

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Novembro 2013 • Ano XXVIII 2ª série • n.º 291  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no **facebook**

## Visita Pastoral à Freguesia de Forjães



“A crise em que nos encontramos é mais do que uma crise económica é uma crise de valores morais” afirmou, D. António Moiteiro, Bispo Auxiliar de Braga, durante a visita pastoral à Vila de Forjães, que decorreu entre os dias 8 e 10 de novembro.

Nesta edição fique a conhecer as visitas feitas a instituições locais, com destaque para a Escola Básica do Baixo Neiva, a Junta de Freguesia, o Lar de St<sup>o</sup> António e o Centro Social da ACARF.

A terminar a sua passagem pela paróquia de Forjães, dia 10, D. António Moiteiro realizou o Sacramento do Crisma a 38 jovens, numa cerimónia, bela e harmoniosa, que juntou centenas de pessoas na Igreja Paroquial de Forjães. *págs. 2 e 16*



### Nesta edição

#### Nós por cá

- Junta de Freguesia promove magusto convívio
- Dia de Todos os Santos *pág. 3*
- Benjamim Pereira assume direção de Agência de Energia do Cávado



*pág. 7*

#### Lar de Santo António

*pág. 3*

#### Comunidade Paroquial

*pág. 6*

#### Notícias da ACARF

- 0% de Caspa em Forjães

*pág. 8*

#### Boletim Nascente Escolar

*págs. 9-10*

#### Acompanhando o FSC

*págs. 12-13*

### Novembro: mês da memória



Neste edição de novembro, mês da saúde e da memória, O Forjanense apresenta, por esse motivo, dois trabalhos, recordando, a título póstumo, António Martins, num tributo da filha, e José Rodrigues da Cruz, num tributo promovido no âmbito de “O que é feito e si?”

*págs. 4 e 5*



## Nós por cá

Textos: Joana Laranjeira Fotos: Eduarda Sampaio

Visita Pastoral à Paróquia de Forjães

## D. António Moiteiro fala em “crise de valores morais”

“A crise em que nos encontramos é mais do que uma crise económica é uma crise de valores morais” afirmou, D. António Moiteiro, Bispo Auxiliar de Braga, durante a visita pastoral à Vila de Forjães, que decorreu entre os dias 8 e 10 de novembro.

Tomando como exemplo a notícia que veio a público, recentemente, sobre o aumento da riqueza dos multimilionários em Portugal, D. António Moiteiro falou da evidente e má divisão da riqueza no nosso país, referenciando ainda a aposta na educação como um motor fundamental para a saída da crise. “A distribuição da riqueza foi sempre para os mesmos. Era fundamental que a educação ajudasse numa perspectiva de maior solidariedade e maior comunhão” declarou.

Tendo como intuito tomar consciência da realidade social, económica, cultural e, principalmente, eclesial da paróquia de Forjães, D. Moiteiro visitou, durante os três dias de estadia, inúmeras instituições locais e encontrou-se com catequizandos e catequistas.

O dia 8 de novembro foi dedicado à visita às instituições locais. Numa altura em que os problemas económico-financeiros fazem parte do dia-a-dia destes estabelecimentos, D. António Moiteiro quis deixar uma palavra de alento aos responsáveis das instituições, num ato de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido até ao momento.

A visita principiou na Escola Básica do Baixo Neiva, onde D. Moiteiro ficou fascinado com a comunidade escolar. “Encontrei um ambiente extraordinário, tanto da parte dos professores como da parte dos alunos. A comunidade escolar é ainda bastante numerosa, o que não acontece noutras freguesias por onde passei” realçou.

Seguindo para a empresa têxtil Etfor, o Bispo Auxiliar de Braga tomou consciência de uma realidade muito diferente da que estamos habituados atualmente - uma empresa que

prospera em tempos difíceis e singra no mercado internacional. Posteriormente, e ainda durante a manhã do mesmo dia, houve tempo para a visita à Unidade de Saúde Familiar Esposende Norte, estabelecimento que se debate com algumas dificuldades.

A tarde foi dedicada aos órgãos associativos locais, iniciando-se com a visita ao Estádio do Forjães Sport Clube e seguindo, posteriormente, para a Associação Cultural, Artística e Recreativa de Forjães. À entrada, D. Moiteiro foi presenteado com um ramo de flores, oferecido pelas crianças da creche e, mais tarde, já junto dos idosos da instituição, brindado com cantorias e com artesanato. Não faltaram palavras de conforto e carinho, por parte do

bispo auxiliar, aos mais idosos.

Já ao fim da tarde, D. Moiteiro teve ainda a oportunidade de visitar a Fundação Lar Santo António e Clínica Dr. Queiroz de Faria, onde não faltaram, por parte do mesmo, palavras de alento e esperança aos mais idosos e aos utentes da unidade de reabilitação. No final da visita, o Bispo auxiliar seguiu para a visita

à Junta de Freguesia de Forjães, CTT e Agrupamento de Escuteiros.

Por outro lado, e já no dia 9, D. António Moiteiro reuniu-se com as “pessoas responsáveis da comunidade cristã” da paróquia de Forjães, nomeadamente, ministros da comunhão, catequistas e conselhos económicos e pastoral, para, segundo o mesmo, tomar consciência da realidade eclesial local.

A terminar a sua passagem pela paróquia de Forjães, dia 10, D. António Moiteiro realizou o Sacramento do Crisma a 38 jovens, numa cerimónia, bela e harmoniosa, que juntou centenas de pessoas na Igreja Paroquial de Forjães.

Mais fotos pág.16

«A distribuição da riqueza foi sempre para os mesmos. Era fundamental que a educação ajudasse numa perspectiva de maior solidariedade e maior comunhão»



Visita ao Centro Social da ACARF



Visita ao Centro de Dia/Convívio da ACARF



Visita à Junta de Freguesia



Visita ao Lar de Santo António



Visita à empresa Etfor



Visita à Escola Básica do Baixo Neiva

## Biografia

D. António Moiteiro Ramos nasceu a 17 de maio de 1956, no concelho de Penamacor, Castelo Branco. Após frequentar os Seminários Diocesanos do Fundão e da Guarda foi ordenado sacerdote, em 1982, e nomeado Vigário Paroquial das Paróquias de São Vicente e de São Miguel da Guarda.

Cinco anos volvidos, foi designado pároco das paróquias de São Miguel da Guarda, Alvendrem, Avelãs de Ambom, Rocamondo e Vila Franca de Deão, tendo, anos mais tarde (em 1996), assumido o cargo de Diretor Espiritual do Seminário Maior da Guarda, enquanto dava assistência pastoral às paróquias de João Antão, Santa Ana d’Azinha e Panoias.

A 3 de setembro de 2005 foi eleito Assistente Geral da Liga dos Servos de Jesus, uma Associação Pública de Fiéis, fundada pelo bispo auxiliar da diocese da Guarda, em 1924. A nível académico, D. António Moiteiro licenciou-se em Teologia, com especialidade em catequética, pelo Instituto Superior de Teologia San Dâmaso, em Madrid (1986). Em 1997 concluiu o seu doutoramento em Teologia Pastoral, com a tese “Os catecismos portugueses da infância e adolescência de 1953-1993”, tendo, ao longo dos anos seguintes, publicado inúmeras obras dedicadas à catequese e à formação de catequistas.

A 19 de agosto de 2012, D. António Moiteiro Ramos foi nomeado Bispo Auxiliar de Braga.

**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

## Nós por cá

Carlos Gomes de Sá

### Dia de Todos os Santos

Numa altura em que o Dia de Todos os Santos (1 de novembro) deixou de ser feriado, as populações tiveram que adaptar as suas celebrações e habituais romagens a cemitérios a novas práticas. Se uns optaram pela fusão do Dia de Todos os Santos e o Dia dos Fiéis Defuntos (2 de novembro), em Forjães a opção foi por uma celebração eucarística, pelas 19.00h, não tendo as condições climatéricas permitido a romagem noturna ao cemitério. Essa acabou por fazer-se, em muitos casos, ao longo dos dois dias seguintes,

durante o dia, dado que, no dia 1, apesar de provisoriamente reforçada a iluminação, apenas o "cemitério novo", a norte, oferecia algumas condições de segurança, dado que na restante área os desníveis entre sepulturas originaram algumas quedas e percalços, dada a quantidade de velas acesas, evitáveis com a celebração num outro momento.

Neste edição de novembro,



mês da saudade e da memória, O Forjanense apresenta, por esse motivo, dois trabalhos, recordando, a título póstumo, António Martins, num tributo da filha, e José Rodrigues da Cruz, num tributo da família promovido no âmbito de "O que é feito e si?"



### Junta de Freguesia

Manuel António Ribeiro

#### Rotários de Esposende em Forjães

A D. Lurdes Lima, do lugar de Neiva, que tem crónicos problemas de locomoção, há muito tempo que aspirava por uma cadeira de rodas que lhe facilitasse a mobilidade. A Dra Leticia Sá, membro da Assembleia de Freguesia, que conhece bem a realidade desta humilde família, de imediato entrou em contacto com o Rotary Clube de Esposende, no sentido de encontrar uma solução para aquele problema. Em 24 de Outubro, a Dra Sandra Derom, presidente do Rotary, respondeu ao apelo e levou a Forjães a tão aspirada cadeira, aliviando, dessa forma, as dificuldades desta pobre, mas muito simpática família. Em nome da família, agradecemos ao Rotary Clube de Esposende o seu gesto solidário.

#### Iluminação do Cemitério

Em 01 de Novembro último, a Junta de Freguesia colocou iluminação suplementar, no cemitério paroquial, durante as celebrações religiosas do Dia de Todos os Santos e dos Fiéis Defuntos que, este ano e pela primeira vez, se realizaram à noite. Foi uma resposta atenta e pronta da autarquia a esta específica necessidade da nossa comunidade. Agradecemos todas as pessoas que colaboraram na iniciativa.

#### Águas Pluviais na Rua do Coto do Sino

Decorrem em bom ritmo os trabalhos de limpeza e reconstrução dos aquedutos na entrada da Rua do Coto do Sino. Os detritos trazidos pelas chuvas tinham-no entupido, invadindo, não apenas aquela artéria, mas também a EN 103, perturbando a circulação rodoviária. Alertado, o Instituto de Estradas de Portugal acudiu, de imediato ao local, e tem conduzido os trabalhos de reparação.

#### Limpeza de terrenos e venda de lotes

Procedeu-se à limpeza e corte de vegetação no logradouro da antiga sede da Junta, no lugar da Santa. Seguir-se-ão pequenos trabalhos de recuperação e preservação do edifício.

Procedeu-se também à limpeza do terreno que foi doado pela Câmara Municipal de Esposende, junto à Escola EBI de Forjães, que possui seis lotes para construção de habitação, que estão à venda para quem estiver interessado.

#### Reunião com o Presidente da Câmara

A Junta de Freguesia reuniu, em 05 de Novembro, com o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arq. Benjamim Pereira. Esta reunião teve como objetivo a apresentação das propostas da Junta de Freguesia a incluir no orçamento de 2014 da Câmara Municipal de Esposende.

#### Magusto

Em 17 de Novembro, realizou-se o Magusto organizado pela Junta de Freguesia de Forjães, que contou com a presença de muitos forjanenses. Boas castanhas, bom vinho, boa disposição e muita animação infantil com jogos, balões e



pinturas faciais. A grande atração da festa foi a componente musical, primeiro a cargo do grupo de percussão de Forjães, liderado pela Eulália Ribeiro, seguindo-se a "Confraria da Concertina", de Viana do Castelo, reforçadas com o Luís Pinheiro, dos "Sons do Minho" que,

no intervalo de uma digressão ao Canadá e outra ao Brasil, veio fazer uma surpresa aos seus conterrâneos. Agradecemos a todos: forjanenses que acederam ao convite, aos músicos e a todos os elementos da junta e da assembleia que colaboraram na iniciativa.

#### Reunião com instituições

A Junta tem vindo a reunir com as diversas instituições religiosas e civis, culturais, sociais e desportivas da vila, que tem como objetivo a apresentação dos novos elementos do executivo e o reforço da colaboração e das parcerias existentes. Servem também para a Junta fazer um levantamento das necessidades destas instituições. Até ao momento já foram efetuadas reuniões com o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, a Casa do Povo de Forjães, a ACARF, o Forjães SC, a Fundação Lar de Santo António e o jornal "O Forjanense".

#### Visita Pastoral

No âmbito das visitas pastorais, a decorrerem no arceprelado de Esposende, coube ao Bispo Auxiliar D. António Moiteiro, a visita às instalações da Junta de Freguesia, no passado dia 8 de Novembro, acompanhado pelo Reverendo Padre José Ledo.

Na sua passagem, D. António fez questão de elogiar o benemérito Rodrigues de Faria e a singularidade e a beleza do edifício do Centro Cultural, especialmente os azulejos de Jorge Colaço, destacando-os como um património de elevado valor artístico.

No final, deixou uma mensagem de carinho e incentivo a todos os elementos da Junta e a todos os Forjanenses, no sentido de promoverem a inserção plena, ativa e responsável neste mundo que vivemos.

