

**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

Directora executiva: Susana Costa  
Março 2011 • Ano XXV 2ª série • n.º 262  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0,80

*Mensário informativo e regionalista*



©Teresa Almeida



**Motocross:**  
campeões a duas e  
quatro rodas

pág. 7



**Patrícia Cruz:**  
Prémio Pulido Valente  
Ciência 2010

pág. 4

**Promoções do Mês**

<p><b>Mitsubishi Colt 1.1 Inform RC/AC - 2008</b></p> <p><b>100€ Mês</b> x120 8.500,00€ s/Financiamento</p> <p><b>0% Entrada</b> <b>0% Valor Residual</b></p> <p>*Preço especial com financiamento</p>	<p><b>Ford Focus 1.6 TDCI 5p. - 2009</b></p> <p><b>235€ Mês</b> x120 18.900,00€ s/Financiamento</p> <p><b>0% Entrada</b> <b>0% Valor Residual</b></p> <p>*Preço especial com financiamento</p>
<p><b>Ford Fiesta 1.25 Trend - 2009 - Várias Cores</b></p> <p><b>155€ Mês</b> x120 11.900,00€ s/Financiamento</p> <p><b>0% Entrada</b> <b>0% Valor Residual</b></p> <p>*Preço especial com financiamento</p>	<p><b>Ford C-MAX 1.6 Tdci Titanium 5p. - 2008</b></p> <p><b>225€ Mês</b> x120 17.900,00€ s/Financiamento</p> <p><b>0% Entrada</b> <b>0% Valor Residual</b></p> <p>*Preço especial com financiamento</p>

**800 202 300**

Bouro - Gandra  
4740-473 Esposende  
Telf. 253 969 180  
Fax. 253 969 184  
Telf. Assist.: 253 969 185  
www.espoauto.com  
espoauto@espoauto.com

## Destaque

## Sementes de vida

Serão sempre meninos para eles e nunca mais os pais dormirão sem pensar nos seus filhos, a partir do momento em que nascem. O mundo muda, a responsabilidade cresce, o trabalho é contínuo e difícil, mas não há nada melhor no mundo do que ter os filhos por perto, dizem eles. A sua felicidade é a felicidade de seus pais. A sua tristeza é a tristeza dos pais. O Dia do Pai celebrou-se a 19 de Março e, por isso, O FORJANENSE, foi ao encontro de três pais, diferentes nas histórias de vida, mas semelhantes no orgulho de ver os seus rebentos crescer. Textos Susana Costa

## «Não há nada melhor do que ter os filhos por perto!»

António Martins é pai de dois filhos já adultos. Hoje com 63 anos sente-se orgulhoso do caminho que traçou, em conjunto com a esposa, quanto à educação dos filhos.

Apesar de na juventude nunca ter pensado na ideia de ser pai, depois de se ter casado, deixou que a vida corresse naturalmente o seu ritmo, não tendo feito nenhum projecto nem nenhuma objecção.

Aos 28 anos foi pai pela primeira vez, de um rapaz, e dois anos mais tarde, de uma rapariga. Mais um filho seria, na opinião de António, complicado – «um terceiro filho já implicaria encargos que talvez não pudéssemos suportar». Estavam em França, por essa altura, e por lá ficaram mais alguns anos.

Confessa que não tiveram grandes dificuldades para educar e formar os filhos, uma vez que, desde cedo, inculuiu nos filhos valores como o bom comportamento, a educação e o respeito pelos outros. Valores esses que já lhe haviam sido inculuidos pelos seus pais.

«Tem sido um caminho complicado mas muito agradável e não há nada mais agradável do que ter os filhos por perto. Eu trocava qualquer evento, qualquer ocorrência, só para estar com os meus filhos», admite António.

Já se passaram alguns anos, e, hoje, os seus filhos, vivem as suas vidas longe do pai. O filho mais velho vive longe do pai, em Lisboa, o que o deixa bastante ansioso. Ao mesmo tempo, deixa-o contente por saber que o filho teve a oportunidade que merecia,

ao nível do trabalho. A filha passa a semana no Porto e o fim-de-semana em casa dos pais, o que o deixa com o coração preenchido, como ele próprio diz.

«Quando eles realizam os seus sonhos, nós, enquanto pais, realizamos os nossos», assim como, quando os filhos vivem situações complicadas, a vida dos pais também se torna mais complicada», revela o pai forjanense.

Fala dos filhos com um brilho nos olhos, com o amor transparente de um pai que tudo faz para ver bem os seus filhos. Desde o primeiro dia em que saíram de casa, para a faculdade, que mantêm o contacto diário. E quando tal não acontece fica com o coração sobressaltado, ansioso por notícias.

Refulge o orgulho pelo trabalho que considera bem feito, mas não totalmente. Em tom de brincadeira diz que a única coisa que não conseguiu passar para os filhos foi a religião, mas intrinsecamente sabe que isso não alterou os valores que os seguem no dia-a-dia.

No Dia do Pai deste ano, recebeu um presente da filha, com quem também foi jantar. O filho ligou logo pela manhã, porque não podia estar com ele. Todos os anos o Dia

é celebrado, como um agradecimento que os filhos fazem ao pai. «Tomara eu ainda poder fazer a mesma coisa com o meu pai, aliás, com os meus pais».

Como reflexão final, António Martins acha que os últimos tempos sofreram uma evolução vertiginosa, que modificou tudo. Estas mudanças fazem com que cada vez seja mais difícil educar os filhos. «Os meus filhos vão ter mais dificuldades em educar os filhos deles do que eu tive os meus, sem dúvida», remata.

Aos filhos deixa uma mensagem: «Sejam Felizes!»



## Quero ter meu pai

*Que desejo de comprar grande presente,  
Para aquele que me deu este viver!  
Arde em mim, esta ânsia de crescer,  
Para achá-lo e honrá-lo eternamente.*

*Deparo-me com desejos bem iguais,  
Nos amigos cabisbaixos e chorosos!...  
Tinham lar e de ter pai, bem orgulhosos,  
Que os trocou pelas ilusões banais.*

*Pai, meu pai, que desejo tão doido!...  
Humedece meu olhar pensando em ti:  
Serás sempre aquele ser, que não perdi,  
Encontro-te no peito entristecido!*

*Procuo-te no pátio da escola!  
E na hora de jantar, sentado à mesa,  
Procuo a tua mão que dá firmeza:  
A aliviar-me o peso da sacola.*

*Procuo-te no olhar dos passarinhos,  
Na mansidão da noite enluarada,  
Escuto a tua voz na madrugada!  
No meu ninho desfeito de carinho...*

*Não sei quem é meu pai, não o conheço!...  
Diz outro amigo irado: e descontente!  
Foi um covarde, fugaz, incompetente.  
Jogou o seu próprio ser em arremesso.*

*Amanhã serei um pai ganhando a luta,  
Amando, tolerando alegremente!  
Agradecendo a Deus eternamente!...  
Ser um homem, ter amor como conduta.*

Maria José de Queiroz Ribeiro

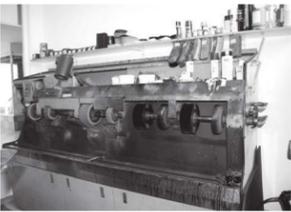


## Super Rápido Vieira

Consertos de calçado



**Consertos em todo o tipo de calçado:** homem, senhora e criança  
**Aplicações:** fechos de botas, sacos, blusões, etc  
**Vende-se:** produtos para calçado, todo o tipo de canhões e fechaduras para portas  
**Fazemos:** todo o tipo de chaves e **pintamos:** casacos em couro


Centro Comercial Duas Rosas - Av. Sta Marinha, 90, Loja 7 - 4740-438 Forjães  
 Tlm. 927 010 289 - email. horaciovieira1960@hotmail.com

## 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

## «Quando soube que eram gémeos fiquei muito vaidoso»

Para Eduardo Pinheiro «ser pai é algo por que todos os homens deviam passar, porque os filhos são o que há de melhor no mundo». Este orgulho, totalmente visível, é compensado, todos os anos, com um jantar em família, no Dia do Pai, onde os filhos lhe oferecem uma lembrança.

Desde sempre sonhou ser pai, mas só aos 33 anos realizou esse desejo, planeado com a sua esposa, Olímpia. Na altura em que recebeu a notícia de que ia ser pai ficou muito feliz, e quando soube que eram gémeos ficou «muito vaidoso».

As expectativas eram as melhores e medo não tinha porque, a partir do momento em que soube que ia ter dois filhos ao mesmo tempo, entendeu a responsabilidade que isso acarretava.

Depois do nascimento dos rapazes, hoje com 19 anos, até aprendeu a cozinhar melhor! A necessidade pedia que o fizesse. Também ajudava na alimentação e no banho dos bebés, mas nessa altura, passou a ser ele a cozinhar, para dividir tarefas com

a esposa.

Hoje considera que «ser pai de gémeos é uma alegria porque em vez de criar um são dois a criar», diz em tom de brincadeira.

Criá-los e educá-los passou por lhes transmitir bons conselhos, nomeadamente o sentido de união – «O mais importante é que eles sejam amigos um do outro e que se entendam bem».

Ser pai, actualmente, não é, na opinião de Eduardo, tarefa fácil, «a vida está mais cara e os encargos e as despesas, por exemplo, com os estudos, são cada vez maiores». No entanto, procura dar-lhes as melhores condições de vida possíveis e dedicar-lhes o máximo de tempo. «Isso é que é ser pai: acompanhar os filhos, dando-lhe condições para crescerem saudáveis».

Ao longo do crescimento dos filhos, foram muitas as alegrias, sendo difícil destacar momentos marcantes. Por isso, considera que «o mais marcante é vê-los a crescer juntos, apegados um ao outro e

sem desentendimentos».

Todo este processo tem sido muito positivo, e o orgulho do pai nos seus filhos transparece em cada palavra que diz.

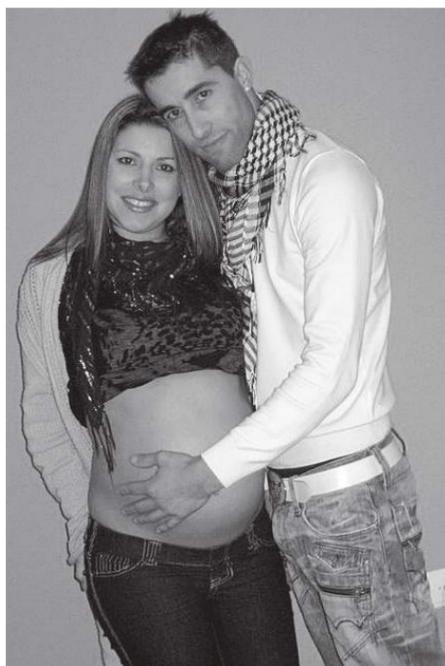
Saber que são pessoas educadas e que respeitam o próximo deixa-lhe a sensação de missão cumprida.

O sonho de ter dois filhos concretizou-se, mas sabe que, hoje em dia, muitos casais já não pensam desta maneira. «O ritmo de vida cada vez mais acelerado, torna complicado, para muitos casais, ter filhos».

Os filhos ainda passam quase todo o tempo em casa. Um deles está na Universidade, mas vem a casa todos os fins-de-semana. Já o outro, encontra-se diariamente em casa, a fazer companhia aos pais, uma vez que se submeteu a uma cirurgia ao joelho e se encontra em recuperação. Mas Eduardo não teme, nem pensa muito no momento em que se tornarão independentes e abandonarão o lar. Sabe que é assim o ciclo da vida, mas admite que vai sentir muito a sua ausência.



## «Foi uma das emoções mais fortes que vivi»



António Rui Almeida foi pai pela primeira vez no dia 16 de Março deste ano. Ainda vive as primeiras emoções de ter um bebé em casa, «tão perfeito e tão pequenino».

Ser pai não era uma coisa que pensasse até conhecer a esposa, Susana. Quando a conheceu, sentiu que o desejo de ser pai ficou muito forte. E quando, finalmente, chegou a notícia de que um bebé vinha a caminho, não podia ter ficado mais feliz. «Foi uma das emoções mais fortes que vivi».

A gravidez da esposa foi vivida com tranquilidade «dentro do possível», muita expectativa, mas acima de tudo muita felicidade.

Enquanto isso foi preparando o quarto, que pintou de azul, quando soube que ia ser pai de um menino, e

tudo o que seria necessário aos primeiros tempos de vida do filho.

«A primeira coisa que lhe comprei foram uns sapatinhos muito fofinhos. Quando os comprei senti que realmente ia acontecer, o meu filho ia nascer, já não era apenas um sonho», refere Rui.

Quando nasceu, sentiu uma enorme alegria. O sonho de ter um filho com a Susana tinha-se, enfim, realizado – «ali estava o meu rebento».

Com os filhos nos braços, pensa no futuro. Não tem propriamente medo, «pois não se pode pensar no pior, mas existe sempre um receio de não ser capaz ou de que alguma coisa corra menos bem e eu seja impotente para a resolver». Sente-se, por isso, muito orgulhoso, mas com uma responsabilidade muito maior.

Ajudar a esposa a cuidar do Guilherme é, para ele, fundamental: «era um sonho dos dois, e, além do mais, o bebé tem de sentir o cuidado e o carinho do pai e da mãe».

«Ser pai é uma experiência única, é maravilhoso, os sentimentos tornam-se ainda mais intensos e as pequenas coisas da vida fazem ainda mais sentido. Além de que, quando se é pai passa-se a compreender melhor os nossos pais e a dar-lhes mais valor», acrescenta o pai babado, como se de repente o mundo ganhasse outro sentido e novas explicações.

«Adoro olhar para o meu filho, sou um pai muito babado, ele é lindo, é o príncipe da casa», remata o pai.



# PSA

Padaria e Pastelaria Sá

de Francisco Sá

Fabrico diário de todo o tipo de pão; pizzas; bolos de aniversário e casamento; pasteleria 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

...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

## Destaques II

### As crianças e a Internet

A Internet é uma realidade cada vez mais imprescindível no dia-a-dia de cada um. E, se por um lado, é extremamente útil em, por exemplo, pesquisas, por outro é uma fonte inesgotável de tentações. No mês em que se celebra o Dia do Estudante e o Dia Mundial da Juventude, O FORJANENSE foi falar com um grupo de jovens que utiliza frequentemente a Internet e saber como o fazem, deixando como alerta, para pais e filhos, os perigos inerentes a uma utilização inadequada deste meio.

Atualmente na nossa sociedade o uso da Internet pelas crianças é uma das grandes realidades, sendo que, ao mesmo tempo, é um dos grandes receios devido aos perigos existentes. Sabemos que a Internet é bastante benéfica mas também com o uso indevido pode não o ser!

Cada vez mais cedo as crianças começam a usar o computador e a Internet, sendo que o usam para jogar e mesmo para intervir nas redes sociais, nomeadamente o Facebook.

A grande preocupação é que por vezes alguns adultos começam a falar com as crianças fazendo-se passar também por crianças com intuídos maliciosos. Contudo as crianças na sua inocência falam com essas pessoas e por vezes podem fornecer certo tipo de informações que são pessoais e que essas pessoas têm a intenção de obter.

Uma outra questão à qual temos de estar atentos, é que, através da Internet, as crianças

podem descobrir certas informações, nomeadamente sobre drogas, que podem vir a suscitar-lhes alguma curiosidade.

