



PUB

Alvarás n.º EOP 25947  
n.º ICC 258

**DANIEL, FILHOS,  
CONSTRUÇÕES, LDA**

Rua da Fonte Velha  
4740 Forjães Esposende  
Fax: 253 877 137

Telm.: José - 937470992 -  
Fernando - 939021837 Anibal -  
93 72 44 793

# O FORJANENSE

Mensário informativo e regionalista

... o seu jornal de eleição

Director: Carlos Gomes de Sá; Subdirector: José Manuel Reis; Fundado em Dezembro 1985; Ano XXIII 2ª série, n.º 235 -Outubro 2008 Euros : 0.80



www.espoauto.com

espoauto@espoauto.com

Bouro - Gandra - 4740 - 473 Esposende - Tel. 253 969 180



PUB

## EspoAuto

comércio de automóveis

## ACARF: 25 ANOS, 25 INICIATIVAS



**Dia Mundial da Alimentação**

Pág. 5



**IV Bicipaper**

**Abertura da caça marcada por  
envenenamento de cães**

pág. 3



## ECOS DE NEIVA

pág. 13



Só em Forjães, já morreram mais de 12 animais



**7º Juramento de Compromisso**

### NOTÍCIAS LOCAIS

- Sinistralidade e assaltos  
não abrandam pág. 2

-Exposição "Imogenismos" pág. 3

Informação da Junta  
de Freguesia

pág. 3

Lar de Santo António  
celebra 44º  
aniversário

pág. 5

Boletim Nascente  
Escolar

pág. 9-10

Acompanhando o  
Forjães SC

pág. 11-12

**Faleceu o Álvaro  
do Rafael**



Colaboradores: Arq.: Judite Novo - Arq.: Marcio Gouveia - Eng.: Filipa Grego - Des.: Sérgio Morgado



MORADIA CONSTRUÍDA EM FORJAES - ESPOSENDE PROJECTO 2004

## Notícias regionais - A informação da sua Terra

### Acidentes continuam...

A EN 103, em Forjães, continua a ser palco de vários acidentes, engrossando, desta forma, os negros números da sinistralidade nacional.

Na verdade, e depois da meia dezena de ocorrências descritas na última edição, outras tantas merecem referência neste número, mantendo-se quase inalterado o local do sinistro.

Assim, registo para um acidente na zona do parque da JAE (Cerqueiral), envolvendo duas viaturas ligeiras. Uma carrinha, de caixa fechada, vinda do lado de Barcelos, entrou em despiste após a curva do eucalipto, sendo colhida por uma outra viatura que seguia em sentido contrário. Da ocorrência apenas há a registar danos materiais.

Nas imediações da "Ponte Nova", em concreto após a ligação da EN 103 com a Rua da Várzea, também se registaram duas ocorrências, sem gravidade de maior. A primeira deu-se quando uma viatura, vinda da Rua da Várzea, entrou na estrada principal, tendo a viatura que aqui circulava, no sentido Barcelos - Viana, embatido no raile de protecção lateral.

Dias depois, neste mesmo

espaço, uma viatura que circulava no mesmo sentido acabou por entrar em despiste, embatendo no muro do lado contrário, que acabou por derrubar. A viatura ficou



Foto: Arquivo - CSA

imobilizada na faixa de rodagem, mas o condutor não ganhou para o susto, pois o desnível do terreno existente é superior a 15 metros.

A última ocorrência de que temos registo deu-se no dia 7 de

Outubro no cruzamento da ETFOR, envolvendo duas viaturas. Uma delas, vinda da Rua de Casainhos, e quando procedia ao atravessamento da via para se

inspirava cuidados de maior. Os outros dois ocupantes desta viatura, residentes em Darque, foram assistidos no local pelos médicos do INEM, que também

prestaram auxílio ao condutor da viatura que circulava na estrada nacional.

Foram mobilizados para o local diversos meios de socorro, incluindo duas viaturas do INEM, tendo a via permanecido cortada ao trânsito entre as 14h30 e as 17 horas.

A última ocorrência de que temos conhecimento corresponde a um acidente,

acontecido em frente ao Telheiro, envolvendo uma viatura ligeira de mercadorias e uma motorizada.

Tudo aconteceu no passado dia 15 de Outubro, por volta das 14.30h, tendo o "Firo do Penteadó",

que circulava no sentido Barcelos-Viana, de motorizada, sido colhido por um automóvel, que circulava na EN 103, no sentido oposto, o qual ocupou a faixa de rodagem contrária, para aparcar no estacionamento em frente ao estabelecimento comercial. Segundo apurámos, o condutor do ligeiro não se terá apercebido da motorizada, acabando por abaloá-la, projectando a vítima para a zona de estacionamento. Este foi assistido no local, numa primeira fase, pelos socorristas da Cruz Vermelha de Aldreu e, num momento posterior, pelo médico do INEM. Para o local foi ainda mobilizada uma segunda ambulância, que acabou por transportar o ferido, de 61 anos para o Hospital de Santa Maria Maior, em Barcelos, onde foi assistido. O sexagenário forjanense acabou por regressar a casa já de noite, encontrando-se, neste momento, em recuperação dos hematomas e escoriações sofridos.

A GNR de Esposende foi alarmada ao local e registou a ocorrência, engrossando-se assim, ainda mais, a lista dos sinistros registados na EN 103, troço de Forjães.

Carlos Gomes de Sá

### ...E assaltos também

Se é verdade que o número de acidentes, relativamente à última edição, não diminuiu, o mesmo acontece com o número de assaltos. Com efeito, e depois de todos os casos já descritos, os larápios permanecem activos em Forjães, não obstante a Polícia Judiciária de Braga já ter detido, dia 29 de Setembro último, os cinco indivíduos responsáveis pelo assalto ao posto de abastecimento de combustíveis de Forjães, em 7 de Agosto, donde saiu gravemente ferido o funcionário de serviço. Os gatunos, jovens da região de Barcelos e Braga, sem profissão conhecida e com idades compreendidas entre os 17 e os 29 anos, são, de acordo com o comunicado da PJ, suspeitos de outros assaltos na região de Braga.

Assim, há a considerar a existência de 3 assaltos a residências, ocorridos em áreas distintas da freguesia. Registe-se, então, um assalto à Cafeteria e Pão Quente instalada nos apartamentos junto ao campo de jogos, na madrugada do dia 6 de Outubro, por volta das 5h20, de acordo com

registo do alarme. Os larápios (um do sexo feminino e dois do masculino, conforme fotos registadas pelo sistema de segurança) partiram o vidro da porta principal, para entrarem no estabelecimento comercial, de onde levaram a caixa registadora e duas máquinas de brindes. A GNR esteve no local, bem como o núcleo de investigação criminal, que recolheu

Foto: arquivo



os dados do sistema de vigilância recentemente instalado. Este café já havia sido vítima de uma tentativa de assalto, há 15 dias, tendo os larápios usado o mesmo método para se tentarem introduzir no estabelecimento. A casa comercial tem seguro e o valor furtado, de acordo com dados recolhidos no local, foi diminuto.

Uma semana mais tarde, os amigos do alheio voltaram a atacar, tendo visitado uma residência no

Lugar da Pedreira. A casa, que se encontra fechada (proprietária ausente em França) e protegida com contras de madeira, foi totalmente remexida, não se apurando, até ao momento, qualquer furto. Contudo, os ladrões, que se introduziram na habitação através de uma janela, que forçaram, haviam "escondido" no quintal, junto ao muro exterior, uma máquina de cortar relva, presume-se que para mais tarde ser recolhida. A GNR tomou conta desta ocorrência.

Presume-se que nesta mesma noite, portanto de 13 para 14 de Outubro, foi assaltada uma residência de fim-de-semana, situada na zona do Arroio. Os ladrões, antes de entrarem no edifício, cortaram a corrente eléctrica no poste de entrada, tendo usado acendalhas para iluminarem o local, que ficou completamente "limpo" de todo o recheio, entre os quais um plasma, um aparelho de música, uma arca refrigeradora, bem como o motor do poço e uma máquina de relva.

Por confirmar fica o assalto à Casa Pereira, pois, de acordo com o proprietário, por nós contactado, tudo não terá passado de um equívoco.

Carlos Gomes de Sá

### ÉPOCA DE CAÇA

#### Envenenamento de cães nas áreas de reserva associativa

A época de caça, que recentemente se iniciou, ficou marcada pelo envenenamento dos cães que caçaram nas zonas de reserva associativa, em concreto de Antas-Forjães e Apúlia, sendo

situação criminosa esteja a ser levada a cabo por gente ligada à área da caça. Contudo, já se registaram morte de cães de companhia, que terão apanhado o veneno durante passeios que



que também se registaram situações similares em Barcelos.

De acordo com dados por nós recolhidos, o veneno é introduzido em chouriço, que depois é largado nas zonas habitualmente batidas pelos cães, daí que se pressuponha que esta

deram com os donos, em zona de mato, em concreto na área da Azenha do Grilo e zona de Lamoso e do Arroio.

Os casos têm sido comunicados às autoridades policiais e sanitárias.

Carlos Gomes de Sá

# Notícias regionais - A informação da sua Terra

## Exposição “Imogenismos” em Forjães

A exposição “Imogenismos”, da autoria do artista plástico Cândido de Almeida Coutinho, natural da vizinha freguesia de Belinho, estará patente no Centro Cultural de Forjães até 9 de Novembro.

A sessão solene de abertura da exposição decorreu no auditório do Centro Cultural de Forjães no passado dia 10 de Outubro.

O autor, a propósito dos seus 12 anos de vida artística, refere: “O presente projecto não se baseia numa realidade social. Baseia-se nas pesquisas da linguagem técnico-plástica-ideológica do autor e dos processos implicados, como recursos mais versáteis, quase mutantes, de paralelismos simbólicos igualmente plenos de emoções enunciadas, numa



Foto: Basília Lima

A mesa de honra, composta pelo presidente da Junta de Freguesia, Eng. Benjamim Pereira, pela Vereadora da Acção Social e Cultura da Câmara Municipal de Esposende, Dra. Emília Vilarinho, teve a honra da apresentação do artista por parte do conhecido historiador Dr. Penteadó Neiva, natural da freguesia de Vila-Chã.

O artista plástico, Cândido Coutinho, com formação em Artes Plásticas – 5º ano de Escultura, pela Faculdade de Belas Artes do porto, iniciou as exposições em 1996, na Biblioteca Municipal de Esposende. Recentemente, de Fevereiro a Março de 2007, teve a

sequência de carácter abstractizante, de pronuncia marcadamente pictórica.

A imagem é como um mote sempre a ser reescrito. Tem sedução que desafia os sentidos. Por isso ela não é tanto o ponto de partida, mas o discurso da chegada. Não é limite mas liberdade. O objectivo é contribuir com a minha parte para acrescentar um pouco mais àquilo que já era e transformá-la.

Depois mudará o sentido e todo o conceito da voz, da cor e da emoção. Para que, viajando a imagem a par do pensamento, seja ela um transporte sem lotação para



Foto: Basília Lima

honra de mostrar a sua exposição “Escultura virtual/luz essencial” no Museu da Imagem, da Câmara Municipal de Braga, recebendo rasgados elogios por diversas figuras ligadas ao mundo da arte.

a nossa inteligência.”

O jornal “O Forjanense” felicita o autor, convidando desde já a comunidade forjanense a visitar esta bela exposição de arte contemporânea. **José Salvador**

## “Forjães: retratos de uma vila com 20 anos”

Este poderá vir a ser o título do próximo livro que a ACARF/O Forjanense estão a preparar. A edição, a apresentar em Junho de 2009, aquando da passagem dos 20 anos de elevação a vila, poderá contar com a sua colaboração. Para tal, basta que nos faça chegar, até ao final do mês de Fevereiro de 2009, o seu texto, referindo-se, em particular, a duas situações:

- o que de mais positivo aconteceu nos últimos 20 anos;
- aquilo que Forjães ainda não tem e deveria ter.

No fundo, o livro pretende apresentar um balanço do nosso passado recente (incidência nos últimos 5 anos, pois os primeiros 15 já estão documentados na obra, em 3 volumes “Forjães, os passos de uma caminhada”), deixando ideias para o futuro.

Não fique à margem desta edição. Faça-nos chegar as suas opiniões. Faça parte da história!