### EN 103

#### Sinistralidade

A EN 103, no troço relativo a Forjães, continua a ser palco de alguns acidentes, não obstante todas as medidas de reforço de segurança que têm sido tomadas.

De acordo com dados validados junto da GNR de Esposende, e num registo de quatro meses, há a assinalar, em 15 de agosto, um despiste, ao km 6.6, com feridos ligeiros. Despiste foi também o

ocorrido, no dia 7 deste mês, na curva do Dourado, ao km 2.9, de onde resultou um ferido leve.

Em termos de sinistralidade, mas esta em artéria interior, regista-se uma colisão na Rua da Santa, ocorrida a 16 de novembro, quando o condutor de uma viatura embateu numa outra que estava estacionada. Há apenas registo de danos materiais.

#### Limpeza de bermas

Em meados deste mês, a EN 103 foi intervencionada, tendo se procedido à limpeza de bermas e

valetas, com consequente desobstrução de aquedutos.

#### Criminalidade

Em jeito de alerta, fica a referência para uma série de assaltos que têm ocorrido nas imediações do cemitério/ igreja, em que os larápios, partindo os vidros laterais das viaturas estacionadas na área, acabam por roubar objetos do seu interior.

A última situação ocorreu na tarde de 6ª feira, dia 22, pouco antes da 15h, durante um funeral, na rua de acesso ao parque superior do cemitério, sendo que também já aí se registaram outros furtos, com um *modus operandi* idêntico,



o que leva a pensar que o larápio seja alguém com conhecimento do local.

Nestes casos todo o cuidado é pouco, devendo evitar-se deixar à vista, no interior da viatura, objetos de valor.



Lar de Santo António /  
Clínica Dr. Queiroz de Faria

Patrícia Dias

### Em Novembro...

No passado dia 8 de novembro, a Fundação Lar de Santo António recebeu a visita do Sr. Bispo Auxiliar de Braga: D. António Moiteiro. Esta visita, que muito honrou a instituição, foi importante para os utentes do lar e da Unidade de Cuidados Continuados, transmitindo-lhes paz interior e sábias palavras de conforto. Para agradecer a visita e demonstrar que têm muitas capacidades criativas os utentes ofereceram a D. António Moiteiro trabalhos manuais realizados com muita dedicação.

No dia 9 de novembro, mais um motivo de Festa: a utente do lar Joaquina Faria completou 101 Primaveras. Natural de Palmeira de Faro, mantém uma memória invejável, tendo apenas dificuldade na deambulação, consequência natural da idade! Estiveram presentes familiares e amigos, orgulhosos de fazer parte da vida da D. Joaquina. Alegre e bem disposta, refe-

re que o segredo para alcançar esta bela idade foi: "comer bem...umas postitas de bacalhau! e beber um copito de vez em quando..." Ora aqui fica a sugestão e o segredo para a eterna juventude...

No dia 6 de novembro os utentes do Lar participaram no Magusto e no Torneio de Bocca Sénior, na discoteca Pacha, em Ofir organizado em parceria com a Santa Casa de Misericórdia de Fão e Ascrápúlia. Foi um dia muito agradável e de saudável convívio entre as instituições do concelho: reencontro de amigos, colocar a conversa em dia, ao mesmo tempo que se dava um pé de dança...



## Novembro: mês da memória

Nesta edição de novembro, mês da saudade e da memória, O Forjanense apresenta, por esse motivo, dois trabalhos, recordando, a título póstumo, António Martins, num tributo da filha, e José Rodrigues da Cruz, num tributo promovido no âmbito de “O que é feito de si?”, isto numa altura em que Palmira Sá também nos deixou, figura entrevistada em agosto de 2006, nesta rúbrica, revelando-se o seu passado de tecedeira.

### Papá

Achava eu que o tempo me ajudaria a combater a dor para te poder fazer uma digna homenagem escrevendo estas palavras da forma mais correta. Mas, na verdade papá, o tempo não ajuda muito! A saudade não diminui, em vez disso, vai aumentando... Por isso, não vale a pena esperar mais!

Dia 21 de Março de 2012... Entravas tu com o teu ar gracioso na sala onde eu estudava. Naquele momento preocupavas-te apenas em não me incomodar por sentires o meu nervosismo face ao meu exame de final de especialidade.. Mal eu sabia que esse viria a ser o menor dos meus problemas... E então, com a leveza de quem discute meteorologia, vens-me confessar um pequeno sintoma surgido de novo naquele dia, antevendo que não seria nada de grave porque naquele momento já tinha desaparecido. Apenas dizias: “é só para saber o que achas”. Nesse preciso instante, senti uma atmosfera pesada à minha volta, como se me impedisse de respirar, na minha mente passava uma lista extensa de diagnósticos que me tiravam as forças...

Diretos ao hospital, não tínhamos tempo a perder... Primeiro a notícia de um possível AVC. Deveria ter ficado aliviada porque, se assim fosse, estavas sem sequelas, capaz de viver uma vida normal e apenas teríamos que controlar os fatores de risco. Mas não... Logo essa notícia me fez derramar lágrimas a pensar que isso poderia vir a repetir-se e imaginar-te doente era para mim aterrador. Já a temer o futuro, surge o neurologista que me tira o tapete debaixo dos pés “Pode ser um tumor cerebral... a imagem é suspeita... temos que fazer ressonância”. Eu não podia falar-te dessa suspeita de imediato. Teria que tentar digerir a notícia para não te transmitir o meu medo. Nesse mesmo dia, a ressonância veio confirmar a terrível notícia. E aí, papá, fiquei perdida no Mundo. Mas teria que ser eu a dar-te a notícia... Só assim confiarias em mim até ao fim. Foi, indubitavelmente, o momento mais difícil da minha vida. Dizer ao meu pai que tinha um tumor cerebral! Apesar da tua perspicácia e inteligência, pareceu-me, por momentos, que não conhecias o prognóstico ou estarias a tentar proteger-me de mais sofrimento? Sim, porque proteger-nos era a tua principal missão. Confessaste de imediato que ficaras aliviado por essa moléstia te ter atingido a ti e não aos teus filhos ou à tua esposa!

Apesar da dura notícia, ainda, não imaginávamos o que aí viria! Primeiro a cirurgia: assustadora,

mas prontamente realizada por um profissional de renome e sem sequelas. Para ti um alívio... Para mim, e depois de me terem traçado o prognóstico, apenas um pequeno passo. E tudo parecia correr bem para ti. Continuavas a sorrir, a entregar-te à vida com amor, sem qualquer complexo pela maior lentidão da perna esquerda que te proporcionava um andar mais desajeitado. Para ti, tudo regressava à normalidade, eu via-te feliz a aproveitar os momentos como se não houvesse amanhã. Afinal, talvez soubesses o que aí vinha porque andavas curioso a pesquisar colocando-me questões desconfortáveis!

Foi então em julho que tudo mudou... Apenas quatro meses após a remoção daquele “maldito tumor”, começavam as crises convulsivas. Aquelas malfadadas crises deixavam-te de tal forma amedrontado que os teus olhos pareciam querer sair das órbitas. Foi aí que descobrimos, papá: O tumor tinha voltado! Nem queríamos acreditar quando vimos que tinha o tamanho do tumor inicial. Apesar da quimioterapia e radioterapia diárias, as células não paravam de se multiplicar... “Um cavalo oncológico!” Tinha que dar-te, novamente, a má notícia! Mas esse era o dia do meu aniversário e, apesar de hospitalizado, fazias questão de me cantar os parabéns e de partir o bolo de mais uma primavera. Eu não podia estragar o momento! Antevia que aquele ia ser o último aniversário em que ouviria a tua voz cantada. Ainda me lembro das tuas palavras cantadas serem lançadas com debilidade, mas com um grande amor... Eu só sentia um nó na garganta... Parecia nem conseguir deglutir a saliva... Sabia que o futuro nos reservava sofrimento... No dia seguinte, teria que contar-te. Assim foi... Nessa noite lutei para que os meus olhos não fechassem, porque na escuridão só me vinha uma imagem: tu partias e eu não aguentava a dor...

No dia seguinte, rumei ao hospital, depois de falar via telefone com o neurocirurgião. Tinha que dar-te respostas já. Haveria hipótese de uma nova cirurgia? Confiaste novamente em mim para tratar de tudo, mas eu voltei sem boas notícias. O fado... Não era operável! Foi nessa altura, papá, que tive de mentir-te! Prometi sempre dizer-te a verdade, mas dizê-la naquele momento ia fazer-te desistir e isso eu não permitiria. Então amenizei a dolorosa notícia: “Vamos continuar quimioterapia para diminuir o tumor com objetivo de operar mais tarde”. Surgiu, então, a pos-

sibilidade de um tratamento inovador cujos resultados eram animadores... Vamos a ele... Tratamos de tudo, mas, já nessa altura, tu sentias que as tuas limitações não seriam recuperadas. O tratamento não fazia milagres, mas impedia o aumento do tumor o que já era uma vitória! Ainda conseguíamos ajudar-te a caminhar e ainda tinhas mobilidade conservada à direita... Nova ressonância agendada para ver os resultados... Nova decepção!!!! O tumor sangrara... Não podíamos continuar o tratamento. Passávamos para um mais leve.

Neste período, fui conhecendo um novo pai: alguém desprendido da vida, sem paixão pelo que quer que fosse, sem vontade de fazer qualquer tipo de esforço para manter a pouca força que lhe restava. Muitas vezes discutimos para te aguentares sentado no cadeirão,



por acreditarmos que isso poderia ajudar. Hoje, duvido que tenha feito a diferença e lamento ter-te feito desesperar pelo conforto do divã. Passavas o dia a olhar para o vazio, não te interessavas pelo teor das conversas, nem gostavas de muitas visitas... Tinhas perdido o amor à vida. Aí, doía ainda mais! Ver-te desistir dia após dia... Sentia uma dor que juraria assemelhar-se à sentida pela penetração lenta de uma faca mal afiada no peito! Mas eu entendo, papá! Certamente, eu não reagiria de melhor forma. Como é possível alguém não perder essa vontade de viver se lhe tiram toda a autonomia em tão pouco tempo e não tendo expectativa de a recuperar? Como é possível amar a vida dessa forma? A vida tinha-se tornado demasiado cruel para ti... O único prazer que poderias ter era sentir-te amado. E era por isso que lutávamos! Para que te sentisses amado até ao fim dos teus dias. Deitava-me a teu lado na cama, sempre que podia. Dizia, vezes sem fim, que te amava acima de tudo e que serias o meu príncipe, para sempre. Era tão bom sentir o teu cheiro, o calor do teu corpo e os teus beijos dados com tanto amor.

Lembro-me de, frequentemente, colocar a minha mão sobre o teu crânio, pedindo a uma entidade divina para que fizesse desaparecer milagrosamente aquela lesão que tinha surgido sem licença.. Mas os meus pedidos nunca foram atendidos! E fui perdendo a fé... Até que o mais temido aconteceu. Dia 1 de agosto de 2013 e tu fechavas lentamente os olhos, já sem força para lutar. O que me consola é saber que partiste rodeado de amor, no teu espaço e em paz...

Mas o que fica papá? A memória de um ser humano maravilhoso. Eu conheço o teu valor e orgulho-me de ser tua filha. Quem me dera que os meus filhos te pudessem conhecer em vida... Foste um pai incansável, inigualável. Sempre disposto a prescindir do que te dava prazer para nos poder proporcionar as maiores comodidades. Já com 18 anos e tu ainda vinhas aconchegar-me a roupa da cama e confirmar que respirava durante a noite! Além dos teus dois filhos, adotaste o Pedro e a Isabel, como se possuíssem os teus genes. Que sorte terem tido um sogro assim! A mamã, por seu lado, teve a sorte de casar com o melhor homem do mundo. Apesar de frequentemente privada da tua companhia pela tua dedicação ao trabalho, quando presente fazias questão de mimá-la.. O pequeno almoço na cama diariamente, o chocolate antes de dormir... A forma como lhe colocavas a mão sobre a nuca quando passeavam era de uma doçura arrepiante... E muito fica por dizer... O mais incrível: tu não eras apenas brilhante com a tua família! Eras um verdadeiro amigo do teu amigo. Sempre com uma palavra de conforto para quem passava um mau momento e com felicitações para quem ultrapassava um obstáculo ou atingia um objetivo. Nunca receavas elogiar os bons atos, nunca manifestaste um sentimento de inveja pelo sucesso do outro. E isto, sempre adaptando o discurso às diferentes classes sociais e a todas as faixas etárias. Os pequeninos amavam-te tanto como os velinhos e o rico tanto quanto o pobre. São estas atitudes e posturas perante os outros que fazem de ti um ser especial. Além do amor que conseguiste espalhar, não posso deixar de elogiar o teu profissionalismo. Sempre agarraste os desafios e sempre cumpriste os objetivos de forma brilhante. Nunca te ouvi dizer que estavas cansado... Como era possível depois de tão longas jornadas de trabalho? Na verdade, nunca te queixavas de coisa nenhuma. Para ti, tudo estava bem... Devíamos era olhar à volta

e perceber que havia pessoas que de facto eram infelizes. Ainda me lembro bem, eu muito revoltada no IPO por estares doente e ao passarmos por crianças, dizeres-me num tom solene: “Como posso eu queixar-me filha? Eu tive oportunidade de viver todos estes anos. E estas crianças? Isto é que é injusto!”. Quem mais poderia ter um sentimento tão nobre num momento de tamanha fragilidade? Como poderemos nós não ter orgulho de ter partilhado uma vida contigo? Apenas lamento por aqueles que não te conheceram porque, certamente, teriam ficado com uma marca positiva nas suas vidas. Perdoando-me a metáfora papá, acho que te comportaste na vida como um polvo possuidor de múltiplos tentáculos que agarrou tudo com grande perfeccionismo.

