

# Boletim Informativo



## REPÓRTERES DE CARNAXIDE entrevistam Prof<sup>a</sup>. Clara Victória USCOAL

### ACTIVIDADES VALÊNCIAS

No Boletim #35 damos especial destaque ao Inverno e à época natalícia e mostramos tudo através de uma foto galeria entusiasmante.

– págs. 4

### REPÓRTERES DE CARNAXIDE

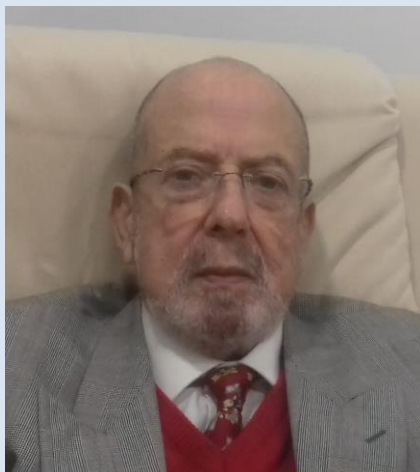
Visitámos a Universidade Sénior de Carnaxide na companhia de uma das suas impulsionadoras, a Professora Clara Victória, que também já colaborou em diversas acções de formação leccionadas no Projecto Família Global.

– pág. 6

### APONTAMENTO HISTÓRICO

Com a colaboração do nosso sócio-fundador e historiador, Professor Doutor José Gerardo Barbosa Pereira, todos os trimestres no nosso boletim será feito um breve apontamento histórico, pois o saber não ocupa lugar.

– pág. 15



### **Universidade Sénior de Carnaxide** **Uma nova concepção do direito a envelhecer!**

Com o envelhecimento demográfico, observamos uma perda gradual de determinadas faculdades, nomeadamente uma atrofia de 5 a 10% numa zona do hipocampo, onde reside a nossa memória.

A demora em aprender e a completar tarefas mentais deve-se também à diminuição do córtex pré-frontal, área do cérebro que nos ajuda a organizar ideias e recordar momentos da nossa vida.

A neurogénese – processo de formação de novas células cerebrais prolonga-se pela vida fora, desta forma perante os primeiros obstáculos e dificuldades o ser humano não deve desistir mas sim, reservar mais tempo para executá-los.

A Universidade Sénior contribui para uma grande transformação cultural e para a criação de uma nova concepção social, económica e política do direito de envelhecer.

A Universidade Sénior de Carnaxide apresenta uma oferta educativa com características diferenciadas dos outros estabelecimentos de ensino, desde costura, danças, ginásio, cavaquinhos, viola, literatura, etc. O envelhecimento é uma realidade biológica e cabe aos mais jovens compreenderem este processo natural e não a falsa premissa de “eterna juventude” porque segundo M. Buxbaum “algumas pessoas, por mais velhas que sejam, nunca perdem a beleza; apenas a transferem para o coração”.

A busca de sentido é uma constante em todas as idades, mas agudiza-se na terceira idade, por consequência, a Universidade Sénior de Carnaxide proporciona uma informação exaustiva e positiva para esta classe etária, contribuindo para uma vida mais preenchida e completa.

A educação é um direito consagrado na Declaração Universal dos Direitos Humanos ( artº 26º ) e na Constituição da Republica Portuguesa ( nº 1 do artº 73º ) porque educar-se é tornar-se mais humano. As motivações para frequentarem uma Universidade Sénior assentam na procura de uma melhor qualidade de vida na terceira idade:

Ter um conhecimento da sua saúde, capacidades cognitivas bem conservadas e ter uma vida social preenchida.

O papel social que a Universidade Sénior de Carnaxide desempenha na freguesia é proporcionar a todos os alunos momentos de aprendizagem profunda, partilha e convívio de experiências, assentes em estratégias que contribuem para um melhor bem-estar e um combate ao isolamento social nas populações de idades mais avançadas.

**“Saber envelhecer é uma obra prima”**

**Carlos Manuel Moreira Ribeiro**  
Presidente da Direcção

# Descobertas ao frio

O país é um destino de muitas cidades deslumbrantes, mas sempre existem aquelas que ficam ainda mais lindas no Inverno e oferecem inúmeras atracções. Por isso, separamos elas aqui para que possa anotar tudo.

