

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Março 2013 • Ano XXVIII 2ª série • n.º 284  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no **facebook**

## GADTF membro efetivo da Federação do Folclore Português



Benjamim Pereira, vice-presidente da Câmara Municipal de Esposende, felicita o GADTF e promete empenho pessoal na ajuda à concretização do sonho: construir a sede própria.



Fernando Ferreira, presidente da FFP, entrega a Carlos Couto o Diploma de membro efetivo



O GADTF agradeceu a distinção

págs. 14 e 16

### Nesta edição

#### Nós por cá

- Mau tempo: e tudo o raio destruiu



- EN 103: sinistralidade e pintura de pavimento  
- Miguel Moura: um forjanense a dar cartas no Kart

pág. 3

#### Junta de Freguesia

- Reflorestação do Souto de S. Roque  
- Rede viária

pág. 4

#### Lar de Sto António

pág. 4

#### Acompanhando o FSC

- Requalificação do Estádio em concurso  
- Equipa e guarda-redes somam recordes

págs. 12-13

### Ponte do Fulão coloca Forjães na televisão

A partir da notícia publicada no Jornal de Notícias, de 4 de março, da autoria de Pedro Vila-Chã, Forjães passou a estar presente nas notícias diárias por causa da "ponte do povo".

pág. 2



### ACARF: 30 anos a servir a comunidade

Criada em 25 de março de 1983, a ACARF assinala este mês o seu trigésimo aniversário. Nesta edição, e lembrando tal, apresentamos uma entrevista com Conceição Laranjeira, a nova presidente desta coletividade.

pág. 7



## SAÚDE E VIDA CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA



Clínica Geral, Dermatologia  
Obstetrícia, Ginecologia  
Medicina Dentária  
Neurologia, Nutrição Clínica  
Ortopedia, Pneumologia  
Psiquiatria, Pediatria  
Urologia, Psicologia  
Cardiologia

Serviços de:  
Acupuntura e Osteopatia  
Enfermagem, Fisioterapia  
Podologia, Terapia da Fala  
Electrocardiograma  
Ecografias ginecológicas  
Ortopantomografia  
Preparação p/ o parto



Rua da Breia, 5 - 4905-096 Fragoso - Barcelos  
E-mail: clinicassaudevida@gmail.com  
Telf: 258 773 631



# Nós por cá

José Manuel Reis

## Ponte do Fulão coloca Forjães na televisão

A partir da notícia publicada no Jornal de Notícias, de 4 de março, da autoria de Pedro Vila-Chã, Forjães passou a estar presente nas notícias diárias por causa da “ponte do povo”, como pode ser constatado por uma breve pesquisa na net, onde, par além das notícias e documentários que iam aparecendo, pode constatar-se a multiplicação de partilhas de imagens e vídeos.

Nascido da “insatisfação do povo”, o pontão, “construído pelo povo, com o trabalho do povo, com a boa vontade do povo” face ao corte da ponte do Fulão, tanto a veículos como a peões, logo originou grande polémica, havendo mesmo quem afirmasse, em tom provocatório, que “O povo fez a ponte mas não é quem mais ordena”. A GNR foi chamada a atuar por ser considerada “ilegal”, pois “qualquer obra sobre linhas de água carece de autorização”, e com ordem de demolição, que afinal não se concretizou, pois o bem senso prevaleceu, sendo reaberta a peões depois da devida autorização, que apenas peca por tardia.

O Forjanense dá aqui conta do que foi publicado/apresentado nos órgãos de comunicação, com os links respetivos, para que, quem o desejar, possa aceder a esses documentos.

### Jornal de Notícias

#### Povo farto de obras e sem alternativa constrói ponte

Passagem em madeira é destinada a peões, mas os automobilistas não se fazem rogar. Publicado em 2013-03-04. PEDRO VILA-CHÃ

#### GNR intervém no caso da ponte construída por populares em Forjães

Publicado em 2013-03-05

#### GNR fecha ponte construída por populares em Esposende

Publicado em 2013-03-06

#### Junta fecha ponte de madeira mas povo volta a abri-la



O ACESSO à ponte, construída como alternativa de passagem, devido às obras na ponte do Folão, em Forjães, Esposende, esteve, ontem, momentaneamente fechado, após a deslocação ao local de elementos da Junta e da Câmara de Esposende. Voltou a ser reaberta, ante apressão exercida pelos populares que pretendiam cruzar o ribeiro.

### Diário de Notícias

#### ‘Ponte do povo’ fechou ao trânsito após aviso da GNR



Travessia construída pela população, após encerramento de ponte para obras, é ilegal e viu o seu acesso encerrado. Junta diz que a ‘verdadeira’ pode reabrir até final do mês

### Público

#### GNR já vedou ao trânsito a ponte “ilegal” de Forjães

SAMUEL SILVA 06/03/2013 - 18:34

#### Ponte ilegal de Forjães pode reabrir mas só para peões

LUSA 07/03/2013 - 15:15

Câmara vai pedir à Administração de Região Hidrográfica que deixe ficar a ponte até estarem prontos os trabalhos na ponte do Folão.

#### “Ponte do povo” de Forjães vai reabrir mas só para peões

12/03/2013 - 22:01

Presidente da Junta anuncia que Administração da Região Hidrográfica já deu autorização para a reutilização da travessia desta freguesia de Esposende.

#### O povo fez a ponte que lhe fazia falta mas não é quem mais ordena



Câmara de Esposende e GNR dizem que qualquer obra sobre linhas de água carece de autorizações. Ponte deve vir abaixo

### Correio do Minho

#### ‘Ponte do Povo’ em Forjães reabre apenas para peões

CÁVADO

### Correio da Manhã

Esposende: Autoridades forçaram encerramento de travessia

#### Povo contesta fecho de ponte

“A minha mulher faz, todos os dias, mais 40 quilómetros do que fazia quando a ponte estava aberta. Não estamos em tempos de gastar dinheiro à toa”, reclamava, ontem, um morador de Forjães, Esposende, confrontado com o encerramento da ponte de madeira, construída pela população, para substituir a travessia fechada para obras. Ontem, a GNR foi ao local e forçou o encerramento da travessia provisória construída sem qu



### O Mirante.pt

Nacional / Internacional 7 Mar 2013, 05:40h  
"Ponte do povo" em Esposende poderá reabrir mas apenas para peões - autarca

### Expresso

#### Ponte construída por populares em Esposende é “ilegal” - Região Hidrográfica

### Antena Minho

#### Ponte do povo de Forjães (Esposende) vai reabrir para peões - Junta de freguesia

12/03/2013 18:17

### As Notícias do Dia

#### Povo farto de obras e sem alternativa constrói ponte

Publicado por Jornal de Notícias 04/03-2013 @ 09:00

A ponte do Folão, em Forjães, Esposende, entrou em obras há duas semanas, mas já causou transtornos suficientes para fazer perder a paciência aos moradores das duas margens.

### Blogue do Minho

ESPOSENDE: DIRETOR DA ADMINISTRAÇÃO DA REGIÃO HIDROGRÁFICA DO NORTE CONSIDERA ILEGAL A “PONTE DO POVO” EM FORJÃES

### TVI

#### VIDEO - População de Forjães constrói ponte alternativa > TVI24

www.tvi24.lol.pt/videos/video/13819496/1 05/03/2013  
População de Forjães constrói ponte alternativa. Farto de desvios, grupo de moradores cria travessia em ...

#### GNR fecha ponte construída por populares em Esposende

População reclama a reabertura daquela improvisada travessia



### Porto Canal

#### 12-03-2013 18:18 | Norte Fonte: Agência Lusa "Ponte do povo" de Forjães (Esposende) vai reabrir para peões - junta de freguesia

Esposende, 12 mar (Lusa) -- A chamada "ponte do povo" em Forjães, Esposende, vai reabrir, possivelmente já na quarta-feira, mas apenas como passagem pedonal, disse hoje à Lusa o presidente da Junta de Freguesia.



Consulte também O Forjanense no Facebook



## Nós por cá

Carlos Gomes de Sá

### E tudo o raio destruiu

Na noite de 9 para 10 de março, na madrugada de domingo, fez-se sentir uma forte trovoadas em Forjães, tendo-se registado, por volta das 3h da manhã, um forte trovão, que originou falhas na eletricidade e prejuízos avultados.



domésticos e equipamentos eletrónicos queimados, como destaque para a zona da Pedreira: televisões, aparelhos de TV Cabo, motores elétricos, máquinas de lavar, frigoríficos...  
E tudo o raio destruiu!...



Margaret Mitchell, jornalista e escritora norte-americana, em 1936, escreveu o romance "E tudo o vento levou", título que adaptamos neste artigo, pois um raio acompanhado de um estrondoso trovão tudo destruiu. O raio, que caiu na zona da Pedreira, num terreno situado nas imediações da Escola Básica, deixou um sulco de cerca de 5 metros de extensão no chão.

Regista-se, ainda, o rebentar de uma parede, num anexo próximo, havendo a notar, um pouco por toda a freguesia (Aldeia, Além do Ribeiro, Madorra, Ponte, Santa, Igreja...) um rol de eletro-

### EN 103

#### Sinistralidade

Em termos de sinistralidade, os meses de fevereiro e março tem sido de acalmia, situação que é extensível ao concelho.

No mês de fevereiro não há registos, na GNR de Esposende, de qualquer ocorrência em Forjães, não obstante ter havido um choque entre duas viaturas ligeiras ao Km 3.1 (cruzamento da ferreira), apenas com danos materiais.

No dia 19 de março há regis-



to de uma colisão entre dois veículos ligeiros, no cruzamento da ETFOR, ao Km 3.8, com danos nas viaturas. A condutora de um dos veículos acabou por sentir-se mal, mas apenas há a registar danos materiais.

#### Pintura de pavimento



Decorreu no passado dia 15 de março a repintura do pavimento da EN 103, trabalhos que envolveram a reposição da sinalização horizontal (marcação das linhas laterais e centrais), isto depois de termos tido, há quatro meses, a reposição e correção de sinalética vertical.

Também as Estradas de Portugal tem procedido ao apromo-

### Miguel Moura: um forjanense a dar cartas no Kart

Nesta edição destacamos um piloto forjanense que tem singrado no desporto motorizado, concretamente no karting, como prova o 1º lugar alcançado no passado fim de semana. Ficamos a conhecer o seu percurso e palmarés, bem como o desejo de conduzir um Fórmula 1. (fotos: foto.pi-racing.com)

#### OF: Como é que aconteceu a tua ligação ao Karting?

Miguel Moura: Desde muito cedo gostava de desporto automóvel e quando surgiu oportunidade de experimentar o Karting, através de convite de amigos, quando tinha 18 anos, nunca mais deixei de praticar.

#### OF: Em que equipa estás a competir?

Miguel Moura: Estou neste momento incluído em dois projetos, duas equipas: uma é a KRT (Kart Racing Team), que é uma equipa que apenas compete em provas de resistência, e outra equipa a Lx Racing que é uma equipa com sede em Lisboa que faz provas de sprint. Utilizei, até este ano, os chassis de marca Intrepid e este ano troquei para a Tonykart

#### OF: Projetos para este ano?

Miguel Moura: Este ano tenho como objetivo fazer o Campeonato Nacional Rotax, na categoria DD2 Master e, ao mesmo tempo, fazer algumas provas de resistência, nomeadamente as mais longas, de 12h e 24h.

Prevejo também fazer uma prova em Espanha, na categoria Rotax DD2, com pilotos de toda a Europa, com o intuito de classificar para as finais Mundiais, a ter lugar nos EUA.



Para Miguel Moura e toda a Lx Racing Team este foi um excelente início de época e o objetivo para as próximas corridas passa por continuar a vencer.

#### 2012

Campeonato Rotax:

Winter Series (Viana do Castelo)-4 Lugar

1ª Prova (Fátima)-4º e 2º lugar

2ª Prova (Palmela)-3º e 3 lugar

3ª Prova (Vila Real)-2º e 3 lugar

4ª Prova(Viana do Castelo)-desistência e 2º lugar

Resultado final do Campeonato-3º lugar

Taça Mojo (Portimão-prova com 30 pilotos de todo o Mundo) - 10º lugar final

Storm Cup (campeonato por equipas de 4 pilotos)-5º lugar

#### Corridas e palmarés anteriores

-Vencedor Challeng ELF eliminatória braga 2006

-8º Lugar final nacional Challeng ELF nacional em Leiria

-Campeão Baltar Sprint show 2010 tendo conseguido 4 primeiros lugares, 2 2º lugares e 4 3º lugares neste mesmo trofeu entre 2008 e 2010

- Vencedor Rookie do ano 2010 AS CHALLENG

-Vencedor 1º manga GP Almeirim 2010 AS CHALLENG

-2º lugar 10h Paiva 2010

-Vencedor 1ª manga GP Fátima 2011 AS CHALLENG

-3º lugar final GP Campera 2011 AS CHALLENG

- 2º Classificado Convívio outono KVC 2ª prova em Rotax Max

- 3º lugar 261 Voltas milagrensenses 2011

- 7º lugar 6h S. martinho Almeirim

- Participação nas 24h de Gaia

#### RX

Nome: Miguel João Cerqueira Moura

Data de nascimento: 16 de Fevereiro de 1975

Estado Civil: Casado

Clube de Futebol: Futebol Clube do Porto

Prato preferido: Arroz de Marisco

Passatempos preferidos: Além do Karting, passear ....

