



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

Directora executiva: Susana Costa  
Fevereiro 2011 • Ano XXV 2ª série • n.º 261  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

*Mensário informativo e regionalista*

## Consultas e médico para todos



pág. 2



**Futebol Feminino dá cartas em Forjães**

pág. 3



**Sandra Bernardino assume mais um mandato**

pág. 4



[www.espoauto.com](http://www.espoauto.com)

[espoauto@espoauto.com](mailto:espoauto@espoauto.com)

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



**EspoAuto**  
comércio de automóveis

## Destaque

# Unidade de Saúde Familiar Esposende Norte

O Centro de Saúde de Forjães sofreu uma reestruturação que culminou a 1 de Fevereiro. Agilizar os serviços, programar consultas, marcando-as em tempo útil, sem tempos de espera, são os principais objectivos desta reformulação. Consciencializar as pessoas para as mudanças é a fase agora em curso. *Textos Susana Costa e Diana Martins Fotos Luís Pedro Ribeiro*



dez a quinze minutos antes da mesma, pelo que obrigará a um cumprimento mais rigoroso de horários, que tem como base de referência a duração média de cada consulta.

Resumidamente, o que se pretende é consultas programadas em tempo útil, sem grandes tempos e filas de espera. O objectivo é que um utente

consiga uma consulta com o seu médico de família no máximo de cinco dias úteis, consulta essa que pode ser marcada pelo telefone e poderá, em breve, ser marcada pela internet.

A organização de critérios, permitem que as USF trabalhem como qualquer consulta de especialidade para doentes crónicos. À partida, para um hipertenso haverá duas consultas programadas por ano, para vigilância. Ao mesmo tempo, os diabéticos terão quatro consultas programadas de base. Paralelamente, as grávidas terão oito consultas previstas, as crianças, no primeiro ano de vida terão sete e as crianças no segundo ano de vida, terão três unidades ao dispor.

Uma das maiores novidades são as consultas abertas, num total de dezoito vagas por dia. Cada um dos três médicos desta USF terá um período de tempo, diaria-

mente, para atender casos mais urgentes que não tenham marcado uma consulta prévia. Neste caso, a pessoa que necessite deve dirigir-se ou contactar a extensão de saúde e questionar acerca das vagas para este tipo de consultas. Aqui poderá ser consultado pelo seu médico de família ou por outro médico.

Outra das inovações trata o conceito de enfermeiro de família. Até aqui o enfermeiro trabalhava em conjunto com um médico num determinado caso. Agora, o médico tem uma lista de utentes e o enfermeiro tem outra, que não coincide com a do médico. Por imposição legal, o enfermeiro possui uma lista de cerca de 400 agregados, distribuídos por áreas geográficas. Esta medida permitiu uma redistribuição dos utentes de Antas, Vila-Chã e Belinho, que tiveram de seguir para a extensão do seu enfermeiro de família. Ao mesmo tempo, muitos utentes de Belinho que estavam sem médico de família puderam ver a sua situação resolvida ao serem distribuídos para as vagas da USF Esposende Norte (inclui Esposende e Forjães).

Os utentes que ainda ficam a descoberto por falta de médico de família, como acontece em Fão, poderão recorrer quase em exclusividade ao SACU, que também terá consultas programadas e consultas em aberto, durante seis horas diárias.

Quanto aos domicílios, continuarão a ser feitos, pelos enfermeiros de família, que assim poderão conhecer melhor a realidade da sua área, mas, apenas, em situações de acamamento, situações pontuais de urgência e

recém-nascidos, que, com uma semana, e estando já em casa, receberão uma visita, para ver o seu estado físico, mas também para avaliar as condições sócio-familiares.

Os emigrantes não poderão recorrer às USF, uma vez que não descontam para o Serviço Nacional de Saúde português, e sim em outros sistemas no país de acolhimento.

As mudanças efectuadas pretendem, acima de tudo, uma organização dos serviços, e, para isso, é primordial uma consciencialização da população que tem de entender que vive inserido numa comunidade. Como diz Alberto Loureiro, «é preciso que cada um não olhe só para o seu umbigo e que se mentalizem, que, em muitos casos, não há necessidade de virem cá todas as semanas, entupindo, assim, o sistema». Acrescenta, ainda, que, «a partir de agora, as pessoas e as farmácias terão de assumir a total responsabilidade da compra de medicamentos sem receita médica, podendo o médico passar a receita depois ou não. O sistema antigo confiava demasiado nas pessoas, e com isso estávamos a perder milhares de euros que poderiam estar a ser utilizados na melhoria dos cuidados de saúde no país e a resolver as reais necessidades das pessoas».

Quando falamos de estabelecer critérios, independentemente do contexto, temos de entender que eles não são estanques e que estão sujeitos a excepções. Claro que, a sua existência, se bem compreendida por todos, só tornará os meios que dispomos mais acessíveis e eficazes.

A reforma nos cuidados de saúde primários, actualmente em curso, tem como um dos principais objectivos a implementação de Unidades de Saúde Familiar (USF), marcadas pela autonomia organizativa e funcional, em substituição dos antigos Centros de Saúde.

Foi isto que aconteceu no nosso concelho com a criação da Unidade de Saúde Familiar Esposende Norte, com sede em Esposende e extensão em Forjães, no início do mês de Fevereiro, ideia que já vinha a ser pensada há algum tempo.

Hoje formam uma equipa multidisciplinar que trabalha com o propósito comum da saúde da população. A criação de normas e conceitos facilitará à USF estabelecer um processo contínuo de prestação de serviços de qualidade, que respeita os contextos sociais dos cidadãos.

Alberto Loureiro, médico e coordenador da equipa de Forjães, esclarece quanto aos benefícios desta reformulação: «haverá um aumento da acessibilidade aos cuidados de saúde, até pelo alargamento dos horários praticados que permitirá uma maior cobertura por parte dos utentes, que poderão conjugar o horário laboral com o horário da consulta, além de que os profissionais envolvidos poderão agora trabalhar em função de objectivos comuns, ao invés do que acontecia até agora, em que cada um trabalhava por si».

As transformações começaram por tornar o ambiente mais agradável e acolhedor, onde as pessoas, por um lado se sintam mais confortáveis, mas, por outro, tenham de lá passar menos tempo, até para evitar a exposição a potenciais vírus. A ficha para a consulta só será activada

## Talhos Sr<sup>a</sup> da Graça, Lda



**carnes verdes  
fumadas  
salgadas  
carne de cavalo  
porco preto  
todo o tipo de caça (por  
encomenda)**

- I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529
- II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007
- III Rua Casa de Fábrica / 4935-327 Vila Nova de Anha

## Aeróbica

Pavilhão da ACARF



Informa-te e  
inscreve-te na  
sede da ACARF

Informações: 253 872 385;  
info@acarf.pt ou  
www.acarf.pt

## Flor do Campo

Florista



Av. 30 de Junho, 110  
4740-438 Forjães  
Tlm. 965 875 169

Salomé Viana

Destaque II

# FSC no feminino



Em cima, da esquerda para a direita: Catarina, Adriana, Inês, Marta, Laidinha, Mariana e Luís Cruz.  
Em baixo, da esquerda para a direita: Sara, Cátia, Flávia, Marlene, Sílvia e Dara.

A equipa do Forjães feminino é composta por vinte e três atletas, com idades compreendidas entre os doze e os dezasseis anos. Sendo elas de diversas freguesias - Forjães, Aldreu, Palme e Antas -, une-as o gosto pelo futebol.

Como salienta Luís Cruz, o treinador, «o clube tem de alargar horizontes e chamar raparigas para este desporto», que, segundo ele, é uma maneira das mulheres sentirem que fazem parte do Forjães Sport Clube.

As atletas apareceram através de comunicação boca-a-boca e pela divulgação junto das escolas.

Hoje sabem que têm muito trabalho pela frente, no Campeonato Extra Futebol Feminino sub-18, mas a motivação é geral e as expectativas para este campeonato são muitas, apesar de se encontrarem em sexto lugar, num total de oito equipas em competição.

**Treinos** (no Estádio Horácio de Queirós):

Segundas - 19h - 20h  
Terças e Quartas - 18h - 19h

**Resultados** (Campeonato de Janeiro a Maio):

Forjães - 2 Mondinense - 2  
Sandinense - 3 Forjães - 1  
Oleiros - 1 Forjães - 1  
Forjães - 3 Pico de Regalados - 0

**Próximos jogos:**

27 de Fevereiro - Casa Povo Martim - Forjães  
6 de Março - Forjães - GD Frossos  
13 de Março - Vilaverdense - Forjães



**João Paulo Simões**  
34 anos  
Director da equipa e  
Treinador-adjunto

O facto de pertencer à comissão administrativa do Forjães Sport Clube, fez com que aceitasse este novo desafio. E trabalhar com o «mister Luís torna tudo mais fácil», acrescenta.

Com este projecto, «pretendemos sensibilizá-las para a importância da prática do desporto como forma de aprendizagem e desvio dos maus caminhos».

Segundo Simões, as expectativas para esta equipa são as maiores. «Quem sabe se um dia não se tornarão atletas da selecção nacional de futebol feminino?»

Para já, espera que as infra-estruturas do Forjães sejam melhoradas, para que se possa investir em equipas mais diversificadas, como uma equipa feminina de seniores.



**Luís Cruz**  
34 anos  
Treinador

A convite do Forjães Sport Clube, há dez anos atrás, tornou-se treinador. Por essa altura tinha deixado de jogar, mas não queria abandonar os meandros do futebol.

Começou por treinar as camadas mais jovens e a ganhar o gosto por esta função de destaque. Entretanto, foi treinador de outros escalões, função que ainda mantém com os Iniciados, Minis e Pré-escolas. Actualmente acumula, ainda, o cargo de treinador da equipa de futebol de sete feminino, formada há pouco tempo.

O seu objectivo é «continuar pois dá-me imenso prazer treinar e participar na formação de atletas, e vê-los percorrer um caminho em ascensão», sublinha Luís Cruz.



**Catarina Silva**  
13 anos  
Capitã da equipa

O gosto pelo futebol e, principalmente a oportunidade de jogar no Forjães Sport Clube, que considera «um grande clube», motivaram-na a entrar na equipa.

Os dois empates e uma derrota que já levam na competição, não a desmoraliza, muito pelo contrário. «Acho que a competição está a correr bem, pela primeira vez que estamos a jogar numa equipa em competição oficial, estamos bem colocadas», diz Catarina.

Para ela, o grupo ainda está em fase de crescimento, até porque é o primeiro ano em que jogam futebol entre elas. E, apesar de considerar o campeonato difícil, acredita que a motivação e o empenho de todas e dos treinadores, as levarão a atingir uma boa posição no final.



**PSA**  
Padaria 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



**Casa Pereira**  
Tel. 253 871 719

**Drogas**  
**Ferragens**  
**Casa e Jardim**  
**Árvores de fruto**

Av. Margarida Queirós, 25  
4740-438 Forjães



**rioneiva**  
Escola de condução  
Escola de condução  
LOUSIAS

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

**Escola de Condução**  
**Rio Neiva, Lda**

Av. 30 de Junho, 364  
4740-438 Forjães  
Tel. 253 877 770  
E-mail. geral@ec-rioneiva.pt

## ACARF

## Novos corpos gerentes da ACARF

## Mensagem da Presidente da Direcção

Quando, no final de dois mil e oito, me convidaram para encabeçar uma lista para a eleição dos corpos sociais da ACARF, a minha reacção foi de surpresa. Surpresa perante o convite e perante a minha prontidão em aceitá-lo.

