



BOLETIM INFORMATIVO



DELEGAÇÃO COSTA DO ESTORIL CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Publicação mensal Nº 114 Outubro de 2024



EDITORIAL

Por: *Manuela Filipe*

Caros amigos e leitores, tenho o maior orgulho em participar-lhes que, até à presente data, todas as nossas respostas destinadas à população sénior têm vindo a apresentar um crescimento acentuado no que diz respeito ao número de utentes que as procuram.

Neste domínio, é justo, também, reconhecer, o importante papel que tem sido assumido pelas entidades locais, de entre elas a Câmara Municipal de Cascais, muito consistentes no apoio, por diferentes formas, a projectos que actualmente envolvem, é sempre bom recordá-lo, mais de mil cidadãos.

Atendendo a tamanha afluência de utilizadores em todos os nossos diferentes espaços distribuídos pelo concelho, a direcção da Delegação entendeu renovar e actualizar alguns deles, de forma a proporcionar ainda melhores condições, sem esquecer as de conforto, para quem os frequenta.

Tendo presente semelhantes objectivos, já reunimos com entidades responsáveis do município que se disponibilizaram para colaborar no encontro de soluções que tornem viáveis semelhantes intenções.

Ainda com os mesmos propósitos, vamos reunir com diferentes instituições, a quem iremos solicitar uma colaboração activa para a concretização de algumas das nossas respostas implantadas em cada uma das diferentes zonas do concelho.

Para além de tudo isto, pretendemos inaugurar, até ao final do corrente ano, igualmente com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, um novo espaço na estação ferroviária da Parede, correspondendo assim a um desafio que nos foi lançado.

Como podem imaginar, estamos bastante animados com o trabalho que temos pela frente, nunca sendo demais saudar o empenho na boa condução destes projectos, de todos os nossos funcionários, que têm sido determinantes para o êxito desta obra..

No próximo editorial espero poder dar-vos mais novidades, tanto sobre estes, como sobre outros projectos em que apostamos, tendo sempre em vista a melhoria da qualidade de vida da população sénior.

VOLUNTARIADO CORPORATIVO NO CENTRO DE RECURSOS DA ADRONA - MCKINSEY



(PÁG. 6)

(PÁG. 8)



6ª CONGRESSO DOS PSICÓLOGOS E 9ª "CONFERÊNCIAS DO ESTORIL"



PARABÉNS
MATILDE
SOUSA



(PÁG. 4)

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

DATAS LETIVAS 24/25 ACADEMIA SÉNIOR

INÍCIO DO ANO..... 01/10

NATAL..... 20/12 a 03/01

CARNAVAL..... 03/03 a 05/03

PÁSCOA..... 14/04 a 25/04

FINAL DO ANO..... 30/06

ESCLARECIMENTO: ENVIO DE EMAILS

Prezados alunos,

Informamos que, a partir deste mês, o nosso sistema informático passou a enviar de forma automática e-mails informativos com o aviso das faturas emitidas que se encontram em aberto. Essa comunicação tem como objetivo manter todos informados sobre eventuais pendências financeiras, garantindo uma gestão mais organizada e transparente.

Tratando-se de um envio automático, poderão existir pagamentos que ainda não tenham sido reconhecidos pelo sistema, pelo que agradecemos que ignorem o e-mail caso já tenham procedido aos respetivos pagamentos.

Pedimos assim a gentileza de verificarem as informações constantes do e-mail e, caso necessário, entrem em contacto com o nosso departamento financeiro/administrativo para eventuais esclarecimentos adicionais.

Agradecemos a compreensão e colaboração de todos.

Atenciosamente,

DEPARTAMENTO FINANCEIRO

CRUZ VERMELHA
PORTUGUESA

COSTA DO ESTORIL

VAGA ABERTA

> ENFERMEIRO/A

Residência Sénior
Delegação da Costa do Estoril

Envie seu currículo para:

✉ dcostaestoril.secretaria@cruzvermelha.org.pt



CALENDÁRIO FISCAL 2024

Até dia 8

Pagamento da mensalidade da Residência e da Academia Sénior, na Tesouraria da CVP das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h00.

Se preferir pode sempre fazer o pagamento por transferência bancária para o IBAN PT50 001000002768006000310 (indique por favor o nome e nº aluno se aplicável)

Impostos	Obrigações	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
IRS / IRC / Selo	Pagamento do IRC e IRS retidos e do Imposto do Selo do mês anterior	22	20	20	22	20	20	22	31	20	21	20	20
IVA	Pagamento do IVA (regime mensal)	25	26	25	26	27	25	25	-	25	25	25	26
IVA	Pagamento do IVA (regime trimestral)	-	26	-	-	27	-	-	-	25	-	25	-
IRC	Pagamento adicional por conta	-	-	-	-	-	-	31	-	30	-	-	16
IRC	Pagamento por conta	-	-	-	-	-	-	31	-	30	-	-	16
IMI	Pagamento do Imposto Municipal sobre Imóveis	-	-	-	-	31	-	-	2	-	-	2	-
IUC	Pagamento do Imposto Único de Circulação	a) Até ao último dia do mês da matrícula											

Notas:

a) No mês da matrícula. Caso termine em fim de semana passa para o dia útil seguinte, exceto no mês de agosto que se prolonga até dia 31.

ACADEMIA DA PAREDE

PALESTRA SEGURANÇA EM CASA



O tema trazido pelos oradores, abordou desde mobília adaptada para minimizar os riscos de quedas, assim como outros cuidados a ter no lar. A audiência, bastante interessada, colocou diversas questões.