Filme preferido: 2012

Um sonho por realizar: Andar num carro de formula 1



#### Palmarés:2013

Primeira vitória da época de 2013 para a Lx Racing

A Lx Racing Team esteve este domingo, dia 24 de março, presente na corrida do "Convívio de Inverno do KVC 2013", com o piloto Miguel Moura aos comandos da nova aquisição para 2013. Este novo kart é um "Kart totalmente novo e que será utilizado pela Lx Racing em 2013".

Na primeira corrida tudo estava a correr bem até ao momento em que Miguel Moura, a discutir a liderança, acabou por dar um pião e cair para o 3º lugar, posição em que viria a terminar a corrida.

Na segunda corrida, depois de alguma confusão inicial, Miguel Moura impôs-se na frente do pelotão e, a partir desse momento, apenas teve de gerir tudo de modo a que conseguisse manter a 1ª posição (da geral), o que se veio a confirmar.



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

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS

TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889



## Nós por cá



### Junta de Freguesia

José Henrique Brito

#### Reflorestação Souto de S. Roque

Durante o passado mês de Fevereiro a junta de freguesia plantou, no souto de S. Roque, quinze árvores, entre sobreiros e carvalhos.

Desde há alguns anos a esta parte que temos assistido à que-



da de árvores devido ao mau tempo ou ao corte de outras por já terem morrido e estarem a pôr em risco, quer vidas humanas quer equipamentos.

As árvores ali existentes, a maioria centenárias e de grande porte, são assim cada vez menos, pelo que a junta de freguesia, com esta reflorestação, está a procurar que aquele souto continue a ser o local de singular beleza que é neste momento.

As árvores foram gentilmente cedidas por José Manuel Faria Ribeiro a quem desde já agradecemos o seu apoio.

Não contentes com esta medida, na semana seguinte, um grupo de vândalos, pois não tem outro nome, arrancou duas das árvores e destruiu mais, não fosse detectado por uma vizinha.

#### Apoio ao estudo

Os alunos interessados poderão agora ter aulas de apoio ao estudo e explicações, gratuitas, uma hora por semana, à 4ª feira, na sede da junta de freguesia.

As aulas apoio e explicações,

nas áreas de língua portuguesa, estudo do meio, ciências da natureza, história, francês e matemática, decorrerão de 2ª a 6ª feira, ao final do dia e aos sábados de manhã.

Com esta medida a junta, em colaboração com alguns jovens forjanenses, está a procurar ajudar os alunos que tenham mais dificuldades.

Este é um projecto que não está encerrado e se houver, outros jovens desempregados interessados em colaborar, mesmo noutras áreas, devem entrar em contacto com a junta.

Os pais e alunos interessados devem contactar a junta de freguesia ou o jovem Paulo Miranda, através do nº 969545379.

#### Rede viária

A junta de freguesia tem estado a proceder a alargamentos da via pública. Neste último mês alargaram-se terrenos quer na rua da Tapada quer na Travessa da Freiria.

Brevemente e no lugar da Igreja, na rua Pe. Gomes dos Santos, a solicitação desta junta, irá também ser alargada aquela rua de forma a permitir a circulação automóvel em toda a sua extensão.

Futuramente a junta irá intervir no lugar da Ponte.

Queríamos aproveitar para agradecer aqui publicamente aos proprietários dos terrenos que gentilmente os cederam.

#### Doação de terreno

Depois da deliberação da Câmara Municipal, do mês de Outubro de 2012, em que esta doa à junta de freguesia de Forjães, um terreno sito no lugar da Pedreira, foi realizada, no passado dia 20

de março, a escritura pública daquela doação.

Aquele terreno, junto à escola, e que anteriormente funcionou como depósito de materiais da junta de freguesia, irá ser alienado, tendo a Câmara, na escritura, autorizado a sua venda.

Após autorização por parte da Assembleia de Freguesia, a junta de freguesia irá proceder à sua venda. O produto da venda daquele terreno, destina-se exclusivamente a ser aplicado na requalificação do estádio Horácio Queirós.

A junta de freguesia aproveitou para agradecer, uma vez mais, à Câmara Municipal pelo empenho demonstrado na resolução dos anseios de Forjães e das suas gentes.

#### Ponte do Fulão

Após publicação de um artigo, na 1ª página do Jornal de Notícias, no passado dia 4 de março, Forjães assistiu, durante essa semana, a um 'corridinho' de meios de comunicação social, quer da TV, quer rádios, quer jornais nacionais e regionais.

O motivo, uma ponte construída pelo povo: a "Ponte do Povo". O denominado povo, que se resumiram a três ou quatro pessoas, influenciadas ou com o apoio da autarquia de Frágoso, que veio visitar as obras da ponte do Fulão, pelo que se depreende da entrevista concedida, pelo seu presidente, ao jornal Correio do Minho, no passado dia 7 de março.

Assim, o povo construiu uma ponte, a montante, com a estrutura em madeira, que permitia o trânsito automóvel, mas com a indicação de "Trânsito Pedonal", à revelia e sem as competentes autorizações da entidade competente, ou seja da Agência

Portuguesa do Ambiente, através da Administração da Região Hidrográfica do Norte, ou como o povo diz, das hidráulicas, e com autorização dos proprietários dos terrenos que, quando contactados pela GNR – SEPNA (Serviço Especial de Protecção da Natureza), por incorrerem em contraordenação, resolveram vedar o acesso ao seu terreno.

Face a esta situação, o povo pediu a intervenção da junta de freguesia, que desde a 1ª hora sempre esteve lá e acompanhou toda a situação.

A junta sempre afirmou que se a ponte fosse apenas para o trânsito pedonal, avançaria com um processo de autorização junto da entidade competente.

A junta sempre tentou uma alternativa pedonal para os moradores da Madorra e Corujeira e dentro do domínio público, mas na ponte que se encontra em obras, por questões de segurança, tal não era possível.

Equacionou também, a junta de freguesia, junto do Exército Português, colocação de uma ponte, mas devido aos custos tal não era possível nem justificável. A junta foi confrontada com cerca de € 23.000 para uma ponte por um mês.

Assim, foi possível à junta de freguesia, através da Câmara Municipal, com o empenho pessoal do Arq. Benjamim Pereira, foi a autorização para que aquela estrutura funcionasse como travessia pedonal.

Nos dois dias seguintes os serviços do Município elaboraram, quase em tempo recorde, o projecto necessário para aquele licenciamento.

Após todo o processo ter entrado na APA – ARH Norte, na 6ª feira, dia 8 de março, com as au-

torizações dos particulares, na 2ª feira, dia 11 de março, o projecto foi licenciado.

Após a junta de freguesia ter tomado conhecimento, foram feitas as diligências necessárias para que aquela travessia fosse apenas pedonal.

No final da intervenção, um elemento do povo, não contente com a travessia pedonal, à revelia de toda a gente e sem autorização do proprietário do terreno, fechou, com cadeado, o portão de acesso, impedindo as pessoas de passar na ponte.

A junta de freguesia alertada pelos moradores daquele local, os mais afectados, procedeu ao arrombamento do cadeado permitindo assim a circulação das pessoas.

No sábado, dia 16 de Março, numa sessão de esclarecimento que a junta de freguesia organizou para a população e que contou com os responsáveis da obra da ponte do Fulão, foram dadas



garantias de que dentro do prazo previsto as obras estarão concluídas.

A junta de freguesia, como o já aqui dito, compreende os transtornos que esta obra causa, mas colocou todos os meios ao seu dispor para minimizar os transtornos, como o melhoramento da rua de Linhares e a colocação de uma carrinha à disposição para transportar as pessoas.



### Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Patrícia Dias

#### Em Março

No passado dia 15 de Março, recebemos a visita dos alunos do 4º ano da Prof. Isabel Neves da EBI. Mais uma tarde enriquecedora, tanto para os utentes como para os alunos.

Mais uma vez foi aqui evidenciada, neste tipo de atividades, a simpatia, delicadeza e respeito das crianças para com os idosos. Depois de nos apresentarem umas coreografias com as músicas «da moda», que os utentes muito apreciaram, foi bonito de ver a troca de conversas entre estas duas ge-

rações tão distantes. De salientar a preocupação das crianças sobre o bem estar físico e psicológico dos utentes. É muito gratificante assistir a estas demonstrações espontâneas de afetos, assim como assistir ao sorriso dos mais velhos quando as crianças com a sua simplicidade peculiar os abraçam com carinho.



Ainda houve tempo para o utente José Losa explicar e demonstrar às crianças a elaboração de cestos de vimes. E estas, com

especial atenção, questionavam com muito interesse o nosso «cesteiro». Obrigado a todos por estas iniciativas!

A Fundação Lar de Santo António deseja a todos os Forjanenses uma Santa Páscoa.





## Nós por cá: Comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

### O megafone pascal

#### Mensagem para as visitas pascais 2013

A vida pastoral numa comunidade paroquial corre o risco de cair em repetições de iniciativas que, à custa do hábito, podem perder o seu genuíno significado.

O Compasso Pascal é uma das tradições religiosas mais antigas e um dos melhores “megafones” que dispomos, para comunicar uma notícia inédita. Entre nós, este Compasso necessita, em Ano de Fé, de manifestar ou recuperar o sentido de Festa, que entra em todas as casas, testemunhando a alegria dum acontecimento pleno de atualidade: Cristo passou pela morte redentora e está vivo e operante na história humana.

Neste sentido, considero que é esta consciência de anúncio festivo de Cristo vivo, que os membros dos compassos devem possuir. Não se trata somente dum alegria exterior, mas dum convicção pessoal a deixar em todos os lares. Isto exige uma preparação pessoal de todos os membros (a começar pelo Sacramento da Reconciliação) e não uma mera disponibilidade para um serviço paroquial a efetuar de qualquer maneira.

Se esta consciência de testemunho das pessoas deve ser interiorizada, os sinais exteriores – na apresentação das pessoas e da cruz – devem ser sinónimos da festa anunciadora do núcleo central da nossa fé: a Ressurreição. Nada deve ser descurado! Há pormenores que embelezam e que merecem um cuidado esmerado.

Relembro criteriosamente que a visita às casas não pode pautar-se pela pressa ou por certos formalismos. Ser portador de uma notícia tão inédita (Ressurreição) necessita de tempo e de atenção, nomeadamente aos mais necessitados, de modo a sentirem essa presença do Amor de Deus: recorde de um modo especial os doentes e os desempregados. Não se trata de “ver” a casa, mas de “escutar” o grito silencioso que os seus corações desabafam.

Não esquecer de levar os votos – do pároco, como primeiro responsável da comunidade paroquial, e do Arcebispo, como aquele que “preside à caridade” – exprime a certeza de que ninguém se pode sentir sozinho, neste dia e nos outros que parecem não ter história.

Certamente que durante a visita, os membros que integram o Compasso encontrarão muitos rostos humanos que, por razões diversas, desvalorizam este gesto pascal ou vivem uma fé periférica. A esses, que também são nossos irmãos e alvo da nossa fraternidade, peço que lhes recordem que, embora tenham ignorado/abandonado/esquecido Deus, Ele não desiste de os amar loucamente e está sempre disponível para os acolher.

Apesar de tudo, ou por causa de tudo, devemos, em comunidade cristã, ser “felizes porque acreditamos” e aproveitar a Páscoa para continuar a peregrinação dum vida de Fé, uma vez que não tememos o futuro pois “sabemos em quem acreditamos”!

Jorge Ortiga, Arcebispo Primaz

### Notícias Breves

#### Iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Domingo de Ramos da Paixão do Senhor, 24/março: Eucaristia às 09h00 e 11h15 (concentração no “Adro novo”, para a Bênção dos Ramos....
- Tríduo pascal, 28, 29 e 30/março, respetivamente, Quinta (Lava-Pés) e Sexta (Paixão do Senhor, com tempo de silêncio, às 15h00, na igreja Matriz, em memória da “Morte do Senhor”) e Sábado (Vigília Pascal – Festa da Vida (8ºano): todas estas celebrações serão às 21h00, para a Unidade Pastoral Forjães-Belinho, em Belinho, exceto no Sábado Santo, em Forjães, às 19h00 e Belinho, às 21h00.
- Bênção de casas, 30/março (de tarde).
- Domingo de Páscoa do Senhor, 31 de março: Missa às 08h00 e saída do Compasso, às 09h00, com interrupção para o almoço; de tarde, retomaremos o Compasso, às 14h30.
- Segunda de Páscoa do Senhor, 01 de abril: Missa às 08h00 e saída do Compasso, às 09h00, com interrupção para o almoço; de tarde, retomaremos o compasso, às 14h30.

#### Donativos para as obras no telhado da igreja

- 30,00 euros de Anónimo.  
Total: 11.165,00 euros.  
Muito Obrigado.

#### Donativos para os bancos da igreja

Total: 1.630,00 euros. Obrigado.

#### Movimentos religiosos

##### Óbitos

02/03 – Augusto Fernandes Pimenta, com 86 anos de idade e residente na Rua do Neiva.

04/03 – António Quesado Sinaré, com 67 anos de idade e residente na Rua Além do Ribeiro.

