

## Nesta edição

Cada copo que não bebo

2

Colheita de sangue

3

Nova iniciativa no Atelier de Informática

Férias de Carnaval nos Ateliers

Emoções nos Ateliers

4

Férias de Verão 2011

5

Eu tenho um sonho

34º Aniversário da CVP de Águeda

6

Ensinar a poupar

Coro da CVP de Águeda em Cacía

7

Delegação de Águeda da CVP junto dos cidadãos

## Idosos sem suporte, esperando seu fim



Muito se tem falado e escrito a respeito das recentes mortes de idosos, esquecidos nas suas próprias casas. Estas mortes sempre aconteceram, não com esta frequência e não com o esquecimento tão dilatado no tempo, pois anos atrás as pessoas eram mais solidárias e por perto havia, em regra geral, um familiar ou vizinho. Hoje, os idosos não são só esquecidos nas suas casas, como em lares e nas chamadas casas de repouso. Vivemos numa sociedade em vias de desumanização, onde os valores da família tendem a esvaíse e com o seu envelhecimento ou em vias de envelhecer da população, a exclusão mais se faz sentir e aí, não acontece só aos idosos pois as vulnerabilidades também atingem os doentes das classes com menos recursos económicos e os pobres. É aqui que o Estado Social deve intervir, muito nele se tem falado, mas cada vez é menos visível a sua acção, pelo menos na área da saúde. Temos um serviço de saúde pública que presentemente pensa mais em contenção de custos que no bem estar das populações, nomeadamente das mais desfavorecidas. Vejamos o corte nos subsídios dos medicamentos e o seu custo e o fecho dos Centros de Saúde. O bem estar do país está na saúde do seu povo. Importa aqui referir que presentemente, um idoso, com poucos recursos económicos e sem suporte familiar, não pode estar doente, pois além do valor dos medicamentos, existem exames complementares de diagnóstico que só existem em hospitais centrais e em consultórios/clínicas particulares. Nestes casos, os idosos também não possuem dinheiro para a deslocação, pois o transporte gratuito em ambulância agora é uma miragem e os serviços prestados nos referidos consultórios e clínicas particulares, que não têm convenção com a Administração Regional de Saúde, são de tal maneira caros, que não estão ao seu alcance. O que vai restar num futuro muito próximo a esta franja de pessoas que é enorme, é deixarem-se ficar em suas casas com as suas doenças acompanhadas pela solidão e esperar que a morte lhe aconteça e aquilo que hoje é notícia, amanhã passará a um acontecimento vulgar e normal.

César Marques (*Presidente da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa*)

## Opinião



*“E a única forma de superar os erros do meu passado é aprender com eles. E corrigi-los com o que faço todos os dias, a cada copo que não bebo, e, assim, melhorar o que ainda está, e que estará sempre ao meu alcance: o futuro.”*

## Cada copo que não bebo - um testemunho

*A problemática do alcoolismo é uma realidade com que nos deparamos com frequência na consulta psicológica da Equipa do Protocolo de RSI da CVP de Águeda.*

*A abstinência, longe de ser um processo simples, implica muitas vezes o corte com os laços sociais que prendem estas pessoas a uma rede de relações fragilmente tecida em torno de um copo de vinho. Deixar de beber pode ser, por isso, sinónimo do mais absoluto isolamento social.*

*Na ausência de apoio familiar, são frequentemente as instituições que o compensam, assumindo o papel de suporte motivador e aceitante para fazer face a este percurso. Na Cruz Vermelha, felizmente, temos tido o privilégio não só de observar, como de sermos parte integrante de alguns percursos de sucesso na desabitação alcoólica. Aqui fica um testemunho na primeira pessoa sobre os avanços e recuos, as emoções e as aprendizagens do processo entre o alcoolismo e a abstinência.*

“Durante 15 anos bebi demasiado. Começou por ser apenas um copo, quando ia ao café, com os amigos. Depois o copo passou a ser a forma de, momentaneamente, esquecer os problemas que surgiam na minha vida. E, de repente, o copo transformou-se no tempo que já não sabia passar em casa e na distância das pessoas de quem mais gostava. Ao fim-de-semana, não parava em casa. Durante a semana, se alguma vez prometia ir buscar os meus filhos à escola, era olhado com desconfiança pelo meu pai. E a verdade é que, quando chegava lá, o meu pai já os tinha ido buscar, porque achava que, no meio dos copos, eu não me ia lembrar deles. Infelizmente, muitas vezes teve razão. Hoje, eu seria um pai diferente.

