



JFA 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
Aníbal - 93 72 44 793

O FORJANENSE

Director: Mário Robalo
Subdirector: Cláudio Brochado
Julho/Agosto 2010 • Ano XXV 2ª série • n.º 254
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0,80

Mensário informativo e regionalista



O militar que não gosta da guerra *pág. 2*

Crianças prodígio em Esposende e jovens empenhados em Forjães aprendem os caminhos da música *págs. 3 e 4*

«Finalistas» da creche da ACARF em festa, partilhada pelas meninas e meninos do ATL e «avós» do Centro de Dia *pág. 5*

www.espoauto.com **espoauto@espoauto.com**

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

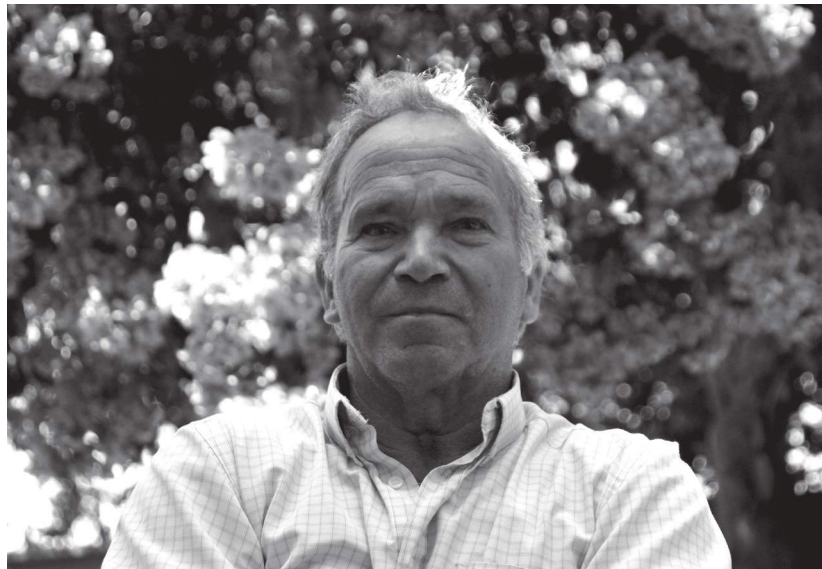
EspoAuto
comércio de automóveis

Destaque I

Homenagem aos ex-combatentes da Guerra Colonial, uma iniciativa da Junta de Freguesia de Forjães, no dia 31 de Julho (sábado). Inauguração de monumento evocativo (17,30h), lançamento do livro *Herói do Império*, de Gil Abreu, no Centro Cultural (18h), missa de sufrágio, na igreja paroquial (19h) e jantar convívio (20h). Inscrições na Junta de Freguesia ou tel. 253877430



Capa do livro *Herói do Império*



“A minha vida sempre foi uma luta”

António do Casal Martins serviu as Forças Armadas portuguesas durante dezanove anos, tendo sido distinguido com a mais alta condecoração portuguesa. *Ricardo Brochado* recolheu um depoimento inédito do tenente-coronel pára-quedista que não se deixou desumanizar pela guerra. *Luís Pedro Ribeiro* fotografou-o, em Forjães, no seu «descanso de guerreiro»

Aos vinte anos fui chamado para cumprir o serviço militar obrigatório. Fui destacado para o Casal do Pote, em Tancos, onde funcionava a Escola Prática de Engenharia, a Base Aérea nº 3, e onde tirei a especialidade de guarda-fios. Aí estive durante oito meses. Um dia olhei para os paraquedistas, que na altura ainda eram só um batalhão, a descer dos céus, e decidi: «É aquilo que eu quero fazer».

Como estavam a recrutar, fui fazer as provas. Quando cheguei, enfiaram-me umas luvas de boxe, puseram-me um indivíduo à frente, também ele com luvas, e o oficial responsável disse: «O que ficar de pé passa». Era como nas emboscadas no mato: se não fossemos nós a disparar eram os outros, e como eu queria ficar tive que lhe bater. Andámos ao soco ainda um bocado e o outro já estava de costas viradas, encolhido, cheio de sangue, eu hesitei e parei de lhe bater. O oficial gritou para lhe bater mais, eu dei-lhe mais dois socos e parei. Tu, disse o oficial virado para o outro, nem para limpar retretes servias... Depois, mandou entrar outro e disse-me: «Força». O segundo já se aguentou melhor, não me virou costas e o responsável disse que ficávamos os dois. Foi assim que eu entrei.

Quando outros aqui de Forjães e arredores chegaram, já mais tarde a Tancos, eu já era conhecido como o «tremoços». Sempre gostei de mexer com o corpo, fazer trabalho físico, e, naquela altura, parecia um V, musculado e tão definido que quando punha as mãos na cinta os meus dedos quase se tocavam. Já antes da tropa, quando trabalhava com o tio Álvaro do Rafael, fizemos um rodado que pesava 193 quilos, e eu fui, de todos, o que o conseguí

levantar mais.

Em Tancos tirei alguns cursos. E quando já estava a terminar o serviço militar obrigatório, era responsável pela cantina. Tratava de tudo para mil homens, quando fui nomeado para uma comissão de serviço em Angola. Estive lá de 1963 até 1965.

Os momentos da guerra ficaram-me todos na memória. Lá andávamos e dizíamos: «Angola» e os *turras* respondiam «É nossa». E aquilo, de facto, era deles. O que é que andávamos lá a fazer, se aquilo era deles? Fazíamos batidas, montávamos armadilhas, sofriamos emboscadas e disparávamos para sermos nós e não eles... e era o que tinha que ser. Eram as ordens que tínhamos.

Um dos meus colegas era mesmo mau, sem misericórdia. Quando apanhávamos os *turras* tínhamos que tirar informações: Quantos eram, onde era a base, etc. E eles respondiam: «Não dizer nada; mais vale cortar pescoço já, sangue de Cristo», e apontavam para o pescoço fazendo o gesto da lâmina a cortar. Aí o meu colega não tinha contemplanções e espancava-os. Eu não gostava disso, fazia-me impressão e dizia-lhe: «São pessoas como nós, porque é que estás a fazer isso?»...

Eu gostava muito da tropa e daquele polígono de Tancos. A guerra era uma condição para fazer aquilo que eu gostava. Um homem que faz o que gosta sente-se mais livre.

Depois de Angola, quando voltei à metrópole, fui chamado pelo comandante que me disse: «Casal Martins, é de pessoas como tu que nós precisamos, por isso vais para a Escola de Sargentos». E eu disse-lhe que não tinha os estudos necessários para entrar no curso, embora tivesse tirado o segundo ciclo do liceu em

Angola. Ele respondeu-me que não me preocupasse com isso, que fosse tirar o curso que do resto tratava ele. E assim foi.

Já como furriel, em 1966, fui fazer a segunda comissão, desta vez em Moçambique, onde fiquei até 1968. Voltei à metrópole para dar recruta e, em Janeiro de 1970, fui outra vez para Angola, a minha terceira comissão.

Foi nesta altura que tive o acidente. Faltavam catorze dias para voltar para Portugal. Estava a dormir no quartel, e como sabiam que o Casal Martins estava sempre pronto para tudo, foram-me buscar à cama e lá fomos, eu era o primeiro... Não acredito no destino, acredito em coincidências. Foi uma coincidência eu estar no quartel, e estar no momento e no sítio em que tudo aconteceu. A minha vida desmoronou-se nesse momento. Tudo aquilo que eu gostava, aquilo que ambicionava já não era possível. Quando fui à junta médica, deram-me como apto para ficar atrás de uma secretária, mas não era isso que eu queria. Eu nunca gostei de estar preso e o que eu queria da tropa já não podia ter...

Voltei a Forjães. Nos primeiros tempos foi muito difícil. Quem me ajudou muito foi o tio Álvaro do Rafael que me disse: «Esta oficina é tua, não tens que dar satisfações a ninguém, faz uso dela, mas tens é que levantar a cabeça e andar para a frente» (ver *crónica de Luís Coutinho*, pág. 14).

A minha vida sempre foi uma luta. Tudo o que fiz foi com verdade, dedicação e da melhor maneira que o podia e sabia fazer. Já depois do acidente, fazia o travejamento para os telhados com o tio Álvaro. E mesmo sem a perna fazia-o bem... E é assim que posso dizer que sou pai e marido a tempo inteiro desde essa altura.

O poeta Armando Couto Pereira revisita «as lágrimas» e «a saudade» que a Guerra Colonial deixou na sociedade, homenageando assim os combatentes forjanenses

Cedo demais

*Entardecia a tarde
cedo demais
Quando o apito duro
e feroz suava
Nesses caíres de sol
que iluminava
Os saís das lágrimas
que corroíam
Os lagedos desgastados
dos caís
Onde as noivas enviuvavam
cedo demais
Onde os pais
amaldiçoavam seus ais
Onde alguns
nunca mais voltavam,
nunca mais!...
Entardecia a tarde
cedo demais
Quando se sentia doer
a saudade
Com o vazio agoirento
da nossa mocidade!...
Nunca mais entardecia
quando ao outro dia
íamos em acção de graças
rezar à Virgem Maria
E depois do regresso
buscar-vos ao caís!...*

Armando Couto Pereira

O retrato do herói

O livro *Herói do Império*, de Gil Abreu, revela-nos o «percurso singular» de António do Casal Martins, um forjanense condecorado com a mais alta insígnia – a Ordem de Torre e Espada. Estas 77 páginas passam em revista o trajecto de um homem que gostava de ser militar (ver *depoimento nesta pág.*).

Além dos recortes de imprensa, que reportam as diversas condecorações daquele tenente-coronel pára-quedista, da referência documental às diversas comissões de serviço, o livro dá também a conhecer o arquivo fotográfico pessoal do militar (*fotos ao lado*). Este «retrato do herói» integra ainda o testemunho do major-general José Ramos Lousada, ex-comandante de Casal Martins, a quem considera «um dos melhores combatentes».

Bilhete de identidade

António do Casal Martins ingressa, em Abril de 1960, na Escola Prática de Engenharia, em Tancos. No ano seguinte é aprovado para fazer o curso de pára-quedismo e, em 1963, cumpre, em Angola, a sua primeira comissão no Ultramar. Em 1966 encontra-se em Moçambique. Volta a Angola em 1970. Regressa ferido, em resultado do rebentamento de um engenho. Além de sucessivos louvores, foi agraciado com oito medalhas e condecorações.



Rio Ninda, no leste de Angola: o sargento António Casal Martins trata da sua roupa pessoal

10 de Junho de 1973: o Presidente da República, Américo Tomás, condecora no Terreiro do Paço, em Lisboa, o alferes pára-quedista



Destaque II



Estes miúdos são mesmo especiais». Carlos Pinto da Costa, o director da Escola de Música de Esposende (EME) não tem dúvidas em classificar assim as qualidades artísticas das crianças que integram o Coro dos Pequenos Cantores de Esposende.

