

Edição nº 3, de 2017  
Ano 2, Trimestral  
Telefone Sede: 255 521 094  
Telefone Complexo Alpendorada: 255 616 288  
Email: geral@cercimarco.pt  
www.facebook.com/cercimarcocrl  
www.cercimarco.pt



Jornal da CERCIMARCO



# JORNALITA

## 30 ANOS A SORRIR...

PAG. 2



### ENCONTRO DE CARNAVAL ANIMA CLIENTES DA CERCIMARCO

PAG. 3

### AGRUPAMENTO DOS CENTROS DE SAÚDE DO BAIXO TÂMEGA DOA VERBA À CERCIMARCO.

PAG. 3

#### INCLUSÃO SOCIAL

- RSI- UMA MEDIDA DE (RE) INSERÇÃO
- SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO: UMA RESPOSTA VITAL?
- EXPECTATIVAS DE UM ANO BASTANTE POSITIVO

PAG. 6

#### SAÚDE E BEM-ESTAR

- A EMERGÊNCIA MÉDICA E O 112
- NOVO PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO – O QUE MUDA EM 2017
- A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO DIA-A-DIA

PAG. 7

#### SOCIEDADE

- QUAL É O TEU PAPEL?
- DICAS PARA SE PROTEGER DAS ALERGIAS

PAG. 8



**urpol**  
comércio e indústria química, lda.

Rua Bouça dos Estilhadores, 324 Tel : (+351) 229672472 / 229680023  
Alto de Vilar Fax : (+351) 229671776  
Apartado 3122 E-Mail : urpol@urpol.pt  
4446-908 ALFENA





**A CRÓNICA DA ISABEL**  
(Isabel Silva / Socióloga)

*“Na faculdade!...  
sem braços e sem pernas?  
Não!...  
Não é possível!...”*

**M**as foi!... A 29 de setembro de 1999, tal como muitos jovens aguardava, ansiosamente, os resultados das colocações. Chegaram, no dia marcado, tendo sido colocada em Sociologia na Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Sempre quis ser Psicóloga! Aliás, tinha uma grande preocupação: não tirar um curso só por tirar, mas sim tirar um curso que me preenchesse e, a partir do qual, pudesse exercer uma profissão, tendo em conta as minhas limitações...

Falei bastante com a minha Psicóloga sobre cursos que eu pudesse exercer no futuro profissional e que fossem de encontro ao meu caráter. Foi com ela que ouvi, pela primeira vez, falar do curso de Sociologia e das suas saídas profissionais, bem como o curso de Ciências da Educação e de Serviço Social, como alternativas à Psicologia. Este último foi, por conselho da Psicóloga, colocado de lado. Ela considerou que poderia haver uma “desconfiança” da parte da população alvo...

Na altura dos concursos nacionais de ingresso à Universidade concorri, para o Porto e para o Minho, para Psicologia e Sociologia. A escolha prendeu-se com questões relacionadas com a distância de casa.

Entrei em Sociologia! Senti-me feliz, triste... O sonho, o impossível... acontecia! E a Psicologia? O queria era Psicologia... No entanto, matriculei-me e gostei... Apaixo-



nei-me pelo curso de Sociologia e, no final do ano, já não quis mudar. A integração na faculdade foi boa. O impacto foi, provavelmente, igual ao de outros jovens, pois o mundo universitário é um mundo à parte. A receção na praxe foi sempre muito boa e os colegas ajudavam-me em tudo o que podiam. Admiravam-se da minha assiduidade na praxe, fosse de dia ou fosse à noite e, até fui eleita “Miss Caloira”! No entanto, não conseguia fazer amizades fortes, idênticas às que estava habituada e com as quais saía com regularidade. Procurei aproximar-me sempre ao máximo! Aliás, ter de me adaptar

a novas situações era, e será sempre um desafio que terei pela frente! Cheguei a colocar a hipótese do problema ser meu, mas não! Na realidade, nunca conseguiram ter à vontade comigo fora do âmbito da faculdade. Inicialmente, ia e vinha todos os dias a casa. Era muito cansativo! Passei, então, a viver no Porto! Não foi fácil arranjar alojamento! As portas fechavam-se quando me viam... As pessoas tinham “medo”!... Entretanto, encontramos um lar universitário. Inicialmente, as Irmãs mostraram-se, também, reticentes. Pensavam que tinham de tomar conta de mim... Acabaram por me aceitar, bem como à minha acompanhante (amiga que vivia comigo 24h por dia), cujo papel era ser os meus braços e as minhas pernas!... Uma nova vida começava! A integração foi muito boa! O Lar N.ª. Senhora de Fátima foi a minha casa durante estes anos! Aí, fiz verdadeiras amigas! Umas vinham... outras iam... outras, ainda, ficavam no fim de cada ano letivo...

Viver fora de casa, foi uma oportunidade espetacular! Conheci muitas pessoas, de diferentes pontos do país e do mundo, proporcionando-me experiências únicas e uma bagagem cultural enorme...

## ANIVERSÁRIO DA CERCIMARCO - 30 ANOS A SORRIR...



**A**CERCIMARCO celebrou o seu 30º aniversário no dia 15 de janeiro de 2017, com um almoço, realizado na Casa dos Picotos (Restaurante

Castelinho), no qual estiveram presentes cerca de 300 pessoas. O evento contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Marco de Canaveses e de ou-

tros elementos da autarquia e de alguns Presidentes e representantes de Juntas de Freguesia, bem como com a presença do Presidente da Direção da CERCIMARCO, Dr. Rui Brandão e de diversos elementos da Direção da instituição. A festa englobou vários momentos de animação, nomeadamente, atuações elaboradas por clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas, a apresentação de um vídeo preparado pelos clientes do Complexo CERCIMARCO (Alpendorada) e, ainda, a participação musical por parte da Universidade Sénior de Marco de Canaveses.

Tendo sido, este, um encontro também de cariz solidário, esta comemoração abriu portas à comunidade tendo todos os presentes, cantado os parabéns à CERCIMARCO.



Para a concretização deste fantástico almoço foi necessário o apoio de diversas empresas/entidades sendo de salientar, no entanto, a grande colaboração dos proprietários da Casa do Picoto, na cedência do espaço e da empresa Rumo ao Mérito, que sempre tão bem tem correspondido com grande disponibilidade aos momentos de celebração da instituição.

