



PROJECTO FAMÍLIA GLOBAL – (IPSS)
Associação para a Inserção Sócio-Cultural e Profissional da Família

49

Julho
2024

Tiragem Trimestral
Abr. a Jun. 2024

Boletim Informativo

“Quanto ao apoio, no concelho de Oeiras há programas para apoiar os mais carenciados, o que é uma mais valia para os utentes.”



Entrevista com
Dra. Maria Esmeralda Chaves
Directora Técnica da Farmácia Maria

Inspiradora, sensível e determinada

**Uma farmácia
com história**



A importância dos medicamentos na nossa Sociedade!

Segundo a legislação portuguesa, o real significado de medicamento é “Toda a substância ou associação de substâncias apresentadas como possuindo propriedades curativas ou preventivas de doenças em seres humanos ou dos seus sintomas ou que possa ser utilizada ou administrada no

ser humano com vista a estabelecer um diagnóstico médico ou, exercendo uma acção farmacológica, imunológica ou metabólica, a restaurar, corrigir ou modificar funções fisiológicas”

Na segunda década do século XXI, o Instituto de Ciências Sociais, realizou um inquérito à população portuguesa sobre a percepção do seu “estado da saúde”: 48,3% dos inquiridos consideravam que o seu estado de saúde era bom ou excelente, no entanto, 40,7% da população sentem que é razoável e apenas 11% sentiam-se péssimos a nível da sua saúde. As pessoas mais idosas, mulheres, inquiridas com nível de escolaridade e estatuto socioprofissional mais baixo, apresentam um estado de saúde mais frágil e com mais patologias crónicas. 40% da população alvo do inquérito admitiu que era portadora de doenças crónicas: 33,3% são patologias do sistema circulatório, 18,1% são doenças osteomuscular e do tecido conjuntivo, 12,9% apresentam patologias endócrinas, nutricionais e imunitárias e a restante apresenta patologias diversas. Todos os medicamentos antes de ser vendidos ao público, passam por várias fases de investigação e inúmeros testes de eficácia e segurança. Na etapa pré-clínica, são realizados diversos testes em laboratório e mesmo antes de serem comercializados, são realizados testes em humanos. Apesar dos vários testes a que os medicamentos são sujeitos e sua aprovação para venda ao público, o sistema de farmacovigilância vai acompanhando os efeitos secundários que poderão surgir no futuro.

No portal RAM (Reações Adversas a Medicamentos), todos os consumidores podem registar em <http://extranet.inframed.pt/page.seram.frontoffice.seramhomepage>. A comunicação de novos efeitos secundários é uma informação valiosa para melhorar a relação risco-benefício de todos os medicamentos comercializados em Portugal. O medicamento é uma das ferramentas fundamentais para um envelhecimento com qualidade. Contudo, é necessário reflectir sobre os efeitos secundários dos medicamentos na pessoa idosa. À medida que a idade avança, existe um maior risco de efeitos secundários devido à interacção entre os vários medicamentos que consome e ao declínio da actividade renal. As farmácias prestam serviços de saúde com qualidade à comunidade e muitas vezes são os farmacêuticos que prestam os primeiros ensinamentos sobre cuidados de saúde à comunidade, quando tentam responder a dúvidas/problemas sobre medicamentos de venda livre ou com prescrição médica. A Farmácia Maria, uma Farmácia com história, tem sido um pilar fundamental nos cuidados prestados na área da saúde na Freguesia de Carnaxide!

Carlos Manuel Moreira Ribeiro

Presidente da Direcção

Complexo do Jamor

O Jamor, é um espaço emblemático em Portugal dedicado ao desporto, lazer e natureza que oferece uma variedade de instalações e actividades desportivas que atraem tanto atletas de alto rendimento como famílias em busca de lazer e ar livre.

Para além do Estádio Nacional, um local de grande importância no panorama desportivo português e palco de grandes eventos, como a final da Taça de Portugal em futebol, o complexo dispõe de outras infraestruturas dedicadas a diferentes modalidades, como atletismo, ténis, golfe, canoagem e natação.

Este complexo conta, ainda, com instalações para outras modalidades, como ginásios, campos de golfe, campos de ténis e até um percurso de cross-country para ciclistas de BTT.

Para quem prefere actividades mais recreativas ou simplesmente quer desfrutar da natureza, o Jamor oferece amplos espaços verdes, ideais para piqueniques, caminhadas ou passeios de bicicleta. O Parque Urbano do Jamor é um dos pontos mais procurados pelas famílias, graças às áreas de lazer, ciclovias e trilhos pedestres.

- **Percurso Pedestre e Ciclovias:** Há várias rotas sinalizadas para caminhadas e corridas, assim como percursos adequados para ciclismo.
- **Área de Merendas:** O parque tem zonas de piqueniques, com mesas e espaços sombreados, perfeitos para momentos de descontração.
- **Parque Aventura:** Uma atração recente, o Parque Aventura proporciona uma experiência de lazer mais dinâmica, com percursos de arborismo, pontes suspensas e tirolesas.

O Jamor é, assim, um espaço multifacetado que combina a prática desportiva com momentos de lazer ao ar livre, sendo um ponto de encontro para quem procura saúde, bem-estar e contacto com a natureza, perto da cidade de Lisboa.

4

Actividades
Acção Social

8

Entrevistas

15

Contas da
Associação

16

Institucional
Parceiros

Ficha Técnica

Director	Carlos Manuel Moreira Ribeiro
Colaboração	Gabinete de Comunicação e Imagem, Secretariado, Valências
Tiragem	100 exemplares, Trimestral
Impressão	Projecto Família Global
Contactos	Alameda João da Mota Prego, 1B, 2790-213 Carnaxide geral@familiaglobal.pt projectofamiliaglobal@gmail.com 214 193 770 967 267 616



Campanha Recolha Alimentos

No fim de semana de 25 e 26 de Maio, o Banco Alimentar Contra a Fome realizou mais uma campanha de recolha de alimentos em supermercados de todo o país. A iniciativa contou com a colaboração de milhares de voluntários e tem como sempre, o objetivo de apoiar famílias em situação de vulnerabilidade. A acção visa arrecadar bens não perecíveis, como arroz, massas, leite e enlatados, que serão distribuídos às instituições de solidariedade social parceiras como é o caso do Projecto Família Global que esteve presente com uma equipe de voluntários em duas lojas aderentes (Pingo Doce Damaia e Minipreço da Buraca). Os cidadãos também puderam contribuir com doações online ou através de vales disponíveis nas lojas.



Comemoração de dias festivos no Berçário e Creche

No Dia da Mãe, a valência de creche preparou uma surpresa especial para todas elas. Com os dedos e carimbos, as crianças, criaram lindas flores com pinturas coloridas e mensagens cheias de amor. Cada prenda foi feita com muito carinho, representando a gratidão e o afeto que sentem por elas. Ao entregar o presente, os olhinhos das crianças brilharam, e os sorrisos das mães mostraram o quanto esse gesto simples significava. Um momento inesquecível, cheio de ternura e alegria, que celebrou o amor entre mães e filhos.



O Dia da Criança na creche é uma data especial, cheia de alegria e diversão. Nesse dia, as crianças participaram em brincadeiras, atividades lúdicas e receberam muito carinho. A equipa educativa preparou um ambiente colorido, com músicas, histórias e jogos que estimulam a imaginação e a aprendizagem. Foi um momento de celebrar a infância, onde o sorriso e a felicidade dos mais pequenos são o centro das atenções, reforçando a importância de brincar e do afecto no desenvolvimento infantil.

BERÇÁRIO

PROJECTO FAMÍLIA GLOBAL

Vagas
para
Set. 2024



Estão abertas as inscrições para o
Berçário

Para crianças dos
3 aos 6 meses de idade

Para mais informações, condições
e esclarecimentos, favor contactar
PROJECTO FAMÍLIA GLOBAL



Alameda João da Mota Prego, 1B
Portela de Carnaxide
2790-213 Carnaxide

projectofamiliaglobal@gmail.com
Tel. 214 183 770
Tlm. 967 267 616



Clínica Social Saúde Visual

- Rastreio visual
- Consultas de optometria e contactologia
- Medição de tensão ocular
- Despiste de patologias oculares
- Retinografia

Todas as últimas 3ª feiras de cada mês
Faça já a sua marcação



LOJA SOLIDÁRIA

Aberta às 3ª e 5ª feiras das 14:30 às 17:00 horas

Artigos semi-novos e usados



CONTINENTE
bom dia

wells

Repórteres de Carnaxide

Entrevistamos a Directora Técnica da Farmácia Maria de Carnaxide, Dra. Maria Esmeralda Chaves e fundadora do Projecto Família Global. Encontramos um ser humano muito sensível à causa social, uma empresária muito dedicada a prestar cuidados de saúde com qualidade e uma profissional muito acarinhada junto da comunidade de Carnaxide.



Bruno Ribeiro (B.R.) – “Farmácia Maria”, uma farmácia com história, fundada em 1994. Como foi o seu percurso profissional até ser proprietária desta farmácia?

Maria Esmeralda Chaves (M.E.C.) – Após terminar a licenciatura na universidade de Coimbra trabalhei em várias farmácias e leccionei durante alguns anos.

(B.R.) – Quais são os serviços prestados pela vossa farmácia à comunidade?

(M.E.C.) – Prestamos vários serviços tais como: medição de glicemia, colesterol, tensão arterial, triglicéridos, vacinação, administração de injectáveis e ainda preparamos medicação individual semanal a alguns utentes.

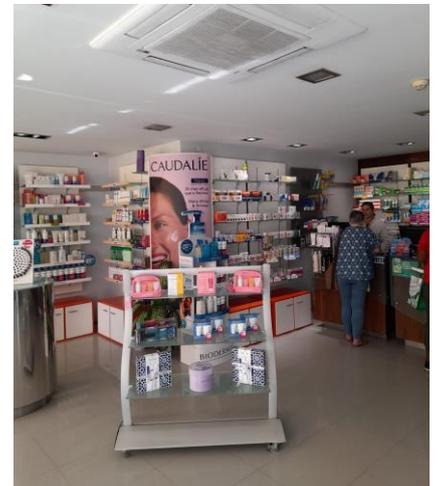
Uma farmácia
com história

(B.R.) – A Dra. Maria Esmeralda, proprietária da Farmácia Maria é uma das sócias fundadoras do Projecto Família Global. Como teve conhecimento do projecto apresentado pela Dra. Wanda Lourenço?

(M.E.C.) – A Dra. Wanda vinha com frequência à farmácia e abordou o tema diversas vezes.

(B.R.) – Na década de 90, na União das Freguesias de Carnaxide e Queijas, assistiu-se à construção dos bairros municipais da Portela e da Outurela. Na sua opinião, actualmente a população portuguesa têm uma melhor qualidade de vida?

(M.E.C.) – Neste momento e com a conjectura que se apresenta não sinto que a população portuguesa tenha uma melhor qualidade de vida. No entanto, existem alguns programas que beneficiam os utentes mais carenciados na hora de comprar medicamentos.



(B.R.) – Vive e trabalha no concelho de Oeiras. Nos últimos 30 anos, os portugueses sentem-se mais informados e apoiados pelo serviço nacional de saúde?

(M.E.C.) – Nos últimos 30 anos muita coisa mudou. Penso que neste momento há um melhor e maior acesso a informação através da televisão e da internet. Quanto ao apoio, no concelho de Oeiras há programas para apoiar os mais carenciados, o que é uma mais valia para os utentes.

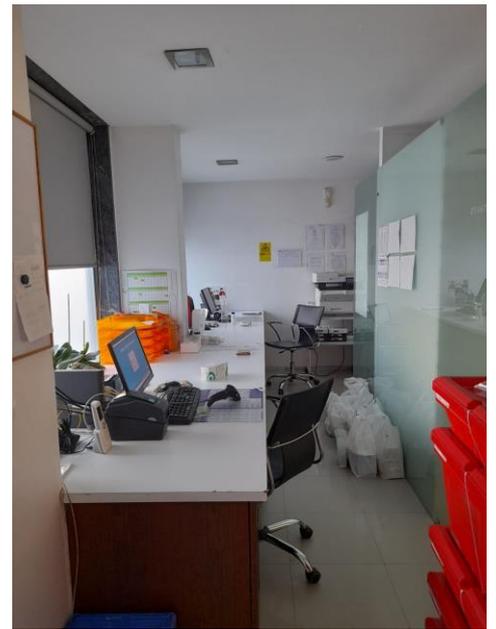


“Prestamos vários serviços tais como: medição de glicemia, colesterol, tensão arterial, triglicéridos, vacinação, administração de injetáveis e ainda preparamos medicação individual semanal a alguns utentes.”

(B.R.) – A introdução dos “genéricos” no mercado farmacêutico, contribuíram para uma grande redução nos preços dos medicamentos. Qual a sua opinião sobre esta alteração?

(M.E.C.) – Este é um tema polémico e como todos tem vários lados, alguns positivos, outros nem tanto. Mas esta redução veio sem dúvida favorecer os utentes.

“Sim, felizmente sente-se o carinho que os utentes sentem por nós”



(B.R.) – A Farmácia Maria é uma parceira social de longa data da nossa instituição. O cuidado, a simpatia e o profissionalismo são características que a comunidade de Carnaxide mais assinala. Quando está no atendimento ao público sente este grande carinho?

(M.E.C.) – Sim, felizmente sente-se o carinho que os utentes sentem por nós.

(B.R.) – Na actualidade existe uma maior literacia na área da saúde?

(M.E.C.) – Creio que existe uma maior literacia, há mais informação e mais oportunidades de cursos e formações para os profissionais da área.

ITENS	DESCRITIVO	ANO 2 024							
		1º Trimestre		2º Trimestre		3º Trimestre		4º Trimestre	
		CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO	CRÉDITO	DÉBITO
1	INSTITUTO GESTÃO FINANCEIRA DA SEGURANÇA SOCIAL	61 269,00	15 939,00	61 269,00	16 275,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	PROTOSCOLOS DE COOPERAÇÃO (Creche e SAD)	61 269,00	0,00	61 269,00	0,00				
1.2	TSU - TAXA SOCIAL ÚNICA	0,00	15 939,00	0,00	16 275,00				
1.3	REENBOLSOS	0,00	0,00	0,00	0,00				
2	CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.1	MANUTENÇÃO DAS ACTIVIDADES	0,00	0,00	0,00	0,00				
2.2	OUTROS	0,00	0,00	0,00	0,00				
3	UNIÃO DE FREGUESIAS CARNAXIDE E QUEIJAS	140,00	0,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.1	APOIO AO BOLETIM	140,00	0,00	140,00	0,00				
4	AUTORIDADE TRIBUTÁRIA E ADUANEIRA	0,00	926,00	2 421,00	888,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.1	IRS - COLABORADORES	0,00	926,00	0,00	888,00				
4.2	REEMBOLSO 0,05% DO IRS	0,00	0,00	2 421,00	0,00				
5	CLÍNICA SOCIAL	0,00	797,00	20,00	297,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.1	DENTÁRIA	0,00	0,00	0,00	0,00				
5.2	OPTOMETRIA	0,00	0,00	20,00	0,00				
5.3	SEGURANÇA CONTRA INTRUSÃO (PROSEGUR)	0,00	164,00	0,00	164,00				
5.4	EQUIPAMENTOS NOVOS	0,00	0,00	0,00	0,00				
5.5	CONSUMÍVEIS	0,00	0,00	0,00	0,00				
5.6	MANUTENÇÃO	0,00	0,00	0,00	0,00				
5.7	SADI -CONTRACTO E ASSISTÊNCIA TÉCNICA	0,00	133,00	0,00	133,00				
5.8	ERS-ENTIDADE REGULADORA DA SAUDE	0,00	500,00	0,00	0,00				
6	DONATIVOS EM MOEDA AO ABRIGO DA LEI DO MECENATO	145,00	0,00	173,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6.1	GLAXO SMITHKLINE	0,00	0,00	0,00	0,00				
6.2	PEQUENAS DOAÇÕES	145,00	0,00	173,60	0,00				
7	DONATIVOS EM ESPÉCIE AO ABRIGO DA LEI DO MECENATO	29 828,00	0,00	9 681,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.1	PANEGARA II - DISTRIBUIÇÃO, LDA	9 982,00	0,00	1 513,68	0,00				
7.2	DR. OETKER PORTUGAL, LDA	16 807,00	0,00	2 908,81	0,00				
7.3	FARMÁCIA MARIA	0,00	0,00	0,00	0,00				
7.4	FARMÁCIA CENTRAL DE CARNAXIDE	133,00	0,00	785,65	0,00				
7.5	MODELO E CONTINENTE HIPERMACADOS,SA	2 215,00	0,00	4 079,75	0,00				
7.6	FARMA CONTINENTE,SA	691,00	0,00	393,61	0,00				
7.7	SOVENA PORTUGAL-CONSUMER GOODS, SA	0,00	0,00	0,00	0,00				
7.8	DIVERSOS	0,00	0,00	393,61	0,00				
7.9	PROOPTICA, SA	0,00	0,00	0,00	0,00				
8	RECURSOS HUMANOS	0,00	43 488,00	0,00	45 620,50	0,00	0,00	0,00	0,00
8.1	VENCIMENTOS, SUBSÍDIOS, PRÉMIOS E DESLOCAÇÕES	0,00	42 695,00	0,00	44 243,00				
8.2	SEGUROS ACIDENTES DE TRABALHO	0,00	793,00	0,00	793,00				
8.3	SEGUROS ACIDENTES PESSOAIS	0,00	0,00	0,00	0,00				
8.4	KMED-SAUDE E SEGURANÇA NO TRABALHO	0,00	0,00	0,00	584,50				
8.5	SERVIÇOS JURIDICOS	0,00	0,00	0,00	0,00				
8.6	FARDAMENTO PARA COLABORADORES	0,00	0,00	0,00	0,00				
9	SEDE / SECRETARIA	100,00	787,00	0,00	802,60	0,00	0,00	0,00	0,00
9.1	EQUIPAMENTOS SISTEMA LISING	0,00	286,00	0,00	286,00				
9.2	CONSUMÍVEIS	0,00	185,00	0,00	175,00				
9.3	FOTOCÓPIAS	0,00	191,00	0,00	173,60				
9.4	MANUTENÇÃO	0,00	125,00	0,00	168,00				
9.5	QUOTAS DE SÓCIO - CNIS / UDIPS	0,00	0,00	0,00	0,00				
9.6	QUOTAS JOIAS / SÓCIO - PFG	100,00	0,00	0,00	0,00				
9.7	SADI -CONTRACTO MANUTENÇÃO E ASSISTÊNCIA TÉCNICA	0,00	211,00	0,00	211,00				
9.8	SEGURO MULTI RISCOS	0,00	0,00	0,00	347,00				
9.9	SIMACONTROL - CONTRACTO GERAL DE DESINFESTAÇÃO	0,00	0,00	0,00	0,00				
9.10	PROGRAMA DE FATURAÇÃO - LICENÇA ANUAL	0,00	0,00	0,00	0,00				
10	GABINETE DE CONTABILIDADE	0,00	738,00	0,00	738,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10.1	TÉCNICO OFICIAL DE CONTAS - TOC	0,00	738,00	0,00	738,00				
11	COZINHA / REFEITÓRIO	0,00	1 895,00	0,00	1 360,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11.1	PRODUTOS ALIMENTARES	0,00	1 895,00	0,00	1 235,00				
11.2	EQUIPAMENTOS NOVOS	0,00	0,00	0,00	0,00				
11.3	MANUTENÇÃO	0,00	0,00	0,00	125,00				
12	CONCESSIONÁRIOS	0,00	2 502,00	0,00	2 695,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12.1	SMAS	0,00	540,00	0,00	419,00				
12.2	EDP	0,00	1 429,00	0,00	1 734,00				
12.3	LISBOA GÁS	0,00	201,00	0,00	169,00				
12.4	MEO (TELECOMUNICAÇÕES)	0,00	332,00	0,00	373,00				
13	BANCOS	0,00	45,00	8 125,70	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13.1	MANUTENÇÃO DAS CONTAS	0,00	45,00	0,00	15,00				
13.2	DEPÓSITO EM NUMERÁRIO (MENSALIDADES)	3 835,00	0,00	8 125,70	0,00				
14	PROGRAMA APOIO ALIMENTAR - PAA (MOINHO)	0,00	524,00	0,00	145,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14.1	CABAZES ALIMENTARES DE EMERGÊNCIA	0,00	156,00	0,00	145,00				
14.2	EQUIPAMENTOS NOVOS	0,00	0,00	0,00	0,00				
14.3	MANUTENÇÃO	0,00	145,00	0,00	65,00				
14.4	SEGURO RECHEIO E EQUIPAMENTOS	0,00	72,00	0,00	0,00				
14.5	SEGURANÇA CONTRA INTRUSÃO (SECURITAS)	0,00	151,00	0,00	151,00				
14.6	CABAZES DE NATAL 2024	0,00	0,00	0,00	0,00				
15	VIATURAS	0,00	1 302,00	0,00	2 183,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15.1	COMBUSTÍVEIS E LUBRIFICANTES	0,00	739,00	0,00	768,00				
15.2	OFICINAS / REPARAÇÕES / INSPECCÕES	0,00	0,00	0,00	595,00				
15.3	SEGUROS	0,00	413,00	0,00	621,00				
15.4	DIVERSOS-VERIZION CONNECT	0,00	150,00	0,00	199,00				



USC QAL

UNIVERSIDADE SÉNIOR
DE CARNAXIDE E QUEIJAS
APRENDIZAGEM E LAZER



INSCRIÇÕES ABERTAS

ANO LETIVO 24/25



SOMOS UMA ESCOLA COM A MISSÃO
DE PROMOVER O ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL DA POPULAÇÃO
MAIOR DE 50 ANOS