NOVA AULA

ACADEMIA PAREDE

DESIGN DE WEBSITES E GRÁFICO

Professor Francisco Capelo

Quinta-feira, das 11h às 12h30

Sala informática



INSCRIÇÕES ABERTAS

Secretaria Academia Parede

Tel. 214570924

Rua Vasco da Gama, 243

2775-297 Parede



Memórias dramatizadas

Prof^a Isabel Bárcia

Nova aula Academia Parede

Quarta-feira | 11h às 12h30

Inscrições abertas na Secretaria da Academia



AGENDA DE NOVEMBRO

PALESTRA

Envelhecimento Ativo

Dr. Adalberto Campos Fernandes

(Ex-Ministro da Saúde;

Médico Especialista em Saúde Pública)

Sexta-feira | 14h

8 Nov 2024

Salão Nobre

Academia Parede

ENTRADA LIVRE



Dr. Adalberto Campos Fernandes

R. Vasco da Gama, 243
2775-297 Parede
Tel. 214 570 924



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

JUNTO DE PESSOAS IDOSAS

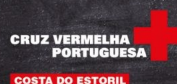
Sex. 22.Nov.2024

14h | Salão Nobre

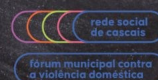
Entrada livre

Ação de sensibilização dinamizada pelo Serviço de Apoio à Vítima de Cascais, o Espaço V. Esta sessão terá um carácter participativo e dinâmico, levando os/as participantes a identificar situações de violência doméstica e a conhecerem os recursos existentes no concelho, assumindo-se assim como agentes ativos no combate a esta problemática.

LOCAL: Academia Sénior - Rua Vasco da Gama, 243 - 2775 Parede | Tel. 214570924



CASCAIS



AÇÃO SOCIAL



Por: Dra. Aida Marques (Responsável pelo Dep. Ação Social da Del. Costa Estoril CVP)

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

O Dia Internacional do Idoso celebra-se a 1 de outubro, data que coincide todos os anos com o início do nosso novo ano letivo na Academia Sénior.

São inúmeras as oportunidades e desafios do envelhecimento no nosso tempo, prevendo-se que nas próximas 3 décadas o número de pessoas idosas em todo o mundo mais que duplique.

O tema deste ano é a «Envelhecer com Dignidade: A importância de reforçar os sistemas de cuidados e de apoio às pessoas idosas em todo o mundo».

Neste sentido uma das aulas que recomeçou para os Clubes Sénior/ ERPi foi a Psicologia Positiva onde a *coach* Rosário Cordeiro realçou que, para além da ONU aclamar a proclamação deste dia na Resolução 45/106 adotada na sua Assembleia Geral de 14 de dezembro de 1990, reforçou a necessidade urgente de expandir as oportunidades de formação e educação em geriatria e gerontologia, abordar a escassez global de profissionais de cuidados e reconhecer as diversas contribuições dos prestadores de cuidados.

Ainda há muito para construir para que o Envelhecimento seja apenas uma etapa, devidamente acompanhada pelas respostas que permitem autonomizar e cuidar da nossa pessoa envelhecida, respeitando sempre os seus desejos.



DIA DAS BRUXAS

Embora não seja tradição nacional este ano o *Halloween* ou Dia das Bruxas serviu de mote para fazermos um lanche partilhado, onde se celebrou mais um aniversário, desta vez da nossa estimada utente e voluntária Matilde Sousa.

Embora apenas tenhamos feito desta data mote para mais uma celebração conjunta usámos fantasias, o "**doçura ou travessura**", decorando a rigor a mesa e o espaço do Clube Sénior, também com uma abóbora decorada.

Esta data, agora mais comercial, antecede também as vigílias religiosas cristãs de Véspera do Dia de Todos os Santos feriado nacional, recordando com saudade todos aqueles que já partiram.

Mas enquanto por aqui andamos, haja diversão!



AÇÃO SOCIAL

VIVER PLENAMENTE NA TERCEIRA IDADE: ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL E EXERCÍCIO FÍSICO

De 21 a 25 de outubro esta Delegação recebeu um evento apadrinhado pela **NESTLÉ**.

Teve como Objetivos consciencializar os participantes sobre a importância da alimentação saudável e sustentável, demonstrar a relação entre uma dieta equilibrada, exercício físico e qualidade de vida e fornecer dicas práticas para incorporar hábitos saudáveis na vida quotidiana, quer alimentares quer de relação com o movimento.

Este evento aconteceu no nosso ginásio e refeitório na Parede.

Entre as 10h30 e as 12h00 a **Nutricionista Geórgia Lima** da HOMEREST, recebeu diariamente os participantes provenientes quer das nossas academias quer dos nossos centros de dia, para o **workshop sobre Alimentação Sustentável**.

Em cada sessão a Logística incluiu a preparação de Lanches/Refeições/Snacks Saudáveis com os ingredientes/equipamento de cozinha de acordo com ementa daquele dia, sempre com oportunidade para perguntas e respostas.

Referiu os princípios da alimentação variada e nutritiva, realçou a importância de escolhas alimentares conscientes na saúde e bem-estar e da hidratação.

No fim desta sessão oferecemos o produto Meritene sabor baunilha, café ou chocolate ao gosto de cada um, explicando a que se destina, oferta da Nestlé a cada aluno. Pelas 13,00 horas os convidados almoçaram connosco.