## OFERTA ALLIANZ



**N**o dia 17 de janeiro, um Grupo de responsáveis da Companhia de seguros alemã Allianz, realizou

uma visita ao Complexo CERCIMARCO com o intuito de formalizar a oferta de um cabaz. Essa mesma visita, ficou agendada num jantar de Natal da Allianz realizado em Marco de Canaveses. Tal como indicado pela CERCIMARCO, esse cabaz de Natal foi direcionado ao Projeto de Intervenção Precoce desenvolvido pela instituição, tendo sido composto por brinquedos/material didático para as crianças envolvidas, com idades compreendidas entre os 0 e os 6 anos. Esse grupo, abrange crianças com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam o seu crescimento pessoal e social e a participa-

ção nas atividades típicas para a idade e contexto social, bem como crianças com risco grave de atraso de desenvolvimento (fatores de risco biológico e ambiental). Os mediadores e colaboradores da Allianz

tiveram, também, a oportunidade de conhecer as instalações do Complexo CERCIMARCO, numa visita guiada pelo Presidente e pelo Tesoureiro da Direção da instituição.

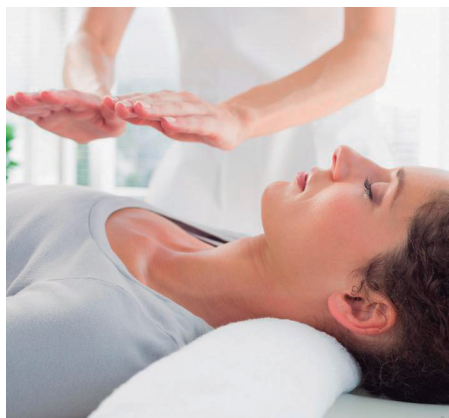
farmácia  
nova

JPS  
technology  
solutions



## SESSÃO DE REIKI

O REIKI é uma terapia muito antiga de cura natural com imposição das mãos. No dia 1 de fevereiro, alguns clientes do Complexo de Alpendorada, puderam usufruir de uma sessão experimental de partilha de energia através dessa terapia. O REIKI funciona holisticamente. A sua utilização ajuda o ser inteiro – corpo, mente, emoções e espírito – a alcançar um estado de harmonia e equilíbrio. No final, com a sessão proporcionada pela Terapeuta Cristina Azevedo, sentiram-se todos mais relaxados, leves e tranquilos.



## CARNAVAL 2017



Uma das festividades de que os clientes da CERCIMARCO mais gostam de celebrar é o carnaval. Este ano não foi exceção e, com a colaboração da discoteca Play Club, situada em Marco de Canaveses, passaram uma tarde bem animada. Na festa, estiveram presentes os clientes do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas e do Complexo Alpendorada (Lar Residencial e Centro de Atividades Ocupacionais). Tal como tem acontecido em anos anteriores, o encontro contou com convidados especiais, nomeadamente da CERCIMARANTE e da Santa Casa da Misericórdia de Baião (CAO de Mesquinhata e CAO de Chavães). Com os participantes vestidos a rigor, este intercâmbio interinstitucional foi do agrado de todos, tendo



promovido a alegria e a boa disposição. As crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres da CERCIMARCO divertiram-se bastante, mascarando-se de modo bem colorido e animado.

## AGRUPAMENTO DOS CENTROS DE SAÚDE (ACES) DO BAIXO TÂMEGA DOA VERBA À CERCIMARCO

No dia 7 de Março, o Complexo CERCIMARCO (Alpendorada) recebeu a visita do Diretor Executivo e do Presidente do Conselho Clínico do ACES Baixo Tâmega, Dr. Avelino Bastos e Dr. Reinaldo Roldão, bem como do Presidente do Conselho de Administração do Centro Hospitalar Tâmega e Sousa, Dr. Carlos Alberto Couto da Silva. Acompanharam a visita o Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Alpendorada, Várzea e Torrão, Sr. Domingos Neves, a Coordenadora da USF Alpendorada, Dr.ª Alexandra Rabaçal e o Dr. Adriano Moreira, Médico de Família da USF Alpendorada. Foram recebidos pelo Presidente da Direção da CERCIMARCO, Dr. Rui Brandão, acompanhado de outros elementos da Direção e responsáveis Técnicos da Instituição.

Esta visita, teve como objetivos: Dar a conhecer o trabalho desenvolvido na CERCIMARCO, mostrar as suas instalações e trocar ideias no que diz respeito à colaboração entre as diversas entidades presentes. Por outro lado, foi uma forma de entregar à CERCIMARCO uma verba angariada durante as Jornadas do ACES, em Outubro de 2016. Nesse encontro, os

profissionais da USF Alpendorada resolveram contemplar a Instituição com uma verba remanescente dessa organização dando, assim, continuidade a uma colaboração estreita e privilegiada.

Num breve encontro, informal, e que antecedeu a visita a todo o Complexo de Alpendorada, ficou registado com agrado a disponibilidade e empenho na possibilidade de colaboração noutras iniciativas que qualquer uma das instituições representadas venha a desenvolver. O Sr. Presidente do Conselho de Administração (CA) do Centro Hospitalar Tâmega e Sousa (CHTS) mostrou, ainda, sensibilidade para uma proposta relativamente à possibilidade de atendimento preferencial, em todos os atos médicos, para as pessoas com deficiência. Qualquer coisa como uma espécie de “via verde” informal. É, facilmente, perceptível a dificuldade que estes cidadãos têm em esperar muito tempo por qualquer atendimento, e todo o esforço para melhorar os seus níveis de conforto é desejável.

Durante a visita, foram apresentados os vários espaços que constituem o CAO e o Lar Residencial, tendo sido permitida a possibilidade de interagirem com alguns dos clientes do Complexo CERCIMARCO.



## S. VALENTIM

O dia 14 de fevereiro é, sempre, celebrado com muito entusiasmo. Nesta data, os clientes da instituição celebram o Dia dos Namorados mas, também, a Amizade. No Complexo CERCIMARCO, a manhã começou com um fabuloso pequeno-almoço preparado pelos colaboradores. O espaço estava decorado a preceito tendo os clientes ficado muito satisfeitos. A manhã foi passada, ainda, juntamente com os jovens que frequentam o CAO de Avesadas, no Auditório Municipal de Marco de Canaveses, para assistirem a um filme. Enquanto uns almoçaram no McDonald's da cidade de Penafiel, outros preferiram almoçar na Pizzaria MTV, em Alpendorada. Todos tiraram fotos bem divertidas para assinalar este Dia dos Afetos. Também as crianças que frequentam o Centro de Atividades de Tempos Livres da CERCIMARCO, se divertiram bastante a celebrar a amizade, fazendo um bolo decorado com corações.