Quando em Novembro do ano passado foi divulgada a abertura de inscrições, as 400 crianças que revelaram o interesse em pertencer àquele coro superou as expectativas dos responsáveis daquela Escola. «Fomos, então, obrigados a pensar que era preciso mais qualquer coisa», diz Pinto da Costa. E essa «mais qualquer coisa» foi a criação de um «coro preparatório», constituído por crianças que revelaram ainda a necessidade de uma aprendizagem, antes de atingirem o patamar do «coro principal», integrado por 46 crianças com idades entre os oito e os treze anos. Ao fim de dois meses de ensaio, estes «pequenos cantores» estavam aptos a dar um concerto, que

aconteceu no dia 6 de Junho passado, na igreja matriz de Esposende, interpretando autores desde a Renascença à actualidade.

Dirigidos por Helena Venda Lima, aqueles cantores de «palmo e meio» têm um ritmo de trabalho exigente. Em cada ensaio semanal de duas horas, aos sábados, têm de fazer a aprendizagem da leitura das pautas, da língua original das peças (alemão, latim, por exemplo) e, ainda, treinar a interpretação de cada uma das obras. Helena Venda Lima, professora da EME, assume que a direcção de um coro infantil «exige um ambiente de muita confiança e um conhecimento pessoal de cada criança», anotando que «o objectivo é que este coro se torn numa referência a nível nacional e internacional». E, por isso mesmo, é que na EME já se prepara a divulgação do coro, a partir de Setembro, o que exige a criação de um reportório amplo e diversificado. Não basta recorrer aos autores clássicos

que escreveram temas para coros infantis. Como salienta Pinto da Costa é necessário também encomendar obras a autores contemporâneos, como aconteceu no primeiro concerto. Osvaldo Fernandes, professor da EME, compôs **Salmo 28** – uma obra composta para soprano, órgão e trompete, e encomendada especificamente para os «cantores de palmo e meio» de Esposende.

Paulo Pinto da Costa está na EME há dez anos. O director daquela Escola, com 32 anos de idade, recorda que quando assumiu a direcção da instituição, frequentavam-na 60 alunos. Hoje são mais de 300. Formado pela Escola Superior de Música do Porto, o violinista Pinto da Costa sublinha «o esforço da Câmara Municipal em fazer chegar o ensino da música a todo o concelho». Todo o pré-escolar e 1º ciclo estão cobertos, atingindo dois mil alunos.

Uma escola dedicada às artes

O ensino da música foi o pretexto. E a Escola de Artes de Esposende (EAE) é agora um projecto já assumido publicamente pelo presidente da Câmara de Esposende, João Cepa. Carlos Pinto da Costa recua meia dúzia de anos e repete o pensamento que deu sustentabilidade à ideia: «a formação cultural das crianças não se faz apenas através da música».

O director da EME refere o crescimento expressivo de alunos daquela Escola – os 350 alunos inscritos para o próximo ano lectivo significam um aumento de 45 por cento, relativamente a 2009/2010 – para sublinhar o interesse que existe no concelho de Esposende pela aprendizagem das artes. Assim, como sublinha Pinto da Costa: «a futura EAE é, no fundo, a consequência ló-

gica do crescimento que a EME tem vindo a registar todos os anos».

Destinada a ser um espaço de referência cultural na região, a Escola de Artes será auto-sustentável, tendo em conta os cursos que permitem estabelecer acordos com o Ministério da Educação, garante Pinto da Costa. A população em idade escolar poderá escolher entre a dança, artes plásticas

(pintura, escultura e cerâmica) e áreas de gestão de artes do palco. Mas a EAE, anota Pinto da Costa, abrirá também as portas à população adulta, através de ateliês oficiais, nos quais poderão ser introduzidas diversas aprendizagens de arte popular, como a arte de trabalhar a pedra, integrando, por exemplo, o conhecimento dos canteiros esposendenses.



Pequenos Cantores, num momento de pausa, com a sua directora, Helena Venda Lima: o convívio estimula o sentido de grupo, tão necessário num coro juvenil

Luís Pedro Ribeiro

Vinte e quatro anos a ensinar música

Criada em 1986 pela Câmara Municipal de Esposende, a EME tem sido uma mais-valia no concelho para quem pretende explorar as suas competências artísticas e culturais, dando especial atenção ao ensino artístico da música.

Actualmente a viver na Casa da Juventude de Esposende, e gerida, desde 2001, pela Zendensino, a EME tem disponíveis sete cursos oficializados: piano, violino, violoncelo, viola de arco, guitarra, flauta transversal e clarinete. A sua aprendizagem pode ser feita através de iniciação musical, com quatro anos de estudo, ou no Curso

Básico, que compreende cinco graus de estudo.

A EME possui um protocolo de parceria com o município esposendense no âmbito da coordenação pedagógica na área de Expressão Musical das Actividades de Enriquecimento Curricular do Primeiro Ciclo e do Pré-Escolar. O corpo docente da EME é constituído por vinte e sete professores, sessenta alunos na Iniciação Musical, dezasseis alunos no Ensino Supletivo e cem no Ensino Articulado. Além de cerca de dois mil os alunos das Actividades de Enriquecimento Curricular do 1º Ciclo e no

Ensino Pré-escolar.

Associado à EME está também o projecto «Festival Foz do Cávado» que, desde a sua primeira edição em 2004, procura chegar a toda a comunidade de Esposende, com a realização de espectáculos musicais eclécticos. Com a sua programação e produção de actividades lúdicas e pedagógicas, este festival tenta assim contribuir para o engrandecimento e multiplicidade da oferta no concelho de Esposende e arredores. A mais recente iniciativa da EME foi o Coro dos Pequenos Cantores de Esposende, criado em Janeiro de 2010. Com um grande

investimento da EME e do município, este projecto surge para prestar mais um serviço à comunidade através da música coral, um instrumento indiscutível para a motivação cultural dos mais pequenos. Este projecto, conforme refere Carlos Pinto da Costa, terá no futuro a sua «evolução natural» para coros juvenil e adulto. «As crianças do actual coro crescerão e será bom não perder as suas capacidades e conhecimentos, possibilitando o aparecimento de outros coros», refere o director da EME. É nesta aposta cultura que a EME fundamenta a criação da EAE, que em breve será uma realidade.

Destaque II



Festival de Folclore
SARGACEIROS 2010, dia 24
de Julho na Apúlia, às 22h

Alargar horizontes

A música é uma persistência na sua vida. Sandra Queiroz dedica-se a desenvolver nos jovens o gosto pela sua arte. *Texto Susana Costa*

Cervantes escreveu que «onde há música, não pode haver maldade». Da mesma maneira, Sandra Queiroz acha que quem se dedica à música entrega a alma às notas. Ocupar o tempo com a música, diz, «para além de estimular a nossa inteligência, sensibilidade e concentração, ocupa o tempo daqueles que não saberiam que caminho escolher».

Há alguns meses atrás, mães preocupadas e atentas, confrontaram-na com a hipótese de dar aulas de viola, transmitindo, assim, um pouco da sua veia musical a quem já tinha mostrado motivação para aprender. Mostrando-se renitente ao início, acabou por aceder e criar, em Forjães, um espaço onde receberia os seus alunos.

Com um espaço no Centro Comercial Duas Rosas, pensado para a sua carreira musical, acabou por o adaptar para receber, ao princípio, cerca de quinze alunos. Em Outubro passado, Sandra Queiroz dava, então, início a um projecto sem um fim programado: «Cada aluno sai quando achar que está preparado», sublinha. Usando, apenas, uma publicidade restrita à papelaria situada no Centro Comercial, a resposta foi muito positiva. E, em Fevereiro deste ano, a palavra dos primeiros alunos fez com que duplicassem o número de aprendizes.

Agora, com cerca de 30 alunos, ainda tentou dividi-los em duas turmas para que o trabalho fosse mais exequível, mas actualmente subsiste apenas uma turma, com aulas três vezes por semana, em horário pós-laboral. Mas, da mesma maneira que os alunos têm liberdade para se movimentarem entre turmas, também não há obrigatoriedade de assistir a todas as aulas. «Muitos alunos tentaram aprender um instrumento em escolas profissionais, mas a assiduidade necessária e as aulas teóricas desmotivaram-nos», diz Sandra Queiroz, que procura uma aproximação aos alunos dando-lhes aquilo que realmente pretendem: praticar um instrumento, «num ambiente de descontração e quase brincadeira».

Aprendendo músicas como **Circo de feras**, **Homem do leme** ou **Baile da paróquia**, os alunos, com idades entre os nove e os trinta anos, vão assimilando a música e percebendo que o conhecimento de uma música lhes pode ensinar uma outra. Os mais avançados vão ajudando os colegas, criando um ambiente de amizade e confiança, que, muitas vezes, resulta num alargar de actividades fora da sala de música, como idas ao cinema ou a prática de jogos.

A escola não é somente frequentada por forjanenses. Alunos de Barrocelas, Antas,

Sandra Queiroz utiliza com os seus alunos uma metodologia motivadora. Muitos deles haviam tentado aprender em escolas profissionais. Com ela, não desistem da dedicação à música



Luís Pedro Ribeiro

Fragoso e Palme, a quem muitas vezes falta meios de transporte, esforçam-se em serem assíduos, apesar de nem sempre o conseguirem. Porém, todos eles são unânimes em dizer que se sentem orgulhosos por «fazer algo tão especial». E ainda que sejam parcos nas palavras, Carolina, Zé Luís, Jorge, Marcelo e Rui, destacam as qualidades da professora e provam a motivação que lhes está adjacente, até porque uns trouxeram os outros.

Apenas a sala não é a mais adequada. O espaço é restrito e pequeno para tantos alunos. E se de Inverno é gelado, no Verão é demasiado quente. Bem como os bancos para se sentarem e apoiarem a viola não são os mais apropriados. As precárias condições não impedem, contudo, aqueles jovens e adultos de quererem continuar a aprender.

Este projecto musical em Forjães não é, porém, único. Sandra Queiroz dá também aulas a catorze alunos em Aldreu e em Vila Cova, onde os trinta discípulos se dividem

entre a aprendizagem do cavaquinho e da viola. Estes dois grupos possuem já uma série de apresentações em público, justificadas, na opinião de Sandra Queiroz, pelo carácter mais popular das músicas que vêm aprendendo. Forjães unicamente se mostrou no cantar das Janeiras, até porque, entretanto, não surgiram mais convites.

Sandra Queiroz, não abandona a sua carreira musical. Apesar de se dedicar a inúmeras actividades de ensino, está a gravar o terceiro álbum. Depois de **Saudade** e de **Um amor que nasce não sei onde**, o novo CD incluirá dois temas com os quais concorreu ao Festival da Canção deste ano. Enquanto não está concluído este trabalho, Sandra Queiroz realiza alguns espectáculos e vai marcando presença na Televisão, como aconteceu no passado dia 16 de Julho, no «Verão Total», da RTP.

