

NEWSLETTER Nº16

Abril 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

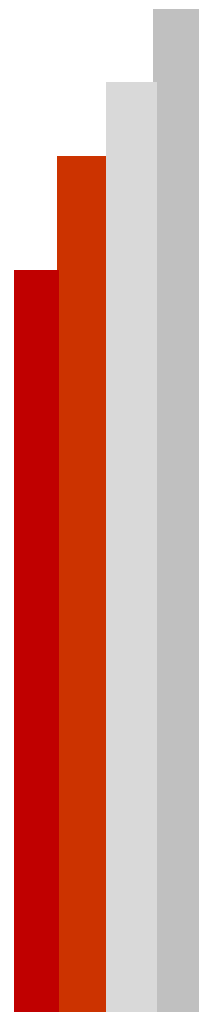
📷 [cruz.vermelha.portuguesa.lx](https://www.instagram.com/cruz.vermelha.portuguesa.lx)



O mês de abril no Centro Humanitário de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa deu continuidade à ajuda humanitária, iniciada durante o mês de março, na *Operação Embondeiro por Moçambique*, com o envio de produtos de primeira necessidade.

Juntou-se também ao calendário, a *Ação Nacional de Recolha de Alimentos*, com o intuito de recolha de alimentos e/ou bens de primeira necessidade para as famílias em situação de vulnerabilidade psicossocial acompanhadas pelo CH Lisboa, garantindo assim a sustentabilidade deste apoio social.

Deixamos a nota, agradecendo a todos os voluntários que prontamente colaboraram nestas iniciativas, demonstrando o genuíno espírito solidário e a capacidade de resiliência, mobilizando o poder da Humanidade: *"Fazem a diferença, são parte da solução e provam que a sua ação torna o mundo melhor"*.





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

No passado dia 22 de Abril, no âmbito do nosso tema anual *"A Descoberta dos Animais"*, recebemos no nosso equipamento escolar a SOS Animal.

A atividade contou com a participação das crianças e suas famílias.

Tivemos oportunidade de conhecer de perto e de interagir com aves rapinas e reptéis. Além de divertido, proporcionou valiosas aprendizagens sobre a importância da preservação do mundo animal.

No final, ficou a vontade de voltarmos a receber esta instituição.

As fotos demonstram a coragem das crianças que frequentam o Ni-Nó-Ni, que adoraram a cobra, a coruja e todos os outros animais.

*** CENTRO DE DIA SANTA ISABEL ***

A animação sociocultural tem como objetivo incentivar e motivar o público sénior a participar nas atividades planificadas, proporcionando uma vida mais ativa e criativa, a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal. No fundo, criar estratégias que permitam um envelhecimento digno e ativo.

Ao longo deste mês, as atividades foram essencialmente de expressão plástica (construção, pintura e decoração criativa de ovos e coelhos) uma vez que, nesta época, se celebrou a Páscoa. Também decorreu uma caça aos ovos de chocolate, fazendo as delícias de todos os utentes deste centro de dia.



O Centro de Dia de Santa Isabel é um espaço reservado à população sénior residente na freguesia de Campo de Ourique. Disponibiliza um conjunto de serviços e atividades que contribuem para o envelhecimento saudável e ativo, promovendo a autonomia e melhoria da qualidade de vida.

Serviços:

Cuidados de higiene e conforto; Serviço de refeição; Tratamento de roupa; Assistência medicamentosa; Transporte Domicílio/Centro de dia; Teleassistência com apoio médico 24h; Apoio psicossocial; Atividades de animação socio-ocupacionais; Sessões de estimulação cognitiva e treino de memória; Disponibilização de serviços de análises clínicas e/ou entrega de medicação.

SAD - Serviço de Apoio Domiciliário

Cuidados de conforto e higiene pessoal; Refeições; Tratamento de roupa /lavandaria; Higiene habitacional; Teleassistência com apoio médico 24h.

MORADA: Rua Saraiva de Carvalho nº8 R/C Dt 1250-243 Lisboa

TELEFONE: 213 901 941 - 210 996 229

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: de 2ª a 6ª, das 9:30 às 17:00.