Para verificar até que ponto as crianças estão relacionadas com o computador e sobretudo com o uso da Internet, tive uma pequena conversa com seis crianças, com idade entre os 10 e 11 anos, nomeadamente a Carina Jaques, o Nuno Miguel Neiva, o Nuno Miguel Quintão, o João Macedo, o Gonçalo Sousa e a Janete Portela. Esta conversa realizou-se no dia 9 do presente mês onde lhes comecei por perguntar se todos usavam computador e Internet e se também dispunham destes em suas casas.

Das seis crianças apenas uma referiu que não possui computador em casa, que normalmente o usa na escola, podendo então verificar que as restantes crianças possuem tanto computador como Internet em suas casas.

Posteriormente perguntei com que finalidade usam o com-

putador e sobretudo a Internet, sendo que estes me disseram que usavam essencialmente para jogar, para realizar trabalhos que lhes são solicitados pelos professores, para ver vídeos no youtube e também para usarem o Messenger e o Facebook, sendo que não o fazem todos os dias, normalmente só o fazem ao fim de semana, durante a semana e mesmo só para os trabalhos da escola. Também me disseram que os pais nem sempre os deixam usar e em tom de brincadeira alguns também disseram que por vezes não usam porque os irmãos mais velhos não os deixam.

Aproveitei então o facto de eles me dizerem que usam o Messenger e o Facebook para poder fazer questões relacionadas com este tema que por vezes nos deixa (a nós sociedade) preocupados.

Assim, procurei logo saber se eles falam através destes programas informáticos apenas com pessoas que conhecem, nomeadamente com os amigos e fa-

miliares, ou se também falavam com outras pessoas que não conhecem sendo estas crianças ou até mesmo adultos.

Prontamente me responderam que apenas usavam estes programas para falar com os seus ami-

gos e até me foi dito, por uma das crianças, que, por vezes, usava o Messenger para falar com o seu pai, quando este estava a trabalhar e ele estava em casa, para ver se estava tudo bem.

Por último perguntei se os pais têm conhecimento que eles usam as redes sociais, e todos me responderam que não só o sabem como também controlam o seu



uso.

Assim nós sociedade temos que estar muito atentos ao que as nossas crianças fazem para estas não estarem tão expostas ao perigo, e de preferência os pais devem controlar os computadores dos seus filhos que ainda são crianças.

Andreia Moura Silva

### Trabalho Reconhecido



Forjanense Andreia Patrícia Cruz recebeu, em conjunto com a equipa da Universidade do Minho, o prémio Pulido Valente Ciência 2010.

Licenciada em Microbiolo-

gia pela Universidade Católica, concluiu o Mestrado em Biotecnologia no Reino Unido e obteve o Doutoramento em Ciências da Saúde no ramo das Ciências Biológicas e Biomédicas, área de Imunologia, pela Universidade do Minho, com aprovação unânime.

Aos 33 anos recebeu o prémio (no valor de dez mil euros), ao mostrar que a revacinação com BCG, como estratégia de prevenção da Tuberculose, deve ser pensada, pois pode desencadear uma reacção patológica. Este trabalho, realizado no Instituto

de Investigação em Ciências da Vida e Saúde da Universidade do Minho, publicado no «Journal of Experimental Medicine», já havia sido premiado, pela Sociedade Portuguesa de Imunologia.

Em Portugal só se é vacinado com a BCG uma vez, em criança, mas em países, como a Índia e o Brasil, são administradas duas doses. Segundo Patrícia Cruz «se revacinar as pessoas com BCG, porque se estima que a protecção desta vacina só dure 10 a 20 anos, o que pode acontecer é induzir uma reacção imunopatológica

indesejada em indivíduos infectados, mesmo que sub-clinicamente, com Mycobacterium tuberculosis, o agente da tuberculose».

A cerimónia de entrega do prémio realizou-se no dia 11 de Março, no Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, e contou com a presença do Ministro Mariano Gago, do presidente da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) e do presidente da Fundação Professor Francisco Pulido Valente (FFFPV), João Monjardino. O prémio Pulido Valente Ciência 2010, dotado com

dez mil euros comparticipados em partes iguais pela FFPV e pela FCT, tem como objectivo estimular a investigação no domínio das Ciências Biomédicas, através do reconhecimento do mérito do trabalho publicado, realizado num laboratório nacional por um cientista com menos de 35 anos.

Esta que foi a oitava edição do prémio é já a quinta em que foi ganho por uma mulher, o que salienta o papel cada vez mais preponderante das mulheres na Ciência, em Portugal.

Susana Costa



**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 LIGEIRAS 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

## Idosos festejam Carnaval na Belidisco



A convite dos proprietários da discoteca Belidisco- Belinho, os utentes da Funda-

ção Lar de Santo António festejaram o Carnaval no passado dia 4 de Março juntamente com as crianças do Jardim de infância e Escola Primária daquela freguesia.

Vestidos a rigor com trajes variados: desde médicos, enfermeiros, noivas, todos participaram activamente nesta actividade bastante animada e divertida.

Apesar de o Carnaval ser uma festa agora mais vivenciada nestas idades, nem sempre foi assim, porque antigamente só «pintáva-

mos a cara com 'borralho' e andávamos a assustar um aos outros. Gostei de me mascarar, gosto de participar nestas coisas e estou sempre a postos para estas iniciativas.» Quem o diz é Albertina Gonçalves de 80 anos, que demonstra a sua boa disposição.

Houve tempo para dar um pezinho de dança e conviver com os mais pequeninos...

É sempre importante este tipo de iniciativas e benéfico para ambas as partes, porque mais uma vez a troca de experiências e saberes está constantemente a dar frutos. É sempre gratificante ver nos idosos um sorriso cheio de vida.

Patrícia Dias



## ÚLTIMA HORA

## As «directas» do Torres

Diz aqui que o Primeiro Ministro pediu a demissão ao Presidente da República...

Ora! E eu a pensar que estavas preocupado com o apedrejamento do autocarro do Benfica!...



## 28º Aniversário da ACARF

No dia 25 de Março celebra-se o aniversário da ACARF. Não perca os detalhes da festa na próxima edição de O FORJANENSE.



## Editorial



Ser pai é inaugurar uma história de vida e de amor. Ser pai é fundar raízes de virtude e verdade nos filhos. Ser pai é alicer-

çar valores que edificam a sociedade. Ser pai é amar, sem comos nem porquês. Ser pai é amar porque somos seus filhos. Nos momentos de sucesso isso pode parecer irrelevante, mas nas ocasiões de fracasso, oferecem um consolo e uma segurança que não se encontram em qualquer outro lugar (Bertrand Russel). Ser pai não é de sangue, é de amor. Ser pai não é de papel é de presença. Ser pai é ser mais, é ser melhor, é um arquitecto da vida que funda um projecto de existência.

Pelas vezes em que não demos assim tanta atenção e pelas vezes em que não lhe subemos agradecer nem perdoar, O FORJANENSE decidiu dedicar o destaque deste mês aos pais. Aqui são apenas três os pais que lhe apresentamos (págs. 2 e 3). Mas fica aqui a homenagem a todos os pais: pais com maior ou menor ligação biológica, pais

de afecto, pais de coração, pais de educação, pais de memória e inspiração... pais simplesmente.

Por outro lado, Março é um mês cheio de comemorações e de datas assinaláveis. O Dia da Mulher a 8 de Março. Não podíamos deixar de salientar as mulheres, as forjanenses que lutaram e venceram (Patrícia Cruz, **pág. 4**; Laurinda Moura, **pág. 20**), e que cada vez mais representam a sociedade igualitária, pela qual tanto lutamos. Lutamos de saias e aventais para nos libertarmos das amarras de uma sociedade machista. Agora podemos encher o peito e dizer que somos orgulhosamente mulheres. Conquistamos o nosso espaço a pulso, mas valeu a pena.

Ao mesmo tempo, o Dia do Estudante e o Dia Mundial da Juventude, celebrados a 22 e 28 de Março, respectivamente, e que

também mereceram a nossa atenção nesta edição, em várias temáticas e acontecimentos.

O Dia da Poesia, representados pelos poetas forjanenses que tão amavelmente colaboram com o nosso jornal.

O Dia da Árvore, o início da Primavera, o Dia do Sono...

O canto dos passarinhos e as flores a despertar nos nossos jardins parecem influenciar o nosso espírito, a nossa predisposição para comemorar datas e eventos, que às vezes nem nos dizem nada. Apenas nos apetece celebrar, sair da toca onde estivemos hibernados durante a época de frio e mostrar como ficamos alegres quando o sol sorri, como ficamos mais leves e soltos com os dias maiores. Enfim, é Primavera...

Susana Costa

## Comunidade paroquial

### Firma os teus passos. Afirmas a tua fé!

**A** Quaresma: Pensar, olhar e caminhar... A Quaresma é um caminho com sentido obrigatório para a frente. É um caminho sempre novo, que não está feito: será feito por cada um e à medida de cada um. Não há nada igual para ninguém, a não ser chegar ao fim deste projecto, que desembocará noutros sucessivamente novos. É preciso, pois, antes de mais, fazer o projecto tendo em conta o destino e os objectivos que nos propomos alcançar. Depois, é necessário pôr mãos à obra e ir construindo esse caminho, dia-a-dia, desbravando florestas envelhecidas, densas e escuras, ultrapassando os empecilhos pedregosos e nivelando os terrenos, endurecendo os espaços pantanosos, desenvolvendo novas "tecnologias" de caminho, para finalmente chegarmos à visão de paisagens fantásticas nunca antes alcançadas. Este desafio não é utopia! É um objectivo possível para gente forte e determinada. Para o conseguirmos "Firma os teus passos. Afirmas a tua Fé!". O segredo passa por aí porque Deus e eu, em comunhão, somos invencíveis. Olhar para

trás, não! Só pode haver uma excepção: se for para fazer contas à viagem realizada tendo em vista avaliar a segurança do caminho feito, reconhecer os prejuízos causados pelos solavancos da estrada, assumir a responsabilidade dos acidentes, tomar consciência do desleixo em relação à falta de combustível, à reduzida pressão dos pneus ..., e tudo o que impediu teres chegado mais longe e mais depressa. Cuidado com a paisagem: conduzir fixando demoradamente a atenção na paisagem pode ser perigoso e tornar a viagem mais demorada. Ficar todo o tempo parado a olhar para o lado impedirá alcançar a meta. As inversões de marcha são sempre proibidas porque nos levarão em sentido contrário. Se o fizermos, então voltaremos ao pântano, do qual já tínhamos saído e onde poderemos correr o risco de ficarmos tranquilamente acelerando o motor, mas sem gerar movimento. A Páscoa: O tempo que não passa, o caminho que não termina. Quem se põe a caminho e faz caminho alcança. Não terão sido alcançados todos os objectivos e a

Páscoa "morreria" aí. Há mais, muito mais para alcançar. A Páscoa será o ponto alto, para onde orientamos toda a nossa caminhada, que nos vai proporcionar abrir novas perspectivas, novos horizontes de vida, de fé, de esperança e de encorajamento.

Ressuscitados com Cristo vivemos a Vida Nova iluminados e conduzidos pelas novas energias do Espírito: A novidade em cada dia, que não é apenas mais um, em cada trabalho, que não é apenas mais uma cruz pesada que nos lança por terra, em cada passo, que não é um simples passo, mas o despertar para a nova ressurreição. Tudo isto porque a Páscoa (Passagem), não é algo que passa e termina, mas toda uma vida e muitas vidas, com a Luz do ressuscitado e a força de quem passa da morte para a vida diariamente. a Sugerimos que cada um reze relacionando com a atitude proposta, nesta caminhada, para a respectiva semana, como acção de preparação para afirmar a fé e renovar a fidelidade cristã.

Padre Costa Leite

### Notícias Breves

#### Festas da Catequese, Ano 2011

- Festa da Vida (8ºAno), a 23 de Abril (Sábado de Aleluia)
- Festa do Pai Nosso (2ºAno), a 22 de Maio.
- Festa da Palavra (4ºAno), a 28 de Maio.
- Festa da Eucaristia (3ºAno), a 19 de Junho.
- Festa do Credo (6ºAno - Profissão de Fé), a 05 de Junho.

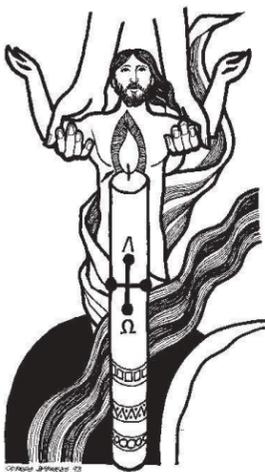
#### Óbitos:

16/02 – Rosa Maria Dias Moura, com 47 anos de idade, residente na Rua Fonte Valtim.

06/03 – Maria Cândida Roque de Boaventura, com 45 anos de idade, residente na Rua da Tapada.

11/03 – Maria Emília Arriscado Ribeiro, com 72 anos de idade, residente na Avenida 30 de Junho.

### Quaresma, tempo diferente



A Quaresma deve tornar-se um tempo característico da vida dos cristãos. Devemos, por isso, recuperar o seu autêntico significado.

Como tempo «diferente», seria fundamental reservar momentos para a reflexão e silêncio.

A vida corre e nem sempre conseguimos «acolher» as riquezas que os tempos litúrgicos nos oferecem. Daí que aconselhe vivamente a leitura da mensagem do Santo Padre para a Quaresma, assim como a Nota Pastoral da Conferência Episcopal Portuguesa sobre a preparação da Visita do Santo Padre a Por-

tugal. Conseguiremos extrair autênticos desafios de conversão e compromissos para a vida pessoal e comunitária.

Apoiado na mensagem do Santo Padre, quero solicitar aos nossos cristãos um tríptico empenho.

1. Precisamos de Deus como o essencial, e só com Ele construiremos um mundo onde cada um tenha o que é «seu», acabando com injustiças escandalosas.

2. Para entender esta dinâmica, importa abrir-se a tempos fortes de acolhimento da Palavra para que esta desmonte as nossas estruturas egoístas e nos projecte na responsabilidade duma sociedade mais justa.

3. Acolher a Palavra é sinónimo de «abrir-se» ao amor. Nesta perspectiva, o Contributo Penitencial será o resultado de diversas – talvez pequenas – renúncias quaresmais. Sem espírito de sobriedade não é possível construir uma sociedade solidária, onde o bem comum solidifica uma fraternidade, garantindo

que nada de essencial falte a alguém.

Como habitualmente, o Contributo Quaresmal, expressão de uma partilha pessoal, orientar-se-á para uma finalidade de âmbito local e outra de expressão universal.

3.1. A tragédia do Haiti não desapareceu. As suas marcas de destruição persistem nas pessoas que necessitam de um acompanhamento mais fraterno e de condições para recomeçar a viver com dignidade. A Igreja local necessitará de novas estruturas e de meios materiais. Queremos entrar na aventura da reconstrução de um povo e de uma Igreja. Não faltaremos com a nossa generosidade.

3.2. Olhando para o nosso contexto, gostaria de solicitar um empenho em respostas de proximidade. São muitas as exigências. Na necessidade de optar, parece importante marcar, mais uma vez, a nossa presença na construção da Domus Fraternalitas, a edificar em Montariol. Trata-se de um Centro de Acolhimento («O Poverelho») que integra as seguin-

tes unidades: Unidade de Cuidados Continuados de Média Duração e Reabilitação (capacidade para 23 camas e tempo de internamento de cerca de três meses); Unidade de Longa Duração e Manutenção (capacidade para 23 camas de internamento para além de três meses) e Unidade de Cuidados Paliativos (capacidade para 10 camas em situações terminais).