A sessão da tarde aconteceu das 14,00 às 16,00 horas, no Ginásio. As **formadoras Elaine Salomão** e na quarta-feira **Margarida Fernandes**, receberam os convidados e distribuíram-nos pela sala.

Abordaram os benefícios do exercício físico para a saúde e o bem-estar, através de atividades adequadas para a terceira idade, como caminhadas e Pilates Clínico geriátrico.

Distribuímos também um guia impresso, com exercícios que o utente pode fazer sozinho, incentivando os participantes a estabelecer metas realistas para a incorporação de hábitos salutarres nas suas vidas.

No final distribuímos os certificados de participação a cada um dos intervenientes.

Obrigada a todos por esta semana que diferenciou a oferta diária que nos caracteriza.



CENTRO DE RECURSOS DA ADROANA

Por: Dr.ª Maria João Gomes (Animadora Sociocultural do Centro de Recursos da Adroana)



VOLUNTARIADO CORPORATIVO – MCKINSEY

No dia 18 de outubro, o Centro de Recursos da Adroana foi palco de uma inspiradora ação de voluntariado corporativo, protagonizada por colaboradores da empresa McKinsey & Company. Num gesto de compromisso com a comunidade local, a empresa dispensou uma manhã para que um grupo de colaboradores pudesse contribuir para a renovação da receção do centro, dando-lhe uma nova vida através da pintura e melhoria do espaço.

Antes de arregaçarem as mangas, os voluntários tiveram a oportunidade de conhecer melhor o trabalho desenvolvido no Centro de Recursos da Adroana, um espaço que desempenha um papel fundamental no apoio e inclusão social das pessoas que acompanha. Durante esta apresentação, os colaboradores puderam conhecer os utentes e a equipa que diariamente faz a diferença nas suas vidas, percebendo a importância do impacto social gerado e as diversas iniciativas promovidas para apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade.

Depois dessa introdução inspiradora, o grupo deu início à tarefa principal: pintar a receção do centro. A energia e a colaboração entre voluntários e utentes marcaram a manhã, refletindo a importância de unir forças para proporcionar um ambiente mais acolhedor e agradável para todos os que usufruem do espaço diariamente.

Este tipo de iniciativa evidencia o poder do voluntariado corporativo, mostrando que pequenas ações, quando feitas com dedicação e espírito de equipa, podem gerar um impacto significativo. O envolvimento dos colaboradores da McKinsey & Company não só contribuiu para melhorar o espaço físico do Centro de Recursos da Adroana, mas também fortaleceu a ligação entre o setor empresarial e a comunidade, promovendo valores como cidadania, empatia e solidariedade.

A ação concluiu-se com o sentimento de missão cumprida e a certeza de que, com o empenho coletivo, é possível transformar ambientes e criar oportunidades para um progresso pessoal harmonioso.



DICAS DO DIGITAL

COMO EVITAR VICIAR A BATERIA

Para evitar viciar a bateria de dispositivos como smartphones, tablets e laptops, siga estas boas práticas:

- 1. Evite Ciclos de Carga Completos - Não descarregue completamente:** Tente manter a carga entre 20% e 80%. Evite deixar a bateria esgotar completamente com frequência.
- 2. Use Carregadores Certificados** - Sempre utilize carregadores e cabos recomendados pelo fabricante para evitar sobrecargas e danos.
- 3. Carregamento Regular** – Carregue seu dispositivo ao longo do dia, fazendo cargas parciais. Isso é mais benéfico do que esperar que a bateria fique muito baixa.
- 4. Desligue Recursos Não Utilizados** - Desative Bluetooth, Wi-Fi e localização quando não estiverem em uso. Isso ajuda a economizar bateria e evita ciclos de carga desnecessários.
- 5. Mantenha em Temperaturas Ideais** - Evite expor a bateria a temperaturas extremas. O ideal é manter o dispositivo em ambientes entre 0°C e 35°C.
- 6. Use Modos de Economia de Energia** – Ative o modo de economia de energia para limitar o uso de recursos e prolongar a vida útil da bateria.
- 7. Calibre a Bateria Periodicamente** - De vez em quando, deixe a bateria descarregar completamente e depois recarregue-a totalmente para calibrar o indicador de carga.
- 8. Desative Efeitos Visuais e Animações** - Reduzir animações e efeitos visuais pode diminuir o consumo de bateria, o que ajuda a evitar ciclos de carga excessivos.

Seguindo essas práticas, você pode prolongar a vida útil da bateria e evitar que ela “vicie”.

Pedro Varela



ATL - KLUBE +

HALLOWEEN!

A imaginação fervilhou e prontamente os “teens” do ATL da Adroana, puseram as mãos ao serviço e criaram o seu monstro terrífico.

Aproveitaram para reciclar alguns materiais e criar um “copo” para receber algumas guloseimas no dia de Halloween.

Os trabalhos manuais temáticos são uma das actividades mais apreciadas e assim que acabaram esta tarefa começaram a pensar e a criar para o próximo evento.





Por: Dr.ª Marta Pietra – (Psicóloga Clínica Coordenadora do Departamento de Psicologia e GIP)

CONGRESSO DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES E CONFERÊNCIAS DO ESTORIL

O Dia Mundial de Saúde Mental comemora-se no dia 10 de Outubro, mês em que são várias as iniciativas para promoção da saúde mental. O Departamento de Psicologia esteve presente no 6ª Congresso dos Psicólogos e nas 9ª Conferências do Estoril para partilha de experiências e aprendizagens.