Volvidos dois anos é com a mesma surpresa que olho, uma vez mais, para o meu próprio comportamento.

Mas há, contudo, uma diferença. Enquanto da primeira vez não houve qualquer hesitação, desta vez a decisão foi bem ponderada e calculada.

Aceito um novo mandato não porque não tivesse ainda a «sensação do dever cumprido». Mas porque, durante os dois anos que se passaram, não foi dada a devida atenção a uma aspecto que, noto agora, é de primordial importância: a «formação» de jovens dirigentes. A «formação» daqueles que no futuro hão-de ser os dirigentes desta associação.

É, pois, com mais esta meta que todos os elementos que compõem esta Direcção se propõem, voluntária e gratuitamente, mas com total sentido de responsabilidade, a trabalhar durante estes próximos dois anos.

A composição desta nova equipa é o

espelho desta preocupação. Uma equipa eminentemente jovem, cuja média de idades não atinge sequer os 30 anos.

Pretende-se aproveitar a garra, a autenticidade e o sentido reivindicativo próprio da juventude. Queremos que a juventude seja a força motriz desta Direcção. Para contrabalançar estaremos cá nós - os «cotas» -, com a nossa experiência, o nosso bom senso, enfim, com os nossos medos.

A Direcção é composta por nove elementos efectivos e nove suplentes, e todos temos, apesar das nossas diferenças, a mesma vontade: a vontade de desenvolver um trabalho que leve a instituição cada vez mais longe. Uma instituição conhecida e reconhecida por cada vez mais pessoas.

Apelo, uma vez mais, e sem me cansar, à participação de todos nas actividades que forem desenvolvidas. Só assim fará sentido o trabalho e esforço de todos os que por aqui passam.

Por fim, não posso deixar de agradecer a todos os que nos últimos anos trabalharam em prol da associação. Agradeço o tempo da sua vida pessoal e profissional abdicado, muitas vezes, a um custo imensurável. Obrigada.

Sandra Bernardino

## Jovens forjanenses em actividade Europeia

Serão vinte os jovens que irão participar em várias acções de juventude, durante os meses de Fevereiro e Março, a terem lugar em Espanha e Rússia.

Durante o período de 24 de Fevereiro a 3 de Março, seis jovens debaterão problemas relacionados com a participação juvenil no combate à pobreza, num intercâmbio, na região de Santiago de Compostela.

Na semana seguinte, na região de Boqueixon, Corunha, também em Espanha, serão dez os jovens a debater o problema da participação juvenil no âmbito das políticas de informação e juventude, com jovens de Hungria, Grécia e Espanha.

De 22 a 30 de Março um grupo de forjanenses deslocar-se-á a S. Petersburgo, na Rússia, para participação num intercâmbio juvenil, com jovens da Rússia, Bielorrússia e Espanha.

De referir que durante o mês de Janeiro dois jovens participaram num encontro com jovens e responsáveis políticos de nove países europeus.

Se tens menos de 25 anos e queres participar neste tipo de iniciativas dirige-te à ACARF. Não fiques parado!

Vem conhecer outros jovens europeus, outras realidades e outras culturas.

José Henrique Brito

## Local

## 9º Encontro Luso-galaico de BTT

Esposende reúne Turismo, Lazer e Natureza, além de um rico património arqueológico e gastronómico. A sensação de liberdade que caracteriza os esposendenses leva-os a querer praticar actividades que quebrem a rotina, como é o caso dos Desportos de Aventura. Assim sendo, vai-se realizar o 9º Encontro Luso-Galaico de BTT, nos dias 16 e 17 de Março, com um programa diversificado que conjuga a prática desportiva à gastronomia, o ambiente e ao património, dando mote ao termo «Esposende, um Privilégio da Natureza». As inscrições já se encontram abertas, em [www.cm-esposende.pt/lusogalaico/](http://www.cm-esposende.pt/lusogalaico/).

## AGRADECIMENTO



Rosa Maria Dias Moura

Nasceu: 26/07/1963  
Faleceu: 16/02/2011

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

«Como o amor pode curar a nossa perda? Como posso viver sem quem amo? Imagens, memórias, sempre na minha mente. Tanto para dizer, mas estás tão distante agora. Planos para o futuro, envelhecer lado a lado... Parecemos invencíveis, mas a verdade é tão fria. Agora e sempre terás lugar na nossa mente, onde irás ficar acordada para sempre. Estamos solitários, sem uma luz que nos guie. Falta-nos alguém para abraçar quando a esperança começa a desaparecer. NÓS AMAMOS-TE A DOR É MUITO FORTE MAS VOLTAREMOS A VER-TE TÃO DISTANTE MAS SEMPRE PERTO DOS NOSSOS CORAÇÕES AMAMOS-TE MÃE!!»

Teus filhos

## Biénio 2011-2012

## Mesa de Assembleia-Geral

Presidente: Sílvio Azevedo Abreu; 1º Secretário: Rui Manuel Campos Martins; 2º Secretário: Rui Manuel Sampaio Laranjeira

## Conselho Fiscal

Presidente: José Salvador Pereira Torres Ribeiro; 1º Vogal: Vera Clara Faria Ribeiro; 2º Vogal: António Eduardo Correia Pinheiro; 1º Suplente: Elsa Maria Teixeira Sá Bernardino; 2º Suplente: Carlos Tiago Cruz Faria Ribeiro; 3º Suplente: Jaime Roque Freitas

## Direcção

Presidente: Sandra Nair Teixeira de Sá Bernardino; Vice-Presidente: Luís Filipe Coelho dos Santos Abreu; 1º Secretário: António Manuel Cruz Azevedo Abreu;

2º Secretário: Rúben Silva Quintão; Tesoureiro: Arlindo Pereira Sousa Tomás; 1º Vogal: Bruno Tiago Silva Lima; 2º Vogal: Vera Patrícia C. Silva Moura; 3º Vogal: Raul David Sá Ribeiro; 4º Vogal: Mariana Laranjeira dos Santos

## Suplentes

1º Suplente: Arnaldo Jorge Cruz Faria Ribeiro; 2º Suplente: Carlos César Lages Almeida; 3º Suplente: Rui Manuel Queirós Ribeiro; 4º Suplente: Patrícia Karina Villanueva Vargas de Brito; 5º Suplente: Ricardo Cruz Freitas; 6º Suplente: Carlos Alexandre Dias Santos; 7º Suplente: Joana Cristina Xavier Moreira; 8º Suplente: João Pedro Cruz Pinheiro; 9º Suplente: Isa Joana Bernardino da Silva

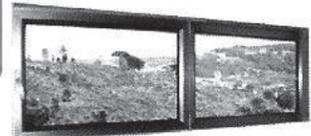
## Desfile de Carnaval 2011

Agora que o Carnaval se aproxima, é tempo das crianças e idosos da ACARF prepararem as suas belas fatiotas, com que irão desfilar no dia 4 de Março, pelas ruas de Esposende.

O tema deste ano é a «As Florestas do Mundo», uma vez que se celebra o Ano Internacional das Florestas.

Os disfarces das nossas crianças e idosos serão variados, podendo abarcar, nomeadamente, animais, profissões associadas e vegetação (Fantasia Ambiente). Todos os fatos terão em comum o facto de serem feitos de materiais reutilizáveis e/ou recicláveis.

Se tiver oportunidade, não deixe de assistir ao desfile, que se irá realizar na parte da manhã.



**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  
Tel. 253 872 264 / Tlm. 964 157 669



**IDEAL PNEUS**

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

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

## Local

## Fundação Lar de Santo António

## Namorar antigamente...

Nos seus 81 anos de idade, Maria de Lurdes Vila-Chã tem marcado no rosto o cansaço de toda a vida «andar ao jornal», às vezes por uma merenda outras vezes por uma coroa, mas também tem boas memórias principalmente no tempo em que namorava...

«Naquele tempo havia muita miséria mas havia mais alegria e amizades.

Tive muitos namorados, todos pobres como eu. Porque os ricos só queriam as filhas dos fidalgos.

Antigamente quantos mais namorados tivesse mais inveja tinham as minhas amigas de mim! Era uma risota... todas a contar quantos 'namoros' já tinham tido. Agora se uma rapariga teve muitos namorados é uma coitadinha, que não teve sorte nenhuma... diz o povo mas quem manda é o coração!

Conheci o meu marido através de uma vizinha que namorava para um amigo dele. Foi amor certo! Ele ia



esperar-me à igreja no fim do terço. E acompanhava-me a casa.

Quando eu andava com o gado nas leiras ele também ia ter comigo era tudo muito sério. O meu marido chamava-se Saul, já sou viúva há mais de 40 anos, mas fui feliz com ele.

Na altura em que namorávamos fizemos muitos planos, zangamo-nos muitas vezes porque ele era ciumento... e se eu falasse para outro

«moço», ficava logo amuado. Namorei com ele 2 anos.

O meu pai não gostava muito dele, mas eu gostava.

Um dia disse-lhe ou casamos ou vai cada um para seu lado! Casamos, eu com 18 e ele com 20. Tivemos 6 filhos e estão todos bem.

Agora é tudo diferente, há mais liberdade mas é preciso ter muito juízo, porque na vida nem tudo é um mar de rosas».

Patrícia Dias

## Junta de Freguesia

## CENSOS 2011

XV recenseamento geral da população  
V recenseamento geral da habitação

Vai ter início no próximo mês de Março o recenseamento geral da população e habitação.

Todas as habitações em Forjães vão ser contactadas por jovens recenseadores, devidamente identificados, para a entrega dos questionários em papel e dos códigos necessários para resposta pela Internet.

Esta é a novidade neste Censo, pois as pessoas vão poder responder elas próprias aos questionários pela Internet, tornando o processo mais cómodo, mais fácil e mais seguro.

Para quem não possui Internet a Junta de Freguesia vai disponibilizar computadores onde os forjanenses poderão responder, devidamente enquadrados e ajudados pelos recenseadores.

Ao responder aos Censos está a exercer simultaneamente um direito e um dever de cidadania, cada cidadão está a «contar» para a «fotografia» da população e do par-

que habitacional. Essa fotografia só terá qualidade se reflectir a realidade de todos e de cada um. Ao não responder, estará a impedir a nitidez e o rigor do retrato do país e das famílias que, a partir dele, vierem a ser tomadas.

Os Censos são uma fonte imprescindível e rigorosa para o conhecimento da realidade económico-social do país, quer a nível local, regional e nacional.

Em Portugal, tiveram início em 1853 e têm tido uma periodicidade decenal; são feitos no primeiro ano de cada década e desde 1970 que os Censos da habitação são feitos conjuntamente com os censos da população.

## Ilha Ecológica

A Esposende Ambiente e a Junta de Freguesia estão a reorganizar os pontos de recolha de resíduos sólidos em Forjães.

No souto da Santa está a ser construída a primeira «Ilha Ecológica» do concelho de Esposende. Também o lugar da Infia vai receber um novo ponto de recolha selectiva (ecoponto), e vão ser reorganizados outros pontos de recolha selectiva, estando previsto, também, um novo ecoponto para o lugar do Matinho.

Com a construção das «Ilhas Ecológicas» pretende-se minimizar o impacto visual com a instalação dos pontos de reco-



lha selectiva e indiferenciada (contentor), para além de ser uma aposta na requalificação do espaço urbano.

## Ponte do Fulão

Depois de há um ano terem sido detectadas várias fissuras na estrutura da ponte do Fulão, foi agora cortado o trânsito a todos os veículos pesados (superiores a 3,5 toneladas).

Durante um ano, esta ponte foi monitorizada, por técnicos da Câmara Municipal de Esposende, no sentido de se detectar a existência de avanços nos problemas detectados.