Iniciamos uma nova Quaresma.

Procuremos intensificar a responsabilidade de acolher a Palavra e, pensando nos nossos sacerdotes, aceitemos, em Igreja Arquidiocesana, a maravilhosa Verdade de sermos um Povo Sacerdotal que, também nesta perspectiva, se disponibiliza, interior e exteriormente, para ir dando a vida para que as injustiças desapareçam e surja uma humanidade de igual dignidade para todos.

Mensagem Quaresmal de D. Jorge Ortiga, Arcebispo Primaz

## 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 rural; trepa = 2º Ana; axe; ter = 3º ST; preso; do = 4º tom; ano; mil = 5º o; ir; o; sida = 6º grandioso = 7º oras; o; LT; b = 8º per; eno; oto = 9º al; Artur; ui = 10º lar; mer; Ana = 11º arilo; ousar =

### Verticais

1º rasto; opala = 2º unto; grelar = 3º ra; mirar; ri = 4º a; p; ras; a; l = 5º Lara; n; ermo = 6º xenodonte = 7º tesos; i; ouro = 8º r; o; sol; r; u = 9º ET; misto; as = 10º pedido; tuna = 11º arola; boiar =



- 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

## Página do leitor

### O divórcio

Há dias encontrei-me com um velho amigo dos meus tempos de tropa que já não via há meses. Homem de respeito, de costumes e tradições.

Conversamos e, amigos que éramos há muitos anos, veio logo ao de cima a sua franqueza, dizendo-me o que lhe ia na alma. Estava amargurado: a sua filha mais nova divorciou-se. Ainda não estava em si e recusava-se a acreditar. Não foi essa a educação que lhe deu. Compreendi-o. Essa filha para ele, foi sempre a sua menina, o seu passarinho delicado que tanto mimou e protegeu.

Este homem é da geração de sessenta onde a juventude era respeitadora, pura e romântica.

Dizia-me que acreditava na evolução das coisas e da vida, mas ninguém o podia convencer

deste facilitismo do divórcio, das traições e dos modernismos descaídos.

Estava certo como sempre esteve na vida.

Eu fiquei a pensar que na verdade o mundo já não é o que era e já não há ninguém que o entenda. Antigamente havia mais respeito pelas pessoas, pela moral, pela religião.

Hoje, estes casamentos de amor, perante famílias e amigos com a bênção de Deus, acabaram. Agora, sem mais nem menos e por um capricho qualquer, faz-se um divórcio. Sei bem que isto é uma onda que anda e passa, às vezes porque um amigo ou uma amiga se divorciou, acha-se giro e não se quer ficar atrás, para se dizer que se está na moda, para copiar os artistas das telenovelas, para

se sentirem modernações, gente das revistas cor-de-rosa. Querem acompanhar o progresso, quando afinal é um retrocesso bem triste da nossa sociedade, um pensamento de mentes menores escravizadas pela sua fraqueza psíquica, por nem sequer terem tirado tempo para pensar e medir uma ousadia dessas de esquecer Deus e os seus filhos.

E agora o que é feito deles? Sobraram para armas de arremesso como bolas de ping-pong, de porta em porta como azedumes e vinganças. É deles que tenho pena, não poderem escolher os pais, são inocentes sem culpas.

Estes sim, são filhos de um deus menor.

Armando Couto Pereira

### Giesta

Gostava de ser giesta  
Para nos montes viver,  
E dar-lhes tanta beleza  
Como aquela que ela empresta  
A todos que a querem ver;  
Lá sozinha, sacudida,  
O vento põe-na a bailar,  
E, o seu saiote amarelo  
Lá se agita pelo ar,  
E é muito mais amarelo  
Quando lhe bate o luar.  
E naquela quietude  
Sempre sozinha na serra,  
Vem dar-nos a plenitude  
Que não existe na terra  
Seu baloiçar não se cansa,  
Sempre batida pelo vento;  
Há sempre mão que a alcança:  
Olha, cheira, deita forra,  
Tudo isso num momento;  
Ela seca, ela morre nessa hora;  
Mas vai mostrar que renasce,  
E não há serra nem monte  
Que sempre que alguém que passe,  
O seu olhar se demora  
Na giesta amarelinha,  
Tão singela baloiçando  
Sempre, sempre a qualquer hora;  
Ela ali vive sozinha,  
E eu, nela meditando.

Regina Corrêa de Lacerda

### AGRADECIMENTO



Maria Cândida Roque de Boaventura

Nasceu: 14/11/1965  
Faleceu: 6/03/2011

Felizes os limpos de coração  
porque hão-de ver a Deus

Cândida, cada uma e cada um  
de nós que te conheceu  
encontrou na tua pessoa esta  
bem-aventurança.

Em ti, tudo era transparência,  
tudo era claro;  
nada obscurecia, nada  
perturbava...

Em ti, tudo era a verdade  
que só os puros de coração  
conseguem manter na vida.

Como os lírios do campo,  
tu eras a alegria e a singeleza  
benditas  
que só os limpos de coração  
conseguem manter na vida.

Felizes os limpos de coração  
porque hão-de ver a Deus  
(Mateus, 5, 8)

A família agradece as manifestações de solidariedade e a presença de quantos se uniram na despedida da nossa irmã.

Obrigada.

### Os recados do Torres

#### «Bruxos, videntes e vigaristas. Atenção!»

Todos nós sabemos que há pessoas que na realidade, não são todas iguais; umas acreditam em tudo, outras não acreditam em nada.

Algumas pessoas dizem assim: «Não sei o que raio se passa comigo que nada me sai certo; trabalho como um burro e não saio disto». Até que um dia, alguém, por acaso, diz assim a essa pessoa: «Olha, eu conheço um fulano em tal sítio que é capaz de resolver o teu problema! A primeira vez, cobra só sessenta euros, mas é remédio santo».

O dito cujo vai ver o tal fulano e, depois de pagar a «consulta», o vidente diz-lhe o seguinte: «É assim, você está a ser perseguido por uns espíritos ruins, maus-olhados, inveja, etc. e eu, para fazer um trabalho completo, vou precisar de certa quantia em di-

neheiro».

O pobre chega a casa, fala com a mulher, dizendo-lhe que encontrou uma maneira de resolver os problemas deles. Então, só há um caminho. Vendem-se os coelhos, as cabras ou alguma peca em ouro, se tiverem. Enfim, empenham-se e vão levar o dinheiro ao espertalhão, que nunca irá, de forma alguma, resolver o problema deles. É mais alguém que caiu no conto do vigário.

Vejam, por exemplo, nas festas, romarias ou até nas feiras, essas senhoras de côr morena que têm a lata de dizerem que adivinham o destino das pessoas ao verem as linhas das palmas das mãos. «Se você não me deixar ler a sina, rogo-lhe uma praga que você não se vai livrar nunca». Algumas pessoas, com o medo da tal praga, deixam-se

levar pela conversa dessa gente. Pessoa sem escrúpulos, que ao preço de quaisquer miseráveis euros, dizem adivinhar o futuro dos outros, quando não são mesmo capazes de adivinhar o futuro delas. Na verdade, ainda há gente a acreditar em maus-olhados, pragas e outras tretas sem significado algum.

Afinal, não serão bruxos, videntes, curandeiros e outros vigaristas que irão mudar o rumo das vidas de alguém. Cada um de nós tem o seu caminho a seguir e não será por meios obscuros que se consegue mudar o rumo das nossas vidas. Se alguém tiver a intenção de fazer o bem aos outros, com certeza que não o fará por dinheiro.

Torres Jaques

### Vendedor de luz

Na porta da barraca sem janelas,  
Um cego sem bengala e sem ter cão,  
Vende fósforos, lâmpadas e velas,  
E tem um candeeiro até na mão.

Tactando com gestos de afeição,  
alinha as velas, mesmo sem vê-las;  
Sente que param, aponta para o chão:  
- Não quer uma velinha? São tão belas!...

As pessoas perguntam admiradas,  
Um «cego» a vender velas? Como assim?  
Responde: «Vendedor de sombras sou...»

Vendo velas apagadas...  
Só que a luz está aqui dentro de mim...

Mas essa não a vendo, só a dou!

Regina Corrêa de Lacerda

#### 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, Andreia Moura Silva, 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

## Local

## Forjães recebe craques sobre rodas

Textos e fotos cedidas por José Manuel Neiva

Em Forjães, na nova pista da Quinta da Ceral, realizou-se no passado Domingo 20 de Março, uma prova de Motocross e Quadcross a contar para o Troféu Norte 2011. Este campeonato teve início no passado dia 6 de Março, em Moreira de Cónegos (Guimarães) e foi organizado pelo Moreirense Futebol Clube.

Esta prova foi organizada pela Comissão de Festas de Santa Marinha 2011, com o apoio logístico da Associação de Quads e Motocross do Norte e do Clube Amigos Xalon e contou com a presença de pilotos nacionais, espanhóis e do piloto forjanense Pedro Jaques, que se está a iniciar neste desporto.

Foram centenas de espectadores, que se deslocaram de vários pontos do país para vibrarem com o deslumbrante espectáculo da segunda corrida de Motocross de duas

e quatro rodas do Troféu Norte 2011. Os vencedores da prova realizada em Forjães foram os seguintes:

Quadcross – Elite: João Vale (Puto) – Santo Tirso

Motocross – Elite: Juan Puga – Corunha (Espanha)

Quadcross – Promoção: Guilherme Santos – Lisboa

Motocross – Promoção: Nuno Camelo – Vila Real

A organização agradece a todos os pilotos e ao imenso público que se deslocou de vários pontos de país, assim como a todas as entidades públicas, privadas e associativas, e em especial ao Sr. Cunha pela cedência da Quinta da Ceral. Assim como agradece aos que colaboraram na construção da pista. Graças ao contributo de todos foi possível a realização deste excelente espectáculo em



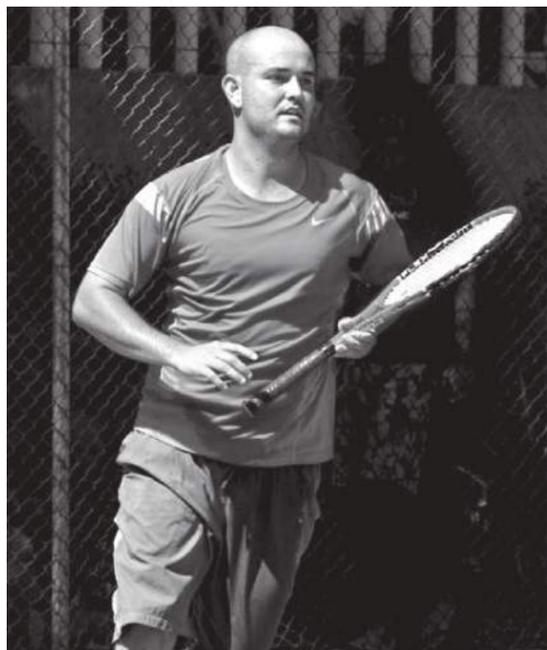
Forjães.

É de louvar esta iniciativa da Comissão de Festas de Santa Marinha 2011 por este evento que elevou e divulgou o nome de Forjães por diversas localidades de Portugal e Espanha e proporcionando à nossa terra um espectáculo de desporto de Moto-

cross, que também possibilitou a angariação de fundos para ajudar nas receitas das festividades de Forjães.

A pista Quinta da Ceral irá ser palco de mais uma prova do Troféu Norte 2011 que já está calendarizada para o próximo dia 5 de Junho.

## Treinador de Ténis em Forjães é 13º a nível nacional



Hugo Fernandes, treinador da Escola de Ténis de Forjães (ETF), com 29 anos, encontra-se em 13º lugar da hierarquia na-

cional, no escalão de jogadores seniores.

Começou a jogar aos 12 anos, por acaso e fruto da prática da actividade física. E se antes queria ser jogador de futebol, no dia em que foi ao Estádio do Vitória de Guimarães, uma placa que dizia «Clube Ténis de Guimarães» levou o seu pai a perguntar: «e se fosses para o ténis em vez do futebol? Não apanhas porrada nem chuvas!». Naquela altura pareceu-lhe bem desviar a rota e diz que «ainda bem».

Desde aí passou pelos diversos escalões, tendo ganho vários torneios, principalmente no escalão de cadetes, e mais recentemente tornou-se treinador.

Licenciado em Educação Física, estagiou como treinador de ténis em Famalicão. Depois criou uma Escola de Ténis em Vila Verde, que tinha mais de setenta alunos.

No ano transacto participou no torneio «ACARF OPEN – VERÃO 2010», tendo criado uma ligação muito forte com as pessoas envolvidas na dinamização do ténis em Forjães: «nunca pensei que numa freguesia pudesse haver tanta gente com vontade de desenvolver o ténis, que o promovesse e que, por exemplo, enchessem a bancada do court do estádio do Forjães. A partir daí tudo foi fácil e a minha vontade de partilhar com eles o mundo do ténis foi aumentando».

A ETF tem crianças, adultos, homens e mulheres, num total de quinze elementos. Tudo gente interessada e empenhada em aprender, o que é o mais importante. «Para já competem, apenas, em torneios internos até adquirirem ritmo para competir em torneios da federação portuguesa de ténis. O próximo é já na Páscoa (nos dias 16 e 17 de Abril) e toda a gente está convidada a aparecer!».

Os treinos realizam-se às quartas (19h-20h; 20h-21h) e sábados (14h-15h; 15h-16h), no court do Estádio do Forjães. Quem

estiver interessado pode ainda aparecer e até realizar um treino experimental gratuito.

Hugo Fernandes pretende, acima de tudo, fomentar a prática deste desporto na nossa freguesia, desporto que considera completo, bem como ajudar ao convívio entre os alunos, e munir os alunos de gestos técnicos «para um dia singrarem no ténis», refere.

Hoje em dia, concilia as funções de professor de Educação Física, Treinador de ténis em Famalicão e em Forjães, e, no pouco tempo que lhe resta, treina para atingir os melhores resultados individuais e em pares masculinos. Mas acima de tudo quer divertir-se em campo.

Em nome pessoal, Hugo Fernandes quer agradecer à ACARF, Forjães Sport Clube e EBI de Forjães pela cedência de espaços para treinar.

**Para mais informações ou inscrições contacte: 917004912 (Carlos Lages - director) ou 964462128 (Hugo Fernandes - treinador).**

Susana Costa

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

SECRETARIA DE ESTADO DA JUVENTUDE

Com o apoio: Programa de  
Apoio as Associações Juvenis  
(PAAJ)

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

# ACARF

## Carnaval em Esposende



### Poesia de Carnaval

Os rolos de serpentinas  
Têm cores de encantar  
Neste tempo de magia  
Basta o pincel para pintar.

Pintar aquilo que sou  
Aquilo que queria ser  
Cada um pinta a seu gosto  
Há muitas cores para escolher

Todos gostamos de ser  
Diferentes no Carnaval  
Fada, bombeiro ou cowboy  
Imaginar não faz mal

É tempo de Carnaval  
É tempo de alegria  
Não há outro tempo igual  
E as cores para pintar?  
Todas servem, afinal.