Sei que algumas pessoas te desiludiram, te fizeram sofrer no momento em que precisavas de apoio como nunca e lamento isso. Bem sabes que tentei lutar contra isso. Hoje, conforta-me saber que tens noção que, afinal, essas pessoas não eram importantes. As pessoas importantes são aquelas que nos amam incondicionalmente e nos apoiam nos maus momentos não estando apenas presentes quando a vida flui sem obstáculos. Mesmo sabendo que te entregavas ao próximo sem nunca esperar nada em troca, sei que ficaste triste.

Aproveito para, em teu nome e em nome de toda a nossa família, agradecer o carinho que recebemos durante este processo penoso e a belíssima homenagem que te prestaram no dia do teu funeral. Os rostos expressavam tristeza, reconhecendo que se perdia um homem único. Mas não... não se perdeu... Tu serás eterno!

Como alguém escreveu na tua página do facebook, “é certo que nos encontraremos um dia”. Imagino-te, neste momento, num lugar majestoso digno de um príncipe, mas sei que mesmo que eu vá parar a um lugar pobre ou mesmo infernal tu virás ver-me, porque o nosso amor é incondicional.

Descansa agora em paz, após estes meses de sofrimento atroz. A minha tristeza prende-se, precisamente, com esse sofrimento que não consegui evitar. Tentei amenizá-lo e essa tinha sido uma das minhas promessas, mas sei que sofreste demais. Desculpa se não fiz tudo da melhor forma... Eu tentei...

Adoro-te e penso em ti sempre. Sinto-te a meu lado e isso conforta-me. Obrigada por tudo.

A tua filha,  
Sandrina

Revisor: Carlos Rodrigues

# O que é feito de si? José Rodrigues da Cruz

Carlos Gomes de Sá

Nesta edição de novembro, mês da saudade e da memória, O Forjanense apresenta dois trabalhos de cariz póstumo. Nesta página, num tributo promovido no âmbito de “O que é feito de si?”, recuperamos a memória de José Rodrigues da Cruz, falecido a 10 de novembro de 2010, isto num momento que também Palmira Sá, figura de destaque na obra “O que é feito de si?”, enquanto tece-deira, nos deixou.

Conforme já aqui foi dito, a série de entrevistas inseridas em “O que é feito de si?”, compiladas em livro editado em janeiro de 2007, apresenta duas lacunas, pois dois dos últimos trabalhos feitos, devido à danificação do registo áudio, transposto para o computador, nunca chegaram a ser editadas. Refiro-me a duas entrevistas feitas no mesmo dia, a primeira ao Sr. José Rodrigues da Cruz (“Zé do Lavradas”) e a segunda ao Tio Joaquim do Arnaldo. Apesar de várias tentativas feitas para recuperar o ficheiro, corrompido por vírus, tal revelou-se impossível, não tendo sido viável, também, refazer as entrevistas em apreço, facto pelo qual me penitencieei, inúmeras vezes, junto dos entrevistados, percebendo perfeitamente o seu desagrado pela não publicação da entrevista.

Quis o destino roubar prematuramente essas duas vidas ao nosso convívio, levando consigo muitas das histórias destes homens, que muito deram a Forjães e muitas e ricas vivências teriam para partilhar. Mas quis o destino, e quisemos nós, também, não deixar as coisas assim, e tentei, como reconhecimento, ainda que póstumo, pela disponibilidade e amabilidade então demonstradas, recuperar parte do trabalho então realizado, ancorado nalgumas notas dessa altura, em suporte de papel, na memória da conversa e nos registos fotográficos de então.

Tendo que começar por algum lado, segui a ordem das entrevistas e apresentei, uns meses depois de reassumir a direção do jornal, esta ideia à Leonor, filha do Sr. José Cruz. Pedi-lhe a sua colaboração para reconstituir a vida do pai,



o que foi feito em colaboração com os irmãos e a mãe, a quem reconhecidamente agradeço.

Em outubro último ficou concluída a biografia, pela família, e acordámos a sua publicação, neste mês de novembro, mês da memória, da saudade, e numa altura em que se assinala o terceiro aniversário do seu falecimento.



O trabalho adiante apresentado é, assim, um agradecimento póstumo, um justo reconhecimento pelo trabalho deste “louvado”, que foi o maior conhecedor dos limites de Forjães, para além de conhecer, quase como a palma da sua mão, os limites e proprietários dos campos desta terra banhada pelo Neiva.

A entrevista que lhe fiz não aconteceu nas margens do Neiva, mas junto de outra fronteira natural, o Côto do Sino. Estávamos no último dia de agosto do ano de 2006 e, como jantava cedo (sim, porque ao meio dia janta-se e à noite ceia-se), fui buscá-lo à sua casa às 13.00h. As poucas anotações em papel da conversa que com ele tive, nessa tarde de 31 de agosto (por norma, conversávamos e o registo era feito num gravador digital, tomando apenas uma ou outra nota em papel, ou várias, quando as pilhas acabavam, como aconteceu num dos casos) referem que começamos a falar pelas 13.10h, tendo como mote os limites de Forjães.

Numa primeira vista de olhos dos apontamentos encontro a primeira referência: o Ribeiro da Ribeirada. O marco é mais atrás, comentava o meu guia. O Sr José referiu, em seguida, uns outros limites “que agora estão cheios de mato, que era onde os antigos semeavam o linho. Uns eram de Belinho e S. Bartolomeu”. O outro limite, acrescentou “estará numa poça que ali tem, sendo o limite por ali abaixo, pelo ribeiro, até à casa da “Gata”. No meio fica fonte de “Quadre”. Vem uma linha reta de Vila Chã e depois vai aqui à fonte, corta a direita para o ribeiro da Ribeirada.”

Os registos referem que terei perguntado se esses limites estavam de acordo com o que está na Torre do Tombo, sendo possível, a partir daqui, a reconstrução, ainda que breve, da conversa então havida.

O Forjanenses: Ó Sr. José, esses limites são os que estão de acordo com o registo da Torre do Tombo, de que o Sr. Mario Vilaverde falou?

José Rodrigues da Cruz (JC): Exatamente. É como está e como ficou na nova matriz. Agora já ficou assim, porque dantes havia aqui coisas que já não estavam bem. Ainda o falecido Sr Mário chegou a vir aqui.

OF: A fonte de Quadre pertence a quem?

JC: É de Forjães. Lá perto tem umas cavidades, que parece para pôr uns arcos, assim... [foi feito um desenho, com um pau de eucalipto, no chão, para explicar a ideia]. O marco é o próprio penedo. Tem essa cavidades, que é a fonte de Quadre.

OF: Como é que o Sr. José conhece estas limitações?

JC: Na altura, o filho do falecido Sr. Mário estava em Braga e foi à Torre do Tombo buscar tudo! Mas havia dúvidas.

A partir daqui não há registos da entrevista, recordando-me de ter andado, no meio da mata, com o Sr. José, em busca dos penedos e dos marcos.

Já perto das 3 da tarde, fui levá-lo a casa e foi entrevistá-lo, com o mesmo gravador e com a máquina fotográfica Sony Mavica, que gravava em disquetes, o Sr. Joaquim Campos Ribeiro, que se encontrava em sua casa, na Al-



deia.

Mais tarde, voltei a conversar com o Sr José, a propósito de uma outra faceta sua, uma das muitas, pois para além de ser conhecedor dos terrenos e confrontações, era um exímio podador e não havia enxerto que não lhe pegasse! Quando o levei a minha casa foi na qualidade de vedor de águas, pois ele não percebia como é que o meu poço naquele sítio, perto do rio, tinha tão pouca água. Quando lá chegou, e depois de dar umas voltas pelo terreno, disse, e só olhando para a vegetação: “Tu vais ter água ali!”

Em seguida, pegou na sua vareta metálica, melhor, no seu arame em forma de L, e circulo pela

área. Quando chegou à zona onde tinha dito, foi ver o arame a rodar sozinho, em direção ao seu coração, dizendo o Sr José que sentia uma espécie de electricidade quando isso acontecia e umas picadas no coração. Tivemos oportunidade de utilizar a sua vareta, eu e o meu primo que nos acompanhava (“Tone brasileiro”), confirmando que, sem qualquer força, a vareta, ao passar por aquele sítio, rodava sozinha.

Aqui fica o registo deste momento e a recordação saudosa do “Zé do Lavradas”. Termino com um agradecimento especial à família, pela disponibilidade.

## Biografia

Nascido numa família de 7 irmãos, ficou órfão de pai aos 10 anos e de mãe aos 12, tendo sido acolhido pela Madrinha “Lurdes da Porcena”. Mais tarde trabalhou nalgumas casas de lavradores, entre elas a do Sr. Henrique do Brochado.

Com 17 anos foi trabalhar como agricultor para Torres Vedras, com os irmãos Manuel e Franquelim, na “Quinta da Machéia ou dos Cucos”, onde estavam mais pessoas de Forjães.

De 1953 a 1955 cumpriu Serviço Militar em Braga e no Porto em “Infantaria”. Terminada a recruta foi para a especialidade “Armas Pesadas”, sendo promovido a 2º Cabo.

Depois da tropa volta para Torres Vedras, onde conhece Rosa Gomes, com quem veio a casar em 02-07-1961, e tiveram o primeiro filho, Paulo, em 1962.

Em 1967, depois do nascimento do segundo filho, António, decidem emigrar para França à procura de uma vida melhor.

Em Março de 1973, com mais uma filha, Leonor, regressou de França para Forjães, terra que José nunca esqueceu, onde comprou um terreno e construiu a casa com que sempre sonhou.

Em 1974 começa a trabalhar como jardineiro na Quinta de Curvos, onde também tratava das vinhas e das árvores de fruto, vocação e talento que já vinha do tempo da tropa, onde deu os primeiros passos nestas andanças.

Trabalhou na Quinta de Curvos até Novembro de 1982, data em que se reformou devido a doença que lhe foi diagnosticada.

Durante esses anos ganhou grande interesse por camélias, porque na Quinta de Curvos havia muitas variedades diferentes. Eram feitos cruzamentos entre elas, tendo participado em vários concursos, onde chegou a obter primeiros prémios.

Para além desse emprego, também trabalhava algumas horas na casa do Sr. Mário Vilaverde, onde tratava da produção de vinho e de fruta, com quem acabou por estabelecer uma relação de amizade que se manteve até à morte do Sr. Mário.

Devido ao conhecimento da freguesia, que obteve em pequeno, enquanto viveu em Forjães, e que aprofundou depois de voltar, foi convidado pelo Presidente da Junta para ser “Louvado”, aquando da atualização das matrizes prediais, procedendo ao levanta-

mento das confrontações e dados dos proprietários dos terrenos da Freguesia, informação que ainda hoje existe, na posse da família, e que tem ajudado muitas pessoas, esclarecendo dúvidas que surgem em relação a confrontações e medidas de terrenos.

Durante anos, enquanto a saúde permitiu, sempre fez “biscates” para particulares, como podador e enxertador de vinhas e árvores de fruta, e também como jardineiro.

Com todo este esforço, e sempre apoiado e ajudado pela esposa, conseguiu dar a oportunidade aos filhos de estudarem, acabando o Paulo por se licenciar em Engenharia do Ambiente e o António em medicina, especialidade de ortopedia, e a Leonor concluiu o liceu e exerce secretariado. O sucesso profissional dos filhos sempre foi um grande motivo de orgulho.

Sempre se pautou por uma grande retidão e pela permanente disponibilidade na ajuda de quem precisasse.

Participava ativamente nas iniciativas e atividades da Freguesia e gostava de conviver com os amigos, nunca recusando uma boa partida de cartas à mesa do café. Era um portista ferrenho.

## Nós por cá: Comunidade paroquial

### O advento e seu significado

O Advento é um dos tempos do Ano Litúrgico e pertence ao ciclo do Natal. A liturgia do Advento caracteriza-se como período de preparação, como se pode deduzir da própria palavra advento que origina do verbo latino advenire, que quer dizer chegar. Advento é tempo de espera d'Aquele que há de vir. Pelo Advento preparamo-nos para celebrar o Senhor que veio, que vem e que virá; sua liturgia conduz a celebrar as duas vindas de Cristo: Natal e Parusia. Na primeira, celebra-se a manifestação de Deus experimentada há mais de dois mil anos com o nascimento de Jesus, e na segunda, a sua desejada manifestação no final dos tempos, quando Cristo vier em sua glória.