Tendo-se chegado à conclusão que esta era a melhor medida a adoptar por questões de segurança, e tendo em atenção o fluxo de tráfego de veículos pesados, incluindo transportes escolares, que aqui passa.

Entretanto, está a ser estudada, por técnicos da Universidade do Minho, a solução a adoptar: obras ou a construção de uma nova ponte.

## Editorial

que o mês passe depressa e que leve consigo o frio e a chuva, e passagem para um mês mais alegre e quente, em que ouvimos os passarinhos a cantar e vemos os dias a crescer em evidência. Passamos das roupas pesadas, para as mais leves, passamos de um mês cinzento para um mês florido. Mas há dias, ao longo deste mês, que já não tarda a findar, que o tornam menos cinzento. O dia 11, em que se celebra o Dia do Doente, e que nos faz ser um pouco mais solidários e mais atentos ao próximo. E que alegria poderíamos sentir ao ver um simples sorriso como forma de agradecimento por algo de bom que fizemos. Encher-nos-ia o coração. E o dia 14 de Fevereiro que deixa no ar um sabor a amor e romance, ao festejar o santo Valentim que casava os militares em segredo.

Para Forjães, o mês de Fevereiro trouxe mudanças, que se esperam muito positivas, nomeadamente, ao nível dos cuidados de saúde primários. Esta mudança merece, nesta edição de O FORJANENSE, o nosso destaque (**ver pág. 2**), para esclarecimento das pessoas e para a consciencialização de uma nova realidade reestruturada e reorganizada, com o objectivo máximo de agilizar as consultas e responder mais rapidamente às necessidades dos utentes.

Além disso, neste número destacamos, ainda, a apresentação da equipa feminina de futebol (**ver pág. 3**), que vem alargar os horizontes futebolísticos forjanenses e mostrar que as mulheres também se podem motivar e obter bons resultados num desporto que até agora, na nossa freguesia, só era praticado

pelo sexo masculino. Parabéns a quem idealizou e concretizou esta ideia, mas, acima de tudo, parabéns às nossas jogadoras, altamente motivadas.

É bom ver que o interesse por melhorar a nossa terra e levar o nome de Forjães mais além é cada vez maior.

Por último, não podia deixar de salientar a eleição dos novos corpos gerentes da ACARF (**ver lista completa pág. 4**), que irão gerir a instituição ao longo do biênio 2011 – 2012. À Presidente da Direcção, Sandra Bernardino, desejo um bom cumprimento das suas funções, pondo-me ao dispor para a ajudar no que for necessário, bem como a todos os outros elementos que compõem a nova equipa directiva.

Susana Costa

Fevereiro é inconscientemente sinónimo de esperança e de passagem. Esperança

## Comunidade paroquial

### As maravilhas do abraço



Poucas pessoas conhecem o efeito maravilhoso de um simples abraço sincero.

Como é rica e poderosa a força de um abraço. Recorremos à sua linguagem silenciosa porque as palavras muitas vezes nos faltam para encorajar doentes graves e desanimados; ou alguém ensombrado pelo luto de pessoa amada, ou para confortar feridos pela desilusão ou torturados por depressão ou ansiedade.

Um abraço é a melhor expressão e partilha quer do sofrimento quer de júbilo.

Quantas vezes um abraço enxuga lágrimas de dor, de desespero, de ingratidão ou desavença; ou lágrimas de alegria por um êxito, por uma vitória, por um momento

de grande felicidade.

Quando abraçamos um familiar ou um amigo doente ou desesperado, transmitimos esperança, coragem e vontade de viver, e sentimos felicidade pela ajuda oferecida.

Quando transferimos a nossa energia com um abraço, as nossas próprias forças aumentam. Damos e recebemos. Vale a pena usar a terapia do abraço – um poderoso energético – e seremos felizes tornando outros mais felizes.

Mário Salgueirinho

### Notícia Breve

Peregrinação a Lourdes (França): As inscrições devem ser feitas até ao dia 1 de Junho/2011, a António Martins Torres (Casa Aço - Belinho), com um adiantamento de 70,00 euros. O preço individual é de 170,00 euros, incluindo o transporte, alojamento e refeições, excepto no dia 25 e 28 de Junho, em que o almoço é livre.

#### Baptismos

22/01 - Soraia Lima de Lemos, filha de Bruno Rafael Marrucho de Lemos e de Sara Patrícia Barros Lima.

### Uma Missão para cada um

#### O VALOR DA IGREJA

As Jornadas Mundiais da Juventude (JMJ) terão lugar em Agosto, em Madrid. Será uma oportunidade para celebrarmos a nossa fé e reafirmarmos a nossa adesão a Jesus Cristo. O tema escolhido por Bento XVI para estas jornadas é «Enraizados e edificamos em Cristo...».

Em sintonia com o Departamento Nacional da Pastoral Juvenil, que preparou 12 catequeses para preparar as JMJ, reflectimos sobre o ser Igreja.

O que é a Igreja? Algumas pessoas usam «igreja» para descrever um belo edifício, enquanto outras dizem que é uma organização religiosa.

Etimologicamente, «igreja» deriva do grego «ekklesia», que se traduz por «um chamado para fora». A palavra «ekklesia» traduz a palavra hebraica «qahal», que designava a congregação de Israel, uma nova comunidade convocada do cativeiro para adorar e servir a Deus e demonstrar o Seu poder no meio dos povos.

Ao denominar-se Igreja, a primeira comunidade cristã reconhece-se herdeira dessa convocação. Assim, a palavra «Igreja» passa a designar o povo que Deus convoca/chama e reúne de todos os recantos da Terra, para constituir a família dos que, pela Fé e pelo Baptismo, se tornam filhos de Deus, membros de Cristo e templo do Espírito Santo. A Igreja é uma comuni-

dade de pessoas chamadas/convocadas a construir uma família de crentes, que medita, reza e vive de acordo com o projecto de vida de Jesus Cristo.

#### SER IGREJA É SER SAL DA TERRA

Jesus, para explicar a vida da Igreja, usa a imagem do sal, e diz aos discípulos que devem ser o sal da Terra.

O sal já foi muito importante na conservação dos alimentos. Hoje temos frigoríficos e arcas congeladoras, mas antigamente as pessoas tinham salgadeiras – caixas ou depósitos com sal, onde conservavam os alimentos.

Ao descrever a Igreja como o «sal da Terra», Jesus estava a dizer que ela conserva a Sua mensagem e que preserva tudo quanto é bom numa sociedade.

O sal tem, ainda, outra qualidade: realça o sabor dos alimentos. Como o sal dá sabor à comida, também a Igreja deve imprimir uma diferença positiva na qualidade e estilo de vida daqueles que a rodeiam, isto é, na sociedade.

Embora os cristãos não tenham todas as respostas para as dificuldades e problemas da vida, nós deveríamos ser capazes de levar a paz, a esperança e o amor àqueles que estão confusos e desesperados, àqueles que são marginalizados e explorados no mundo de hoje. A mensagem cristã tem poder para

transformar a vida e a tornar mais bela, justa e saborosa.

#### SER IGREJA É SER FERMENTO

Jesus também faz uma comparação com o fermento que em minoria se mistura com a massa e a faz crescer. Dizer que a Igreja é fermento é dizer que a sua missão é viver em função dos outros e no meio dos outros. Por isso, refugiar-



mo-nos ou isolarmo-nos do mundo para nos mantermos «puros» não tem sentido na vida da comunidade cristã.

A nossa fé não é para ser vivida em privado, mas é para ser partilhada em comunidade.

E a Igreja, ao ser fermento, aceita ser minoria, sem complexos de inferioridade. Os cristãos não temos vergonha de dar a cara pelos ideais e valores em que acreditamos. Foi, aliás, devido ao testemunho minoritário de muitos mártires

que hoje podemos celebrar e viver a nossa fé em comum.

#### SER IGREJA É (RE)QUESTIONAR-SE...

É comum ouvirmos nas nossas comunidades. «Os jovens não vão à Igreja; os jovens estão perdidos; a Igreja está velha e é só para os velhos.» Face a estas expressões, é legítimo perguntar: «Porque é que os jovens já não se interessam pela Igreja?»

Os jovens têm responsabilidade nessa situação: o apego às coisas materiais e desligamento do espiritual, a opção pelo lado divertido da vida e a recusa de disciplina e sacrifícios, a falta de horizontes e de valores ainda são características de muitos jovens.

Mas a pergunta pode ser virada ao contrário: «Será que os jovens interessam à Igreja? Os jovens como eles são, e não como gostaríamos que eles fossem?»

Será que nós, Igreja – incluindo os jovens –, temos feito o esforço suficiente para falar a linguagem dos mais novos? Será que estamos dispostos a acolher os ventos de futuro que abanam as estruturas antigas e que muitas vezes põem em causa a nossa maneira de estar e pensar? Estaremos realmente abertos a uma diferença que ameaça, mas que pode, igualmente, ser um dom do Espírito?

#### SER IGREJA É... SER JOVEM...

Os jovens nem sempre entendem o verdadeiro ser e a real missão da Igreja, fruto de uma má comunicação: os jovens ficam a conhecer, realmente, o Evangelho na Igreja? A comunicação social interessa-se por informar bem a doutrina da Igreja, ou só fala de alguns aspectos e, às vezes, até os deturpa? E, perante isto, os jovens são críticos?

É urgente a promoção de verdadeiros espaços de escuta – nos grupos, movimentos, actos de culto –, em que os jovens partilham as suas dúvidas, esperanças, desacordos e experiências da beleza da espiritualidade cristã.

A Igreja terá de dialogar, mais que impor-se, nos momentos e espaços de reflexão onde os jovens aprofundam e debatem questões relacionadas com a juventude. E ser solidária com os jovens nas iniciativas científicas, artísticas e humanitárias, no trabalho para um mundo mais justo, solidário, pacífico e humano.

Disse Bento XVI que a presença dos jovens «renova, rejuvenesce e dá novas forças à Igreja», no entanto, depende também de ti fazeres e seres a diferença que queres ver na Igreja.

Para tua reflexão, pessoal e/ou em grupo, usa o material multimédia que preparámos para ti no sítio da Audácia: [www.audacia.org](http://www.audacia.org).

Abel Dias, Professor

## 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

### Palavras Cruzadas (soluções)

#### Horizontais

1º modos; milho = 2º a; aramata; v = 3º r.c.; olaia; ma = 4º cal; aro; tal = 5º amos; m; erro = 6º acalantar = 7º aral; l; adem = 8º mil; sal; oco = 9º o.m.; Padua; oi = 10º r; Paraiba; t = 11º agora; salva =

#### Verticais

1º marca; amora = 2º o; camarim; g = 3º da; local; po = 4º oro; sal; par = 5º sala; l; Sara = 6º marmelada = 7º Maio; n; Luís = 8º ita; ETA; aba = 9º la; trado, al = 10º h; marreco; v = 11º ovalo; moita =

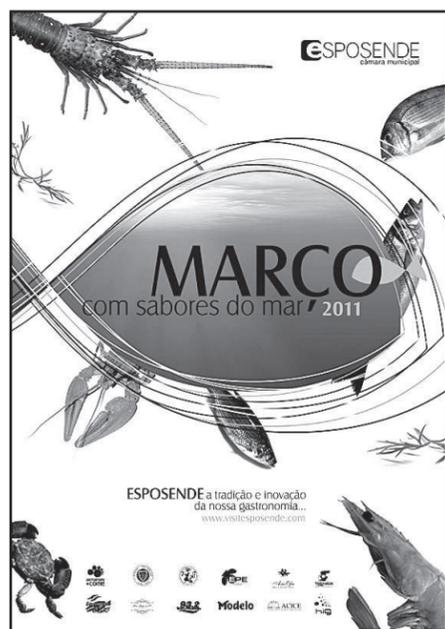


- Energia solar fotovoltaica  
- Energia solar térmica  
- Energia geotérmica  
- Energia aerotérmica

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães  
Tel./Fax: 253 877 135  
e-mail: [saniluz@gmail.com](mailto:saniluz@gmail.com)

# Regional

## Março com sabores do mar



Está a chegar a 12ª edição do evento «Março com sabores do Mar», em conjunto com o nono Concurso Gastronómico «Sabores do Mar», e o terceiro Concurso «Jovem Cozinheiro dos Sabores do Mar» Um dos maiores marcos turísticos do

nosso concelho vai convidar a população, durante o mês de Março, a provar pratos de peixe e marisco com tradição, mas também com inovação.

