

NEWSLETTER Nº18

Junho 2019

Centro Humanitário de Lisboa



✉ Rua da Guiné, 10 2685-334 Prior Velho

☎ 219 404 990 - 213 030 360

🌐 <https://lisboa.cruzvermelha.pt/>

📧 chlisboa.central@cruzvermelha.org.pt

📌 Centro Humanitário de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa

📷 [cruz.vermelha.portuguesa.lx](https://www.instagram.com/cruz.vermelha.portuguesa.lx)



Este mês foi marcado pelo Dia Mundial dos Refugiados, celebrado a 20 de junho. Neste âmbito, o Gabinete da Cruz Vermelha da UE apela à UE e aos seus Estados Membros a renovarem o compromisso com a Convenção de Refugiados de 1951, reforçando os pilares de uma intervenção de longo prazo na proteção de refugiados.

Na nota pública enviada por este mesmo Gabinete, é dirigido um apelo aos líderes da UE para que garantam os recursos suficientes para o desenvolvimento de um sistema europeu comum de asilo que garanta o acesso à proteção dos que dela necessitam. O financiamento de uma política de asilo que reforce as vias legais e defenda os mais elevados padrões de proteção em todos os Estados-Membros deve ser uma prioridade absoluta. É necessário fazer mais para resolver as deficiências estruturais dos sistemas nacionais de asilo.

"... No entanto, existe a necessidade de se encontrarem soluções adequadas e estruturadas com o envolvimento das organizações da sociedade civil. É necessário entender o que é integrar... e ajustar...!"





*** NI-NÓ-NI - CRECHE COM JARDIM DE INFÂNCIA ***

As crianças do Ni-Nó-Ni receberam a visita dos “Burros do Magoito”. Foi uma verdadeira aventura: Podemos dar um passeio na pônei *Julieta* e no Burro *Pardal*. Ainda pegamos no Coelhoinho que se chamava *Crocodilo*. Descobrimos muitas coisas sobre estes animais e, também ajudámos a escovar, para ficarem ainda mais bonitos!

Ficam os testemunhos fotográficos.

*** CRÓNICAS NOSSAS ***

A Estimulação Cognitiva

A estimulação cognitiva é um conjunto de práticas que visam manter e aumentar as capacidades cognitivas (memória, atenção, concentração, linguagem, entre outras) e retardar o avanço das perdas, que naturalmente acontecem com o avançar dos anos, muitas vezes consequentes da redução de atividade (ex. profissional).

O senescer-se (envelhecer) corresponde a um conjunto de fenómenos naturais a nível cognitivo, sensorial, biológico e físico. Estes ocorrem em todos os indivíduos aproximadamente aos 65 anos ou mais tardiamente, dependendo de um vasto leque de fatores, nomeadamente hábitos alimentares, saúde física e mental e atividade física e intelectual.

O aparecimento das primeiras alterações cognitivas, das primeiras falhas de memória e a perda de autonomia, origina muitas vezes falhas na autoestima e autoconfiança, conduzindo, em alguns casos, a estados depressivos associados à consciência destas alterações, causando medo e insegurança no lidar com as rotinas do dia-a-dia, assim como dificuldades nas relações com o seu núcleo familiar e social. Desta forma, ao serem estimuladas as capacidades cognitivas num ambiente agradável, com participação ativa e em grupo, reforça-se a capacidade de relação com os outros, reduzindo os estados emocionais auto-depreciativos associados às perdas cognitivas e à ideia negativa sobre o envelhecimento. Os benefícios da estimulação cognitiva vão para lá da melhoria do funcionamento cerebral. Estes benefícios contribuem para o aumento da autoestima e da autoconfiança.

São frequentes, em idades muito avançadas, as dificuldades no domínio de informação nova ou mais complexa e, frequentemente, assiste-se a um acomodar à ideia do *“estou velho”, “já não tenho capacidades para essas coisas”, “já não aprendo”*. Porém, também se ouve, dessas mesmas pessoas, o conhecido provérbio: *“aprender até morrer”*. Eu acrescento: *“...mas é preciso querer!”*. A força de vontade, o perceber e compreender as mais-valias das atividades de estimulação cognitiva são o que marca a diferença entre o falar e o que se conseguir alcançar. Da experiência nos Centros de Dia verifica-se que todos querem ter noção das suas capacidades, independentemente da opinião dos pares, assim como o reconhecimento de que ainda são capazes, todos querem ter noção de que estão a conseguir superar dificuldades e o reforço positivo, a demonstração de alegria por se ter conseguido melhorar algo, por parte de quem os conduz, traz novas esperanças para voltarem a sentir-se melhor!

Por Ana Luisa.