#### Francisco I é o novo Papa

Ao segundo dia e à quinta votação os 115 cardeais escolheram o novo Papa. Jorge Bergoglio, arcebispo emérito de Buenos Aires, é eleito, aos 76 anos, sucessor de Pedro. O primeiro Papa Jesuíta da história, escolheu como nome Francisco I, tendo, tal como o irmão de

Assis, apelado à paz e à fraternidade no seu primeiro discurso.

O religioso da Companhia de Jesus era arcebispo da Arquidiocese de Buenos Aires desde 1998 e foi promovido a cardeal em 21 de fevereiro de 2001. A Arquidiocese de Braga saúda o novo Papa!

#### Saudação ao Santo Padre

Pelas 18:06h de hoje, o mundo acolheu com alegria o sinal da eleição de um novo Sumo Pontífice. Depois de um longo pontificado, no qual João Paulo II se debateu com o comunismo, e de um pontificado mais breve, no qual Bento XVI se debateu com o relativismo, o Espírito Santo, pela mão do Colégio Cardinalício, elegeu o Cardeal Jorge Bergoglio, Arcebispo de Buenos Aires, para servir a Igreja Católica neste mundo hodierno tão subjugado ao capitalismo. Em nome da Arquidiocese de Braga, louvamos o Senhor da messe pela eleição do Papa Francisco e, tal como ele nos pediu, rezaremos desde já pela sua missão apostólica, de um modo mais solene, na eucaristia das 11:30h do próximo domingo, na Sé de Braga! **Jorge Ortiga, Arcebispo Primaz**

### CATEQUESE

#### Visita aos doentes

No dia 9 de Fevereiro, tal como já é habitual, a catequese de Forjães procedeu à visita aos doentes da nossa freguesia, em celebração do Dia Internacional do Doente.

Todos os anos da catequese participaram nesta iniciativa, sendo que cada ano ficou responsável pela visita a um determinado doente. Foi entregue a cada doente uma lembrança para que o



dia venha a ser recordado.

A coordenação da catequese agradece toda a hospitalidade com que os doentes e seus familiares receberam as crianças.

Andreia Moura da Silva

### Ao nosso Herói António Sinaré

É com grande emoção que nos despedimos de ti. Deixar-te partir é difícil, mas ensinaste-nos a aceitar a vida tal como ela é.

Sabemos que não querias partir, sabemos que lutaste como um soldado bravo pela vida... mas Deus chamou-te para Ele.

A tua família e amigos sentem-se agora mais pobres com a tua partida, mas deixas-nos a alegria de sermos todos herdeiros do teu Amor.

Foste muito amado em vida e assim continuarás até ao fim das nossas vidas. Estarás sempre nos nossos corações e nunca serás esquecido.

Já sentimos saudades tuas, mas sabemos que onde estiveres estarás bem, e isso reconforta-nos. E também sabemos que ganhamos um Anjo da Guarda.

Há uma coisa que te queremos dizer: AMAMOS-TE MUITO!

A tua família





**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



## Casa Pereira




**Drogaria**  
**Ferragens**

Casa Pereira I - Av. Rodrigues de Faria, 25 / 4740-438 Forjães  
Tel. 253 871 719

Casa Pereira II - Caminho do Alto, 86 / Chafé  
Tlm. 969 010 552 - Tel. 258 373 099

### AGRADECIMENTO



**António Quesado Sinaré**

**Nasceu:** 16/02/1946  
**Faleceu:** 04/03/2013

A família, sensibilizada, vem, por este meio, agradecer a todos os que manifestaram, de algum modo, o seu sentimento de pesar pelo falecimento do seu ente querido.

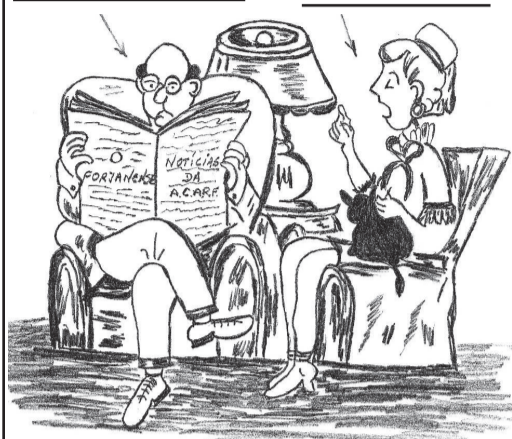


## Página do leitor

### As «directas» do Torres

Escuta "Quinhas";  
diz aqui que há muita  
gente a imigrar e que  
a culpa é toda do  
governo!...

Ó Manel; e tu  
quando imigras-te  
também de quem  
foi o raio da culpa?



### A raça perdida

Aproximadamente 14000 índios originários do conjunto dos Estados Unidos, vivem em New York. Mas onde estão hoje aqueles cujos antepassados foram os primeiros habitantes daquele lugar? Duas raças índias sobreviventes, estão ligadas à história de Manhattan: de uma parte, os Delawares, forçados a imigrar a mais de 2 000 km de lá, em Oklahoma, em Wisconsin e em Ontário; e de outra parte, os Ramapough, estabelecidos na fronteira de New York-New Jersey, que são os descendentes diretos dos primeiros ocupantes de Manhattan.

Por volta de 1740 a ilha perdeu os seus primeiros índios sobre os efeitos da doença, devido à afluência de colonos europeus e também da guerra.

Contudo, os índios são indissociáveis do sinal mais característico do Manhattan moderno: os arranha-céus. Os descendentes dos iorquinos do Estado de New York, adquiriram a reputação de serem trabalhadores siderúrgicos incomparáveis na indústria da construção: é que eles não têm vertigens.

Traduzido por Torres Jaques

### Um plano de vida

Anda duas horas por dia; dorme sete horas em cada noite; deita-te logo que tenhas vontade de dormir; levanta-te mal acordado; começa a trabalhar logo que te levantes. Come e bebe só quanto basta para matar a fome e a sede; não fales senão quando for necessário; escreve só o que possas assinar; faz apenas o que possas confessar. Não esqueças que os outros contam contigo e que tu não deves contar com eles; não dês ao dinheiro maior ou menor valor que o que ele tem; é um bom servo e um mau senhor.

Faz o possível por seres simples, torna-te útil e conserva-te livre.

Alexandre Dumas, Filho

Por Torres Jaques, do livro da 4ª classe, edição 1957

### A aliança

#### Símbolo do amor ou de posse?

Sendo o símbolo do amor, a aliança é o relevo de uma visão relativamente moderna. No princípio foi considerada uma «opção segura» sobre a noiva e um sinal indicando aos homens que a mulher que a usa não é mais disponível. Os hindus foram os primeiros a usarem alianças e esse costume espalhou-se no Ocidente por intermédio dos Gregos e dos Romanos. O anel é a marca de uma «aquisição» até ao IX século, época onde a Igreja fez dela um símbolo de fidelidade.

Noutros tempos, nas regiões rurais francesas decidiram que os dois esposos mandariam juntos segundo a maneira como eles colocam a aliança no dedo durante a missa de casamento. A seguir, acreditamos nas fortes consequências no facto de a perder, partir onde obter tão forte símbolo. Se o anel cai durante a cerimónia nupcial e rola no chão distanciando-se do altar, o pressentimento é terrível. Se o anel para contra uma pedra tumbar, uma morte precoce espera um dos novos casados.

A escolha do dedo no qual colocam o anel é igualmente ligado a diversas crenças. Gregos e Romanos, optavam pelo anelar da mão esquerda porque eles acreditavam erradamente que uma artéria a ligava ao coração. O facto de que numerosos esposos usam a sua aliança na mão esquerda vem da ideia de que se trata da mais fraca das duas mãos, símbolo da submissão da mulher para com o homem.

Traduzido por Torres Jaques

### Rosas brancas a um morto

O meu morto descansa em paz terrena!  
Vive em túmulo de mármore saudosa!  
Teu sorriso silvestre em alma fervorosa  
Enche o verso português de sonoridade amena!

Rosas brancas à tua cabeceira pequena!  
São coroas sonhadas de uma essência chorosa!  
Que anseia abraçar tua mortalha espinhosa!  
Quem as poria?! Não, não fui eu...Que pena!...

Óh meu morto, não fiques triste comigo!  
Num instante prometo estar contigo  
E envelhecemos em almas juntos!

Nossas almas repousarão num Claustro florido  
ao vento!  
E em terços jazidos seremos frades nesse convento  
De Quimeras e imaginários mundos!...

1-11-2012  
Alma Orfão

## Editorial



José Manuel Reis

A primavera é o tempo da renovação, o momento em que a natureza irrompe na sua força regenerativa, transfigurando-se e afirmando-se contra o aparente adormecimento/morte. Ela aparece, por isso, como símbolo da mudança, da transformação, individual, social e política.

Esta simbologia da “primavera” foi frequentemente utilizada para referir o “despertar político”.

No século XIX usou-se o termo “primavera dos povos”, associado às revoluções ocorridas na Europa central e oriental em 1848, com uma grande onda de reivindicações iniciada nesse ano, reivindicando a extensão do direito de voto e a ampliação de direitos das minorias nacionais, com origem em França e alastrando a vários países.

No século XX ocorreu a “primavera de Praga”, expressão que designa as reformas levadas a cabo na Checoslováquia, entre janeiro e agosto de 1968, que desafiavam o modelo do “socialismo real” da União Soviética, mas que foram anuladas pela invasão do país pelas forças militares do Pacto de Varsóvia. Em Portugal, para referir a onda de esperança suscitada pela política de Marcelo caetano na 1.ª fase do seu governo, usou-se a expressão “primavera marcelista”.

O século XXI assistiu ao emergir da “primavera árabe”, nome dado aos protestos no mundo árabe que vêm ocorrendo no Oriente Médio e no Norte da África desde 18 de dezembro de 2010.

Partindo desse mesmo simbolismo, António Costa, a propósito da 7.ª avaliação da “troika”, disse que “Há muitas coisas que o ministro das Finanças consegue impedir, agora o ciclo normal das estações e o regresso da primavera não”, que “A primavera é um sinal de que sempre tudo renasce”, e que “o renascer pressupõe ruturas”, lançando um desafio: “Acreditemos na primavera. É um bom momento para renascer e renascer significa fazer diferente” (Lusa/SOL, 15 mar.).

Também a Igreja parece acompanhar esta mudança primaveril. Bento XVI abdicou ao papado, mas no seu discurso apelou a “uma verdadeira renovação” da Igreja, afirmando que “Devemos trabalhar para que o verdadeiro concílio se realize e renove verdadeiramente a Igreja” (www.dn.pt).

Por seu lado, Hans Küng (teólogo

que participou no Concílio Vaticano II), antes de conhecer a nomeação do novo papa, falou mesmo na necessidade de “Uma Primavera Vaticana”, dizendo, na sua forma peculiar, que “Se o próximo conclave eger um papa que siga pela mesma velha estrada, a Igreja jamais viverá uma nova primavera ...” (http://gilvanmelo.blogspot.pt).

Ora a eleição do novo papa parece ter ido de encontro a este desejo de renovação, a julgar por tudo o que vem sido dito e pelos sinais por ele dados, a começar pela escolha do nome: “Esta era uma mudança desejada mas que muitos não acreditavam que fosse possível. O novo Papa tornou-se no 1.º Papa da América Latina, o 1º oriundo de fora da Europa desde Gregório III, no século VIII (...). Escolheu ainda o nome Francisco, nome que representa a simplicidade.” (www.rtp.pt/noticias, 14 mar.); “O nome 'Francisco' nos remete a seu espírito evangelizador de proximidade com os pobres, sua identificação com os mais simples e seu compromisso com a renovação da Igreja” (Adolfo Nicolás, superior geral dos jesuítas, in http://noticias.terra.com.br).

Também o padre João Vila-Chã afirma que o Papa Francisco vai trazer uma grande onda de renovação à Igreja Católica: “Simples, um homem do povo que gosta de estar no meio do povo, sobretudo entre os pobres por quem tem um carinho e uma dedicação particular, um homem que sabe ler os sinais dos desfavorecidos” (www.rtp.pt/noticias, 14 Mar.).

Esta intenção de mudança marcou a sua primeira missa celebrada no Vaticano, alertando para a necessidade de renovação espiritual da Igreja Católica, que não pode, disse, “transformar-se numa organização não-governamental”, orientação que ficou clara no encontro com jornalistas (16 mar.), onde o Papa Francisco disse desejar “uma igreja pobre para os pobres”, revelando uma curiosidade durante o conclave que revela a sua humildade e intenção: “Durante a eleição, eu estava ao lado do arcebispo [emérito] de São Paulo, Cláudio Hummes, um grande amigo (...) Quando as coisas ficaram perigosas, ele reconfortou-me. Quando os votos atingiram os dois terços, ele abraçou-me, beijou-me e disse-me: 'Não te esqueças dos pobres'”. “Imediatamente, em relação com os pobres, eu pensei em Francisco de Assis” – disse” (www.jn.pt).

Acolhamos, pois a primavera que desponta, juntemo-nos ao santo de Assis no seu hino à Natureza e disponhamo-nos à mudança, empenhando-nos e exigindo a urgente transformação social e política.