«Ser campeão não me transforma noutra pessoa»

A equipa juvenil do Futebol Clube do Porto, que António José Carvalho integra, sagrou-se campeã nacional. Para o atleta foi um momento significativo. Há quatro anos no «Dragão», o forjanense tem ainda um percurso escolar exemplar. *Texto Nelson Correia*

Quando ainda está fresca na nossa memória a vitória da Espanha no Mundial de Futebol, fomos ao encontro do nosso campeão, o forjanense António José Carvalho (Tozé), jogador do Futebol Clube do Porto (FCP), no cenário do «estádio» da Ponte Nova, onde ele deu os primeiros chutos na bola.

Treze vezes internacional pela «selecção das quinas» e capitão dos sub-dezassete do FCP, em Maio passado sagrou-se campeão nacional de juvenis. «Ser campeão é uma sensação fantástica, é o reconhecimento de todo o trabalho realizado nos últimos dois anos». Primeiro, no Padroense (Porto), onde afirma ter crescido como jogador e aprendido a lidar com as adversidades, Tozé atinge agora, com a equipa dos juvenis do FCP, o título nacional. «Chegar a este patamar não é tarefa fácil. Foi um sonho tornado realidade», diz orgulhoso da vitória.

Nos tempos do Forjães Sport Clube (FSC), jogava pelo prazer de estar com os seus amigos. No Porto, as responsabilidades são maiores e os objectivos mui-

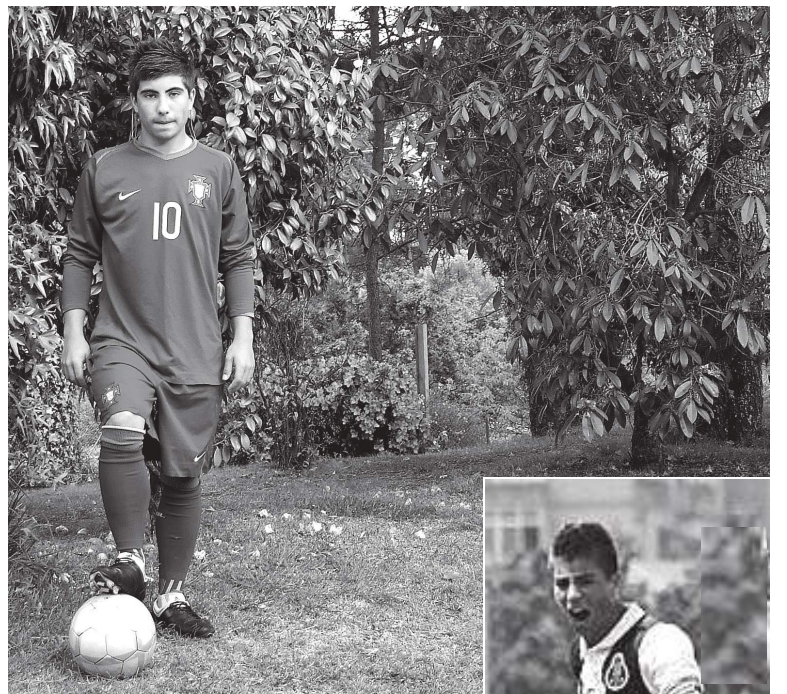
to elevados. «Mas isso não me retira o prazer de jogar e de me divertir», salienta, acrescentando: «Continuo a mesma pessoa, mas com uma ambição cada vez maior». Essa ambição não lhe retira uma das suas principais virtudes, a humildade, que está sempre presente no seu discurso e na sua maneira de ser.

«Na próxima época, trabalhar ainda mais é uma das primeiras opções. A competitividade será maior e a luta pela titularidade será intensa, o que só me fará bem, porque trabalhar com os melhores faz-nos crescer». Tozé foi este ano o melhor aluno da formação do FCP e venceu o prémio por excelência na sua escola, tendo terminado o 11º ano com média de 19,6 valores. Esta dedicação abre-lhe boas perspectivas para o seu grande objectivo: entrar na Universidade no curso de Medicina.

O nosso campeão tem coração «vermelho». Será que jogar no Benfica é um dos seus objectivos? «Sou sincero, neste momento não sairia do FCP, onde tenho já uma história escrita. É ali que tenho a minha segunda família,

que defendo com o máximo empenho e convicção».

O jovem futebolista forjanense nunca se sentiu sozinho na sua caminhada. «Tudo o que consegui deve-se à minha família e aos meus amigos. Todos eles fazem parte do meu sucesso». Assegura que nunca esquecerá a época 2009/2010: «Foram dez meses maravilhosos. Aconteceram momentos marcantes. Os piores momentos foram, sem dúvida, a primeira expulsão na minha carreira e o não ser seleccionado para o Europeu sub-dezassete». Mas Tozé reconhece que perante esta dificuldade teve mais vontade de trabalhar, de conseguir atingir o objectivo e demonstrar quem realmente era. «Finalmente sagramo-nos campeões», revela, com a felicidade estampada no rosto. Quando questionado sobre o seu futuro diz: «Ser profissional de futebol é um dos meus sonhos, mas tenho noção que será difícil consegui-lo. Ainda, não é uma obsessão para mim, pois neste momento os estudos são prioritários. Quero aproveitar ao máximo a oportunidade que me deram. No FCP aprendi a não ter medo



António José Carvalho (em cima) numa foto de arquivo de O FORJANENSE, Abril de 2009. Na ocasião, numa entrevista a Luís Pedro Ribeiro, Tozé já deixava claro que, entre os estudos e o futebol, optaria por um curso superior

À direita, num instantâneo durante um jogo da equipa do Futebol Clube do Porto, que considera a sua segunda família



de ser feliz».

Finalmente, o nosso campeão tem uma referência especial a fazer: «Dedico o meu primeiro

título de campeão nacional ao meu avô, Amândio Fernandes de Carvalho». Recorde-se que este forjanense foi jogador do FSC.

Editorial

O FORJANENSE



O militar que não gosta da guerra



1. A Guerra Colonial permanece esquecida. Dos investigadores, da comunicação social, dos políticos. Salvo raras excepções, todos parecem recear pegar no assunto. Não para que despertassem demónios nem para que se apon-tassem facínoras. Mas para que o país pudesse ter, fruto o retrato de um dos momentos da sua História que mais marcas deixou a nível humano.

Quando a Junta de Freguesia de Forjães prepara uma homenagem

aos ex-combatentes da Guerra Colonial, O FORJANENSE registou o depoimento inédito de António do Casal Martins, militar forjanense que mais condecorações recebeu pela sua acção na guerra no ex-Ultramar português. Ricardo Brochado não ouviu um apologista do massacre, da vingança. Encontrou um militar que se repugna com as lógicas da guerra. E que ainda hoje se interroga – «Que andávamos lá a fazer, se aquilo era deles?» –, ao falar da presença das tropas nas «provincias ultramarinas». A lucidez do tenente-coronel Casal Martins, a quem a guerra desmoronou a vida, leva-o a permanecer fiel à sua vocação de militar. É aqui que reside a diferença...

2. Santa Marinha continua a congregar Forjães. Agora já não para lhe solicitar boas colheitas, mas para se retomar o convívio perdido no quotidiano e, talvez de modo inconsciente, manter a identidade colectiva – uma «coisa»

que, um dia, já ninguém saberá o que representa na vida dos povos. Enquanto as sociedades forem reinventando representações capazes de preservar a sua «herança genética», talvez não se perca o sentido comunitário que ainda resta. Mas os modelos políticos e financeiros da globalização provocam feridas, muitas vezes insuspeitas, nas comunidades humanas. E o brilho da festa não pode anestesiar-nos diante das dores e sofrimentos dos que foram apanhados na «esquina» da vida. O desemprego, a diminuição de recursos na Saúde pública, a solidão provocada pelo abandono, a ineficácia dos apoios sociais do Estado estão aí, muitas vezes silenciosamente presentes. Cultivar a solidariedade e a partilha é, também, manter a coesão e a identidade das comunidades. Nenhum grupo humano é feliz, se um dos seus membros permanece na noite da infelicidade.

Mário Robalo

À margem

Estenda-se um mapa sobre a mesa e risque-se a lápis uma linha desde os Marcos da Infia até à Calça seguindo o rio, dali ao Fulão, metendo a sul pela Aldeia até à Granjeira, virando ao poente águas vertentes do monte pelo Côto do Sino até ao Valtim, daí ao Matinho, passando o Neiva até aos Marcos onde começou o desenho; e no centro do círculo que assim se produziu está a igreja de Santa Marinha, a quem fazem festa todos os anos a dezoito de Julho, calhando no dia de semana que seja, segunda, quarta ou sábado, queimando-se de véspera e no dia grande arraial de fogo para grande espanto das terras vizinhas, onde as festas são sempre aos domingos, metendo-se num circuito também ele circular uma procissão concorrida em número e assistência, percebendo-se que no desfiar dos andores, das bandeiras das confrarias e das dezenas de figurantes na pequena volta de setecentos metros se queira reproduzir

simbolicamente os onze quilómetros à volta freguesia, pedindo-se à padroeira a bênção dos campos contra as pragas, a multiplicação da colheita e o tempo meteorológico propício, por isso se enfeita o andor com espigas de milho e uvas, vendo-se ali um costume secular senão mesmo milenar, o culto agrário cristianizado aos romanos, mas nestes tempos modernos deveríamos ser mais pragmáticos, como os romanos o eram, e colocar no colo da Santa uma casa em vez de espigas e cachos, talvez o palácio que carrega Santa Bárbara, advogada contra as trovoadas, já que os campos da agricultura forjanense estão a ser substituídos por vistosas moradias e seus jardins, à revelia do que é o bom senso do urbanismo e daqui a uns anos de pouco valerá pedir colheitas se não haverá onde lançar sementeiras, preparemo-nos pois para comer tijolos e telhas.

Cláudio Brochado

ACARF: festa de final de ano com surpresa para «finalistas»



Luís Pedro Ribeiro

Uma surpresa para os «finalistas» da creche da ACARF é o ponto alto da festa de final de ano da instituição, no dia 23 de Julho (sexta), pelas 19h. Estão convidadas as famílias das crianças que frequentam a creche e o ATL, bem com dos «avós». Será inaugurada uma exposição dos trabalhos das crianças, que os pais apreciarão. Um jantar-confraternização reunirá funcionários da ACARF, utentes e familiares. *Dia 25, às 21h, as turmas de ballet da ACARF oferecem um espectáculo no Centro Cultural.*

Festas em honra de S. Roque

A Festa de S. Roque realiza-se entre 27 e 29 de Agosto. No primeiro dia, antes do fogo de artifício (à meia-noite), actua o conjunto Aguarel. Dia 28, a entrada dos Bombos de S. Tiago será feita pelas 8,30h. A noite será animada pelo agrupamento Zona Norte (22h), que continuará a actuar depois do fogo de artifício. No domingo (dia 29), depois da actuação da Fanfarrinha de Fragoso, sairá da igreja paroquial a procissão para a capela de S. Roque (10,15h). A missa solene (11,15h), no lugar de S. Roque, será cantada pelo

Grupo Coral de Forjães. Pelas 16h, terá lugar o Sermão, seguindo-se a procissão. Depois (17,30h) um Desfile de Folclore, com o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães e a sua Escola Infantil e o Grupo de Danças e Cantares de Aldreu. Às 20h, sessão de fogo de artifício. **Os donativos deverão ser entregues aos membros da comissão**, constituída por Abílio Ferreira de Sá, Carlos Dias Jaques, Martinho Sampaio, Jorge Dias Jaques, Paulo Jorge Almeida, António Filipe Sá e Anacleto Carvalho.