Aliás, na sessão de apresentação, Rui Pereira, vereador da Câmara Municipal de Esposende, sublinhou tratar-se de uma «aposta na qualidade, inovação e excelência do serviço e na arte de bem confeccionar, além de que é uma iniciativa que pretende contrariar a sazonalidade do sector do turismo».

Serão 26 restaurantes do concelho os aderentes, mas apenas 16 participarão do concurso gastronómico. Em Forjães apenas o «Zé dos Leitões» participará do evento.

Associado a este programa, está também o fim-de-semana gastronómico, nos dias 5 e 6 de Março, e a VII Festa Gastronómica da Lampreia do Rio Cávado, entre os dias 11 e 13. Paralelamente à Gastronomia, consta ainda o Troféu Nacional de Moto Ralis, nos dias 26 e 27, um programa de animação que inclui visitas guiadas pela tradição marítima do concelho e ao Castro de São Lourenço e ainda um Festival Infantil De Folclore.

## Ser Solidário 2011

A IV Secção - Caminheiros do Agrupamento de Escuteiros nº 82 de S. Bartolomeu do Mar, do Corpo Nacional de Escutas - Escutismo Católico Português, está a levar a cabo, entre os meses de Fevereiro e Junho, uma campanha de solidariedade, a nível concelhio.

A campanha «Ser Solidário 2011» vai ao encontro do testemunho da Madre Teresa de Calcutá, que referia que «Tudo o que não se dá, perde-se», em conjunto com o tema oficial das comemorações do 35º aniversário do Agrupamento - «Um só ideal».

Madre Teresa de Calcutá serve de mote para o ano escutista 2010/2011, pelo seu testemunho em vida.

O objectivo é angariar roupas, calçado e material escolar, que depois será encaminhado para o Centro Cívico de Mar, e posteriormente distribuídos pela população carenciada de Esposende.

Para esta iniciativa dar resultados é necessário a colaboração de todos. «A solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade humana» (Franz Kafka).

Em Forjães, pode deixar o seu contribu-



to no Salão Paroquial ou então na sede da ACARF.

Desde já o Agrupamento de Escuteiros de Mar agradece qualquer contributo, ou a simples divulgação da campanha.

## Requalificação da Escola Secundária Henrique Medina



A quarta fase do Programa de Modernização do Parque Escolar, promovida pelo Ministério da Educação, seleccionou a Escola Secundária Henrique Medina para requalificação, num investimento esperado de 15 milhões de euros.

A escola de Esposende será uma das seis escolas do distrito de Braga que inte-

grará esta fase do programa, que, até ao final de 2015, pretende renovar 370 escolas secundárias em Portugal continental.

O concurso público para a modernização destas escolas será lançado em 2011.

Apresentada pelo Ministério da Educação como um modelo de investimento exemplar, a «Parque Escolar» obteve recentemente três prémios internacionais do CELE/Escolas-Modelo da OCDE e é um dos três programas de renovação da rede de edifícios escolares portugueses, que inclui a construção de 578 novos Centros Escolares e a remodelação de 76 escolas do 2.º e 3.º ciclo do ensino básico.

## Passeios pelo Neiva

O programa Esposende em Movimento, impulsionado pela Esposende 2000, Esposende Ambiente e a Câmara Municipal vão promover, no próximo dia 27 de Fevereiro, mais uma descida do rio Neiva em kayak. O percurso vai desde a Azenha da Morena, em Forjães, até à Foz do Rio Neiva, em Antas, e inclui, ainda, uma caminhada pelas margens do rio.

Reúna a família e os amigos e torne o



seu domingo mais activo e divertido, e aproveite para desfrutar da bela paisagem que o rio Neiva lhe proporciona.

As inscrições decorrem até ao dia 26 de Fevereiro. Para mais informações consulte o site [www.esposende2000.pt](http://www.esposende2000.pt).

Centenário CA  
PARECE  
QUE FOI ONTEM  
MAS JÁ  
PASSARAM  
100 ANOS.

CA | 100  
Crédito Agrícola | Centenário 1911-2011  
Juntos somos mais.

**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)

[ipj.braga@mail.telepac.pt](mailto:ipj.braga@mail.telepac.pt)  
<http://www.sejuventude.pt>

papelaria  
**opção**

material escolar  
jornais  
revistas  
livros  
brinquedos  
encadernações  
fotocópias  
pagamento de serviços  
carregamento de telemóveis  
etc...

Junto à EBI Forjães  
Travessa Horácio Queirós, 172 / 968 038 791



# Boletim — Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva



**TODO O AGRUPAMENTO unido na prática desportiva!**



Fevereiro 2011

# DESPORTO ESCOLAR

# 2010/2011



... correr é vida

**TODO O AGRUPAMENTO unido na prática desportiva!**

No dia 18 de Janeiro, decorreu em ambiente de grande festa mais um Corta-Mato Escolar. Conforme o ano anterior, a prova realizou-se no exterior, percorrendo algumas ruas da Vila de Forjães. Mas, este ano, com parte do percurso a passar dentro das instalações da escola. A festa de abertura teve início com o tradicional desfile, com bombos e gigantones, de todos os participantes até ao Estádio Horácio Queiroz, seguida pela apresentação de uma dança coreografada a cargo de uma turma do 1º Ciclo.

O início das corridas deu-se com as provas dos alunos do Jardim de Infância, seguindo-se as provas dos restantes escalões. Os professores de Educação Física introduziram, este ano, duas alterações que resultaram muito bem no desenrolar da prova: realização em simultâneo de provas de feminino e masculino no mesmo escalão e a substituição dos “velhos” dorsais de fio por pulseiras coloridas.

No total participaram neste evento 390 alunos, distribuídos pelos seus respectivos escalões etários. As turmas mais participativas foram o 5ºB, no 2º ciclo, e o 7ºB e 7ºC, empatados, no 3º ciclo. Entre eles será sorteado um prémio de participação.



Os seis primeiros classificados ficaram automaticamente apurados para representar a escola nos Corta-Matos de Esposende (04/02/11) e Guimarães (15/02/11). Parabéns a todos os participantes e um especial agradecimento a todos os alunos, professores e funcionários que colaboraram na organização deste evento.



Os três primeiros classificados de cada escalão foram os seguintes: **Picachus:** Catarina Sá, Lara Ribeiro, Beatriz Sá, Miguel Costa, António Carvalho, Rúben Cruz; **Benjamins:** Mónica Laranjeira, Ana Rodrigues, Catarina Silva, Tomás Araújo, Bruno Neiva, Jorge Lima; **Infantis A:** Francisca Carvalho(5ºC), Diana Vale(5ºC), Carolina Garrido(5ºB), Diego Baptista(5ºB), Tiago Costa(5ºA), Diogo Abreu(5ºC); **Infantis B:** Helena Pereira(7ºC), Andreia Rolo(6ºA), Catarina Torres (7ºB), Sérgio Caramalho(7ºC), Fábio Rodrigues (6ºC), Tomé Cruz(7ºC); **Iniciados:** Eduarda Pereira (8ºA), Sara Torres (9ºA), Catarina Ribeiro(8ºA), Hugo Cruz(9ºB), Anthony Esteves(8ºA), David Rolo(9ºA); **Juvenis:** André Baeta(CEF), José Fernandes(9ºA), Manuel Santos(CEF).

## Espírito Solidário na EBIF

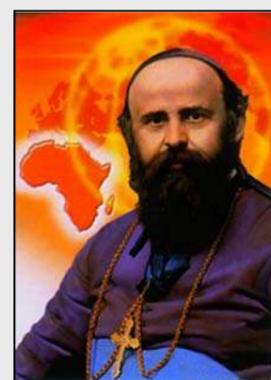
No âmbito da disciplina de EMRC, os alunos da escola Básica e Integrada de Forjães, dos 2º e 3º ciclos, participaram, nos passados dias 13, 14 e 18 de Janeiro, numa palestra promovida pelos missionários Combonianos, no auditório da escola.

Durante aproximadamente 1 hora, os alunos estiveram à conversa com Padre Marcelo de Oliveira, visualizaram um vídeo gravado no Congo e trocaram dúvidas e questões sobre o vídeo e sobre o projecto missionário desenvolvido pelo comboniano.

No final, o Padre Marcelo ofereceu uma agenda escolar a cada aluno, bem como um envelope com um horário escolar e um calendário para que os alunos possam contribuir com um pequeno donativo. Falou-lhes ainda da revista Audácia,

uma revista juvenil que dá a conhecer a realidade de alguns países africanos e que os alunos podem assinar, contribuindo assim para as missões.

A participação dos alunos foi muito positiva e alguns já se mostraram bastante generosos, contribuindo com o seu donativo.



A professora de EMRC  
Rosário Silva

# Partilha de Saberes e Afectos

Por Educadora Rita Caetano



O Jardim de Infância é inúmeras vezes definido como o primeiro espaço de iniciação às práticas de cooperação e de solidariedade de uma vida democrática. Nele, as crianças deverão criar



com os adultos as condições materiais, afectivas e sociais para que, em comum, possam organizar um ambiente institucional capaz de ajudar cada uma delas a apropriar-se dos conhecimentos,



dos processos e dos valores morais e estéticos, gerados pela humanidade no seu percurso histórico-cultural. Fazendo parte do quotidiano da criança e sendo o prolongamento do lar, onde a criança se socializa e partilha a sua rotina pessoal., consideramos que os Pais

devem estar envolvidos em todo o processo de aprendizagem.

**No Jardim de Infância de Forjães, temos incentivado os Pais a participar mais activamente na vida escolar dos seus filhos.** E eles, de bom grado, têm ace-



dido aos convites! As crianças pedem aos Pais colaboração para a realização dos seus projectos, quer na recolha das informações que hão-de ser trabalhadas na sala de actividades, quer convidando-os para virem “fazer coisas”. São as próprias a dizer: “A minha Mãe sabe contar muito bem histórias”; “a minha Mãe sabe cantar”; “a minha Mãe sabe fazer iogurtes” e tantas outras coisas



que os seus Pais sabem fazer tão bem... E insistem para que os Pais venham!

**Esta interacção contínua entre todas as partes envolvidas**

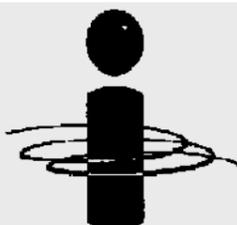


**no processo educativo, através de experiências partilhadas e de trabalho em comum, acrescenta motivação e significado às aprendizagens escolares, criando um ambiente facilitador para o desenvolvimento pleno das crianças.**

Nestes momentos de partilha (que esperamos continuem a existir), trocaram-se saberes e construíram-se afectos.