## CAMPANHA “FARAÓ”



No mês de fevereiro, o café Faraó, situado no centro de Marco de Canaveses, realizou uma campanha a favor da CERCIMARCO. Durante esse período de tempo, por cada café vendido, 5 centavos reverteram a favor da instituição. A participação da comunidade local tem sido, cada vez mais, visível e fundamental. Nesta iniciativa, participaram cerca de 5500 pessoas.



# DIA INTERNACIONAL DA MULHER

## A SUA HISTÓRIA

“A ideia de criar o Dia da Mulher surgiu no final do século XIX e início do século XX, nos Estados Unidos e na Europa, no contexto das lutas femininas por melhores condições de vida e trabalho, e pelo direito de voto.” Também a luta contra o preconceito, seja racial, sexual, político, cultural, linguístico ou económico, traduz-se em algo a salientar nas suas reivindicações.

Um acontecimento marcante dessas lutas, diz respeito a 25 de março de 1911, “quando cerca de 140 mulheres operárias morreram carbonizadas dentro de uma fábrica, apenas por terem tido a coragem de reivindicar melhores condições de trabalho, nomeadamente a equiparação de salários.” “O número elevado de mortes foi atribuído às más condições de segurança do edifício.” Importa referir que, foi no início do século XX, “no contexto da Segunda Revolução Industrial e da Primeira Guerra Mundial”, que ocorreu a incorporação da mão-de-obra feminina, em massa, ao operariado.

Foi a 26 de agosto de 1910, que uma líder alemã, Clara Zetkin, propôs a instituição de uma celebração anual das lutas

por direitos das mulheres trabalhadoras. No ano seguinte, no dia 19 de março, mais de um milhão de pessoas assinalou o Dia da Mulher na Áustria, na Dinamarca, na Alemanha e na Suíça.

“Na década de 70, o ano de 1975 foi designado pela ONU como o Ano Internacional da Mulher e o dia 8 de março foi adotado como o Dia Internacional, com o objetivo de lembrar todas as conquistas sociais, políticas e económicas das mulheres.”

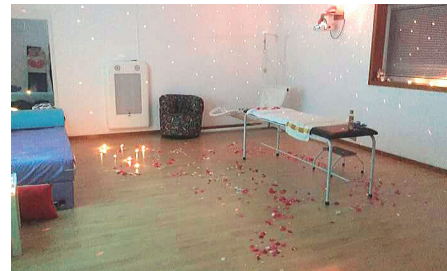
Ao longo dos anos, a data tem sido destacada e continua a ser dinamizada. Contudo, há quem considere que, na atualidade, a celebração do Dia Internacional da Mulher tem o seu sentido original parcialmente diluído adquirindo, frequentemente, um carácter festivo e comercial.

(RETIRADO DA WEB)

## NA CERCIMARCO

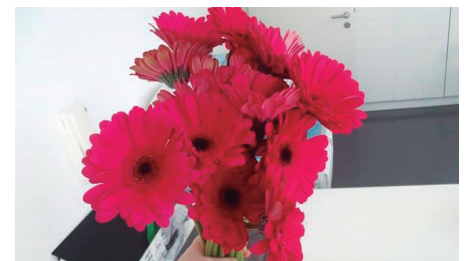
Na CERCIMARCO, o Dia Internacional da Mulher foi um dia divertido para todas as mulheres, clientes e colaboradoras, tendo sido festejado de diferentes formas.

No Centro de Atividades Ocupacionais



de Avesadas, a manhã foi de relaxamento para as jovens que frequentam o Equipamento. Com a colaboração da Terapeuta Ocupacional da CERCIMARCO, todas desfrutaram de um momento “SPA”, com direito a massagens. Durante a tarde, dedicaram-se a momentos de beleza, com direito a maquilhagem, manicura e sessão de cabeleireiro. A pedido de todas, o dia terminou em grande com o tradicional jantar realizado na Pizzaria Europa, no qual também participaram as colaboradoras da instituição. Tiveram, ainda, uma oferta de uma lembrança por parte da loja “Artes do Martim”.

No Complexo CERCIMARCO, a parte da manhã foi passada no cabeleireiro, o que deixou todas as intervenientes satisfeitas e vaidosas. Seguiu-se um almoço, também, na Pizzaria Europa, que deu azo a uma caminhada pela cidade tendo, ainda,



desfrutado de um momento de lazer no Café Jamaica. De regresso ao Complexo, todas ficaram surpreendidas com as flores que os clientes de Alpendorada lhes ofereceram e com o lanche especial que as esperava.

No Centro de Atividades de Tempos Livres de Vila Boa de Quires, as crianças prepararam uns cartões com bonitas mensagens para oferecer às suas mães.

**AGRADECIMENTOS:** Pizzaria Europa, Artes do Martim, Cabeleireiras Sofia e Marisa, Florista Olivia e café Jamaica.

# A DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA DEVE SER FEITA TODOS OS DIAS E NÃO QUANDO O HOMEM QUISE

**José Manuel Soares Monteiro**

Enfermeiro

Pós-Graduação em gestão e administração em saúde



De acordo com a convenção dos direitos das pessoas com deficiência - ONU- Organização das Nações Unidas/2006, “as pessoas com deficiência são aquelas que têm impedimentos de longo prazo de natureza física, intelectual (mental), ou sensorial (visão e audição) os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir a sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas.”

É pois, fundamental que, nós cidadãos, façamos uma reflexão sobre determinados pontos definidos na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, dos quais destaco dois:

## Artigo 3º- Princípios gerais:

- O respeito pela dignidade inerente, autonomia individual, incluindo a liberdade de fazer as suas próprias escolhas, e independência das pessoas;
- Não discriminação;
- Participação e inclusão plena e efetiva na sociedade;
- O respeito pela diferença e aceitação das pes-

soas com deficiência como parte da diversidade humana e humanidade;

- Igualdade de oportunidade;
- Acessibilidade;
- Igualdade entre homens e mulheres;
- Respeito pelas capacidades de desenvolvimento das crianças com deficiência e pelo direito a preservarem a sua identidade.