Com uma grande diversidade, foram várias as comunicações e palestras que servem para enriquecimento e renovação científica, algo que o profissional de psicologia deverá manter ao longo do seu percurso profissional de modo a garantir a qualidade dos acompanhamentos psicológicos.

“Pensamentos preconcebidos devem ser desafiados. Acções ousadas devem ser tomadas. Chegou a hora de repensarmos” (in conf estoril24).

Neste “tempo de repensar”, pelos desafios e mudanças significativas, vivemos um período transformador da história. O aumento das guerras e conflitos, o avanço da tecnologia e inteligência artificial, a degradação ambiental obrigam-nos a uma profunda reflexão pelo impacto na saúde mental.



Por: Dr.ª Natacha – (Psicóloga Clínica da Residência)

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É UM PROCESSO QUE DEVE ESTENDER-SE AO LONGO DA VIDA

O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro, serve como um lembrete da **importância deste tema**, mas a sua relevância vai muito além de uma data específica. Desde a sua criação pela Federação Mundial para a Saúde Mental, em 1992, este dia destaca a necessidade de **integrarmos o bem-estar psicológico nas nossas rotinas diárias**. O desenvolvimento humano envolve, inevitavelmente, uma série de transformações físicas, emocionais e sociais, que podem dar origem a desafios como o isolamento ou a perda. **No entanto, é essencial distinguir entre essas mudanças naturais e perturbações psicológicas mais significativas**. A tristeza ou a solidão, por exemplo, não devem ser encaradas como condições normativas ou inevitáveis, especialmente numa fase mais avançada da vida, em que tendem a ser mais normalizadas.

O papel das instituições que promovem a saúde mental, como a Cruz Vermelha Portuguesa, é **validar esse sofrimento** que, muitas vezes, é inegável, mas também garantir que cada pessoa tenha acesso a **cuidados de saúde adequados** às suas necessidades e à fase da vida em que se encontra. Os serviços disponíveis promovem a socialização, a aprendizagem contínua e a criação de uma rede de suporte, que são fatores fundamentais para o nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Como Milan Kundera observa em *A Identidade*, “a amizade é indispensável ao homem para o bom funcionamento da sua memória”, realçando a **importância das relações sociais na construção da identidade**. Afinal, a saúde mental não se resume à simples ausência de doença, mas sim à **capacidade de adaptação, de lidar com o sofrimento e de atribuir novos significados às experiências de vida**.

E lembremo-nos sempre: **não há saúde sem saúde mental!**



CANCRO DA MAMA E O IMPACTO NA IMAGEM CORPORAL

O Outubro Rosa é um mês de sensibilização para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, como tal, é essencial reforçar a importância desta doença porque quando diagnosticada e tratada de forma precoce apresenta uma taxa de cura de 90% e pode levar a uma melhoria da qualidade de vida das doentes (LPCC, 2024).

Atualmente, o cancro da mama é uma neoplasia (Morales-Sánchez et al., 2021) das mais comuns em mulheres (Álvarez-Pardo et al., 2023), que pode levar ao desenvolvimento de vários problemas físicos, psicossociais e espirituais relacionados com a doença e com o tratamento (Park et al., 2020). Em Portugal, o cancro da mama apresenta uma elevada incidência, tendo sido diagnosticados em 2022, 9000 novos casos de cancro da mama e, anualmente, 2000 mulheres morrem com esta doença (LPCC, 2023a).

As preocupações com a imagem corporal são um problema relevante em mulheres diagnosticadas com cancro da mama e após o tratamento, relacionando-se com a noção de feminilidade, sexualidade, atratividade e maternidade que é estabelecido pela sociedade e cultura dando ênfase ao ideal de beleza (e.g. saúde, juventude e simetria) (Morales-Sánchez et al., 2021). A imagem corporal é um construto multidimensional que vai além da avaliação da aparência (Fingeret et al., 2013). É uma representação mental complexa que envolve as percepções, cognições, emoções, atitudes e avaliações relacionadas com o corpo e com o seu funcionamento (Álvarez-Pardo et al., 2023, Fingeret et al., 2013). A maioria das doentes considera o seu peito uma componente que as define enquanto mulheres (Morales-Sánchez et al., 2021), portanto, durante e após o tratamento, estas descrevem negativamente a sua imagem corporal (Kołodziejczyk & Pawłowski, 2019). Apesar destas preocupações serem muitas vezes desconsideradas por serem estéticas, apresentam um grande impacto no bem-estar e ajustamento à vida após o tratamento (Helms et al., 2008) apresentando efeitos negativos no processo de adaptação à imagem corporal (Morales-Sánchez et al., 2021). A distorção da imagem corporal é assim um dos sintomas psicológicos mais comuns na adaptação ao cancro da mama por parte das mulheres, tendo sido evidenciado que seria benéfico para estas abordar esta temática diminuindo o seu impacto negativo (Morales-Sánchez et al., 2021). Assim, quando uma mulher apresenta uma imagem corporal positiva em relação a si própria, tem uma melhor qualidade de vida e bem-estar psicológico, podendo levar a uma maior probabilidade de sobreviver (Álvarez-Pardo et al., 2023).