**Bragança** - A cidade possui um centro histórico riquíssimo, com um amplo acervo e um dos castelos mais lindos e bem conservados de todo o país. Aliás na cidade o que não faltam são lugares históricos. Inclua na lista, o Museu da Máscara Ibérica e o Museu Abade de Baçal.

**Gouveia/Seia/Manteigas e Covilhã** - Esta região é perfeita para passar o Inverno, pois fica na região serrana a mais de 700 metros de altitude e de lá é possível ver os lindíssimos Vale do Mondego e Vale Glaciar. Como se não bastasse tamanha beleza, estes municípios contam ainda com um rico património, entre igrejas, museus, solares e antigas fábricas de lanifícios.

## Associativismo e Voluntariado Portugal precisa de si!!

**4**

Actividades  
Valências

**10**

Clara Victória  
Repórteres de Carnaxide

**13**

Contas da  
Associação

**14**

In Outurela

**15**

Apontamento  
Histórico

## Ficha Técnica

### Director

Carlos Manuel Moreira Ribeiro

### Colaboração

Gabinete de Comunicação e Imagem  
Secretariado, Valências

### Tiragem

100 exemplares, Trimestral

### Impressão

Projecto Família Global

### Propriedade e Redacção

Projecto Família Global  
Alameda João da Mota Prego, 1B  
2790-213 Carnaxide  
Telefone e Fax. 214183770  
Telemóvel. 967267616  
geral@familiaglobal.pt





Colaboradoras do **Banco BPI**  
**Balcão de Carnaxide** entregam  
lembranças às crianças do  
Berçário / Creche





**Banco BPI Premium Centro de Negócio de Miraflores entrega lembranças às crianças do Berçário / Creche**



**Participação na Festa de Natal “Um brinquedo, Um sorriso” no Auditório Ruy de Carvalho a convite da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas.**



Aula de Zumba e oferta de lembranças pelo **Clube de Carnaxide Cultura e Desporto**.



Entrega de cabazes de Natal às famílias carenciadas e idosos acamados do SAD.  
Uma oferta da **Glaxo SmithKline**.



do more  
feel better  
live longer



**BPI**

**CONTINENTE**  
*bom dia*

*wells+*



**Turbomar**  
**Energia**



**ACADEMIA**  
**DOS**  
**CHAMPS**



FARMÁCIAMARIA

**colt**



**Panegara**<sup>®</sup>

**sovena**

**COFACO**

O apoio do tecido empresarial e associativo é necessário na consolidação dos nossos objectivos.

O Projecto Família Global agradece a todos os que tornaram este Natal Fantástico!!

**Halloween e Pão por Deus**



**Chegou o Inverno**

Faz frio chegou o Inverno  
Faz frio e logo vai chover  
É tempo de usar casaco, luvas, gorro e botas p'ra me aquecer.

Faz frio não posso ir para a rua  
Faz frio e não posso ir brincar  
Vou ter de ficar em casa  
Juntinho à lareira para me aconchegar





## Higienização e Rastreios Dentários

Foi assinado no passado mês de Setembro, entre o Projecto Família Global, a Clínica Médica Olívio Dias e a Câmara Municipal de Oeiras, um protocolo de colaboração que consiste na disponibilização por parte daquela clínica de técnicos credenciados que assegurem a prestação dos cuidados de saúde oral em regime “Pro Bono” aos beneficiários enquadrados ao abrigo do Regulamento Interno de Admissão e Usufruto dos Serviços de Saúde do Projecto Família Global.

No seguimento do mesmo, encontram-se já a ser efectuados numa primeira fase os cuidados primários de higienização que incluem a instrução e motivação para a higiene oral na criança e no adulto, a destartarização bimaxilar, a aplicação tópica de fluoretos e a aplicação de jacto de bicarbonato.

Para mais informações e marcações os interessados deverão contactar a Secretaria do Projecto Família Global.