## Artigo 25.º - Saúde

Os Estados Membros reconhecem que as pessoas com deficiência têm direito ao gozo do melhor estado de saúde possível sem discriminação com base na deficiência. Estes devem, nomeadamente:

- Proporcionar às pessoas com deficiência, qualidade de serviços e programas de saúde gratuitos ou a preços acessíveis, iguais aos prestados às demais, incluindo na área da saúde sexual, reprodutiva e programas de saúde pública dirigidos à população em geral;
- Garantir os serviços de saúde necessários às pessoas de acordo com a sua deficiência, para detetar atempadamente outros problemas;
- Aproximar os cuidados de saúde, das suas comunidades, incluindo nas áreas rurais;
- Exigir igualdade e qualidade na prestação de cuidados de saúde com base no consentimento livre e informado;

- Proibir a discriminação de pessoas com deficiência na obtenção de seguros de saúde e seguros de vida, sempre que esses seguros sejam permitidos pelo Direito interno, os quais devem ser disponibilizados de forma justa e razoável;
- Prevenir a recusa discriminatória de cuidados ou serviços de saúde ou de alimentação, com base na deficiência.

Pela primeira vez, o relatório anual desta organização de defesa dos Direitos Humanos, foca os problemas dos deficientes em Portugal. O relatório de 2017 da Amnistia Internacional diz que “as medidas de austeridade em Portugal restringiram os direitos das pessoas

portadoras de deficiências”.

No capítulo sobre os Direitos Humanos em Portugal, a Organização Não Governamental, recorda que, já em abril de 2016, o Comité das Nações Unidas, sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, tinha pedido ao país que “revisse as medidas de austeridade que reduziram os serviços disponibilizados às pessoas portadoras de deficiência e que conduziram muitas delas à pobreza ou à pobreza extrema”. Importa pois, a meu ver, lembrar não só anualmente, mas sim diariamente, aos Estados e aos seus cidadãos de todos os compromissos assumidos, nomeadamente, os que dizem respeito a uma área tão importante como é a da saúde.





## À CONVERSA COM...

### FRANCISCO PEREIRA- PROPRIETÁRIO DO INTERMARCHÉ DO MARCO DE CANAVESSES



#### 1. É natural do concelho de Marco de Canaveses?

Não! Nasci em Braga, mesmo no centro da cidade, na freguesia de S. Vicente, de onde saí para ir estudar para Lisboa. Com os estudos terminados, seguiram-se outras moradas em outras cidades e, até mesmo, noutros países. No entanto, porque também me casei com uma Lisboaeta, sempre tive “habitação fixa” em Lisboa. Vim para Marco de Canaveses, apenas quando surgiu a possibilidade de criar uma loja do grupo Intermarché no concelho. Após conhecer a cidade, a família aceitou bem a mudança.

#### 2. O que mais aprecia na cidade de Marco de Canaveses?

Para quem vem de locais bastante movimentados, com muito trânsito e confusão, o que mais gosto aqui do Marco é da calma e do sossego. Apesar disso, está próximo de outros centros urbanos, apresentando ótimas vias de comunicação. Facilmente, podemos ir “matar” as saudades que, por vezes, sentimos desse rebuliço das grandes cidades. Cheguei, muitas vezes a dizer, em jeito de brincadeira, “Gosto do Marco por que posso levar os miúdos à escola em três minutos, de pijama, sem qualquer problema”.

#### 3. Como surgiu a ligação ao Intermarché?

A minha ligação ao Intermarché surgiu através de um convite profissional apresentado pelo grupo francês. Após um longo “namoro”, aceitei integrar a equipa que se estava a preparar para iniciar a expansão para Portugal. Nessa altura, eu apenas conhecia superficialmente o Intermarché, apesar de ser um dos líderes da distribuição alimentar na Europa e eu já estar ligado à distribuição alimentar há vários anos.

#### 4. Há quantos anos existe o Intermarché em Marco de Canaveses?

O Intermarché surgiu, ou foi inaugurado, em Marco de Canaveses no dia 8 de novembro de 1995 fazendo, este ano, 22 anos. Em Portugal, a marca já existe há 26 anos, tendo a primeira loja sido inaugurada no Cacém em 1991.

#### 5. Já esteve ligado a outra área profissional?

Profissionalmente, posso dizer que sempre estive ligado à grande distribuição apesar de, após os estudos, durante três anos, ter estado ligado à vida militar, tendo sido instrutor nos Comandos. Após essa experiência, comecei a trabalhar no Continente Hipermercados, onde fui tendo uma progressão de carreira gradual, tendo ocupa-

do inúmeros cargos de chefia e de direção que me ensinaram tudo o que sei sobre distribuição. Foi a partir daí, que surgiu o convite por parte do Grupo Intermarché, pois já tinha sido funcionário da marca, em diversos setores. Surgiu, assim, a possibilidade de me tornar um empresário independente, ou seja, de ter o meu próprio negócio e empresa.

#### 6. Que outros interesses tem para além da área profissional? Como gosta de ocupar os seus tempos Livres?

Em relação aos tempos livres, acho que não tenho muitos. No entanto, gosto de estar com a família; de viajar que, para mim, é a melhor coisa do mundo; de estar com os amigos e de umas boas jantadas. Também gosto de tratar das minhas plantas, dos meus animais e de momentos de sossego de maneira a colocar em dia as minhas horas de sono.

#### 7. Desempenha outras funções ligadas à comunidade?

Sim! Aliás, algo que me fez integrar, facilmente, na comunidade foi o facto de me preocupar bastante com ela e, por isso, fui criando uma ligação a diversas entidades e associações do concelho, quer sejam religiosas, políticas, culturais ou desportivas.

#### 8. Imaginamos que recebe, com frequência, pedidos de apoio de diversas instituições da cidade. Não podendo apoiar todos os pedidos, como gere essas situações?

Sim! Faz parte da nossa integração sentir quais as necessidades existentes e tentar ajudar a resolver os problemas e as carências que se podem fazer sentir na nossa comunidade. Por vezes, sentimos que a nossa pequena colaboração é uma pequena gota

no oceano. Claro que gostava de fazer mais mas, são tantas as Associações e os pedidos, que se torna difícil apoiar todas, o que nos leva a ter que, de alguma forma, selecionar a ajuda. No entanto, sentimos que não devemos ser alternativa às obrigações dos nossos governantes e que, muitas vezes o nosso apoio não é reconhecido. Todavia, somos parceiros frequentes de diversas Associações, como é o caso dos Bombeiros Voluntários e, procuramos dar resposta à maioria dos pedidos efetuados por instituições, sejam ligadas à terceira idade, à infância, à deficiência, entre outras.