O tempo do Advento formou-se progressivamente a partir do século IV e já era celebrado na Gália e na Espanha. Em Roma, onde surgiu a festa do Natal, passou a ser celebrado somente a partir do século VI, quando a Igreja Romana vislumbrou na festa do Natal o início do mistério pascal e era natural que se preparasse para ela como se preparava para a Páscoa. Nesse período, o tempo do Advento consistia em seis semanas que antecediam a grande festa do Natal. Foi somente com São Gregório Magno (590-604) que esse tempo foi reduzido para quatro domingos, tal como hoje celebramos.

Um dos muitos símbolos do Natal é a coroa do Advento que, por meio de seu formato circular e de suas cores, silenciosamente expressa a esperança e convida à alegre vigília. A coroa teve sua origem no século XIX, na Alemanha, nas regiões evangélicas, situadas ao norte do país. Nós, católicos, adotamos o costume da coroa do Advento no início do século XX. Na confecção da coroa eram usados ramos de pinheiro e cipreste, únicas árvores cujos ramos não perdem suas folhas no outono e estão sempre verdes, mesmo no inverno. Os ramos verdes são sinais da vida que teimosamente resistem; são sinais da esperança. Em algumas comunidades, os fiéis envolvem a coroa com



uma fita vermelha que lembra o amor de Deus que nos envolve e nos foi manifestado pelo nascimento de Jesus. Até a figura geométrica da coroa, o círculo, tem um bonito simbolismo. Sendo uma figura sem começo e fim, representa a perfeição, a harmonia, a eternidade.

Na coroa, também são colocadas quatro velas referentes a cada domingo que antecede o Natal. A luz vai aumentando à medida que se aproxima o Natal, festa da luz que é Cristo, quando a luz da salvação brilha para toda humanidade. Quanto às cores das quatro velas, quase em todas as partes do mundo é usada a cor vermelha. No Brasil, até há pouco tempo atrás, costumava-se usar velas nas cores roxa ou lilás, e uma vela cor de rosa referente ao terceiro domingo do Advento, quando se celebra o Domingo de Gaudete (Domingo da Alegria), cuja cor litúrgica é rosa. Porém, atualmente, tem-se propagado o costume de velas coloridas, cada uma de uma cor, visto que o nosso país é marcado pelas culturas indígena e afro, onde o colorido lembra festa, dança e alegria.

Pe. Agnaldo Rogério dos Santos

### Notícias Breves

#### Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Jesus Cristo, Rei do Universo, 24/novembro (Encerramento do Ano da Fé).
- Preparação para a Solenidade da Imaculada Conceição, de 29/novembro a 07/dezembro (a Congregação Mariana, anima a preparação para esta Solenidade): Tempo de reflexão/oração, diariamente, às 17h30, seguida de Missa às 18h00; ao domingo, será às 08h30, seguida de Missa, às 09h00.
- Primeiro Domingo do Advento, 01/dezembro/2013: Missas às 09h00 e 11h15.
- Imaculada Conceição, 08/dezembro/2013, Missas às 09h00 e 11h15.
- Encerramento das Visitas Pastorais ao Arciprestado de Esposende, no dia 8 de dezembro, em Esposende, pelas 15h30, na igreja Matriz, com a presença de todas as Paróquias, com "presença obrigatória" de todos os Jovens crismados...
- Preparação próxima do Natal de Jesus, 16 a 24 de dezembro.
- Natal de Jesus, 25/dezembro, Eucaristia às 11h15.
- Festa da Sagrada Família, 29/Dezembro/2013.

#### Marcação das intenções de Missas para o ano 2014

Desde o mês de novembro até ao dia 15 de dezembro, deve ser feita a marcação das intenções das Missas, junto ao Sr. Albino (sacristão).

#### Visita Pastoral de D. António Moiteiro | 10 de novembro de 2013 | Sacramento da Confirmação/Crisma

Nascidos para a vida da graça pelo Batismo, é pelo Sacramento do Crisma que recebemos a maturidade da vida espiritual. Ou seja, somos fortalecidos pelo Divino Espírito Santo, que nos torna capazes de defender a nossa fé, de vencer as tentações, de procurarmos a santidade com

todas as forças da alma. Pelo Batismo nós nascemos, pela Crisma nós crescemos na vida da graça. É isto que nós desejamos para os jovens que foram crismados: deixem o Espírito Santo agir, pois Ele vai guiá-los pelos difíceis caminhos da vida, vai encher o coração com muitas alegrias espirituais, com o gosto pela oração, com as forças para vencer as tentações. Só assim estareis cada dia mais próximos do Coração de Cristo. Seguem-se os nomes dos (as) crismados (as):

Adriana Catarina Moreira Poças | Alexandre Xavier Ferreira Dias | Ana Carvalho Victorino | Ana Patrícia de Faria Torres | Andreia Maria Matos Vieira | Aníbal Renato Lima Pereira | Anthony Gomes Esteves | Artur Ricardo Martins Ribeiro | Bruno Rafael da Costa Foito | Carlos Manuel Eiras Marinho | Catarina Lima Vila-Chã | Catarina Pereira Martins Ribeiro | Cláudia Manuela Rego Pereira | Cláudia Maria Costa Marques Antunes da Cruz | Diana Marinha Dias da Cruz | Diogo Daniel Tomás Santos | Dora Raquel Marques Sá | Duarte César Silva Gonçalves | Duarte Rafael Félix Silva | Eduarda Catarina Ribeiro Silva | Eduarda Pinheiro Pereira | Eduardo Saleiro da Cruz | Graciela Sousa Silva | Igor Emanuel Roberto Morgado | Joana Catarina Maciel Pereira | Liliana Cristina Alves Ribeiro | Luís Miguel da Cruz Faria Ribeiro | Mariana Martins de Sá Miranda | Marta da Cruz Faria | Nuno André Neiva da Cruz | Pedro Joel Torres Oliveira | Raquel Filipa Silva Gonçalves | Ricardo David Correia de Sá | Ricardo Jorge Gomes da Costa | Sara Lima Vila Chã | Teresa Cristina Coutinho Correia | Tiago Baltazar Félix Silva e Vânia Catarina Rocha Quesado.

#### Agradecimento ao jornal "Forjanense"

O pároco de Forjães, em nome de toda a Comunidade Paroquial de Santa Marinha de Forjães, agradece a atenção e disponibilidade demonstradas pelo Direção e demais colaboradores do jornal mensário "Forjanense", aquando dos dias da Visita Pastoral à nossa Comunidade, do Bispo Auxiliar da Arquidiocese de Braga, D. António Moiteiro. Desde já, reconhecida gratidão e um Bem Hajam!

#### Movimentos religiosos

##### Batismo:

16/11 – Ana Paula Sá Loureiro, filha de Luís Dias Loureiro e de Dora Raquel Marques de Sá.

##### Óbito:

30/10 - Corina Gomes Dias, com 92 anos de idade e residente na Avenida Rodrigues de Faria.

### O BANCO NACIONAL COM PRONÚNCIA LOCAL



Crédito Agrícola

O Banco nacional com pronúncia local

Desde 1911

Para mais informações consulte:

Linha Directa 808 20 60 60

Atendimento 24h por dia. Personalizado de 2ª a 6ª feira das 8h30 às 23h30 e Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 23h.

www.creditoagricola.pt

### Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

### Centro Comercial



Rosas



Aluga-se:

lojas e armazém com 250 m2

Centro Comercial Duas Rosas - Av. Sta Marinha, 90 - 4740-438 Forjães - Telefone 253 871 436

## Entrevista

Joana Laranjeira

### “A minha maior ambição é a minha recuperação”

Hélder Lima era um jovem como tantos outros da sua idade. Tinha sonhos e ambições. Porém, ditou o destino e o infortúnio que muitas dessas aspirações ficassem para trás quando, a 16 de abril de 2012, um grave acidente lhe roubou toda a mobilidade do braço esquerdo. O Forjanense foi saber como tudo aconteceu e o que tem sido feito a nível da sua recuperação.

**O Forjanense (OF): Há pouco mais de 1 ano e meio sofreste um grave acidente na escola onde estudavas (Escola Secundária de Monserrate, em Viana do Castelo). Podes contar-nos como tudo aconteceu?**

Hélder Lima: Estava numa aula de apoio a PAP (Projeto de Aptidão Profissional), a lixar uma peça num torno mecânico. De repente, a lixa encravou e o torno apanhou a minha luva e, de seguida, a bata. O meu braço esquerdo ficou enroscado na peça.

**OF : A que ponto o sucedido limitou a tua vida?**

Hélder Lima: Em vários aspetos, muitos projetos que tinha e sonhava antes do acidente não os consegui realizar, entre os quais ter um emprego, conduzir, tirar o curso de soldador profissional, cumprir o serviço militar, entre outros. Por outro lado, atualmente preciso sempre de alguém para me ajudar no dia-a-dia.

**OF: Após o acidente, já foste sujeito a quatro operações nos hospitais públicos, designadamente de Viana do Castelo e Braga. Certamente, que depois destas cirurgias, os médicos fizeram um prognóstico da situação. Qual foi?**

Hélder Lima: Não diria prognóstico, porque no meu entender nunca o houve. Penso que, nas várias consultas que tive e nas cirurgias a que fui submetido, sempre foi feito o melhor, no entanto, nunca obtive os resultados esperados. Nas últimas consultas, a equipa médica revelou-se pessimista quanto a melhorias. Foi nessa altura que eu e a minha família procuramos outra solução.

**OF: Deparado com a falta de meios e materiais existentes nos hospitais públicos que solucionassem o ocorrido, o que tentaste fazer?**

Hélder Lima: Procurar um médico que me desse esperanças na minha recuperação.

**OF: Como é que ficaste a saber do Instituto da cirurgia reconstrutiva? Esta informação deu-te um novo sopro de esperança?**

Hélder Lima: Fiquei a conhecer o Instituto de Cirurgia Reconstrutiva através da internet e dos comentários de pessoas que por lá já passaram! Sim, deu-me outro ânimo à minha vida e mais coragem para viver e lutar.

**OF: Que diagnóstico foi dado pelos médicos do Instituto da Cirurgia Reconstrutiva? Quais as intervenções necessárias para salvar o**

**teu braço?**

Hélder Lima: Informaram-me que me encontro numa situação complicada, mas que tentariam dar-me autonomia para que não tenha que depender sempre de alguém e possa ter uma melhor qualidade de vida. O previsto são três operações.

**OF: Já efectuaste alguma das intervenções cirúrgicas recomendadas pelos médicos da Clínica?**

Hélder Lima: Sim, já fiz a primeira. Realizou-se a 29 de julho do presente ano. Foi reconstruído o osso da cavilha do úmero esquerdo e foi feito tratamento da pseudoartrose com aplicação de placa e enxerto perónio contra lateral e enxerto esponjoso (crista ilíaca).

**OF: Tendo em conta que a Clínica é privada e que o seguro escolar deixa de suportar as despesas que daí advêm, como pensa, a tua família, conseguir o dinheiro necessário para as intervenções cirúrgicas, tendo em conta que são operações extremamente dispendiosas?**

Hélder Lima: É importante dizer que o seguro escolar é suportado pelo Estado, por isso, neste momento estamos a aguardar uma resposta das entidades responsáveis pelo seguro. Somos uma família humilde e sem possibilidades económicas e estas cirurgias estão avaliadas em cerca de 30 mil euros.

Para conseguir o dinheiro necessário foi criada uma conta solidária para esta causa, que está a ser divulgada. Como alguns de vocês já devem ter conhecimento, no dia 9 de novembro realizou-se uma recolha de fundos na freguesia de Antas, está a decorrer um peditório por algumas freguesias vizinhas e existem algumas caixinhas de recolha de donativos espalhadas por alguns locais comerciais. No próximo dia 8 de dezembro realizar-se-á também um mercadinho em Forjães para esta causa. Aproveito para agradecer a todos os que têm ajudado.

**OF: Muito embora amigos, familiares e conhecidos estejam a contribuir financeiramente para ajudar na angariação de fundos para as tuas intervenções cirúrgicas, o montante é extremamente alto. Assim, toda a ajuda é necessária. Caso algum indivíduo queira ajudar, como o pode fazer e para onde?**

Hélder Lima: Todos os que puderem e quiserem ajudar, podem fazer um donativo para a conta solidária (NIB 0018 0003



34699512020 36). Na página do facebook da causa “Solidários com o Hélder” podem ainda encontrar os dados que precisam e tirar dúvidas que ocorram.

**OF: Para terminar, qual é a tua maior ambição?**

Hélder Lima: Neste momento, a minha maior ambição é a minha recuperação. Depois, ter uma vida estável como tantos outros. Sonhos tenho alguns, mas infelizmente estou limitado, por isso vivo um dia de cada vez e o futuro dirá até onde posso sonhar.

### Biografia

Hélder Filipe da Silva Lima nasceu a 27 de outubro de 1992, na freguesia de Vila Franca do Lima, concelho de Viana do Castelo. Aos 3 anos de idade mudou-se para a freguesia de Antas, onde reside até ao momento. Frequentava o ensino secundário na Escola Secundária de Monserrate (Viana do Castelo) quando ocorreu o acidente.