Quando eu chegava a casa, a minha família apercebia-se que eu tinha bebido. A minha voz ficava maior do que eu e soava, tão alta, por toda a casa, assim que eu fechava a porta da rua atrás de mim. E dizia tantas coisas que não eram verdade: que a comida não prestava, que a casa estava por arrumar, que tudo estava errado. E a minha mulher ouvia, em silêncio. No dia seguinte, eu reconhecia que tinha agido mal. E pedia desculpa. Pedia desculpa. Mas era sempre tarde demais, porque, passado pouco tempo, eu já estava bêbado outra vez. E depois, pedia desculpa de novo. Hoje, eu seria um marido diferente.

Há 6 anos, bati no fundo. Num dia 1 de Abril - mas não era uma partida - a minha mulher saiu de casa, levando os meus filhos. A partir daí, deixei de ter a quem pedir desculpa pelo meu comportamento. Deixei de ter a quem dizer fosse o que fosse. Estava entregue à minha solidão e a minha vida parecia desfeita. Arrendei um quarto, para a minha família voltar para casa. Pedi ajuda à CVP. E devagar, juntei os cacos da minha vida. Devagar, comecei a deixar de beber: deixei de ir ao café, abandonei os amigos. Mudei as minhas rotinas e os meus hábitos. Então, a minha vida transformou-se.

Perguntam-me se foi fácil: Não foi. Foi mesmo muito difícil. Fiz um tratamento e quando menos esperava, tive uma recaída. Mas levantei-me e recomecei. Hoje, posso dizer, orgulhoso, que não bebo há mais de 5 anos. Às vezes ainda me apetece beber. Mas todos os dias tento ser uma pessoa diferente daquela que fui durante 15 longos anos, e, por isso, resisto.

Hoje, tenho a minha família por um fio, mas vejo-os com regularidade. A minha mulher vê-me como um amigo. A minha filha parece ter-me perdoado, mas o meu filho continua zangado comigo. Se não tivesse deixado de beber, tinha-os perdido para sempre.

Se eu pudesse mudar o passado, fazia muitas coisas diferentes. Era um pai melhor, um marido melhor, uma pessoa melhor. Mas eu só posso mudar o presente. E a única forma de superar os erros do meu passado é aprender com eles. E corrigi-los com o que faço todos os dias, a cada copo que não bebo, e, assim, melhorar o que ainda está, e que estará sempre ao meu alcance: o futuro.”

*Testemunho de um utente da Delegação de Águeda da CVP*

*Adaptado por Mariana Mangerão (Psicóloga da Equipa do RSI da CVP)*

## Mais uma colheita de sangue



O Auditório “Arquitecto Veiga Camelo” da nossa Delegação foi local de mais uma colheita de sangue realizada por uma equipa de profissionais do Centro Regional de Coimbra do Instituto Português do Sangue, com a colaboração do Grupo de Dadores de Sangue do Concelho de Águeda. No sábado, dia 26 de Março, 49 pessoas participaram nesta tão nobre iniciativa que ajuda a salvar vidas! Não se esqueça que dar sangue é dar vida, junte-se a nós na próxima colheita. Patrícia Coutinho (Coordenadora da Acção Social da CVP de Águeda)

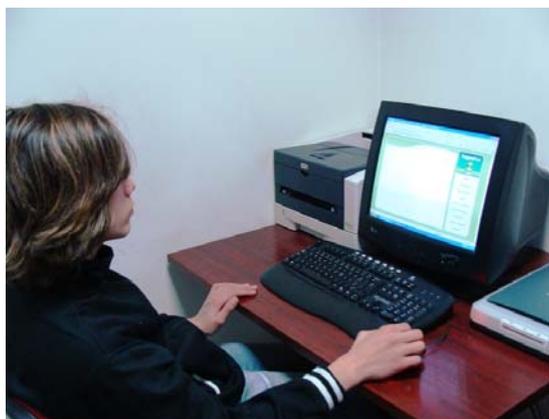
*“No sábado, dia 26 de Março, 49 pessoas participaram nesta tão nobre iniciativa que ajuda a salvar vidas! Não se esqueça que dar sangue é dar vida, junte-se a nós na próxima colheita. .”*