*** CENTRO DE DIA SANTA ISABEL ***

No âmbito da estimulação cognitiva, as atividades de maio tiveram em conta várias capacidades relacionadas com a memória, raciocínio lógico, capacidades de reconhecer rostos e diferenças. São exemplo a repetição de números, o reconhecimento de rostos e as sequências.

No passado dia 9 de maio, recebemos no centro de dia a turma do 4º ano do colégio da Casa Pia, para recordar o 25 abril de 1974, num troca de experiências enriquecedora para todos.

O mês de junho, iniciou com uma deslocação ao Centro de Dia de São Francisco Xavier, para assistir a uma sessão de fados e um lanche convívio entre centros. E como não podia dar de ser, o resto do mês foi dedicado aos Santos Populares: decorámos o Centro, construimos arcos, marchamos, comemos sardinhas e bailamos toda a tarde. Viva o Santo António!!!!



*** CENTRO DE DIA SANTO ELOY ***

As atividades de junho do Centro de Dia de Santo Eloy cheiram a sardinha e a manjerico, com direito a bailarico e cantorias. Em tardes de piscina, com sessão de pesca, decorando, pintando e marchando!



*** CENTRO DE DIA SÃO FRANCISCO XAVIER ***



Música e animação com ServiLusa, ao abrigo da responsabilidade social. Casa e coração cheio com a fadista Cristina Madeira. Ficam os agradecimentos.



*** AÇÃO SOCIAL ***

No âmbito de um projeto de cidadania solidário da EPAD - Escola Profissional de Artes, Tecnologias e Desporto foi feita doação de alimentos não perecíveis angariados pelos alunos ao CH Lisboa, para apoio às famílias em situação de vulnerabilidade psicossocial. Obrigada e parabéns pela iniciativa!

Apoio a população em situação de vulnerabilidade psicossocial da Quinta do Mocho, em Loures, com entrega de bens de primeira necessidade. Numa ação conjunta com a Câmara Municipal de Loures, Proteção Civil e CH Lisboa.



*** EVENTOS ***

APOIO A EVENTOS

O QUE É?

É um serviço da Cruz Vermelha Portuguesa de prestação de apoio médico-sanitário, em contexto de emergência pré-hospitalar. Tem por objetivo efetuar a cobertura de uma iniciativa ou evento de cariz diverso, onde exista risco previsível devido à afluência de pessoas, ou atendendo às características do evento.

EM QUE SE DISTINGUE?

- Serviço personalizado e adaptado às necessidades do cliente ✓
- Equipa multidisciplinar formada em diferentes áreas de saúde ✓
- Garantia de qualidade CVP com profissionais certificados pelo INEM e CVP ✓
- Assistência com segurança, credibilidade e humanidade ✓
- Coordenação e gestão de equipas pelo Coordenador Local de Emergência CVP ✓

GOSTARIA DE SABER MAIS?

Estamos sempre ao seu dispor.
Contacte-nos e tire as suas dúvidas.

chlisboa.eventos@cruzvermelha.org.pt
Rua da Guiné, 10 2685-334 Prior Velho
Telf: 213 030 360 / 219 404 990

 @chlisboa.cruzvermelha
 @cruzvermelha.pt



Nos dias 29, 30 e 31 de maio, o Centro Humanitário de Lisboa esteve envolvido no CASCADE 2019. Esta Estrutura Operacional de Emergência contou com o reforço de meios físicos e humanos da Delegação da Amadora.

Este simulacro foi coordenado pela Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil (ANEPC) e tratou-se do maior exercício de protecção civil da União Europeia (UE) em que, alguma vez, Portugal participou. Portanto, Portugal como um todo e todos os portugueses, em particular, estão de parabéns por termos “feito acontecer”! Destes três dias de simulacro ficam as notas de profissionalismo e entrega das entidades que colaboraram neste fórum, mas também do nossos operacionais envolvidos.

Fica o agradecimento a todos os que, da Estrutura Operacional de Emergência do CH Lisboa e da Delegação Local da Amadora, se envolveram no CASCADE19, tanto como figurantes, como enquanto operacionais de prontidão máxima para uma intervenção que se treinou para ser real.

*** VOLUNTARIADO ***

No âmbito do voluntariado empresarial, tivemos o apoio #MitelServes que colaboraram no equipamento da sala de apoio a situações de emergência social, com a elaboração de kits de emergência.



O grupo de formandos na área de emergência - RECRUTA 2019 do CH de Lisboa continua forte e solidário. Organizou uma atividade solidária para angariação de fundos. A formação está a finalizar, tendo para breve a Cerimónia de Honra.



Arraial da Cruz Vermelha

Iremos ter: Churrasco, rifas, Insufláveis, jogos e outras animações...

Sábado | 12h00
22 de Junho

Querem vir ter connosco e passar uma tarde diferente?