#### 9. Quais as maiores dificuldades que enfrenta no seu dia-a-dia profissional? O que considera mais gratificante?

A maior dificuldade que sinto, creio que se generaliza a todo o comércio marcoense: a falta de clientes. Com o agravamento da crise a vários níveis, a quase extinção de empresas têxteis, empresas de construção civil e empresas de extração e de trabalho na pedra (que eram pilares ao nível do emprego em Marco de Canaveses), conduziu ao aumento da emigração de muitos cidadãos para outros destinos diminuindo, assim, os clientes.

#### 10. Quais as suas expetativas relativamente ao futuro pessoal e profissional? Há algum sonho/desafio que gostasse de concretizar? Qual o seu lema de vida?

Gosto de viver, sobretudo, um dia de cada vez e de esperar para ver o que o futuro nos traz. No entanto, gostava que o Marco se desenvolvesse mais e que as possibilidades de emprego voltassem a existir. Gostava que as pessoas não ficassem tristes porque os seus filhos não conseguem encontrar emprego na sua terra e que, estes, não tivessem que emigrar para ultrapassar os constrangimentos da vida. Gostava de ter vontade de investir noutros negócios.

#### 11. Pode-nos relatar algum acontecimento caricato que tenha ocorrido no Intermarché do Marco?

Poderia referir muitos acontecimentos engraçados e, até mesmo absurdos que acontecem, diariamente, no Intermarché. Contudo, gosto de recordar acontecimentos agradáveis como a visita de utentes de instituições com quem colaboramos, de crianças que frequentam escolas e jardins-de-infância ou, até mesmo, dos utentes da CERCIMARCO que tornam, sempre, a visita numa festa. Posso recordar, ainda, a reação de um casal iraniano com dois filhos, acabados de se instalar na cidade, chegados de uma zona de guerra. Há muito que a abundância não fazia parte da vida deles e ficaram admirados ao entrarem no Hipermercado.



## RSI- UMA MEDIDA DE (RE) INSERÇÃO

**Joana Gonçalves**

Psicóloga

Equipa de RSI da CERCIMARCO



O Rendimento Social de Inserção (RSI) foi criado na continuidade de uma outra medida de proteção social, o Rendimento Mínimo Garantido (RMG). Em 1996 foi publicada a Lei n.º 19-A/96, que cria o RMG, o qual viria a entrar em vigor a 31 de Julho de 1997. Após uma reavaliação do RMG, a medida passou a designar-se Rendimento Social de Inserção, através da Lei n.º 13/2003 de 21 de Maio, posteriormente retificada e melhorada pela Lei n.º 45/2005 de 29 de Agosto.

O Rendimento Social de Inserção é, assim, uma medida de proteção social criada para apoiar as pessoas ou famílias que se encontram em situação de grave carência económica e em risco de exclusão social. Procura conferir às pessoas apoios adaptados à sua situação pessoal, que contribuam para a satisfação das necessidades essenciais e que favoreçam uma progressiva inserção profissional, social e comunitária. Assim, o RSI, para além do apoio financeiro que pretende eliminar as situações mais graves de pobreza, pretende contribuir para a redução do fenómeno de exclusão social, investindo no processo de inclusão social.

Importa ressaltar que o RSI não é, nem pode ser entendido como um subsídio vitalício tratando-se, antes, de um processo de ajuda transitória, que visa contrariar a dinâmica de exclusão na sua expressão mais crítica, envolvendo e reforçando a capacidade dos seus beneficiários.

São condições necessárias para ter acesso

ao RSI:

1. Ter residência legal em Portugal (no caso de estrangeiros há pelo menos um ano).
2. Estar em situação de carência económica grave.
3. Assinar e cumprir o Contrato de Inserção.
4. Ter 18 anos ou mais.
5. Estar inscrito no Centro de Emprego da área onde mora, se estiver desempregado e apto para trabalhar.
6. Autorizar a Segurança Social a aceder a todas as informações relevantes para a avaliação da situação sócio económica (esta declaração faz parte do requerimento do RSI).
7. Não se encontrar em prisão preventiva ou a cumprir pena de prisão em estabelecimento prisional.
8. Não se encontrar institucionalizado em equipamentos financiados pelo Estado.

Em Dezembro de 2016, e segundo dados da Segurança Social, mais de 260 mil pessoas receberam o RSI, tendo aumentado não só os beneficiários, mas também as famílias que recebem esta prestação social. De acordo com os dados mais recentes do Instituto da Segurança Social (ISS), atualizados a 1 de Janeiro de 2017, em Dezembro do ano passado havia 216.061 beneficiários do RSI, mais 2.322 (1,08%) do que no mês de Novembro e mais 7.893 (3,79%) do que em Dezembro de 2015.

Os apoios sociais, nomeadamente o RSI, devem ser contratualizados de forma transitória e envolver um compromisso mútuo, de solidariedade por parte de quem apoia e de esforço por parte de quem é apoiado. Os cidadãos têm o direito de ser ajudados, mas têm também o dever de cooperarem na sua autopromoção, o que de resto contribui de forma significativa para uma maior autoestima e estima social.

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO: UMA RESPOSTA VITAL?

**Mónica Morais**

ASSISTENTE SOCIAL/ DIRETORA TÉCNICA DO CAO E DO SAD DO COMPLEXO CERCIMARCO DE ALPENDORADA



Devido ao envelhecimento progressivo da população ocorrem com maior frequência situações de vulnerabilidade física e psíquica, podendo conduzir a situações de dependência. De ressaltar, que a situação de dependência pode ocorrer em qualquer outro grupo etário, necessitando deste tipo de resposta social que é o serviço de apoio domiciliário (SAD).

O S.A.D. é uma resposta social organizada, a que as pessoas em situação de dependência podem ter acesso para satisfação das suas necessidades básicas e específicas, apoio nas atividades instrumentais da vida quotidiana e atividades sócio recreativas, tais como:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional;
- Fornecimento e apoio nas refeições;
- Tratamento da roupa de uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização;
- Apoio psicossocial;
- Transporte;
- Realização de atividades ocupacionais.

Esta resposta é considerada, por muitas pessoas em situação de dependência, como uma forma de continuar inseridas no seu meio habitual de vida, rodeada dos seus afetos e pertences, com possibilidade de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores que se deslocam ao do-

micílio, podendo ser para muitas pessoas o único elo de ligação com o meio exterior. Neste sentido, a qualidade da intervenção deve ser uma exigência a ter em conta na gestão da resposta social.