## INFORMAÇÃO DA JUNTA DE FREGUESIA



### Manifestação de Pesar

A J. F. de Forjães vem por este meio apresentar os mais sinceros votos de pesar a todos os amigos e familiares do Sr. Álvaro Rodrigues de Almeida na hora da sua partida.

Foi, para além de um cidadão íntegro, honesto e interventivo, o primeiro Presidente da Junta de Freguesia de Forjães democraticamente eleito.

Trabalhou e liderou em tempos

conturbados e difíceis, tendo deixado, mesmo assim, obras importantes do ponto de vista estruturante para a nossa terra. Recorde-se, por exemplo, o primeiro alargamento do cemitério, a estrada de Pregais e a do Matinho.

Existe aqui também uma dimensão humana e de realização pessoal e familiar, na qual obteve igual sucesso, mas que obviamente

eu me abstenho de comentar.

É do nosso entendimento que a sua longa vida se transformou num contributo muito relevante para Forjães.

Por estes motivos, e por muitos outros, é merecedor do nosso respeito e admiração, quer institucional quer pessoal.

### Alargamentos na Av. Sta. Marinha

No decorrer da obra de Requalificação Urbana da Av. S.ta Marinha, tem-se verificado a necessidade de proceder a alguns

Ultimamente também se procedeu à demolição do muro da propriedade da D. Júlia. Quero



alargamentos sobre terrenos de particulares.

Pela disponibilidade e prontidão em aceder às nossas pretensões, gostaria de agradecer publicamente a:

Maria Emília da Cruz Almeida;  
José Salvador Lima de Matos;  
Álvaro Torres Jaques;  
Arlindo da Costa Cruz Dias;

salientar neste caso particular a acção do Sr. Augusto Pratas pela forma cordial e pronta como auxiliou esta Junta de Freguesia na concretização dos seus intentos.

Também o Sr. Alfredo Glória Morêncio autorizou que se removesse o muro frente ao Centro Comercial de modo a poder redimensionar a zona envolvente

do abrigo de passageiros.

Ainda esta semana, em reunião com a ARS de Braga, ficou definida e autorizada a cedência para construção da passagem pedonal que vai unir a Av. Sta. Marinha com a Rua Prof. José Albino Faria, bem co-mo o alargamento da curva na confluência destas duas vias.

É importante referir que sem a colaboração de todos esta obra estaria irremediavelmente comprometida, quer pela via legal quer pela da qualidade que se pretende obter no final da intervenção.

Gostaríamos, por fim, de salientar a compreensão e civismo demonstrado por todos os forjanenses e em especial pelos moradores, pela atitude demonstrada perante os inevitáveis incómodos causados pelas obras em curso.

Para todos o nosso muito obrigado.

**Junta de Freguesia**

## Comunicado

PUB

Caros Esposendenses,

(Este comunicado é efectuado em representação de todos os **Presidentes de Junta do PSD**, dos restantes Presidentes de Junta eleitos em listas independentes, dos elementos da comissão política ( com óbvia excepção do seu presidente ), e de todos aqueles que de uma forma espontânea se disponibilizaram para colaborar na organização deste convívio comemorativo dos 10 anos de presidência de Câmara de João Cepa ).

Completam-se, no próximo dia 14 de Novembro, 10 anos de Presidência de Câmara por parte de João Cepa. Uma década que foi inequivocamente marcada por um forte desenvolvimento do nosso concelho.

João Cepa conduziu os destinos deste mesmo concelho desde muito jovem, sempre com a determinação e a visão dos grandes líderes e dos grandes homens. Permitiu a estabilidade e o desenvolvimento sustentado e equitativo de todas as freguesias, sem excepção.

Apoiou instituições e colectividades, promoveu obras de inegável interesse local e regional.

Colocou a fasquia bem alta no que a políticas de ambiente diz respeito, e fez com que Esposende se tornasse num concelho modelo nesta área.

Geriu de uma forma responsável as contas da autarquia, enfrentando todas as adversidades impostas por um governo discricionário, que tem visto na cor política o critério para atribuição de apoios.

Enfrentou ainda a desinformação e a calúnia com a elegância e a frontalidade de quem nada deve e nada teme.

E tudo fez na maior rectidão e transparência, coisa rara e cada vez mais louvável.

E, por tudo isto, e por muitas mais razões que nos abtemos por ora de referir, resolvemos manifestar-lhe toda a nossa gratidão pelo trabalho desenvolvido, de um modo muito especial.

Vamos realizar a maior manifestação de apoio político que alguma vez se fez nesta terra, e que terá lugar no referido dia 14 de

Novembro pelas 19:00h na Quinta da Malafaia.

Mas este dia não serve apenas para comemorar e fazer balanços do passado, é também o dia em que João Cepa irá anunciar, tal como prometido, a sua decisão em relação à eventual recandidatura à Câmara Municipal de Esposende nas próximas eleições autárquicas.

E é também por isso, para o motivar e para lhe dar a derradeira razão dessa recandidatura, o apoio da população, que resolvemos propiciar-lhe este jantar convívio.

Para que nos possa dizer aquilo que todos queremos ouvir!

Que vai ser o nosso candidato às eleições autárquicas e com certeza Presidente de Câmara até 2013.

Resta referir que em apenas 8 dias esgotaram praticamente os 2500 bilhetes colocados à venda, pelo que está desde já assegurada uma grande festa para esse dia e o sucesso desta iniciativa.

O porta-voz

Presidente da Junta de Freguesia de Forjães - Arq.º Benjamim Pereira

**ANÚNCIOS - PUBLICIDADE - FICHA TÉCNICA**



**Serralharia Lima**  
Aurélio Sérgio Azevedo Lima

- todo o tipo de caixilharia em alumínio
- todos os serviços em ferro
- coberturas industriais
- portas seccionadas
- automatismos

Rua da Galega\_Cerqueiral / 4740-435 Forjães\_Esposende  
 telef.: 253 872 264 / telm.: 964 157 669



**IDEAL PNEUS**

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIROS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECCÕES

PAÇO VELHO - V.F.S. - APARTADO 583 - 4750-909 BARCELOS  
 TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

**“O Forjanense” encontra-se à venda em Forjães e Esposende**

**Forjães:** Papelaria Moderna (Centro Comercial 2 Rosas) Café Novo



**Esposende:** Serra da Sorte (Largo Rodrigues Sampaio)



**Palavras Cruzadas – soluções**

**Horizontais**

1º Acará; fenda = 2º m; Saturno; l = 3º E. T.; Folia; ai = 4º lis; loa; agá = 5º área; r; anis = 6º andarilho = 7º enho; a; iate = 8º tia; age; sam = 9º ia; Luísa; sé = 10º c; Malásia; r = 11º atora; astro =

**Verticais**

1º amela; ética = 2º c; tirania; t = 3º ás; senha; mo = 4º R.A.F.; ado; lar = 5º atol; a; aula = 6º ulorragia = 7º fria; i; essa = 8º ena; ali; ais = 9º no; anhas; A.T. = 10º d; agiotas; r = 11º aliás; eméro =



**CARTONAGEM S. BRAZ, LDA.**  
Embalagens

**Embalagens e outros artigos de Cartão Canelado em qualquer modelo com ou sem impressão**

L. Pinheiro - Rio Cove - Stª Eugénia  
 Tel - 253 83 00 00 / 253 83 24 51 Fax - 253 82 12 30  
 Apartado 430 4754-800 Barcelos

**Deco-Int**  
Decorações - Interiores

- Cortinas
- Varões
- Rolos
- Verticais
- Laminados
- Palhinhas
- Mosquiteiros
- Tapetes
- Candeeiros
- Etc ...



Colocação e reparação de estores interiores e exteriores em alumínio e P.V.C motorizados.  
*Orçamentos grátis*

Av. Marcelino Queirós, nº 130 – Loja 5  
 4740 - 448 – Forjães  
 Tel/Fax – 253 877 814 TLM – 918 332 917 / 917 052 671  
 E-mail: decoint@mail.pt



...A conjugação perfeita para a formação de bons condutores!

**Escola de Condução Rio Neiva, Lda**

Av. 30 de Junho, 364  
 4740-438 Forjães  
 Tel: 253 87 77 70  
 E-mail: escolarioneiva@rj.pt

**CENTRO DE KARATÉ-DO SHOTOKAI ACARF FORJÃES** PUB

APKS: Associação Portuguesa de Karaté-do Shotokai  
 Director Técnico: Mestre Domingos Silva (5º DAN)



**RESPONSÁVEL TÉCNICO:** Francisco Novo (1º Dan)

**HORÁRIOS:** Terças: 19h às 20h30m  
 Quintas: 19h às 20h30m

**LOCAL:** Pavilhão Gimnodesportivo Acarf - Forjães

**IDADES:** A partir dos 6 anos  
 Inscrições no local

**EXPERIMENTA UMA AULA! NÃO PAGAS NADA!**

**CONTACTOS:** Francisco Novo  
 Telem. 93 60 48 835  
 www.apka.pt



**O FORJANENSE**  
 R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58  
 4740-439 FORJÃES  
**PROPRIEDADE e EDIÇÃO:** ACARF  
 Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães  
 Fundado em Dezembro de 1984  
**REDACÇÃO e ADMINISTRAÇÃO:**  
 R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58  
 4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614  
 Telef. 253 87 23 85 - Fax 253 87 10 30



e-mail: acarf1@sapo.pt ou info@acarf.pt

**DIRECTOR:** Carlos Manuel Gomes de Sá (CGS)  
 csa@portugalmail.pt  
**SUBDIRECTOR:** José Manuel Gemelgo Reis (JMR)  
 jmanuelreis@sapo.pt  
**CORPO REDACTORIAL:** José Salvador P. T. Ribeiro (JS), Fernando Neiva (FN) e Luís Pedro Ribeiro (LPR),  
**CORRECÇÃO DE PROVAS:** José Manuel Reis (JMR)  
**COLABORADORES PERMANENTES:** Manuel António Torres Jacques (França), Drª Regina Corrêa de Lacerda (Lisboa), Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Dr. José Alves Martins (Timor), S.J., Armando Couto Pereira, Prof. Paulo Lima (EBI Forjães), Dr.ª Carmen Ribeiro (Fundação Lar de Santo António), Esposendeonline, Dr. A. Sílvio Couto, Luís Baeta, Vânia Aidé.  
**FOTOGRAFIA:** "O Forjanense" (arquivo) ou identificadas.

**COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:**  
 Junta de Freguesia de Forjães, Prof. Irene Margarida.

**ASSINATURA ANUAL (11 números)**  
**PAÍS:** 9 Euros; **EUROPA:** 17 Euros; **RESTO DO MUNDO:** 20 Euros  
 Registrado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650  
**TIRAGEM** - 1.650 Ex. (Sai em meados de cada mês)  
**COMPOSIÇÃO:** Eduarda Sampaio (ES), Fátima Vieira (FV), Carlos Gomes de Sá (coordenação).  
**IMPRESSÃO:** EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda  
 Rua de Stª Margarida, 4 A / 4710-306 Braga / Tel. 253 609460 / Fax. 253 609465 / Contribuinte 504 443 135  
 www.diariodominho.pt / lfonseca@diariodominho.pt

“Os artigos de opinião são da exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal “O Forjanense”. O jornal “O Forjanense” não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos recebidos, reservando-se no direito de divulgar apenas excertos.”

# Notícias regionais - A informação da sua Terra

## FUNDAÇÃO LAR DE SANTO ANTÓNIO

### A Desfolhada

Antigamente as desfolhadas eram muito divertidas. Numa casa de lavoura havia sempre grandes

A meio da desfolhada apareciam as “máscaras”. Eram na maioria jovens que vestiam a roupa

assim assustavam as pessoas, outros compravam máscaras muito feias e outros usavam meias

sempre alguém mais importante e daí resultavam os namoricos.

No fim das desfolhadas tudo

comia e bebia, castanhas, pão e vinho. As vezes eram uma hora da manhã e ainda se desfolhava o milho, agora a essa hora estão os jovens nas discotecas.

Os patrões da casa ficavam sempre contentes e para o ano já sabiam que por altura das desfolhadas iriam ter mais gente



porque tudo corra bem.  
**(Florinda Silva, 86 anos)**

A Fundação Lar de Santo António com o objectivo de manter as tradições todos os anos realiza a desfolhada, com a colaboração da Tia Quinhas que nos faculta o seu milho e este ano com a escola EBI de Forjães, nomeadamente, os alunos do 5º ano dos cursos alternativos.