Boletim Nascente Escolar

Fevereiro de 2011



Propriedade: Agrupamento de Escolas  
Terras do Baixo Neiva  
Sede: EBI Forjães, Rua da Pedreira, 207  
4740-446 Forjães  
Tel: 253 879 200  
Fax: 253 872 526  
E-Mail: info@eb23s-forjaes.rcts.pt

Director: Professor Manuel Ribeiro

Colaboração: Professor Basílio Torres (revisão de textos); Professora Anabela Freitas e Professor Alfredo Azevedo (desporto escolar); Educadora Rita Caetano (Partilha de saberes e afectos); Professora Rosário Silva (Espírito Solidário na EBIF).

Periodicidade: Mensal

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

Redacção: Clube da Comunicação

## Página do leitor

### Agradecimento

Cheguei a Portugal no dia 25 de Outubro de 2003. E, três dias depois de ter vindo da Guiné-Bissau, pela mão do pe. José Casal Martins, cheguei a Forjães. Tudo era, simultaneamente, estranho e novo. Mas, o facto de uma senhora, no final da missa, me ter dito: «És nosso», fez com que eu sentisse, claramente, que Forjães passava a ser também a minha terra! E foi aqui que encontrei pessoas amigas – a família grande que Deus preparou para mim.

A partir de então, tive a sorte de tantas pessoas se oferecerem para me dar a mão, mesmo não sabendo quem eu era! E, muitas vezes, questionei-me se eu merecia essa ajuda que recebia. Mas os forjanenses, e não só, cuidaram de mim como quem semeia e trata a terra com todo o carinho. A partir de então, soube dar mais valor às coisas, graças à humanidade dos forjanenses. Como costumava dizer muitas vezes, sentia que não era merecedor desta oportunidade. Por isso, não encontro palavras para agradecer todo o carinho que recebi. E não querendo particularizar os agra-

decimentos, não posso deixar de apontar aqui a LIAM e a Associação Lions Clubs. A todos os forjanenses o meu muito obrigado!

Nasci num país onde tudo o que é supérfluo aqui é «ouro» lá. E agora, depois de terminar o meu curso de Direito, no Porto, tudo o que aqui recebi até agora quero ir partilhar, na minha terra, com os que mais precisam. O obrigado que receber lá será para vós...

Lembro-me de um forjanense, preocupado com as questões da Ecologia, e com quem tive a oportunidade de apreender e saber escutar, dizer-me: «A humanidade, por vezes, esquece os seus valores...».

Hoje reconheço que a humanidade que não esquece os VALORES ainda vive no interior dos forjanenses. A propósito, recordo um outro forjanense que, nos meus momentos difíceis, chegou a dizer-me: «Vai para frente; se for preciso, vamos falar directamente com o Dr. Durão Barroso, então primeiro-ministro». Por in-



crível que pareça, estas atitudes marcam a diferença na vida de uma pessoa, e influenciam o seu sucesso enquanto Homem. E, no momento em que estou de partida, só tenho a agradecer a esta terra que me viu nascer como Homem; aceito, contudo, continuar como uma criança que ainda precisa de aprender tudo...

Muito obrigado a todos os forjanenses que permitiram o sonho de um menino transformar-se numa realidade. Muito obrigado!

**Roberto Mendes**

### Os recados do Torres

#### «O piar dos mochos»

Há crenças patéticas e bem antigas no que diz respeito às aves nocturnas.

Pode-se dizer que, ainda hoje, há pessoas que acreditam que o cantar das aves nocturnas traz mau agouro. Tolices que foram passando de geração em geração e que, por incrível que pareça, há pessoas que ainda continuam a acreditar firmemente nessas lendas seculares.

Porquê? É o que gostaria de saber. É evidente que se tratando de aves nocturnas, elas só podem cantar de noite. Talvez fosse mais bizarro se elas cantassem durante o dia; aí, seria diferente! Não quero dizer com isso, que elas podem

adivinhar o que quer que seja.

Suponhamos que haja um ninho de mocho ou de coruja perto das nossas casas e seguissemos as credices antigas ou até actuais, a vida quotidiana seria um inferno só em pensar que a morte andava por perto. Se as aves nocturnas fossem sábias, bem domesticadas até poderiam ser usadas para tentar a sorte no Euromilhões. Bem! Não digo que talvez antigamente, em que as noites eram bem mais escuras, porque não havia luz eléctrica nas ruas ou nos caminhos, podia-se dizer que havia mais motivos para as pessoas se assustarem. Agora que os tempos mudaram, e os mochos lá em cima

dos pinheiros, até vêem televisão nas casas vizinhas, e se for no fim-de-semana até podem ver uma boa partida de futebol. Vamos lá ver se acabamos com essas credices idiotas e meter na cabeça de que a morte, quando chegar para cada um de nós, de certeza que não vai enviar recado aos mochos e corujas para a anunciar, antes que ela chegue. Há coisas bem mais lúgubres que as aves nocturnas: é a língua de certas pessoas que, às vezes, deviam ser «cortadas».

Se houver alguém que não goste do recado, que se manifeste.

**Torres Jaques**

### O Fado

Enleia-me ouvir cantar o fado,  
Sem alegria, livre, sem metas  
Pela alma de um povo magoado  
E ditado pela sina dos poetas.

E porque se canta assim a dor?!...  
Não sei se será o odor das mareas  
Quando o dia começa a perder cor  
Se a dureza da vida de todos os dias.

Almas amarguradas da gente  
Que vive a vida calada, a sofrer,  
Que amadurece com o vento gemente.

Que sente a dor dos outros a doer  
E sereno e só é onipotente  
E sente os seus encantos ao anoi-tecer!

**Armando Couto Pereira**

### Volta a ser quem eras

Vejo esse teu sorriso forçado  
Marcado pelo desdém que sentes  
Nota-se no teu olhar enevoado  
Quando, magoado, pressinto que mentes

Penso que te queres magoar mesmo a ti  
Para fugires de um desenlace sem dó  
E ao ver-te, meio acordado, compreendi  
Que nas Quelhas da vida dás passos só

Acorda amigo e desiste desse mundo  
Dos sonhos e devaneios, sê real  
Sê forte como és, igual a ti, profundo!

E repara bem no caminhar das feras  
Parecem dóceis, mas podem fazer mal...  
Caminha, sorri e volta a ser quem eras!

**Armando Couto Pereira**

### Minha terra

Quando me vi crescer ao desafio,  
Ante a beleza de uma terra sã,  
Tinha penedos, vales, verdor, rio,  
Cantavam aves em plena manhã.

Tinha os perfumes de uma atmosfera,  
Que o vento fresco não deixa poluir.  
E a voz da mãe a dizer-me qual era,  
O melhor caminho para eu seguir.

Escuta-se o mar a longa distância,  
É seu bramido constante cântico.  
E a voz do pai - em fremente constância,  
Filha querida do meu coração.

Berço faustoso onde Deus pára,...  
Ama, sorri, canta e confia.  
Em cada ser há força rara,  
Bem estrelar: é sua energia.

Desafiei a voz do vento,  
Cantando amor com alegria,  
E em um sorriso dava-me ao tempo,  
E o tempo amor me devolvia.

**Maria José de Queiroz Ribeiro**

### O som da tua voz

O som da tua voz tem a magia,  
Do clangor da guitarra em desafio...  
Tem mais fremir que o talentoso rio,  
Tem o tenor do melro quando tria.

A tua voz é som de sino ardente,  
Ao despertar da aurora o novo dia!  
Deixa no peito a frágua da alegria,  
Rasgando entranhas de um ego silente.

E pé ante pé, perscruta atenciosa,  
A razão talentosa do meu ser!...  
Que a força audaz responde prazerosa.

O teu teclar de voz dá-me o prazer!...  
Bendita sejas tu: boca dengosa!  
És bela mesmo até: até ao me ofender.

**Maria José de Queiroz Ribeiro**

#### 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



**Directora executiva:** Susana Costa  
**CONSELHO CONSULTIVO:** Fátima Vieira (ACARF), Mário Dias (Paróquia), Andreia Cruz Dias ( PSD), José Manuel Neiva (PS), Basílio Torres (Prof. EBI), Rui Laranjeira (estudante EBI), Fernando Neiva (FSC), Paula Cruz, Sílvia Cruz Silva, Alfredo Moreira e José Salvador Ribeiro.  
**Colaboradores permanentes:** Armando Couto Pereira, Patrícia Dias (Fundação Lar de Santo António), Junta de Freguesia de Forjães, Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques (França), Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Paulo Lima e Miguel Morais (EBI Forjães), Rafael Poças, Regina Corrêa de Lacerda (Lisboa), José Salvador Ribeiro, Marina Aguiar, Vânia Aidé, Felicidade Vale, Ricardo Moreira, Pe. José Ferreira Ledo, Rui Abreu e educadoras da ACARF.

**REDACÇÃO:** Anabela Moreira, Diana Martins, Nelson Correia, Sofia Carvalho 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

## Desporto ■ Notícias FSC

Textos Fernando Neiva

## FSC melhorou desempenho nos jogos em casa

A equipa sénior do FSC melhorou a sua prestação nos jogos em casa. Nos últimos três jogos disputados no Horácio de Queirós conquistou outras tantas vitórias, fugindo um pouco mais aos lugares de despromoção. Contudo, este campeonato tem decorrido numa toada de muito equilíbrio, basta ver a classificação. O FSC está, de momento, a sete pontos do terceiro lugar e quatro pontos acima da «linha de água», sinónimo de que os resultados obtidos tem sido de muita igualdade.

Nos últimos desafios, o Forjães escoreou em Ronfe, tendo perdido por 3-0. Nos próximos desafios os forjanenses vão ter duas partidas muito difíceis fora de portas, precisamente, ante o Marinhãs (1º) e o Vi-

laverdense (2º), claramente as duas equipas mais fortes da competição.

Na Taça AF Braga o FSC vai, na terça-feira de Carnaval, deslocar-se ao terreno do GD Figueiredo, da 2ª divisão série C, que ocupa os primeiros lugares. O jogo será disputado numa mão e quem vencer segue para os quartos de final.

Parece-nos que as melhorias da equipa são notórias, o que se traduz numa melhor classificação de momento e, que esperamos possa continuar a evoluir. É preciso que os sócios e simpatizantes estejam cientes que este campeonato é muito forte e disputado apenas por dezasseis equipas, o que dificulta de sobremaneira a missão dos seniores do FSC - conseguir a manutenção.

Relembre-se que, esta é a quarta época em que o campeonato se disputa neste modelo, apenas uma série de 16 equipas (terceira participação do FSC), o que obviamente torna a competição muito mais difícil do que quando era disputada por 32 equipas divididas em duas séries. Lembrem-se ainda que no primeiro ano em que participou na divisão de Honra série única, em 2007/2008, o FSC terminou no 12º lugar com 32 pontos. Em 2008/2009 o FSC desceu à primeira divisão tendo terminado em 15º com 24 pontos.

Acima de tudo é preciso o apoio e ajuda de todos, para que o FSC possa ficar onde merece. Por outro lado, entendo, que também não será a «mesquinhece» de uma mi-

norria que continua a dizer gostar da causa mas a proceder de forma contrária, factos que me deixam triste mas indiferente a estas formas de estar, pensar, agir e falar, no mínimo incompreensíveis. Sim, porque gostar do FSC, em meu entender, não é criticar tudo e todos de forma destrutiva, mas sim ajudar a construir com as suas ideias, gestos e actos.

Felizmente a Comissão Administrativa tem tido o apoio da maioria dos sócios e simpatizantes e sobretudo daqueles que são forjanenses de gema, pois esses têm-nos marcado com atitudes e valores, próprios de gente digna e amiga de ajudar e cooperar connosco que damos o corpo ao manifesto pelo clube da nossa terra.