## **Higienização Oral**

Na 1ª fase de funcionamento da nossa Clínica Dentária Social está a decorrer uma campanha de higienização oral

**Inscreva-se já**

### Saiba como ser nosso utente

Contacte a Secretaria do Projecto Família Global  
Morada: Alameda João da Mota Prego, 1B - Portela de Carnaxide  
Contactos: 214 183 770 / 967 267 616

**Marcação  
obrigatória**



PROJECTO FAMÍLIA GLOBAL  
Clínica Dentária Social  
Alameda João de Meneses, 14  
2790-214 Carnaxide

*Vamos pôr a  
Ourelã/Portela  
a sorrir*



# Repórteres de Carnaxide

## **Universidade Sénior de Carnaxide** **Sinta-se sempre jovem !**

Professora Clara Victória, 66 anos, responsável pela criação em Carnaxide de uma educação social sobre o envelhecimento, as suas acções são testemunhos da sua capacidade extraordinária de trabalho, sendo exemplar a sua dedicação ao serviço da comunidade. Um ser humano de uma empatia contagiante que consegue motivar e inculcar os melhores valores humanos.



### **Tem filhos?**

Eu tenho 2 filhos, um rapaz e uma rapariga – o Tiago e a Susana.

### **Há quantos anos é professora?**

Já sou professora há mais de 40 anos.

### **Sempre gostou de ser professora?**

Eu gosto muito de ser professora, é o que mais gosto de fazer. No ano em que entrei para a escola primária, os meninos entravam em Outubro e eu faço anos em Setembro. Os meninos que faziam anos em Janeiro não podiam entrar para a escola e só podiam entrar no ano seguinte. Como as crianças queriam muito aprender e não puderam entrar, logo, eu tive a ideia que quando chegava da escola, no quintal dos meus pais, sentava-os e eles com um caderninho escreviam o que eu aprendi nesse dia na escola, deste modo, comecei a ensinar desde muito pequenina - Eu sempre sonhei ser professora.

### **O que se faz numa Universidade Sénior?**

Numa Universidade Sénior as pessoas estudam porque quando eram mais jovens tiveram que sair mais cedo da escola para começarem a trabalhar. Estas pessoas ficaram com muita pena de não poderem continuar os seus estudos e hoje têm uma oportunidade de voltar para uma Universidade e continuarem a estudar. O convívio neste tipo de Universidade é muito importante.

**Existem muitos alunos na Universidade Sénior? Quantos?**

Na actualidade existem 360 alunos a frequentarem esta instituição e já passaram por esta universidade 850 alunos.

**Quando foi criada a Universidade?**

A Universidade Sénior de Carnaxide faz 7 anos no dia 21 de Janeiro.

**Qual foi o aluno mais idoso que frequentou esta instituição?**

Uma aluna que faz 90 anos e ainda frequenta a universidade.

**Quem teve a ideia de criar a Universidade?**

O sonho de criar esta Universidade, é um sonho que eu já tenho há muitos anos porque eu dei aulas noutros locais e noutras Universidades e, sempre senti que esta bela freguesia deveria ter uma universidade sénior. Juntamos esforços com vários professores e resolvemos criar esta Universidade. Eu fui a primeira professora a dar aulas neste estabelecimento de ensino e cada dia que passa sinto-me mais realizada com este projecto.

**Que disciplinas os professores ensinam na universidade?**

Nós temos várias disciplinas: Inglês, alemão, espanhol, português, literatura, informática, ginásio, danças, coro, cavaquinhos, viola, etc.. É por tudo isto que os alunos saem daqui felizes!

**Existe um certificado de frequência para os alunos da universidade?**

Todos os anos é distribuído um certificado de frequência aos alunos que frequentaram as aulas. Nós temos outro tipo de certificado para aqueles alunos que vêm mais às aulas e nunca faltam.

**Os alunos da Universidade fazem testes? E chumbam de ano?**

Os alunos fazem testes mas como já são grandes não chumbam de ano, é diferente de vocês na escola. Eles aqui têm outro tipo de responsabilidade, mas quando os professores fazem perguntas eles têm de saber responder.

**Acredita neste projecto?**

Claro que acredito, logo eu que ajudei a criá-lo. Este projecto traz muito convívio e saúde aos alunos que frequentam. Quando os alunos desta Universidade Sénior estão aprender, eles estão mais descontraídos. A descontração e a aprendizagem trazem mais alegria e saúde às pessoas.