#### O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58  
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614  
Telef. 253 87 23 85 - Fax 253 87 23 85  
PROPRIEDADE e EDIÇÃO: ACARF  
Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

e-mail: acarfl@sapo.pt  
Facebook: Jornal O Forjanense



Diretor: Carlos Gomes de Sá - csa@portugalmail.pt  
Subdiretor: José Manuel Reis - jmanuelreis@sapo.pt

Colaboradores: Armando Couto Pereira, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Fernando Neiva, EBI Forjães, Rafael Poças, José Salvador Ribeiro, Marina Aguiar, Cláudia Costa, Felicidade Vale, Ricardo Moreira, Pe. José Ferreira Ledo, Sandra Queiroz, Elsa Teixeira, Rui Abreu, Educadoras da ACARF, Rolando Pinto, Alma Orfão, Andreia Moura Silva, Diana Martins, Nelson Nobre, António Barbosa, Manuel Carlos Couto.

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 1.800 Ex.

País: 9 Euros; Europa: 19 Euros; Resto do Mundo: 22 Euros  
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Os artigos de opinião são da exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal O FORJANENSE. O jornal não assume o compromisso de publicar as cartas ou textos recebidos, reservando-se o direito de divulgar apenas excertos.



## ACARF: 30 anos a servir a comunidade

Criada em 25 de março de 1983, a ACARF assinala este mês o seu trigésimo aniversário. Nesta edição, e lembrando tal, apresentamos uma entrevista com Conceição Laranjeira, a nova presidente desta coletividade hoje mais vocacional para a área social. Contudo, como pode ler-se no seu depoimento, estão na calha atividades que recordam um passado rico em realizações, da área cultural à desportiva.

Recorda-se a possibilidade de aquisição dos livros “ACARF, uma história com 25 anos”, editado em 2008, e que relata a génese desta associação e os seus então vinte e cinco anos de existência (disponível na sede da ACARF).

### OF: O que te levou a encabeçar uma lista à direção da ACARF?

Maria Laranjeira (ML): Aconteceu por acaso. Nunca estive nos meus horizontes assumir um cargo de tão elevada responsabilidade, sobretudo de uma instituição à qual não tinha grande ligação. Foi-me lançado o desafio, hesitei e acabei por aceitar. Apesar de ter uma vida profissional exigente, com funções acrescidas, achei que poderia dar o meu contributo para que uma obra tão notável, como a ACARF, continue a servir e a engrandecer a nossa freguesia, e outras. Tenho consciência de que não será um percurso fácil, na atual conjuntura, mas aliciente e desafiador. A ACARF é uma “empresa” para a qual muitas pessoas trabalham e o futuro poderá não se avizinhar muito promissor. No entanto, tudo farei para garantir a estabilidade e assegurar a sustentabilidade da instituição.

### OF: Foi difícil constituir a lista para os diferentes órgãos?

ML: Ouvi a opinião de pessoas com experiência e/ou ligação à associação no sentido de reunir um conjunto de elementos dotados de criatividade, dinamismo, empreendedorismo e sobretudo com espírito de trabalho em equipa e colaboração.

Constitui a lista de acordo com duas premissas: continuidade e inovação. Continuidade, valorizando e integrando elementos que, ao longo de alguns anos, dedicaram com alma e coração muito do seu tempo em detrimento de outros passatempos, sendo eles elementos muito jovens. Inovação, com a perspetiva e convicção de que os novos elementos serão uma mais-valia na busca de ideias para incrementação de novos projetos.

artístico e recreativo.

(Nota: lista diretiva publicada, na íntegra, na última edição)

### OF: Quais são as principais atividades que pensaram, enquanto direção, para as diferentes áreas de intervenção da ACARF, para o ano em curso?

ML: Sendo as áreas de intervenção da ACARF, social, cultural, artística e recreativa, é nossa intenção dar continuidade às principais atividades desenvolvidas anteriormente, entre outras:

Jornadas da ACARF; BTT; Carrinhos de rolamentos; Sunset; Canoagem – descida do rio Neiva; Torneiro de sueca/dominó...

Gostaríamos de revitalizar o teatro, muito embora consideremos que é um projeto ambicioso e arrojado, não muito fácil de concretizar.

### OF: Como será a relação com as instituições locais, tanto culturais, desportivas, como com a própria autarquia?

ML: Relativamente às diversas instituições, é nossa intenção dar continuidade à cultura já implementada pela anterior direção, valorizando a abertura, o diálogo, a colaboração, a cooperação e o compromisso.

### OF: Este primeiro mês de atividade, corresponde ao que esperavas?

ML: É prematuro falar de expectativas. Esta primeira fase foi a

## RX

**Nome completo:** Maria da Anunciação Queirós Laranjeira

**Data Nascimento:** 12 de julho de 1960

**Profissão:** Professora de Educação Especial.

**Outras atividades desempenhadas:** Coordenadora do Serviço de Educação Especial.

**Passatempos:** Ler, caminhar e andar de bicicleta com a Mariana (filha).

**Comida de que não gosta:** Qualquer prato de carne de porco ou vaca.

**Livro marcante:** “Papillon”, de Henri Charrière, pela tenacidade, determinação, audácia e coragem do autor. Um exemplo para todos nós!

**Música inesquecível:** “My Heart Will Go On”, de Celine Dion

**Filme memorável:** “Intouchables” de Olivier Nakache. Um verdadeiro hino à amizade.

**Principal qualidade:** Não sei se será a principal... mas poderei citar, organizada. Desordem e confusão não se dão bem comigo.

**Principal defeito:** Bem... a seu tempo o descobrirão!

Neste sentido, poderei dizer que não me foi propriamente difícil constituir a lista e penso que formamos um grupo coeso capaz de suceder no cargo a todos aqueles que passaram por esta instituição e que dela fizeram uma obra de referência a nível social, cultural,



tomada de conhecimento da organização/gestão da associação. Para isso, tive necessidade de ter um contacto direto com todos os recursos humanos e físicos de modo a definir o meu plano de ação. De alguma forma estou expectante, mas entusiasmada e motivada para o grande desafio que me é colocado.

### OF: Uma mensagem para a comunidade forjanense.

ML: A ACARF celebra mais um aniversário e já se contam muitas as primaveras ao serviço de todos aqueles que a ela têm recorrido, em função das necessidades individuais de cada um.

A continuidade e as boas respos-

tas sociais só serão possíveis com uma atitude participativa e colaborativa de toda a comunidade. Agradeço o voto de confiança que em mim depositaram, e espero poder corresponder às expectativas que sobre mim recaem.

*A título de curiosidade, regista-se que no dia 25 de março de 1983, conforme escritura lavrada na Conservatória Notarial de Esposende, foi abonadora do registo da criação da associação, “Maria Deolinda Queiroz Laranjeira, solteira, maior, residente no lugar do Monte Branco, naquela freguesia”, precisamente irmã da atual presidente.*

“O que é feito de si?”

Luís Coutinho de Almeida

Por dificuldades de agendamento, a entrevista a este militar da GNR que se jubilou no mês findo será apresentada numa futura edição.

**Deco-Int**  
Decorações Interiores

Cortinados | Estores Interiores e Exteriores | Tapeçarias  
Mobiliário | Luminário (Trabalhos Personalizados e por medida)  
Av. Marcelino Queirós, 130/140 - Forjães - Esposende  
Tel/fax: 253 877 814 | Tlm: 918 332 917 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt

## 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



## ACARF

## Parabéns à ACARF!!!

No dia 25 de março celebramos mais um aniversário da ACARF! Entramos na casa dos trinta!!! Ao longo de todos estes anos foram muitas as crianças que acolhemos, muitos idosos que apoiamos e muitos os colaboradores que empregamos!!

Satisfazer as necessidades das pessoas que nos rodeiam é o nosso objetivo principal e fazê-lo com qualidade é uma preocupação constante!! Sabemos que os tempos mudaram e as exigências de hoje não são as mesmas que ditaram o arranque desta instituição!

Muita coisa mudou desde à própria definição de infância até à importância da Terceira Idade... As crianças deixaram de ser "adultos em miniatura" e foram considerados seres diferentes dos

adultos, com necessidades e características de desenvolvimento próprias. Os idosos deixaram as suas casas e tentam combater a solidão, uma vez que no ritmo atual de trabalho os filhos deixaram de ter disponibilidade para cuidar deles...

Assim, a ACARF assume especial importância no que concerne à qualidade de vida quer das crianças, quer dos idosos, quer de



todos aqueles que tiram partido dos nossos serviços!!! Esperamos que continuem a confiar em nós da mesma forma que nós continuamos a contar convosco para celebrar muitos mais aniversários!!!!

**Mariana Costa**

## Caminhada em Esposende

No passado dia 1 de março alguns utentes da ACARF participaram numa caminhada em Esposende. Chegaram à piscina municipal por volta das 14h30, para dar início à marcha, mas primeiro, e a pedido do professor das aulas

de grupo, sorriram para a objetiva.

O percurso era das Piscinas ao Farol, mas cada um caminhava até onde as pernas o permitiam.

A tarde estava linda, com a brisa do mar a bater de leve nos

rostos satisfeitos, encorajando-os para tentar percorrer mais uns metrinhos.

Estas iniciativas renovam-lhes as forças que por vezes se imaginam adormecidas.

**Felicidade Vale**

## Homenagem ao Sr. Augusto Pimenta



Os idosos da ACARF não podiam deixar de homenagear o Sr. Augusto Pimenta falecido no dia 2 de março.

O Sr. Pimenta fez parte do grupo de utentes do nosso Centro de Dia. Embora a sua presença tenha sido curta, chegou para nos enriquecer com a sua experiência de vida, simpatia e respeito. Os utentes da ACARF associam-se à dor da família enlutada e apresentam sinceras condolências.

**Idosos da ACARF**

## De Mulher para Mulher

No dia 8 de março comemora-se o Dia Internacional da Mulher. As mulheres do Centro de Dia/Convívio da ACARF, com a ajuda das funcionárias, elaboraram dezenas de flores de papel, que no dia 8 ofereceram a todas as mulheres da ACARF, Jardim de Infância e também algumas mães.

As mulheres foram ainda presenteadas com uma tarde dançante, que contou com a participação do professor das Aulas de grupo, que a nosso pedido trocou a ginástica pela dança. A esta animação também se juntaram as crianças mais crescidas da creche e ATL, que fizeram as delícias dos mais crescidos, mostrando os



seus dotes para a dança.

Para o lanche foi confeccionado um bolo especial que todas as mulheres saborearam com satisfação.

Foi uma tarde de alegria, muito movimento e gargalhadas à mistura.

**Felicidade Vale**

## ACARF com Sabor a Mar!!!

Foi com todo o prazer e entusiasmo que a ACARF participou no Concurso "Março com Sabores do Mar". Este evento é promovido pela Câmara Municipal de Esposende e procura não só valorizar os produtos e bens regionais, mas também tirar partido de uma das nossas maiores riquezas: o Mar!!!



A ementa que

elaboramos para este concurso era toda ela caprichada: Creme de Ervilhas, Bacalhau à ACARF (ver foto ao lado) e Espetada(s) de Fruta com Chocolate.

O Dia 8 de Março foi o dia em que partilhámos estes sabores com as crianças e idosos que frequentam a nossa instituição, bem como todos os seus colaboradores e, como é evidente, o júri responsável pela avaliação dos pratos a concurso!!

De um modo geral foi uma participação positiva, quer para os seus intervenientes diretos (cozinheiras,) quer para todos os colaboradores que se envolveram nesta iniciativa. É uma forma "saborosa" de fazer com que todos "entrem na onda" do consumo de peixe na nossa alimentação!

**Mariana Costa**



## CONVOCATÓRIA

## Assembleia Geral Ordinária

Sílvio 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 28 de Março de 2013, 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 2012, 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, 8 de Março de 2013

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

*Sílvio de Azevedo Abreu*

Sílvio de Azevedo Abreu



**GIP** GABINETE DE INSERÇÃO  
PROFISSIONAL

Atendimento: segundas e quintas das 9h - 13h e 14h - 17h  
Terças das 9h - 13h  
Serviço externo: terça das 14h - 17h  
Centro de emprego: quartas e sextas

Em parceria com o  IEF

Mais informações: [www.acarf.pt](http://www.acarf.pt) / tel.: 253 872 385 / [gipacarf@gmail.com](mailto:gipacarf@gmail.com)



O Gabinete de Inserção Profissional de Forjães, na ACARF, permite divulgar as medidas de apoio e estímulo ao emprego, dando resposta às necessidades dos desempregados. Estamos disponíveis para o ajudar!

## Yoga (ACARF)

Tens tempo livre? Dá uma energia diferente aos teus dias e vem até à ACARF praticar Yoga (oferta de aulas às terças às 15h30).

Horário de aulas: terças e quintas às 21 horas e sábados às 10 horas



**Novidade!**  
Aulas para crianças e adolescentes, terças às 18h15.  
Informações contactar: 969350866

**Inscreeva-se e experimente sem compromisso!**



# Boletim – Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva março 2013

## SEMANA DAS LÍNGUAS



Entre os dias 11 e 15 de março, o Departamento de Línguas da Escola Básica do Baixo Neiva assinalou a “Semana das Línguas”.