## Resumo das jornadas

15ª Jornada Campeonato  
30-01-11

Forjães 2 - 1 Prado  
Estádio Horácio de Queirós

## «Vitória justa, exibição agradável»

Perante um adversário muito difícil, o FSC entrou determinado no jogo, procurando controlar as operações e dominar o jogo. Perto do minuto 20, os forjanenses beneficiaram de uma penalidade inequívoca e adiantaram-se no marcador. A primeira foi bem disputada com o FSC a criar maior volume atacante e com o Prado sempre a tentar responder às iniciativas do adversário. O FSC entrou de rompante para a segunda metade e logo nos minutos iniciais, Káká rematou certo e fez o segundo golo. O Prado procurou reagir, mas a defesa forjanense não deu veleidades. O meio campo forjanense actuou sempre muito concentrado ao longo do jogo, com Joel Sousa em bom plano. Já em tempo de compensação o árbitro assinalou uma penalidade, discutível, que permitiu ao Prado reduzir para a diferença mínima.

Contudo, os três pontos ficaram bem entregues ao FSC, que foi a melhor equipa em campo.

FSC: 1- Stray; 2- Ricardo; 3- Mané (c.); 4- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 6- César; 7- Joel Sousa; 8- Postiga (Miguel aos 86); 9- Mica (Ruizinho aos 65); 10- Káká (Alfredo 70); 11- Canigia.

Treinador: José Miguel  
Não utilizados: Joel, Kiko, Xavi e Raúl.

Golos:  
1-0 Pedro Ribeiro, g.p aos 18 min.  
2-0 Káká aos 51 min.  
2-1 de penalty aos 90+2 min.

16ª Jornada Campeonato  
6-02-11

Forjães 1 - 0 Porto d'Ave  
Estádio Horácio de Queirós

## «Golo madrugador deu três pontos»

O FSC marcou cedo na sequência de um canto, muito bem cobrado por Postiga, com Pedro Ribeiro a cabecear certo. Durante os primeiros vinte minutos o FSC esteve por cima, mas aos

poucos a equipa do Porto d'Ave foi crescendo no jogo, equilibrou, e obrigou o FSC a um maior trabalho defensivo. Ainda assim, e depois de Stray ter negado o empate numa grande intervenção à passagem da meia hora de jogo, os forjanenses poderiam ter saído para intervalo com uma vantagem de dois golos, não fossem alguns desacertos.

A segunda parte manteve a toada de equilíbrio, com o FSC a conseguir criar maior perigo junto à baliza adversária, em particular no último quarto de hora. Os visitantes ainda gelaram o Horácio de Queirós, quando numa bola parada atiraram à barra. Na parte final do desafio, o FSC dispôs de três boas situações para «matar» o jogo, mas a ansiedade atacante não permitiu dar mais tranquilidade aos adeptos forjanenses, que assim acabaram o jogo algo em sofrimento. A equipa do Porto d'Ave foi um osso duro de roer, nunca baixou os braços e lutou até ao fim com determinação, factos que dignificam ainda mais esta excelente vitória dos forjanenses.

FSC: 1- Stray; 2- Ricardo; 3- Mané (c.); 4- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 6- César; 7- Joel Sousa;

8- Postiga (Alfredo aos 63); 9- Ruizinho (Mica aos 74); 10- Káká (Chico aos 80); 11- Canigia.

Treinador: José Miguel  
Não utilizados: Joel, Ricky, Xavi e Miguel Banana.

Golos:  
1-0 Pedro Ribeiro, aos 4 min.

17ª Jornada Campeonato  
13-02-11

Ronfe 3 - 0 Forjães  
Complexo do Desportivo de Ronfe - Guimarães

## «Péssima primeira parte deitou tudo a perder»

O FSC entrou mal no jogo, isto porque o Ronfe montou uma boa estratégia que aniquilou o nosso meio campo e tolheu a defesa. O Ronfe, através de dois lances de bola parada (cantos), aniquilou os forjanenses, que não acertaram as marcações e permitiram dois golos, o segundo deles já muito perto do descanso. As correcções (e correctivos) do técnico ao intervalo, surtiram efeitos na capacidade de resposta da equipa forjanense, que mesmo a perder por 2-0, poderia

ter trazido algo deste jogo. Diga-se que o FSC, na segunda parte, faliu cinco oportunidades claras de golo, contra apenas um lance de muito perigo dos vimaranenses de Ronfe.

Acima de tudo, a resposta do FSC foi boa na segunda parte, mas insuficiente, mesmo em determinados momentos em que o Ronfe se sentiu encurralado junto à sua baliza. Nos momentos finais o Ronfe ainda ampliou para 3-0, num lance claro fora de jogo (2 metros), que apenas o auxiliar do árbitro não descortinou a poucos metros. No final, a derrota castiga a má primeira parte do FSC e o desacerto na finalização da segunda, pelo que os três pontos ficaram de forma justa em Ronfe.

FSC: 1- Stray; 2- Ricardo (Mica aos 68); 3- Mané (c.); 4- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 6- César; 7- Joel Sousa; 8- Postiga (Ruizinho aos 63); 9- Alfredo; 10- Káká; 11- Canigia (Xavi aos 80).

Treinador: José Miguel  
Não utilizados: Joel, Ricky, Chico e Miguel Banana.  
Golos:  
1-0 aos 18 min.  
2-0 aos 44 min.  
3-0 aos 90 min

**AUTO DETALHE**  
A reparação e manutenção

MANUTENÇÃO DE FROTAS  
CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS  
CONSULTE-NOS

<b>mecânica</b>	mecânica geral recalibração de discos e eixos de travões	<b>electricidade</b>	sistemas elétricos baterias / auto rádio / sons	<b>ar condicionado</b>	sistemas antigos e actual de carregamento e recarga DIAGNÓSTICO ELETRÓNICO PARA DEFECTOS
<b>chaparia</b>	banco de alinhamento de chassis	<b>pneus</b>	vejeira, montagem, calibragem		
<b>pintura</b>	estufas de pintura alação de cor computadorizada	<b>manutenção</b>	limpeza de interiores e exteriores lavagem de motores		

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

José Manuel da Costa Torres

**ALTA MIRA**  
Moda Jovem  
Visite-nos

Qualidade invejável - Preços imbatíveis

Boucinho - Forjães - Tel - 253 87 16 87

**18ª Jornada**  
20-02-11

Forjães 2 - 1 Arões  
Estádio Horácio de Queirós

**«Vitória justa, num jogo muito disputado»**

Jogo marcado pelo equilíbrio, com o domínio a repartir-se por ambas as equipas, em diferentes períodos. Já perto do intervalo, Káká recebeu uma bola no interior da área e marcou o 1-0. E se é certo que o Arões se mostrou sempre um adversário de respeito, procurando chegar com êxito à baliza de Stray, não é menos certo que o FSC desaproveitou algumas bonitas jogadas. Na segunda parte os forjanenses pareciam determinados em chegar ao segundo gol, mas o Arões respondeu de imediato e, mais uma vez através de uma bola parada, os forjanenses permitiram o golo do empate. O FSC voltou a reagir, e voltou à carga, com Káká (o homem do jogo) a bisar à entrada para o último quarto de hora, e a estabelecer aquele que viria a ser o resultado final. O Arões atirou à barra numa recarga a uma bola rechaçada deficientemente na sequência de um canto. Mas mais uma vez foram os forjanenses a desperdiçar oportunidade soberanas para «matar» o jogo. Vitória merecida do FSC perante um adversário irrequieto que deu sempre muita luta. O FSC deixou indicações claras de que precisa melhorar na forma como defende as bolas paradas junto à sua baliza.

FSC: 1- Stray; 2- Ricky (Alfredo aos 65); 3- Mané (c.); 4- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 6- César; 7- Joel Sousa; 8- Postiga (Chico aos 57); 9- Ruizinho (Mica aos 82); 10- Káká; 11- Canigia.  
Treinador: José Miguel  
Não utilizados: Joel, Diogo, Xavi e Miguel Banana.  
Golos:  
1-0 Káká, aos 41 min.  
1-1 aos 53 min.  
2-1 Káká aos 77 min

**Futebol Jovem**

**Juniores**

Os últimos jogos não correram bem aos juniores do FSC. No último desafio, e depois de estarem a vencer por duas bolas a zero, ao Fão, erraram ao pensar que estava ganho. Os fangueiros não baixaram os braços e inverteram o marcador. Fica uma palavra de apreço e o conselho de que é com os erros que mais se aprende.

Últimos resultados:  
Forjães 5 – Vila Chã 1  
Forjães 3 – Arnoso 0  
Várzea 3 – Forjães 2  
Forjães 2 – Fão 3

Juniores AF Braga 2ª Divisão – Série A		
Pos.	Equipa	Pts
1	Os Andorinhas	46
2	GFC Pousa	38
3	Fão	34
4	Forjães	31
5	CD Celeirós	30
6	«Os Ceramistas»	30
7	Várzea	22
8	Estrelas do Faro	20
9	UD São Veríssimo	18
10	Ginásio da Sé	14
11	Antas FC	12
12	Louro	10
13	UD Vila Chã	7
14	Arnoso SM	5

**Iniciados**

A classificação é o menos importante, e apesar de classificados nos lugares do fundo da tabela, os jovens forjanenses continuam a revelar muitos progressos nos aspectos do jogo.

Sobretudo têm participado com muito entusiasmo e diversão nos jogos do seu difícil campeonato.

Últimos resultados:  
MARCA 1 - Forjães 0  
Fão 1 – Forjães 1  
Forjães 0 – S. Veríssimo 3  
Gandra 7 – Forjães 1

Iniciados AF Braga 2ª Divisão – Série A		
Pos.	Equipa	Pts
1	Bastuço S. João	42
2	Gandra	39
3	Águias de Alvelos	37
4	Fão	34
5	UD São Veríssimo	34
6	Fintas	31
7	Maximinense	24
8	MARCA	21
9	EF Fernando Pires	20
10	Santa Maria	14
11	CSJ Belinho	13
12	Forjães	12
13	Estrelas do Faro	2
14	FC Roriz	1

**Benjamins**

A mais nova equipa do FSC, em competições federadas, continua a participar de forma entusiástica, tendo obtido três vitórias nos últimos jogos. Diga-se que os pais dos atletas têm sido muito cooperantes, ao acompanharem os seus educandos nos respectivos jogos. Um bem-haja para eles, que ajudam o FSC a tornar a infância dos seus filhos mais feliz.

Últimos resultados:  
Forjães 5 – Ronaldinhos 3  
Forjães 4 – Andorinhas 3  
Forjães 3 – MARCA 0

Benjamins AF Braga Série A		
Pos.	Equipa	Pts
1	Esposende	32
2	Estrelas do Faro	30
3	Fão	30
4	Gil Vicente	25
5	Águias de Alvelos	17
6	Forjães	16
7	Os Andorinhas	14
8	UD São Veríssimo	13
9	MARCA	10
10	Santa Maria FC	8
11	«Os Ceramistas»	7
12	Os Ronaldinhos	4

**Veteranos**

Os Veteranos continuam a realizar uma boa prova no Torneio de Veteranos do Altominho. A grande dificuldade prende-se com o facto de nem sempre todos os atletas, e as suas barrigas, terem disponibilidade para participar nos jogos. Também as lesões impedem por vezes a participação de todos os elementos. Nos últimos jogos, todos eles disputados em casa, o FSC conquistou sete pontos e segue em oitavo lugar com 25 pontos.