## Nós por cá

José Reis

### Benjamim Pereira assume direção da Agência de Energia do Cávado

O Presidente da Camara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, assumiu a direção da Agência de Energia do Cávado, de acordo com decisão tomada em reunião da Comissão Intermunicipal do Cávado (CIM).

Formalmente constituída em agosto de 2010, a Agência de Energia do Cávado, constituída por 7 associados - Municípios de Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Terras de Bouro, Vila Verde e CIM Cávado - tem como objetivo geral desenvolver processos tendentes a estimular comportamentos de eficiência energética e de valorização dos recursos energéticos de proximidade, em ligação com as autoridades locais, agentes económicos regionais e os

cidadãos em geral.

Assim, a Agência tem vindo a desenvolver já um vasto e interessante trabalho no sentido de cooperar com os seus associados na promoção e gestão de projetos e objetivos de carácter intermunicipal ou supra municipal, relacionados com tudo o que diga respeito à energia, do ponto de vista do planeamento da racionalização, da gestão, da prevenção e da sensibilização, entre outros.

O Autarca de Esposende sucede no cargo ao Presidente da Câmara Municipal de Barcelos. Além destes municípios integram a CIM do Cávado Amares, Braga, Terras de Bouro e Vila Verde.

Fonte: Serviço de Comunicação e Imagem da CME

### Alunos de Fragoso reivindicam construção de Pavilhão Gimnodesportivo

No dia 8 de novembro, os alunos da Escola Básica Integrada de Fragoso fecharam a escola a cadeado, reivindicando a construção de um pavilhão gimnodesportivo para tornar possível a prática desportiva.



Depois de o diretor, Manuel Amorim, ter retirado o cadeado, muitos alunos recusaram entrar e mantiveram-se em frente ao edifício, protestando contra o “eterno adiamento da construção do pavilhão: “Esta escola tem 15 anos, há uma promessa desde o início de que fazem o pavilhão, mas ainda não há nada. É a única escola do norte sem ele e assim não pode continuar. Os alunos precisam de pavilhão, a escola é dos alunos, temos de ter con-

dições para um ensino melhor”, referiu Rui Oliveira, aluno do 9.º ano. Os alunos mais novos juntaram-se também ao protesto, queixando-se da impossibilidade de terem aulas de Educação Física quando chove: “Temos de ir para uma sala ver filmes”.

Neste protesto, para além dos gritos reivindicativos, os alunos afixaram várias faixas no gradeamento da escola denunciando a situação e deixando recados ao poder político, no sentido de cumprirem as promessas reiteradas ao longo dos anos.

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

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

Rua dos Barreiros, 164, 4740-439 Forjães  
Tel. 253 877 600 / 253 877 601 fax 253 877 602 - Tlm. 965 017 006

## Notícias da ACARF

Fotos e textos: colaboradores da ACARF

### Crianças da Creche aderiram ao Dia Nacional do Pijama

A nossa instituição aderiu, no passado dia 20 do corrente mês, e pela primeira vez, ao Dia Nacional do Pijama, iniciativa promovida pela instituição 'Mundos Vida', que tem como principal objetivo alertar a população para o crescente número de crianças institucionalizadas e defender o seu direito a crescer no seio de uma família.

Envergando pijaminhas repletos dos seus desenhos animados preferidos, as crianças da creche foram chegando cedo para um dia que se revelou bem diferente do habitual. Um dia onde o pijama serviu de temática para as atividades e brincadeiras. A manhã

começou com sessão fotográfica coletiva e de cada sala. Já a tarde foi dedicada ao conto da história "Segredo dos Sabonetes" - que foi enviada pela instituição "Mundos Vida".

Por fim, as crianças colocaram os mealheiros com os donativos recolhidos, junto dos familiares, em grandes 'Casas dos Pijamas', desenvolvidas nos dias que antecederam a iniciativa.

A recolha de donativos juntou um montante de 306,68 euros, verba que reverte a favor das crianças institucionalizadas. A ACARF, em nome da instituição 'Mundos Vida', agradece a generosidade de todos.



### Dia de S. Martinho



No passado dia 11 de novembro, as crianças e idosos da nossa instituição comemoraram o S. Martinho. Este ano, e como dita a tradição, o bom tempo ajudou à festa, o que proporcionou a realização dos festejos no jardim da ACARF, onde uma grande fogueira foi preparada. Este foi sem dúvida o momento alto do dia, destacando-se também os instantes onde as cantigas de S. Martinho foram cantadas.

Uma vez que já grande parte das pessoas esqueceram ou já não usam a tradição do assar castanhas na fogueira, este momento transformou-se num renovar vivências para os mais pequenos e recordar tempos passados para os mais velhos. As castanhas quentinhas foram servidas a todos os presentes, junto com sumo para as crianças e vinho para os idosos.

No final do dia, as crianças tiveram a oportunidade de levar cartuchos com castanhas, que realizaram nos dias que antecederam as festividades, para casa. Cada um destes cartuchos estava personalizado com uma quadra de S. Martinho.

Como não podia faltar, os nossos idosos foram também presenteados com pequenas cestinhas de castanhas, preparadas pelos mesmos nos dias anteriores, para degustarem em casa, sozinhos ou com os seus familiares.

### Magusto-convívio animou idosos

Tal como tem vindo a acontecer nos últimos anos, os idosos da nossa instituição participaram no magusto-convívio promovido pela Rede Social do Concelho, que se realizou a 6 de novembro, na Discoteca Pacha.

Logo ao início da manhã, e em jeito de aquecimento para as atividades do dia, realizou-se o 1º Torneio Interinstitucional de Boccia. A equipa da nossa instituição, formada pelas utentes: Maria Irene Silva, Maria Lima e Francelina Martins, tentaram a tudo o custo ganhar à equipa do Centro Social da Juventude

de Belinho, mas, apesar do muito esforço, acabamos por perder. Esquecida a derrota e terminado o 1º Torneio de Boccia, a animação prosseguiu com muita música e dança, momento que teve grande adesão por parte dos nossos utentes. O pé de dança foi interrompido apenas para o almoço, que se revelou repleto de deliciosas iguarias, cafezinho e as castanhas assadas. Findo o almoço, deu-se continuidade à festa, que se prolongou pela tarde fora. Um dia diferente e bem passado junto de boa companhia.



### Comédia "0% de Caspa" faz reviver tradição teatral em Forjães

No dia 10 de novembro, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, por iniciativa da ACARF, Forjães viu dar continuidade à tradição teatral da nossa vila.

Perante um auditório completamente cheio, o Grupo de Jovens "Os Caminhantes", de Fornelos, Vila do Conde, levou à cena a peça teatral 0 % Caspa, com encenação e produção de Daniel Pinheiro, comédia que conta a história de ARTURE, um cientista maluco, que tem o sonho de fazer uma peça de teatro!!!

Neste seu intento, Arture vai entrevistando diversas personagens, começando pelo electricista, necessário para os aspetos técnicos da encenação, outros represen-

tando grupos sociais normalmente excluído da sociedade (como o prisioneiro, o homossexual, a prostituta, os tolos, a velha, ainda por cima surda) ou de incidência crescente em Portugal, como a cultura chinesa (muito presente em Vila do Conde), com uma breve incursão pelo mundo árabe, passando pelos de sempre, como as freiras e padres, tendo por pano de fundo o fado, "alma do povo português".

Nas entrevistas (casting), o protagonista sonhador, explorando as situações cómicas, pretende aferir a capacidade técnica e as qualidades de cada personagem, mas, na ausência destas, tem de se contentar com uma característica comum a todas

elas: 0% de caspa.

No final, depois de muita gargalhada, uma mensagem: aproveitar a vida ao máximo para que não aconteça que caia o pano da peça de teatro que é a vida sem cada um ter desempenhado o seu papel na totalidade.

José Reis



# Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva novembro 2013

## Dia de S. Martinho



O dia do *Magusto* estava a aproximar-se, por isso metemos mãos à obra e levámos para a escola as castanhas mais gordinhas que conseguimos arranjar. Para animar a festa ensaiamos cantigas e construímos também um cartucho para, no dia, enchermos com as deliciosas castanhas. A desejada tarde do dia onze de novembro, dia de S. Martinho, chegou. Por volta da uma hora e trinta minutos da tarde, os alunos do primeiro ciclo desta escola dirigiram-se para o campo de jogos. Nesse local, as funcionárias colocaram uma camada de caruma, espalharam castanhas, em seguida o sal e, finalmente, cobriram tudo com mais caruma. Depois, acenderam a fogueira. As chamas elevaram-se e tivemos que nos afastar, porque o calor era muito. Enquanto as castanhas assavam, cantámos cantigas à volta da fogueira. Quando as castanhas ficaram assadas, fizemos uma fila para encher o cartucho. Em seguida, sentamo-nos para nos deliciarmos e bebermos o sumo. Por fim, alguns alunos dirigiram-se à fogueira e enfarruscaram a cara. Nós gostámos do *Magusto*, porque foi um momento de convívio e tivemos a oportunidade de reviver as tradições desta época.



### Quadras "Castanha"

Amanhã é o magusto,  
Amanhã é o S. Martinho,  
Comem-se as castanhas,  
Acompanhadas com vinho.

Assadas na fogueira,  
Muito bem tostadas,  
Não vale a pena comer  
As castanhas queimadas.

Uma grande fogueira,  
Uma grande chama,  
Todos à espera.  
Quem não as ama?

As pessoas adoram castanhas,  
Sejam cozidas ou assadas,  
Mas às vezes elas estão  
Um pouco queimadas.

Pelo S. Martinho

Comem-se castanhas assadinhas  
Logo que saem da fogueira  
Para estarem quentinhas.

Para assar castanhas,  
O vento fica ao serviço,  
As chamas apagam-se  
Porque o sol ficou morto.

Acende-se a fogueira  
E as castanhas ficam assadas.  
Depois retiram-se das chamas  
E já podem ser provadas.

Pelo S. Martinho

As pessoas ficam amorosas  
Porque as castanhas  
São deliciosas!



Alunos da turma 01C



### PARTICIPE, CONTRIBUA...

Trazendo as suas embalagens PET para a escola.

O material PET recolhido será convertido em donativos para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. A campanha irá decorrer durante todo o ano letivo.



PET ou PETE

### FLORESTA AUTÓCTONE

O dia da *Floresta Autóctone* comemorou-se a 23 de novembro. O agrupamento lembrou esta data, realizando um percurso pedestre na floresta de Rio de Moinhos, com os alunos da escola sede, e iniciou o estudo da evolução da flor ao fruto, nas espécies do jardim da Escola Básica do Baixo Neiva. Outras atividades, no âmbito desta temática, vão ser desenvolvidas ao longo deste 1º período, em parceria com a Esposende Ambiente e com a Câmara Municipal de Esposende.

Recebemos uma grande variedade de materiais. Traga-os para a escola e contribua para um **Ambiente Melhor**: pilhas, rolhas, tampinhas, tinteiros, papel, óleo doméstico, eletrodomésticos (pequenos e grandes), embalagens pet e outras.

**AGRADECEMOS A SUA PARTICIPAÇÃO!!**

**GARRAFA SOLIDÁRIA**

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO  
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE

www.garrafasolidaria.pt

PODES SALVAR VIDAS, BASTA RECICLARES AS TUAS GARRAFAS!

Boas práticas para a separação e deposição selectivas

Evitar lavar as embalagens. Espremer as embalagens. Colocar o tampo nas embalagens. Não colocar embalagens de diferentes materiais uma dentro das outras ou dentro de sacos plásticos.

# ELEIÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

No passado dia 25 de outubro, entre as 10:15h e as 15:30h, decorreram as eleições para a Associação de Estudantes, depois de uma semana intensa pela conquista de votos. Das duas listas, a Lista A levou a melhor, sendo escolhida por 158 dos 235 votantes, ficando a Lista B com 70 votos.

De entre as propostas das duas listas constavam:

- Karaoke de Natal;
- Concurso de cartazes do corta-mato escolar;
- Torneios de Futsal, Matraquilhos, Voleibol/Gira-Vólei, Ping-Pong, Basquetebol e Atletismo;
- Caixa de sugestões de músicas para a rádio escolar;
- Passagem de música nos intervalos (rádio escolar);
- Concursos de Fotografia, Desenho, Soletração, Literatura;
- Tratamento dos espaços verdes;
- Corrida das cores (color run), no corta-mato escolar;
- Elaboração de uma caixa e de um e-mail, dirigidos a toda a comunidade escolar, onde poderiam escrever à A.E. críticas e sugestões;
- Quadro de Honra.

A Vice-Presidente da lista vencedora, Catarina Gonçalves, fala numa «semana de grande trabalho e muita união entre os membros da lista e apoiantes, também houve sempre motivação e esforço da parte de todos e, acima de tudo, muita diversão».

Em entrevista, referiu também que, «para conquistar apoiantes, fizemos de tudo, para que confiassem em nós, interagíamos com os mesmos e dávamos-lhes a conhecer todo o nosso trabalho, como propostas e funcionamento das mesmas, fizemos muita propaganda pela escola com cartazes e telas, assim como também oferecemos alguns brindes. Gostaria de, em nome da lista, agradecer a todos que acreditaram e votaram em nós. Agradecimento também à lista da oposição pela bela semana de campanha».