Uma tarde animada com música e um pequeno lanche para finalizar.

desfolhadas. O dono da casa chamava as pessoas para desfolhar o milho à noite.

ao contrário, ou seja, a parte da frente para trás. Colocavam um lençol nas cabeças pintavam-no e

enfiadas na cabeça.

Tudo servia para assustar as pessoas que estavam a desfolhar o milho... gritavam, cantavam, pulavam...faziam uma grande algazarra em troca de um copo de vinho e castanhas assadas. Fugiam de quem os queria reconhecer e criava-se assim um ambiente de grande alegria.

Nas desfolhadas nasciam grandes amores e até mesmo casamentos. Quem encontra-se a espiga vermelha tinha que dar beijo e abraço a todos os presentes. Só que havia



## 44 anos a servir a solidariedade



No dia 20 de Outubro de 1964  
Nasceu uma instituição social  
Um lar de terceira idade,  
Em Forjães, uma obra fundamental;

Dr. Manuel Queirós  
Fundador desta obra com devoção  
Fica aqui a nossa homenagem  
A quem teve uma grande dedicação;

Na Fundação existe varias valências  
O objectivo principal é a solidariedade  
Mas a competência, rigor e dedicação  
São também factores de grande humanidade;

O lar de terceira idade  
Presta assistência material e moral  
À velhice, invalidez e dependência  
Lema de grande importância desta obra social;

Sem esquecer o Apoio Domiciliário  
Às pessoas que se encontram em dependência  
Um serviço para a comunidade  
A quem necessitar presta assistência;

Também existe o centro de convívio  
Sala de actividades recreativas  
Fazem-se trabalhos manuais  
Mostram-se capacidades recreativas;

Têm merecida homenagem  
Os utentes, funcionários (as) e elementos da  
Direcção  
A todos que por aqui passaram  
E hoje já não se encontram presentes na  
instituição!

**UMBEMHAJAE PARABÉNS!**

ANÚNCIOS/PUBLICIDADE

**AUTO DETALHE**

MANUTENÇÃO DE PROTAS  
CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS  
CONSULTE-NOS

<b>mecânica</b>	injeção para motorização de discos e colinas de tração	<b>electricidade</b>	placa elétrica bateria / auto rádio / etc	<b>ar condicionado</b>	diagnóstico e actual de componentes e reabastecimento de gases para o sistema
<b>chapa</b>	banco de alinhamento de chassis	<b>pneus</b>	serviço de alinhamento e balanceamento		
<b>pintura</b>	estudo de pintura aliquotação de cor computadorizada	<b>manutenção</b>	serviço de limpeza e restauração de interiores		

Rua dos Barreiros, 164 - 4740-439 Forjães - Esposende  
Tel. 253 877600 / 253 877 601 Fax 253 877 602 - Tm. 965 017 006

# O TEAR

- TÊXTEIS LAR COELIMA E OUTRAS
- LINGERIE TRIUMPH, SLOGGI, SIMEL
- TUDO EM ROUPAS INTERIORES, MEIAS E COLLANTS
- PERFUMES VÁRIAS MARCAS
- PEÇAS DECORATIVAS E UTILITÁRIAS
- LINHOS, LOUÇAS DE VIANA, CRISTAIS, ETC

REPRESENTANTE DAS MARCAS TRIUMPH, SLOGGI, E COELIMA

RUA DE PINHEIRO Nº 103 - S.ROQUE  
FORJÃES - Telefone: 253873699

Confeitaria **marbela** BOMBONARIA

ARTE EM DOCE

ESPECIALIDADES DA CASA E REGIONAIS

QUALIDADE • TRADIÇÃO • INOVAÇÃO

Rua 1.ª de Dezembro, 71 • Telefone 253963274 • 4740-226 ESPOSENDE

CONFEITARIA PRIMOROSA:  
Praça do Município, 7 • Telefone 253981583 • 4740-223 ESPOSENDE

de José Manuel da Costa Torres

# ALTA MIRA

Moda Jovem

Visite-nos

Qualidade invejável - Preços imbatíveis

Boucinho - Forjães - Tel - 253 87 16 87

**CASA PEREIRA**  
Tel - 253 87 17 19

Drogas - Ferragens, etc  
Tudo para Casa e Jardim  
Venda de árvores de fruto

**Malhas Roselã**

**Lingerie:**  
Simel, Seimark, Evelyn  
Agente Figfort  
**Interiores:**  
Collants e Pijamas, etc.

**Lãs e linhas:**  
Bordar Anchor (DMC)  
Arraiolos, Tricote  
Crochet, etc.

**Malhas:**  
Confecção p/ medida  
à mão e à máquina  
*Modelos exclusivos*

**Roupas de Bebê:**  
Malha  
Algodão  
Acessórios

**Material:**  
Agoalhas, Linhagem de  
juta, quadrilé, etc.

**Agente de Lavandaria**  
**BONS PREÇOS**  
**VISITE-NOS**

Avenida 30 de Junho, 114  
4740-438 Forjães (ESP)  
Telef: 253877275 Fax: 253877375  
e-mail: malhasrosela@hotmail.com

- Energia solar fotovoltaica
- Energia solar térmica
- Energia geotérmica
- Energia aerotérmica

Rua da Corujeira, n.º470, Forjães  
4740-442 - Esposende  
Tel. / Fax: 253 877 135  
e-mail: saniluz@gmail.com

# CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz

- Café Snack Bar
- Distribuidor PANRICO
- Agente Totoloto - Totobola - Joker- Euromilhões

Rua 30 de Junho - 4740 Forjães  
253 87 21 46

# PADARIA SÁ

de Francisco de Sá

Fabrico diário de pão de milho, pão de trigo, regueifa, etc.

Rua da Calça, n.º 74  
Lugar da Madorra  
4740 Forjães

**253 87 15 94**

**Instituto Português da Juventude**

Rua Santa Margarida, 6  
4740 Forjães

Tel. 253 204250 // Fax 253 204259

Com o apoio: Programa de Apoio as Associações Juvenis (PAAJ)  
email: ipj.braga@mail.telepac.pt // http.wwwsejuventude.pt

**Agência Funerária Filipe Carlos, Lda.**

Funerária (Serviço permanente) Ostrações e Translações para todo o País e Estrangeiro

Testamento de toda a documentação referente à Caixa de Previdência

Auto Fúnebre

Montagem e ornamentação de salas de velório

Terras florista privada

Aconselho personalizado

Facilidades de pagamento

Estamos ao Seu dispor 24 Horas  
TLM 916 153 973

TELEF./FAX 253 873 021

E-mail: funerariafilipecarlos@clix.pt

**S. BARTOLOMEU DO MAR - 4740-512 ESPOSENDE**  
Lugar de Baixo (frente ao Cemitério)



# ECOS DE NEIVA



## DELEGAÇÃO DA CRUZ VERMELHA

Carlos Gomes de Sá

### 7º Juramento de Compromisso do Curso de Formação Base

*Decorreu, na vizinha freguesia de Neiva, na tarde do passado domingo, dia 11 de Outubro, o sétimo juramento de compromisso daquela unidade. Para além de diversos populares, marcaram ainda presença nesta cerimónia as individualidades locais representantes de 16 delegações, vindas dos distritos de Viana do Castelo, Braga e Porto, algo que traduz o reconhecimento pelo trabalho desenvolvido pela unidade de Neiva.*

*Para além do juramento dos novos socorristas, esta cerimónia ficou ainda marcada pela atribuição de distinções e promoções, terminando com um lanche-convívio, com a praxe dos novos elementos, daí que este tenha sido um dia de festa para os socorristas e sua família.*

*Apesar do convite para a cerimónia, "O Forjanense" não pôde estar presente, mas, em momento posterior, esteve à conversa com o comandante da unidade e o presidente da direcção, respectivamente os senhores Hernâni Bezerra e António Meira, apresentado agora uma descrição do evento, bem como a história desta unidade de socorro. Assim, cumpre-se uma promessa feita nestas páginas, pois era nossa intenção termos apresentado, aquando do seu aniversário, um trabalho especial sobre a Cruz Vermelha de Neiva.*

#### Juramento de Compromisso

O Juramento de Compromisso corresponde, em termos militares, ao juramento de bandeira, ou seja, é o momento que marca o culminar de uma formação, iniciando-se os socorristas no serviço efectivo da unidade.

Neste caso em concreto, o juramento marca o final de quatro meses de formação intensa, dada nas delegações da Cruz Vermelha, por pessoal da Escola de Socorrismo e devidamente habilitado para as áreas de formação: história da Cruz Vermelha Portuguesa, noções de anatomia e técnica geral (formação paramilitar, luta contra o fogo, salvamento ligeiro, acampamento e acantonamento). Registe-se que, neste caso concreto, há uma forte incidência na formação sobre primeiros socorros (160h, quando o mínimo exigido são 60h, sendo de 35h para os tripulantes das ambulâncias de transporte).

Este tipo de cursos costuma iniciar-se com cerca de 50 inscritos, sendo que, na primeira reunião há logo desistência de uma dezena deles, pois alguns "pensam que é só entrar nas ambulâncias e ligar as sirenes!" Por outro lado, os

testes práticos e psicotécnicos, bem o facto de os socorristas terem que fazer, por ano, um mínimo de 200 horas de voluntariado faz com que o curso fique com o número de formandos ideal: 30-35 elementos.

O curso que agora terminou decorreu essencialmente aos fins-de-semana, pois havia alguns estudantes universitários a frequentá-lo, sendo também uma alternativa o horário pós-laboral.

Relativamente a inscrições, elas podem ser feitas em qualquer altura do ano, na sede da unidade (zona industrial de Neiva), uma vez que é feito o seu registo, iniciando-se o curso quando houver um mínimo de 30 inscritos. Estes cursos surgem da necessidade de novos elementos, pois se alguns vão saindo, é certo que as necessidades, fruto do aumento de serviços prestados, ditam

de cidadãos neivenses.

Em Agosto de 2007 o núcleo passou à categoria de delegação, ou seja, deixa de estar submisso a Viana do Castelo, passando a interagir directamente com a sede nacional.

Quando foi criado, o núcleo constituiu-se essencialmente com socorristas já formados, pois já havia muitos elementos de Neiva em núcleos da CVP, que acabaram por vestir da camisola da terra natal. Tal mostra, também, que o socorrismo não tem fronteiras, ou seja, as áreas de intervenção são meras fronteiras virtuais, referiu-nos Hernâni Bezerra, comandante da unidade.

Em termos de instalações, os serviços iniciaram-se numa sala da actual Junta de Freguesia, tendo transitado, após remodelação dessa estrutura, para o actual

saídas justificadas pelo INEM, valor que em 2007 já era de 1550, sendo que, até ao final de Agosto do ano em curso já tinham acudido a 1218 situações de socorro. Com orgulho de missão cumprida, os seus representantes disseram-nos que "e uma das unidades do país que mais saídas faz".

O comandante da Cruz Vermelha de Neiva foi, ainda, questionado sobre a relação com os Bombeiros Voluntários de Esposende, pois, como demos conta nestas páginas, em edições anteriores, Juvenal Silva, comandante daquele corpo de Soldados da Paz, vinha-se revelando bastante crítico em relação à Cruz Vermelha de Neiva, seja por actuarem fora da sua área de influência, seja por não terem os meios indicados para os sinistros a que acorriam. Hernâni Berreza

do INEM, isto é, os meios disponíveis para socorro são da própria instituição, logo, todas as reparações e manutenção de viaturas são suportadas por si. Situação contrária, referiu Hernâni Bezerra, acontece com os postos de emergência, em que a viatura é cedida pelo INEM, que custeia a sua manutenção. Os valores pagos pelos serviços prestados também são distintos, sendo mais elevados nos postos de emergência.

Em face de tudo isto, António Meira e Hernâni Berreza são unânimes em considerar de elevada qualidade o serviço prestado pela Cruz Vermelha de Neiva. Como exemplo, apontam o facto de, numa fase inicial, a lei obrigar a que as ambulâncias de socorro fossem para a estrada com 3 elementos, número que foi reduzido para 2, pois o INEM não conseguia responder a tal exigência. Contudo, a Cruz Vermelha de Neiva continua a enviar 3 elementos em cada ambulância, pois entende que aumenta a fiabilidade do serviço.

A unidade de Neiva conta com 5 elementos assalariados, sendo que a partir das 20h de sexta-feira, e durante todo o fim-de-semana, o serviço é assegurado por voluntários.