Para o efeito, o referido Departamento brindou a comunidade educativa com atividades diversas:

- Apresentação da peça de teatro *Märchenspiel* pelos alunos que frequentam o Clube *Schnappi*;
- Divulgação de trabalhos elaborados pelos alunos do 7º ano, alusivos à canção, à literatura e ao cinema francófonos e anglófonos;
- Concurso “Les Français que je connais” aberto a todos os alunos da EB do Baixo Neiva.
- Exposição de cartazes elaborados pelos alunos do 8º e 9º ano sobre conteúdos programáticos abordados nas aulas de Francês.
- Oferta de um pequeno-almoço multilingue pelo Departamento em questão aos docentes e assistentes operacionais e administrativos;
- Partilha entre os alunos de sabores representativos dos países cujas línguas ensinam o seu currículo;
- Confeção de ementas típicas da Alemanha, França, Inglaterra e Portugal, por parte da equipa de cozinheiras da cantina da escola-sede.
- Concurso “Na ponta da Língua” como atividade de encerramento do segundo período para todos os alunos do 2º e 3º ciclo, onde evidenciaram os seus conhecimentos de Português, Francês e Inglês.

Foi uma semana cheia de atividades e sabores que refletiu uma efetiva motivação dos alunos para a aprendizagem das línguas e o bom ambiente existente entre alunos, professores e assistentes deste estabelecimento!

O Departamento de Línguas



### Dia da Língua e Cultura Alemãs

**HALLO!** O dia 12 de março, dia da língua e cultura alemãs na nossa escola, teve como tema “Os Irmãos Grimm”. Os alunos do Clube Arts4Fun (8ªA) expuseram os seus trabalhos ilustrativos do conto “Hänsel e Gretel”. O Clube Schnappi apresentou a peça de teatro “Märchenspiel”, em língua alemã, baseada nos contos de Grimm. Foi ainda realizado um concurso subordinado ao tema “Vida e obra dos Irmãos Grimm”. Os participantes no concurso receberam um prémio simbólico (pins do *Goethe Institut*), com palavras em alemão, e ao vencedor (Soraia Oliveira, 5ªA) foi-lhe oferecido um prémio final (uma t-shirt do *Goethe Institut*). À tarde os alunos assistiram à exibição de filmes dos contos dos Irmãos Grimm: “A Senhora Holle”; “A Mesinha Mágica” e “A Bela Adormecida”. Mais um dia divertido na nossa escola! **BIS BALD...**

A professora: *Susana Rodrigues*



### Clube **Schnappi** apresenta peça de teatro em Braga

No dia 28 de Fevereiro de 2013, fomos ao Salão Medieval da Universidade do Minho representar uma peça de teatro em alemão. Quando chegamos, tivemos uma visita guiada à exposição sobre os Irmãos Grimm e de seguida fomos apresentar a peça de teatro. Nunca tinha representado e foi um bom começo. Depois fomos almoçar à Universidade do Minho e foi muito divertido. De seguida andamos a conhecer a Universidade do Minho e numa das salas vimos um filme que se intitulava “A Mesinha Mágica”, baseado nos contos dos irmãos Grimm. Fomos lanchar ao McDonald’s e depois fomos embora. Foi um dia muito divertido e fantástico. Nunca mais o vou esquecer!

Joana Ribeiro 5º A

Olá, sou a Margarida! Particpei no teatro, como avó do Capuchinho Vermelho. Foi a primeira vez e foi uma experiência interessante. Fomos a Braga atuar e correu muito bem. Nunca vou esquecer este teatro muito bonito. Tivemos muitas palmas. Há coisas que podemos melhorar, mas foi muito bom!

Margarida Sá do 5ºA





## Orientação 3ª, 4ª Provas em Caminha – Mata do Camarido

Estas 3ª e 4ª provas realizaram-se na Mata Nacional do Camarido, num mapa com escala de 1:10000 em terreno de floresta de pinhal litoral predominantemente limpo, alternando com áreas de vegetação densa. Grande número de detalhes de relevo, e terreno de muito rápida progressão. Em mais um dia cinzento e ventoso, com pano de fundo as paradisíacas paisagens desta zona protegida do litoral norte, o Clube participou com 24 atletas que conseguiram boas prestações e um brilhante 1º lugar do Diogo Abreu!! Saliento os resultados:

INF. A MASC : Tomás Araújo - 6º Lugar  
 INF.B MASC : Diogo Abreu - 13º e 1º Lugar  
 INIC. FEM : Andreia Rolo - 2º Lugar (2ª Prova)  
Patrícia Correia - 4º Lugar (2ª Prova)  
 JUV. FEM : Valéria Vale - 13º e 4º Lugar  
 PRÉMIO DE SPRINT: Rodrigo Sinaré 6ªA - 1ª PROVA  
Hugo Viana (Esposende) - 2ª PROVA



## Orientação 5ª, 6ª Provas em Penafiel – Cabroelo

O clube de Orientação da nossa escola participou com 20 atletas do 5º ao 9º ano de ambos os sexos, inseridos nos respetivos escalões etários, nas últimas duas provas a contar para o Ranking Regional Norte. Estas provas foram organizadas por um clube da federação (Associação Desportiva de Cabroelo) numa floresta bem longe do aconchego dos nossos lares... Às 08 horas da manhã de sábado, 16 de março, a equipa estava pronta a partir e a dar o seu melhor! Apesar das horas de viagem, do frio e da chuva os resultados obtidos nestas provas foram positivos, bem como a aprendizagem adquirida. Salientam-se os atletas:

INF.A MASC : Tomás Araújo – 3º Lugar  
 INF.B FEM : Ana Rira Ribeiro – 4º Lugar (1ª prova)  
 PRÉMIO DE SPRINT: Fábio Pereira (Monserrate)



## V Prova Escolar de Orientação 15 março

Realizou-se na nossa escola, pela quinta vez, a Prova Escolar de Orientação, no último dia de aulas do 2º período. Decorreu dentro das expectativas e envolveu 240 participantes - alunos dos 2º e 3º ciclos e professores. A organização deste evento foi da responsabilidade dos alunos dos 8º e 9º anos pertencentes a este clube. Mais uma vez primaram pela competência e responsabilidade no cumprimento das tarefas atribuídas. Foi uma manhã marcada pela boa disposição.



## Torneio Basquetebol 3x3 15 março

Também no último dia de aulas deste período, realizou-se um torneio de basquetebol 3x3 para apuramento das equipas masculinas e femininas que irão representar a nossa escola no "Compal Air" que decorrerá no 3º período na cidade de Barcelos.





# S e m a n a   d a   L e i t u r a

Realizou-se, de 18 a 23 de fevereiro, a Semana da Leitura, integrada na programação da Rede de Bibliotecas Escolares e no Plano Anual de Atividades da Escola Básica do Baixo Neiva.

Logo na segunda-feira o primeiro ciclo /Pré-escolar recebeu a visita do escritor e ilustrador Pedro Leitão. Estas turmas receberam também a visita de pais e outros familiares, que vieram ler na sala de aula.

No segundo e terceiro ciclos, além dos convidados, houve também um calendário organizado, de encontros na biblioteca, em que as turmas leram umas para as outras.

## Leitura a várias vozes

Ao longo da semana foram várias as vozes que se fizeram ouvir, tanto para os alunos do 1º como para os do 2º e 3º ciclos.

Na sala do professor Marcelo esteve a mãe do António:



O professor Ribeiro leu para os alunos da turma CEF:



## Na sala C do Jardim de Infância de Forjães

A semana da leitura do Jardim de Infância de Forjães decorreu de forma bastante animada, tendo vários pais vindo à sala para contar uma história. As crianças reagiram positivamente a estas visitas, tendo escutado todas as histórias com muita atenção.



## Encontro com o escritor

No primeiro dia da Semana da Leitura esteve de visita à Biblioteca da escola o escritor e ilustrador Pedro Leitão que apresentou o seu último livro “Viajem ao castelo violeta”. O escritor interagiu com todos os alunos do 1º ciclo que ADORARAM os seus desenhos e as suas imitações do som do mar, o barulho do automóvel... todas as onomatopeias que aparecem no livro e que deixaram os alunos cheios de vontade de ler as suas obras e de, tal como o escritor quando criança, andar sempre com um caderninho para registar os desenhos.



## Trabalho de BD na sala de aula

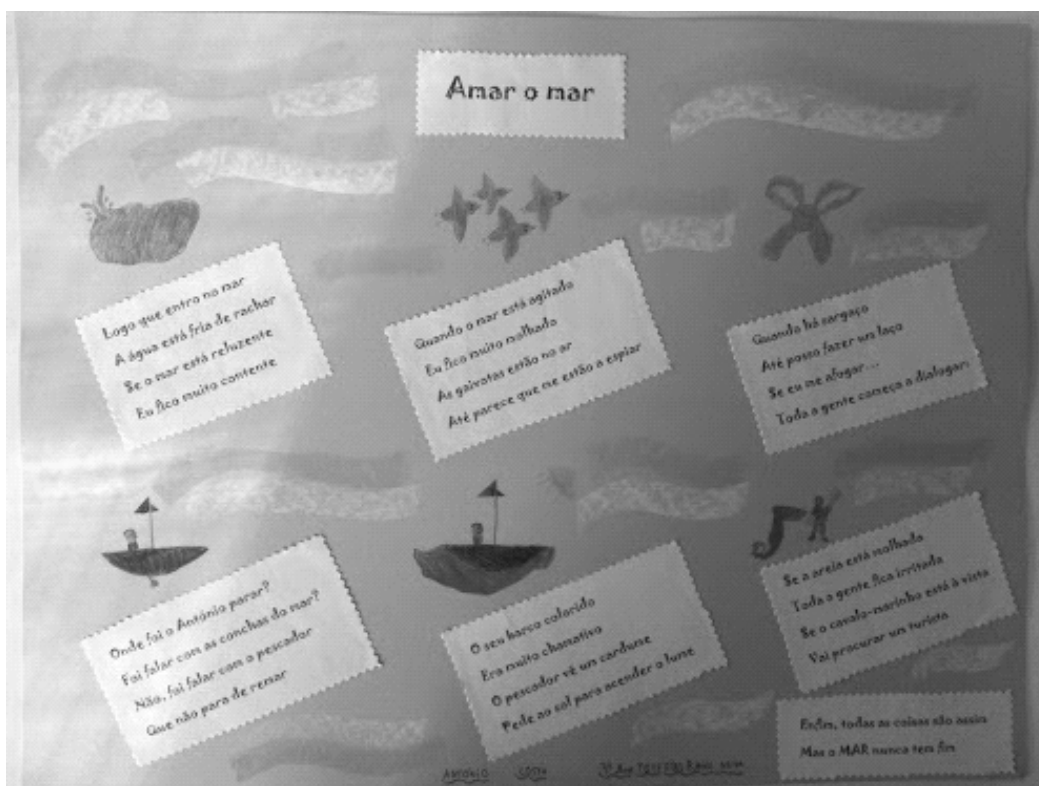


Ainda no âmbito da visita do escritor, foi desenvolvido, nas salas de aula, o tema da Banda Desenhada e foram produzidos trabalhos neste formato.

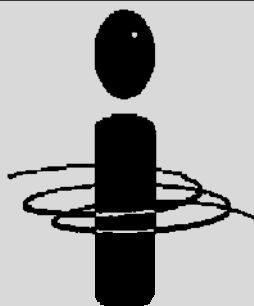
## Concurso Mar de Linhas

Durante duas semanas os alunos de todas as escolas do agrupamento participaram no concurso “Mar de Linhas” dinamizado pelas Bibliotecas Escolares e com o objetivo de motivar os alunos para a escrita.

O tema foi o mar, e foi proposto pelo Plano Nacional de Leitura.



Boletim Nascente Escolar  
março de 2013



**Propriedade:** Escola Básica do Baixo Neiva

**Sede:** Escola Básica do Baixo Neiva,  
Rua da Pedreira, 207  
4740-446 Forjães  
Tel: 253 879 200  
Fax: 253 872 526

**E-Mail:** info@eb23s-forjaes.rcts.pt



**Vice-Presidente da CAP:** Professor José Pinho

**Redação:** Clube da Comunicação

**Colaboração:** Professor António Barros (revisão de textos); Professoras Lurdes Loureiro e Helena Aldeia “Semana das Línguas”; Professora Susana Rodrigues “Dia do Alemão” e “Clube Schnappi”; Professora Anabela Freitas “Desporto Escolar”; Professora Goreti Figueiredo “Semana da Leitura”.

**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.





## Equipa sénior tem melhorado

Nesta segunda volta da competição o Forjães tem vindo a apresentar grandes melhorias. No campeonato, foram oito jogos consecutivos a amearhar pontos (18) e outros tantos jogos sem sofrer qualquer golo (720 minutos). O FSC, nesta 2ª volta, perdeu apenas em Celeirós, à 16ª jornada, prejudicado claramente pela arbitragem e bafejado pelo infortúnio (nem é bom lembrar). Pelo meio ultrapassou mais dois adversários na Taça, o que perfaz, até ao momento, uma série de dez jogos sem qualquer derrota, sendo ainda de salientar que no Estádio Horácio Queirós não perdeu nenhuma das partidas aí disputadas até ao momento. Em destaque, obviamente, está o guarda-redes Stray, que completa a oitava época ao serviço do clube, e que, ajudado por todos os seus colegas, estabeleceu um recorde, provavelmente único na história do clube, ao manter as redes da sua baliza invioladas, para já, durante oito jogos consecutivos no campeonato.