O Serviço de Apoio Domiciliário tem como objetivos:

- Promover a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado;
- Contribuir para a permanência dos clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos clientes, sendo estes objeto de contratualização;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

Em suma, o Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social vital, pois visa proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento individual dos clientes, num clima de segurança afetiva, física e psíquica, através do atendimento personalizado.



## EXPECTATIVAS DE UM ANO BASTANTE POSITIVO

**Cristiano Magalhães**

Licenciado

em Administração Pública



Desejo que este ano de 2017 seja repleto de coisas boas e de desafios interessantes. Estes desejos, tem um especial significado associado à minha nova realidade profissional e, a novos apoios para as pessoas com deficiência.

No passado dia 8 de janeiro, Paços de Ferreira contou com a presença da Secretária de Estado para a Inclusão das Pessoas com Deficiência, Dra. Ana Sesudo, para a cerimónia de início do Ano Municipal da Igualdade nesse concelho. Os aspetos que terão em vista as políticas do município serão o re-

forço da igualdade de oportunidade para todos, ao nível do acesso à Educação, ao Emprego, à Habitação, à Qualidade de Vida (Desporto e Mobilidade Social, Integração Social) ou da igualdade de género.

A lei da prioridade "está aí" com força e tem levantado algumas questões que me parecem importantes discutir. Em vários serviços, existem placas informativas que indicam o atendimento prioritário e, pergunto-me: porque razão não há uma senha prioritária nesses locais? Muitas vezes, os serviços obrigam a pessoa prioritária a interpelar para fazer valer o seu direito, interrompendo o trabalhador que está ocupado, levando mesmo a constrangimentos e olhares dos outros clientes presentes. Já me aconteceu uma situação do género, numa dependência bancária, na qual a questão da prioridade não foi tida em conta, o que me levou a apresentar reclama-

ção. Após eu mostrar o meu descontentamento, o profissional que se encontrava a atender levantou-se e, em alto e bom som, dirigiu-se a todos os presentes referindo que me tinha de dar prioridade porque eu andava numa "cadeirinha"...

Outro assunto que me preocupa e, sobre o qual já fiz algumas exposições às entidades competentes, diz respeito à degradação das vias dos peões por parte de algumas empresas de construção/requalificação de edifícios ou propriedades. Saliento a destruição de alguns passeios pelo acesso de máquinas. É necessário criar soluções para que a passagem de máquinas não obstrua a passagem dos peões.

No entanto, no que diz respeito às ruas e aos passeios da cidade de Marco de Canaveses, é justo dizer que foi feito um trabalho extremamente importante na requalificação das mesmas, quer ao

nível estético quer ao nível das acessibilidades. É possível percorrer as ruas principais da cidade sem ter que andar a saltar dos passeios para a estrada e a contornar obstáculos. Contudo, não se pode parar e achar que tudo foi feito. Na minha perspetiva, o próximo passo a ser dado, relaciona-se com as passadeiras em paralelos que apresentam um perigo para as cadeiras de rodas, uma vez que há o risco de queda.

Termino a minha reflexão falando, ainda, acerca dos lugares de estacionamento reservados para portadores de dístico. Uma vez que, estes lugares permitem uma maior mobilidade das pessoas com deficiência física/motora ou com multideficiência, deveriam sempre ter uma rampa de acesso do respetivo espaço de estacionamento ao passeio. Nas grandes cidades, podemos encontrar a maioria dos lugares reservados com as respetivas rampas.



## A EMERGÊNCIA MÉDICA E O 112

“A manutenção da saúde é, seguramente, das atividades mais preciosas e valiosas para o equilíbrio das populações.”



**Custódio Silva**  
Enfermeiro

Em qualquer instante das nossas vidas podemos ser confrontados com a necessidade de atuar perante uma situação de emergência médica. Os primeiros socorros podem ser iniciados por qualquer pessoa, em qualquer situação, sendo importante estar informado. Saber o que fazer mas, especialmente, o que não fazer, pode fazer a diferença na vida de um concidadão com quem nos cruzamos e relacionamos no nosso dia-a-dia e que precisa de ajuda. Mas podemos, também, muitas vezes, sentir que não estamos suficientemente preparados ou habilitados para o fazer.

O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) é o organismo responsável por coordenar o funcionamento em Portugal Continental do Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM), de forma a garantir aos sinistrados ou vítimas de doença súbita a pronta e correta prestação de cuidados de saúde. As principais responsabilidades do INEM incluem a prestação de cuidados de socorro no local da ocorrência, assim como o transporte assistido das vítimas até ao hospital adequado e a articulação entre os vários intervenientes no referido sistema: INEM, PSP, GNR, Bombeiros, Cruz Vermelha e os Serviços de Saúde.

Saber como e quando ligar 112, correspondem a gestos simples que podem salvar vidas. A chamada de emergência 112 é gratuita e pode ser efetuada pelas redes fixas e móveis. Em primeira linha, atendem de uma central de emergência da Polícia de Segurança Pública (PSP) que encami-

nha para o INEM as chamadas relativas à saúde.

O 112 é o Número Europeu de Emergência que deve ser usado “em caso de acidente ou doença súbita”. Através deste número de telefone, devemos facultar toda a informação que seja solicitada, de forma simples e clara, para permitir um rápido e eficaz socorro às vítimas. Estas informações incluem:

- O tipo de situação (doença, acidente, parto, etc.);
- A localização exata e, sempre que possível, com pontos de referência;
- O sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
- As queixas principais e as alterações que observa;
- A existência de qualquer situação que exija outros meios para o local, como por exemplo: o risco de incêndio ou libertação de substâncias.



## NOVO PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO – O QUE MUDA EM 2017



**Sandra Veríssimo**  
Enfermeira  
(USF Tâmega – M. Canaveses)

O Programa Nacional de Vacinação (PNV) é um programa universal, gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal.