E-MAIL: chlisboa.cdsi@cruzvermelha.org.pt



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

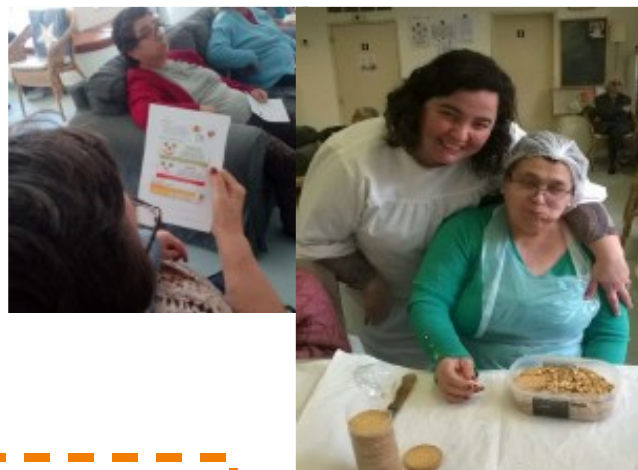
Seguem as imagens do CDSFX com as habituais atividades: animação socio-cultural em versão inside/out, ginástica e psicomotricidade; momentos de formação à equipa técnica “Comunicando e Socorrendo”; atelier de expressão plástica “De Cravo ao Peito” assinalando o 25 de Abril e visitas domiciliárias com entrega de sorrisos e doces de Páscoa.



*** DICA DE SAÚDE ***

Pela Enfª Mónica

Centro de Dia São Francisco de Xavier



O QUE É A ÁGUA?

É um nutriente muito importante para o bom funcionamento das células do nosso corpo.

A água é imprescindível ao nosso corpo. É verdade que os alimentos que ingerimos têm água na sua constituição, mas a verdade é que, sem água, o nosso corpo envelhece mais cedo. Basta pensar: O que acontece quando não se rega as nossas árvores de fruto, ou os vegetais que temos na horta?

QUAL A QUANTIDADE DE ÁGUA A INGERIR DIARIAMENTE?

Hidratação – 30ml/Kg do peso atual

Ex: 60Kg = 1800ml



As recomendações de consumo diário de líquidos, para adultos, situam-se normalmente entre 1,5 e 2 litros, variando com o volume corporal de cada indivíduo e com factores externos, que podem levar ao aumento das necessidades.

O QUE FAZER PARA MELHOR O ESTADO DE HIDRATAÇÃO?

- ✦ Ingerir 8 a 10 copos de água diariamente;
- ✦ Não de "confiar na sede como um indicador de necessidade de líquidos;
- ✦ Verificar a coloração da urina;
- ✦ Perceber que o café, o chá e os sumos são diuréticos e podem contribuir para a perda de líquidos

A água deve ser bebida ao longo de todo o dia.

- ☐ Beba 1 copo, pela manhã, ao acordar;
- ☐ Beba 2 copos de água ao almoço;
- ☐ Beba 2 copos de água ao jantar
- ☐ Beba 1 copo antes de deitar, à noite;
- ☐ Beba 2 copos de água, durante o dia;



*** CENTRO DE DIA SANTO ELOY ***



Abril em Santo Eloy: Com coelhos da Páscoa, doces lambuzados, ginastacar com o sol a espreitar, cravos de Liberdade e cuidados de autoimagem recheados de sorrisos.



*** AÇÃO SOCIAL ***

No âmbito da campanha solidária de Recolha de Alimentos, que decorreu a 6 e 7 de Abril, parceria entre a Cruz Vermelha Portuguesa e a Missão Continente agradecemos a todos os voluntários que colaboraram nesta iniciativa. Deixamos o nosso muito obrigado: Sem a vossa colaboração nada seria possível!

Foram angariados, no total, cerca de 14.000 produtos e alimentos. Estes serão distribuídos às famílias mais carenciadas, sinalizadas pela ação social, em função das necessidades mais urgentes e dos casos de maior carência.



Agradecemos também, a todos os voluntários que, no âmbito da Operação Embondeiro, têm colaborado no apoio em armazém e logística.



Seguem ainda as atividades e números referentes ao Apoio Social:

- * De 250 passamos a 297 famílias apoiadas na entrega mensal de cabazes e excedentes alimentares.
- * 10 novas famílias no mês de Abril de 2019, no âmbito do atendimento social.
- * Representação no CLAS de Lisboa da CVP.
- * Elaboração e apresentação de candidaturas a potenciais respostas sociais
- * Apoio e coordenação dos 3 Centros de Dia do CH de Lisboa onde se juntou a colaboração de animadora socio cultural e psicóloga.