AUTOEXAME *como fazer?*

- . FAÇA A OBSERVAÇÃO EM PÉ OU DEITADA
- . PODE FAZÊ-LA DURANTE O BANHO. O GEL DE BANHO FACILITA O DESLIZAMENTO DOS DEDOS SOBRE A PELE
- . FAÇA UMA PALPAÇÃO COMPLETA EM CADA MAMA, UTILIZANDO A PONTA DOS DEDOS E FAZENDO MOVIMENTOS CIRCULARES SEMPRE NO MESMO SENTIDO
- . FAÇA TAMBÉM A PALPAÇÃO DAS AXILAS E CLAVÍCULAS

**PREVENIR É
A MELHOR
FORMA DE SE
CUIDAR!**



SINAIS DE ALERTA

CONHEÇA O SEU PRÓPRIO CORPO
SINAIS QUE NÃO PODEM SER IGNORADOS



**DETETOU ALGUM SINAL?
CONSULTE UM MÉDICO**

GESTÃO DE PROJECTOS

Por: Dr.ª Ana Cláudia Gomes (Gestora de Projectos)

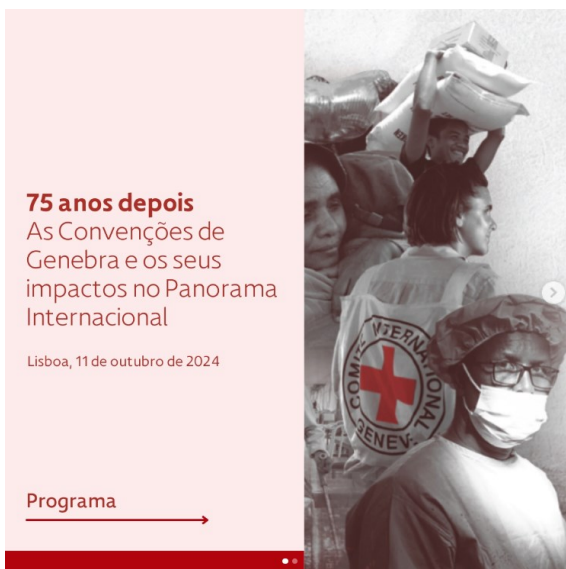
"75 ANOS DEPOIS: AS CONVENÇÕES DE GENEBRA E OS SEUS IMPACTOS NO PANORAMA INTERNACIONAL"

A Delegação da Costa do Estoril teve o privilégio de participar na conferência comemorativa do 75º aniversário das Convenções de Genebra. Este conjunto de normas visa garantir que, mesmo durante um conflito armado, os inimigos sejam tratados com humanidade, reconhecendo sempre a sua dignidade. Desde há 75 anos, que os tratados têm sido um pilar na proteção da dignidade humana, contribuindo para aliviar o sofrimento em contextos de conflito armado.

Organizado pela Embaixada da Suíça em Portugal, o Instituto Diplomático, o Ministério dos Negócios Estrangeiros e a Cruz Vermelha Portuguesa, o evento proporcionou um espaço de reflexão sobre o papel crucial das Convenções de Genebra, no Direito Internacional Humanitário (DIH). O DIH não apenas previne, mas também mitiga os danos causados, protegendo os civis e os combatentes fora de combate. A ocasião também destacou a relevância contínua da proteção e dignidade, tanto de civis como de militares, durante os períodos de crise.

Com 120 conflitos armados ativos, não há instrumento mais importante para a proteção das vítimas, do que o Direito Internacional Humanitário, que, embora imperfeito, continua a ser a principal defesa contra os horrores de um conflito armado.

Se é verdade que o respeito pelo DIH continua a ser insuficiente, é igualmente inegável que, sem as Convenções de Genebra, estaríamos num estado ainda mais crítico, com as vítimas da guerra cada vez mais expostas.



Sessão de Abertura

Ana Paula Zacarias,
Diretora do Instituto Diplomático
Denis Knobel,
Embaixador da Suíça em Portugal
Marco Serronha,
Vice-Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa

Keynote Speech

Francisco Ribeiro Telles
Secretário-Geral do Ministério dos Negócios Estrangeiros.

International humanitarian law in real world scenarios

Martin Lacourt,
Deputy Head of Delegation & Senior Armed Forces
Delegate for the Regional Delegation of the ICRC in Paris

The Geneva Conventions in the age of Autonomous Weapons

Patrícia Galvão Teles,
Director of the Juridic Affairs Department of the Ministry of Foreign
Affairs
Julie Lefolle,
Legal Advisor with the Paris Delegation of the International
Committee of the Red Cross
José Silva Carreira,
Retired Vice-Admiral
Mateus Kowalski,
Director for International Public Law, in the Ministry of Foreign Affairs

Sessão de Encerramento

António Saraiva,
Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa

GRUPO DE TRABALHO PARA A PRESCRIÇÃO SOCIAL

O projeto piloto de Prescrição Social para cidadãos do município de Cascais, é uma iniciativa da Câmara Municipal de Cascais, em parceria com a Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa, com o objetivo de promover o bem-estar, a qualidade de vida e saúde numa perspectiva holística, incluindo a saúde mental.

Convidados pela Câmara Municipal de Cascais, a Delegação da Costa do Estoril será um dos parceiros do projecto, assegurando os utentes da área geográfica da União de Freguesias de Carcavelos e Parede.

Esta estratégia inovadora visa fortalecer as conexões entre pacientes, cuidados de saúde e recursos comunitários.



A IGREJA E O PODER — O PAPA ALPINISTA 4



Por: Helder de Castro Valente (Professor da Academia Sénior – “A Igreja e o Poder”)

Quando o Cardeal Ratti, que é eleito após um longo Conclave, escolhe o nome de Pio XI, os conservadores vêem um sinal que os anima. Mas, logo em seguida, o primeiro acto do novo Papa é o de conceder a Bênção, aos fiéis, a partir da varanda exterior do Vaticano voltada para o centro de Roma, gesto que não era efectuado por nenhum dos Papas eleitos a partir de 1870, quando Roma tinha sido anexada pelo Estado Italiano. Todos esses Papas, Leão XIII, Pio X e Bento XV, em sinal de protesto, tinham dado a sua bênção a partir da varanda interior, voltada para o Vaticano e de costas para o centro de Roma.