Idosos desfilaram vestidos de guardas-florestais



Crianças foram disfarçadas de índios, árvores e guardas-florestais

## Idosos da ACARF foram ao Teatro

Os idosos do concelho foram ao teatro. Foi no passado dia 25 de Fevereiro que o Auditório Municipal de Esposende se encheu de idosos para assistirem à peça de Gil Vicente «Auto da Barca do Inferno».

Gil Vicente é apelidado muitas vezes de o «pai do teatro» em Portugal. A sua obra é tida como reflexo da mudança dos tempos. E falar de Gil Vicente, obriga-nos quase inevitavelmente a falar de «O Auto da Barca do Inferno». É uma complexa alegoria dramática, representada pela primeira vez em 1517. É a primeira parte da chamada trilogia das Barcas (sendo que a segunda e a terceira são respectivamente o Auto da Barca do Purgatório e o Auto da Barca da Glória).

Esta obra tem permitido margem a leituras muito redutivas, que toscamente só nela vêem uma farsa. No entanto, se Gil Vicente fez o estudo cruel das inquietações que carcomiam a sociedade em que viveu, não foi

para se ficar por aí, como nas farsas, mas para sugerir um caminho assente em mudança em relação ao presente.

Geralmente qualificada como uma moralidade, ela assemelha-se da farsa; o que infalivelmente fornece ao leitor/espectador uma visão, ainda que fragmentada, do que era a sociedade portuguesa do século XVI. Apesar de se denominar «Auto da Barca do Inferno», ela é mais o auto do julgamento das almas.

Uma tarde diferente do habitual, que proporcionou aos idosos o convívio e a oportunidade de assistir a uma peça de teatro.

A peça foi interpretada pelos alunos do curso profissional de Acompanhamento Psicossocial da Escola Secundária Henrique Medina, em Esposende.

No final da peça, todos estavam agradados com o que viram, na esperança de que oportunidades como esta se voltem a repetir.

Vânia Aidé

## Agradecimento

A Biblioteca da ACARF ficou mais engrandecida com a oferta de livros por parte do Engº José Armando Ferreira e Profª Natália Navalho.

## Esclarecimento

O FORJANENSE tem enviado cartas a diversos assinantes cujas anuidades estão em atraso.

Lamentamos ter de o fazer, mas face aos sucessivos aumentos de impostos e cortes nos apoios, a instituição não tem, infelizmente, capacidade financeira para suportar custos acrescidos no envio dos jornais.

Caro assinante caso tenha a sua anuidade em atraso, efectue o pagamento, senão teremos de proceder ao cancelamento do envio do jornal.

## Dia da Árvore

«Em determinadas épocas do ano, algumas actividades adquirem uma especial importância devido a acontecimentos de carácter popular e/ou social» (Borras, 2002: 184) e o Dia da Árvore é uma delas!!!



O Dia Mundial da Árvore festeja-se no dia 21 de Março, precisamente com a chegada da Primavera, estação do ano em que a natureza «acorda» e, num processo de renascimento, recupera de todo o tempo em que esteve «adormecida» durante o Inverno.

Já toda a gente sabe, ou melhor, já todos os adultos sabem, a importância que as árvores têm: elas são o pulmão do nosso planeta, produzem oxigénio essencial à nossa vida e absorvem dióxido de carbono, são fonte de matérias primas e o habitat de muitos animais, entre outros.

Mas, como podemos explicar tudo isto às crianças?

O ritual de plantar uma árvore foi cumprido aqui na ACARF e, com certeza, em muitas outras Creches e Jardins de Infância mas, será que isto é suficiente? É óbvio que não, existem inúmeras actividades lúdico-pedagógicas que concretizam e aprofundam a importância deste dia, sem descu-

rar do próprio acto de plantar uma árvore.

Desde a História da Sementinha, à realização de uma árvore com materiais recicláveis, até às experiências que nos mostram que as plantas também bebem e respiram, as crianças relacionam vários conteúdos e tomam consciência de que as árvores simbolizam a vida!

Educar para os Valores é uma preocupação constante dos profissionais de educação desta instituição. Quem não for capaz de respeitar o ambiente que o rodeia, também não será capaz de respeitar o próximo.

O nosso grande objectivo é ajudar a criança a construir esse sistema de valores a partir «de dentro», e plantar uma árvore é plantar uma ideia, a ideia de que devemos respeitar o meio ambiente, defender a vida e preparar o amanhã!

Mariana Costa



## CONVOCATÓRIA

### Assembleia Geral Extraordinária

Silvio de Azevedo Abreu, presidente da Assembleia Geral da ACARF, convoca, conforme estatuído no n.º2, alínea b) do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia 31 de Março de 2011, pelas 21h, na sede social da ACARF, sita na Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-439 Forjães, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1) Análise, discussão e votação do Relatório de contas da Gerência relativas ao ano de 2010, bem como do parecer do Conselho Fiscal.
- 2) Outros assuntos de interesse para a Associação.

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

Forjães, 17 de Março de 2011

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Silvio de Azevedo Abreu

Silvio de Azevedo Abreu

ACARF

# Dia do Pai

O meu pai é fixe, alegre e divertido. Brinca sempre comigo nos bons e maus momentos. (Manuel Ribeiro, 5 anos)

Fui à missa do Dia do Pai e cantamos os parabéns a todos os pais. Ao jantar dei-lhe as prendas. O meu pai é muito fofinho. (Beatriz Pereira, 6 anos)

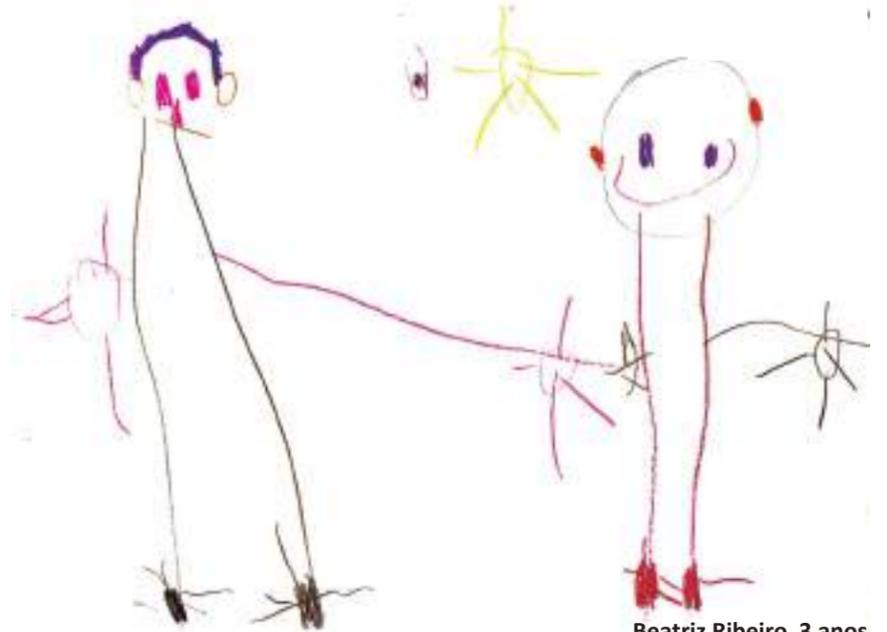
Brinca aos brinquedos comigo e com o Patrício e está contente. (Vitória Brandão, 2 anos)

O papá pôs a chave na prenda. (Dinis Vieira, 3 anos)

O meu pai é bonito e muito grande. Eu dei-lhe uns calções para ir para a praia. (Rodrigo Jaques, 4 anos)

O papá brinca aos livros. (Matilde Gonçalves, 2 anos)

Vi bonecos no computador com o meu pai. O meu pai é grande e pega folhas no limoeiro. (Gabriel Santos, 3 anos)



Beatriz Ribeiro, 3 anos



Maria Gonçalves, 4 anos

Brinquei com o meu pai no parque e fomos ao shopping comer gelado. (Antónia Brito, 5 anos)

É pequeno. (Beatriz Oliveira, 2 anos)

O meu pai não fez nada comigo, ele só dorme porque trabalha muito. (Simão Oliveira, 5 anos)

Vou à pastelaria com o pai beber o pingo e comer pão com manteiga. (Beatriz Sousa, 3 anos)

Gosto de jogar à bola com o meu pai e de ver televisão. (David Silva)

Gosta da cama e gosta da bola. (Tiago Morêncio, 2 anos)

Brinca com os lindos. (Bárbara Castro, 2 anos)

O meu pai tem barba grande e preta. (José Azevedo, 3 anos)

Brinca aos popós. Dá a papa. (Tiago Neiva, 2 anos)

Fui almoçar ao restaurante com o meu pai. (Íris Rolo, 6 anos)

Eu gosto de ouvir música com o meu pai. O meu pai dá-me rebuçados e muitos beijinhos. (Mariana Costa, 4 anos)

Está em casa. (Rafael Ribeiro, 2 anos)



Maria Inês Sá, 5 anos

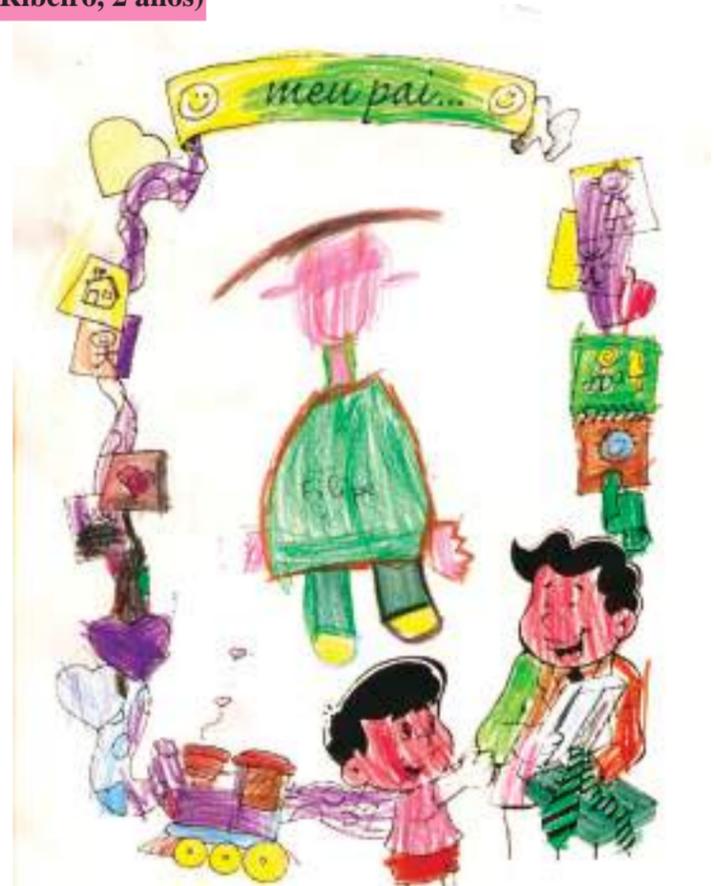
Brinco às escondidas. (Leonor Martins, 3 anos)

Eu ofereci-lhe uma camisola, um porta-chaves que eu fiz no ATL e um quadro pintado por mim. (Inês Laranjeira, 5 anos)

Eu gosto muito do meu pai. Quando vamos ao shopping ele dá-me prendas. (Mateus Sobreiro, 4 anos)

À tarde joguei à bola com o meu pai e à noite fui à missa com ele. (Salvador Ribeiro, 5 anos)

O papá é grande. (André Pinto, 2 anos)



Constança Abreu, 5 anos

# Boletim — Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas Terras do Baixo Neiva

Março 2011

## Para o nosso amigo Cristovão

O Cristovão, na nossa Escola, foi um grande amigo.

Na sala, no recreio, na cantina, ou na rua, o Cristovão tinha sempre um sorriso para nos dar.

Era muito empenhado e trabalhador, dizia o Raul, seu primo que brincava muito com ele e afirmou que o Cristovão nunca se zangava.

Tinha um coração muito bom e era simples e generoso.

Mas, um dia, o seu coração parou.

A nossa alegria acabou e veio a tristeza, e a saudade nunca mais morrerá nos nossos corações.

Sabem uma coisa?

Não conseguimos escrever mais...



Texto colectivo:  
Turma 3 AF  
Professor:  
Carlos Manuel de Lima Barros

Uma senhora engenheira da Câmara Municipal de Esposende, veio à nossa sala - turma do 3º AF - ensinar-nos como se fazia um folhário. Mostrou-nos alguns cartazes, falou-nos de técnicas para se fazer esse folhário e nós estivemos muito atentos à sua explicação. Uma funcionária da Câmara ajudou-nos, depois, a fazer esse trabalho.

Os alunos observaram desenhos de folhas de várias árvores e identificaram-nas com o nome comum e científico, fazendo diversos desenhos. Era cada nome científico mais esquisito!...

Deram-nos folhas secas de árvores, com os nomes comuns e científicos, que foram coladas numas folhas de cartão reciclado e, todas juntas e furadas, construímos o

nosso folhário com as folhas presas por um cordel ou fio.

Como somos uma turma curiosa, quisemos fazer o nosso folhário um pouco diferente e, mãos à obra, com a ajuda do nosso professor.

O nosso amigo professor Carlos ajudou-nos a apanhar algumas folhas de árvores existentes na nossa escola e colocámos essas folhas dentro de uma lista telefónica velha. Passados uns dias, essas folhas ficaram secas e fizemos um novo folhário.

Agora temos dois folhários para comemorar o Dia da Floresta Autóctone.

Turma 3 AF

Como se faz um folhário?

# Visita de Estudo à Resulima

Visita de Estudo à Resulima.

No dia vinte e seis de Janeiro, a nossa turma do terceiro ano, do professor Carlos Barros, foi fazer uma visita de estudo à Resulima, perto de Viana do Castelo.

Saímos da Escola, num autocarro da Câmara Municipal de Esposende, pelas nove horas e trinta minutos e o nosso condutor foi o senhor José Augusto, que foi muito simpático e falador.

A viagem foi muito agradável e passámos pelo Rio Neiva, um rio pouco poluído, que passa por Forjães.

Chegámos à Resulima às dez horas da manhã e a Joana, nossa guia, já estava à nossa espera e aconselhou-nos a andar pela linha amarela, zona de segurança. Explicou-nos que havia uma balança muito grande – balsa – que servia para pesar o lixo que estava dentro dos camiões.

Deu-nos um problema de Matemática sobre a quantidade do lixo existente num camião e nós acertámos, embora com alguma dificuldade...

Há duas qualidades de lixo: o lixo sujo e o lixo limpo que são transportado por camiões de diferentes cores. O camião amarelo transporta o lixo sujo e o branco leva o limpo.

Fomos visitar os locais do lixo para a reciclagem que era separado, por alguns homens e mulheres, numa passadeira rolante e também fomos ver a reciclagem do plástico, vidro e cartão que estavam amassados – prensados – em cubos muito grandes.

Ao longe, vimos o aterro sanitário e muitas gaiotas poisadas e outras a voar à procura de comida. Do lixo armazenado no aterro sanitário, produz-se um gás, numas máquinas especiais, que serve de com-

bustível e que se chama biogás.

No final da visita, fomos lanchar num espaço ajardinado e, sentadinhos, comemos o nosso lanche. Demos umas bolachinhas ao nosso professor!

Regressámos à escola muito contentes. Esta visita foi muito interessante, divertida e aprendemos a reciclar melhor o lixo.

Reciclar é melhorar o Ambiente e a Natureza!