Notícias

Forjães convida jovens para encontro

A freguesia de Forjães foi convidada a representar Portugal num encontro bilateral com jovens galegos, promovido pela Direcção-geral da Juventude da região autónoma da Galiza. Entre finais de Agosto e início de Setembro, estarão em Forjães cerca de 15 jovens galegos. O encontro vai ser coordenado pela Junta de Freguesia e a ACARF, que convidam os jovens interessados em acompanhar a juventude do país vizinho, para trocar experiências e dar-lhes a conhecer a nossa realidade. As inscrições podem ser feitas na Junta de Freguesia.



Intercâmbio juvenil na Galiza

Cinco forjanenses participam, na Galiza, até 23 de Julho, intercâmbio juvenil com polacos, gregos, bulgaros e espanhóis. Sob o tema «Noite, álcool e jovens», realizam-se workshops e mesas redondas, cujas temáticas tratam as mortes na estrada ou ao consumo de álcool e drogas. O programa integra ainda visitas às cidades da Corunha, Santiago Compostela e às Rías Baixas, além de encontros com o autarca de Boqueixon e o director-geral da Juventude da Galiza.

Junta de Freguesia

Limpeza de caminhos e espaços públicos

A Junta de Freguesia, entre 17 de Abril e 18 de Junho, procedeu à limpeza, com herbicida ecológico, de todas as bermas das ruas. Entretanto, irá proceder-se à sua limpeza e remoção.

Depois de, durante o Inverno ter procedido à limpeza e recuperação do piso, de caminhos agrícolas e públicos pouco transitados, a autarquia está a proceder à limpeza de outros espaços públicos (tanques e fontanários), dos acessos e das zonas de banho junto ao Neiva. Antes do regresso das chuvas, pretende-se ainda resolver problemas relacionados com as águas pluviais detectados no último Inverno. Recordar-se que todas as sextas-feiras proceder-se-á à recolha de ramos verdes (não árvores) e de lixos de grandes dimensões.

Lar de Santo António

Passeio a Portela de Susã

Portela de Susã foi o local escolhido para passar um dia ao ar livre com os utentes do Lar de Santo António. A sombra das árvores do parque foi a satisfação e descanso merecido para os dezoito utentes. O dia foi muito bem aproveitado com jogos e muita cantoria...

Animação com riso

Dia 9 de Julho, os utentes do Lar de Santo António tiveram a visita da Associação Anima com Riso. Esta associação pretende explorar laços entre as pessoas através de animação com riso para seniores. Os utentes puderam assim rir às gargalhadas ao mesmo tempo que faziam exercício físico sem dar por isso.

PUB

SAÚTRA-MED

Serviços de Segurança, Higiene e Medicina do Trabalho, Lda

MEDICINA DO TRABALHO

Médicas do Trabalho

Dra. Ana Maria R. Fernandes

Dra. Maria da Luz Braga

Autorização nº 007/2010 da Direcção-Geral de Saúde para a prestação de Serviços Externos de Saúde do Trabalho

ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SEGURANÇA NO TRABALHO

Técnicos de Higiene e Segurança do Trabalho

Eng^a Elizabeth Dias e outros

Autorização nº 224/03.1.10.1/ACT

Autoridade para as condições do trabalho para a prestação de Serviços Externos de Segurança do Trabalho

COORDENAÇÃO E GESTÃO DE SEGURANÇA

Rua António Pascoal, nº1 a 3, 4740-233 Esposende
(frente ao quartel da GNR)

Tlf.: 253 962 987 Fax.: 253 967 609

Email: sautramed@mail.telepac.pt

<http://sites.google.com/site/sautramedlda/home>

Comunidade paroquial

A Festa do Idoso em Fátima, promovida pela Câmara Municipal, realiza-se a 15 de Setembro. As inscrições são feitas na Junta de Freguesia até 30 de Agosto. Podem participar pessoas a partir dos 65 anos e cônjuges, mesmo que tenham menos idade



Férias com Deus

É tempo de crescer na partilha fraterna e retemperar forças espirituais

O Verão, para muita gente é tempo de merecidas férias. Outros, infelizmente, não as têm nem as podem gozar como merecido repouso e retemperamento de forças, de paz, de equilíbrio.

Para muitos, as férias parecem ser um tempo de divagação, de gozo, de passeio, de praia, em que Deus é colocado de lado, quase esquecido. Ele está em tudo e tudo nos fala dele. Podemos encontrá-Lo na grandeza do mar, no verde das florestas, nas belas paisagens. No sol e na areia da praia. Ele é o Senhor, o Criador.

Mas as férias podem e devem ser tempo privilegiado para uma boa e sã leitura, para um tempo mais recolhido de oração, para gozar a alegria da

presença de Deus no sacrário, para, visitando igrejas e monumentos, encontrarmos o espaço e tempo para interiorizar a beleza, as obras de arte, a presença do Artífice divino. Não demos férias a Deus, à oração, ao encontro com o Senhor, à necessidade urgente de estar com Ele. Uma leitura meditada, saboreada na paz e no sossego do tempo de férias pode ser grande enriquecimento. Precisamos tanto de ler, de nos cultivar, de saborear bons textos, livros que nos formem e cultivem.

Mas as férias devem ser também ocasião para crescer a unidade e a comunhão de família, a visita de uns aos outros, a atenção a algum membro que está mais só, mais doente, com menos presença da família. Férias, tempo de comunhão amiga, de partilha fraterna, da amizade familiar, do intercâmbio que enriquece.

E não era mau, em tempo de férias, guardarmos uns dias para um retiro espiritual, uns dias de mais silêncio e mais comunhão com Deus, uns dias de recolhimento para estar a sós com o Senhor e retemperar as forças espirituais. Enchemo-nos do divino, reflectir sobre a Palavra de Deus, examinar bem com vai a vida, programar o futuro.

Tempo de férias, tempo de descanso, tempo de Deus, de paz e alegria, tempo de sossego em Deus, de alegria renovada, de nova esperança. Pena é que nem todos tenham um justo tempo de férias para que possam descansar, andar menos agitados, terem mais paz e serenidade. Viverem com mais equilíbrio físico, psicológico e espiritual, darem mais tempo a Deus, à cultura e à família. Mesmo aqueles que por causa das dificuldades económicas ficam por sua casa e não vão para o estrangeiro, para a praia ou para a montanha, não deixem de aproveitar este tempo para, ao iniciar o nono ano, estarem mais sossegados, com renovadas forças, mais serenos, mais felizes, mais aptos para o trabalho.

Férias com Deus... um bom programa...

Dário Pedroso, padre jesuíta

A Canoa

Mário Salgueirinho

Tem uma mensagem com muito interesse o seguinte texto do filósofo e educador brasileiro, Paulo Freire. «Num rio largo e profundo trabalhava um barqueiro simpático e experiente, que atravessava na sua pequena canoa as pessoas de uma margem para a outra. Certo dia, entraram na sua canoa duas pessoas cultas: um advogado e uma professora. A meio da viagem, o advogado quebrou o silêncio, perguntando ao barqueiro: 'Você sabe alguma coisa de leis?'. 'Não', respondeu sorrindo o barqueiro. 'Que pena! Perdeu metade da vida', disse o advogado. A professora também quis fazer graça e perguntou: 'Você sabe ler e escrever?'. 'Não sei', disse o barqueiro. 'Que pena! Perdeu metade da vida'. A canoa continuou a deslizar, mas uma corrente forte virou-a e os passageiros caíram à água. 'Vocês sabem nadar?', perguntou o barqueiro. 'Não!', gritaram eles. 'Que pena! Perderam toda a vida', disse o barqueiro».

Nas travessias da vida, contactamos com gente de vários saberes. E nem sempre valorizamos o saber das pessoas simples: é o lavrador de mãos calejadas e rosto queimado pelo sol, é o pescador que arrisca a vida todos os dias

para brindar com peixe pessoas que nem sequer conhece... São trabalhadores que sabem resolver os problemas que não sabemos solucionar. Quantas vezes descobrimos debaixo de roupas rotas e em mãos calejadas alguém, talvez sem saber ler ou escrever, mas com a sabedoria da vida: servindo e amando os outros.

Nestes tempos de valorização dos valores materiais: do carro, da vivenda, da roupa luxuosa, etc., quantas vezes se olha com soberberia orgulhosa para gente que que serve com o seu saber elevado e precioso. Cada pessoa, embora não pareça, tem algo de bom, de interessante, de valioso para nos ensinar. Há muita gente que, pela experiência, se moldou e aprendeu a «nadar» na vida, com a prática da honestidade e de serviço dos outros.

Certo professor de psicologia colocou um teste aos seus alunos: «Qual o nome da mulher de limpeza da sala de aulas?». Nenhum deles soube responder, embora passassem todos os dias por ela, como se fosse uma pessoa sem valor. Olhemos para os humildes, porque a vida de muitos deles contém uma lição surpreendente e bela, merecedora de respeito e digna de imitação.

Notícias breves

- O livro **A Igreja de Santa Marinha de Forjães** é o resultado da «nova onda inventariante, que obedece a objectivos bem claros: dar a conhecer o património que temos; contribuir para a sua preservação; torná-lo amado e fruído pelo público». As palavras do cônego José Paulo Abreu, são claras quanto aos objectivos da investigação sobre o património artístico e cultural da nossa paróquia. O livro que nos fala da igreja matriz e do seu espólio, está à venda pelo preço de 10 € e pode ser adquirido junto ao sr. Albino.

- No passado dia 10 de Julho, a Comunidade Paroquial forjanense, celebrou missa de Acção de Graças, «olhando» para o Grupo Infanto-Juvenil que, com alegria e entusiasmo, vai contribuindo para a animação litúrgica. Parabéns a todos!... A Comunidade conta convosco.

- O Convívio Paroquial, será no dia 8 de Agosto, com missa celebrada na capela de S. Roque, seguida de almoço partilhado e tarde de entretenimento. Particpa!...

Baptismos

19/06 – Inês Sá Novo, filha de Paulo Jorge Azevedo Novo e de Sónia Sá Esteves.

19/06 – Paulo Roberto Abreu, filho de Paulo Roberto Vieira Martins e de Olga Fernanda Gomes Azevedo Abreu.

Matrimónios

19/06 – Tiago João Lobo Esteves e Teresa Sofia Ribeiro Losa Capitão, ele, de Braga (S. Victor), ela, de Forjães.

26/06 – Jorge Ribeiro Martins e Diana Nair Castelo Lima da Silva, ambos de Forjães.

03/07 – Rui Miguel Gonçalves da Costa e Diana Isabel Carvalho Pereira, ele, de Deocriste, Viana do Castelo, e ela, de Forjães.