**Gosta de estudar?**

Adoro estudar, como dou aulas de informática, tenho que estar actualizada em relação às matérias novas. Quando chego às aulas, eu tenho que saber responder a todas as dúvidas dos meus alunos. É esta a função de uma professora.

**Gosta de trabalhar?**

O trabalho dá saúde. Eu tenho alunos à minha espera, logo adoro ensinar e conviver com os meus alunos.

**Gosta de aprender com os alunos?**

Hoje aprendi uma coisa com vocês, aquele site que vocês quiseram ver no youtube. Eu não conhecia e aprendi algo novo.

**Quantos professores existem nesta Universidade?**

Existem 56 professores a lecionarem nesta Instituição.

**Gosta de viver em Carnaxide?**

Eu gosto muito de viver em Carnaxide. Eu nasci perto da zona do Aquário Vasco da Gama. Na altura o Dafundo pertencia à Freguesia de Carnaxide e quando me casei vim viver para Carnaxide. Carnaxide é um local muito bonito e eu adoro esta freguesia.

**Qual é a professora mais idosa que dá aulas nesta Universidade?**

É uma professora de costura e que tem 86 anos.

**Gosta de ajudar os alunos?**

Eu gosto muito de ajudar os alunos e toda a gente. Nós temos que ajudar e ter muito respeito por todo mundo.

**Gosta de animais?**

Eu vou-vos contar uma pequena história. Um dia eu ia dar aulas ali na igreja e à entrada da estava uma senhora com um cão muito pequenino – caniche. A senhora disse-me que tinha uma cadelinha que ia ter bebés e prontificou-se a oferecer-me um cão, o meu querido Perri. Esse cão morreu velhote, com dezoito anos.

**Qual o seu prato preferido?**

Eu adoro um bom bacalhau cozido com batatas e couves cozidas e a minha sobremesa preferida é mousse de chocolate.

**Qual o país que gosta mais?**

Portugal é o país mais bonito do mundo!



Entrevista pelos alunos do CATL e  
Edição de Bruno Ribeiro – Voluntário PFG

DESCRITIVO	ANO 2 019							
	1º Trimestre		2º Trimestre		3º Trimestre		4º Trimestre	
	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO
INSTITUTO GESTAO FINANCEIRA DA SEGURANÇA SOCIAL	48 842,01		48 842,01		48 842,01		48 842,01	
CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS	0,00		0,00		5 800,00		0,00	
UNIÃO DE FREGUESIAS CARNAXIDE E QUEIJAS	0,00		0,00		0,00		210,00	
DONATIVOS	690,11		366,23		650,00		11 857,10	
RECEBIMENTO DA CONTRIBUIÇÃO DE 0, 5% DO IRS	1 280,52		0,00		0,00		0,00	
UTENTES CATL	657,34		711,98		452,99		414,13	
UTENTES CRECHE	1 538,56		1 898,33		1 458,95		1 979,94	
UTENTES APOIO DOMICILIÁRIO	2 671,07		3 695,75		3 833,02		3 457,79	
LOJA SOLIDÁRIA	250,00		125,39		124,36		174,36	
JOIAS / QUOTAS ASSOCIADOS	225,00		75,00		100,00		25,00	
CONTRIBUIÇÕES PARA A SEGURANÇA SOCIAL ( TSU )		14 518,68		11 891,84		13 050,41		10 481,55
CONTRIBUIÇÕES PARA AUTORIDADE TRIBUTÁRIA E ADUANEIRA		971,00		365,00		952,00		531,00
VENCIMENTOS + SUBSIDIOS DE FERIAS E NATAL		30 447,72		32 893,40		32 568,00		32 682,56
SEGUROS		608,80		797,87		625,36		201,83
SMAS		590,24		595,28		570,55		648,85
EDP		1 310,63		1 269,58		1 135,72		899,24
LISBOA GÁS ( COZINHA )		242,50		300,08		276,75		294,27
COMBUSTIVEIS E LUBRIFICANTES		230,00		200,00		260,00		398,45
OFICINA (REPARAÇÕES DE VIATURAS E MANUTENÇÃO)		2 126,29		159,45		598,00		639,45
GÉNEROS PARA REFEITORIO		2 986,27		2 698,35		3 598,25		4 369,00
CABAZ DE NATAL PARA 298 FAMILIAS ( 894 UTENTES)		0,00		0,00		0,00		10 296,00
GABINETE CONTABILIDADE ( TOC )		738,00		738,00		738,00		738,00
CONSUMIVEIS ESCRITORIO + ECONOMATO		102,35		259,68		245,89		359,95
COMPRA MÁQUINA FOTOCÓPIAS EM LEASING		236,76		236,76		236,76		236,76
TELEFONES, NET E TV		152,22		309,38		301,16		299,27
Kmed - SAUDE E SEGURANÇA NO TRABALHO		0,00		622,20		0,00		0,00
OBRAS DE CONSERVAÇÃO		58,67		259,36		898,25		635,90
EQUIPAMENTO PARA REFEITORIO		0,00		0,00		311,50		96,15
EQUIPAMENTO PARA CLINICA DENTÁRIA		0,00		0,00		150,00		75,00
CONSUMIVEIS PARA CLINICA DENTÁRIA SOCIAL		0,00		0,00		153,56		235,98
DESPEAS VÁRIAS		875,94		879,24		572,42		2 340,00
GLOBAL - SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO		354,24		0,00		179,58		0,00
PROSEGUR - SEGURANÇA CONTRA INTRUSÃO		154,29		154,29		154,29		154,29
ERS (quota anual clinica socialL)		500,00		0,00		0,00		0,00
<b>TOTAIS POR TRIMESTRE</b>	56 154,61	57 204,60	55 714,69	54 629,76	61 261,33	57 576,45	66 960,33	66 613,50
<b>SALDOS TRIMESTRAIS</b>		-1 049,99		1 084,93		3 684,88		346,83
<b>SALDOS ACUMULADOS</b>								4 066,65