Agora, a Lista A promete cumprir todas as suas propostas e escolher o que for melhor para defender os interesses dos alunos.

Ricardo Moreira, 9ºA



## Começaram os treinos de bóccia



Este ano letivo, os alunos com Necessidades Educativas Especiais do nosso Agrupamento iniciaram os treinos de Bóccia, modalidade desportiva contemplada no Desporto Escolar. O Bóccia é um desporto que pode ser jogado individualmente, por pares ou por etapas de três jogadores. Consiste num jogo com 12 bolas (6 azuis e 6 vermelhas), que são lançadas alternadamente para uma área delimitada, tendo por objetivo colocar a bola, do jogador ou da equipa, o mais próximo possível da bola alvo (bola branca).

Com a prática desta modalidade, os nossos alunos poderão desenvolver competências ao nível da concentração, da coordenação, do controlo muscular, da precisão, do trabalho de equipa, da cooperação e da estratégia.

Docentes da UEEA

## Aulas no Parque

No dia 18 de novembro, pelas 9 horas, os alunos da turma A do 5º ano partiram da Escola Básica do Baixo Neiva, rumo ao Parque de Serralves, no Porto. Pairava uma certa agitação e expectativa nos seus olhares... iam ter uma manhã diferente, inteiramente dedicada à disciplina de Ciências Naturais, uma aula de caráter prático, em contacto com a natureza e com os animais! Nas suas mochilas carregavam um bloco de notas, uma caneta, uma máquina fotográfica, um lanche ... e muita curiosidade!

Chegados a Serralves, foram recebidos pelo engenheiro Fernando Teles que, de forma clara e entusiasta, apresentou-lhes os diferentes habitantes (animais) da Quinta. Explicou-lhes os diferentes tamanhos, formas e tipos de locomoção dos animais, bem como os seus revestimentos, hábitos alimentares e formas de reprodução. Incentivou-os, permanentemente, a aproximarem-se dos animais, tocarem-lhes e verificarem tudo aquilo que era por si explicado. Foi uma oportunidade de verem com outros olhos os animais que conhecem dos campos da sua Terra e dos quintais das suas avós, consolidando os conhecimentos adquiridos nas aulas de Ciências Naturais.

Os alunos regressaram a Forjães com inúmeras fotografias e uma certeza nas suas mentes - "O que aprendemos no livro de Ciências é mesmo assim!"



Professora Diana Costa

Boletim Nascente Escolar

novembro de 2013



Propriedade: 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



Subdiretor do Agrupamento: Professor José Pinho

Redação: Clube da Comunicação

Colaboração: Professora Ana Santos (revisão de textos); Professora Fernanda Vila Verde "Dia de S. Martinho"; Professoras Fernanda Garrido e Anabela Freitas "Eco-Escolas"; Professora Diana Costa "Garrafa Solidária" e "Aulas no Parque"; Ricardo Moreira, 9ºA "Eleição da associação de estudantes" e professoras Virgínia Santos e Natália Serra "Treinos de Bóccia".

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.

## Página do leitor

### As «directas» do Torres



### Matar o bicho

De um antigo manuscrito espanhol traz o seguintes pormenores relativo à origem deste dito vulgar.

“Em princípio do século XVIII, manifestou-se na Espanha uma devastadora moléstia, classificada de (misteriosa) pelos mais célebres médicos, por não lhes ser possível conhecer as causas que a ocasionavam e que os impossibilitava de combater-la, por cuja razão a doença tomava aterradoras proporções.

D. Gustavo Garcia, antigo e abalizado médico que havia muito tempo abandonara a profissão, não pode permanecer impassível à vista dos infrutíferos esforços dos colegas e deixando as suas comodidades, quis como despedida reunir os seus conhecimentos ao dos companheiros, procedendo imediatamente a um rigoroso exame nos corpos das vítimas da misteriosa doença. Depois de várias experiências e de minuciosas análises em diversos corpos, empregando quanto a ciência tinha de mais profícuo, conseguiu descobrir nos intestinos de um cadáver um pequeno verme com vida.

O “bicho” era a causa, restava

porém, achar-se um meio conveniente de matá-lo, e para isso D. Gustavo o lançou em diferentes líquidos dos quais saía parecendo cada vez conservar mais vitalidade.

Como último recurso submergiu-o numa pouca de aguardente, vendo com esta feliz ideia coroados os seus esforços, pois que o “bicho” morreu instantaneamente. Depois de tamanha descoberta, facilimo foi extinguir-se a horrível moléstia, congratulando-se D. Gustavo Garcia pelo excelente resultado de seus trabalhos. Desde essa época não esperaram que a doença os acometesse, porque enfermos e são, habituaram-se a tomar ao levantar da cama uma pequena dose de aguardente para “matar o bicho”. O que há de verdadeiro em toda esta lengalenga, não sei; o que porem posso garantir é que hoje não só em Espanha, senão em todas as partes do mundo, se “mata o bicho”. Uns matam-no de manhã, outros à hora de comer, muitos de noite, e alguns desgraçados a todas as horas do dia e da noite, até sucumbirem às matadelas de bicho.

Traduzido por Torres Jaques

### Perigo à vista

Como se pode constatar pelas fotos, o perigo está à vista de todos. Na travessa do Vau há dois postos de iluminação pública, cujos cabos de alimentação estão na parte exterior dos mesmos ao contrário dos outros postes. É claro que o perigo existe no caso de uma ou até mais crianças brincarem no local e, um canivete ou outra coisa cortante, fazerem alguma “asneira”. Pedem-se às autoridades locais para que a EDP seja alertada evitando assim coi-

sas bem desagradáveis.



### A infância

Hoje, virgem inocente,  
Só cogitas em brinquedos;  
Daqui a anos, quem sabe? ...  
Já na alma terás segredos.

Hoje és plantinha que nasce,  
Amas a flor em botão;  
Sentirás daqui a anos,  
Outro amor no coração.

Hoje só tens os cuidados  
Desta quadra de prazeres;  
Noutros anos, noutra idade  
Já terás outros deveres.

Hoje nos jardins correndo  
Procuras os passarinhos;  
Talvez daqui a anos  
Embalarás os teus filhinhos.

Folga, folga enquanto é tempo,  
Isso é próprio da tua idade;  
É sonho fugaz a infância,  
Vem depois a mocidade.

Desfruta a quadra das flores,  
Que tu amas tão deveras,  
Terás dela uma saudade  
Nas catorze primaveras!

Torres Jaques

### Amândio do Floriano

Dizia Almeida Garrett: “Oh saudade! Mágico nune que transportas a alma do amigo ausente, ao solitário amigo...”

Faz no dia nove de novembro de 1930 (83 anos) que alvoreceu no mundo Amândio do Floriano, conhecido por todas as freguesias da redondeza, deixando uma herança de história de respeito e serenidade; foi um lídimo comandante do Sport Clube de Forjães. Pilotava os seus homens com respeito e simpatia, formando uma escola de jogadores de futebol no “Estádio Horácio Queirós”.

Um curioso episódio o documenta: - O Amândio passou a vida a curar animais irracionais de toda a espécie (coelhos, cães, gatos, ovelhas, suínos, bois e vacas). Não podemos esquecer a virtude de incontáveis curas aos animais que tratava, cujos donos a ele recorriam. Merece um preito de homenagem póstuma pelo seu apostolado... Foi um forjanense notável e famoso, porque tinha a justa razão das responsabilidades.

Eu, aos oitenta e dois anos de idade, já avisto o pórtico da eternidade, cujo umbral se abrirá na minha derradeira hora, mas o desaparecimento do Amândio é o motivo destas palavras que escrevo: recordações sentimentais de saudades; não só do amigo que perdi, mas do homem iminente, cujo clarão encheu uma época...

Mateus Arriscado

## Editorial

### Educar para a Igualdade de Género



José Manuel Reis

No dia 25 de novembro comemora-se o Dia Internacional para a Erradicação da Violência contra a Mulher, data instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), através da Resolução n.º 54/134, de 17 de Dezembro de 1999, que evoca o assassinato de três ativistas políticas da República Dominicana, em 1960, por ordem de Rafael Trujillo.

No seguimento desta causa, a 20 de Dezembro de 1993, a Assembleia-Geral aprovou a “Declaração sobre a erradicação da violência contra a mulher (A/RES/48/104).

Passados todos estes anos, a comemoração deste dia continua pertinente, pois os dados apontam para a manutenção de situações graves, sendo frequentes as notícias de sobre este tipo de crimes, mesmo nos países ditos mais civilizados, como revelam as estatísticas: “45 % das mulheres na UE dizem ter sofrido alguma vez violência de género. Entre 40 a 45 % referem ter sofrido assédio sexual no trabalho. Estima-se que na Europa morrem por dia 7 mulheres vítimas de violência de género” (Barometer 2011, «National Action Plan on Violence against Women in the EU», European Women’s Lobby, agosto de 2011 (www.womenlobby.org).

Mas esta violência é apenas uma das dimensões das questões relativas ao género, pois a nossa sociedade, marcadamente machista, continua a perpetuar estereótipos de género (com papéis atribuídos ao homem e à mulher, na família e na sociedade), fomentando desigualdades ao nível das relações interpessoais e da participação económica, política e social.

Todas estas questões mostram a urgência de uma verdadeira ação educativa que conduza à alteração de mentalidades, no sentido de uma verdadeira igualdade entre homens e mulheres, um dos princípios fundamentais do direito comunitário europeu, que tem por objetivo, neste particular, assegurar a igualdade de oportunidades e

tratamento entre os dois sexos, por um lado, e em lutar contra toda a discriminação fundada no sexo, por outro.

Nesta tarefa de desconstrução de estereótipos, a educação desempenha um papel fundamental, como reconhece o Parecer do Comité Económico e Social Europeu sobre a «Erradicação da violência doméstica contra as mulheres» (2012/C 351/05), no seu ponto 5.1.5: “Uma área de especial importância é a educação. Esta tanto pode perpetuar modelos e práticas discriminatórias como pode desempenhar um papel de transformação das mentalidades e atitudes individuais e coletivas. A escola deve fomentar uma educação não sexista e coeducativa baseada na igualdade de direitos e de oportunidades, procurando o desenvolvimento integral da pessoa à margem de estereótipos e papéis em função do sexo e rejeitando qualquer tipo de discriminação que vitime as mulheres. A escola pode ser um instrumento para desmontar a imagem estereotipada dos papéis de homem e mulher que é geralmente veiculada pelos meios de comunicação. A escola pode ser um excelente observatório da violência de género.”

Mas não só a escola. É importante o envolvimento de toda a sociedade, começando pelos políticos, que devem apontar caminhos e propor políticas equitativas. Mas este objetivo não se atinge por força de notáveis legislações e de utópicos desejos ou por meros artifícios de magia. A sua consecução será apenas possível depois de uma adequada implementação de uma cultura de igualdade e, por conseguinte, de uma adequada integração da perspectiva de género (=mainstreaming) em toda a vida social e política.

Urge, portanto, trabalhar no sentido da mudança de mentalidades, construindo uma sociedade igualitária, utópica (no sentido de lugar ideal), mas possível, porque só assim plenamente humana, onde mulheres e homens possam afirmar-se pelas suas qualidades e a diferenciação biológica do sexo seja apenas isso, uma esfera emocionalmente complementar, onde se encontre erradicado todo o tipo de discriminação e sejam efetivas iguais oportunidades para todos, independentemente das diferenças individuais.

#### O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, n.º 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: acarf1@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 Órfão, 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 n.º 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.



## Forjães SC. A luta continua!

Relativamente ao futebol sénior, reconhecemos que temos saído tristes de campo, nos últimos jogos, muito contentes no último, embora sempre de consciência tranquila, mas sentindo que podemos e devemos fazer mais. Nos últimos tempos, já por vezes pensamos: já não conseguimos ganhar? Já não somos capazes de fazer golos? Já não...? Certamente que conseguimos e que somos capazes, mas para isso temos que jogar com alegria, confiança e em "rotação máxima", dando todos mais um bocadinho. Só o grupo de atletas, ajudados pela equipa técnica e apoiados pela massa associativa, pode dar mais alegrias a si próprio, não se deixando cair no descrédito pessoal e colectivo, olhando-se olhos nos olhos, pondo de lado

medos e anseios e tornando o balneário alegre e bem disposto. Por isso, todos juntos, mas mesmo todos, temos tentado mandar a água borda fora, não deixando que o barco se afunde. Temos tentado pôr o barco estável, recomeçando todos, mas mesmo todos, a remar de forma coordenada, com braçadas fortes, contra uma maré cada vez mais viva e agreste, que nos quer empurrar para longe do nosso rumo, contra vagas que nos tentam virar o barco, mas nós, todos juntos, dispostos a fazer das tripas coração, nunca o iremos permitir, lutando até ao limite das nossas capacidades COLECTIVAS. Se nós, como colectivo, formos capazes de encarnar este espírito, se conseguirmos ultrapassar os nossos medos e anseios, se por muito que

nos deitem abaixo nós continuarmos de cabeça erguida, então venceremos as maiores adversidades que nos surjam pela frente!