*** JUVENTUDE CVP ***

“Se pretendermos progredir, não devemos repetir a história, mas fazer uma história nova.”

Mahatma Gandhi

Esta geração tem em sua responsabilidade os desafios e a verdadeira oportunidade em não repetir os sucessivos tropeções do passado. A prevenção e a proteção do meio ambiente é a resolução de todos os intervenientes da sociedade mundial.

A Juventude CV Lisboa lançou a iniciativa **#umajuventudequeatuaeprevine** na sua página do facebook, onde, durante 12 dias, divulgamos 12 factos e curiosidades relacionados com o Ambiente.

1. Sabias que, cerca de 75% da água que consumimos em nossas casas é usada na casa de banho?
2. Sabias que, uma torneira a pingar, mesmo que o pingo seja ínfimo, pode desperdiçar mais de 190 litros de água por dia?
3. Sabias que, o frigorífico é, entre todos os eletrodomésticos o que consome mais energia, 2000 kWh por ano? Mas este número pode variar em 50% mediante o modo como o utilizarmos.
4. Um dado comprovado. Sabias que, cerca de 84% do lixo doméstico é reciclável?
5. Sabias que uma lata de alumínio pode ser recuperada e reposta no mercado em seis semanas?
6. Uma única pilha contamina o solo durante cinquenta anos.
7. Em Portugal, a erosão dos solos é cinco vezes superior à média mundial.
8. Cerca de 8 mil milhões de quilos de lixo são deitados para o mar todos os anos.
9. Todos os anos abatem-se 13 milhões de hectares de florestas tropicais que representam 35 mil hectares por dia, 1500 hectares por hora, 25 hectares por minuto.
10. Há mil anos atrás, 80% da Europa Central encontrava-se florestada. Presentemente, essa proporção reduziu para 20%.
11. A deterioração motivada pela poluição nas florestas europeias custa, anualmente, excessivos mil milhões de euros.
12. Estima-se que, em cada ano, se extinguem de 17000 a 25000 espécies de seres vivos em todo o Mundo. Só na Europa há cerca de 1500 plantas em risco de extinção ou já extintas.

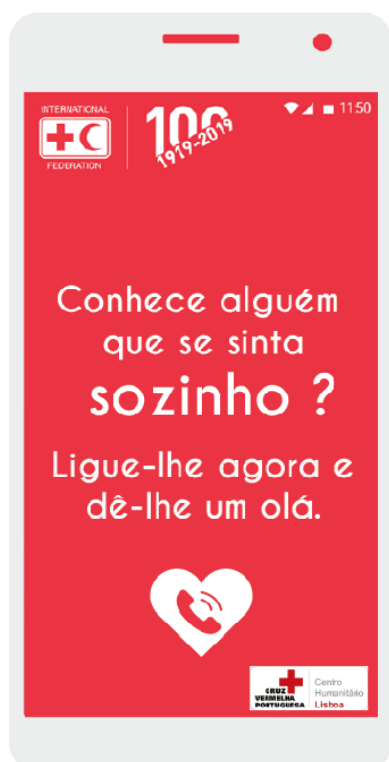


*** ESTÁGIOS ***

E decorre nova integração de estágios no CH Lisboa; com Ana Luísa Menezes da *Escola Profissional Bento Jesus Carcaça* e Bruna Mendes da *Escola Profissional de Artes, Tecnologias e Desporto* acompanhadas das estagiárias já a finalizar colaboração Jéssica Carmo e Joana Sequeira da *Escola Profissional Magestil*, Adrián Lopes, via Erasmus+ e Luis Miguel, coordenador da Juventude do CH Lisboa.

*** VOLUNTARIADO NA EMERGÊNCIA ***

E sejam bem-vindo os voluntários que integram o novo grupo de Voluntariado na Emergência, dando início a mais uma Recruta do CH Lisboa.



Ficha Técnica:

Edição nº16 Newsletter CH Lisboa

Produção: Projetos CHL

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

Telefone: 219 404 990 - 213 030 360

Revisão: Recursos Humanos CHL