Tal dinâmica permite que a unidade se lance em novos serviços, para além do socorrismo com ambulância de emergência e do transporte de doentes, destacando-se a enfermagem e o apoio psico-social, valências possíveis graças às capacidades profissionais dos socorristas e formações recebidas.

Registe-se que, de dois em dois anos, os socorristas são sujeitos a provas, daí a necessidade de formação contínua dos mesmos (mínimo de 45h/anuais). Algumas das áreas correspondem a



necessidade de mais recursos, humanos e materiais.

#### A Unidade

A Cruz Vermelha de Neiva foi criada em 17 de Junho de 1994. Surgiu na sequência de uma Semana de Prevenção e Socorrismo, ocorrida em Fevereiro desse mesmo ano. Deste encontro, organizado por pessoal que trabalhava na zona industrial, e que contou com elementos dos bombeiros e da Cruz Vermelha, surgiu a ideia de criar em S. Romão de Neiva, pois na freguesia estava instalado um pólo industrial com perto de 5000 trabalhadores e, entendia-se, era necessária haver alguém, em permanência, para acudir a qualquer necessidade, referiu-nos António Meira, o presidente da direcção.

Então, adiantou o nosso interlocutor, juntou-se um grupo de pessoas, que foi amadurecendo esta ideia e, com a ajuda do Dr. Pimenta de Castro, da Cruz Vermelha de Viana do Castelo, lá surgiu um núcleo em Neiva. Foram disponibilizadas, pela delegação de Viana da CVP, as freguesias de Neiva, Alvarães, Chafé e Castelo de Neiva, que passaram a fazer parte do núcleo criado por esse grupo

espaço, na zona industrial, cedido pela Câmara Municipal por um período de 50 anos. Aqui foi instalado um pré-fabricado, com uma área de 98m<sup>2</sup>, albergando os 100 socorristas no activo e as 6 viaturas da unidade. Os serviços de enfermagem estão descentralizados, sendo disponibilizados no Salão Paroquial de Neiva. A Cruz Vermelha de Neiva é ainda responsável por um serviço de enfermagem ao domicílio, aos feriados e fins-de-semana, em todas as freguesias da margem esquerda do rio Lima, fruto de um protocolo estabelecido com a Delegação de Saúde de Viana do Castelo.

Recentemente, a sede provisória foi ampliada, se assim pode ser dito, pois foi instalado no local mais um pavilhão pré-fabricado, totalmente recuperado pelos socorristas, onde funcionam sessões de formação e é guardado algum material.

A construção de instalações próprias é, no entender dos nossos anfitriões, a maior necessidade desta instituição de serviço comunitário, pois o seu crescimento acontece a passos largos. A título de exemplo, note-se que em 2000 a corporação teve 213

referiu-nos que a Cruz Vermelha é uma instituição de paz, que se dá bem com toda a gente e entende que há espaço para todos, pois o que é prioritário é o socorro. Como tal, não têm qualquer problema em situações de intervenções conjuntas, mesmo com os BVE (o que já aconteceu), mas vai reconhecendo que há quem tenha. Sobre este assunto, o nosso interlocutor e m a t a

referindo que todas as equipas têm bons elementos, mas é necessário que todos trabalhem em conjunto.

Relativamente à área de intervenção, entende não ter qualquer justificação a dar aos BVE, nas intervenções em Forjães, pois se algo houvesse a dizer teria que ser à Cruz Vermelha das Marinhas. Contudo, mesmo esta força não tem condições de acudir às emergências com a prontidão e rapidez da Cruz Vermelha de Neiva.

Esta associação, sem fins lucrativos, é um posto de reserva



Hernâni Berreza e António Meira respectivamente Comandante e Presidente da Direcção

situações de "reciclagem" de conhecimentos, havendo também abordagem de novas temáticas, algumas delas sugeridas pelos próprios socorristas, em função das necessidades sentidas no dia-a-dia, como aconteceu com formações sobre partos em ambulâncias, paragens cardio-respiratórias e novos equipamentos (só são postos em uso depois de todos os socorristas terem recebido formação sobre o seu uso).



## Notícias da ACARF



### ACARF assinala Dia Mundial da Alimentação: Palestra com jovens forjanenses

No âmbito das comemorações do 25º aniversário da ACARF, inserida no programa “25 anos, 25 eventos”, realizou-se na passada quinta-feira da noite de 16 de

O painel de convidados foi constituído por três jovens Forjanenses licenciados em áreas da saúde: Dra. Sandrina Martins (Pediatra), Dra. Márcia Torres

As magníficas intervenções destes técnicos especializados na área da saúde foram uma mais valia para os presentes, abordando-se temáticas desde os acidentes cardiovasculares, aos problemas de excesso de peso/obesidade, até às comidas “Fast-food” que assolam o nosso quotidiano. A sessão, moderada pelo presidente da ACARF, foi acima de tudo interactiva, possibilitando aos presentes interperlar os oradores, satisfazendo deste modo as suas dúvidas,... Conquistando porventura algumas “consultas” gratuitas... ficou a sensação de que esta sessão poderia continuar pela noite dentro, não fosse avizinhar-se no dia seguinte mais uma jornada de trabalho para todos.

No final, pudemos “provar” as iguarias confeccionadas ao longo do dia pelas crianças e idosos, assinalando o Dia Mundial da Alimentação, acompanhadas por chazinho/café...

O nosso muito obrigado aos nossos ilustres convidados e a todos os que quiseram assistir a esta “deliciosa refeição”.

José Salvador



Outubro, nas instalações do Centro Social, uma tertúlia/palestra intitulada “Alimentação equilibrada e saudável”, alusiva às comemorações do Dia Mundial da Alimentação.

A acção de sensibilização, destinada a encarregados de educação, dirigentes técnicos, auxiliares de acção educativa e demais, contou com a presença de meia centena de pessoas.

(Cardiologista) e Dr. Ricardo Moreira (Nutricionista).



### IV BICIPAPER ACARF / Agrupamento de Escuteiros de Forjães

Apoio:



Numa tarde de bastante calor, propícia às colheitas (desfolhadas e vindimas), decorreu dentro da

equipas pares), desde os 9 anos de idade aos 42 ..., munidos de road-book e questionário, percorreram

fizeram as primeiras provas lúdicas: gincana/perícia, arco e flecha e derrube de latas.

viram o seu esforço ser recompensado com a subida ao primeiro lugar do “pódio”.

A todos os participantes, o nosso muito obrigado, pelas caras cansadas, mas satisfeitas, por mais algumas “kilocalorias” gastas ... o nosso, ATÉ AOANO.

José Salvador



normalidade a quarta edição do BICIPAPER, uma organização conjunta da ACARF e do Agrupamento de Escuteiros 1296 de Santa Marinha – Forjães.

algumas das artérias e caminhos de Forjães (Rua da Feitelha, rua das Quintas, Rua de Ramalde, Rua da Freiria, Rua Além do Ribeiro, Rua de Pregais, ...) até alcançarem o primeiro posto de controlo, o aprazível souto de S. Roque, onde

Após um pequeno lanche, continuaram o percurso pelas ruas do Souto, Cimo de Vila até ao posto de controlo final, o rínque da ACARF, onde procederam à entrega dos questionários e realização da segunda fase de provas lúdicas: gincana/perícia, golo no ângulo e tiro ao alvo.

No final procedeu-se à distribuição classificativa e respectiva entrega de troféus aos primeiros classificados.

A classificação ficou assim distribuída:

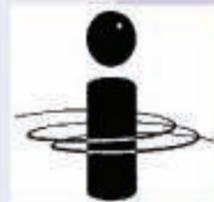
- 1º lugar: Duarte Gonçalves / Diogo Santos
- 2º lugar: Sérgio Morgado / Miguel Carvalho

- 3º lugar : Amélia Martins / Nélon Fernandes
- 4º lugar: Júlia Martins / Sílvia Laranjeira
- 5º lugar: Miguel Mota / Rui Miguel Sá

Parabéns à dupla vencedora, o Duarte e o Diogo, ambos escuteiros, souberam “orientar-se” bem ao longo de todo o percurso e no final

A prova realizou-se no passado sábado, dia 29 de Setembro, sendo dada a partida no lugar da Santa. As cerca de duas dezenas de participantes (em





## Por Uma Escola Mais Verde

### Escola recebe bandeira Eco-escolas

No passado dia 26 de Setembro, uma delegação constituída por alunos e professores desta escola deslocou-se à Expotorres, em Torres Vedras, a fim de receber a bandeira verde que nos foi atribuída no âmbito do programa Eco-escolas. Esta já se encontra hasteada na escola.

O programa Eco-escolas é, desde 2003, reconhecido pela UNEP (United Nations Environmental Program) como um dos instrumentos essenciais para trabalhar o Desenvolvimento Sustentável, sendo a Agenda 21 Local, representada em alguns dos mais de 45 países onde está a decorrer actualmente, um importante indicador de sustentabilidade.

Ser distinguido com a Bandeira Verde Eco-escola constitui, ao mesmo tempo, um prémio, mas sobretudo um compromisso, visto que a escola se compromete a dar continuidade a um trabalho a favor de um desenvolvimento sustentável.

Quero aqui referir que a nossa escola já se inscreveu neste programa para o próximo ano lectivo.





## Editorial

por Manuel Ribeiro, presidente do Conselho Executivo

Já partimos à procura do sucesso; Sem receios, sem medos, (apesar dos receios e dos medos fazerem parte da vida);

Porque vamos "trabalhar no duro"; Vamos arriscar, vamos esforçar-nos; Não vamos perder, não vamos falhar.

Que o falhanço (se acontecer) seja imerecido;

Imerecido, porque nos esforçamos, porque lutamos com todo o vigor.

A nossa vontade, a nossa auto-estima levar-nos-ão ao sucesso;

Levar-nos-ão a superar o difícil, as dificuldades, a ultrapassar os obstáculos.

Não queres vir também connosco?

Ler é saber,  
Saber é poder

# Prevenção Rodoviária

As três turmas do 5º ano, participaram, este mês, nas acções de sensibilização, sobre prevenção rodoviária, que decorreram no Estádio Cidade de Barcelos. Esta acção tinha duas componentes, uma teórica e outra prática. Na parte teórica, que decorreu na sala de imprensa do estádio, os responsáveis dialogaram connosco sobre os perigos que podem ocorrer quando se anda na via pública. De seguida, foi-nos tirada uma fotografia para ser colocada na nossa "carta de condução". Por último realizámos a prova prática e aí é que foram elas, houve de tudo um pouco e até os professores fizeram o gosto ao pedal... Bem, quase todos!!! Seria medo? Será que era por as bicicletas não terem rodinhas de lado? Não sabemos, mas o que é certo é que foi uma manhã bem divertida e ainda trouxemos para casa um magnífico colete reflector!



Vejam lá se descobrem quem é que não andou de bicicleta!!!



## Jornal NASCENTE ESCOLAR

O jornal Nascente Escolar informa toda a comunidade educativa de que podem enviar, num documento no formato do Microsoft Word, fotos em JPG, que contem os momentos mais picantes, coisas impressionantes do dia-a-dia, coisas passadas em visitas de estudo, e outras coisas...

Envia o que te "apetece" para o jornal Nascente Escolar, pois nós damos-te o mail:

[nascenteescolar@gmail.com](mailto:nascenteescolar@gmail.com)

30 de Setembro – Dia Mundial do Coração

**Pensa com o Coração! Pensa no teu Coração!!!**



Se não cumpres com as tuas obrigações (fazer exercício físico, ter uma alimentação equilibrada...), por que razão o Coração terá de lutar sozinho para que VIVAS?!!

**LUTA**, juntamente com o teu Coração, para que TU continues a VIVER!

Que mal fez o teu Coração para o "odiastes" tanto??? Fez com que te apaixonasses pela pessoa errada??? E, se foi, já não queres saber dele?!!! Se não cuidares dele, deixará de cumprir as suas funções e TU MORRERÁS!!! Mas, não te queixes porque a culpa foi tua!... **Tu** é que deixaste de te preocupar com ele...

**E o nosso Coração PRECISA e GOSTA de ATENÇÃO!!!**

Mariana Faria Ribeiro, 9ºA

### Propriedade:

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva

Sede: EBI Forjães

Rua da Pedreira, 207

4740 - 446 Forjães

Tel: 253879200/Fax: 253872526

E-Mail: [info@eb23s-forjaes.rcts.pt](mailto:info@eb23s-forjaes.rcts.pt)

Director: Professor Manuel Ribeiro

Redacção: Clube da Comunicação

Colaboração:

Professor Basílio Torres (revisão de textos)

Periodicidade: Mensal

Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do jornal *O Forjãense* desde Janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês.