Pela turma 3º AF (texto colectivo)



## O Cantinho dos Afectos

Olá, eu sou o Gabinete de Apoio e Informação ao Aluno, mas todos me tratam por “Cantinho dos Afectos”. Acabei de chegar à Escola Básica e Integrada de Forjães. Ufa... foi uma viagem e tanto!

Na semana de 15 a 25 de Fevereiro, conheci muitos meninos e meninas, lá da minha escola. Uns, os do 1º ciclo, muito curiosos e cheios de energia, encheram-me de alegria. Outros, os do 2º ciclo, aventureiros e amorosos, com vontade de descobrir muitas coisas sobre si e sobre os outros. Finalmente, os jovens do 3º ciclo, assim um bocadinho mais contidos, mas cheios de perguntas misteriosas.



Sabem? Eu gosto muito de mim, sou muito colorido, espaçoso e confortável. Tenho muitas almofadas, pufs, fotografias, um armário mágico e... Ah, lembrei-me! Aqui quase não existem



mesas e cadeiras!

Foi tão divertido! Aqueles meninos e jovens a espreitar pelas minhas janelas e encostados à minha porta. “Eu quero ser o primeiro” – dizia um. “O que estará a acontecer lá dentro?” –



dizia outro, todo entusiasmado. Ainda não sabiam o que os esperava! Fizemos imensos jogos e dinâmicas, conversamos, debatemos, trocamos opi-



niões, enfim, conhecemo-nos melhor. Todos ficavam admirados comigo! Sou muito diferente das salas de aulas. Aqui, neste cantinho, podem estar sentados no chão, conhecer melhor o vosso corpo, falar sobre afectos, colocar todo o tipo de questões e dúvidas, aprender a gostar e a respeitar o ser que cada um de vós é e assim poder compreender e amar o outro.

Marquei encontro com os meus novos amigos todas as semanas, à hora de almoço, e até já fizemos muitos planos... Estou muito Feliz!

As responsáveis pelo Cantinho dos Afectos

## Mas, afinal... quem são os Palhaços!???



# Olhar com olhos de ver

Estamos a terminar o mini projecto "As profissões". Esta temática foi explorada de forma articulada, envolvendo todas as áreas de conteúdo das Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar.

As profissões e o papel social de cada uma delas são conceitos que as crianças em idade pré-

conceitos e características de diferentes profissões. Neste contexto, cada criança falou sobre a profissão dos Pais, familiares ou amigos, descrevendo a sua importância, e trouxe para a Escola os instrumentos de trabalho utilizados em cada uma delas. Alguns Pais prontificaram-se a vir explicar às crianças aquilo que faziam, para que as aprendiza-

e, segundo ela, "adora aprender com a liberdade que só as crianças têm". E lá apareceu para dar alma à sua veia de "Professora", transportando caixas de lápis, folhas, paciência, boa vontade e uma excelente disposição. Ensinou-os a observar e a desenhar com os olhos, desenvolvendo desta forma a criatividade e a sensibilidade estética. Todos tive-



escolar devem adquirir de forma a construírem plenamente a sua cidadania. Com o desenvolvimento do tema, pretendeu-se, de forma geral: reconhecer a importância das profissões na sociedade; identificar profissões mais e menos comuns; e associar

gens fossem consolidadas de melhor forma.

O interesse do grupo por este pequeno projecto levou ao conhecimento de outras profissões. E, assim, convidámos Graça Paz, pintora e decoradora que adoptou a vila de Forjães como sua terra

ram o seu apoio de forma individualizada e uma palavra de incentivo à "obra" em execução. O resultado foi maravilhoso! Temos verdadeiros artistas...

Por Rita Caetano

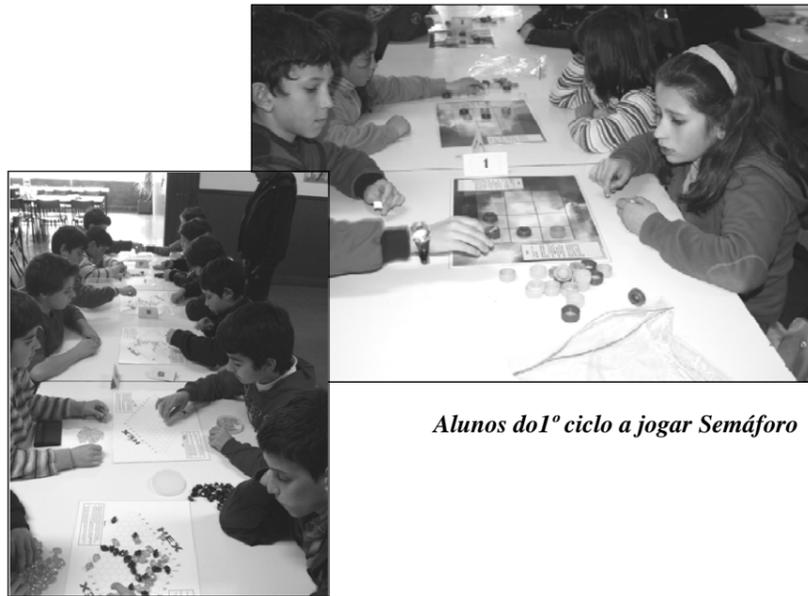
# Conta com a Matemática...

De acordo com o Plano Anual de Actividades e organizado pela Área disciplinar de Matemática, decorreu, no dia 22 de Fevereiro, a fase Inter-Turmas, de apuramento para o 7º Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos. Para o efeito, reuniram-se no polivalente da Escola Básica Integrada de Forjães os alunos de cada turma e ano de escolaridade apurados para esta fase.

Foi num ambiente de entusiasmo e desafio que os concorrentes do 1º, 2º e 3º ciclos aguarda-

ram pela sua vez de jogar. Assim, sucessivamente, foram-se apurando, ao longo da tarde, finalistas dos jogos **Semáforo, Cães & Gatos, Hex, Ouri e Rastros**, que, depois de vários jogos e eliminatórias, saíram triunfantes, com bilhete para Lisboa, para disputar a Fase Final, no dia 18 de Março, no Instituto Superior de Engenharia de Lisboa.

Pela professora Sandrina Afonso Lima



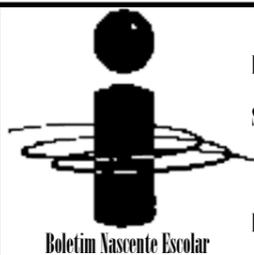
Alunos do 1º ciclo a jogar Semáforo

Alunos do 2º ciclo numa eliminatória de Hex

## Corta- Mato Escolar 2011 - Classificação Final

Devido a um erro de informação, na última edição do nosso jornal, relativo à classificação final do escalão Iniciados Femininos, vimos, desta forma, rectificar o sucedido,

pedindo desculpa à aluna Mariana Miranda (que esperamos que continue a participar nas nossas actividades desportivas) e apresentando a classificação correcta no referido escalão: 1º Class.: Eduarda Pereira(8ºA); 2º Class. : Sara Torres( 9ºA); 3º Class. Mariana Miranda (8ºA).



Boletim Nascente Escolar

Março 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 Diana Costa e Maria Bernardo(Cantinho dos afectos); Professora Sandrina Afonso Lima(Conta com a Matemática); Professor Carlos Barros e alunos da turma 3 AF(Para O Nosso Amigo Cristovão / Visita de Estudo à Resulima / Como se faz um folhário); Educadora Rita Caetano ( Olhar com Olhos de Ver); Professora Ana Santos ( Crónica do quotidiano); Professora Fabiola Silva e Armandina Vila-Chã (EFA); Professora Maria Prazeres (concurso e exposição Rosa dos Ventos)

Periodicidade: Mensal

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

Redacção: Clube da Comunicação



ECO-ESCOLAS

# Crónica do Quotidiano

Mais uma Segunda-feira chuvosa e fria começava. Não bastava ser Segunda-feira...

Porém, algo animou o dia, quando a professora de Língua Portuguesa chegou apressada com dois rolos de papel enormes debaixo do braço e imediatamente os estendeu sobre as mesas, enquanto nos íamos sentando, pegávamos nos materiais e a questionávamos sobre a tarefa a realizar.

- Meninos, é hoje o *Dia dos Namorados*. Querem colaborar? Abram a pasta *Alunos* e copiem os vossos trabalhos para aí. Quem escreve os títulos? Quem gosta de desenhar letras?

- Eu. Posso ser eu? – pediu o Diogo

- Pode ser a Graciela ou a Catarina ou... - sugeriram alguns.

- Bem, podem colaborar todos. Nesta, escrevem os poemas e naquela os anúncios – inter-

rompeu a professora, já impaciente com a nossa descontração.

- Ó Professora, temos de assinar? - perguntaram a Eduarda e a Adriana, enquanto recortavam corações vermelhos.

- Podem usar pseudónimo...

- Ó professora, podemos usar também cartolina amarela?! -propôs o Artur.

- A ilustração é vossa. Há sempre uns corações amarelinhos por aí perdidos... - anuiu a professora, sorrindo.

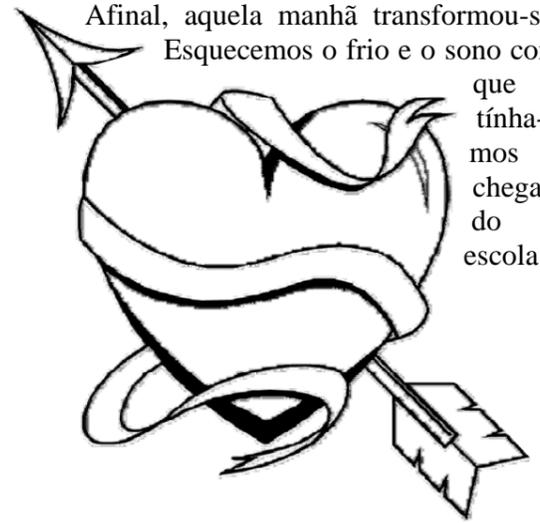
Aquela aula estava mesmo a ser divertida. Aos poucos fomos preenchendo todos os espaços em branco que as turmas A e C do oitavo e o 7ºC tinham deixado para nós. Concluída a tarefa, fomos afixá-los no polivalente.

De imediato se aproximaram os curiosos e começaram a ouvir-se as primeiras gargalhadas que suscitaram os Anúncios Criativos, nos quais nos apresentávamos como alguém que busca o par ideal. Foi mesmo divertido! Aliás, a escrita dos mesmos foi ainda melhor! Como é óbvio, despertou também o sentido de humor dos nossos colegas que,

mesmo sabendo que não podiam acrescentar nada, fizeram questão de deixar lá a sua marca, os seus *comentários brilhantes*. Sim, porque nestas situações há sempre uns *espertinhos*... Também tentavam descobrir os verdadeiros autores dos anúncios, dos poemas e das frases com *declarações de amor*.

Afinal, aquela manhã transformou-se. Esquecemos o frio e o sono com

que tínhamos chegado à escola.



Texto: 8ºB  
Imagem: samellamell.blogspot.com

## EFA: Educação para a Vida



No passado dia 11 de Fevereiro, realizou-se mais uma Actividade Integradora na Escola Básica de Forjães. Esta actividade teve como tema “EFA: Educação para a Vida” e constituiu o tema final do Curso EFA de nível básico desta escola.

A actividade começou com a exibição de um par de dançarinos de danças de salão, tendo-se seguido a apresentação dos trabalhos preparados pelos próprios formandos. Os formandos começaram por apresentar um bloco noticioso que incluiu notícias de âmbito local, notícias relativas aos Cursos EFA e uma entrevista a dois ex-formandos, cujo tema era a sua experiência de formação. Seguiu-se a apresentação de uma peça de teatro baseada na obra “Frei Luís de Sousa”, de Almeida Garrett, protagonizada pelos formandos.

A noite continuou com a entrega dos diplomas simbólicos aos formandos finalistas, nos quais se destacavam as características de personalidade mais marcantes de cada formando.

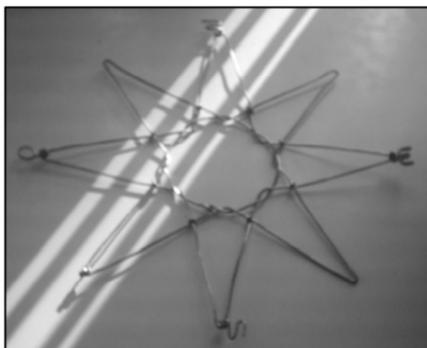
O encerramento foi feito por um grupo de concertinas que animou a noite e conduziu o público até um pequeno lanche convívio que encerrou as actividades.

## Concurso e Exposição “Rosa-dos-ventos”

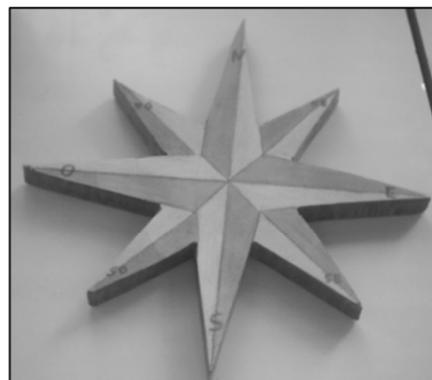


Realizou-se, entre os dias 28 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2011, na biblioteca da escola EBI

de Forjães, uma exposição de trabalhos dos alunos do sétimo B e C, elaborados no âmbito da disciplina de Geografia. Esta actividade teve como intuito dar a conhecer à comunidade escolar o tema



de Forjães, uma exposição de trabalhos dos alunos do sétimo B e C, elaborados no âmbito da disciplina de Geografia. Esta actividade teve como intuito dar a conhecer à comunidade escolar o tema



“Processos de Orientação”, através da construção de Rosas-dos-ventos, de forma criativa. Os alunos participaram com materiais diversificados, desde madeiras, material reciclado, cartazes, pin-

tura em acrílico e até dois cata-ventos. Os alunos classificados em primeiro, segundo e terceiro lugar foram, respectivamente:



Mariana Morgado, Tomé Cruz e Diogo Barbosa, da turma C.

## Primavera, Primavera!

És o escalar do perfume das flores.

És o pássaro que regressa voando.

És a imaginação selvagem da abelha leve e macia.

És o manto verde e exuberante.

És a esperança e a harmonia.



Texto: Tiago Silva, 8ºA; Imagem: eccn.edu.pt

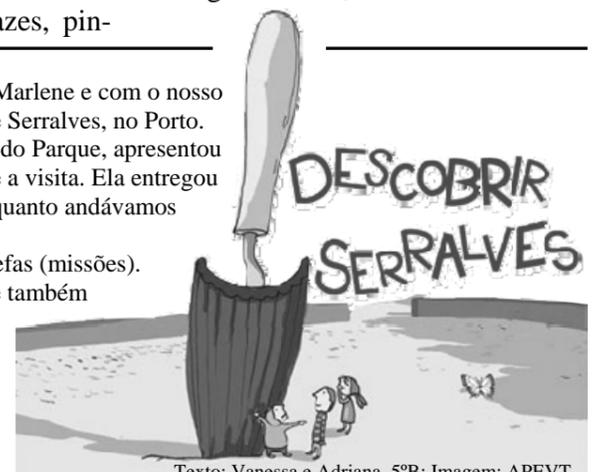
No dia 16 de Fevereiro fomos com a professora Marlene e com o nosso Director de Turma, professor Miguel Morais, ao Parque de Serralves, no Porto.

Quando lá chegámos, a senhora Rita, funcionária do Parque, apresentou-se à turma, informando-nos que seria a nossa guia durante a visita. Ela entregou-nos um “Caderno de Campo” que fomos preenchendo enquanto andávamos pelo parque.