Bento XV

Animam-se então os liberais que percebem ser esse gesto uma clara continuação das conversações iniciadas por Bento XV para resolver a “questão de Roma”, referente à ocupação dos Estados Pontifícios. Tal como já referi em artigo anterior, Bento XV, à data da sua morte, deixou a Igreja em péssimas condições financeiras. Pio XI irá juntar estes dois problemas para os transformar numa oportunidade para a Igreja.

No entanto vai ter de esperar. A situação política em Itália é caótica. Sucedem-se as greves, os protestos populares, e as violentas confrontações públicas entre os partidos políticos. Em 2 de Outubro de 1922, perante a violência política, o Papa envia um documento aos bispos italianos, no qual convida todos os membros do clero a não participarem na vida política nem colaborarem com nenhum partido político, nem mesmo com os de inspiração católica. Particularmente, escreve ao padre Luigi Sturzo, fundador, secretário-geral e principal ideólogo do Partido Popular Italiano, para que se demita das suas funções.



Padre Luigi Sturvo

Em 28 de Outubro centenas de milhares de fascistas marcham sobre Roma em protesto, exigindo ao Rei Vittorio Emanuel III que demita o governo. O rei cede, e em 30 de Outubro de 1922 Benito Mussolini líder do Partido Fascista Italiano é encarregado de formar governo. Uma era de terror começa em Itália.

Em 10 de Julho de 1923 Luigi Sturzo demite-se dos seus cargos no Partido Popular Italiano e foge para Inglaterra. Mussolini declara que Sturzo era um homem que de modo algum representava os católicos, os quais só querem o bem do Estado. Em 1926 o Partido Popular Italiano seria dissolvido. Mussolini vê com bons olhos a neutralidade do Papa em relação à política interna italiana, e o seu distanciamento em relação aos partidos políticos. O Papa por seu lado, tem demasiadas preocupações no exterior, sobretudo na Rússia e no México, pelo que um regime forte em casa, que restaurou a ordem pública (ainda que à custa do atropelo das liberdades individuais), que devolveu a autoridade ao Estado, tornando-o de novo um parceiro credível à mesa das negociações, e que não hostiliza a Igreja nem os valores que são caros a esta, é, seguramente, bem vindo.

Em 31 de Outubro de 1926 o adolescente Anteo Zamboni tentou matar Mussolini em Bolonha, mas errou o alvo. O Papa condena o atentado dizendo: «entristece-nos pensar em tal criminoso atentado, devendo dar-se muitas graças a Deus por ter falhado». No ano seguinte, ainda acerca do mesmo tema, o Papa vai mais longe exaltando publicamente as qualidades de Mussolini de quem diz: «atentar contra o homem que com tanta energia governa o país, põe em perigo o próprio País. A rápida e quase visível intervenção da Divina Providência, fez com que a tempestade pudesse ser substituída por um verdadeiro grito de júbilo, de contentamento, de acção de graças, por ter saído portentosamente incólume, quem na verdade não devia ser vítima».



Anteo Zamboni

Torna-se para todos muito claro que o Papa está a ser pragmático e inteligente ao elogiar um homem com o qual discorda profundamente, mas que reconhece poder vir a ser de grande interesse para resolver um dos mais graves problemas que afectava a Igreja: a falta de dinheiro.

RESIDÊNCIA ASSISTIDA

ANIVERSÁRIOS DO MÊS

Em Outubro, outros 5 aniversariantes apagaram as suas velas.

Há sempre um bolo especial feito com toda a dedicação para cada aniversariante .

M^a MANUELA HORA



FERNANDO SÁ COUTO



M^a ISABEL ALMEIDA



ARLETE RIBEIRO



ESMERALDA LOURENÇO



RESIDÊNCIA ASSISTIDA

Por: Helga Ribeiro (Voluntária na Residência Assistida)



TEATRO “HÁ BUÉ TEMPO”

A peça "A Grande Fuga do Lar de Idosos," encenada pelo grupo Caskotas, é uma obra profundamente tocante e necessária, que aborda o envelhecimento de forma sensível, com leveza e humor, mas também com uma crítica sutil à forma como a sociedade encara o idoso e as suas limitações. Ao mostrar a fuga desses idosos, a peça explora temas de liberdade, desejo de autonomia e, principalmente, a resiliência daqueles que, mesmo na terceira idade, continuam à procura de experiências e uma vida digna, mesmo diante das dificuldades.

Inicialmente, confesso, que não me cativou nada a projeção de imagens numa tela, mas à medida que o tempo decorreu esta peça foi num crescendo, que vai além da comédia, oferecendo um olhar carinhoso e respeitoso sobre a velhice, levantando reflexões profundas sobre como cuidamos e compreendemos os idosos na nossa comunidade. Ao abordar a fuga como uma metáfora para a procura de liberdade e dignidade, a peça ressoa com a importância de dar voz a essas histórias, inspirando uma visão mais inclusiva e empática sobre o envelhecimento.

Inevitavelmente emocionei-me, e, lágrimas verti, ao ver as personagens que, apesar das suas limitações e das circunstâncias, se mantêm firmes e cheias de vitalidade. Elas representam a resistência e o espírito daqueles que lutam para serem vistos e respeitados.