As principais atualizações na vacinação em 2017 são:

- À nascença a vacina (BCG) contra a tuberculose deixou de ser recomendada de forma universal desde junho de 2016, passando para uma estratégia de vacinação de grupos de risco.
- Aos 2 e aos 6 meses de idade a vacina contra a hepatite B, a vacina contra a doença invasiva por *Haemophilus influenzae*, a vacina contra a difteria, tétano e tosse convulsa e a vacina contra a poliomielite são administradas com uma vacina hexavalente (DTPaHibVIPVHB) o que reduz o número de injeções administradas, passando de duas para apenas uma, atendendo que a vacina da hepatite B passa a estar incorporada na anterior DTPaHibVIPVHB (pentavalente).
- Aos 18 meses de idade os reforços da vacina contra a difteria, tétano e tosse convulsa, a vacina contra a doença invasiva por *Haemophilus influenzae* e a vacina contra a poliomielite (DTPa, da Hib e da VIP) fazem-se com uma vacina combinada pentavalente (DTPaHibVIP) sendo que, anteriormente, era administrada a DTPaHib, ou seja, há um reforço da VIP.
- Aos 5 anos de idade faz-se a segunda dose de vacina combinada contra o sarampo, parotidite epidémica e rubéola (VASPR 2) que, no esquema anterior, era feito entre os 5 e os 6 anos de idade.
- Aos 10 anos de idade, as raparigas fazem a primeira dose de HPV9 (vacina contra infeções por vírus do Papiloma humano de 9 genótipos) que, anteriormente, era de apenas para infeções de 2 genótipos.

- As grávidas devem ser vacinadas contra o tétano, difteria e tosse convulsa (Tdpa) para protegerem, de forma passiva, o recém-nascido e o latente contra a tosse convulsa. A vacinação deverá decorrer entre as 20 e as 36 semanas de gestação, idealmente até às 32 semanas.

Também os reforços com Tétano e difteria (Td) ao longo da vida são alterados:

- Primeira dose de Td aos 10 anos de idade com reforços aos 25, 45, 65 anos de idade e, posteriormente, de 10 em 10 anos.

Às pessoas com risco acrescido para determinadas doenças recomendam-se, ainda, as vacinas contra a tuberculose, infeções por *Streptococcus pneumoniae* (Pn13 e Pn23) e doença invasiva por *Neisseria Meningitidis* do grupo B (MenB).

Vacinação recomendada e gratuita contra infeções por *S. pneumoniae* (Pn13 e Pn23) abrange indivíduos com Síndrome de Down, Síndrome Nefrótica, Infeção por VIH, Fibrose Quística, Insuficiência renal crónica, doenças neuromusculares, entre outras.

Os grupos com risco acrescido de contrair doença invasiva por *Neisseria meningitidis* do grupo B (MenB) para os quais se recomenda a vacinação gratuita contra doença invasiva meningocócica do grupo B (MenB) são os seguintes:

- Asplenia anatómica ou funcional e hipoesplismo;
- Défice congénito de complemento;
- Terapêutica com inibidores do complemento (Eculizumab).

O Programa Nacional de Vacinação já mudou o perfil das doenças infecciosas em Portugal, reduziu a mortalidade infantil, erradicou a varíola e eliminou a paralisia infantil, a rubéola e o sarampo. Uma elevada cobertura vacinal permite imunizar quem é vacinado, mas também evitar a propagação de doenças, uma vez que a imunidade de grupo impede a circulação de agentes patogénicos.

*Vaccine-se! Proteja-se a si e aos outros!*

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO DIA-A-DIA

### Ana Isabel Pereira

Licenciada em Educação Física e Desporto  
(Academia AnaStar)

Não há dúvidas de que a atividade física influencia, positivamente, a nossa qualidade de vida, trazendo bastantes benefícios: ajuda a controlar o peso corporal, prevenindo a obesidade; diminui os riscos de se desenvolverem doenças cardiovasculares; previne o colesterol, a tensão arterial, a osteoporose e a diabetes tipo 2. Também ajuda a reduzir dores lombares, dolorosas e melhorar o tratamento de situações dolorosas e melhorar a postura corporal. De igual forma, contribui ao nível do foro psicológico: melhora a auto estima, tornando as pessoas mais confiantes, ativas e com maior predisposição e rentabilidade nas

tarefas; melhora a qualidade do sono; ajuda a controlar a ansiedade e pode evitar possíveis depressões, existindo um aumento do sentimento de felicidade.

Assim, podemos concluir que, com todos estes benefícios e mais alguns, é um facto que a atividade física aumenta a probabilidade de viver mais anos e de forma mais saudável, tranquila e feliz. Felizmente, nos dias de hoje, existe uma grande sensibilização social e uma variedade de oferta de modalidades que acabam por dar resposta a todo o tipo de objetivos, gostos da população alvo havendo, também, ginásios com horários mais alargados, de maneira a que as pessoas possam conciliar o exercício físico com as tarefas do dia-a-dia.

No entanto, para aqueles que preferem fazer atividade física sem acompanhamento de um pro-

fissional podem, sempre, fazer uma caminhada regular ou o treino típico caseiro (tapete, bicicleta, subir e descer escadas, etc.). Contudo, devem sempre verificar o seu estado de saúde e procurar adaptar o exercício físico, caso seja necessário.

Para os que pretendem ser acompanhados por especialistas da área, de forma a obter resultados mais rápidos, seguros, corretos e adaptados ao seu objetivo, existe uma vasta oferta de modalidades, podendo o treino ser realizado individualmente, em grupo ou de ambas as maneiras.

Existe uma grande adesão às aulas de grupo, sendo as modalidades mais procuradas: zumba, jump, circuito e yoga.

De forma a inovar e a responder a determinados objetivos a curto prazo, a Academia AnaStar, situada em Marco de Canaveses, iniciou um projeto, em abril de 2016. Este, diz respeito a um



programa de aulas acompanhadas por profissionais da área do desporto, realizadas três a quatro vezes por semana, durante três meses. O referido projeto engloba, ainda, acompanhamento nutricional e a organização de workshops mensais relacionados com o tema “alimentação”.

“Não desista de si! Não arranje desculpas! A qualidade de vida é demasiado valiosa para ser desvalorizada!”