Desta forma, o Forjães SC procura, neste escalão, obter a melhor classificação possível no campeonato da divisão de

Honra. Para já esta em 11º lugar, com olho no 10º, e se lá chegar tentará ir mais além. Ainda faltam seis jornadas e nestas a equipa tudo fará para conquistar o maior número de pontos possíveis. Depois logo se verá o que o destino nos reserva em termos de classificação! Na taça, o próximo objectivo é no sábado, dia 30, tentar ultrapassar a difícil equipa do Vieira, na procura de atingir novamente as meias-finais da competição e, se lá chegarmos, sonharmos com algo mais.

No futebol jovem, temos um Forjães SC com muita pujança, muitos atletas e muitas equipas a competir, a maior representação de sempre, conseguida de forma consecutiva nestes três últimos anos de direcção. É caso para dizer que, se houver quem lhe dê continuidade, o clube poderá colher frutos no futuro.

Em relação ao grande anseio deste clube, o relvado sintético, decorre já o concurso público lançado pela Junta de Freguesia, para a empreitada da obra. Se tudo correr bem, no final da época estaremos perto de poder iniciar a 1ª fase da tão ansiada requalificação. E, por muito que tentem

desvalorizar, será na minha óptica um ponto de viragem para o clube, fruto do trabalho e empenho de muitos, a quem obviamente o clube ficará eternamente grato, não esquecendo obviamente o apoio indispensável da Camara Municipal de Esposende e da Junta de Freguesia de Forjães.

Em minha opinião, e todos gostávamos que a relva já tivesse uns aninhos em Forjães, mas pelos mais diversos motivos não foi possível, não devemos agora assobiar para o lado e fazer de conta que não se passa nada, procurando desvalorizar aquilo por que tanto lutamos com actos, palavras, sugestões, ideias, soluções, projectos, discussões e muitas outras formas de luta, para conseguirmos obter aquilo que o clube mais precisava, um relvado. Comigo, o Forjães SC saberá mostrar gratidão para com as pessoas e instituições que tornaram este sonho uma realidade próxima de acontecer.

Por último, uma palavra para todos os sócios do clube, que devem desde já mobilizar-se na procura de uma solução directiva para o futuro. Relembro que há um ciclo de três anos que se encerra no final da

Classificação - 16ª J			Divisão de Honra AFB 12_13					
Pos.	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS
1	Brito	51	24	15	6	3	46	26
2	Ninense	47	24	15	2	7	34	23
3	Torcatense	46	24	14	4	6	39	25
4	Vieira	46	24	14	4	6	40	20
5	Porto D'Ave	40	24	11	7	6	42	27
6	Arões	40	24	11	7	6	32	19
7	Celeirós	38	24	11	5	8	25	25
8	Celoricense	37	24	10	7	7	31	28
9	Prado	33	24	9	6	9	25	26
10	Travassós	32	24	8	8	8	25	27
11	Forjães	30	24	8	6	10	28	27
12	Pica	28	24	7	7	10	22	26
13	Amares	25	24	6	7	11	23	28
14	Gerês	19	24	3	10	11	19	34
15	Fão	12	24	2	6	16	19	47
16	Alvelos	5	24	1	2	21	23	65

presente época e é preciso encontrar alternativas, pois uma coisa é certa: não haverá continuidade dos atuais elementos directivos.

## Resumo das jornadas

### 22ª Jornada 10-03-13

Forjães 1 - 0 Gerês  
Estádio Horácio Queirós (pelado)

FSC: Stray (c.), Paulo Gomes (Chica 61m), Hélder, Gabi e Orlando; Né, João, Tômané, Mika, Tiago Venda (Tiago Silva 75 m) e Luís (Postiga 65 m).

Treinador: Zé Miguel

Não utilizados: Rafa, Ruizinho, Tony e Jar-del.

Golo: Luís aos 23 minutos

#### “Vitória suada.”

Na primeira parte esteve melhor o Forjães, que até poderia ter saído para o descanso com mais um golo de vantagem, mas os comandados de Zé Miguel não conseguiram ser 100% eficazes na finalização.

Na segunda parte, o Gerês não virou a cara à luta e equilibrou a partida, sendo que o Forjães, aos poucos, foi perdendo clarivi-

dência no seu jogo ofensivo e permitiu que o adversário crescesse um pouco na partida. Nesta fase do jogo surgiram oportunidades para ambas as equipas, mas não aconteceram mais golos. O Forjães mostrou-se uma equipa capaz de defender bem quando é preciso: a defesa muito coesa, a entajada entre os sectores funcionou bem e o capitão Stray (540 minutos sem sofrer golos) mostrou a sua classe quando foi chamado a intervir em duas três situações de difícil resolução.

No final fica a ideia de que a principal dificuldade do Forjães, na 2ª parte, esteve nas saídas para o ataque, onde o último passe não saía de feição e não permitiu aos forjanenses explorar as costas da defensiva adversária, como de certa forma o fez (bem) no primeiro período do jogo. Contudo, e mesmo não conseguido aliar uma grande exibição ao resultado, este grupo de trabalho merece o nosso reconhecimento, porque toda a malta tem dado o máximo e tem dignificado de forma grandiosa a camisola do FSC.

### 23ª Jornada 16-03-13

Arões 0 - 1 Forjães  
Campo do C. F. J. Arões (Fafe)

#### Arões - Forjães

Com esta excelente vitória o Forjães elevou para sete, o número de jogos sem sofrer golos para o campeonato. Mérito obviamente de toda a equipa, mas com destaque para o guarda-redes e capitão Stray, que conseguiu, até ao momento, manter a sua baliza inviolada durante 630 minutos. É um feito genial.

Relativamente ao jogo, o Forjães apresentou-se em Arões com uma estratégia bem definida pelo técnico Zé Miguel, assente numa boa organização colectiva, que viria a dar frutos. O Forjães deixou que o Arões, conforme lhe competia, assumisse mais as despesas do jogo, em parte dando-lhe essa iniciativa de forma estratégica e procurou sair, não só em contragolpe mas também, sempre que possível, com lances bem organizados. Assim, a primeira parte foi dividida, com lances de perigo para ambos os lados. Perto do intervalo Mika atirou para o 1-0 na cobrança de um livre directo, a bola desviou

na barreira e anichou-se nas redes do Arões.

Na segunda parte o Arões apareceu ainda mais determinado em dar a volta, mas os nossos homens não se deixaram intimidar, aumentaram a combatividade, souberam sofrer quando necessário e tentaram criar mocha no ataque. Em dois ou três momentos de maior assédio do Arões a linha defensiva mostrou-se coesa e o guarda-redes Stray, num excelente momento de forma, mostrando porque não sofre golos há sete jogos, teve algumas intervenções de grande qualidade. Sendo certo que na segunda parte o Arões obrigou o Forjães a cerrar fileiras, não é menos verdade que o Forjães, de forma cautelosa, tentou chegar ao 2-0 e teve, entre outros lances, ao minuto 84, soberana oportunidade para matar o jogo.

Foi um grande jogo e uma grande vitória de uma equipa que trabalhou muito para a conseguir, passou inclusive por alguns momentos de apuro, deu tudo o que tinha para dar, nunca se deixou intimidar pelo poderio do adversário, foi à luta de forma destemida e venceu, com uma pontinha de sorte, é certo, **continua na pág. seguinte**

**tecniSOL**

**Energias renováveis**

José Manuel Domingues - 963 581 214

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães  
Tel./Fax: 253 877 135  
e-mail: geral@tecnisol.pt / www.tecnisol.pt

**rioneiva**  
Escola de condução

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

**Escola de Condução Rio Neiva, Lda**

Trav. Horácio Queirós, 154 Lj. G  
4740-444 Forjães  
Tel. 253 877 770  
E-mail: geral@ec-rioneiva.pt

**Palavras Cruzadas (soluções)**

**Horizontais**

1º canal; molar = 2º a; arapoca = 3º l.t.; aorta; it = 4º mor; soa ume = 5º aleu; x; aleu = 6º em-prestar = 7º aria; n; enga = 8º par-per; oil = 9º ir; tutor; ri = 10º o tomadia; c = 11º arida =

**Verticais**

1º calma; apiol = 2º a; tolerar; e = 3º na; remir; t.s. = 4º ara; upa; tom = 5º laos; r; puma = 6º pro-xeneta = 7º mota; s; roda = 8º oca; ate; rir = 9º la; ulano; ai = 10º a; imergir; d = 11º reteu; alica =

**Flor do Campo**  
Florista

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

Salomé Viana



# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

## continuação da pág. 12

mas com justiça. Diz-se que a sorte protege os audazes e desde há muito tempo que equipa técnica, atletas e clube têm colocado toda a audácia em campo, na procura de serem felizes. Por isso, esta vitória é para todo o grupo de trabalho e para todos aqueles que nunca deixaram de acompanhar o Forjães SC, mesmo nos momentos menos bons.

**FSC:** Stray (c.), Paulo Gomes, Hélder, Gabi e Orlando; Nê, João (Ruizinho 75m), Chica, Postiga (Tiago Venda 72m), Tomané (Luís 65m) e Mika.

Treinador: Zé Miguel

Não utilizados: Rafa, Tony, Pedro e Tiago Silva

Golo: Mika, aos 42 minutos (livre directo)

## 24ª Jornada

24-03-13

Forjães 0 - 0 Celoricense

Estádio Horácio Queirós (pelado)

**“Excelente jogo. Só faltou o golinho!”**

Quem se deslocou ao Estádio Horácio de Queirós teve oportunidade de assistir a um bom jogo, talvez o melhor da época. Foi uma primeira parte equilibrada, muito disputada, com situações de golo para ambos os

lados. O Forjães, cresceu a partir do quarto de hora, e esteve perto de marcar à passagem do minuto 20. Hélder, na cobrança de um livre, atirou à barra, alguns minutos depois um homem do celoricense tirou um golo certo em cima da linha de baliza (lance que deixou algumas dúvidas sobre se a bola entrou ou não?) e um pouco mais tarde novo lance de muito perigo junto à baliza dos homens de Celorico de Basto, que só por infortúnio nosso não resultou em golo.

Na segunda parte, o Forjães entrou mais forte e determinado na procura do golo, foi aumentando a pressão sobre o Celoricense, criou muita envolvimento junto da baliza adversária, que neste período se viu obrigada a defender muito e bem, por vezes a queimar tempo, e a jogar em contra-ataque. O Forjães teve alguns períodos de verdadeiro assédio à baliza contrária, mas faltou uma pontinha de sorte para que a redondinha fosse empurrada para as redes adversárias, nos vários lances de perigo criados.

No final fica a certeza de um grande jogo (só faltou o golo), com toda a gente a dar o máximo e a encher de orgulho os adeptos forjanenses pela dedicação posta em campo ao serviço do FSC,

isto perante um adversário difícil e que se bateu muito bem. Na baliza o capitão Stray, ajudado por todos os seus colegas, aumentou para oito o número de jogos sem sofrer golos (720 minutos). É OBRA! Está de parabéns o nosso grande guarda-redes e todos os seus colegas de equipa por mais este grande feito "OITO JOGOS CONSECUTIVOS SEM SOFRER GOLOS NO CAMPEONATO.". Recorde-se que há dez jogos que não perdemos, e no nosso Estádio Horácio Queirós, não perdemos nenhuma partida.

**FSC:** Stray (c.), Paulo Gomes, Hélder, Gabi e Orlando; Nê, João (Tiago Venda 55m), Postiga, Mika (Luís 35m), Tomané (Tiago Silva 77m) e Chica.

Treinador: Zé Miguel

Não utilizados: Rafa, Tony, Jardel e Ruizinho.



Jogo: Arões - Forjães

## Futebol Jovem

No futebol jovem, a força motriz deste clube, onde o FORJÃES SC trabalha muito a sério, com muitas equipas em competição os resultados obtidos nos últimos jogos foram os seguintes:

### Juniores

(17ª Jornada) Ávidos e Lagoa 0-2 FORJÃES

(18ª Jornada) FORJÃES 4-1 Bastuço

(19ª Jornada) São Veríssimo 6-3 FORJÃES

(20ª Jornada) FORJÃES 0-8 Santa Maria

### Juvenis

(17ª Jornada) FORJÃES 4-1 Cavalões

(18ª Jornada) São Veríssimo 2-4 FORJÃES

(19ª Jornada) FORJÃES (folgou)

(20ª Jornada) Estrelas VF 3-0 FORJÃES

### Iniciados

(17ª Jornada) Martim 6-1 FORJÃES

(18ª Jornada) FORJÃES 0-2 Cavalões

(19ª Jornada) Granja 1-2 FORJÃES

(20ª Jornada) FORJÃES 0-3 Santa Maria

### Infantis

(16ª Jornada) FORJÃES 0-4 Alvelos

(17ª Jornada) Santa Maria 4-0 FORJÃES

(18ª Jornada) FORJÃES 2-3 São Veríssimo

(19ª Jornada) M.A.R.C.A. 6-1 FORJÃES

### Benjamins

(16ª Jornada) FORJÃES folgou

(17ª Jornada) Santa Maria 18-1 FORJÃES

(18ª Jornada) FORJÃES folgou

(19ª Jornada) Andorinhas 5-0 FORJÃES

### Feminino sub-18

Pico Regalados 6-1 FORJÃES.