Em futebol e no desporto em geral, temos que ser objectivos e pragmáticos pois não há resultados injustos. Quem ganha merece ganhar, não adianta apontarmos mil desculpas para o nosso insucesso. Só temos um caminho a seguir, assente no trabalho, na auto-motivação, na correcção dos NÓS-SOS erros e na potenciação das nossas capacidades. Esse caminho é seguirmos em frente, contra tudo e contra todos, não deixando que façam de nós uns coitadinhos sem eira nem beira (queria dizer, sem campo nem relva). Temos tentado e vamos continuar a tentar fazer das nossas adversidades FORÇAS e

das nossas fraquezas VIRTUDES.

Por outro lado, fazendo uma análise sumária ao campeonato da Divisão de Honra, constata-se que este é bem mais equilibrado do que muitos pensavam, isto não é "limpar o c.. a rapazes pequenos". Para já têm-se destacado as equipas do São Paio de Arcos e do São Veríssimo, que seguem na liderança. Nas últimas jornadas o principal candidato, Prado, também teve uma quebra assinalável. Em recuperação está o Pousa, que apenas perdeu com o Forjães, até ao momento a única equipa capaz de lhe marcar golos. O Forjães continuará no seu rumo, na procura da melhor classificação possível.

## Resumo das Jornadas

### 9ª Jornada

Soarense 1-1 FORJÃES SC  
Jogo disputado no Campo Matada Ordem,  
Bairro da Misericórdia, Braga

#### "Assim-assim"

Não era o resultado que pretendíamos (queríamos os 3 pontos), mas foi aquilo que se pôde arranjar. O adversário discutiu sempre o jogo e não nos deixou chegar mais além do que um empate. Relativamente ao jogo, o Forjães entrou por cima e comandou as operações nos primeiros 20 minutos, criando nesta fase uma soberana oportunidade de avançar no marcador. O Soarense reagiu e criou algum perigo junto a Stray, atirando mesmo uma bola que ainda tirou tinta ao poste. Entretanto reagimos e colocamo-nos em vantagem, mas logo de seguida um desentendimento, entre a defesa e o guarda-redes permitiu que o Soarense fixasse aquele que viria a ser o resultado final. A partir de então o jogo equilibrou-se a meio campo e o Soarense mostrou que não é pêra doce.

Na segunda parte a toada de equilíbrio manteve-se, mas foi-se acentuando alguma intranquilidade nos nossos homens, que diminuíram a eficácia ao nível do passe e cometeram mais erros na abordagem aos lances disputados, tudo isto fruto, obviamente,

da vontade que a equipa revela em ganhar jogos, mas os 3 pontos teimam em fugir-lhe.

Apesar de não estarmos a conseguir conquistar os pontos que queríamos, os nossos homens merecem o nosso apreço porque revelam grande atitude e empenho nos jogos e mesmo, por vezes, não conseguindo o desempenho desejado, a equipa luta com todas as suas capacidades e se a tudo isto somarmos o sofrimento que esta época nos tem trazido, sem campo, a treinar aqui e ali, sem as condições que todos mereciam ... só temos que dar força a todo o grupo e dizer-lhes que estamos todos no mesmo barco e que o caminho é o de sempre, em frente. A luta continua, nunca em circunstância alguma deixaremos de continuar a dignificar a camisola que vestimos.

**FSC:** Stray (c.), Chica, Hélder, Magalhães, Tony; Gabi, Né (João 65), Postiga (Ruizinho 84), Bruno (Tómané 75), Tiago Venda e Mika.

Golos: 0-1 Mika 23; 1-1 aos 25.

Não jogaram: Rúben, Cristiano, Piloto e André.

Treinador: Zé Miguel

### 10ª Jornada

FORJÃES SC 4-0 Tadim  
Campo 13 de Maio, Fragoso

#### "Eficácia e objectividade"

Numa tarde de sol, com uma boa moldura humana a assistir, o Forjães entrou no jogo com vontade de ganhar, perante um adversário que se apresentou numa postura algo defensiva e talvez na expectativa de poder surpreender no contra-golpe. O Forjães teve sempre mais iniciativa de jogo, mas não conseguiu, ao longo dos primeiros 45 minutos, chegar ao golo e as oportunidades foram escassas.

Na 2ª parte o Forjães continuou a tentar entrar no último reduto do Tadim e, depois de alguma insistência, Bruno, numa bela jogada, assistiu Mika para o 1-0. Este golo aumentou a confiança e, alguns minutos depois, Chica apareceu bem nas costas da defesa e fez o segundo golo. Entretanto Stray ressentiu-se da lesão contraída no treino de sexta-feira e foi substituído pelo jovem Rúben. Na entrada para os últimos 20 minutos, o Tadim ficou reduzido a dez, porque um jogador, já amarelado, foi assistido fora das 4 linhas e entrou em campo sem autorização do árbitro. Neste caso, teria de ir junto do fiscal de linha mostrar que o sangue estava estancado, não o fez e viu 2º amarelo. Foi para a rua e gerou-se um grande sururu junto do assistente, mas o jogo acabou por prosseguir sem problemas. O Forjães continuou a tentar ampliar e acabou por conseguir fazer mais dois belos golos, primeiro Tó, a assistir Mika, e depois Postiga, a forçar a entrada na área, e rematar colocado para o quarto golo. Já em tempo de descontos,

Mika esgueirou-se à defesa adversária, e já no interior da área chutou cruzado, mas a bola caprichosamente saiu a milímetros do poste. Mika merecia o hat-trick.

Foi um resultado excelente, uma goleada, que os nossos atletas mereceram pois trabalharam muito para ela. Futebol é isto, mesmo sem termos feito um grande jogo do ponto de vista exibicional goleámos um adversário difícil, e se olharmos para trás (embora o caminho seja olhar para a frente) já fizemos melhores jogos, nos quais nos faltou a felicidade que por vezes é preciso para vencer.

**FSC:** Stray (c.) (Rúben aos 68), Tony, Magalhães, Hélder e Orlando; Gabi, Né e Chica; Mika, Tómané (Tiago Venda 85) e Bruno (Postiga 75).

Golos: 1-0 Mika, aos 56, 2-0 Chica aos 64, 3-0 Mika aos 77 e 4-0 Postiga aos 87.

Não jogaram: Ruizinho, Cristiano, Piloto e André.

Treinador: Zé Miguel

### Próximos Jogos

11ª Jornada: São Paio D'Arcos – Forjães SC (30/11)

12ª Jornada: Forjães – Alvelos (8/12)

13ª Jornada: Vila Chã - Forjães SC (15/12) 14ª Jornada: Forjães SC – São Mamede (05/01)

continua na pág. seguinte

**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  
Tel. 969 010 552 - 258 373 099

**CAFÉ NOVO**

de Domingos T. Cruz

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

**Rua 30 de Junho - 4740 Forjães**  
**253 87 21 46**

**Palavras Cruzadas (soluções)**

**Horizontais**

1º balde; ítrio = 2º e; colidir; b = 3º at; ramal; pe = 4º tem; ras; mas = 5º amem; c; moca = 6º produtivo = 7º teca; l; leve = 8º ura; sam; rim = 9º la; mudar; oe = 10º h; camarim; r = 11º alara; amplo =

**Verticais**

1º beata; tulha = 2º a; tempera; l = 3º lc; merca; ca = 4º dor; noa; mar = 5º elar; d; suma = 6º imaculada = 7º idas; t; mara = 8º til; mil; rim = 9º rr; mover; mp = 10º i; pacóvio, l = 11º obesa; emero =

**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

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

continuação da pág. anterior

## Futebol Jovem

### Juniores

Stª Maria 3-0 FORJÃES  
Ninense 4-0 FORJÃES  
Estrelas 1-0 FORJÃES  
Belinho 1-3 FORJÃES  
Alvelos 2-1 FORJÃES  
Operário 3-1 FORJÃES  
M.A.R.C.A. 6-1 FORJÃES  
(Taça) FORJÃES 1-0 Estrelas,  
3-2 nas duas mãos

### Juvenis

Lousado 3-0 FORJÃES  
Cavalões 1-0 FORJÃES  
Ruivanense 2-1 FORJÃES  
Lagense 0-1 FORJÃES  
São Cosme 1-0 FORJÃES  
Telhado 2-3 FORJÃES  
Belinho 1-2 FORJÃES  
(Taça) M.A.R.C.A. 6-0 FORJÃES,  
9-0 nas duas mãos

### Iniciados

Estrelas de Faro 8-0 FORJÃES  
Martim 3-0 FORJÃES  
Roriz 2-2 FORJÃES  
Stª Maria 7-0 FORJÃES  
Granja 5-0 Forjães  
Fão 8-0 FORJÃES

### Infantis (distrital)

M.A.R.C.A. 3-1 FORJÃES  
Gil Vicente 2-2 FORJÃES

### Benjamins (distrital)

Andorinhas 10-1 FORJÃES  
M.A.R.C.A. 2-8 FORJÃES  
Gil Vicente 14-0 FORJÃES

### Infantis (concelho)

Estrelas Faro 3-0 FORJÃES  
FORJÃES 1-3 Esposende

### Benjamins (concelho)

Belinho 2-4 FORJÃES  
Fintas 7-2 FORJÃES

### Traquinas (concelho)

FORJÃES 0-7 Marinhas  
Fintas 3-4 FORJÃES

## Futebol de Formação

Para todos os jovens que orgulhosamente vestem a camisola do Forjães SC, independentemente dos resultados serem bons ou menos bons, aqui fica uma palavra de agradecimento pela persistência e pelo espírito de sacrifício que têm vindo a demonstrar ao longo desta difícil época desportiva. Aqui fica também uma palavra de esperança, mesmo com tanta demora e atraso, pois certamente que, um dia destas as condições serão melhores e te-

rão outro conforto para treinar e jogar. Até lá continuem a ser quem são e continuem a representar o clube da melhor forma que vos for possível. Obviamente que estas palavras são extensivas aos treinadores, colaboradores e pais que mais directamente acompanhem os nossos jovens.

Estamos também a trabalhar para em breve iniciarmos os treinos do futebol feminino, por isso, meninas, preparem-se para entrar em campo!

## Sorteio de Natal!

Como vem sendo habitual nos últimos anos, o Forjães SC vai realizar o Sorteio de Natal, onde cada amigo que nos ajudar com uma participação de 10 bolas fica

habilitado a ganhar 3 bons prémios. As cadernetas estarão brevemente disponíveis. Por isso, e mais uma vez, precisamos do seu esforço e da sua ajuda.

## Cabazes de Natal!

Com a colaboração de algumas casas comerciais de Forjães vão ser colocados cabazes de Natal para serem sorteados. Desde já agradece-

mos a todos aqueles que nos ajudam nesta iniciativa, em especial, a todas as casas comerciais que cooperam com o Forjães SC na venda.

## Esmola de S. Miguel

No próximo dia 7 de Dezembro, sábado, o Forjães SC levará a cabo o tradicional peditório do São Miguel. Sendo verdade que é já um pouco tarde, também não é menos verda-

de que o clube não pode prescindir deste apoio, mais direccionado para os géneros. Mais uma vez apelamos à colaboração de todos.

## Venda de lotes de construção

A Junta de Freguesia de Forjães volta a lançar uma campanha de venda de 6 lotes de terreno de construção. Como é do conhecimento geral a alienação destes lotes tem como objectivo obter parte do financiamento para as obras de requalificação do Estádio Horácio de Queirós. Os lotes estão devida-

mente aprovados, bem como o loteamento, falta apenas construir as infra-estruturas necessárias, a cargo da autarquia. Assim, apela-se a todos os interessados e a todos aqueles que mesmo não interessados tenham possibilidades financeiras para fazerem a sua oferta à Junta de Freguesia de Forjães.

## NOITE DE FADO!

Carlos Macedo, um dos maiores nomes do Fado de sempre, vai ser cabeça de cartaz na próxima Grande Noite de Fado do Forjães SC, que contará também com a já grande fadista esposendense Filipa Menina, no dia 6 de Dezembro, 21:00h. Por se tratar de um nome prestigiadíssimo da canção nacional, que já atuou com todos os grandes fadistas de ontem e de hoje, o auditório de Forjães é pequeno para afluência de público que esperamos, daí que o espetáculo se vá realizar no Auditório Municipal de Esposende. Esperamos a presença e o apoio de todos. Gratos, desde já, pelo apoio e o carinho com que estão a dedicar a este grande evento cultural.