Últimos resultados:  
Forjães 4 – Darquense 1  
Forjães 1 – Lanheses 1  
Forjães 2 – Fragoso 0

Torneio de Veteranos do Altominho		
Pos.	Equipa	Pts
1	Vianense	37
2	Antas	30
3	Cerveira	28
4	Darquense	28
5	Neves	26
6	Artur Rego	26
7	Correlhã	26
8	Forjães	25
9	Stª marta	23
10	Deucriste	20
11	Lanheses	20
12	Campo	18
13	Fragoso	6
14	Âncora-Praia	4
15	Cardielos	1

**Regularização de quotas 2010/2011**

Apesar do esforço que a Comissão Administrativa tem vindo a realizar por contactar com todos os sócios, constata-se que uma grande maioria ainda não teve a possibilidade de iniciar o pagamento das quotizações referentes à presente época.  
Reconhecendo que os tem-

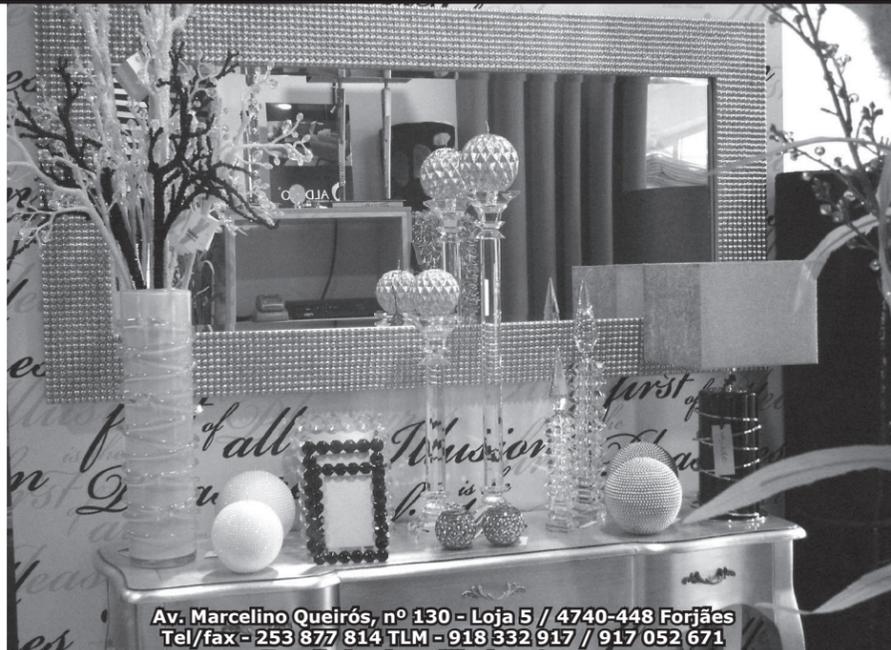
pos são difíceis para todos, em particular devido à conjuntura económica que vivemos, **apelo** para que todos aqueles a quem **ainda não foi possível** cumprir com a sua obrigação de associados, logo que tenham possibilidade procedam à respectiva liquidação das suas quotas.

Não nos devemos esquecer que o clube é dos sócios e serão sempre estes, em pleno gozo dos seus direitos, que irão definir o futuro do Forjães Sport Clube aos mais diversos níveis.  
De forma alguma, esta mensagem pretende ser um aviso ou «puxão de orelhas» aos estima-

dos sócios, pretende sim, sensibilizar aqueles a quem as suas vidas pessoais, familiares e profissionais, não têm permitido um contacto mais directo e próximo do clube, como certamente desejariam.  
Um abraço para todos, sem excepção. Viva o FSC!

Deco-Int

Decorações - Interiores



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-adiliaabreu@sapo.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 eq.: Loja nº1  
Forjães – Esposende Telefone: 253877159

## Opinião



Bernardino Silva

## Voluntariado: um caminho sem fim

Sucedendo ao Ano Europeu no Combate à Pobreza e Exclusão Social, que marcou 2010, este *Ano Europeu do Voluntariado e Cidadania Activa de 2011*, surge num momento crítico para a Europa. Digo isto, porque muitos são os governos que devido ao combate do défice orçamental e à dívida pública têm cortado nos serviços sociais, o que abre novos desafios aos voluntários europeus. Por isso, este Ano Europeu tem por objectivo geral incentivar e apoiar os esforços desenvolvidos pela Comunidade, pelos Estados-Membros e pelas autoridades locais e regionais tendo em vista criar condições na sociedade civil propícias ao volun-

tariado e aumentar a visibilidade das actividades de voluntariado na União Europeia. Este objectivo geral será operacionalizado através de quatro grandes objectivos específicos: **1. Criar um ambiente propício ao voluntariado na União Europeia;** **2. Dar meios às organizações que promovem o voluntariado para melhorar a qualidade das suas actividades;** **3. Reconhecer o trabalho voluntário;** **4. Sensibilizar as pessoas para o valor e a importância do Voluntariado.**

Calcula-se que vinte e três por cento dos europeus com mais de quinze anos pratiquem algum tipo de voluntariado. Isso significará cerca de cem milhões de pessoas que a nível europeu se dedicam a algum tipo de voluntariado. Em Portugal, segundo Elsa Chambel, da Comissão Nacional para a Promoção do Voluntariado, existe cerca de milhão e meio de voluntários identificados, apesar de só

quinhentos serem realmente activos. Pouco a pouco, as pessoas começam a compreender que o voluntariado é uma forma importante de compromisso com a so-

«Cem milhões de pessoas, a nível europeu, dedicam-se a algum tipo de voluntariado»

cidade e que, mesmo sendo um trabalho não remunerado, traz novos contactos, permite desenvolver novas competências e até proporcionar várias oportunidades.

Considero que o voluntariado tem um papel fundamental no desenvolvimento social da Europa, não só a nível nacional mas tam-

bém em acções desenvolvidas nos países em desenvolvimento, daí que a plataforma das Organizações Não Governamentais para o Desenvolvimento reforce a necessidade de mais voluntários para alcançar os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM). Segundo esta mesma plataforma, os dados apresentados nos últimos estudos das Nações Unidas mostram que as metas traçadas até 2015 (ODM) são cada vez mais difíceis de alcançar, pelo que é essencial um maior envolvimento no trabalho voluntário, que já tem tido um papel fundamental nos resultados obtidos, como exemplo, refere os dados das Nações Unidas que dão conta de uma redução do número de pessoas que vive abaixo do limiar da pobreza de mil e oitocentos para mil e quatrocentos milhões entre 1990 e 2005.

Entendo, neste contexto, o *Voluntariado como um caminho sem fim* porque assenta na ac-

ção daqueles que agem de livre vontade, sem remuneração, em benefício de terceiros de Países em Desenvolvimento, no quadro de um programa de voluntariado de uma determinada organização promotora. Portanto, *Ser Voluntário* é assumir um compromisso com a organização promotora de voluntariado, é desenvolver acções de voluntariado em prol dos indivíduos, famílias e comunidade e, finalmente, comprometer-se de acordo com as suas aptidões no seu tempo livre. *Ser voluntário faz a diferença.*

Sites importantes sobre o Ano Europeu do Voluntariado:

[www.voluntariado.pt](http://www.voluntariado.pt)  
[www.plataformaongd.pt](http://www.plataformaongd.pt)  
<http://juventude.gov.pt>  
<http://europa.eu/volunteering/>



Ana Cristina Matos

## Direitos Humanos e meio ambiente

Se nem os direitos do homem são respeitados, o que dizer sobre o meio ambiente cujas riquezas são sempre ignoradas.

Todo dia quando ando na rua, é muito comum ver uma população jovem a beber cerveja e coca cola e espalhar as latinhas pelo chão a comprometer o próprio fu-

turo deles.

Estes actos derivam dos exemplos dos seus ídolos, das suas séries preferidas, dos exemplos dados pelas gerações mais velhas, da pouca importância que é dada a estes assuntos (disciplina e educação ambiental) pelos nossos responsáveis e responsáveis do mundo.

Enquanto isso determinados profissionais da vida pública fazem dos seus cargos e mandatos uma peste sem fim; praticamente uma dinastia sem descendentes.

A qualidade da vida do homem depende da qualidade e estabilidade

«A espécie que mais precisa no mundo de ajuda é a própria raça humana»

de do seu ambiente onde ele vive, trabalha e retém o seu sustento.

De nada adiantará preser-

varmos burros, baleias e outros animais em extinção se não recompormos verdadeiras palavras como SOLIDARIEDADE; CO-OPERAÇÃO e COMPAIXÃO; pois a espécie que mais precisa no mundo de ajuda e justiça é a própria raça humana, a única que em consciência devasta o meio ambiente proporcionando todos os meios para pôr em risco toda a vida na biosfera.

Colocamos «betão» em todo lado, á procura da «tal» vida mais cómoda e pagamos a preço de

ouro tudo o que é natural e biológico.

É urgente reciclar, poupar energia, água, ... Tudo isso não é conversa de televisão que 80 por cento da população ignora, são apelos reais para preservar o que utilizamos todos os dias e talvez o que menos valorizamos.

O que fazemos hoje, será a herança que deixamos aos nossos filhos e netos.



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



L. Pinheiro - Rio Côvo - Stª Eugénia  
 Tel. 253 83 00 00 / 253 83 24 51 Fax. 253 82 12 30  
 Apartado 430 4754-909 Barcelos  
[www.cartonagemsbraz.com](http://www.cartonagemsbraz.com) / [email.csbraz@mail.telepac.pt](mailto:email.csbraz@mail.telepac.pt)

Hélder Vieira  
 tel. 964 367 772 | 911 122 171

carnes paladino

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

Zé dos Leitões  
 Forjães - Esposende

Av. Marcelino Queirós, 130/140  
 Loja 14 - 4740-438 Forjães  
 Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956

Ponte Neiva  
 Neiva - Viana do Castelo

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

# Culinária ■ Viver ■ Passatempos

## Ementas da casa

Maria Mota e Olímpia Pinheiro



Agora que nos aproximamos do Carnaval, é tempo de avivar tradições, nomeadamente no que diz respeito à alimentação. Por esta altura, comemos mais carne, dando mote ao «carnis valles», que para além de significar prazeres das carnes, dá origem à palavra Carnaval. Estes três dias que antecedem o início da Quaresma, são chamados «gordos» no que toca às refeições, para contrastar com as «privações» que caracterizam os quarenta dias antes da Páscoa.

## A Informação Nutricional nos Rótulos de Produtos Alimentares – Parte I



Ricardo Moreira\*

Em Portugal, a informação nutricional, apesar de não ser obrigatória em todos os casos (só é obrigatória quando a entidade que coloca o produto no mercado, lhe atribui determinadas propriedades nutritivas como, por exemplo, «rico em fibras» ou «baixo em colesterol»), já se encontra nos rótulos de produtos alimentares. Tem como objectivo dar a conhecer ao consumidor a composição média dos alimentos em nutrientes e valor energético, o que permite que, de uma forma fácil e rápida se avalie e compare alimentos entre si e, deste modo, se façam escolhas adequadas do ponto de vista nutricional.

A actual legislação permite a apresentar a informação nutricional sob duas formas: a forma simples, que contém apenas o valor energético do alimento e o seu conteúdo em proteínas, glícidos (ou hidratos de carbono) e lípidos (ou gorduras) e a forma completa que, para além das menções englobadas na forma simples, apresenta o teor em açúcares, ácidos gordos saturados (ou gordura saturada), fibras alimentares e sódio.

Toda a informação nutricional deve ser expressa por 100g ou 100ml do alimento, podendo ainda ser mencionada por dose

ou por porção.