Boletim Nascente Escolar

Outubro de 2008



**E**ducação  
para o  
empendedorismo

Agrupamento Vertical de Escolas Terras do Baixo  
Neiva  
Uma escola empreendedora

# Opinião... Opinião...

## Gayatices de certos meninos ricos



A. Silvío Couto

As coisas das finanças correm mal, cá por Portugal como pelo resto do mundo. As contas públicas e privadas (tanto das pessoas como das famílias) bem como das empresas andam pelas ruas da amargura. As dificuldades já não se podem esconder por mais tempo. E, no Parlamento tal como nalguma comunicação social, vemos uns tantos meninos ricos – sim porque das dificuldades económicas não se ouve um pio – discutirem a questão do casamento de pessoas do mesmo sexo, como se, resolvido este problema, os outros ficassem relativizados para sempre...

É óbvio que se nota um forte lóbi deste sector social/sexual, sobretudo ligado às artes, a franjas da política, a uma certa economia e mesmo a alguma comunicação social. Vê-se (quase à vista desarmada) que quem quer viver 'homem com homem' e 'mulher com mulher' nem precisa de trazer isso para a vi(d)a pública, pois privadamente pode vivê-lo sem esse folclore que tem estado apenso a certas questões do foro privado. Até o 'problema dos bens' (materiais e/ou psicológicos) se resolve com o testamento entre as pessoas. Por isso, a questão do casamento entre pessoas do mesmo sexo – ou será, antes, 'género'? – poderá ser levantada mais com o intuito de ofender ou de trazer à liça do descrédito quem pensar diferentemente das modas mais ou menos aberrantes... mesmo que 'avançadas' no conceito de minorias... aguerridas.

### Provocações à Igreja?

Quando se fala deste assunto, os seus mentores olham com soslaio para a Igreja, particularmente, católica, tentando acirrar as suas reacções (ditas) conservadoras, retrógradas e desactualizadas. Com efeito, as posições claras da Igreja católica vão na linha da compreensão para com as pessoas que vivem o drama da homossexualidade – sem criar rótulos nem promoções e tão pouco exclusões – mas sem perder a noção correcta da sexualidade, à luz da lei natural e dos mandamentos da Lei de Deus. «Um número considerável de homens e de mulheres apresenta

tendências homossexuais profundamente radicadas. Esta propensão, objectivamente desordenada, constitui, para a maior parte deles, uma provação. Devem ser acolhidos com respeito, compaixão e delicadeza. Evitar-se-á, em relação a eles, qualquer sinal de discriminação injusta. Estas pessoas são chamadas a realizar na sua vida a vontade de Deus e, se forem cristãs, a unir ao sacrifício da cruz do Senhor as dificuldades que podem encontrar devido à sua condição» (Catecismo da Igreja Católica, n.º 2358).

Estamos, deste modo, a ser confrontados com um outro flanco de combate, tanto das forças de inspiração cristã como daqueles/as que desejam fazer dos seus instintos – domesticados, educados ou selvagens – novas formas de promoção daquilo que pode ser 'avanço' para uns, mas 'retrocesso' para muitos mais... fazendo barulho!

### Descendo até onde?

Há certas personagens que procuram fazer-se passar por evoluídas na medida em que destoam da normalidade. Há quem chame a isso 'artistas' ou mesmo promotores da evolução humana. No entanto, neste campo do comportamento – digamos moral, ético ou cívico – parece que quanto mais conhecimentos vamos adquirindo mais lacunas podemos perceber... assumidamente. Isso é tanto mais agravado quanto certos mentores dessa libertação se reclamam de serem contra os valores do cristianismo e, enquanto tal, tentam desfazer aquilo que dois mil anos de história/civilização foram inculcando (mesmo inconscientemente) na vida de populações, povos e culturas. O processo de neo-paganização do mundo ocidental torna-se, deste modo, um método reaccionário, pois tenta substituir o já adquirido por valores sem Deus ou até mesmo contra Deus. Cada vez mais estamos confrontados com propostas de rejeição do teísmo, apresentando o ateísmo como resposta à (possível) condução do cristianismo. O combate é duro. Talvez não estejamos, suficientemente, preparados para o enfrentar.

Resta-nos esperar que os cristãos estejam unidos e bem armados: alimentados pela Palavra de Deus, revestidos da força do Espírito Santo e inflamados pela caridade de Cristo... pois esta luta é de Deus e nós somos simples instrumentos desse combate.

## Que povo é este?



Armando Couto Pereira

Que povo é este?!  
Gente que ama,  
Sofre e se resigna,  
Que ganha a sua força  
No desespero  
E chora os seus males  
No silêncio da noite  
E calado perde o medo!....

Que gente é essa  
Que mama nos seios alheios  
E deixa peitos desnudados?  
Corações magoados  
Semeiam a desilusão  
Sem haver revolução!...

Pensamento: A revolução é a explosão do silêncio.

## Pensamentos

Amizade é compreender, no silêncio, o sofrimento de amigo.

Os livros não servem só para sermos mais cultos; também servem para nos ocupar o tempo quando todo o resto está ausente

A última coisa que gostaria quando chegasse o meu fim, era ter alguém a meu lado segurando minha mão.

Aquele que não consegue perdoar os outros, destrói a ponte por onde pode passar.

Não gosta de si próprio, quem quer fingir quem não é.

Ao poeta tal como ao louco não lhe falta imaginação.

Regina Corrêa de Lacerda

Leia,  
assine,  
e divulgue



# NOTÍCIAS LOCAIS

## Faleceu o Álvaro do Rafael

Faleceu, em 12 de Outubro, Álvaro Rodrigues de Almeida (Álvaro do Rafael). Então figura ímpar forjanense mereceu destaque, neste mensário, em Abril de 2004, na rubrica "O que é feito de si?", trabalho que viria a ser publicado em livro em Janeiro de 2007.

Em jeito de homenagem póstuma, deixamos aqui a biografia e n t ã o publicada.

«Álvaro Rodrigues de Almeida nasceu em 31 de Agosto de 1916, em Forjães.

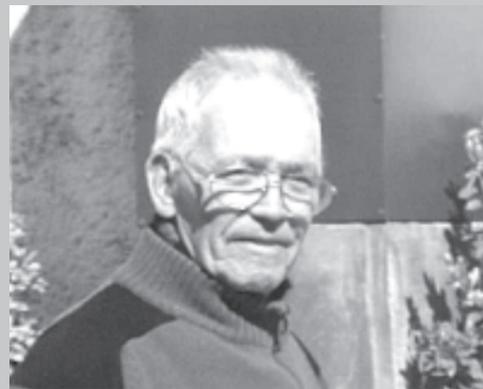
Seus pais, Manuel António Rafael Almeida e Arminda Rodrigues Lomba, moravam no início daquela que, agora, é a Av. 30 de Junho. Por ali esteve, eram sete irmãos, dos quais apenas três estão vivos. A irmã Guilhermina (a Mina do Rafael) ficou na casa dos pais, tendo ele, anos mais tarde, após casar, vindo para seu vizinho.

Com apenas seis anos saiu de casa, para servir o Pe. Torres, onde

esteve até aos 22 anos.

Saiu de lá casado com Florinda Martins da Silva Coutinho, que vinha também exercendo funções de criada na mesma casa. Teve oito filhos e recorda, com saudade, a celebração das Bodas de Ouro, presididas pelo então bispo de Braga, D. Eurico Dias Nogueira.

Hoje, com 88 anos, encontra-



s e alojado na Fundação Lar de Stº António, onde diz, p á r a pouco tempo, pois não dispensa as suas c a m i - n h a d a s

diárias pelas ruas de Forjães. Também não dispensa, diariamente, a leitura de jornais, sobretudo os desportivos.

No mês em que se comemoraram 30 anos sobre a Revolução dos Cravos, "O Forjanense" foi conversar com o primeiro Presidente da Junta pós-25 de Abril, Álvaro Rodrigues de Almeida, conhecido entre nós como o "Álvaro do Rafael", apelido que herdou do pai.»

Carlos Gomes de Sá



## AVISO

FERNANDO JOÃO COUTO E CEPA, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE:

**TORNA PÚBLICO**, nos termos e para os efeitos previstos no art. 117º do Código de Procedimento Administrativo, que a Assembleia Municipal de Esposende deliberou, por unanimidade, na sua sessão ordinária, realizada em 29 de Setembro de 2008, rectificar a deliberação tomada na sessão de 14 de Junho, relacionada com o Plano de Urbanização do Parque Empresarial de Vila Chã/Forjães, no sentido de ali deixar de constar que se suspende o Plano Director Municipal na área abrangida pelo plano a elaborar.

Assim, rectifica-se o aviso nº 20222/2008, publicado na 2ª série do Diário da República nº 136, de 16/07/2008, pelo que, onde se lê "...aprovar as medidas preventivas nos termos apresentados bem como suspender o Plano Director Municipal na área de intervenção do Plano de Urbanização, área onde passarão a vigorar as medidas preventivas agora aprovadas, tudo nos termos do disposto...", deve ler-se: "...aprovar as medidas preventivas nos termos apresentados, nos termos do disposto...", e deixa de constar no anexo do referido aviso o seguinte parágrafo: "É suspensa parcialmente a eficácia do Plano Director Municipal de Esposende na área de abrangência e pelo período de vigência das medidas preventivas referidas no ponto anterior."

Para constar e devidos efeitos se publica o presente aviso, que vai ser afixado nos lugares públicos do costume.

Esposende e Paços do Município, 13 de Outubro de 2008.

O Presidente da Câmara Municipal,





# ACOMPANHANDO O FORJÃES SC



Fernando Neiva

## Arranque muito difícil!

Depois de uma vitória em Braga na primeira jornada, perante o actual lanterna vermelha (os Alegrienses), o Forjães sofreu quatro derrotas, duas delas nos jogos fora, por goleada de 5-0 ante Famalicão e Arões e as outras duas em casa pela margem mínima. A somar a tudo isto juntou-se um futebol pobre, incapaz e inconsequente por parte dos forjanenses e, logo surgiu alguma desconfiança perante a qualidade do plantel, surgindo então as dúvidas perante as capacidades do grupo para atingir a manutenção. Tudo isto são sentimentos normais em futebol (ou não!), por parte daqueles que

de bom se fez hoje e corrigir aquilo que ainda está mal, para que amanhã sejamos mais fortes.

Perante esta capacidade de resposta só nos resta continuar a acreditar e a dar força à equipa técnica, atletas e direcção para que consigam transportar tudo o que de bom produziram nesta jornada para os próximos jogos.

Por último, *em minha opinião*, seria importante e necessário dotar este plantel com mais uma opção para cada sector, com atletas experientes que ajudassem a solidificar a estrutura da equipa, e lembro-me de Ricardo Santos (lesionado), Morgado, João Amândio, Pereira ou outros de

regionais. De facto, tal veio a acontecer e por números um pouco pesados, mas em minha opinião justos. Num bom relvado e perante um adversário bem organizado, com os sectores interligados e a praticar bom futebol do ponto de vista técnico e tático, para além de superiormente orientado pelo internacional português Vítor Paneira, o Forjães não teve hipóteses de contrariar tais argumentos e resumiu-se a uma equipa encolhida ao seu meio campo com muitas dificuldades em organizar jogo e em contra-atacar a baliza adversária.

É certo que dos cinco golos encaixados por Rafa, o melhor homem do Forjães, dois deles foram obtidos através de uma penalidade duvidosa, o que pode levar a pensar num resultado pesado e injusto. Contudo, atendendo ao caudal ofensivo da equipa da casa, às inúmeras oportunidades

bola ao poste e outra à barra. Nos primeiros vinte minutos só deu Martim, depois o Forjães tentou responder e à passagem da meia hora de jogo Roberto teve nos pés um lance de golo iminente, quando na sequência de um lance de bola parada e através de um ressalto, a bola ficou à sua mercê, no interior da pequena área, mas este, de frente para a baliza e com toda a gente batida, deslumbrou-se e atirou escandalosamente ao lado. O Martim voltou à carga e já perto do minuto 40 fez dois golos num curto espaço de tempo e que viriam a aniquilar a equipa forjanense.