10/07 – José António Inez Curvão e Augusta Maria Montes Dias, ele, de Marinhas, e ela, de Forjães.

Óbitos

03/07 – Rosa Lomba Fernandes Alves, com 71 anos de idade, residente no Lar de S.to António, Forjães.

09/07 – Cecília Paz Jaques, com 94 anos de idade, residente em Darque, Viana do Castelo.

AGRADECIMENTO



Maria Gonçalves Laranjeira

Nasceu: 9-05-1918

Faleceu: 22-06-2010

A família agradece as manifestações de solidariedade de todos quanto os acompanharam em momento tão doloroso. Obrigado.

Caminhos

Perdoar do íntimo do coração



O tema do perdão, tratado por Mateus (18, 21-35), é a reflexão que a Comunidade Ecuménica de Taizé nos propõe.

O Reino do Céu é comparável a um rei que quis ajustar contas com os seus servos. Trouxeram-lhe um que lhe devia dez mil talentos. Não tendo com que pagar, o senhor ordenou que fosse vendido com a mulher, os filhos e todos os seus bens. O servo lançou-se aos seus pés, dizendo: «Concedeme um prazo e tudo te pagarei». Levado pela compaixão, o senhor mandou-o em liberdade e

perdoou-lhe a dívida. Ao sair, o servo encontrou um dos seus companheiros que lhe devia cem denários. Apertando-lhe o pescoço disse: «Paga o que me deves!». O seu companheiro suplicou: «Concede-me um prazo que eu te pagarei». Mas ele mandou-o prender, até que pagasse tudo. Os companheiros contaram ao senhor, que chamando-o disse: «Perdoei-te tudo o que me devias. Não devias também ter piedade do teu companheiro, como eu tive de ti?».

Sem perdão, não há vida comunitária, não há Igreja. Na parábola, o rei não representa Deus.

Deus não tenciona vender os seus servidores como escravos, nem os manda para a prisão. Na parábola, devemos tomar atenção às coisas inesperadas que são significativas. A dívida que é perdoada é de «dez mil talentos», o equivalente ao salário anual de cerca de cento e cinquenta mil trabalhadores, e que hoje representaria biliões de euros! Parece-nos inconcebível que um rei se deixasse comover pela súplica do seu servo para perdoar tamanha quantia, sem pedir satisfações. Um rei que actua desta forma não é racional, mas age de acordo com as fantasias do seu

coração. Jesus faz-nos compreender que o perdão de Deus não é racional, mas inacreditável, ultrapassando todo o calculismo.

A recusa do servo em conceder um prazo mais alargado ao seu companheiro é igualmente surpreendente e escandalosa. Limitar o perdão não faz sentido para alguém que conheceu o perdão desmedido de Deus. O perdão de Deus vem primeiro. Não é condicionado pelo nosso. Mas é impossível viver no perdão de Deus sem «perdoar ao seu irmão do íntimo do coração».

(texto integral: www.taize.fr)

Publicidade

AUTO DETALHE

MANUTENÇÃO DE FROTAS
CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS
CONSULTE-NOS

mecânica	revisões gerais rectificação de discos e eixos de travões	electricidade	sistema eléctrico: interiores / auto rádio / sons	ar condicionado	aberturas interiores e actual de carregamento e reciclagem DESCRIÇÃO HORAS PARA EMPRESAS
chaparia	banco de alinhamento de chassis	pneus	veículos, ecologia, calorizagem		
pintura	estufas de pintura alugação de cor computadorizada	manutenção	limpeza de interiores e exteriores alugação de colofos		

Rua dos Barreiros, 164 - 4740-439 Forjães - Esposende
Tel. 253 877600 / 253 877 601 Fax 253 877 602 - Tlm. 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 163, S.ROQUE
FORJÃES Telefone: 253872699

Confeitaria **marbela** BOMBONARIA

ARTE EM DOCE

ESPECIALIDADES DA CASA E REGIONAIS

QUALIDADE • TRADIÇÃO • INOVAÇÃO

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

CONFETARIA PRIMOROSA:
Praça do Município, 7 • Telefone 253961563 • 4740-223 ESPOSENDE

de José Manuel da Cruz Torres

ALTA MIRA
Moda Jovem

Visite-nos

Qualidade invejável - Preços imbatíveis

Boucinho - Forjães - Tel - 253 87 16 87

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

Hélder Vieira
tel. 984 367 772 | 911 122 171

carnes paladino

Rua Horácio de Queirós
Loja 126 | 4740-444 | Forjães | ESP

SANILUZ
energias renováveis

- 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

PSA
Paderaria e Pastelaria Sá

de Francisco Sá

Fabrico diário de todo o tipo de pão; pizzas; bolos de aniversário e casamento; pastelaria sortida e doce regional

Rua da Calça, n.º 74 - Forjães
Telefone: 253 87 15 94

O FORJANENSE

25 ANOS É MUITO TEMPO,
MUITAS NOTÍCIAS E...
MUITAS LEITURAS

DIVULGUE O JORNAL DA NOSSA TERRA

CASA PEREIRA
Tel - 253 87 17 19

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

Instituto Português da Juventude

Rua Santa Margarida, 6
4700 Braga

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

Imagem

Andores representando a devoção de todos os lugares da...



S. José



Senhora das Dores



Sta. Maria Gorete



S. Nuno



Coração de Maria



Coração de Jesus



S. Sebastião



Sto. António



Sta. Marinha "velha"



S. Roque



ns de fé

freguesia de Forjães, na festa de Santa Marinha de 2010



Sta. Marinha



N.ª Senhora de Fátima



Santíssima Trindade



Sto. Isidro



S. Bartolomeu



Senhora das Graças



N.ª Senhora da Conceição



N.ª Senhora de Lurdes



S. Francisco



Sta. Luzia



S. Bento

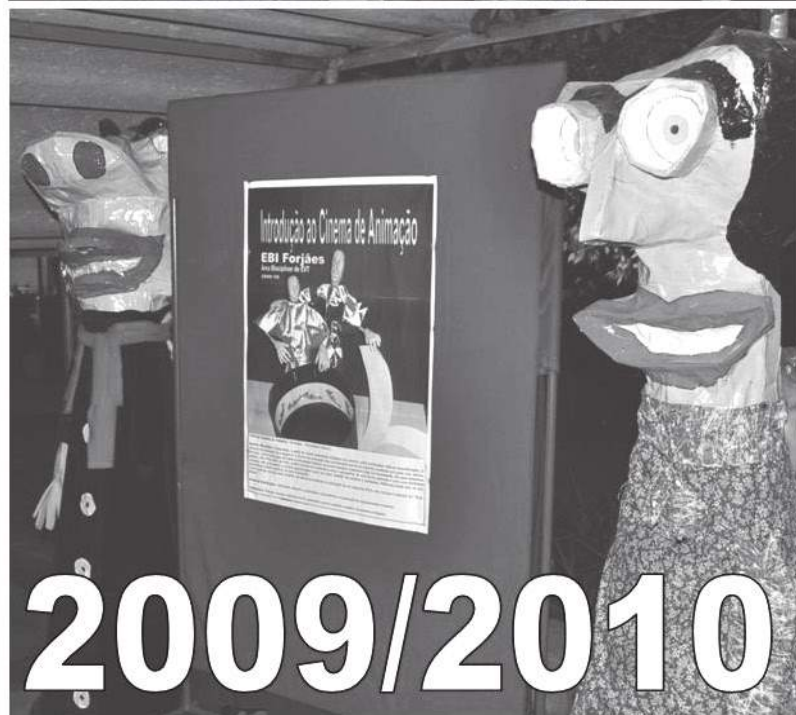
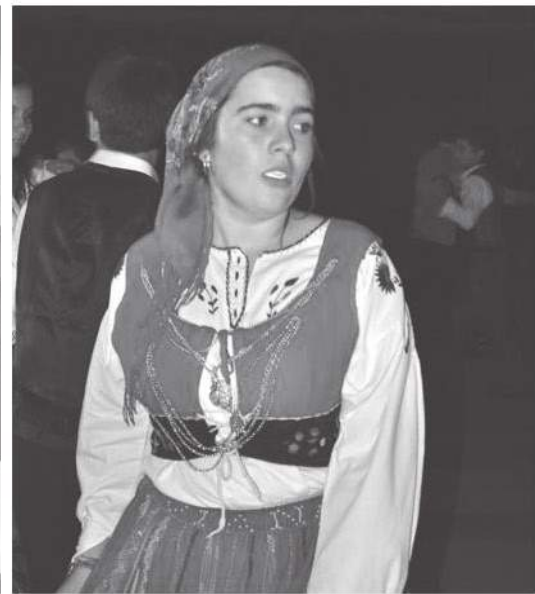


Sta. Teresinha

Boletim — Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva

Julho 2010





Caminhar com o Coração

No dia 18 de Junho como já é habitual realizou-se a caminhada, ao monte de S. Lourenço desta vez, com os alunos do 2º e 3º ciclos. Este ano pensamos em transformar este momento numa actividade integradora de saberes, de bem estar físico, de bem estar emocional, de convívio e alegria entre todos.

Durante a caminhada foram criados dois spots/paragens, nos quais os alunos, à medida que iam chegando com o seu grupo turma, deparavam-se com o jogo dos afectos. Este consistia na selecção aleatória de uma carta relativa a um sentimento/emoção, o qual tinha de ser expresso por mímica ao grupo. Num segundo spot, o aluno que realizou a mímica e o aluno que adivinhou o sentimento / emoção expresso eram recompensados por um abraço com o "coração".

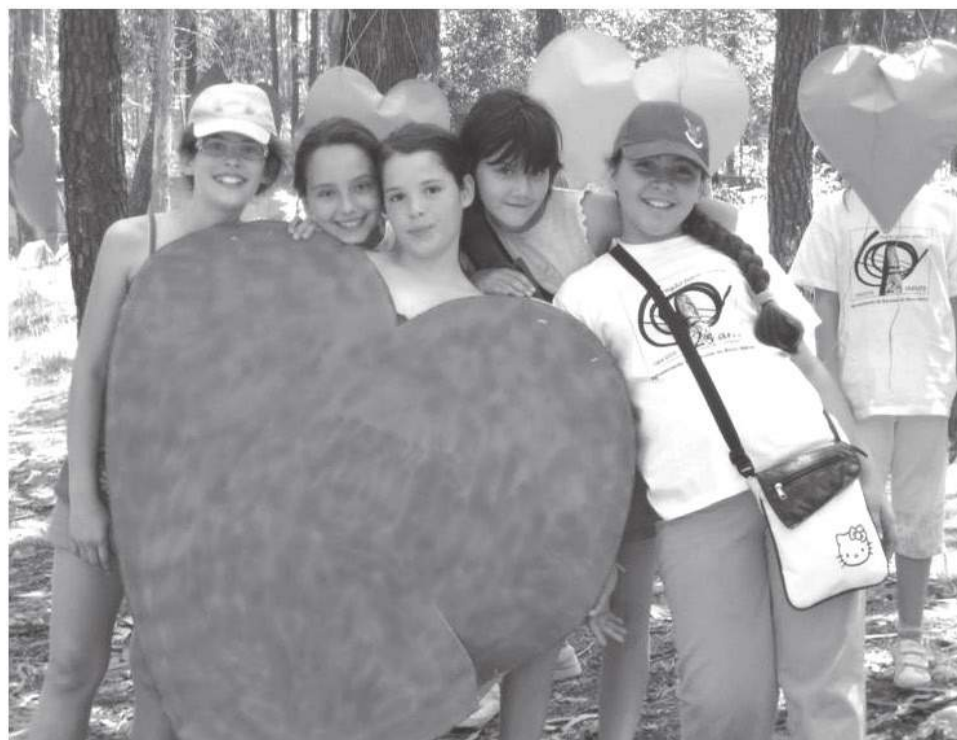
No final da caminhada, após o almoço, todos se reuniram para o jogo "Coração Feliz", que teve a participação de todas as turmas, com a cria-

ção de dinâmicas alusivas à importância da demonstração dos afectos, do exercício físico, da alimentação saudável e de outras atitudes promotoras da saúde deste órgão.