## Juntos damos mais

No dia 15 de Março de 2011 o Grupo Sonae apresentou a nível nacional a fusão das marcas Modelo e Continente numa única marca: Continente. Para assinalar essa mudança promoveu a acção de recolha de bens essenciais “Juntos Damos Mais”, em parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa. A Delegação de Águeda da C.V.P. participou nesta campanha e com a colaboração de uma equipa de voluntários, que estiveram presentes durante todo o dia no Continente de Águeda, angariou cerca de 700 Kgs de alimentos e produtos de higiene. Posteriormente o Continente irá efectuar um donativo equivalente à quantidade de produtos angariados pela C.V.P. Não podemos esquecer que este tipo de iniciativas só é possível com a colaboração de voluntários e com a solidariedade da comunidade em geral. Desta forma agradecemos a todos aqueles que de alguma forma colaboraram com a CVP, quer através de donativos, quer através de voluntariado, pois neste momento o país está em crise e o espírito de entreatajuda tem que vigorar. Patrícia Coutinho (Coordenadora da Acção Social da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)



## Nova iniciativa no Atelier de Informática



No âmbito das comemorações do Dia Europeu da Internet Segura, assinalado no passado dia 8 de Fevereiro, decorreram na semana de 7 a 11 de Fevereiro No Espaço Internet da CVP, acções de sensibilização e formação para promoção de uma navegação segura e crítica da Internet. A iniciativa foi direccionada para os Jovens dos Ateliers de Desenvolvimento de Competências com a finalidade de os alertar, informar e consciencializar para os perigos de uma utilização menos segura da Internet, tendo os jovens obtido um Certificado de Participação. João Lemos (Monitor de Informática da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)

## Férias de Carnaval nos Ateliers

Nos dias 7 e 9 de Março decorreram as férias do Carnaval dos Jovens dos Ateliers de Desenvolvimento de Competências da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa.

As actividades desenvolvidas nestes dois dias tiveram o objectivo de desenvolver a criatividade e a aprendizagem prática, conhecer geograficamente o Mundo e as suas diferenças culturais, promover o convívio e o entretenimento e desenvolver a auto-estima dos jovens através da Festa de Carnaval com apresentação simultânea dos trabalhos realizados nos ateliers sobre o tema escolhido "Multiculturalidade". Os Jovens evidenciaram muito empenho na realização dos seus trabalhos o qual se verificou na sua exposição. No dia 9 de Março, com o intuito de comemorar o Dia da Mulher, os jovens com a colaboração dos utentes do Centro de Alojamento Temporário



*"Durante a tarde, os jovens foram visitar o Semanário Soberania do Povo, na cidade de Águeda, no qual conheceram a realidade da redacção de um jornal regional e com mais de 100 anos de existência."*

realizaram ofertas que foram entregues às Mulheres da Instituição. Nesta oferta, demonstraram expressões associadas à Mulher - *Carinhosa, Inteligente, Bela, Sensível*. Durante a tarde, os jovens foram visitar o Semanário "Soberania do Povo", na cidade de Águeda, no qual conheceram a realidade da redacção de um jornal regional e com mais de 100 anos de existência. Aprenderam como se redigem as notícias e se faz o tratamento das imagens/fotos. Além disso foram convidados a ler o jornal da edição seguinte, pois teria a notícia da visita dos Ateliers a este espaço de comunicação e de informação. De realçar que esta visita foi realizada com a finalidade de sensibilizar os Jovens para este meio de comunicação (imprensa escrita), uma vez que vão apresentar no final do mês de Março o seu Jornal de Parede "Janela dos Ateliers". Paula Santos (Animadora Socioeducativa da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)



## "Emoções" nos Ateliers

No mês de Fevereiro, os Ateliers de Desenvolvimento de Competências dedicaram as suas acções e actividades ao tema das "Emoções". Assim, nos vários ateliers realizaram-se trabalhos manuais e reflexivos acerca dos sentimentos que assolam os jovens nos dias de hoje. Entre corações 3D, metades de corações desenvolvidos em Serralharia e imagens onde espelharam sentimentos como a Felicidade, o Amor, a Saudade, a Amizade e Solidariedade entre outros, os jovens abriram os seus corações e apresentaram as suas "Emoções". Paula Santos (Animadora Socioeducativa da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)