Na segunda parte, o Martim voltou a entrar forte e criou alguns problemas ao sector recuado do Forjães, no primeiro quarto de hora. A partir dos vinte minutos deste período de jogo o Forjães foi-se aproximando mais do último reduto dos forasteiros, sem contudo ser uma equipa perigosa para o adversário que ia controlando o

Forjães e mostrou alguma raça e muito empenho no desempenho das suas funções.

### Divisão de Honra 5ª Jornada (11/10/08)

Arões 5 – Forjães 0  
Campo de jogos do Arões - Fafe

FSC: 1-Ricardo; 2-Oscár; 3-Ventura; 4-Roberto; 5-Texa (C.); 6-João Figueiredo (16- Lisboa aos 70min.); 7- Nuno; 8-Sampaio; 9-Duarte (17-Filipe aos 75min.); 10-Gleidson; 11-João Carlos (17-Alex aos 65min.)

Treinador: Luís Pedro Pereira  
Não Utilizados; 12- João Carlos; 13-Chico Moura; 14- João Pedro; 15-Marco

Golos: 1-0 aos 2 m; 2-0 aos 4m; 3-0 aos 17 m; 4-0 aos 62 m; 5-0 aos 79 m

### Errar muito e jogar pouco!

Ainda alguns dos poucos adeptos forjanenses não tinham

Divisão de Honra A.F. Braga		Classificação 2008 2009						
Pos.	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS
1	Famalicão	16	6	5	1	0	14	2
2	Martim	14	6	4	2	0	12	6
3	Arões	12	6	4	0	2	15	8
4	Porto d'Ave	12	6	4	0	2	10	5
5	Caç. Taipas	12	6	4	0	2	10	5
6	U. Torcatense	12	6	4	0	2	7	3
7	Santa Eulália	10	6	3	1	2	11	10
8	Santa Maria	8	6	2	2	2	11	9
9	Ronfe	8	6	2	2	2	11	10
10	Esposende	7	6	2	1	3	10	10
11	Águias Graça	7	6	2	1	3	8	9
12	Pica	7	6	2	1	3	10	11
13	Forjães	6	6	2	0	4	4	14
14	Pico Regalados	4	6	1	1	4	7	13
15	Laje	3	6	1	0	5	1	14
16	Alegrienses	0	6	0	0	6	3	15

gostam de uma equipa que não consegue ganhar jogos.

À entrada para a sexta jornada, o Forjães iria realizar o seu terceiro jogo em casa, o que pelos motivos anteriores não se adivinhava nada fácil. Cabia ao técnico Pereira e aos seus pares acreditar no seu grupo de trabalho e dar-lhe a confiança e forma capaz de inverter a situação. E foi de facto isso que aconteceu: Pereira alterou profundamente a equipa nos diversos sectores e esta demonstrou, neste jogo, ter capacidades para inverter todo o discurso do parágrafo anterior, ou seja, foi uma equipa agressiva no sector intermediário, mais organizada e muito mais segura defensivamente, muito melhor ao nível das transições ofensivas e acima de tudo foi uma equipa determinada em atingir os seus objectivos, que entrou para este jogo apenas com um pensamento, o de vencer o desafio. Depois deste jogo ficou vincada a determinação e o crer de equipa técnica e atletas nas suas capacidades e ficou demonstrado que é possível atingir as metas estabelecidas, mas o corolário de tudo isto é que este foi apenas mais um jogo e será preciso continuar a demonstrar aquilo que

nível equivalente que iriam certamente dar mais e melhores opções à equipa técnica comanda por Luís Pedro Pereira.

### Divisão de Honra 3ª Jornada (28/09/08)

Famalicão 5 – Forjães 0  
Estádio Municipal 25 de Abril – Famalicão

FSC: 1-Rafa; 2-Paulo (13- Óscar aos 32min.); 3-Ventura; 4-Tiago; 5- Chico Moura (C.); 6- João Figueiredo; 7-Duarte (15- Lisboa aos 67min.); 8-Sampaio; 9-Nuno; 10-Filipe (17- Alex aos 75min.); 11-João Carlos;

Treinador: Luís Pedro Pereira  
Não Utilizados; 12- Fábio; 14- Roberto; 16-João Pedro; 18-Marco  
Golos: 1-0 aos 19 m Ventura (autogolo); 2-0 aos 44m Ventura (autogolo); 3-0 aos 54 m; 4-0 aos 72 m; 5-0 aos 80 m (G.P.)

### Sem argumentação possível!

À partida para este jogo antevia-se uma vitória da mítica equipa do Famalicão que quase 70 anos depois regressou aos



flagrantes de golo desperdiçadas, a falta de argumentos do Forjães o resultado tem de considerar-se certo, embora seja duro de aceitar.

### Divisão de Honra 4ª Jornada (05/10/08)

Forjães 1 – Martim 2  
Estádio Horácio Queirós – Forjães

FSC: 1-Ricardo; 2-Oscár; 3-Ventura; 4-Roberto; 5-Chico Moura (C.); 6-João Figueiredo (15- Lisboa aos 83 min.); 7-Nuno; 8-Sampaio; 9- Duarte; 10-Gleidson; 11-João Carlos (17-Alex aos 65min.)

Treinador: Luís Pedro Pereira  
Não Utilizados; 12- Rafa; 13- Edgar; 14- Filipe; 18- Marco

Golos: 0-1 aos 37 min. por Gonçalo 0-2 aos 39 min. por Manaus 1-2 aos 83 min. por Alex

### Forjães só reagiu na última meia hora!

Entrada de rompante do Martim, que colocou toda a equipa do Forjães em sobressalto, e que no primeiro quarto de hora atirou uma

jogo. Já perto do final, o Jovem Alex (ainda júnior) aproveitou bem uma bola que lhe foi parar aos pés e fez o tento de honra.

No final deste jogo ficaram bem patentes algumas dificuldades da equipa forjanense, uma defesa lenta e ineficaz na zona central, pouca agressividade no sector intermediário, dificuldades ao nível da construção de jogo e quase total inoperância atacante, em minha opinião, será preciso experimentar outras soluções. O melhor homem do Forjães foi para mim o jovem João Figueiredo que transitou do Antas (2ª divisão) para o

chegado ao campo e já o Forjães tinha encaixado dois golos. À passagem do quarto de hora surgiu o terceiro golo do Arões, numa falha de marcação, impensável, do sector defensivo. Na segunda parte e na

continua na página seguinte

Próximos Jogos/Resultados Seniores 08/09			
1ª Volta		Divisão de Honra AFB	
0	1	Alegrienses	Forjães
0	1	Forjães	Porto d'Ave
5	0	Famalicão	Forjães
1	2	Forjães	Martim
5	0	Arões	Forjães
2	1	Forjães	Stª Eulália
		Ronfe	Forjães
		Forjães	U. Torcatense
		Esposende	Forjães
		Forjães	Laje
		Pico Regalados	Forjães
		Forjães	Águias da Graça
		Santa Maria	Forjães
		Taipas	Forjães
		Forjães	Pica

## ACOMPANHANDO O FSC

Fernando Neiva

continuação da página anterior

sequência de dois livres directos os fafenses fecharam a goleada, sendo que no quinto golo Ricardo, que fez algumas boas defesas ao longo do jogo, foi mal batido.

Foi de facto um jogo penoso para as hostes forjanenses, que terminou com uma pesada goleada, sem contestação. Ao longo do jogo o Forjães apresentou uma defesa "de papel" e muito permeável onde na zona central até aliviar era problema, com o meio campo perdido, sem acertar nas marcações, e a errar sistematicamente passes curtos, a equipa nunca conseguia ter bola, os homens da frente não conseguiam ultrapassar os seus opositores de maneira nenhuma, nem mesmo o inconformado e lutador Nuno. Pereira foi um técnico irritado ao longo do jogo e terá certamente pressentido que seria preciso alterar muito coisa ao nível da constituição da equipa nos próximos encontros. Em minha opinião, será sobretudo necessário dotá-la de maior segurança defensiva, de maior capacidade de luta e agressividade no meio campo e de um organizador de jogo mais liberto das tarefas defensivas.

Ao longo do jogo, Texa, regressado de lesão, foi o elemento mais inconformado da equipa e a entrada do jovem Alex mexeu um pouco com a dinâmica atacante, o "miúdo" teve nos pés a única oportunidade de golo do Forjães quando surgiu isolado na cara do guarda-redes do Arões.

### Divisão de Honra 6ª Jornada (19/10/08)

Forjães 2 - Stª Eulália 1  
Estádio Horácio Queirós -  
Forjães

**FSC:** 1-Ricardo; 2-Lisboa; 3-Tiago; 4-Edgar; 5-Texa (C.); 6-João Figueiredo; 7-Marco; 8-Sampaio (16- Duarte aos 80min.); 9-Nuno (17-João Carlos aos 70 min.); 10-Filipe (18-Gleudson aos 75min.); 11-Alex;

Treinador: Luís Pedro Pereira  
Não Utilizados; 12- Rafa; 13- Óscar; 14- Roberto; 15- João Pedro

**Golos:** 1-0 aos 2 minutos (Sampaio)  
2-0 aos 9 minutos (Alex)  
2-1 aos 78 minutos (Zézé de GP)

### Revolução total!

Com seis alterações no onze inicial, Pereira (muito bem) revolucionou a sua equipa e catapultou o Forjães para o melhor jogo da época e para mais próximo daquilo que é preciso produzir em campo todos os jogos.

De facto, foi uma entrada determinada dos forjanenses, que marcaram logo no início do jogo num remate de Sampaio confirmado pelo defensor do Stª Eulália. O Forjães surpreendeu a equipa forasteira e já perto do minuto dez, Alex correspondeu da melhor maneira a um canto, fazendo o segundo. Procuraram reagir os

Vizelenses, mas o Forjães esteve sempre à altura dos acontecimentos, dando sempre a contra resposta e cedendo apenas um golo de penalty a dez minutos do final. A vitória do Forjães é justa e merecida.

O Forjães melhorou muito e bem. Neste jogo, foi uma equipa capaz de defender bem e acertadamente, só fraquejou um pouco nos minutos finais, conseguiu ser uma equipa dotada da agressividade necessária e suficiente, teve um meio campo mais capaz, não só ao nível da produção e regulação do jogo, mas também ao nível do seu posicionamento tático e estratégico, no ataque os seus homens procuraram imprimir velocidade, criar e ocupar os seus espaços não só na movimentação ofensiva mas também nos movimentos defensivos.

Bom jogo, boa atitude e bom resultado, parabéns equipa.

### Camadas Jovens

O Forjães Sport Clube vai este ano participar apenas com duas equipas nos campeonatos de formação da A.F. Braga, Juniores e Juvenis. Não se tendo inscrito na Taça das respectivas categorias, estas equipas iniciaram as suas participações nos respectivos campeonatos, tendo os Juniores perdido em Antas por 2-0 e os Juvenis ganharam por 1-0 ao Várzea, em jogos da 1ª jornada. Amândio Rocha é o Treinador da equipa de Juniores e José Luís Costa treina os Juvenis. No futebol infantil o treinador é o Pedro Costa, um regresso saudado ao clube. Neste escalão, o Forjães vai participar apenas no Torneio concelhio da respectiva categoria.

Talvez devido à crise e a alguma falta de apoios parece estar a haver um menor investimento no futebol de formação por parte do clube, o que, perdoem-me a "crítica", não é lá muito salutar.

### Veteranos

O Forjães Sport Clube vai mais uma vez participar com uma representação no Torneio de Veteranos do Alto-Minho. Para já, os finalistas vencidos da época anterior, iniciaram a sua participação na Taça com uma vitória sobre o Neves por 4-3. No campeonato venceram o Fragoso em casa por 3-2 e foram empatar às Neves 3-3.

Estou em crer que esta será sempre uma boa participação independentemente dos resultados.



**APOIE  
O FSC**



## NOTÍCIAS DA ACARF



continuação na pág. 8

### Dia da alimentação

No passado dia 16 de Outubro celebrou-se o Dia da Alimentação. Os idosos da ACARF confeccionaram um bolo (sem açúcar) e ouviram alguns conselhos



sobre o que é uma alimentação equilibrada e saudável.

Aqui ficam algumas sugestões para que passem a ter uma alimentação mais sadia.