O valor energético (ou valor calórico) é a soma da energia (calorias) fornecida pelas proteínas, glícidos, lípidos e álcool. Exprime-se em quilocalorias (kcal) ou quilojoules (kJ), sendo que 1kcal=±4kJ. As proteínas são substâncias responsáveis pelo crescimento e reparação dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontram-se em alimentos de origem animal e vegetal, sobretudo no leite, iogurte, queijo, ovos, carnes, pescado e leguminosas secas (feijão, grão-de-bico, favas, etc.). Um grama de proteína fornece 4kcal. Os glícidos ou hidratos de carbono constituem a principal fonte de energia para o movimento, trabalho e realização de todas as funções do nosso organismo. As principais fontes alimentares são cereais e derivados (arroz, farinhas, massas, flocos, pão, etc.), leguminosas secas, tubérculos (batata, mandioca, inhame, etc.), frutos, açúcar e mel. Um grama de glícidos fornece 4kcal.

\* Nutricionista

### Cabidela de galo

1 galo; 1 chouriço; 1,5 dl de vinho tinto; 150g de banha; 1dl de azeite; 1dl de vinagre; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; Sal; Pimenta

Ao matar o galo, apare o sangue numa tigela com vinagre. Mexa para não coagular. Arranje o galo, lave-o, corte-o aos bocados e tempere com sal e pimenta. Em banha quente frite os bocados de galo. Ao lado, faça um refogado com o azeite, as cebolas e os dentes de alho picados, a salsa e o louro. Quando alourar junte o chouriço em rodelas e deixe refogar. Adicione o vinho e a água e deixe ferver. Misture o galo frito e a água necessária para o cozer. Tape o tacho. Dilua o sangue com um pouco de vinagre e caldo da cozedura. Deite-o no tacho, rectifique temperos e sirva acompanhado de arroz branco.

### Rabanadas de vinho tinto

Corte um cacete, que deve ser de véspera, em fatias de um dedo de espessura, e coloque-as num prato fundo. Leve ao lume açúcar, uma colher de chá de canela e meio litro de vinho tinto. Tempere com uma pitada de sal, deixe aquecer sem ferver. Retire do lume e verta sobre as fatias de pão. Depois de embebidas, leve-as a fritar, de um lado e do outro, em óleo muito quente. Assim que fritas, coloque-as numa taça funda e regue-as com o seguinte molho:

Leve ao lume o restante vinho com 250g de açúcar e deixe ferver até atingir um ponto fraco. Junte uma colher de chá de canela, mexa, e deite sobre as rabanadas. Sirva no dia seguinte.

## Palavras Cruzadas

### Horizontais

1º feitios; género de plantas gramíneas = 2º árvore da Guiana Inglesa = 3º rés-do-chão; árvore leguminosa; pessoa ruim = 4º protóxido de cálcio; marco das portas; semelhante = 5º patrões; culpa = 6º amimar = 7º pequeno mar no interior da Rússia; ave palmípede, lamelirrostra = 8º dez vezes cem; o rei dos temperos; vazio = 9º Olimpique de Marselha; vila italiana; saudação à brasileira = 10º estado do norte do Brasil = 11º neste momento; espécie de bandeja =

	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; fruto silvestre = 2º pequena câmara = 3º oferece; lugar determinado; rio italiano = 4º rezo; malícia; parelha = 5º um dos compartimentos de uma casa; nome feminino = 6º pechincha = 7º mês das flores; nome masculino = 8º pedra em tupi-guarani; organização terrorista basca; rebordo do chapéu = 9º naquele lugar; utensílio usado pelos carpinteiros; América latina = 10º ave palmípede, semelhante ao pato = 11º ornato oval nos capiteis das ordens iónica e compósita; conjunto de plantas arborescentes =

## Saúde em destaque

### Síndrome de Sjögren

A Síndrome de Sjögren é uma doença auto-imune crónica, lentamente progressiva, em que o sistema imunológico do próprio corpo do paciente, por erro, ataca as glândulas produtoras da lágrima e da saliva, resultando em xerostomia (falta de saliva) e ressecamento ocular.

Os linfócitos infiltram-se por estas glândulas provocando diminuição da produção de saliva e lágrimas.

As manifestações iniciais podem ser ressecamento das mucosas, decorrendo 8 a 10 anos desde os primeiros sintomas ao desenvolvimento pleno da doença.

O principal sintoma oral da Síndrome de Sjögren é a falta de saliva (xerostomia), também descrito com dificuldade para deglutir alimentos secos, incapacidade de manter a continuidade da fala, sensação de queimadura e ardor, aumento de cáries dentárias e dificuldade no uso de próteses dentárias (dentaduras).

O comprometimento ocular é outra manifestação principal da síndrome de Sjögren. Em geral os pacientes queixam-se de ressecamento ocular, com sensação de ter areia ou cascalho (cisco) sob as pálpebras. Outros sinto-

mas incluem queimação, acúmulo de secreções espessas nos ângulos oculares mediais, redução do lacrimejamento, congestão, prurido (comichão), fadiga ocular (cansaço ocular) e aumento da fotossensibilidade (sensibilidade a luz).

Pode também causar secura de pele, nariz e vagina e pode afetar órgãos do corpo, inclusive os rins, vasos sanguíneos, pulmões, trato gastrointestinal, fígado, pâncreas e cérebro.

O Síndrome de Sjögren também pode estar associada à artrite reumatóide, estes pacientes queixam-se com mais frequência de fadigabilidade fácil, febre baixa, mialgias (dores musculares) e artralgias (dores nas articulações). A fadiga e dor nas articulações podem comprometer de forma significativa a qualidade de vida do paciente.

Nove entre dez pessoas com Síndrome de Sjögren são mulheres. Embora a maioria das mulheres diagnosticadas costume estar na menopausa ou ainda com mais idade. Sjögren pode ocorrer também em crianças e adolescente. Mulheres jovens com Sjögren podem apresentar complicações na gravidez.

A causa (ou causas) específica da Síndrome de Sjögren não é



Marina Aguiar\*

conhecida, mas múltiplos fatores provavelmente estão envolvidos, entre os quais os genéticos, viróticos, hormonais ou suas interações.

A Síndrome de Sjögren continua a ser uma doença praticamente incurável. Assim, seu tratamento visa ao alívio dos sintomas e a limitar os efeitos nocivos locais da xerostomia crónica (falta de saliva) e da ceratoconjuntivite seca (olho seco), pela reposição das secreções perdidas. O tratamento, portanto, geralmente é sintomático e de suporte, com fármacos, lágrimas artificiais (nos casos graves, pode ser que os pacientes precisem usá-las com tanta frequência como a cada 30 minutos), corticosteróides, entre outros. Os antiinflamatórios não-esteróides podem ser usados para tratar os sintomas musculoesqueléticos.

\*Médica Dentista

\*Médica da equipa de emergência da delegação da Cruz Vermelha Portuguesa de Viana do Castelo

# Visite o O FORJANENSE online... www.acarf.pt

## À boleia do Táxi Matos...

O táxi, propriamente dito, é quase tão antigo como a civilização. Os primeiros táxis motorizados apareceram em 1896 na cidade alemã de Estugarda. Antes da Primeira Guerra Mundial já todas as grandes cidades europeias e americanas tinham serviço de táxis legais e pintados com esquemas de cores diferentes. O FORJANENSE foi conhecer um pouco da história do taxista José Matos e do seu táxi com quase meio século de existência.



Luís Pedro Ribeiro

José Lima de Matos, nascido a 11 de Dezembro de 1935, tem dedicado a sua vida ao transporte de pessoas.

tempo, José tem vivido realidades distintas e enfrentado diversas adversidades relacionadas com a sua profissão.

Tudo começou em 1965, e assim tem continuado até aos dias de hoje. «Em 1965 regressei a Forjães após cerca de oito anos emigrado na Argentina e França».

Na altura surgiu a ideia de ser taxista, tendo abraçado essa nova actividade com muita garra, ao ter de se adaptar a uma nova realidade.

«Já passaram 46 anos e continuo nesta profissão com o mesmo gosto e espírito que tive nos primeiros tempos».

Ao longo de todo este

«Nos primeiros tempos haviam poucos serviços, menos do que hoje, porque as pessoas tinham preconceitos em andar de táxi, tinha clientes que iam a pé até à Poça do Rebolido e só aí é que apanhavam o táxi. Escolhiam locais escondidos para não serem vistas a entrar no táxi, mas após o 25 de Abril esses preconceitos desapareceram e andar de táxi era usual».

«O período em que fiz mais serviços foi entre os finais dos anos 80 e o início de 2000. Hoje em dia os serviços são me-

*«Recordo-me de o gasóleo custar um escudo e 80 centavos, e de a bandeirada ser um escudo por quilómetro. Hoje o gasóleo está todas as semanas a aumentar e a bandeirada é 0,45 euros por quilómetro»*

nores; a média é de dois três serviços diários», conta o taxista forjanense.

José é sócio da ANTRAL (Associação Nacional dos Transportadores em Automóveis Ligeiros) desde 1965, e é, ainda, do tempo em que os taxistas tinham de andar fardados, com boné e gravata preta.

Inclusive, chegou a ser multado pela polícia devido à sua farda: «foi ainda nos tempos do antigo regime, junto à ponte do Castelo do Neiva. Fui mandado encostar por uma operação STOP da Polícia de

Viação e Trânsito. Estava fardado, mas não tinha o chapéu. Multaram-me numa coima de 50 escudos, da qual ainda recorri, mas de nada adiantou».

São milhares de quilómetros percorridos em quase meio século de actividade, por todos os cantos do país e estrangeiro, ao volante das suas máquinas Vauxhall, Austin Cambridge, Mercedes e Volkswagen Vento.

Mas os táxis nos meios mais pequenos, como é o caso de Forjães tem tido muita menos procura, e são poucos os taxistas que resistem.

O FORJANENSE quis saber algumas das razões, na opinião de José Matos. «As pessoas andam menos de táxi, os serviços são em menor número, os combustíveis são mais caros. Recordo-me de o gasóleo custar um escudo e 80 centavos e a bandeirada custava um escudo por quilómetro. A primeira viagem que fiz a Lisboa, custou 800 escudos. E uma viagem a França custava sete contos. Hoje o gasóleo está todas as semanas a aumentar, e a bandeirada é 0,45 euros por quilómetro. Isto faz com que os taxistas, nos meios mais pequenos, sejam cada vez menos».

Apesar dos seus 76 anos, José mantém a mesma paixão e espírito que tinha no início, e sente-se capaz de percorrer qualquer destino.

Com força para continuar, esperamos que este espírito continue por muito tempo, e daqui a quatro anos possamos comemorar, na praça de táxis da nossa vila, as bodas de ouro do TÁXI MATOS.

Nelson Correia

## Dr.<sup>a</sup> Marina Aguiar

Médica Dentista

---

### Todos os serviços para a sua reabilitação oral

- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bocais)
- Dentisteria (restaurações – tratamento de cáries)
- Prótese fixa e removível
- Odontopediatria (atendimento de crianças e adolescentes)
- Endodontia (tratamento de canal – desvitalizações)
- Periodontologia (tratamento de doenças das gengivas)
- Ortodontia Fixa e Removível (correção de dentes de crianças e adultos)
- Branqueamento e Estética Dentária

Visite-nos  
junto  
às piscinas  
e campo de  
futebol

Monte Branco - Travessa Horácio Queirós n.º 138, R/Ch – Loja E - Forjães  
919 334 794 | 963 297 650 | 933 726 360  
marinaguair1@hotmail.com || www.dr-marina-aguiar.blogspot.com

Local de exercício anterior: Fundação Lar de Santo António (antiga Maternidade)

## 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