Finalizou-se esta actividade com a atribuição de três prémios: melhor mímica; Grupo / turma com desempenho mais saudável, respeitador e alegre ao longo da caminhada; Grupo / turma com desempenho mais original no jogo "Coração Feliz".

Esta experiência foi a manifestação viva de um projecto interdisciplinar entre o clube da Saúde e a Oficina de Expressões. Ultrapassou as expectativas especialmente no que diz respeito ao envolvimento da generalidade dos alunos nos jogos e dinâmicas propostas.

Prof.ªs Diana Costa e Maria Bernardo



Desporto ■ Notícias FSC

Solução para a crise directiva?

Fernando Neiva

Depois de várias assembleias, só agora parece haver possibilidades de ficar solucionado o problema directivo do Forjães Sport Clube (FSC). Um grupo de amigos do clube decidiu, em cima da hora, levar a efeito uma campanha, na Festa de S. Marinha, para angariar fundos para o FSC. Tudo isto, decorreu em colaboração com a Mesa da Assembleia-geral do clube. Agora, e a partir deste movimento, surge a possi-

bilidade de se formar um grupo ou comissão para dirigir os destinos do clube.

Este grupo de amigos do FSC, fez um trabalho árduo mas bem conseguido, dando o corpo ao manifesto e levando outros a oferecerem produtos e serviços, para premiar aqueles que em colaboração com o FSC «abriram os cordões à bolsa». Saliente-se que só dia 13 é que estes bravos/as amigos/as do clube decidiram meter



as mãos à obra e começaram desenfadadamente a trabalhar, tendo realizado uma excelente missão.

A partir da presente semana, vão ser realizadas algumas reuniões, dinamizadas por este movimento de amigos do FSC, para se encontrar uma solução para a crise directiva. Neste momento o processo está bem encaminhado, no sentido de se formar uma Comissão Administrativa para gerir

os destinos do clube.

Em meu nome pessoal, agradeço a todas as casas comerciais, empresas e particulares que prontamente abriram as suas portas e permitiram aos organizadores levar a cabo o evento referido. Destaca-se que só com a sua colaboração foi possível mobilizar as pessoas a ajudar o FSC. Agradeço também a todos que não se esqueceram de visitar o bar/stand do nosso FSC.

Dia 24 de Julho: nova assembleia-geral

A Assembleia-geral do FSC reúne dia 24 de Julho (sábado), pelas 21,30h, no Centro Cultural. Em primeira convocatória, serão apresentadas para aprovação as contas da gestão efectuada pela direcção que agora cessa funções. Em segunda convocatória será levada a efeito a tentativa de formação de uma comissão administrativa para assegurar os destinos do clube.

A Mesa da Assembleia-geral está a efectuar todos os esforços para que a crise directiva possa ser sanada. Conforme refere o presidente deste órgão do clube, Fernando Cruz, está agora a surgir uma luz ao fundo do túnel. Por isso, mostra-se agora mais confiante na resolução à falta de

candidatos à direcção do FSC. Caso se consiga eleger, conforme se espera, no próximo sábado, uma comissão administrativa, esta será imediatamente empossada nas funções, para dar início aos trabalhos de organização da próxima época desportiva. Fernando Cruz mostrou-se também muito satisfeito pelo facto de um grupo de amigos do clube ter levado a cabo uma iniciativa de carácter financeiro, a favor do FSC, durante as festividades de Santa Marinha. O presidente da Mesa da Assembleia-geral agradece também às empresas e pessoas que ajudaram nesta iniciativa. Em seu entender as pessoas e empresas de Forjães deram mostras de que o clube está bem presente no seu íntimo.

Veteranos FSC: desportivismo e camaradagem

Os veteranos do FSC terminaram a sua participação no Torneio de Veteranos do Alto Minho. Comparativamente à época passada, a classificação não foi muito boa, mas em termos de disciplina e desportivismo tudo correu bem. O grupo aproveitou esta participação para, sobretudo, praticar desporto e para promover o salutar convívio entre velhos amigos e conhecidos de outras «guerras». Relativamente aos participantes naquele Torneio, refira-se que o Vianense foi o grande campeão, a equipa de S. Salvador do Campo venceu a Taça e o Darquense con-



quistou a Supertaça.

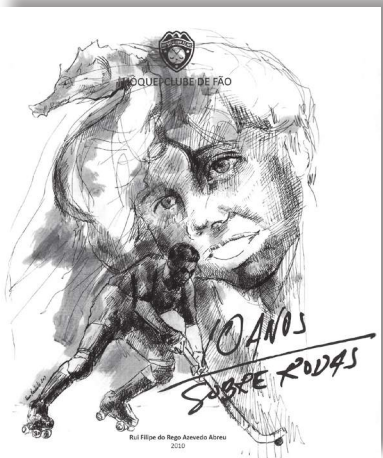
Por seu turno, os organizadores do FSC estão orgulhosos pela forma como tudo correu ao nível do desportivismo e da amizade. E apesar da classificação não ter sido a desejada, isso é, contudo, um aspecto menor. Por outro lado, recorde-se que esta foi uma época em que apareceram muitas lesões (e varizes??), dificultando a es-

truturação do plantel, por parte da equipa técnica.

Para a próxima época, os dinamizadores dos veteranos do FSC serão o Zé Manuel Pinheiro, o Domingos Costa e o Pinto. Ao que parece, estes elementos, estão desde já no «mercado» a procurar reforços e a elaborar a lista de dispensas para a próxima época.

F.N.

Fão: hóquei e cultura



10 ANOS SOBRE RODAS da autoria do forjanense Rui Filipe Abreu, retrata a vivência do Hóquei Clube de Fão (HCF), fundado em Agosto de 1999.

Lançado este mês, o livro pre-

tende compilar os acontecimentos mais marcantes daquela associação, através de fotos (espólio encontrado «no fundo de umas gavetas»), reportagens e entrevistas. Rui Abreu, presidente do HCF, pretende enaltecer a instituição, que apesar de tantas dificuldades, subsiste orgulhosamente em Fão. No texto de encerramento do livro, Rui Abreu recorda: «Quando cheguei ao HCF, existia um vazio directivo». E se ainda hoje, como sublinha, a associação não tem sede nem instalações próprias, o HCF revela um intenso trabalho, não apenas junto das camadas jovens, mas também na sociedade fangeira. Porque o hóquei, escreve Rui Abreu, «é também Cultura, Educação, Formação Cívica...». Um nota para a excepcional capa do livro, executada pelo artista forjanense Nuno Mendanha, que com singeleza e mestria retrata a arte de jogar hóquei.

Autarquia de Forjães homenageia FSC

Como forma de agradecimento e de reconhecimento público, pelo bom trabalho desportivo efectuado pela equipa sénior do Forjães Sport Clube, a Junta de Freguesia prestou homenagem aos atletas, equipa técnica, dirigentes e demais colaboradores do clube.

No dia 10 de Julho, numa homenagem pública, todos foram agraciados com uma lembrança simbólica em cristal. O FSC, além de um subsídio monetário, recebeu também um troféu em cristal, para engalanar a sua já recheada sala de troféus. No final daquela sessão decor-



Fernando Cruz e Arlindo Tomás, do FSC, receberam de José Henrique Brito, presidente da Junta de Freguesia de Forjães, o troféu de reconhecimento do mérito do clube

reu um lanche convívio no átrio do Centro Cultural, reunindo todos os presentes.

A Junta de Freguesia agradece todos aqueles que contribuíram

para engrandecer o Forjães Sport Clube, elevando assim o bom nome da nossa terra.

Junta de Freguesia de Forjães

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 - 4740-438 Forjães Tel.: 253 876 074/TLM.: 965 166 956

Ponte Neiva RESTAURANTE Zé dos Leitões RESTAURANTE

Publicidade



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 LIGEIRAS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECCÕES

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

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º muito; velar = 2º a; tu; c; ca; u = 3º ri; amaro; aca = 4º cat; ita; aca = 5º a; ra; i; ar; r = 6º manivelas = 7º c; mo; a; a.d.; c = 8º ara; o.n.u.; oto = 9º ma; mutim; ir = 10º a; a.a.; e; as; a = 11º salmo; areal =

Verticais

1º marca; camas = 2º u; ia; m; ra; a = 3º it; trama; a.l. = 4º tua; ano; m.a.m. = 5º o; mi; i; ou; o = 6º cativante = 7º v; r.a.; e; ui; a = 8º eco; ala; mar = 9º la; arado; se = 10º a; e.c.; s; ti; a = 11º rumar; coral =



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 4754-000 Barcelos



Escola de Condução
Rio Neiva, Lda

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

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

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


Loja 150

LOJA DE ARTIGOS DIVERSOS

Utilidades Domésticas, Produtos alimentares, Decoração, Loijas Papelaria, Brinquedos, Ferramentas, etc..

Av. Sta. Marinha, Centro Comercial Duas Rosas, 1º esq.: Loja nº1
Forjães – Esposende Telefone: 253877159

Centro Comercial 2 Rosas



Alugam-se lojas e escritórios

Tel. 253 871 436

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: acarfl@sapo.pt



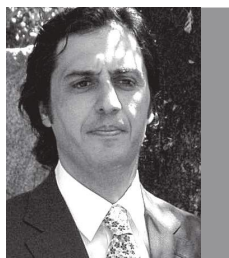
DIRECTOR: Mário Robalo
mario_robalo@sapo.pt
Subdirector: Cláudio Brochado
claudio-brochado@sapo.pt
CONSELHO CONSULTIVO: Fátima Vieira (ACARF), Mário Dias (Paróquia), Andreia Cruz Dias (PSD), José Manuel Neiva (PS), Basílio Torres (Prof. EBI), Rui Laranjeira (estudante EBI), Arlindo Tomás (FSC), Paula Cruz, Sílvia Cruz Silva, Alfredo Moreira e José Salvador.
Colaboradores permanentes: Pe. A. Sílvio Couto, Armando Couto Pereira, Carmen Ribeiro (Fundação Lar de Santo António), Pe. José Alves Martins (Timor), Junta de Freguesia de Forjães, Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques(França), Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Paulo Lima (EBI Forjães), Regina Corrêa de Lacerda (Lisboa), Rita Braga, Vânia Aidé e Feli-

cidade Vale e educadoras da ACARF.
REDACÇÃO: Anabela Moreira, Diana Martins, Nelson Correia, Ricardo Brochado, Sofia Carvalho, Susana Costa e Tiago Brochado.
FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro
SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.
ASSINATURA ANUAL (11 números)
País: 9 Euros; **Europa:** 17 Euros; **Resto do Mundo:** 20 Euros
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650
TIRAGEM - 1.650 Ex. (Sai em meados de cada mês)
IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda
Rua de Stª Margarida, 4 A / 4710-306 Braga / Tel. 253 609460
Fax. 253 609 465/ 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 não assume o compromisso de publicar as cartas ou textos recebidos, reservando-se o direito de divulgar apenas excertos.