- 1- Utilizar alimentos de qualidade: limpos e frescos;
- 2- Tomar sempre o pequeno-almoço;
- 3- Incluir nas refeições alimentos de todos os sectores da roda dos alimentos, nas proporções por ela sugeridas;
- 4- Variar o mais possível de alimentos;
- 5- Não passar mais de três horas e meia sem comer;
- 6- Evitar alimentos com muito sal;
- 7- Evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.);
- 8- Evitar os fritos ou ementas com muita gordura;
- 9- Consumir diariamente leite ou derivados;
- 10- Comer pelo menos três peças de fruta por dia;
- 11- Consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas com abundância;
- 12- Comer leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana;

- 13- Consumir diariamente sopa;
- 14- Preferir pão escuro (mistura de centeio e trigo) do tipo saloio ao pão mais branco (trigo);
- 15- Comer peixe pelo menos quatro vezes por semana;
- 16- Evitar consumir bebidas alcoólicas antes da idade adulta;
- 17- Beber líquidos em abundância (água simples, limonada ou refrescos sem açúcar e infusões de ervas);
- 18- Comer com calma, mastigando correctamente os alimentos.

### REGRAS GERAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

#### O Índice de Massa Corporal - IMC

é reconhecido como norma internacional (OMS) para identificar o grau de obesidade de um indivíduo, medindo a adequação do peso em relação à altura.

A fórmula para calcular o Índice de Massa

Corporal é:  $IMC = \frac{\text{peso}}{(\text{altura})^2}$

**VALOR IMC Classificação**

**Indicação:**

Inferior a 18,5: Peso abaixo do normal

Não deve perder mais peso e seria desejável consultar o seu médico.

18,5 - 24,9: Peso na Faixa Normal; O peso é proporcional à altura.

25,0 - 29,9: Excesso de peso

Tem um pouco de peso a mais. Deveria equilibrar melhor a

alimentação e realizar mais actividade física.

30,00 - 34,9: Obesidade moderada  
Maior risco para várias doenças: doença coronária, hipertensão arterial, alguns cancros, diabetes, e problemas musculares esqueléticos.

Deve fazer um plano de emagrecimento.

Nesta faixa, cada kg perdido é uma melhoria muito significativa, mesmo que não chegue à faixa do peso ideal.

**Comer deve ser um prazer, mas não devemos esquecer que variar e consumir frutas e vegetais são o segredo de uma alimentação saudável.**

A dieta tradicional portuguesa, com características mediterrânicas, está cheia de pratos com alimentos que dão saúde. Sopas ricas em vegetais e feijão, carne em moderação, peixe com frequência,



tudo temperado com azeite, ervas aromáticas e alho, muita fruta e vegetais são os segredos desta alimentação verdadeiramente saudável.

E hoje está provado que certos frutos e vegetais possuem substâncias antioxidantes e fitoquímicas que são agentes poderosos na protecção de doenças como o cancro, doenças cardiovasculares e outras.

Vânia Aidé

### Palestra com jovens forjanenses

continuação da pág. 8



# Opinião... Opinião... Opinião... Opinião...

## Comunidade de vida e de amor



Luís Baeta

Segundo os meios de comunicação, temos vindo a assistir a uma progressiva entrada do tema da homossexualidade e dos casamentos homossexuais nos assuntos do dia da Assembleia da República. A questão é, no mínimo, preocupante, embora acreditemos que a verdadeira união entre homossexuais é praticamente impossível, pelo menos utilizando a terminologia «casamento». Efectivamente, para que exista um «casamento» – e isto todos podemos concluir pelas experiências do dia-a-dia – é necessário que as partes que casam sejam diferentes, que se completem uma à outra. É, pois, impossível que dois homens ou duas mulheres se complementem, quer física quer psicologicamente. Um casal humano não é casal simplesmente porque é um par, mas porque os seus elementos – marido e esposa – são dois que se tornam um só, porque são diferentes mas complementares, porque o sentimento que os une, o amor, é fecundo e capaz de gerar frutos: os filhos.

O casamento é uma «comunidade de vida e de amor», de amor que gera vida. Até há alguns anos atrás, a Igreja apontava como fins principais do Matrimónio, primeiramente, a procriação e, só depois, o bem dos esposos. Actualmente, os fins anteriormente apontados foram invertidos na sua ordem, de tal modo que o Matrimónio está orientado, antes de tudo, para o bem dos cônjuges e, só depois, para a transmissão da vida. Porque é fundamental que os esposos se amem e sejam felizes para gerarem os seus filhos com o mesmo amor. Assim é dito no Catecismo da Igreja Católica (CCE): «pela união dos esposos realiza-se o duplo fim do Matrimónio: o bem dos próprios esposos e a transmissão da vida.

Não podem separar-se estes dois significados ou valores do Matrimónio sem alterar a vida espiritual do casal nem comprometer os bens do Matrimónio, e o futuro da família» (CCE 2363). Devemos, por isso, colocar em questão em que medida o «casamento» contribui realmente para o bem dos cônjuges homossexuais, do Matrimónio e da família em geral.

O que pode ser preocupante nesta situação é, pois, que este «casamento» se realize realmente segundo as normas civis, como contrato e manifestação pública de amor que confere aos «cônjuges» os mesmos direitos adquiridos pelos heterossexuais.

Há quem afirme que, nestas situações, a posição da Igreja Católica é sempre de carácter conservador e até retrógrado. Ora, na verdade, sabemos que há determinadas ideias e valores que se adquiriram com a experiência e a vida de diferentes gerações ao longo da história e que não temos o direito de alterar. Portanto, se a Igreja conserva esses valores é porque a Palavra de Deus, a Tradição e toda a sua experiência a levam a agir dessa forma. É necessário que haja alguém que conserve valores que são inalteráveis e que levariam a um desordem total caso fossem ultrapassados. Se nos dois mil anos de existência da Igreja e em todo o Antigo Testamento todas as gerações consideraram o valor do Matrimónio entre o homem e a mulher, porque há-de esta geração querer alterar a ordem natural das coisas, segundo a qual o homem e a mulher foram criados um para o outro, colocando a possibilidade do casamento entre homossexuais?! É necessário ser «retrógrado» quando aquilo que se pretende ultrapassa determinados limites, e ainda mais quando esses limites dizem respeito à ordem natural segundo a qual o mundo foi criado, quer se acredite em Deus quer não.

Folheando a Sagrada Escritura, verificamos que, ao longo dos tempos, a homossexualidade foi vista negativamente, como um comportamento desordenado, oposto à natureza e relacionado

com o pecado. Assim, desde logo no livro do Levítico (AT) vemos apontada a seguinte norma: «se um homem coabitar sexualmente com um varão, cometerá ambos um acto abominável» (Lv 20, 13). Já no Novo Testamento São Paulo denomina estes *actos abomináveis* de «paixões degradantes», que constituem um dos pecados dos pagãos: «as suas mulheres trocaram as relações naturais por outras que são contra a natureza. E o mesmo acontece com os homens: deixando as relações naturais com a mulher, inflamaram-se em desejos de uns pelos outros, praticando, homens com homens, o que é vergonhoso» (Rm 1, 26-27).

A Igreja condena a homossexualidade em si: como vimos, «apoiando-se na Sagrada Escritura, que os apresenta como depravações graves, a Tradição [da Igreja] sempre declarou que “os actos de homossexualidade são intrinsecamente desordenados” (CONGREGAÇÃO PARA A DOCTRINA DA FÉ, decl. *Persona Humana* 8). São contrários à lei natural, fecham o acto sexual ao dom da vida, não procedem duma verdadeira complementaridade afectiva sexual, não podem, em caso algum, receber aprovação» (CCE 2357).

Todavia, como comunidade de cristãos, formada por homens e mulheres vulneráveis, a Igreja apela à compreensão, ao respeito e à ajuda mútua. Assim, embora sublinhando que «é próprio de cada um, homem e mulher, reconhecer e aceitar a sua identidade sexual» e que «a harmonia do casal e da sociedade depende, em parte, da maneira como são vividos, entre os sexos, a complementaridade, a necessidade e o apoio mútuos» (cf. CCE 2333), o *Catecismo* indica também que os homossexuais «devem ser acolhidos com respeito [...] Evitar-se-á, em relação a eles, qualquer sinal de discriminação injusta» (CCE 2358). As pessoas homossexuais «são chamadas à castidade» e «podem e devem aproximar-se, gradual e resolutamente, da perfeição cristã» (cf. CCE 2359).

Vizela, 10 de Outubro de 2008

## Recordando...II



Irene Margarida

Se bem me lembro do carinho com que me olhavas, da bondade que irradiavas, da delicadeza sem precedentes de tua conduta inconfundível. Tenho bem presente a alegria de tuas visitas, os nossos passeios, os momentos passados na varanda, desfrutando a bela

paisagem do casario, do rio a seus pés, da imensidão do mar e das montanhas. Recordo, ainda, o passeio entre as japoneiras e a camélia branca que me ofereceste. Era só amor, ternura e enlevo que nos unia. Envoltos nos mesmos ideais, sonhávamos unidos por uma vida de sacrifício, amor, abnegação e doação aos outros. Estávamos unidos, espiritualmente, pelos mesmos laços de gratuidade. Éramos, então, muito jovens. Apesar disso a doença irreparável atingiu-te com muito sofrimento. Partiste para longe para

conseguires melhor tratamento e não pude visitar-te. Lamentei profundamente tua separação, pedindo a Deus que te aliviasse. Tiveste a graça de uma enfermeira dedicada e carinhosa a teu lado que tratou de ti com todo o esmero.

O sofrimento acentuou-se e partiste em plena juventude para o Além.

Nunca mais te esqueci e guardo com muito amor tua imagem. Nas horas de aflição é a ti que recorro. És o meu guia, o meu companheiro protector nesta íngreme e tortuosa caminhada existencial.

“O Forjanense”, de 28 de Outubro de 2008, n.º 235

Cartório Notarial de Esposende

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro  
NIF 203 517 300

Rua Nossa Senhora da Graça, n.º 12, 4740-448 Esposende  
Tel. 253 968 400 Fax: 253 968 401

CARTÓRIO NOTARIAL DA NOTÁRIA FRANCISCA MARIA SEQUEIRADASILVARIBEIRODE CASTRO, SITO NA RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA, N.º12, RÉS-DO-CHÃO DA FREGUESIA E CONCELHO DE ESPOSENDE.— Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, Notária, **certifica**, para efeitos de publicação que, por escritura de nove de Outubro de dois mil e oito, exarada de folhas quarenta e dois a folhas quarenta e quatro, do livro de notas para escrituras diversas número “cinquenta e dois-A”, **MANUEL PEREIRA RODRIGUES LIMA** e mulher **MARIA AMÉLIA GOMES DO CRUZEIRO**, casados sob o regime da comunhão geral, ambos naturais da freguesia de Belinho, deste concelho, onde residem na Rua Lázaro Martins, n.º8, **declararam**—

Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do prédio rústico, composto por cultura de regadio, no sítio da As do Areia, freguesia de Belinho, concelho de Esposende, com a área de cento e cinquenta metros quadrados, a confrontar do norte com João Martins Pereira, do sul com Maria Vaz Almeida Torres, do nascente com caminho e do poente com Maria Lemos Fernandes, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante marido sob o artigo **2818**, com o valor patrimonial de 6.13 euros e o atribuído de **QUINHENTOS EUROS**.—

Que, não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o identificado prédio, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si

e antecessores, detenção e fruição dessas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las.—

Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nome e interesse próprio e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, colhendo os seus frutos, administrando-o e pagando em seu nome os respectivos impostos.— E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de vinte anos, facultou-lhes a aquisição por **USUCAPIÃO**, do direito de propriedade do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de o terem adquirido por volta do ano de mil novecentos e setenta e cinco, por partilha meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por óbito de Justina Pereira Lima, viúva, avó do primeiro outorgante marido, residente que foi naquela freguesia de Belinho.—

Assim, afirmam e declaram que são eles, com exclusão de outrem, os donos e legítimos possuidores do identificado prédio.—

E para suprir a falta de título, prestam estas declarações para efeitos de primeira inscrição no Registo Predial.—

Está conforme e confere com o original na parte transcrita.—

Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 09 de Outubro de 2008.