Ao longo da visita tínhamos de fazer algumas tarefas (missões).

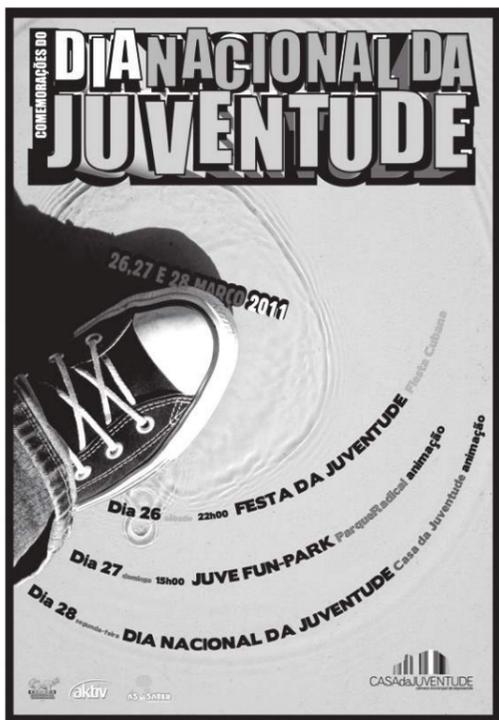
Nas missões que recebíamos, iríamos: encontrar objectos e também raízes, escrever os dados recolhidos nos papéis em que se descreviam as missões e contar os anos de uma árvore.

Durante a visita, passámos ainda por um grande jardim com muitas plantas. Distinguimos as várias espécies aí existentes e, no final, observámos os seus constituintes ao microscópio.



Texto: Vanessa e Adriana, 5ºB; Imagem: APEVT

## Regional



À semelhança de anos anteriores, a Câmara Municipal de Esposende vai assinalar o Dia Nacional da Juventude, que se comemora no próximo dia 28 Março, com um conjunto de acti-

vidades direccionadas para os jovens.

Para além de comemorar a efeméride, o Município pretende fomentar o convívio entre os jovens do concelho, proporcionando-lhe momentos de animação e diversão, com um programa que se estenderá por três dias.

Assim, no dia 26, sábado, os jovens são convidados a partilhar momentos de diversão, juntando-se à Festa da Juventude, que irá ter lugar no Fiesta Cubana, em Fão, a

partir das 22h00, com a presença de um convidado muito especial, TT em Live ACT. Os convites poderão ser levantados até ao dia 25 directamente na recepção da Casa da Juventude ou requisita-

dos através do e-mail casa.juventude@cm-esposende.pt.

No dia 27, domingo, entre as 15h00 e as 18h00, na Zona Ribeirinha, em frente às Piscinas Municipais Foz do Cávado, decorrerá o JUVE FUN-PARK, que, para além de vários equipamentos de diversão, incluirá exposições de danças, uma apresentação e aula aberta de Latin&Fusion, ateliês de pintura, recortes e colagens, moldagem de balões, face painting, jogos tradicionais e muita animação, a cargo do centro de Estudos «Ás de Saber». Esta iniciativa está aberta à participação de jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 30 anos.

No dia 28, Dia Nacional da Juventude, na Casa da Juventude, os jovens poderão usufruir das novas tecnologias e entretenimento, através de torneios de PlayStation3 e jogos em rede, sendo desafiados a promoverem, eles próprios, a dinamização do espaço do Bibliocafé, através da animação como DJ.

Alda Viana

## «Nunca mais te vi»

José Torres Gomes, natural de Belinho, editou o seu segundo livro, intitulado «Nunca mais te vi».

A sessão de apresentação aconteceu no dia 19 de Março, no Auditório Municipal de Esposende, pela Vereadora do Pelouro da Cultura da Câmara Municipal de Viana do Castelo, Maria José Guerreiro.

Nascido há 40 anos, foi-lhe detectada na infância a doença degenerativa de Stargardt, que, de ano para ano, lhe vai diminuindo a capacidade de visão, sendo que hoje tem uma incapacidade visual de 90 por cento.

A leitura e a escrita, de que sempre gostou, estavam cada vez mais condicionadas. Até que, encontrou um método que lhe permitiria realizar este sonho. Contactou, então, a ACAPO (Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal), a fim de frequentar uma aprendizagem do software de



leitura de textos digitais – o Jaws –, o que lhe permitiu escrever frequentemente no computador. O primeiro livro, «Os ossos também falam», havia sido editado em 2008.

Susana Costa

## «Espaço Bem me Querem»

Este ano, a comemoração do Dia Internacional da Mulher, a 8 de Março, ficou marcada pela abertura de um espaço de atendimento a vítimas de violência doméstica, designado «Espaço Bem me Querem».

A Câmara Municipal de Esposende celebrou um protocolo com a Comissão para a Cidadania e Igualdade do Género para que possam proporcionar atendimento e acompanhamento psicossocial a mulheres violentadas, ajudando-as na construção de um novo projecto de vida, que a afaste do agressor.

Este espaço, pensado para responder em situações de crise e de emergência está também apto à disponibilização de informação, nomeadamente acerca dos trá-

mites legais do processo-crime de violência doméstica, direitos e deveres de acordo com o estatuto de vítima, regulação de responsabilidades parentais e tipos de apoio disponíveis para a vítima.

Para além disto, serão ainda desenvolvidas acções de sensibilização junto da comunidade e entidades locais, nomeadamente escolas. Este novo espaço vai funcionar no Serviço de Acção Social da Câmara Municipal de Esposende, na Rua dos Bombeiros, nº 51, em Esposende, de segunda a sexta, das 8.30h às 16.30h.

Susana Costa



## «Auto da Barca do Inferno»

Como vem sendo hábito, a Câmara Municipal de Esposende vai assinalar o Dia Mundial do Teatro, que se comemora a 27 de Março, promovendo a apresentação de um espectáculo teatral, no Auditório Municipal de Esposende.

Trata-se da peça «Auto da Barca do Inferno», de Gil Vicente, que será levada à cena pelos alunos do 3.º ano do Curso Profissional Técnico de Apoio Psicossocial, da Escola Secundária Henrique Medina, de Esposende.

O espectáculo terá lugar no próximo sábado, dia 26, pelas 21h30, sendo que o ingresso é garantido através da oferta de duas tampas de plástico, a reverter para uma causa social.

Para além de assinalar o Dia

Mundial do Teatro, a Autarquia visa também divulgar e promover o gosto por uma das mais importantes manifestações de arte.

O «Auto da Barca do Inferno» é uma complexa alegoria dramática de Gil Vicente; é a primeira parte da chamada trilogia das Barcas, sendo que a segunda e a terceira são, respectivamente, o Auto da Barca do Purgatório e o Auto da Barca da Glória.

Esta peça, já tem sido assistida pelos utentes das associações concelhias, e a repercussão tem sido muito positiva.

Não deixe, por isso, de assistir a esta peça, até porque, ao mesmo tempo, estará a contribuir solidariamente para uma causa.

Alda Viana

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

O FORJANENSE, de 25 de Março de 2011, nº 262

PUBLICIDADE

**ESPOSENDE**  
câmara municipal

## EDITAL

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

TORNA PÚBLICO, para os efeitos previstos no artigo 91º da Lei nº 169/99, de 18 de Setembro, e suas posteriores alterações, que a Assembleia Municipal de Esposende, em sua sessão ordinária de 17 de Dezembro de 2010, aprovou a versão final do Regulamento Municipal de Resíduos Urbanos e Limpeza Pública, que

se anexa.

Para constar e devidos efeitos se publica o presente Edital e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares públicos do costume.

Esposende, Paços do Município, 28 de Fevereiro de 2011.

O Presidente da Câmara Municipal

(Fernando João Couto e Cepça)

## Desporto ■ Notícias FSC

Fernando Neiva

## A luta, pela manutenção, continua!

O Forjães Sport Clube continua a lutar pela manutenção com a máxima determinação e empenho. Nos últimos quatro jogos conquistou apenas dois pontos, mas disputou três partidas fora de portas. Deslocou-se às Marinhas, a Vila Verde e a Nine. No derby concelhio perdeu pela margem mínima, mas em casa dos actuais líderes, Vilaverdense, sofreu uma derrota pesada na última meia hora, foram quatro golos sem resposta, em Nine não conseguiu mais do que a divisão de pontos, tal como acontecera na recepção ao Torcatense. Os forjanenses ocupam o primeiro lugar acima

da linha de água com mais três pontos que os seus perseguidores mais próximos. Este tem sido um campeonato de equilíbrio, basta ver que entre o 5º classificado e o 11º a diferença é de apenas três pontos.

O Marinhas que vinha liderando a prova desde as jornadas iniciais, perdeu entretanto a liderança para o Vilaverdense, nos últimos três desafios empatou em Terras de Bouro, perdeu em casa com o Vilaverdense (2-0) e foi surpreendentemente goleado por 6-0 no terreno do Stª Eulália. Na Taça, os marinhenses foram surpreendidos em casa pelo Ge-

rês, que venceu por 1-0 após prolongamento.

Por sua vez o FSC, na terça-feira de Carnaval, deslocou-se a Braga para defrontar o GD Figueiredo, que milita na 2ª divisão série C, e depois de ter realizado um péssimo jogo foi surpreendentemente eliminado nos oitavos de final da taça AF Braga.

Entretanto a Equipa Técnica, em consonância com a Comissão Administrativa deixaram de contar com a colaboração de três atletas da equipa sénior, uma vez que os mesmos não vinham cumprindo com as normas de conduta estabelecidas para representar

o clube, para além de não revelarem interesse, empenho e espírito de grupo nos treinos e jogos para que eram chamados.

Nesta altura ainda faltam oito jogos para terminar a prova, tudo pode acontecer, e o FSC já mostrou ser uma equipa com valor para alcançar os seus propósitos, - a manutenção. Para isso será importante vencer os jogos em casa e se possível amealhar pontos fora.

As duas próximas jornadas serão decisivas para o arranque final, nestas os forjanenses vão receber o Pevidém e deslocar-se a Guimarães para defrontar o

Polvoreira, adversários que nesta altura ocupam os lugares de descida. Em caso de vitória os forjanenses poderão colocar-se em boa posição para alcançar os objectivos. Nos restantes jogos, o FSC vai receber o Martim, Louro e Celoricense, tendo de deslocar-se a Terras de Bouro, Stª Eulália e Prado.

Esperamos, obviamente, que tudo corra bem porque a massa associativa merece. Contudo, os jogos ganham-se dentro das quatro linhas e aqui compete aos atletas e à equipa técnica fazer o seu papel da melhor forma.

## Resumo das jornadas

## 19ª Jornada

27-02-11

Marinhas 1 - 0 Forjães  
Complexo das Marinhas

## «Jogo equilibrado»

Um golo obtido na primeira parte do jogo, precedido de falta, ditou aquele que viria a ser o desfecho final. Num jogo de baixa intensidade, o FSC equilibrou-se sem dificuldades a meio campo, e nunca deu veleidades ao líder do campeonato, com Joel Sousa a dar água pela barba aos marinhenses. O FSC, mesmo a perder por uma bola a zero, manteve o Marinhas em alerta e poderia ter conseguido o empate, resultado que mais se ajustava ao equilíbrio em campo.

Em minha opinião, o FSC respeitou em excesso o facto do Marinhas ser líder do campeonato, e no segundo tempo faltou um pouco mais de audácia, para quem sabe, o poder vencer. Contudo, e deixando de lado as suposições, para a história fica uma vitória do Marinhas, num jogo em que a di-

visão de pontos se ajustava mais, pois o futebol praticado não foi vistoso e foram poucas as oportunidades de golo para ambos.

FSC: 1- Stray;23- Ricardo; 3- Mané (c.); 17- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino (Diogo aos 86); 96- César; 2- Joel Sousa; 8- Postiga (Mika aos 73); 70- Ruizinho; 4- Káká (Alfredo 73); 24- Canigia.

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Joel, Ricky, Kiko e Xavi.

Golos: 1-0 Gabi, aos 19 min.

## 20ª Jornada

5-03-11

Vilaverdense 4 - 0 Forjães  
Estádio Cruz do Reguengo,  
Vila Verde

## «Meia hora final deu desastre»

Depois de uma primeira parte equilibrada e de um início e segunda metade ao mesmo ritmo, nada fazia prever este resultado. Contudo, depois do primeiro golo

vieram ao de cima algumas das fraquezas da equipa forjanense que se desorganizou totalmente e terminou o jogo em sofrimento, vergada com quatro golos sem resposta.

A história do jogo até poderia ter sido outra, pois apesar de na primeira parte o vilaverdense ter criado algum perigo, por duas vezes, junto da baliza dos forjanenses, foi a estes que coube a melhor oportunidade de golo, à passagem da meia hora de jogo, Zé Avelino apareceu na cara do guarda-redes da casa, descaído sobre a esquerda, mas para além de não ter sido capaz de desfeitar o keeper também não assistiu o seu colega Canigia que apareceu bem colocado, na pequena área, a acompanhar o lance. Perdeu-se aqui a melhor chance do jogo, que caso tivesse resultado em golo poderia ter dado outro rumo ao resultado. Na segunda metade, conforme disse, o primeiro golo Vilaverdense arrumou completamente a questão. Pois, a partir daqui o Forjães caiu animicamente, sem motivos, revelando-se nessa altura uma equipa com baixa auto-estima e com o

espírito de grupo enfraquecido.

FSC: 1- Stray;15- Ricky (Postiga aos 67); 3- Mané (c.); 17- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 96- César; 2- Joel Sousa; 7- Paulo Cepa (Alfredo aos 63); 23- Ricardo; 4- Káká; 24- Canigia (Mika aos 75).

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Joel, Kiko, Xavi e Ruizinho.

Golos: 1-0 , aos 58 min.;2-0 aos 70 min.; 3-0 aos 76 min.;

4-0 aos 84 min.

## 21ª Jornada

13-03-11

Forjães 0 - 0 Torcatense  
Estádio Horácio de Queirós

## «Empate justo, jogo equilibrado»

O Torcatense veio a Forjães com a lição bem estudada e criou muitas dificuldades aos forjanenses, sobretudo, porque conseguiram manietar o cérebro do meio campo, Joel Sousa, e porque foram sempre muito organizados e

objectivos.

Apesar do nulo verificado no score final, pode-se dizer que qualquer equipa poderia ter ganho este jogo, disputado numa toada de parada resposta, com ambas as equipas a criarem vários lances de golo iminente.

Ainda assim, foi o artilheiro Káká que esteve perto de dar os três pontos ao Forjães, sobre o minuto 90, ao desviar de cabeça uma bola que andou perto da linha de golo, mas São Torcato não quis que esta entrasse.

Conforme disse, a divisão de pontos acaba por ser justa, os Vimaraneses foram de todos os adversários que passaram pelo Horácio de Queirós, a equipa que me melhor jogou e que mais dificultou a acção dos forjanenses.

FSC: 1- Stray;23- Ricardo; 3- Mané (c.); 17- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 96- César; 7- Joel Sousa; 8- Postiga (Kiko aos 37); 9- Ruizinho (Mica aos 65); 10- Káká; 11- Canigia (Xavi aos 80).  
Treinador: José Miguel  
Não utilizados: Joel, Mouzinho, Paulo Cepa e Pipo.