Prado 0 - 2 FORJÃES

FORJÃES 2-6 Sandinenses

### Veteranos

Torneio de pais da CM Esposende

FORJÃES 1 - 1 Fão

Marinhas 2 - 0 FORJÃES

FORJÃES 2 - 1 Estrelas de Faro

### Campeonato Concelhio de Esposende

INFANTIS: Gandra 2-1 FORJÃES

BENJAMINS: FORJÃES 3-0 Marinhas

TRAQUINAS: EF Fintas 4-1 FORJÃES

### Torneio do 115º Aniversário do SC VIANENSE

Escalão de TRAQUINAS

FORJÃES 2 - 0 Lanheses

FORJÃES 2 - 1 Castelense

FORJÃES 3 - 1 DF Matosinhos Leça

DRAGON FORCE Porto 1 - 0 FORJÃES

FINTAS Braga 0 - 0 FORJÃES

FORJÃES 2 - 1 SC Braga

## Taça AF Braga

No próximo sábado (de Aleluia), 30 de março, pelas 16 horas o Forjães vai receber a equipa do Vieira SC, em jogo a contar para os quartos-de-final da Taça AF Braga. Curiosamente reeditam-se os quartos-de-final da época passada, jogo em que o Forjães despachou os homens de Vieira do Minho com vitória por 3-2. Este ano, seria excelente se o Forjães conseguisse ultrapassar novamente este forte e valoroso adversário, e pela segunda época consecutiva chegasse às meias-finais desta competição. Nas eliminatórias anteriores o Forjães, a quem saíram sempre equipas da divisão de Honra, eliminou as equipas do Alvelos, do Gerês e do Torcatense.

Pelo poderio e pela classificação, o Vieira é favorito, mas os forjanenses irão certamente dar tudo o que puderem para tentarem ultrapassar este difícil obstáculo. Por isso, venha apoiar o Forjães na procura da vitória.

## 46º aniversário do FSC

No próximo dia 15 de abril o Forjães Sport Club vai comemorar 46 anos. Uma bela idade para uma instituição de cariz desportivo, virada para o fomento do futebol, que todos nós temos obrigação de manter viva por muitos anos. Tal como em anos anteriores, a data (numa 2ª feira) será assinalada com morteiros ao final da tarde e, mais à frente, em data a designar, com a realização de um jantar comemorativo aberto a sócios, simpatizantes, patrocinadores e amigos deste clube.

A todos aqueles que fizeram o Forjães Sport Club e a todos aqueles que ao longo dos anos lhe deram continuidade, o nosso bem-haja por tão nobres atitudes. Que estes 46 anos de juventude continuem a acumular muitos mais ao longo dos tempos futuros.

## Páscoa 2013: sorteio de aniversário

Para fazer face a naturais dificuldades de tesouraria que o clube atravessa, a Comissão Administrativa está a realizar um sorteio de Aniversário, precisando da habitual colaboração de todos. Mesmo em tempo de crise e de um futuro que se adivinha pouco risonho, não deixe de ajudar e habilite-se a ganhar um fim-de-semana no Hotel Água (Mondim de Basto), um relógio (Mercedes benz) ou um jantar para duas pessoas no Restaurante Cerquido. Ajude o FSC!

## Talhos Srª 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

## 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



Elsa Teixeira

## O que é a Conservação e Restauro?

Num dos primeiros trabalhos que tive, depois de 5 anos de formação universitária, tinha por hábito e, sempre que podia, deixar a porta do atelier aberta. Quem passava na rua sentia-se convidado a entrar e davam comigo distraída, normalmente sobre o trabalho de limpeza de pinturas. Começavam a conversar comigo, e muitas das vezes confessavam que um dia quando fossem reformados gostariam de fazer o que eu estava ali a fazer! Eu não contrariava nem explicava o que era a minha profissão.

Para se trabalhar em conservação e restauro de obras de arte ou património cultural é preciso ter uma formação académica muito específica, que está legislada a nível nacional e internacional. Para se poder exercer a profissão de conservador – restaurador, para se poder intervir sobre o património, tem de se ter formação, se bem que em Portugal haja muitas intervenções que são realizadas por pessoas sem formação, ou com formação insuficiente, destruindo de forma silenciosa o nosso património. O que aconteceu recentemente na capela em Borja - Espanha, em que uma senhora de 80 anos decidiu intervir numa pintura mural do séc. XIX - intervenção que se tornou muito mediática – não é caso único. Em quase todas as igrejas portuguesas há casos como este, mais ou menos flagrantes, mas que

não são polémicos porque à visão de um leigo as peças “restauradas” estão bonitas, o que dá a sensação de um trabalho bem feito.

A conservação e restauro quando é realizada por uma pessoa qualificada, segue regras de intervenção e de ética muito importantes, sendo necessário conhecimento e experiência para se realizar uma boa intervenção de conservação e restauro, para não se causar danos irreversíveis sobre estas peças.

Quando se intervencionam uma peça, uma pintura da Nossa Senhora da Misericórdia, por exemplo, é para se preservar as suas características e fazê-la perdurar no tempo, para que as gerações futuras possam conhecê-la. Como nós envelhecemos, também uma obra de arte envelhece com o tempo. É por essa razão que um conservador-restaurador começa por melhorar

as condições do espaço em que a peça está inserida, tentando que esta esteja protegida dos fatores de degradação - humidade, temperatura e luz. No caso de peças que já se encontram “estragadas”, tem de se começar por resolver os problemas de estrutura (o esqueleto) e, por fim, recompõem-se a obra esteticamente. Muitas das peças de arte e devoção, que se encontram nas igrejas, são entregues a pessoas sem qualificação, que se limitam a recompor a aparência da peça ou a pintar por cima. Os santos de devoção e os retábulos de talha são os casos mais flagrantes. As peças são entregues a “restauradores” que dão a estas peças uma nova aparência, mas totalmente transformadas desvalorizando e perdendo a seu valor patrimonial. Há casos em que quem faz estes “restauros” substitui as peças anti-

gas e com valor, por peças novas e as comissões fabriqueiras nem se apercebem que foram roubadas, pois pensam que têm a peça original, só que com uma pintura nova.

Para se intervir sobre o património é obrigatório que quem lidera a intervenção tenha 5 anos de formação universitária e pelo menos 5 anos de experiência. A tarefa de intervenção pode ser realizada por uma pessoa com apenas 3 anos de formação profissional, mas o líder da intervenção, quem decide como e o que se vai fazer, tem de ser um Conservador-Restaurador, respeitando os D.L. 55/2001, 113/2009 e 140/2009. Conservador-restaurador é aquele que cumpre os requisitos dispostos no D.L. 55/2001 sendo ele o único que pode intervir sobre o património.



Rolando Pinto

## Civismo

cia é a falta dele. Ou seja, o respeito pelo próximo é coisa cada vez mais rara.

É o lixo no chão, é a passagem da vez nas filas dos supermercados, repartições e outros locais onde já há quase sempre senhas de vez, no trânsito é a não paragem dos condutores nas passadeiras (onde os peões têm prioridade), é o “atirar-se” para a rua só porque há uma passadeira (nem se olha para a esquerda e depois para a direita para se atravessar com segurança), é alegar a deficiência para ter prioridade (há deficiências e deficiên-

cias e há quem as use quando dá jeito), é usar a gravidez ou a “velhice” como se de doenças ou deficiências se tratasse para ter prioridade, é ultrapassar e parar logo de seguida para conversar com um amigo (ou outro motivo qualquer).

Enfim, poderia estar aqui a escrever eternamente que encontrava sempre exemplos de falta de civismo, mas aproveito e dou só mais um: o “passear” o cão e deixá-lo fazer as necessidades em qualquer lugar, sem pensar (mesmo que haja quem apanhe os respetivos dejetos) que aí pode qualquer pessoa

cair ou criança brincar e de seguida meter as mãos à boca (pronto... ganham defesas mas também podem apanhar doenças).

A culpa é da crise, dizem uns, outros dizem que é a falta de educação. Seja como for, não há desculpa que permita tamanhos “atropelos” aos direitos de cada cidadão.

Portanto, por muitos debates que se fizessem, não haveria, de certeza, consenso. A família atribuiria a culpa à “Escola”. A “Escola” à família. A Igreja à falta de fé. Os ateus à Igreja. Os extremistas

à democracia. Os democratas ao “Governo”. Etc., Etc.

Quanto a mim, o excesso de direitos e a falta de deveres é, talvez, o maior problema. No entanto, nenhum motivo poderá ser usado para desrespeitar o próximo, pois cada pessoa “normal” tem consciência e, por isso, não deveriam ser precisas leis ou coimas para respeitar fosse o que fosse ou quem fosse.

E termino com os “ditados”: “mete a mão na consciência” e “não faças aos outros o que não queres que te façam a ti”.

## Nós por cá: GADTF membro efetivo da Federação de Folclore Português

Nasceu nos primeiros dias de janeiro de 1995, em S. Roque, numa garagem fria da casa da Júlia do Cunha, mas logo que nasceu foi acarinhado e aquecido pelos que assistiram ao parto, um grupo de rapazes e raparigas que o receberam de braços abertos e que enfrentaram o seu primeiro choro com naturalidade. O Patriarca do grupo, Manuel Couto, mais conhecido por “Xexo”, chorou de emoção ao pegar nele nos braços, abraçou-o fortemente e logo ali lhe transmitiu toda a sua garra e força de viver, prometendo ajudá-lo a crescer e a vencer na vida.

E foi naquela garagem fria que a criança começou a gatinhar e deu os primeiros passos! Todos os sábados se enchia a garagem de amigos que vinham dos mais diversos lugares da freguesia e até de freguesias vizinhas, para o visitar, e ainda não era de conhecimento geral o seu nascimento. O burburinho começou a percorrer a localidade: uns aplaudiam, dando todo o seu apoio, outros critica-

vam, dizendo mesmo que a criança era filha de um bando de canalha! Contudo, foi essa “Canalha” que sempre o defendeu, com unhas e dentes, e ajudaram-no a crescer.

Nos primeiros meses de vida andaram de porta em porta, a pedir ajuda. Pediam roupas, fotografias, relatos, enfim, tudo aquilo que o ajudasse a vencer na vida que lhe estava destinada. Muitos lhe bateram com a porta na cara, mas outros o receberam de braços abertos em suas casas dando-lhe tudo o que pedia e muito mais, como carinho, apoio e palavras de incentivo.

Seus Patriarcas, Júlia do Cunha e Manuel Couto, juntamente com alguns dos amigos mais próximos, Manuel Ribeiro, Paula Sá, António Sinaré, Carolina Morgado, José Avelino Sá, José Ramos e José Maria Carvalho lá arranjaram os 700 escudos necessários para o seu registo e testemunharam o seu Batismo no Cartório Notarial de Esposende, a 5 de maio de 1995.

Rapaz alegre e da paródia que era, apareceu pela primeira vez

numa festa popular no dia 21 de julho do mesmo ano, nas festas de S. Tiago, em Aldreu. Desconfia-se que até pediu algumas roupas emprestadas para ir à festa, mas foi, cantou e dançou .... e encantou! Foi o princípio de muitas e, desde então, a sua vida tem sido essa: cantar e dançar em festas e romarias, sempre com muita alegria.

Atrevido que era, não quis andar só por aqui e arriscou-se mesmo a viajar até terras de Espanha, várias vezes, e à França, uma vez. Achou-se que ia cheio de medo, mas mais uma vez foi e mostrou que tinha responsabilidade para sair de casa e superou todas as expectativas. Deixou de andar só por caminhos e atalhos e começou também a usar estradas de alcatrão, aventurando-se até nas Auto-Estradas. Mas algumas vezes retrocedeu, pois o caminho que queria seguir não era aquele. O que ele queria era um de caminho de verdade, de lealdade e de representatividade, para assim poder chegar a bom porto.

O tempo passou e já lá vão uns anos que encontrou o caminho certo. Com ajuda de alguns desses amigos e de outros, que se foram juntando, está a conseguir aquilo que tanto desejou. Granjeou o reconhecimento e a admiração da gente da terra que o viu nascer, assim como das autoridades locais e dos forasteiros, que cada vez mais o seguem pra todo lado.

Também já organiza as suas próprias festas de forma impecável, com uma qualidade digna de registo, mesmo para aqueles que outrora o criticaram!

Enfim, a vida deu razão a quem por ele tanto lutou e começa finalmente a sorrir-lhe. Mas ele, cauteloso como sempre, sabe que pode não ser sempre assim, e sabe que a caminhada ainda é longa até ao infinito, pois esta história não tem fim e o menino, que há 18 anos nasceu, continuará a ser o seu ícone. Ele sabe que os amigos, que sempre estiveram com ele nas horas difíceis, sempre o vão amparar nas agruras que a vida lhe preparar.

É por ele que todos aqui estamos hoje, recordando o seu passado e organizando o caminho certo para o seu futuro.

É com grande orgulho que me apraz informar-vos que este menino chama-se GRUPO ASSOCIATIVO DE DIVULGAÇÃO TRADICIONAL DE FORJÃES.