**Deolinda Fernandes, 53 anos, moradora no Bairro de São Marçal**

**Que idade tem?**

Eu tenho 53 anos.

**Há quantos anos vive neste bairro?**

Vivo nesta zona desde que nasci e no bairro São Marçal já vivo há 20 anos porque antes de ser realojada vivia em Salregos.

**Quais os aspectos menos positivos que queira realçar neste bairro onde vive?**

Quando fizeram o realojamento neste bairro deveria ter havido uma melhor seleção das pessoas que foram realojadas, porque fizeram uma grande mistura de pessoas oriundas de vários bairros de barracas. A nível de educação das crianças que habitam o meu bairro é péssima. Eu tenho 3 filhos e a educação que dei não se compara à ausência da mesma às crianças deste bairro. Eu não sou racista, nem nada que se pareça porque eu tenho familiares de várias etnias. No meu prédio levo com barulho dia e noite, não existe respeito nem educação! Devido ao barulho o meu filho só consegue dormir através de medicação, caso contrário, ele nunca iria conseguir dormir.

**Sente que este bairro tem os apoios sociais necessários?**

A partir de 2011 comecei a ser apoiada pela vossa instituição, a qual eu tenho uma enorme gratidão, mas a nível das assistentes sociais da autarquia eu nunca tive nenhum apoio social.

**Qual a sua opinião da rede de transportes abrangida pelo bairro?**

Havíamos de ter mais transporte porque eu tenho muitas saudades do combus, o nosso "cinquentinha". Eu ando pouco de transportes porque o meu marido tem carro, mas quando ele não pode usar a viatura, eu tenho que pagar 2,5€ por um bilhete da Vimeca só para ir ao Pingo Doce de Carnaxide. Os bilhetes nos autocarros estão muito caros. A carreia combus faz muita falta!

**O bairro São Marçal tem um bom comércio tradicional?**

Nós precisávamos era de um Pingo Doce ou outro supermercado dentro do bairro porque estas lojinhas tradicionais são muito caras.



**O bairro tem uma boa infraestrutura a nível escolar?**

Os meus filhos nasceram e foram criados neste bairro. Eu fiquei com uma boa impressão quando os meus filhos estudaram nas escolas da Outurela, contudo se fosse hoje eu não colocaria os meus filhos nestas escolas. No presente presencio muitos pais a colocarem os seus filhos nas escolas de Carnaxide.

**Tem familiares a viverem neste bairro?**

Só tenho a minha mãe, que é o meu braço direito.

**Sugestões para melhorar o bairro?**

Devia criar uma esquadra de polícia e um posto médico. Carnaxide a nível da saúde tem vindo a melhorar imenso porque temos um centro saúde muito bom e eu tenho uma excelente médica de família.

## Ínclita Geração

D. João I, rei de Portugal, casou, em 1387, com a inglesa D. Filipa de Lencastre, que foi mãe de oito filhos, os quais vieram a receber o nome de Ínclita Geração, devido à fama e celebridade que granjearam. Era o início da Dinastia de Avis.

Distinguiram-se especialmente os seguintes:

Infante D. Henrique, duque de Viseu, conhecido por **O Navegador**, dado que foi o principal impulsionador dos descobrimentos marítimos desde que assumiu o cargo de Administrador da Ordem de Cristo, para o qual foi nomeado, em 1420, pelo papa Martinho V sob proposta do rei D. João I.

Assim, os portugueses adiantaram-se no conhecimento do Oceano e, ainda no século XV, chegaram à Índia e ao Brasil.

Infante D. Pedro, duque de Coimbra, casou em 1429 com Isabel de Urgel. Era culto, sabendo-se que traduziu do latim o livro *De Officiis* da autoria de Cícero.

Entre 1425 e 1428 percorreu a Europa, e, na Hungria, esteve ao lado do Imperador Segismundo contra os turcos e os Hussitas, pelo que recebeu o ducado de Treviso.

Morreu em Portugal, na batalha de Alfarrobeira em 1449 e os seus filhos foram acolhidos pela duquesa de Borgonha, Isabel, sua irmã.

D. Duarte I, rei de Portugal em 1433 depois da morte de D. João I. Casara com Leonor de Aragão em 1428. Foi autor de numerosos escritos, entre eles o *Leal Conselheiro*.

Quando da sua morte em 1438, houve um período de regência durante a menoridade do herdeiro - D. Afonso V- que foi coroado rei no ano de 1449.

Princesa Isabel, nascida em 1397, foi duquesa da Borgonha pelo seu casamento com Filipe, o Bom, em 1429. Foi mãe do célebre duque Carlos, o Temerário. Estimulou as relações entre Portugal, a Borgonha e a Flandres. Interveio junto do seu sobrinho D. Afonso V e do Papa a favor da memória de seu irmão Pedro. Contribuiu para o povoamento dos Açores. Por morte de Filipe, o Bom, em 1460, ela ficou a presidir ao Conselho de Estado.



*Pormenor de um dos painéis de S. Vicente em que estão representados os dois maiores impulsionadores dos Descobrimientos: o Infante D. Henrique e o futuro D. João II.*

Bibl.: Maria Helena da Cruz Coelho, *D. João I*, Lisboa, Círculo de leitores, 2005.  
Isabel Stilwell, *A Ínclita Geração*, Lisboa, Ed. A Esfera dos Livros, 2013.

Texto elaborado pelo  
Professor Doutor José Gerardo Barbosa Pereira



# CENTRO DE **ENFERMAGEM** QUEIJAS



## SERVIÇOS



**INJETÁVEIS**  
MEDIANTE PRESCRIÇÃO MÉDICA



**PENSOS SIMPLES**



**CONTROLO DE**  
TENSÃO ARTERIAL E PESO



**OUTROS SERVIÇOS BÁSICOS**  
DE ENFERMAGEM



**TESTES CLÍNICOS DE**  
GLICÉMIA CAPILAR

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

3ª FEIRA | 09H30-12H30  
4ª FEIRA | 16H00-19H00  
5ª FEIRA | 09H30-12H3

6ª FEIRA | 16H00-19H00  
SÁBADO | 09H30-12H30

MERCADO MUNICIPAL DE QUEIJAS

[uf-carnaxide-queijas.pt](http://uf-carnaxide-queijas.pt)

UF-Carnaxide-Queijas