A Notária

(Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro)

## CONVOCATÓRIA

### Assembleia Geral Ordinária

**Carlos Manuel Gomes de Sá**, presidente da Assembleia Geral da ACARF, Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães, convoca, ao abrigo do n.º 2 alínea C, do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **7 de Novembro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, com a seguinte ordem de trabalho:

**Ponto um: Informações da Direcção;**

**Ponto dois: Apreciação e votação do orçamento e programa de acção para 2009;**

**Ponto três: Apreciação de uma proposta de alteração do logotipo (concurso)**

**Ponto quatro: Outros assuntos de interesse para a Associação.**

De acordo com o artigo 31º, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na Convocatória se estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto, ou uma hora depois com qualquer número de presentes.

Forjães, 27 de Outubro de 2008

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

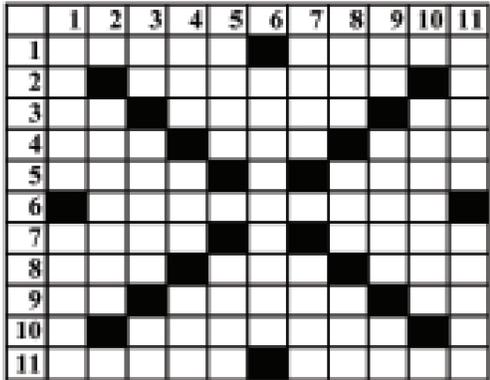
Carlos Manuel Gomes de Sá

# PASSATEMPOS - CULTURA - LAZER - CULINÁRIA

## Palavras Cruzadas

### Horizontais

1º Designação vulgar de várias espécies de peixes; racha = 2º planeta = 3º extra terrestre; pândega; grito de dor = 4º lírio; apologia; nome da letra "H" = 5º superfície; erva-doce = 6º lacaio que a pé acompanhava os amos = 7º cria de corça; barco de luxo = 8º irmã da mãe ou do pai; "idade" em Francês; tio da América = 9º seguia; nome feminino, igreja episcopal = 10º país asiático = 11º pedaço de madeira cortado em pedaços regulares; corpo celeste =



### Verticais

1º planta ornamental; ciência da moral = 2º governo injusto e cruel = 3º carta de jogar; sinal; pedra do moinho = 4º sigla da força aérea inglesa; adolescente; habitação = 5º grupo circular de ilhas baixas; lição = 6º hemorragia nas gengivas = 7º inexpressiva; catafalco = 8º eia; naquele lugar; gemidos = 9º laço; ovelhas novas; antigo testamento = 10º usurários = 11º de outro modo; planta leguminosa =

Manuel António Torres Jacques, Cavaillon - França -  
Outubro de 2008

## SUDOKU

NOTAS SOBRE O JOGO

É um jogo de lógica muito simples e viciante. O objectivo é preencher um quadrado 9x9 com números de 1 a 9, sem repetir números em cada linha e cada coluna. Também não se pode repe-tir números em cada quadrado

de 3x3.

Para que possa praticar, apresentamos dois quadros, com dois níveis de dificuldade (soluções na próxima edição).

Dificuldade: Difícil

5		4	6					7
	2			5				9
1			3		5			
8				4				
	4	3		7		2	6	
			1					9
		7		8				4
	3			4				1
4				6	3			5

Dificuldade: Perverso

3		5	6					9
	2			1				5
9			8		6			
1				7				
	6	2		3		1	7	
			1					3
		4		6				2
	3			4				9
8				3	7			4

Resultados do mês passado

Dificuldade: Médio

2	1	5	7	3	9	4	8	6
9	8	6	2	4	1	7	3	5
3	7	4	8	6	5	2	1	9
6	5	8	1	9	7	3	2	4
1	2	3	4	8	6	9	5	7
7	4	9	5	2	3	1	6	8
8	9	2	3	5	4	6	7	1
5	6	7	9	1	2	8	4	3
4	3	1	6	7	8	5	9	2

Dificuldade: Crítico

5	8	6	1	7	3	9	2	4
4	1	3	5	9	2	7	8	6
9	2	7	4	8	6	1	3	5
1	7	4	3	2	9	6	5	8
6	3	9	8	5	1	2	4	7
2	5	8	7	6	4	3	9	1
8	9	5	2	1	7	4	6	3
7	4	2	6	3	8	5	1	9
3	6	1	9	4	5	8	7	2

Direitos de cópia mundoPT: <http://sudoku.mundopt.com>

## Mensagem que vos deixo

Sempre que o coração chora o que perdeu, o espírito rejubila com o que achou

Sempre senti que o momento em que acordamos pela manhã é o melhor de todo o dia.

Por mais que seja a nossa preocupação ou tristeza temos sempre a certeza de que tudo pode acontecer; a possibilidade está sempre lá.

Sempre o que realmente aniquilou o coração foi roubar-lhe o seu sonho, qualquer que fosse.

Quando olho para o futuro é tão brilhante que me queima os olhos. Sem esperança o coração quebrar-se-ia; ainda que sintas que não tens saída e que tudo está contra ti e pareça que não podes aguentar nem mais um minuto; nunca desistas, pois será precisamente nesse momento que a maré se inverterá.

Deseja o paraíso e já o paraíso em si.

Concede-me Senhor o poder de ver em cada rosa a eternidade, em cada botão a madrugada, em cada floco de neve a primavera prometida, em cada tempestade o risco do arco-íris a sorrir para mim.

Amar é correr o risco de não ser compreendido; ter esperança é correr o risco da desilusão; mas o maior risco na vida é não correr risco nenhum.

Que nunca percas um pôr-do-sol ou um arco-íris por estares a olhar para baixo, como todos aqueles que nunca viveram os sonhos.

Acredita no sol, mesmo que não brilhe.

Acredita no amor, mesmo que não sintas.

Acredita em Deus, mesmo quando estiver silencioso.

Nunca houve noite sem madrugada. Se já não conseguires sonhar, então morrerás...

Caminharemos melhor com os olhos postos no futuro que presos no passado.

Caminha na direcção do sol e não verás sombra.

Segue o trilho do arco-íris ou linda canção e tudo em redor será mais belo; sairás de bruma sombria.

A esperança é a ave pousada na alma e canta uma infundável melodia sem palavras, ainda mais doce se levado pela brisa.

A vida é uma chama pura; é o nosso sol interior que nos alimenta nesta jornada.

Lança o coração para diante e corre para o apanhar.

Regina Corrêa de Lacerda

## Colabore com "O Forjanense"

Envie-nos os seus comentários, as suas opiniões, os seus trabalhos.

Temos um espaço para si.

## CULINÁRIA

Maria Mota e Olímpia Pinheiro

### Pudinzinhos ricos de marisco

#### Ingredientes

1 cebola, 4 dentes de alho, 100g de manteiga, 100g de cogumelos, ½ pimento encarnado, 250g de camarão sem casca, 2 tomates maduros, 2 c. (sopa) de farinha, 5dl de caldo de marisco

2 c. (sopa) de pão ralado, 4 ovos, 200g de delícias do mar, Sal e pimenta, 1 ramo de salsa, 1 c. (sopa) de farinha para polvilhar

#### Preparação

Aloure a cebola e os alhos picados em 80g da manteiga. Junte os cogumelos cortados aos quartos, o pimento picado e o camarão aos pedaços. Deixe refogar um pouco e acrescente o tomate pelado, limpo de sementes e cortado aos pedaços. Refogue até o tomate amaciado e envolva a farinha e o caldo de marisco quente aos poucos, mexendo sempre. Adicione ainda o pão ralado, os ovos batidos e as delícias do mar aos pedaços. Tempere com sal e pimenta e junte parte da salsa picada. Unte quatro formas individuais com a restante manteiga, polvilhe com a farinha e distribua o preparado anterior. Leve ao forno em banho-maria por 35 minutos, a 190° C. Desenforme e sirva decorados com a restante salsa fresca.



### Rojões de Arganil

#### Ingredientes

700g de batatas e sal, 1 kg de lombo de porco, 1 folha de louro, 2 cravinhos, 1 c. (sopa) de massa de pimentão, 2 dl de vinho branco, 3 c. (sopa) de banha, 1 ramo de salsa, 700g de castanhas sem pele, pimenta e 3 dentes de alho

#### Preparação

Leve as batatas a cozer com a pele em água com sal durante 35 minutos. Corte a carne em cubos e tempere com sal, pimenta, alho laminado, louro, cravinho, o pimentão e o vinho. Reserve por 4 horas, no mínimo.

Aqueça a banha e junte os pedaços de carne escorridos do tempero para alourar. Adicione as castanhas e core um pouco.

De seguida, junte o líquido de carne e cozinhe por 25 minutos com o tacho tapado. Acrescente as batatas peladas e a salsa picada, envolva no molho e sirva de seguida.



### Bolo de uvas e maçãs

#### Ingredientes

280g de manteiga, 300g de açúcar, Raspa de 1 limão, 5 ovos e 300g de farinha, 1 c. (chá) de fermento em pó, 2 maçãs aos cubos, 15 bagos de uva

#### Decoração

Açúcar em pó para polvilhar, bagos de uva e fisális

Amasse bem a manteiga com o açúcar e a raspa de limão. Junte os ovos e envolva bem. Peneire a farinha com o fermento e junte à mistura anterior. Descasque as maçãs e retire o caroço. Corte aos cubos e junte igualmente ao preparado. Por fim, incorpore também as uvas cortadas ao meio sem grainhas. Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma com 23 cm de diâmetro e verta dentro o preparado. Leve a cozer a 180°C, durante cerca de 50 minutos. Retire depois de cozido e deixe arrefecer. Polvilhe com açúcar em pó e decore com bagos de uva e fisális.



Av. de S. Romão, 10 - 4935 Neiva - Viana do Castelo - Tel: 258 871 466 - Fax: 258 371 420

Av. Marcelino Queirós, 130/140 Estrada E - Loja 14 - 4740 Forjães - Esposende - Tel.: 253 876 074/Tlm. 965 166 956

## IV BICIPAPER ACARF / Agrupamento de Escuteiros de Forjães



1º lugar: Duarte Gonçalves / Diogo Santos



3º lugar : Amélia Martins / Nélon Fernandes



2º lugar: Sérgio Morgado / Miguel Carvalho

Dentro das 25 iniciativas que assinalam as Bodas de Prata da associação, o Bicipaper, numa organização conjunta da ACARF-Agrupamento de Escuteiros de Santa Marinha de Forjães, proporcionou momentos de agradável convívio e descontração.

Parabéns aos vencedores! Parabéns a todos os participantes!

Visite [esposendeonline.com](http://esposendeonline.com)

**AGROZENDE** PUB  
FABRICAÇÃO DE ESTUFAS E REGAS, L.DA

Sistemas Rega - Plásticos Térmicos - Plásticos Cobertura Solo - Redes - Telas - Climatização

Agrozende Fabricação de Estufas e Regas, Lda é uma empresa moderna que sempre procurou, desde o seu início, apostar na actualização constante dos seus serviços e produtos proporcionando aos seus clientes a qualidade necessária às suas exigências.

Como empresa em expansão prestamos os nossos serviços e apoio de norte a sul do país e ilhas, através de equipas especializadas na montagem e aquecimento de estufas, sistemas de regas, armazéns de apoio e Garden Center.

Poderá aceder à nossa empresa através de:  
Tlf: 253 983 432 - Fax: 253 983 433 - Mail: [agrozende@vizzavi.pt](mailto:agrozende@vizzavi.pt)  
Rua da Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende

**GRUPO BARMONTA S.A.** PUB  
CONSTRUÇÃO, ENGENHARIA, SERVIÇOS

**imogaliza**  
www.grupobarmonta.pt

Comece a vida por aqui

**Quinta da Flora**  
Área total aproximada de 1400 m2.  
Habitação tipo T3, com Suite, Ar Condicionado e Aquecimento Central, Piscina.

**Casa dos Caminhos**  
Área total aproximada de 193 m2.  
Habitação tipo V4, Cozinha Equipada, Ar Condicionado ou Aquecimento Central, fogão de Gás.

**Casa da Costa**  
Área total aproximada de 800 m2.  
Habitação tipo T3, com Suite, Ar Condicionado e Pré-Instalação de Aquecimento Central, Piscina, Parque Infantil, Lavaria e Forno a Lenha.

**BESIALUGA RENT-A-CAR**  
Av. Marcelino Queirós, 130 - Bloco E - Lj 8  
4740-448 Forjães ( Esposende )  
TL 253 876 600 (Tlm. 916 360 952)  
E-mail: [besialuga@grupobarmonta.pt](mailto:besialuga@grupobarmonta.pt)  
[www.grupobarmonta.pt](http://www.grupobarmonta.pt)