Opinião



Álvaro Filénio Ribeiro

A propósito da EBI de Forjães

Em menos de vinte e cinco anos construíram-se quatro escolas de segundo e terceiro ciclos para servir a população residente numa dúzia de quilómetros quadrados – Forjães, Barroselas, Vila Nova de Anha e Fragoso. Decorridos vinte e cinco anos, não temos alunos para as mesmas.

A culpa, desta vez, não morre solteira. De facto, pela primeira vez em Portugal, desde que existem estudos, em 2009 morreram mais pessoas do que aquelas que nasceram. Ou seja, a culpa é de

todos nós que, salvo honrosas excepções, raramente temos mais de dois filhos.

Não interessa para este caso analisar os motivos de tão baixa taxa de natalidade. Interessa sim saber se o problema podia ter sido previsto, e a partir de tal previsão se seria possível desenhar-se uma estratégia de longo prazo. A resposta às duas questões é afirmativa.

Os políticos que nós elegemos (e pagamos) servem precisamente para pensar, não só o presente, mas sobretudo o futuro distante. Estão obrigados a observar as oscilações sociais, tratá-las através de estudos e partindo destes, no terreno, aplicar as medidas mais acertadas, tendo em conta a (enorme) escassez de recursos do nosso país.

Os políticos, fazendo este trabalho bem feito, devem ser muito bem pagos. Todos temos a ganhar quando escolhemos políticos com visão. Para nosso infortúnio, a visão mais larga que os nossos governantes alcançam é a do ciclo eleitoral. E assim tem sido desde o 25 de Abril.

Com um magnífico ambiente escolar, a EBI de Forjães mostra-se apta para enfrentar os desafios futuros

Exemplo da referida navegação à vista, por parte dos representantes do povo, é a rede escolar descrita no primeiro parágrafo

deste texto. Os políticos sabiam que a progressiva diminuição da taxa de natalidade tinha que paupar o investimento em infra-estruturas escolares nas localidades acima mencionadas, sob pena das salas ficarem vazias e os edifícios abandonados.

Pois é neste quadro, que ao fim de vinte e cinco anos, pela primeira vez se ouviu falar que a EBI de Forjães corria o risco de fechar porque o número de alunos inscritos poderia ficar abaixo do número estimado como adequado pelo Ministério da Educação.

O debate está lançado: merece a EBI de Forjães manter-se activa? Sim.

Foi esta a resposta dos encarregados de educação presentes na reunião da Associação de Pais realizada no dia 7 de Maio passado.

Além dos bons resultados apresentados pelos alunos, do magnífico ambiente escolar entre todos os agentes, de todos os equipamentos sediados junto da instalação escolar – piscina e complexo desportivo –, a EBI de Forjães completou 25 anos de vida e mostra-se apta para enfrentar todos os desafios futuros.

Sosseguem, porém, os pais, pois, por ora, o Governo, depois de algumas precipitações legislativas e trapalhadas negociais, suspendeu o eventual encerramento (ou fusão de estabelecimentos);

Até quando? O PEC está aí em força e os números falam mais alto. Fiquem os encarregados de educação alerta e no início do novo ano escolar a luta pela dignificação e manutenção da EBI de Forjães terá que ser retomada.



Elsa Teixeira

A revolta dos jovens lutadores!

aprendizagem, ao desenvolvimento e conhecimento de uma carreira, quando finalmente conseguimos entrar no mercado de trabalho, quando conseguimos, somos confrontados com a precariedade (recibos verdes, más condições físicas de trabalho) e um rendimento absurdo.

Talvez por esta razão, assim como no século XIV, os portugueses mais uma vez fazem as malas e aventuram-se no descobrimento de novas paragens, mais prósperas, que lhes oferecem novas experiências. Dos meus amigos, são já alguns os que partiram. Andam por Espanha, França, Bélgica, Alemanha, Macau e Moçambique. Foram para lá e trabalham como advogados, investigadores,

Confrontados com a precariedade, os jovens fazem as malas...

conservadores de museus, entre outros. Encontraram um lugar, um bom lugar que o nosso país não lhes tinha para oferecer! Trocaram a insegurança e as escassas oportunidades por um trabalho que os realiza e os compensa. É certo que estão longe de casa, mas aqui também estariam, dificilmente se arranja trabalho à porta de casa e não seriam também compensados, nem teriam um futuro promissor pela frente.

Que país de escassas oportunidades e sem perspectivas para os jovens! Não me parece que a crise sirva de explicação. E também não me parece sensato que se ajude os desgraçados de alma e se esqueça, e deixe partir, a riqueza intelectual que temos.



Luís Coutinho

O último guerreiro do Império

nal em África; e as suas façanhas, que eu repetidamente ouvia pelos quartéis por onde passava: «Esse homem era fora de série, uma máquina!».

Numa guerra que marcou a «flor da idade» de várias gerações e que nos levou o Manuel do Floriano e o António do Mouco, é meu dever lembrar também todos os forjanenses que a sofreram, na pessoa de um dos oficiais mais condecorados da história das nossas Forças Armadas e dos poucos que possui, entre outras honrarias, a medalha da Ordem Militar da Torre e Espada do Valor, Lealdade e Mérito, aquela que é apenas concedida a monarcas, Presidentes e heróis (Isabel II, Juan Carlos, Sá Carneiro, Eanes, Spínola,

Quando encontro este herói vivo, sossega-me ouvir a sua voz corajosa e sentir os seus braços afáveis que me embalam o berço e me sossegaram o choro

Salgueiro Maia...), àqueles que «nem a morte vence». De quem faz parte da «nata militar», de uma elite a quem chamam de «os últimos guerreiros do império», juntamente com nomes que bem o conhecem e admiram (Lousada, Almendra, Marcelino, Nogueira, Bruno ou Cardoso, comando e piloto, que me «empurrou» tantas vezes do avião, para voar de paraquedas sobre os céus de Braga).

Todos tão nobres, mas todos tão simples e discretos. Também por

detrás deste homem da mais forte ténpera e que nada temeu, está uma pessoa simples, sentimental, um «coração de manteiga», que se emociona com muita facilidade; como singela é a sua vida, naquele recanto onde vive e que chama de «paraíso», onde tem tudo o que para si é importante e sagrado: a Odete, os filhos, a primeira neta, a restante família, que ele tanto ama, como amava os «irmãos de armas», militares do seu «regimento».

Visito-o muitas vezes, naquele «pedaço de céu», para desfrutar desta velha amizade e actualizar o meu código de valores e de princípios, para me manter à altura da grande responsabilidade que é ser seu amigo e seguidor dos seus passos. Depois da minha família, é sempre a primeira pessoa com quem partilho os momentos mais marcantes da minha carreira, como da última vez que fui promovido, em que vi os seus olhos brilharem de orgulho, como se este efémero episódio tivesse acontecido consigo.

Querem saber como é um herói vivo? Passem no Café Novo, aos domingos, no fim da missa ou no Lugar da Velha, onde mora, onde descansa o guerreiro. Quando o encontro e nos abraçamos para reforçar esta irmandade, sossega-me ouvir a sua voz corajosa e terna e sentir a força dos seus braços, mas tão afáveis, os mesmos braços que me embalam o berço e me sossegaram o choro, naquele Março e naquele Abril.

Chama-se António do Casal Martins, é tenente-coronel paraquedista e Herói e eu, seu amigo e discípulo, aqui lhe rendo a minha homenagem.

Ementas da casa

Maria Mota e Olímpia Pinheiro



A receita proposta pelas cozinheiras da ACARF constitui um bom prato para a reunião de família, nesta época de férias. Todavia, como adverte o nutricionista Ricardo Moreira, devemos ter cuidado com o consumo excessivo de carne... Neste mês de intervalo de férias do jornal, aproveitemos exercitar pratos saudáveis, e relacionados com as nossas raízes culinárias. Às nossas cozinheiras agradecemos as receitas que, mensalmente, nos oferecem.

Porco com ananás

Ingredientes (para 4 pessoas)

1 Kg de lombo de porco; sal; pimenta; 3 dentes de alho; 1 limão; 1 dl de vinho branco; 2 c. (sopa) de margarina; 400 g de brócolos; 1 c. (sopa) de mel; 8 Rodelas de ananás

Atar a carne com fio de cozinha e tempere com sal, pimenta, alhos esmagados e sumo de limão. Deixe tomar gosto por duas horas. Transfira para um tabuleiro de forno, regue com vinho e distribua por cima margarina. Leve a assar a 200° C durante 50 minutos. Retire a carne, solte o fio e corte às fatias. Coza os brócolos durante cinco minutos. Escorra o molho da carne para dentro de um tacho, junte o mel e leve ao lume. Assim que ferver, incorpore as rodelas de ananás regado com o molho. Acompanhe com os brócolos.

Delícia gelada de natas

1l de natas; 1 latas de leite condensado
100 g de bolachas de manteiga, raladas
Para os ovos-moles
500 g de açúcar; 0,5l de água; 15 gemas

Bata as natas e, quando começarem a ficar em chantilly, junte-lhes o leite condensado e misture muito bem.

Deite numa taça grande um pouco das bolachas raladas, seguidas duma camada da mistura anterior. Repita a operação até esgotar as bolachas e as natas com leite condensado. Leve ao congelador até o creme enrijecer.

Prepare os ovos-moles; leve o açúcar ao lume com a água e, quando atingir o ponto pérola, retire do lume e deixe arrefecer.

Bata ligeiramente as gemas; adicione-as ao preparado anterior e volte a levar ao lume, mexendo sempre. Quando começar a ferver, retire do lume, mexa bem e deixe arrefecer. Retire o preparado do frio, regue com os ovos-moles e sirva.