Hoje ele é recebido de braços abertos pela Federação do Folclore Português, que lhe reconheceu o trabalho até aqui desenvolvido e lhe pede muito ainda mais no futuro.

Nós testemunhamos este momento com o coração a transbordar de alegria e estamos orgulhosos deste momento, que é de todos os que fizeram, os que fazem e dos que continuarão a fazer parte da sua vida.

“Um sonho tornado realidade ....”

Manuel Ribeiro - GADTF



## Culinária ■ Viver ■ Passatempos

### Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Maria Mota



#### Cabrito à padeiro

1,5kg de cabrito em pedaços; sal, pimenta e piri-piri; 6 dentes de alho; 1 c.(sopa) de vinagre; 1 ramo de alecrim e 2 folhas de louro; 2dl de vinho branco; 2 c. (sopa) de margarina; 2 cebolas e 1kg de batatas; 1 c. (chá) de colorau; 1 c.(chá) de açafraão; 1 dl de azeite e 1ramo de salsa

De véspera, tempere o cabrito com sal, pimenta, piri-piri, os alhos picados, o vinagre, parte do alecrim, o louro e o vinho branco. Deixe tomar gosto. No dia, coloque a carne num tabuleiro com os temperos. Por cima, espalhe a margarina em pedaços. Leve ao forno, a 200°C, por 30 min.. Noutro tabuleiro forrado com a cebola em rodela disponha as batatas. Tempere com sal, pimenta, o colorau e o açafraão. Regue com o azeite e leve a assar, por 30 min.. Num prato de servir, coloque a carne, guarneça com as batatas e decore com a salsa picada e o restante alecrim.

#### Folarzinhos com ovo cozido

(4 uni). Massa: 30g de fermento de padeiro; 1,5dl de leite morno; 500g de farinha; 1 pitada de sal fino; 100g de manteiga; 100g de açúcar e 2 ovos; 1 c. (café) de canela em pó. Decoração: 4 ovos cozidos; 1 ovo batido para pincelar; geleia a gosto; fios de ovos de compra; amêndoas de chocolate

Desfaça o fermento no leite morno. Junte os restantes ingredientes e amasse tudo muito bem até a massa se despegar das mãos. Molde uma bola e deixe a massa levedar em local quente até atingir quase o dobro do tamanho. Molde um rolo com a massa e corte em 5 partes iguais. Reserve 1 parte e, com as restantes, molde bolas. Unte com margarina e polvilhe com farinha um tabuleiro, disponha os folares e, ao centro de cada, um ovo cozido. Pressione um pouco para colar e pincele a massa com parte do ovo batido. Com a massa que reservou, forme tiras de massa com o diâmetro dos ovos e guarneça-os. Com a restante, molde outras decorações. Volte a pincelar com o restante ovo batido e leve ao forno, a 180°C, por 40 min.. Retire, deixe arrefecer, pincele com geleia e sirva decorados com fios de ovos e amêndoas de chocolate.

### Boa alimentação em tempos conturbados parte II



Ricardo Moreira\*

No que diz respeito às opções alimentares, preferir o que é produzido em Portugal será sempre uma medida de contributo importante à sustentabilidade económica nacional, sendo vários os cuidados a ter em conta, nomeadamente: preferir as frutas e os produtos hortícolas da época; optar pela carne de aves, coelho e porco, consumindo-a em pouca quantidade; preferir peixe congelado a peixe fresco; alternar a carne/peixe com ovos, fornecedores de proteína de elevado valor biológico; evitar os alimentos ultracongelados pré-confeccionados, geralmente muito ricos em sal e gordura; optar por pratos de carne ou peixe em lascas, triturados ou moídos, tais como empadão, arroz de carne ou massa de peixe, entre outros; optar sempre pela, água como bebida de eleição para acompanhar as refeições; substituir a água engarrafada por água da rede pública; substituir refrigerantes por limonadas ou infusões de ervas preparadas em casa; demolhar leguminosas secas (feijão, soja, grão, lentilhas, ervilhas, favas) em quantidade, congelando posteriormente em doses pequenas, em vez de as comprar em lata ou frasco; optar por pratos tradicionais com feijão, grão, ervilhas ou favas, como por exemplo ervilhas com ovos, feijão com massa ou grão com arroz.

Na preparação das refeições preferir confeccionar os alimentos, desligando a fonte de calor 5 a 10 minu-

tos antes de terminar a preparação culinária; cozinhar em panela de pressão ou a vapor; incluir as leguminosas na preparação das refeições, dado o seu elevado teor em proteína, substituindo ou complementando a carne, o peixe ou o ovo; confeccionar as refeições (sopa, carnes estufadas) em quantidade maior, de forma a poder refrigerar ou congelar em doses. Quanto ao aproveitamento de sobras de alimentos, a criatividade e o engenho têm neste capítulo um papel preponderante. Ficam algumas sugestões: preparar empadão, rissóis, croquetes, massa ou arroz de qualquer sobra de peixe ou carne confeccionados; utilizar os talos das folhas dos hortícolas na confecção da base da sopa; aproveitar as folhas dos nabos como hortaliça da sopa; reutilizar a água de cozedura de alimentos, na sopa; aproveitar as cascas da laranja e do limão na preparação de infusões; utilizar fruta muito madura na preparação de batidos, purés, gelatinas ou compotas; aproveitar pão duro para preparar açordas, migas ou pão ralado.

\* Nutricionista

### Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

#### Horizontais

1º escavação que leva águas; que tem casca pouco dura = 2º árvore rutácea do Brasil = 3º lugar-tenente; artéria que sai do ventrículo esquerdo do coração; “coisa” em inglês = 4º causa; retumba; pedra que é sulfato de alumina e potassa

= 5º jogo de truque; x; descanso = 6º emprestar = 7º fisionomia; n; pasto = 8º igual; preposição; “óleo” em inglês = 9º seguir; defensor; graceja = 10º; coisa apreendida; c = 11º pessoa indolente; tórrida =

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

#### Verticais

1º calor da atmosfera; princípio ativo da semente da salsa = 2º suportar = 3º o mesmo que nada; resgatar; Teodoro Silva= 4º altar pagão; salto brusco; efeito de tonificar = 5º cidade asiática; r; onça parda = 6º proxeneta = 7º terra que se junta em volta do tronco da árvore; s; círculo = 8º vazia; preposição; gracejar = 9º naquele lugar; cavaleiro armado de lança; gemido = 10º a; mergulhar; d = 11º seguiu; espécie de trigo ou cevada de onde se extrai a cerveja =

soluções pág. 12

### Saúde em destaque

#### Cirurgia oral parte II

##### Como devo proceder antes da realização de um acto de cirurgia oral?

Se o procedimento for realizado sob anestesia local, deverá evitar um período longo de jejum na hora da cirurgia. Só no caso de ser submetido a anestesia geral é que deverá estar em jejum várias horas antes da cirurgia. O seu médico dentista dar-lhe-á todas as indicações necessárias.

##### Como devo proceder após um acto de cirurgia oral?

Os cuidados no período pós-operatório (período compreendido entre o acto cirúrgico e a plena recuperação clínica) são muito importantes para a minimização das sequelas decorrentes do acto operatório e favorecer a cicatrização.

O seu médico dentista recomendará todos os cuidados que terá de adoptar, no entanto, genericamente, deverá:

Aplicar gelo no rosto, sobre a região operada, durante as primeiras 24 horas, em períodos alternados de cinco a dez minutos. O gelo deverá ser colocado num saco de plástico e envolvi-

do num pano para evitar queimaduras na face. Em alternativa ao gelo, poderá usar bolsas de gel para crioterapia, que poderá encontrar em qualquer farmácia. Evitar a exposição ao sol, alimentos quentes e duros e esforços físicos até à remoção da sutura.

A dieta deverá ser mole ou líquida e fria nas primeiras 24 a 48 horas (gelados, iogurtes, sumos, batidos, gelatina, etc.)

Descansa e dormir com a cabeça mais elevada (usar duas almofadas, por ex.) e deitar-se sobre o lado não intervencionado. Escovar normalmente os dentes e a língua.

Na região da ferida operatória escovar com cuidado e preferencialmente com uma escova cirúrgica (muito macia), após as primeiras 24 horas.

Fazer bochechos leves 2 a 3 vezes ao dia com um anti-séptico oral, durante um minuto, iniciando somente 24 horas após a cirurgia, para evitar a desorganização do coágulo.

Evitar fumar, principalmente durante as primeiras 24 horas. Cumpra escrupulosamente a



Marina Aguiar\*

medicação prescrita.

##### Como proceder se tiver uma hemorragia?

É normal sentir um sangramento ligeiro nas primeiras 24 horas. Se esse sangramento for mais intenso (hemorragia), deverá dobrar uma ou mais compressas de gaze esterilizadas, colocar sobre a região sangrante e comprimir com os dentes opostos até controlar a hemorragia. Se, porventura, necessitar de aplicar mais compressas não remova a primeira, aplicando outra sobre esta. Aplique gelo e evite deitar-se.

Se a hemorragia persistir contacte o seu médico dentista.

(Folheto educativo OMD)

\*Médica Dentista

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



## GADTF membro efetivo da Federação de Folclore Português

O Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães foi formalmente aceite como membro efetivo da Federação de Folclore Português, em cerimónia pública acontecida na manhã do passado dia 24 de março, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, em Forjães.

A cerimónia, de entronização, podemos dizer, foi repleta de momentos simbólicos, que se iniciaram com uma mensagem, lida por Manuel Ribeiro, a propósito da fundação do grupo, em janeiro de 1995 (texto pág. 14).

Já de lágrimas nos olhos, seguiu-se a tomada de posse da

direção, motivo para ovação de um dos fundadores do rancho, Manuel Couto.

Carlos Couto, presidente da direção, em seguida usou da palavra para agradecer aos presentes, dedicando este dia, simbólico para o grupo, de forma emocionada, à família, principal vítima de falta do tempo que dedica ao grupo!

Seguiu-se a intervenção do responsável pelo Conselho Técnico da Federação de Folclore Português na área do Alto Minho, que, em articulação, com o presidente da FFP, Fernando Ferreira, procedeu à explicitação da caminhada de

Seguiram-se as intervenções do presidente da Junta, José Henrique Brito, que parabenizou o grupo e anunciou a continuidade dos habituais apoios, agora redobrados, encerrando a sessão o vice-presidente da Câmara de Esposende, Benjamim Pereira. O "Tone do Gusto", como foi lembrado nesta cerimónia, dada a sua ligação a S. Roque, onde o grupo nasceu, felicitou o rancho e deixou a garantia do seu empenho pessoal no apoio ao grupo, que almeja a construção da sua sede própria.

Para além de cânticos iniciais, o rancho presenteou ainda os presentes, entre os quais Laurentina Torres, ligada aos Sargaceiros de Apúlia, o outro grupo conce-



Carlos Couto, assinando o termo de adesão

lhio membro da Federação, com a recriação de uma ida à Romaria, momento que granjeou muitos aplausos e admiração generalizada.

No final, as felicitações foram gerais e o grupo, pela organização do momento, mostrou ser merecedor da distinção e que não

deixará os seus créditos por mãos alheias.

Na edição de maio de O Forjanense teremos uma edição especial sobre o GADTF, em mês de aniversário, podendo encontrar-se mais fotos e vídeos desta cerimónia no facebook de O Forjanense.

### PÁSCOA FELIZ

O Forjanense deseja a toda a comunidade uma Santa e Feliz Páscoa

Queridos leitores, então que tal?  
Nós por aqui estamos do jeito que o Tio Gaspar quer!...  
O certo é que estamos cada vez pior... Parece que o melhor mesmo é mudar de ares, emigrar.  
Que os digam os pinheiros!... Não chegava a concorrência dos eucaliptos, agora concorrem com outras espécies, ora nativas ora importadas, daí que também eles procurem novas paragens e habitats, mesmo que seja o cimo de um muro!...  
As árvores têm uma capacidade de resistência extrema, são usadas para fins diversos, têm tamanhos e formas variadas (ou não), mas o certo é que estão ligadas ao nosso nascimento e à nossa partida (na imagem das "quatro tábuas")... Amarram-se fortemente à terra e só o fogo, qual "coelho agasparado" as destrói! Diz-se mesmo que é a única espécie a morrer de pé! Procura resistir e adaptar-se às condições, sendo, como tal, uma exemplo para nós nestes tempos de incerteza!  
Sigamos o seu exemplo de tenacidade, na certeza que é também de madeira é a vara que podemos usar para castigar coelhos em tocas, por mais seguros que eles estejam!.. (o plural dos nomes é mesmo o repto para usar a vara em toda a espécie, pois, como diria um conhecido, isto já só lá vai à vara!...)  
Até ao próximo mês.  
Forjães, 25 de março de 2013



Queridos leitores

d' O FORJANENSE

© csa

### Postal dos Correios



**Dr.<sup>a</sup> Marina Aguiar** PUB  
Médica Dentista  
Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch  
Forjães - Esposende  
(visite-nos junto às piscinas e campo de futebol)  
Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360

www.dr-marina-aguiar.blogspot.com marinaaguiar1@hotmail.com



- 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)
- Periorontologia (tratamento de doenças das gengivas)
- Ortodontia Fixa e Removível (correção de dentes de crianças e adultos)
- Branqueamento e Estética Dentária

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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

**AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda** PUB

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 rega, 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