Senti-me lisonjeada, privilegiada e muito grata pela oportunidade de assistir com o grupo desafiante e igualmente maravilhoso com o qual sou GRATA por estar todos os dias, e ao qual designo como “Dádiva”.



INFORMAÇÕES

Cartão de Saúde CVP

VANTAGENS PARA TODA A FAMÍLIA.

- Médico gratuito ao domicílio
- Descontos na Rede AdvanceCare
- Até 10 cênt. por litro em combustíveis



QUINTAS E SEXTAS-FEIRAS
das 9h00 às 16h00

HELENA'S
REFLEXOLOGIA



966 757 660 (telemóvel e WhatsApp)
Gabinete de Estética da Cruz Vermelha Portuguesa
Rua Vasco da Gama, nº 243, 2775-297 Parede

CABELEIREIRO

Onde o seu cabelo ganha nova vida

MARCAÇÕES:

926947690

- Ondulação
- Madeixas
- Nuances
- Hidratação profunda



Cruz Vermelha Portuguesa Delegação da Costa do Estoril
Rua Vasco da Gama, 243 2775 Parede | 926947690 | 2ª a 6ª das 09h às 19h

SS
LISBOA

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE
CRUZ
VERMELHA
PORTUGUESA

CRUZ VERMELHA
PORTUGUESA

COSTA DO ESTORIL

SS
LISBOA

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE
CRUZ
VERMELHA
PORTUGUESA

CRUZ VERMELHA
PORTUGUESA
COSTA DO ESTORIL

PROFESSORES
ACADEMIA SÉNIOR

CONSULTA
OSTEOPATIA

realizada pelos alunos
do 4º ano da licenciatura
supervisionado por
orientador

GRATUITO



15€

ALUNOS DA
ACADEMIA SÉNIOR

CONSULTA
OSTEOPATIA

realizada pelos
alunos do 4º ano
da licenciatura
supervisionado
por orientador

AS NOSSAS CAFETARIAS

As cafetarias da Delegação reabriram no início e Setembro. Para além dos produtos habituais, como bolos, sandes e bebidas, também servem refeições ligeiras e rápidas.

CAFETARIA DA PAREDE:

Dias úteis das 09h00 às 17h00
(à 6ª, encerramento às 15h00)

CAFETARIA DE CASCAIS:

Dias úteis das 09h00 às 17h00
(à 6ª, encerramento às 16h30)

REFEITÓRIO DA DELEGAÇÃO

Almoce na nossa esplanada e desfrute de uma refeição deliciosa ao ar livre num ambiente acolhedor e tranquilo. É o lugar perfeito para relaxar e recarregar energias!

É aconselhável a marcação prévia de almoços através do número de telemóvel **914039097**.

Entrada pela Praceta Barbosa de Magalhães.

REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO

Mensalmente, são confeccionadas pelo nosso refeitório e distribuídas pelos serviços da Delegação centenas de refeições, na sua maioria a residentes do concelho de Cascais.

Caso necessite e deseje receber refeição completa em sua casa, temos um menu diário e variado ao seu dispor. Para mais informações contacte-nos através do nº **214570924**.

ACADEMIA CASCAIS

HALLOWEEN

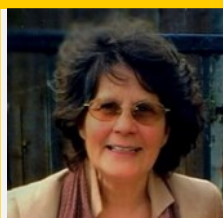


A professora Elaine Salomão, na sua aula de Ginástica pediu aos alunos para levarem um adereço de Halloween.

A brincadeira resultou, conforme se pode ver nas fotografias que publicamos.



POESIA



Luísa Ferreira Redondo

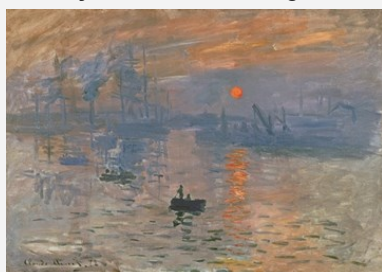
A ALVORADA É BELA

Ah! Crepúsculo, madrugada,
Antemanhã luzidia!
Levanta o véu da noite,
Vagueias até ser dia!
O amanhecer com brandura
Reflete paz, harmonia...
Ah! Tu és mito, tu és diva!
Do alvor és dona. Tu és magia.
Aurora, és suprema, és deusa,
És começo, és melodia!

Beleza que enleva a alma
Ergue o sol, pois dele és guia!
Luz que exulta o horizonte.
Ah! Como és bela, alvorada!

**Descobre o verdadeiro sentido do belo,
aquele doce fascínio que a natureza nos transmite,
para que possas enlevar a alma.**

MUNDO (S) Livro 3 – 23 fevereiro 2019
Coordenação Literária – Ângelo Rodrigues



Manuel António Gouveia



OUTUBRO

Mil novecentos e dez, cinco de outubro.
A República vence em Portugal!
É um país que vive o dia ao rubro
Para cuidar de todos por igual.

Das árvores as folhas já descubro
Caídas pelo chão que, por sinal,
Formam um belo manto com que cubro
As peças insonhadas de enxoval.

Vindimas acabadas. Ferve o mosto
Para criar mais corpo e melhor gosto,
Nas cubas e nas pipas, nos tonéis...

E, porque o frio já requer fogueira,
Há seroadas perto da lareira
Com adivinhas, lenços e anéis.





IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA EM PORTUGAL

Portugal estava desiludido e cansado com a monarquia. O endividamento externo, a crise económica e financeira, o aumento de impostos, o poder da Igreja e, conseqüentemente, o anticlericalismo, bem como o choque motivado pelo ultimato inglês sobre o Mapa Cor-de-Rosa ao qual o Governo Português apoiado por D. Carlos, não manifestou oposição, concorreram para que o descontentamento atingisse tal nível que fez precipitar o Regicídio: o rei (D. Carlos) e o seu filho príncipe herdeiro Luís Filipe, no regresso de uma estadia em Vila Viçosa, foram barbaramente assassinados em Lisboa, ficando deste modo, aberto o caminho para a substituição do regime político em Portugal.

D. Manuel II, filho de D. Carlos, não tendo sido preparado para reinar, e sem apoios, não conseguiu conter a avalanche daquele descontentamento alimentado pelo Partido Republicano, vendo-se forçado a partir para o exílio sem a oportunidade de regressar ao país.

Na sequência destes acontecimentos, o Partido Republicano conseguiu alcançar o seu objetivo; e no dia 5 de outubro de 1910, foi proclamada, na Câmara Municipal de Lisboa, a implantação República.

O primeiro presidente do Governo Provisório da República foi Teófilo Braga.

Sendo Afonso Costa ministro da justiça, em abril de 1911, foi decretada a separação entre a Igreja Católica e o Estado, seguida da apreensão de todos os bens da Igreja, cujo culto e manifestações religiosas públicas estavam sujeitos à vigilância do Estado.

Vários governos se sucederam até que, em 28 de maio de 1926, um movimento liderado pelo Marechal Gomes da Costa, fez regressar o país a uma relativa normalidade.

Foi este movimento que esteve na origem do Estado Novo no qual Salazar, como Ministro das Finanças, à custa de enormes restrições e sacrifícios do povo, conseguiu equilibrar o prato da balança das Finanças e, aparentemente, acabar com a instabilidade que se havia criado.

Contudo, após uma repressiva ditadura violentamente defendida pela PIDE/DGS, desgastada pela luta nos territórios ultramarinos e pelo contínuo movimento da oposição interna, acabou por acontecer o “25 de Abril de 1974, dando lugar à muito desejada e bem merecida democracia.

Manuel António Gouveia

O TEMPO MANDA MAS O RELÓGIO NÃO PERDOA

Por: Luís Pereira de Sousa



Dizem os cálculos que estão a registar-se cada vez menos nascimentos em Portugal e os idosos estão aqui a envelhecer mais e em maior número.

De repente aparece-me no ecrã do emoji o rosto de uma jovem Afro europeia

digo afro pela sua morenidade e europeia pela linguagem ibérica em todo o tamanho. Com um sorriso inteligente e astuto, esses que se tornam frequentes sem críticas ou indulgências :

“Envelhecer é o único meio de viver muito tempo. A idade madura é aquela na qual ainda se é jovem, mas o que mais me atormenta em relação às tolices da minha juventude não é tê-las cometido, é sim não poder voltar a comete-las.

Envelhecer é passar da paixão para a compaixão. Muitas pessoas não chegam aos oitenta porque perdem muito tempo tentando ficar nos quarenta.

Aos vinte anos reina o desejo, aos trinta a razão, aos quarenta o juízo.

O que não é belo aos vinte, forte aos trinta, rico aos quarenta nem sábio aos cinquenta nunca será forte nem rico e nem sábio quando passar dos sessenta que é a altura em que muita coisa nos parece absurda.”

E eu atónito cada vez mais atraído pela miúda no Iphone, não desliguei e continuei com a lição:

“Os jovens pensam que os velhos são bobos mas os velhos sabem que eles o são.

A maturidade do homem será ele voltar a encontrar a serenidade , como aquela que usufruía quando era jovem..

Muitos de nós pensaremos que nada passa mais depressa do que o tempo de quando eramos jovens. Diz; verás quando tiveres cinquenta anos. Hoje tenho e não vejo nada passar mais depressa do que quando eu era jovem.

A iniciativa da juventude vale tanto quanto a experiência nos der. Sempre há um menino em todos os homens em cada idade. Os jovens andam em grupos , os adultos em pares e os velhos andam sós. Feliz é quem foi jovem na sua juventude e sábio na sua velhice.”

Curiosa é esta conclusão porque nos leva a acreditar que ao longo da vida procuramos sempre... mas só em determinada altura sabemos o que queremos ou merecemos. E assim viver é participar e ganhar consciência do nosso mundo e do mundo que nos rodeia e que cada vez mais nos surpreende.

Diria mais... viver é ganhar consciência. O resto é conversa.

FICHA TÉCNICA

Diretora: Manuela Filipe **Editor:** Armando Ferrão - CP 6238 **Colaboradores:** Aida Marques, Ana Cláudia Gomes, Ana Silva, Carlos Costa, Celeste Neto, Daniela Ferreira, Hélder de Castro Valente, Helga Ribeiro, Inês Pinto, Luís Pereira de Sousa, Luísa Ferreira Redondo, Manuel António Gouveia, Margarida M. Fernandes, Maria João Gomes, Marta Pietra, Natacha Rüffer, Rita Carvalho, Salette Tomás, Suzete Amorim. **Grafismo e paginação:** Pedro Varela; Cláudia Costa **Fotografia:** CVPDCE, Canva.com, Freepick.com



Desde 1865,
PELA HUMANIDADE.

Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril
Rua Vasco da Gama, nº. 243 2775-297 Parede
dcostaestoril@cruzvermelha.org.pt | 214570924