**A reparaçao e manutençao da tua auto**

**Manutenção de frotas**  
Condições especiais para empresas  
Consulte-nos

**Mecânica, chaparia, pintura, electricidade, pneus, manutenção e ar condicionado**

Rua dos Barreiros, 164, 4740-439 Forjães  
Tel. 253 877 600 / 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

## 22ª Jornada 20-03-11

Ninense 1 - 1 Forjães  
Complexo do Desportivo  
de Nine, Famalicão

### «Muito calor, pouco futebol»

O Ninense jogava aqui uma forte cartada na tentativa de continuar a sonhar com a manutenção.

O FSC entrou consciente desse facto e procurou controlar as operações. O jogo ia sendo algo mastigado, sem que as coisas fluíssem na construção de jogo ofensivo. Num bom lance de Mika pela direita o FSC chegou ao golo, com Káká a esgueirar-se aos defesas da casa e a desviar para a baliza. Nem deu tempo para pensar, pois o Ninense aproveitou uma má reposição de bola dos forjanenses, associada a uma má recepção junto à linha de meio campo e apanhando o sector defensivo desprevenido para fazer o golo do empate.

Na segunda metade os homens do FSC foram acusando mais o calor que se fazia sentir e aos poucos deixaram-se manietar por uma maior ascendência da equipa da casa.

Ainda assim, já perto do final da partida o assistente que acompanhava o ataque do FSC, tirou dois foras de jogo aos forjanenses de forma escandalosa, lances em que primeiro Káká depois Ruizinho ficavam completamente isolados perante o guarda-redes.

A divisão de pontos aceita-se e não ganhando, o FSC fez bem em segurar o ponto conquistado.

FSC: 1- Stray; 23- Ricardo (Mouzinho aos 78); 3- Mané (c.); 4- Pedro Ribeiro; 5- Zé Avelino; 6- Kiko (Postiga aos 58); 7- Joel Sousa; 8- César; 9- Mika (Ruizinho aos 65); 10- Káká; 11- Canigã.

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Joel, Ricky, Chico e Miguel Banana.

Golos:

1-0 Káká aos 28 min.

1-1 aos 33 min.

## Taça AF Braga

1/8 Final da taça AF Braga  
08-03-11

Figueiredo 3 - 1 Forjães  
Compo Dª Emilia – Figueiredo, Braga

### «Adeus Taça, sem brio»

Teoricamente o FSC era favorito e tinha obrigação de vencer este jogo. O técnico Zé Miguel rodou alguns jogadores menos utilizados e estes mostraram a razão porque normalmente não são primeira escolha. O Figueiredo venceu este jogo devido à determinação dos seus atletas, coisa que alguns dos forjanenses não fizeram ao longo de uma partida disputada de forma pouco condizente com a dignidade que o clube merece.

O técnico forjanense ainda tentou corrigir o rumo dos acontecimentos lançando Káká, Postiga e César, só que o destino já estava traçado desde o apito inicial, tal foi a falta de atitude evidenciada por alguns elementos.

Esta derrota foi dura e difícil de digerir, mas o Figueiredo lutou e mereceu continuar na Taça, pese embora tenha ficado por assinalar um penalty inequívoco, com respectivo vermelho, à passagem do minuto 75 e que a ser convertido daria o 2-2. Os atletas do FSC escreveram uma página negra na história do clube, ao serem eliminados por um adversário muito acessível.

FSC: 1- Joel; 22- Mika; 3- Mané (c.); 17- Pedro Ribeiro; 24- Canigã; 6- Kiko (Postiga aos 60); 2- Joel Sousa; 5- Xavi (César aos 77); 13- Alfredo; 10- Diogo (Káká 38); 70- Ruizinho.

Treinador: José Miguel

Não utilizados: Stray, Ricky, Mouzinho, Miguel Banana.

Golos: 1-0 aos 17 min.; 1-1 Pedro Ribeiro aos 41 min.; 2-1 aos 72 min

3-1 aos 90 + 3

## Futebol Jovem

### Juniiores

Os juniores do Forjães voltaram às vitórias depois de terem fraquejado nos jogos anteriores. Continuam a lutar pelo terceiro lugar com Fão na tentativa de subirem à primeira divisão distrital. Na próxima jornada vão defrontar o Pousa que segue na segunda posição da tabela classificativa.

Últimos resultados:

Ceramistas 3 – Forjães 1  
Forjães 2 – Estrelas de Faro 1  
Antas 2 – Forjães 4  
Louro 1 – Forjães 7  
Forjães - Pousa

### Veteranos

Nos últimos jogos os resultados não têm sido muito positivos, a equipa tem-se apresentado um pouco desfalcada e isso cria-lhe dificuldades, tendo inclusive sido goleada pelo líder Vianense com nove golos sem resposta.

Últimos resultados:

Forjães 2 – Deucriste 3  
Âncora 0 – Forjães 1  
Forjães 0 – Vianense 9  
Neves 3 – Forjães

### Iniciados

Depois de vários jogos sem pontuar os Iniciados conseguiram duas vitórias consecutivas perante adversários do seu campeonato. Com estas duas vitórias, os jovens orientados por Joca Abreu sentem-se agora mais motivados e com vontade de vencerem o Stª Maria na próxima jornada.

Últimos resultados:

Forjães 0 – EF Fernando Pires  
Bastuço S. João 7 – Forjães 0  
Forjães 3 – Estrelas de Faro 1  
Forjães 5 – Roriz 0  
Stª Maria - Forjães

### Benjamins

Os Benjamins continuam a participar de forma muito positiva no seu campeonato, onde ocupam o sétimo lugar da tabela classificativa. Na última jornada actuaram muito desfalcados e foram desfeiteados pelos Ceramistas. Na próxima jornada vão tentar regressar aos resultados positivos no Complexo Desportivo do Fão.

Últimos resultados:

Stª Maria 0 - Forjães 3  
Forjães 2 – Esposende 5  
Forjães 2 – Ceramistas 5  
Fão - Forjães

## Futebol Feminino

As atletas só fizeram dois jogos no último mês, defrontando as líderes do Vilaverdense e do Martim. Em Vila Verde o desequilíbrio foi acentuado mas em Martim deram muita luta perante adversárias com algum traquejo em competições de futebol feminino. Justificando assim o sexto lugar que ocupam na tabela classificativa.

Diga-se que a participação das nossas jovens no campeonato Associação de Futebol de Braga

(AFB) sub-18, continua a ser motivo de muito orgulho para os sócios, simpatizantes, pais e amigos do Forjães Sport Clube, que fica muito satisfeito por as ter a representar as cores do clube.

Últimos resultados:

Casa Povo Martim 3- Forjães 1  
Forjães – Frossos (adiado)  
Vilaverdense 6 – Forjães 0  
Fut 7 - Feminino AF Braga  
Mondinense – Forjães (adiado)

### Jantar do 44º Aniversário do Forjães Sport Clube QUINTA DE CURVOS

No próximo dia 16 de Julho (sábado), no dia a seguir ao aniversário, a Comissão Administrativa vai assinalar os 44 anos de vida do Forjães Sport Clube com um Jantar Convívio para sócios, simpatizantes, amigos e para todos aqueles que se queiram associar a esta iniciativa.

O repasto vai ser na Quinta

de Curvos, lugar emblemático da nossa freguesia, e será servido por uma credenciada empresa de Catering, estando prevista muita diversão e animação ao longo do mesmo.

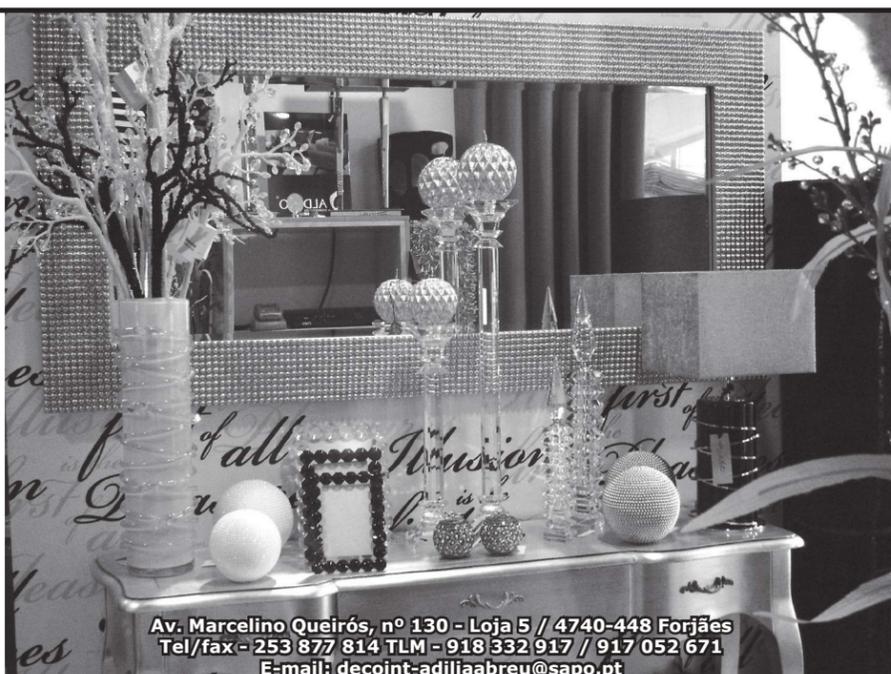
Desde já ficam todos convidados a participar no evento que assinala mais uma primavera do clube da nossa terra.

Quem desejar participar poderá inscrever-se junto dos elementos da Comissão Administrativa, nos próximos dias.

Não faltes! Vem ajudar o Forjães Sport Clube e vem passar um final de tarde/noite muito divertido num dos locais mais aprazíveis de Forjães, a Quinta de Curvos.

# 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



Pe. Luís Baeta

## Quaresma e Vida Quotidiana

Os cristãos vivem, antes da Páscoa, um tempo especial de mudança nas suas vidas – a Quaresma. Esse tempo de paragem está fundado em três pilares da vida normal de cada pessoa: a caridade ou esmola, o jejum ou sacrifício e a oração. São factores que nos ajudam a crescer como cristãos mas também como humanos, daí que defendo que este tempo deveria ser aproveitado até pelos não cristãos, cristãos não praticantes e ateus – se é que eles existem realmente, o que não acredito. Senão vejamos: relativamente à

caridade não é preciso ser cristão para nos colocarmos na pele dos outros cujas vidas vemos ser destruídas ou correr sem qualquer sentido diante de nós. Qualquer pessoa humana e, portanto, com o mínimo de sensibilidade, sente o desejo de auxiliar aqueles que choram, sentem fome e sede, estão nus, doentes, acamados ou prisioneiros. Testemunhos dessa caridade são os inúmeros desastres que têm ocorrido – guerras, terremotos, incêndios – que logo contam com o apoio de milhares de pessoas que nem sequer se conhecem. A caridade é própria de seres que vivem uns com os outros, da solidariedade da espécie, de seres que caminham na mesma direcção; quanto ao jejum, contava um professor universitário à minha turma que alguém tinha ido a um nutricionista que

o aconselhou a comer menos, a abdicar da carne, doces e calorias e a consumir peixe com mais frequência. Ora, o paciente ex-

*«O corpo vive de hábitos maus e bons e o jejum momentâneo serve (...) para sentirmos o que muitos seres humanos sentem diariamente»*

clamou ao sair da consulta: «Não precisava de ter pago setenta e cinco euros para ouvir isto. O meu pároco disse o mesmo e de graça na missa do passado Domingo». É claro que o jejum faz falta ao cor-

po. O corpo vive de hábitos maus e bons, e o jejum momentâneo serve não só para o educar como também para sentirmos em nós por breves momentos o que muitos outros seres humanos sentem diariamente; por fim, a oração é realizada, no fim de contas, por qualquer ser humano, ser-comos-outros, incapaz de viver só. Todavia, ao passo que os cristãos o fazem numa relação com Deus, com o eterno, os outros homens e mulheres fazem-no igualmente quando falam sozinhos, para si próprios, quando falam para os seus botões, quando sussurram esperando que alguém os oiça.

Parecendo invencíveis, vivemos constantemente atemorizados com a morte, a dor, o sofrimento. Conscientes de que tudo tem um fim, de que a morte não escolhe idades, de que crianças,

juvens e adultos morrem todos os dias diante de nós com doenças até agora desconhecidas, de que a vida é instável, de que de um momento para o outro ficamos sem nada e tudo parece desmoronar-se à nossa volta, vivemos, porém, como imortais. Planeamos, agendamos, programamos e prevemos como se o futuro fosse uma certeza.

A Quaresma é para todos um convite à mudança, a parar, a lembrar quem somos: cinzas ou pó da terra é o destino de todos, crentes ou não crentes. No entanto, para os cristãos a vida não se ficará pelas cinzas porque acreditam naquele que venceu a morte e ultrapassou o pó da terra – Jesus Cristo. Com Ele a Quaresma e a Páscoa têm sentido: a caridade é amor, o jejum é libertação e a oração é diálogo.



Elsa Teixeira

## Tempo para imaginar...

O Tempo é um bem preciso! Quando nascemos não temos consciência da sua existência e muito menos do seu valor. Em pequenos vemos o Tempo como algo interminável, quer-se que o Tempo passe, que chegue o momento em que seremos considerados adultos.

Quando crianças, todos nós tivemos imenso Tempo e com ele demos asas a nossa imaginação. Brincamos muito, fomos pilotos de aviação, empresários, bombeiros, juizes e mais uma série

de outras coisas. Imaginamos o Tempo em que seríamos adultos, donos de nos próprios e do nosso destino. Dedicamos muito Tempo a criar coisas estapafúrdias, como cremes de beleza com terra, bombas e outras coisas que seriam um sucesso quando fôssemos «grandes» e dignos de confiança. Fomos artistas, desenhamos, pintamos e esculpimos. Mas sempre ansiando o dia em que seríamos adultos e teríamos Tempo para realizar todos esses projectos.

O Tempo sobrava, a escola não era uma preocupação mas sim um divertimento, aprendíamos muitas coisas todos os dias. Sentíamos-nos mais experientes e com mais conhecimento, que nos seria útil mais tarde, quando fôssemos «grandes». Ser «grande»

era o grande objectivo!

Passaram-se os anos e agora que somos «grandes» – adultos, somos, em muitos casos, aquilo

*«Quando crianças, todos nós tivemos imenso tempo (...), fomos pilotos, empresários, bombeiros, juizes...»*

que imaginamos em pequenos. Não é difícil, imaginamos que fomos tantas coisas! Mas agora já não temos Tempo. A maior idade

trouxe-nos a responsabilidade e o dia-a-dia não nos permite fazer todo aquilo que desejamos, porque trabalhamos, temos responsabilidades e pessoas que dependem de nós.

Ficamos, assim, com pouco Tempo para imaginarmos, para criarmos e adquirir mais conhecimento. Agora empilham-se os livros que um dia iremos ler, cresce a lista de viagens que iremos fazer, dos quadros que iremos pintar e das ideias que queremos discutir.

Agora adultos em idade activa aguardamos o dia da reforma, altura em que voltaremos a ter muito Tempo para criar, imaginar, voltar a adquirir conhecimento e até para escrever um romance. Mas quando esse Tempo chegar

haverá qualquer coisa, que não prevíamos, que nos impedirá de ocupar o nosso precioso «Tempo» a fazer aquilo que mais ansiávamos durante anos.