Obesidade infantil



Ricardo Moreira*

A intervenção junto da criança obesa deve envolver a família e todos os prestadores de cuidados. Esta intervenção baseia-se fundamentalmente na mudança de hábitos e comportamentos... de toda a família! É a adopção de hábitos saudáveis, a melhor medida para prevenir e tratar a obesidade infantil. Durante a infância e a adolescência não se recomendam dietas restritivas para não comprometer o normal crescimento e desenvolvimento. O que é preciso é garantir que as crianças obtenham os nutrientes de que necessitam a partir de uma alimentação saudável. Devem fazer, pelo menos, cinco refeições por dia (pequeno-almoço, merenda a meio da manhã, almoço, lanche e jantar), comendo às refeições principais: sopa, prato principal (sem fritos) com vegetais, e fruta, acompanhando a refeição com água. Sumos, néctares

e refrigerantes, apenas em dias de festa! Nas refeições intermédias devem consumir pão, leite, cereais sem adição de açúcar, mel ou chocolate, iogurte e fruta ... e não bolos, bolachas, batatas fritas, gomas, chocolates, etc. As crianças nunca devem ficar sem tomar o pequeno-almoço! A alimentação equilibrada deve ser acompanhada da prática de exercício físico regular, na escola e tempos livres. A televisão e os jogos electrónicos devem ser «racionados». A importância da actividade física é de extrema relevância na prevenção e tratamento da obesidade infantil, tanto mais quanto mais organizada for esta prática.

à mesa

A receita sugerida é interessante do ponto de vista nutricional, devido à presença em quantidade apreciável de fruta e vegetais. No entanto, a captação da carne (250g por pessoa) é excessiva para as necessidades nutricionais de um adulto normal e deveria

conter uma fonte de hidratos de carbono mais complexos (arroz, batata ou massa). Quanto à sobremesa, muito rica em gordura e açúcar, deve ser consumida com moderação e de forma esporádica.

* Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º grande quantidade; vigiar = 2º pronome pessoal; aqui = 3º graceja; nome masculino; preposição = 4º gato em inglês; pedra em tupi guarani; mau cheiro = 5º deus do antigo Egipto; brisa = 6º peça de uma máquina que se imprime movimento com a mão (plu.) = 7º pedra de moinho; aliança democrática = 8º altar pagão; Organização das Nações Unidas; relativo aos ouvidos = 9º pessoa ruim; revolta; partir = 10º aerolines argentinas; campeão = 11º cântico de louvor a Deus; praia =

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Verticais

1º sinal; leitões = 2º caminhava; república árabe = 3º “coisa” em inglês; intriga; América latina = 4º rio do Norte de Portugal; período de doze meses; museu de arte moderna = 5º nota musical; conjunto que indica a incerteza = 6º sedutor = 7º Raul Alves; gemido = 8º repetição do som; fileira; oceano = 9º além; instrumento agrícola; dado que = 10º época cristã; o que diz respeito à tua pessoa = 11º seguir rumo; referente a coro =

É bom ter saúde

Apesar da maioria das pessoas ansiar por um bronzeado bonito, no Verão, as radiações solares que o proporcionam não são as melhores amigas da pele. O bronzeamento é uma reacção cutânea aos raios que a atravessam, fazendo-a produzir mais melanina, a substância que dá cor à pele. A cada exposição ao sol vão-se acumulando marcas dessa agressão: o risco mais imediato é o das queimaduras solares e o mais grave é o cancro cutâneo e o envelhecimento precoce da pele.

Todos conhecemos as radiações ultravioletas (UV) que são constituídas por raios invisíveis, que não aquecem a pele e podem ser de dois tipos: UVA, que penetram mais profundamente na pele, e UVB, que são mais superficiais e mais perigosas. O risco de agressão por parte dos raios solares pode ser medido através do índice ultravioleta, que nos dá a intensidade do sol numa escala de 1 a 11. Em Portugal, na altura do Verão, o índice ultravioleta pode atingir valores muito elevados entre as 11 da manhã e as 4 da tarde. Por isso, não nos deve-

mos expor ao sol durante aqueles períodos do dia.

Os protectores solares são os melhores aliados da pele na defesa contra as agressões dos raios ultravioletas e, por isso, temos que os usar, não só no Verão como no resto do ano. Isto porque 80 por cento dos UV atravessam as nuvens e o nevoeiro atingindo a pele. Existem dois tipos de protectores solares. Os químicos que absorvem e convertem a radiação em calor e os físicos que reflectem a radiação. Qualquer um apresenta um «Factor de Protecção Solar» (SPF em inglês) associado. Este factor é classificado numa escala de 6 a 50 que traduzem a capacidade do produto em proteger dos raios UVB. Relativamente aos UVA nem todos os protectores conferem protecção, por isso é necessário verificar na embalagem se tem ou não protecção.

Os protectores solares devem ser aplicados meia hora antes da exposição solar, renovando-o a cada duas horas ou após um banho. As zonas mais sensíveis do corpo devem ter especial aten-



Rita Braga*

ção. Os lábios também devem estar protegidos por um batom com SPF. A protecção solar deve ser mantida mesmo em dias nublados, principalmente nas pessoas que têm a pele muito reactiva e sensível. A areia e água reflectem os raios UV aumentando assim a sua incidência sobre a pele e por isso o uso do protector deve ser reforçado. *Os trabalhadores ao ar livre sofrem muito com o sol e a maior parte dos protectores solares são incómodos porque são gordurosos. Mas já não há desculpa porque existem produtos em forma de gel que são adequados para estas pessoas.*

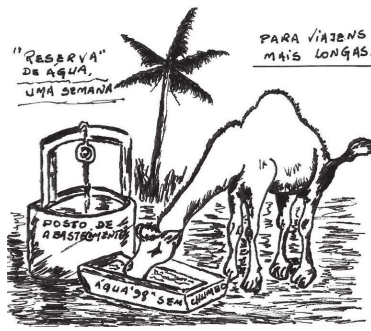
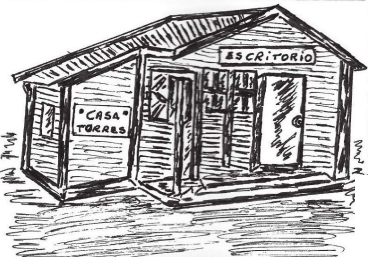
Por isso, se quer ter um bronzeado bonito, mas saudável, evitar rugas, manchas e outros problemas mais graves, use e abuse dos protectores solares.

* Farmacêutica

O comentário de Torres Jaques

Governo decidiu colocar portagens em todas as SCUT's e retirar passagens gratuitas aos moradores dos concelhos abrangidos

TÊMOS TODOS OS MEIOS DE TRANSPORTE A PREÇOS BEM EM CONTA, E MAIS BARATO QUE AS PORTAGENS.



Rosa Neiva expõe um conjunto de trabalhos em madeira, louça e vidro, no Centro Cultural de Forjães, até 31 deste mês. Este artesanato, feito de aproveitamentos e material reciclado, surgiu apenas há um ano no projecto artístico desta autodidacta, que também pinta telas e tecidos

Luís Pedro Ribeiro



Eduarda Sá dedica-se ao desenho e à pintura, desde os doze anos. Diana Martins entrevistou esta autodidacta e Teresa Almeida registou um momento de trabalho da pintora forjanense

A pintura como terapia

Muitas pessoas ocupam o seu tempo livre a ver televisão ou a ler, mas a Eduarda Sá dedica-o a um passatempo muito especial: a pintura. E já o faz desde os doze anos, quando começou a desenhar. Aos vinte anos, enveredou por um curso de estilismo, mas a paixão pela pintura foi-se fortalecendo no gosto pelo desenho à medida que o tempo passava. Hoje, aos 40 anos de idade, conta já com inúmeras obras.

«Lembro-me de gostar de desenhar e pintar desde muito nova. Na altura, porém, não havia formação. Acabei por escolher outras coisas. Tenho pena de não me ter especializado na área das Artes, mas um dia, quem sabe, se não volto», anota a artista. Autodidacta, sem qualquer formação específica, Eduarda Sá frequentou apenas, recentemente, um curso em Esposende sobre volume. Durante esse curso, recorda, foi elogiada pelo mestre: «Disse-me que eu tinha a capacidade de criar coisas». Ao contrário do que tantas vezes acontece com quem não tem formação académica, a artista não faz cópias, empenhando-se sempre em fazer originais. Acerca dos seus quadros, reconhece: «Cada um sai sempre melhor, até porque vou aperfeiçoando a técnica. Já trabalhei em óleo, mas gosto muito do acrílico. É uma técnica mais fácil, mas nunca posso dizer que está totalmente acabado, porque vai-se mexendo e alterando sempre qualquer coisa».

Com muitas encomendas, especialmente para casas particulares, Eduarda Sá revela que a sua inspiração aparece casualmente: pode surgir uma ideia quando se deita e, embora nem sempre apareça, ela acaba por surgir. Também executa consoante o que lhe pedem, des-

de paisagens a temas específicos. Pessoalmente prefere juntar o real ao irreal. «Pinto consoante o meu estado de espírito. O que não quer dizer que, quando trabalho com cores, esteja alegre», diz, salientando que cada quadro tem um significado diferente – «Gosto menos daqueles com pormenores», anota. Curiosamente, o primeiro quadro que executou eram árvores. Mas como não gostou, fez desenhos seguindo o movimento dos recortes na tela...

«Cada obra demora o seu tempo próprio», variando entre três dias a uma semana, conforme o projecto. Para tal, utiliza o seu tempo livre, que a vida familiar e a sua função na Junta de Freguesia lhe permitem.

Conta já com duas mostras em Viana do Castelo (a primeira, a carvão em 1995) e três em Forjães, onde tem agora uma exposição no Centro Cultural, até 31 deste mês. Eduarda Sá participa ainda na construção de fantoches para as crianças que frequentam a Ludoteca, sem esquecer um conjunto de telas sobre o tema da infância, exposto no ano passado no Centro Cultural, e que foi praticamente todo vendido. A propósito salienta: «Adoro crianças. E já tenho escrito um livro para crianças, mas ainda não o tirei da gaveta. Quem sabe se um dia o publico...».

Humildemente, Eduarda Sá afirma que está longe de ser uma artista e não se considera como tal. «Há sempre alguém muito melhor que eu. Mas eu gosto muito do que faço. Para mim, é terapêutico e faz-me bem. É um passatempo muito saudável». Com as duas filhas (seis e sete anos) a seguir-lhe as pisadas, quem sabe se, no futuro, Forjães ganhará mais duas artistas?



© Teresa Almeida

A pintora Teresa Almeida retratou, em aguarela, um momento de trabalho de Eduarda Sá. O FORJANENSE homenageia assim o talento destas duas artistas, que constituem parte integrante do património cultural da nossa terra

Quinta de Curvos



Situada num vale associado ao rio Neiva e atravessada pelos ventos marítimos, a Quinta de Curvos apresenta uma fertilidade ímpar. O Vinho Verde aqui produzido revela uma mistura de aroma e agulha, que pela sua frescura se torna muito apetecido

Sede

Lugar de Cerqueiral - FORJÃES - Esposende Parque Industrial de Padim da Graça, Lt.6-2
Telemóvel: 965864875 - Tel/Fax: 253 871 555 Padim da Graça - Braga - Telefone: 253 300 070

AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda

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.

Contactos:

Tlf: 253 983 432 - Fax: 253 983 433 - Email: agrozende@vizzavi.pt
Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende