

CENTRO SOCIAL DIA A DIA

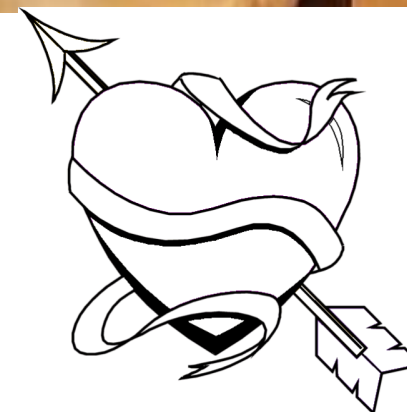
REFORMADOS PRESTAM

Mais de meia centena de reformados concentraram-se em frente ao Ministério da Solidariedade Social, em Lisboa, em protesto contra os corte nas pensões e para exigir medidas de combate ao "terror social" que afeta os idosos. "A luta continua, o Governo para a rua", "as reformas a baixar e os lucros a aumentar" são algumas das palavras de ordem mais ouvidas no protesto convocado pela Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos. Em declarações à agência Lusa, o presidente do MURPI, Casimiro Menezes, disse que este "é um dia de protesto contra os cortes que este Governo faz em relação aos reformados", lembrando que "todas as pensões foram atingidas, devido às medidas de austeridade". Além dos cortes nas pensões e nos rendimentos, os reformados "são confrontados no dia-a-dia com dificuldades no acesso à saúde e à mobilidade". Amandio Pereira é reformado do Banco de Portugal e mostrou-se revoltado "com a bizzarria de terem cortado aos reformados desta instituição o 13.º e o 14.º mês, enquanto os pagaram aos funcionários que estão no ativo". Para este reformado, "é absolutamente anticonstitucional o que o Governo está a fazer". E explicou a sua presença na concentração com a necessidade de apoiar quem tem parcas reformas, sublinhando: "É um desastre social completo em que estão a transformar o país". Amandio Pereira lamentou "a política de caridadezinha defendida pelo Governo, que quer transformar todos em pedintes ou em sem abrigo, como dizia o presidente do BPI". Os reformados entregaram no Ministério uma carta aberta, dirigida ao ministro da Solidariedade e Segurança Social, na qual afirmam que, ao fim de uma longa carreira contributiva, merecem "justamente o direito à reforma e a uma pensão digna". "Como consequência da política económica baseada em baixos salários, infelizmente, cerca de 76% dos pensionistas de invalidez, velhice e de sobrevivência da Segurança Social (mais de dois milhões), tinham, em 2011, pensões inferiores a 419,22 euros mensais e apenas 12.278 pensionistas (7,5% do total) tinham uma igual ou superior a 2.515,32 euros", salientam. Na carta, apelam à tomada de "medidas urgentes para combater esta calamidade social", nomeadamente a reposição dos rendimentos retirados pelas medidas orçamentais, a atualização dos valores das pensões, a abolição das taxas moderadoras, a reposição de 50% de desconto nos passes sociais aos reformados e a "revogação urgente da lei do arrendamento urbano e da legislação complementar". Sublinham ainda que, apesar dos "ataques" do Governo, "os reformados constituem, neste momento de crise social, com aumento do desemprego e do alastramento da miséria e da fome, a base de amparo de muitos filhos e netos, e uma valiosa força de coesão social, numa sociedade corroída pelo desespero e ameaçada de um futuro ainda pior".

Ana Pereira
Assistente Social



A JUVENTUDE NÃO TEM IDADE



PROGRAMA DA SEMANA DA PÁSCOA 2013 CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE RIO TINTO

- Quarta 18 e 19 "Nas Pegadas de Cristo"
- Quinta 20 Confissões
- Sexta 21 Via Sacra
- Sábado 25 Vídeo sobre Museu de Cristo
Leitura e Dialogo sobre a vida de Jesus
- Sábado 26 Projecção de Filme: "A Paixão de Cristo"
- Sábado 27 11h30 Horas: Missa de Páscoa
12h00 Horas: Almoço Convívio de Páscoa entre
Direcção e Utentes da Instituição
- 14h30 Horas: Festa de Aniversário dos Utentes

PROGRAMA

SEMANA SANTA

Domingo de Ramos

10,45, enção dos Ramos, no adro da igreja, pequena procissão, seguida de Missa Solene

Quinta-Feira Santa

10:00 - Missa Crismal, na Sé Catedral, com Bção dos Santos óleos, renovação das promessas sacerdotais. Todavia esta missa não é destinada também a toda a gente que possa participar

21,30 - Na nossa Igreja Paroquial, "MISSA DA CEIA DO SENHOR"

Sexta-Feira Santa

16:00 - SOLENE ACÇÃO LITÚRGICA, seguida da procissão do Enterro do Senhor

(por volta das 18:00)

Sábado Santo

Dia de meditação e oração

À noite, às 22:00, início da Solene Vigília Pascal

Dia de Páscoa, pelas 9:00, Visita Pascal (Compasso) que encerra com a missa vespertina

Notas:

O pároco está disponível para Confissões, de modo especial, na terça e quarta-feira-santa das 15-18:00 h, sobretudo para crianças e jovens.



*AMAI-VOS UNS
AOS OUTROS
COMO EU VOS AMEI*

VEM AÍ A PRIMAVERA

SABER LIDAR COM AS ALERGIAS

Silva Pinto *

Com a chegada da Primavera surgem as crises de espirroolhos vermelhos, nariz a pingar e comichão na pele. Nesta altura do ano, as manifestações alérgicas chamadas sazonais, são desencadeadas pelos pólenes de ervas, arbustos e árvores. Quando o alergénio persiste o ano inteiro como os ácaros do pó de casa, a alergia chama-se perene.



A concentração dos pólenes existentes no ar depende do tipo de vegetação e coincide com o aumento de temperatura. De ano para ano, pode haver variação na época polínica principal que está relacionada com as alterações meteorológicas; se chove antes da época polínica, a quantidade de ervas que liberta pólenes é grande quando aparece o primeiro calor. Pelo contrário, um ano seco, condiciona uma concentração polínica menos intensa porque as gramíneas não crescem sem água.

As manifestações alérgicas na época polínica, podem ser do aparelho respiratório (asma e rinite alérgica), dos olhos (conjuntivite alérgica) e da pele (urticária e eczema).

A rinite alérgica é a manifestação mais frequente. Pode atingir 1/3 da população principalmente nos jovens e é caracterizada pela ocorrência de espirros, nariz entupido, comichão e pingo. Pode ser acompanhada de conjuntivite alérgica (olho vermelho, lacrimejo, comichão e inchaço nos olhos).

Além da rinite, são ainda frequentes a asma – dificuldade em respirar, pieira, cansaço, tosse – e sintomas da pele como a urticária ou eczema alérgico. Estes sintomas podem aparecer em simultâneo no mesmo doente.

Convém lembrar também por serem frequentes nesta altura a alergia a picadas de vespa ou abelha que pode ser fatal para o individuo sensibilizado e a urticária solar que pode estragar umas férias se não houver cuidado com a primeira exposição solar.

Se bem que já conhecida na antiguidade, a alergia é uma doença do último século, e, a poluição das grandes cidades, os antibióticos, as vacinações, os cuidados de higiene e as modificações nos hábitos alimentares são de certeza os grandes responsáveis, a ponto de ser chamada a doença da civilização.

A reacção alérgica é uma reacção exagerada do sistema imunitário ao contacto com substâncias para que está sensibilizado. Pode ser hereditária e no caso de um dos progenitores ser alérgico, há cerca de 40% de probabilidades de o filho também o ser mas, se o pai e a mãe são alérgicos, então as probabilidades sobem para 70%.

Há hoje um conjunto de medidas destinadas a prevenir e tratar os sintomas de modo a que a Primavera não seja um inferno para estes doentes. Porém, é necessário que estas medidas sejam tomadas atempadamente de modo a evitar os sintomas, as crises, e as complicações da doença.

As medidas de prevenção, começam pela evicção do contacto, no uso de fármacos de forma conveniente e, na administração das vacinas que vão diminuir em muito os sintomas quando expostos e melhorar a sua qualidade de vida.