## AGORA NÓS!



### Ana Cristina Valente

Farmacêutica  
Técnica da Farmácia Nova

**T**odos ansiamos por uma Vida Melhor! Nem sempre sabemos como seria essa “Vida Melhor”. Mas, é bom acreditarmos que é possível fazer por o conseguir, e ir vencendo batalhas. O que vos (e me) pergunto é: o que pensamos ser uma Vida Melhor? Mesmo! Uma Vida Melhor ou uma vida em que nos sentimos bem? A minha vida é isso mesmo: a minha, com a da minha família, com a dos que mais gosto e com os que partilham a vida comigo na minha terra, no meu trabalho, nos Centros de Dia e escolas, no Clube. Sem perder o Norte, o Sol, o Sonho ou o Amor que

quero que me guie. Escuto, muitas vezes, a queixa (demasiadas vezes desesperada) de falta de meios para concretizar as necessidades e, dizem-me: “Não tendo uma vida melhor, como alcançar os meus Sonhos?”. Têm razão! Temos o direito de Sonhar com uma Vida Melhor, consentindo que quem vive do outro lado da rua, do outro lado do muro, ao fundo do quintal, passe mal? Creio que não! E o que fazemos para alterar este estado de coisas? Eu, pouco! “Nós não mandamos...”. Acredito no HOMEM capaz do Pior e do Melhor. Temos muitas justificações para o Pior. Cada vez mais, esse tem de interessar menos. Concentremo-nos no Melhor! No nosso e no dos outros. O Melhor será, certamente, o que gostamos, ansiamos, nos enche a alma e nos faz mover montanhas. Uns saberão fazer, outros saberão ensinar, outros saberão (saberemos) apreender! Somando, estaremos 3 pontos



acima: mais perto do Sol, mais perto do Amor, mais perto do caminho do Norte! Precisamos de ser Felizes para ter Saúde! Precisamos de fazer Felizes para sermos Felizes!

Boa primavera!

Bom Renascimento!

## QUAL É O TEU PAPEL?



### Bruno Pinto

DreamBooks - Brand Manager

**M**uito recentemente, fui desafiado pelas conferências TED (Tecnologia, Entretenimento, Design), eventos realizados pela Europa, Ásia e Américas com o objetivo de partilhar “ideias que merecem ser disseminadas”, para pensar o meu papel na sociedade.

Todos nós temos um papel nas organizações, na família, na sociedade e na vida... Quando chegamos ao início de um novo ano, perguntamos sempre o que queremos fazer, o que temos para mudar, quais são os nossos objetivos... até chegarmos ao culminar de cada conversa com o mesmo “ano novo, vida nova”.

Na realidade, quando tive que pensar no meu papel fiquei com muitas dificuldades de resposta. Aliás, acredito que o meu não seja muito diferente do papel de qualquer um de vós.

Quando penso num tema para o meu papel, nunca consigo ver mais do que um papel em branco. Será defeito meu? O “papel em branco” para alguns, como por exemplo para os escritores, pode ser mesmo uma síndrome. Por vezes, as ideias são muitas e o foco é pouco; por vezes as distrações são em

demasia e a inspiração é nula.

No meu caso, é com o “papel em branco” que me sinto mesmo bem. Gosto de pensar que é este o meu papel: um papel onde podemos ser aquilo que quisermos e fazer muito por nós e pelos outros. Um papel que é meu e de mais ninguém. Um papel onde não deixo que os outros venham escrever por mim. Um conselho: não deixes que alguém decida o futuro por ti, por mais que gostes e respeites essa pessoa.

Escreve o teu papel com orgulho das tuas raízes mas, nunca dês nada como garantido. Desenha no teu papel aquilo de que gostas. Esta, é a melhor forma que o homem tem para enfrentar todos os “lutos” da sua vida.

No início de qualquer projeto estamos sempre sozinhos e o “papel em branco” é mesmo a melhor companhia. Quando acreditamos naquilo que escrevemos no papel, não desistimos, apaixonamo-nos e, muito depois, vem o sucesso e reconhecimento dos outros.

Lembro-me de que um dia, aqui em Marco de Canaveses, apenas com um papel em branco, conseguimos lançar no concelho, um projeto chamado “Portugal, o melhor destino.” Começamos sozinhos, ouvimos “não” todos os dias e, no final, conseguimos criar o maior álbum de fotografias do mundo, com o contributo de 15 000 portugueses e das suas 77 053 fotografias. Estivemos, em pouco mais de um ano, cerca de 500 vezes na comunicação social nacional, quando

era raro ouvir-se falar do Marco de Canaveses, do seu tecido empresarial e dos seus projetos. Sim, Marco de Canaveses também tem paixão, também tem projetos e sabe bem como fazer. Quisemos ser parte da solução e não do problema. As crises também nos dão oportunidades destas para sobressairmos. E, é tão bom quando fazemos coisas que são importantes para nós, mas que possam contribuir positivamente para mudar a realidade dos outros. É bom fazer algo que nos inspire a nós e que, ao mesmo tempo, possa inspirar também as outras pessoas.

### Conselhos para o ano que começou!

Se te sentires saturado, as coisas não te correm bem (no trabalho, em casa,...). E, eu pergunto: o que fizeste para mudar essa situação? Não tenhas medo! Pede um novo “papel em branco!” Afinal, um “papel em branco”, tal como um ano novo, é uma nova oportunidade de tu reescreveres a tua história. É uma nova oportunidade para viver! É uma nova oportunidade para construir. É uma nova oportunidade para fazer!

Se estiveres bem com a vida, não te acomodes! Escreve até te faltarem as forças! Aproveita o teu “papel em branco” e redesenha, todos os dias, a tua história.

No fundo, nunca te dês ao trabalho de te acomodares... Dá-te ao trabalho de sonhares!

## DICAS PARA SE PROTEGER DAS ALERGIAS NA PRIMAVERA



Com a chegada da Primavera chegam, também as alergias, nomeadamente, ao pólen. Esses grãos minúsculos que as flores libertam podem afetar bastante quem sofre de alergias respiratórias, pois entram em contacto com a mucosa, o que leva a uma intensificação de sintomas como coceira e irritação intensa no nariz e muitos espirros.

O que fazer para aliviar esses efeitos?

- Lave o cabelo diariamente para retirar o excesso de pólen;
- Use soro fisiológico para o descongestionamento do nariz;
- Evite deixar as janelas, sobretudo dos quartos, abertas;
- Reduza o uso de produtos químicos para limpeza e não deixe a roupa a secar durante muito tempo no varal.
- Evite tapetes, carpetes, cortinas e brinquedos de pelúcia no quarto.
- Forre o colchão e a almofada com material impermeável. Isso ajuda a evitar o contacto com causadores de alergia, como os ácaros e o mofo.
- Quando estiver na rua, use óculos de sol.

(Retirado da WEB)

“Ser CERCIMARCO é um lar de amor e carinho dá alegria ao cliente e o acolhe no seu ninho.”

Maria Clara Santos

cliente do Complexo CERCIMARCO de Alpendorada