Hoje temos Tempo, uma parte dele vendemo-lo para adquirir rendimentos para podermos comprar o que precisamos para viver e aquilo que não precisamos mas queremos ter, outra parte é para tratarmos de nós, uma outra para tratarmos das pessoas de quem gostamos. E no pouco Tempo que sobra não nos podemos esquecer de fazer tudo aquilo que queremos fazer mas que dizemos não ter Tempo para fazer.

Hoje temos Tempo amanhã não sabemos! O Tempo é a vontade...

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

**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 / 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



### Carré de Borrego com Arroz de Forno

1,5 kg de carré de borrego; pimenta; sal; uma colher de sopa de vinagre; um ramo de alecrim; uma cebola; quatro dentes de alho; duas colheres de sopa de manteiga; uma colher de chá de açafrão; 350 g de arroz; 7 dl de caldo de galinha; 1 dl de azeite

Tempere o carré de borrego com sal, pimenta, vinagre e parte do alecrim e deixe tomar gosto por algum tempo. Num recipiente à parte refogue a cebola e os alhos picados na manteiga. Adicione o açafrão e envolva o arroz. Deixe fritar um pouco e regue com o caldo de galinha quente. Tempere com sal e pimenta e cozinhe em lume brando por dez minutos. Entretanto, core o carré de borrego no azeite, lentamente e virando regularmente, até ganhar uma crosta à volta. Disponha o arroz num recipiente refractário e coloque a carne por cima. Regue com o azeite e leve ao forno a 200°C, por 15 a 20 minutos. Sirva de imediato, decorado com o restante alecrim.

### Folar de canela e erva-doce

7 ovos; 50g de fermento de padeiro; 2 dl de leite; 750g de farinha; 120g de margarina vegetal; 200g de açúcar amarelo; 80g de geleia de arroz de compra; sal; canela em pó; erva-doce; essência de baunilha; geleia de marmelo; fios de ovos e groselhas para decorar

Coza quatro ovos e reserve. Dissolva o fermento em 1,5 dl de leite morno. Junte 200g de farinha e amasse. Deixe levedar até duplicar o volume. Bata a margarina com o açúcar e a geleia de arroz. Adicione ao preparado anterior e bata mais um pouco. Junte dois ovos, uma pitada de sal, de canela, de erva-doce e de essência de baunilha e os restantes leite e farinha. Deixe levedar novamente até duplicar de volume. Divida a massa em três partes, molde-as em rolos e entranche-os. Coloque num tabuleiro untado com manteiga e farinha. Pincele com o restante ovo batido e disponha os ovos cozidos no centro. Deixe levedar durante 15 min. Leve ao forno a 180°C, durante 40 min. Retire e pincele com geleia de marmelo levemente aquecida. Decore com fios de ovos e groselhas.

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



Ricardo Moreira\*

Os lípidos, ou gorduras, são grandes fornecedores de energia (1 g fornece 9 kcal), e transportam algumas vitaminas (A, D, E e K), protegem-nos do frio, entram na constituição de diversas estruturas celulares e existem em alimentos de origem animal e vegetal. Os lípidos podem ter ácidos gordos saturados, monoinsaturados ou poliinsaturados. Os saturados fazem parte da gordura de carnes, peles de aves, charcutaria, óleos de palma e coco e óleos «parcialmente hidrogenados» que constam da lista de ingredientes de muitos produtos alimentares processados (p. ex. produtos de pastelaria tipo folhados), no leite gordo e seus derivados. Atenção, os alimentos ricos em ácidos gordos saturados aumentam o nível de colesterol sanguíneo! Os monoinsaturados predominam, p. ex., no azeite e óleo de amendoim e podem diminuir os níveis de colesterol sanguíneo, uma vez que impedem não só a produção mas também a absorção de colesterol, no nosso organismo. Os poliinsaturados estão presentes sobretudo nos óleos vegetais, peixes, frutos secos, alguns frutos tropicais (pêra abacate), algumas margarinas e não aumentam o colesterol sanguíneo. Dos lípidos, também faz parte o colesterol que pode ser

encontrado no fígado e outras vísceras de animais, charcutaria, gema de ovo, bacalhau, polvo, lulas, camarão e produtos lácteos gordos. É necessário ter em consideração que o colesterol sanguíneo elevado é um factor de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares.

O sódio encontra-se em produtos tais como: sal de cozinha e de mesa, charcutaria, queijos salgados, molhos, algumas águas engarrafadas, flocos de cereais, batatas fritas de pacote, etc. O consumo deste tipo de alimentos pode levar ao desenvolvimento de hipertensão.

Outra das menções que se pode encontrar nos rótulos diz respeito às fibras alimentares. As fibras alimentares só existem em produtos de origem vegetal – cereais integrais e seus derivados, leguminosas secas, frutos e produtos hortícolas. A sua ingestão pode diminuir o risco de obstipação, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e diferentes tipos de cancro.

\* Nutricionista

## Palavras Cruzadas

### Horizontais

1º relativo ao campo; sova = 2º moeda de prata da Índia Inglesa; fermento; possuir = 3º Santíssima Trindade; atado; luto = 4º semelhança; período de doze meses; dez vezes cem = 5º seguir; doença contagiosa = 6º nobre = 7º rezas; lugar-tenente = 8º preposição; significativo de vinho; relativo ao ouvido = 9º América Latina; nome masculino; grito de dor = 10º casa; “mar” em francês; mãe da virgem Maria = 11º grão seco da uva; atrever-se =

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

### Verticais

1º peugada; pedra quartzosa, de cor leitosa e azulada = 2º gordura; espigar = 3º Deus do antigo Egipto; apontar; graceja = 4º chefe etíope = 5º nome da filha do autor; descampado = 6º grande serpente venenosa = 7º firme; metal precioso = 8º astro rei = 9º extra-terrestre; mesclado; carta de jogar = 10º solicitação; ociosidade = 11º arriosa; flutuar =

## Saúde em destaque

### Candidíase

A **Candida Albicans** é a causa mais comum de **candidíase**.

A candidíase com frequência é precedida por um aumento da colonização da boca, da vagina e das fezes pela cândida secundariamente a antibióticoterapia de amplo espectro.

O «sapinho» **orofaríngeo** tem uma tendência especial a ocorrer em recém-nascidos; em pacientes com diabetes melito; em pacientes com deficiência do sistema imunológico, infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV); em pacientes que usam próteses dentárias, etc.

A **candidíase oral** manifesta-se como placas esbranquiçadas aderentes isoladas e confluentes na mucosa oral e faríngea, principalmente na boca e na língua. Essas lesões costumam ser indolores, mas as fissuras nos cantos da boca, podem ser dolorosas.

A **candidíase vulvovaginal** é uma das causas mais frequentes de infecção nos

genitais, além do prurido e do ardor, ela também provoca dispareunia, ou dor durante o coito, provoca corrimento espesso, como uma nata de leite (tipo coalho), geralmente acompanhado de comichão ou irritação intensa.

As **mulheres grávidas** são bastante propensas a esse tipo de infecção, e é especialmente comum no terceiro trimestre de gestação, bem como as mulheres na fase antes do período menstrual. Com frequência, a vulva e a vagina encontram-se edemaciadas (inchadas) e irritadas (avermelhadas). As lesões podem estender-se pelo períneo, região perianal e inguinal. A cândida oriunda do períneo pode penetrar as vias urinárias por cateteres vesicais de longa duração.

No **homem**, apresenta-se com hiperemia da glândula e prepúcio e, eventualmente, por um leve edema e pequenas lesões puntiformes, avermelhadas e pruriginosas. Não é uma doença de transmissão exclu-



Marina Aguiar\*

sivamente sexual.

A candidíase é uma doença provocada por fungo e que deve ser tratada com antimicóticos.

Alguns **factores** são causadores desta micose: antibióticos, gravidez, diabetes, infecções, deficiência imunológica, medicamentos como anticoncepcionais e corticóides, o uso de medicamentos imunossupressivos, a obesidade, o uso de roupas justas, etc. Também o uso de sprays nasais que contêm cortisona e/ou outros esteróides provoca o seu super crescimento no trato respiratório.

O **tratamento** é sistémico e também é feito com cremes à base de antifúngicos.

\*Médica Dentista

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

## Histórias de uma peixeira

O FORJANENSE foi ao encontro daquela que é a única peixeira de Forjães, já lá vão mais de quarenta anos. Baseados no Dia Internacional da Mulher, decidimos louvar esta mulher de trabalho, que se tornou peixeira por dedicação e não por vocação. Hoje, apesar de muito cansada, não pensa deixar o labor.



Luis Pedro Ribeiro

Laurinda Moura carrega nas pernas o peso dos caixotes de peixes que levou à cabeça e arrastados com a ajuda de um fio. E nas costas carrega o pesado fardo de ter trabalhado desde muito nova e ainda não poder parar.

Hoje, com 56 anos, e a trabalhar deste os treze anos na venda de peixe tem muitas histórias para contar. Histórias, hoje, engraçadas, mas, na altura, vividas com muita dureza.

Com seis anos, começou a acartar a água, tijolos e telhas em conjunto com o irmão Bino para as obras da casa da família. Nunca mais deixou de trabalhar. A necessidade era muita numa família de quinze filhos e mesmo a mãe indo à lenha para vender e o pai trabalhando nos poços, os tostões que juntavam eram poucos.

Um dia de Inverno em que o pai não po-

dia trabalhar, construiu uma espécie de baú que adaptou à bicicleta e foi a Viana buscar sardinhas para vender. Quando chegou, ele e a mulher, percorreram as ruas de Forjães a vender as ditas, para angariar mais uns trocos. Assim viveram, até ele arranjar trabalho na Campos & Filhos, em Alvarães. Não querendo a família deixar de vender o peixe, Laurinda substituiu o pai, percorrendo as ruas de Forjães e Palme, com o cesto de sardinhas à cabeça. «À ida levava o cesto cheio de peixe, à vinda trazia o cesto cheio de batatas, feijão e pão que os clientes davam, por sabermos que éramos tão pobres». Tinha nessa altura treze anos, e, apesar de assumir nunca ter tido «paixão» por aquilo que faz, não deixou o ofício até aos dias de hoje.

Com o tempo, passou a ter a ajuda da tia (conhecida por Tia Emília do Pito), que a levava ao Castelo, na altura da saída dos barcos e que a ensinava a negociar o peixe. Voltavam, às vezes de táxi, outras vezes a pé, para vender em Forjães.

Na idade em que era suposto namorar, teve vergonha de ser «sardineira», profissão rebaixada na altura. Então, foi trabalhar para a Quinta de Curvos, mas quando a Quinta foi vendida, teve de sair. Coincidiu na altura abrir a Fábrica das Armas, e ela, às escondidas do pai foi-se inscrever. Iria ganhar 1500 escudos por mês. O pai não a autorizou pois achava que o negócio do peixe era mais compensador, porque para além do dinheiro do peixe, ainda levava o cesto cheio de esmolas para casa.

Foi então que começou a deslocar-se de camioneta a Viana, à lota, já a tia Emília tinha

falecido. Saía no final da ponte velha e ia a pé até à lota; enchia os dois cestos de peixe que acarretava pelas ruas de Viana até à paragem. Um vinha à cabeça, outro vinha preso por um fio, que arrastava. «Quando passava pelo Liceu, os rapazes metiam-se comigo e puxavam-me o fio. Levava cada esticção! Outras vezes tropeçava nos paralelos mais altos».

Nos primeiros tempos, ficava no Lugar da Ponte e ia subindo a freguesia, vendendo o peixe. Uns anos mais tarde, fixou-se fora do Café de Cima a vender, isto durante 15 anos.

«Às sextas-feiras costumavam vir muitos ciganos na camioneta até Darque – conta Laurinda – e de cada vez que parava a camioneta, para eles saírem, eu saía também, com o medo que eles, ao buscar as malas, me levassem o peixe».

Conforme se foi tornando conhecida no meio, muitas pessoas davam-lhe boleia, pelo menos até parte do caminho. E é nas boleias que encontramos as histórias mais caricatas.

Uma altura, umas peixeiras de Alvarães trouxeram-na até à paragem da Fábrica das Armas, onde era mais fácil apanhar a camio-

*«Numa ocasião,  
um polícia confundiu-me  
com um congro»*

neta. Por essa altura, passavam muitas carroças de ciganos, das quais ela tinha muito medo. Ela via uma sombra a mexer-se por trás da paragem e só rezava para que não fossem os ciganos a quererem o peixe. «Eles insistiam e eu, com o medo, acabava por lhes dar carapaus e sardinhas, que o polvo escondia por baixo, mas nesse dia eu nem pestanejava porque via a sombra mas ninguém aparecia». Quando finalmente chegou a camioneta e já segura, olhou para trás, viu que afinal era um cartaz a anunciar uma tourada em Vila-Chã que sacudia com o vento.

Noutra altura, perdeu a camioneta, e para não esperar para a carreira da noite, veio à boleia de duas peixeiras de Braga, que tinham uma 4L. Narra Laurinda - «A parte de trás do carro já vinha atolada com o peixe delas, mas a muito custo, lá me enfiaram a mim e ao meu peixe para lá. Para que ninguém me visse colocaram uma caixa de bananas aberta

a tapar os vidros. Vinha espalmada e molhada até ao pescoço. De repente, a carrinha parou, pensei eu que elas iriam à bomba, mas não. Ponho-me a espreitar pelos buracos redondos do caixote das bananas e vejo uns olhos fixos nos meus. Era a polícia! Diz o polícia para as mulheres – ‘Mas que grande congro vocês levam ali atrás, posso ver?’». Laurinda só se lembra de pensar que iria presa, mas não, o polícia acabou por não as autuar.

«Outra altura, vinha numa carrinha, como a dos padeiros. Quando se lembraram de mim já ia em Abade de Neiva».

Mais tarde, deram-lhe boleia num camião frigorífico - era dia das Entradas de Santa Marinha, e Laurinda, para além do peixe habitual, ainda trazia os maiores congros que encontrava para o Café de Cima. Não fosse uma peixeira atravessar a rua nas Marinhas, ninguém se lembrava dela até ao dia seguinte.

Depois de tantas aventuras e tantos trabalhos, decidiu que era tempo de, ou dar fim ao negócio do peixe ou tirar a carta e ter a sua própria carrinha. «Já tinha passado mais de 20 anos naquele martírio, não aguentava mais». Optou pela segunda hipótese, já lá vão 35 anos.

Tirou a carta de pesados também, a pensar que ia dar muito dinheiro e que ia ser uma grande peixeira, mas como ela diz «nunca saí da cepa torta». Começaram a haver cada vez mais peixeiros e hoje vê, ao olhar para trás, que vendia mais peixe quando estava fora do café do que com a carrinha, mesmo percorrendo mais terras.

Há 15 anos atrás abriu a peixaria, aqui em Forjães, onde, actualmente, tem uma filha (Antónia) a trabalhar. Mas a própria admite «que não queria dar este modo de vida à minha filha». «É um trabalho muito ingrato, com muita humidade, que nos causa artroses».

Actualmente sente-se cansada, aborrecida e sem paciência para o peixe. Além de que as regras de higiene e segurança, o gasóleo cada vez mais caro e as contas acumuladas não ajudam ao negócio, mas sabe que tem de continuar até à reforma.

Vai na mesma à lota todos os dias, mas quase só traz peixe para a peixaria. E só não abandona o ofício pelas imposições legais, que não lhe dão direito a nada. Porque, afinal, como ela própria diz e repete, «trabalhei mais de 40 anos nisto e continuo pobre».

Susana Costa

### 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