Centro Humanitário De Lisboa | Rua da Guiné Nº10 Prior-Velho

@Cruz.vermelha.portuguesa.lx
Centro Humanitário de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa

Angariação de voluntários e fundos para:

- ❖ Fardamento
- ❖ Material de comunicação

Patrocinadores:

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA | SAGRES | DELTA | Matutano | SUMOL | COMPAL

*** FORMAÇÃO ***

Decorreu, nos dias 1 e 2 de junho em Vila Viçosa, uma formação a mais 21 elementos da rede CVP, para integrarem a bolsa nacional de instrutores de formação institucional. Esta formação está incluída no processo de integração de todos os colaboradores, voluntários e futuros voluntários da Cruz Vermelha Portuguesa. Em representação do CH Lisboa estiveram presentes Ana Margarida Soares e Marta Rosario, capacitadas para promover conhecimentos, de forma pormenorizada, sobre a Instituição, na sua vertente nacional e internacional, bem como sobre a diversificação de áreas do voluntariado.



*** ESTÁGIOS ***

No âmbito do estágio de mestrado em Psicologia das Relações Interculturais pelo ISCTE, a aluna Lisa Bignone realizou uma intervenção, através do Centro Humanitário de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa no Agrupamento de Escolas de Benfica.

A Escola Básica Pedro de Santarém apresenta vários desafios, nomeadamente ao nível da integração de alunos em situação de vulnerabilidade psicossocial. Está localizada entre bairros sociais com características demográficas e culturais muito diferentes.

O estágio passou pela dinamização do apoio tutorial, através de um programa para o desenvolvimento de competências psicossociais, autoconhecimento e inclusão para a diversidade, com consciencialização de questões associadas à inclusão, diversidade e respeito pelo outro.

Numa intervenção deste tipo, que por razões de espaço e de tempo, é maioritariamente teórica, torna-se fundamental encerrar com uma atividade que possa entusiasmar os alunos, fazendo-os entender o crescimento que ocorreu, servindo de inspiração para o futuro. Com base na crescente importância do graffiti na cidade de Lisboa, no contexto escolar e da nossa missão, a ideia passou por encerrar o ano escolar com uma oficina de graffiti e desenho criativo.

Em colaboração com a writer SNOW, os alunos idealizaram um desenho, para depois realizá-lo com as latas, deixando assim uma marca na escola.

Nessa visão, a arte e, especialmente, a arte dos graffiti, tal como Lisa Delpit refere, serve de inspiração: o graffiti oferece aos adolescentes a oportunidade de adquirir conhecimento, habilidades e valores que são apreciados e úteis na sociedade e, ao mesmo tempo, oferece a possibilidade de construir identidades individuais enraizadas nas culturas e vizinhanças e participar de atividades com potencial para transformar as comunidades.

Ficam os agradecimentos:

- *Agrupamento de Escolas São Pedro de Santarém*, nomeadamente à Dra. Ana Rita, professores e alunos envolvidos.
- *Leroy Merlin Amadora, AKI Cascais e Dedicated Store Lisboa* pelo donativo e aquisição do material.
- Colaboração a writer *SNOW*.
- Dedicção e iniciativa da estagiária Lisa.



*** ESTÁGIOS ***

E finalizam mais estágios no CH Lisboa, ficando os votos de sucesso e muitas felicidades:

- CH Lisboa: Luis Miguel - Escola Superior de Educação Almeida Garret e Adrian e Jessica, via Erasmus.
- Centro de Dia SFX: Joana e Maria - Faculdade de Motricidade Humana, Daniel e Patrícia Dinis - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.
- Centro de Dia Stº Eloy: Nelson, Catarina e Iolanda.



Como foi o Estágio no Centro Humanitário de Lisboa

“Cuatro abrazos y un café. Apenas me desperte. Y al mirarte recordé. Que ya todo lo encuentre...”

Em tudo o que faço, faço-o com amor, responsabilidade e respeito por todos. Consegui atingir todos os propósitos da minha chegada, passei a minha mensagem e a minha missão chegou neste instante ao fim no Centro Humanitário de Lisboa. Foram meses incríveis com uma equipa que por vezes não sabe o valor que carrega. Obrigado, pela receção, pelo carinho e por todas as aprendizagens que vou exercer seguramente num futuro muito próximo. Nesta casa, aprendi muito do que sei, cresci como profissional, mas também como pessoa. Encontrei aqui oportunidades e incentivos para me superar, dia após dia, desafio após peripécia onde muitas vezes o imprevisto foi a melhor estratégia. Por isso, este não é apenas um momento de despedida, é um momento de agradecer. Simplesmente o meu maior obrigado!

Luis Miguel

Ficha Técnica:

Edição nº18 Newsletter CH Lisboa

Produção: Projetos CHL

E-mail: chlisboa.projetos@cruzvermelha.org.pt

Telefone: 219 404 990 - 213 030 360

Revisão: Recursos Humanos CHL