## Férias de Verão 2011

A Delegação de Águeda da C.V.P. vai, uma vez mais, dinamizar um Programa de Férias de Verão destinado a jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos. O período de férias irá decorrer de 14 de Junho a 9 de Setembro de 2011. Temos como objectivo ocupar de forma saudável e divertida os tempos livres dos jovens, contribuir para o desenvolvimento pessoal e social e acima de tudo promover valores como a cooperação, a partilha, o respeito pelo outro, o desenvolvimento da auto-estima, auto-conceito e auto-confiança. Pretende-se dinamizar

com os jovens actividades de carácter lúdico-pedagógico, nos diversos ateliers do Centro Comunitário (Informática, Fotografia, Olaria e Serralharia) e através de actividades no exterior de forma a contribuir para o equilíbrio psíquico e emocional dos jovens, ajudando-os a construir o seu projecto de vida, aconselhando-os e encaminhando-os para os serviços e respostas que, eventualmente, se considerem pertinentes, através do acompanhamento psicossocial, protagonizado por uma Psicóloga e Técnica de Serviço Social. Patrícia Coutinho (Coordenadora da Acção Social da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)



**DESPORTO**  
**WORKSHOPS**  
**PISCINA/PRAIA**  
**VISITAS TEMÁTICAS**  
**EXPOSIÇÕES TEMÁTICAS**  
**ACTIVIDADES AO AR LIVRE**  
**ATELIERS** (OLARIA, SERRALHARIA, INFORMÁTICA, FOTOGRAFIA, ANIMAÇÃO SOCIOEDUCATIVA)

## FÉRIAS DE VERÃO/ 11

ATELIERS DE DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS



**INSCRIÇÕES ATÉ 31 DE MAIO/11**

**JOVENS DOS 12 AOS 16 ANOS**

**MAIS INFORMAÇÕES:**

Cruz Vermelha Portuguesa  
 Delegação de Águeda  
 Avenida Calouste Gulbenkian  
 Tel. 234602642  
 E-mail: dagueda.accaosocial@cruzvermelha.org.pt  
 URL: <http://agueda.cruzvermelha.pt>

### “Eu tenho um sonho...”



Porque ainda existe, é importante lembrar. Porque ainda existe, é importante reflectir e fazer com que os mais novos, que são o futuro, se tornem sensíveis ao ponto de lutarem contra a discriminação racial. Foi neste sentido que os ateliers de desenvolvimento de competências fomentaram as suas actividades durante o mês de Março com os jovens. Um dos resultados deste trabalho foi a exposição fotográfica. No atelier de fotografia, tanto os jovens como os utentes do Centro de Alojamento Temporário, foram incitados a criar fotografias e fotogramas que despertassem consciências acerca da discriminação racial.

Essas criações, que apelam à erradicação de actos e gestos discriminatórios, poderão ser apreciadas nas instalações da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa, durante as primeiras 3 semanas do mês de Abril. Consideramos este tipo de trabalho importante, numa sociedade onde os complexos e dogmas teimam em atravessar gerações, uma vez que “obriga” os nossos jovens a reflectir. Esta reflexão pretende ser um ponto de partida para que, como cidadãos activos, venham a ter atitudes que vão de encontro ao sonho de Martin Luther King : “*eu tenho um sonho (...) que os meus quatro filhos vivam um dia numa Nação, onde não sejam julgados pela cor da pele, senão pela sua personalidade*”. Assim, esperamos contribuir para que o sonho deste Nobel da Paz venha, enfim, concretizar-se. Liliana Rodrigues (Monitora de Fotografia da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)

## 34º Aniversário da CVP de Águeda

Mais um aniversário, sinónimo de que mais um ano se passou, que não sendo dos melhores, nos permitiu no entanto, um apoio sem roturas aos grupos sociais mais vulneráveis, e um equilíbrio nas contas correntes, que em tempo de crise é de louvar. Ao longo destes 34 anos, uns mais do que outros, temo-nos pautado por um crescimento saudável e sustentado, o que nos satisfaz. Para assegurar este crescimento, tem sido importante uma



administração responsável, apoiada num grupo de voluntários disponíveis e assalariados dedicados. Uma Instituição Particular de Solidariedade Social, ou equiparada, como a Delegação de Águeda da CVP, sem fins lucrativos, não sendo uma empresa de transformação, não gera riqueza financeira, mas sim riqueza humana, potenciando a economia social, criando emprego. Assim a sua sustentabilidade advém de serviços prestados à comunidade através de acordos com a Segurança Social, protocolos com a Câmara Municipal, mas tendo como principal fonte de receita o serviço de transporte de doentes, pois as receitas provenientes de associados ou outras têm pouca

expressão. O ano de 2011 que augurávamos de bom, com mais respostas sociais para os mais vulneráveis, está a proporcionar-se nestes primeiros meses, como de mau augúrio, visto que a principal fonte de receita, em face do novo sistema de transportes, nos deixou numa situação que nos causa alguma apreensão. Para o ano de 2011 temos um orçamento previsto em cerca de 1 milhão de euros, vamos envidar todos os esforços para cumprir com o previsto e como estamos em época de aniversário vamos continuar a sonhar, com a certeza que as respostas sociais aos mais vulneráveis e marginalizados, não vão faltar. César Marques (*Presidente da Delegação de Águeda da CVP*)

## Ensinar a poupar

No dia 1 de Março de 2011 ocorreu na Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa o primeiro de uma série de workshops dedicados ao tema "Educação e Gestão Financeira", que são dinamizados pela Ajudante da Acção Directa da Equipa Técnica do Rendimento Social de Inserção (RSI), Dra. Joana Heleno. Estas sessões têm como destinatários alguns beneficiários do RSI e têm como principal objectivo transmitir estratégias de poupança financeira, no intuito de uma boa gestão do orçamento familiar, através de um equilíbrio entre os rendimentos e despesas. Os principais pontos de discussão passaram pela elaboração de um correcto orçamento individual e familiar, diferença entre bens supérfluos e bens essenciais e a importância de comprar por necessidade e não por impulso. Foram abordadas formas de poupança nos consumos domésticos, nomeadamente em despesas como a electricidade, água, gás e alimentação. Na conjuntura de crise económica e social que o País vive actualmente é fundamental educar para a gestão financeira, pois se as famílias são as primeiras a contribuir com a mão de obra, que gera a riqueza de um País, são também as primeiras a sofrer com a crise, quando ela se instala no tecido social. Joana Heleno (*Ajudante da Acção Directa da Delegação de Águeda da CVP*)

*"Os principais pontos de discussão passaram pela elaboração de um correcto orçamento individual e familiar..."*

## Coro da CVP de Águeda em Cacia



O Coro da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa, deslocou-se pela segunda vez consecutiva a Cacia, no passado dia 30 de Janeiro (Domingo), para animar a Missa da Festa em honra do Padroeiro São Julião. O convite foi endereçado pelo Padre Rogério Oliveira, pároco de Cacia e um conterrâneo de Águeda, aquando do Concerto de Natal que o Coro da Cruz Vermelha apresentou aquela comunidade no mês de Dezembro último. Criaram-se laços de amizade e de grande fraternidade entre os paroquianos de Cacia e o Coro da Cruz Vermelha de Águeda, através do seu pastor, que modéstia à parte, tem

desenvolvido um notável trabalho de evangelização na paróquia em que se insere. O templo encontrava-se repleto de fiéis, sinal que o Padre Rogério é um excelente condutor de pessoas, e isso foi bem espelhado na forma como presidiu à Cerimónia Litúrgica. *(Coordenação do Coro da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)*

## Delegação de Águeda da CVP junto dos Cidadãos



A Cruz Vermelha Portuguesa é uma Instituição não Governamental, sem fins lucrativos, que luta todos os dias pelo bem estar e salvaguarda dos Cidadãos, independentemente das suas Crenças, Raças, etc. É com base nestes princípios que a Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa, todos os dias tenta criar uma resposta mais eficaz, quer na Emergência Social, quer na Emergência de Socorro, acautelando, prevenindo, planeando e socorrendo todos aqueles que de nós necessitam, de uma forma ou de outra. Pois o Voluntariado é isso mesmo, podermos dar o nosso amor, o nosso tempo, o nosso conhecimento, de forma a minorarmos o sofrimento Humano, pois todos os dias nos

deparamos com situações devera, angustiantes e que nos fazem ver que podemos sempre dar um pouco de nós para que os outros tenham uma vida melhor, nem que seja apenas arrancar um sorriso, daquele que nada tem, ou de uma criança que não vê o futuro á sua frente. É a pensar em todos aqueles que necessitam do nosso apoio e da nossa ajuda que estamos todos os dias a melhorar a nossa resposta para com a População e em particular no nosso concelho de Águeda. Estamos, mesmo com todas as dificuldades do momento actual, a operacionalizar os nosso meios de forma a melhorar o desempenho dos nossos Operacionais, com meios de comunicação, com formação, com respostas para situações de acidentes graves e de catástrofes, bem como na ajuda logística nos incêndios florestais, colaborando directamente com o Serviço Municipal de Protecção Civil, e em colaboração com os Órgãos de Gestão Autárquica, que têm como prioridade a salvaguarda do bem estar e dos bens dos Cidadãos do nosso Concelho, não evitando Esta, esforços afim de dotar as Instituições de meios capazes e de uma forma coordenada, para evitar e minorar o sofrimento Humano. Estamos também a promover junto dos Cidadãos, acções de formação, em algumas Juntas de Freguesia, Clubes e Associações, que visam acima de tudo sensibilizar e dotar os Cidadãos de conhecimentos mínimos de actuação em caso de acidente, a fim de melhorar o Socorro e minimizando o insucesso. Claro que muito há a fazer, um longo caminho temos de percorrer, mas é esse objectivo que perseguimos, para que cada vez mais possamos ser uma Instituição que contribui para o bem estar dos Cidadãos de Águeda. António Mascarenhas *(Coordenador Local de Emergência da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa)*

*“É a pensar em todos aqueles que necessitam do nosso apoio e da nossa ajuda que estamos todos os dias a melhorar a nossa resposta para com a População e em particular no nosso concelho de Águeda.”*

**Social:**

16 de Abril - Aniversário da Delegação de Águeda da Cruz Vermelha Portuguesa

11 a 21 de Abril - Programa de Férias da Páscoa dos Jovens dos Ateliers de Desenvolvimento de Competências

14 de Junho - Início do Programa de Férias de Verão dos Jovens dos Ateliers de Desenvolvimento de Competências

**Cultural:**

16 de Abril - Concerto comemorativo do 34º Aniversário da CVP de Águeda

30 de Abril - Concerto de Aniversário do Coral Divo Canto

29 de Maio - Concerto na Basílica dos Mártires - "Chiado na moda 2011"

04 de Junho - XVI Encontro de Coros da Bairrada

12 de Junho - Festas em honra de Santo António



**Delegação de Águeda**

Centro Comunitário Porta Aberta  
Av. Calouste Gulbenkian  
3750-102 Águeda  
Portugal

Telefone: 234 602 642

Fax: 234 602 699

Telemóvel: 963 136 799

Site: <http://agueda.cruzvermelha.pt>

E-mail: [dagueda@cruzvermelha.org.pt](mailto:dagueda@cruzvermelha.org.pt)

Grafismo e composição: João Lemos

Redactor principal: Patrícia Coutinho

Colaboradores principais: César

Marques, Paula Santos, Mariana

Mangerão, Liliana Rodrigues, António

Mascarenhas e Joana Heleno

Boletim Informativo

Impressão: Joartes

Tiragem: 500 exemplares

Publicação: Trimestral

Distribuição gratuita

A Cruz Vermelha Portuguesa de Águeda inicia a sua actividade em 1977 assumindo-se como uma Instituição Humanitária, não Governamental, de carácter voluntário e sem fins lucrativos. Esta instituição intervém na promoção e defesa dos direitos de cidadania dos grupos sociais mais desfavorecidos, no apoio à saúde e na dinamização de actividades de carácter cultural.

**Os sete Princípios Fundamentais:**

- Humanidade
- Imparcialidade
- Neutralidade
- Independência
- Voluntariado
- Unidade
- Universalidade