**FREGUESIA DE FORJÃES**  
Elevada à categoria de Vila em 30/06/1989

**Informação**

A JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES informa que se encontra à venda seis lotes de terreno, localizados no gaveto da Rua da Pedreira com a Rua da Ribeira, junto à Escola EBI, na freguesia de Forjães, do concelho de Esposende, com o projeto de arquitetura de loteamento aprovado por despacho do Vereador do Pelouro, de 11/06/2013, no processo registado pela Câmara Municipal de Esposende sob o nº 127/2013, nos termos das condições infra referidas:

| N. Lote | Total | Área (m <sup>2</sup> ) |       |                      |       | Cércea | Uso                    | Valor base de venda |
|---------|-------|------------------------|-------|----------------------|-------|--------|------------------------|---------------------|
|         |       | Implantação            |       | Construção           |       |        |                        |                     |
|         |       | Edificação Principal   | Anexo | Edificação Principal | Anexo |        |                        |                     |
| 1       | 271   | 77                     | 40    | 154                  | 40    | r/c +1 | Habituação Unifamiliar | 17.900€             |
| 2       | 199   | 77                     | 30    | 154                  | 30    | r/c+1  | Habituação Unifamiliar | 17.400€             |
| 3       | 300   | 97                     | 50    | 194                  | 50    | r/c +1 | Habituação Unifamiliar | 22.500€             |
| 4       | 271   | 77                     | 30    | 154                  | 30    | r/c +1 | Habituação Unifamiliar | 17.400€             |
| 5       | 228   | 77                     | 50    | 154                  | 50    | r/c +1 | Habituação Unifamiliar | 18.400€             |
| 6       | 222   | 77                     | 50    | 154                  | 50    | r/c +1 | Habituação Unifamiliar | 18.400€             |

Os interessados deverão dirigir-se à sede da Junta de Freguesia de Forjães, sita na Av.ª Santa Marinha, nº 12, 4740-438 FORJÃES, durante o horário de funcionamento da secretaria, entre as 9h30m e as 12h00m e as 14h30m e as 19h00m, aonde poderão obter mais informações ou consultar o projeto. Forjães, 14 de Novembro de 2013

O Presidente da Junta de Freguesia de Forjães  
Manuel António Lima Torres Ribeiro

**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

**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

**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

## Opinião



Silvana Cruz

O acidente vascular cerebral é uma das principais causas de morte em Portugal e portanto é necessário ter atenção a todos os sinais e sintomas indicadores, de forma a prevenir, detetar e tratar rapidamente.

Conforme a região cerebral atingida e a extensão das lesões, o AVC pode oscilar entre um caso de menor intensidade, que praticamente não deixa danos, ou um caso mais grave, que pode causar a morte ou levar a um estado de absoluta dependência.

A pessoa pode sofrer diversas complicações como alterações

## A sua saúde

## AVC – Acidente Vascular Cerebral

comportamentais e cognitivas, dificuldades na fala, obstipação intestinal, epilepsia vascular, depressão e outras implicações.

Um dos fatores que define o grau das consequências é o tempo decorrido entre o início do AVC e início do tratamento necessário. **Para que o risco de sequelas seja mínimo, o correto é que a vítima seja devidamente assistida por profissionais de saúde logo após deteção dos primeiros sintomas.**

## Sinais Comuns do AVC

- **Fraqueza ou paralisia** de um lado do corpo (pode ser um braço, perna ou parte inferior da pálpebra descaídos, ou a boca torta e salivante).

- **Alteração súbita da sensibilidade com sensação de formigamento** na face, braço ou perna de um

lado do corpo.

- **Fala arrastada** ou discurso pouco compreensível.

- **Visão** subitamente enublada ou **perda de visão.**

- **Confusão** ou instabilidade.

- **Forte dor de cabeça.**

## Tipos de AVC

O tipo de AVC mais comum é o **Isquémico**, o qual acontece quando um coágulo bloqueia a artéria que leva o sangue para o cérebro. Pode ser provocado por:

- Uma **trombose cerebral** (quando um coágulo de sangue se forma numa artéria principal em direção ao cérebro).

- Uma **embolia cerebral** (quando o bloqueio causado pelo coágulo, bolha de ar glóbulo de gordura (embolismo) se forma num vaso sanguíneo em alguma parte do

corpo e é levado na corrente sanguínea para o cérebro.)

- Um **bloqueio nos pequenos vasos sanguíneos** da parte mais profunda do cérebro.

O segundo tipo de AVC (hemorrágico) é um **derrame**, quando um vaso sanguíneo rebenta, causando um derrame (hemorragia) no cérebro. A isto se designa de **AVC Hemorrágico**. Pode ser provocado por:

- Uma **hemorragia intra-cerebral** (quando um vaso sanguíneo rebenta dentro do cérebro).

- Uma **hemorragia subaracnóide** (quando um vaso sanguíneo na superfície do cérebro sangra para a área entre o cérebro e o crânio).

O risco de ocorrência de AVC é diferente em cada um de nós, embora alguns fatores que o provocam não possam ser mudados

– os genes ou a idade. Contudo, algumas **mudanças** simples do **estilo de vida** poderão evitá-lo. Se já sofreu um AVC estas mudanças poderão, efetivamente, prevenir a repetição.

## Previna o AVC

- Confira a sua tensão arterial regularmente;

- Controle a Diabetes mellitus;

- Deixe de fumar;

- Faça exercício físico regularmente;

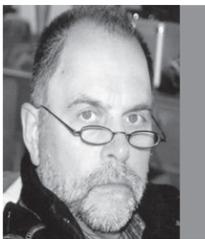
- Evite o excesso de peso;

- Evite beber álcool em demasia;

- Corte no sal e nos alimentos com gorduras;

- Coma muita fruta e vegetais.

Com base em dados fornecidos pela Associação AVC, e pela Biblioteca Virtual de Saúde do Ministério da Saúde.



Dr. João Amoedo

A dor é ainda um problema demasiado frequente na prática clínica, constituindo-se ainda num dos principais motivos determinantes da procura de cuidados médicos.

O avançar da idade é um aliado, que por si só favorece a multiplicação de queixas dolorosas, mas são muitas as causas que protagonizam o inerente sofrimento.

Os Médicos de Família, a par dos Ortopedistas e dos Reumatologistas, são os especialistas mais solicitados pelos doentes com queixas de dor. Caso considerem adequado, estes especialistas podem referenciar o doente para uma das

## Os doentes idosos e a sua dor

Unidades de Dor, existentes nos hospitais públicos.

Na retaguarda de uma dor, podem esconder-se vários tipos de doenças, como por exemplo as artroses, a artrite reumatóide, a osteoporose, a artrite gotosa, os cânceres invasivos dos ossos, como é o caso dos tumores da próstata ou o mieloma múltiplo.

O enfraquecimento da estrutura dos ossos favorece o risco de ocorrência de fracturas.

O alívio da dor é um imperativo ético, extensível a todos os profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas), mas nem sempre a dor é bem tratada e controlada.

Existem vários tipos de medicamentos que ajudam a controlar as dores.

As doses dos medicamentos devem ser ajustadas de acordo com o tamanho, o peso e o estado geral dos doentes, podendo ser preciso

iniciar tratamentos com doses mais baixas, aumentando-as depois de modo progressivo, para evitar efeitos secundários previsíveis.

A causa da dor deve ser explicada ao doente e cuidador para evitar especulações preocupantes.

No tratamento da dor podem utilizar-se os medicamentos anti-inflamatórios, que ajudam a aliviar a dor breve/momentânea, e os medicamentos analgésicos, onde se encontram os medicamentos opióides, que são eficazes no alívio da dor prolongada e crónica.

A investigação clínica na área dos opióides, conduziu à síntese e comercialização de um novo fármaco denominado tapentadol, que de acordo com o resultado de estudos clínicos, poderá representar um avanço promissor na terapêutica da dor.

Os tratamentos da dor devem ser bem explicados aos doentes, e aos seus acompanhantes, sendo útil

o fornecimento de um suporte escrito, para que não haja equívocos.

É muito importante saber prevenir o risco de possíveis interações com outros medicamentos, que o doente possa estar a tomar.

A lei portuguesa estabelece a medição da dor como um dever.

Existem vários tipos de escalas, que visam a possibilidade de objetivar a intensidade da dor e assim orientar as melhores escolhas dos tratamentos a realizar e a respetiva evolução.

Por isso, se sente uma dor persistente há mais de 3 meses, procure o seu médico de família ou especialista para o ajudar a controlá-la. Se a dor não for adequadamente tratada pode afetar gravemente a sua qualidade de vida.

Médico de Medicina Geral e Familiar; Membro da Direção da Fundação Grünenthal

## AGRADECIMENTO



Genara Maciel da Silva Torres de Carvalho

Nasceu: 25/07/1933

Faleceu: 24/10/2013

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

**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

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

**TALHOS S.<sup>a</sup> DA GRAÇA**

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

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

## Culinária ■ Viver ■ Passatempos

### Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Maria Mota



| Perna de Cabrito com Arroz de Miúdos  | Arroz doce de chocolate  |
|---|--|
| 1,5 kg de perna e miúdos de cabrito; Sal, pimenta e 1 c. (chá) de colorau; 1 c. (sopa) de massa de pimentão; 2 folhas de louro e 1 malagueta; 1 ramo de alecrim e 2 cravinhos; 2 dl de vinho branco e 3 cebolas; 6 dentes de alho e 1 dl de azeite; 1 c. (chá) de açafraão; 7 dl de água quente e 350 g de arroz; 2 c. (sopa) de vinagre e 1 ramo de salsa  | - 5 dl de água; 1 pitada de sal; - 1 tira de casca de laranja; 120g de arroz carolino; 1 l de leite; 150 g de açúcar; 3 gemas; 100g de chocolate de culinária; Raspas de chocolate e framboesas  |
| De véspera, tempere a perna do cabrito com sal, pimenta, colorau, massa de pimentão, louro, a malagueta, o alecrim, o cravinho e o vinho branco. No dia, forre um tabuleiro com duas cebolas e os dentes de alho em rodela, e coloque a carne por cima. Regue com metade do azeite e leve ao forno a 180° C, a assar por 60 minutos. Refogue a restante cebola picada no restante azeite e envolva os miúdos do cabrito em pedaços pequenos. Acrescente o açafraão e regue com a água quente. Tempere com sal, pimenta e cozinhe por 25 minutos. Inclua o arroz e cozinhe por 12 min., em lume brando, mantendo o tacho tapado. No final, solte o arroz, regue com o vinagre e polvilhe com salsa picada. Sirva o arroz num recipiente individual a acompanhar o cabrito. Decore com alecrim. | Coloque um tacho ao lume com a água, sal e a casca de laranja e deixe ferver. Junte o arroz e mexa de vez em quando. À parte, aqueça o leite com o açúcar, reservando um pouco de leite. Vá juntando, aos poucos, ao arroz à medida que a água vai evaporando e o arroz esteja cozido. Retire o tacho do calor. Desfaça as gemas no leite reservado e envolva com o arroz. Mexendo sempre, deixe no calor até derreter o chocolate. Retire do calor, remova a casca de laranja e junte o chocolate picado com a faca. Mexendo sempre, deixe no calor até derreter o chocolate. Retire, distribua pelas taças e deixe arrefecer. Decore com raspas de chocolate e framboesas. |

### Superalimentos: serão realmente super? parte III



Ricardo Moreira\*

A maior parte dos estudos científicos parece indicar à primeira vista, a existência de superalimentos – de facto, os nutrientes nestes alimentos mostraram apresentar uma variedade de propriedades promotoras de saúde. No entanto, um olhar mais atento, revela a dificuldade em aplicar os resultados destes estudos às dietas realmente praticadas. Isto porque, as condições sob as quais estes alimentos são estudados no laboratório são muito diferentes da forma como os alimentos são normalmente consumidos pelos indivíduos no dia-a-dia. Além disso, os efeitos fisiológicos da maioria destes alimentos são a curto-prazo, o que significa que os indivíduos necessitariam de os consumir regularmente de forma a aproveitarem os benefícios. O referido pode ser contraproducente, especialmente para alguns alimentos: o consumo regular de cacau, na forma de chocolate, por exemplo, acarretaria não só a ingestão dos compostos com propriedades benéficas – flavonóides, mas também de outros nutrientes, cuja ingestão deve ser moderada.

Um outro aspeto a considerar na análise e interpretação dos dados é o facto de muitos investigadores estudarem os alimentos de forma isolada. Atendendo a que os indivíduos consomem, geralmen-

te, combinações de alimentos no seu dia-a-dia, o estudo de um só alimento, das suas propriedades e dos seus benefícios, não reflete a alimentação real. Além disso, existem evidências que sugerem que, em alguns casos, o consumo combinado de alimentos aumenta a capacidade do organismo absorver os nutrientes. Isto realça a importância da prática de uma dieta diversificada e não apenas rica em superalimentos.

A ideia de que os alimentos possam conferir benefícios excepcionais na saúde é atrativa e, de facto, a ciência nesta área demonstrou que certos componentes presentes nos alimentos e nas bebidas podem ser particularmente benéficos para a saúde dos consumidores. No entanto, não é realista esperar-se que uma gama estreita de superalimentos melhore, de forma significativa, o nosso bem-estar. Quando se analisam as evidências por detrás dos superalimentos, é necessário ter-se em atenção a forma como elas se traduzem no contexto das práticas alimentares reais.

\* Nutricionista

### Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

#### Horizontais

1º vaso grande de madeira ou folha; metal terroso = 2º ir de encontro (bater) = 3º Antigo Testamento; lanço secundário de estrada ou caminho de ferro; pata = 4º possui; chefe etíope; dado que = 5º assim seja; clava = 6º rendoso = 7º árvore verbenácea da Ásia; aliviado = 8º larva que se cria nas fe-  
ridas dos animais; tio da América; víscera dupla = 9º nota musical; substituir; organização europeia = 10º pequena câmara = 11º leque usado pelos acólitos, para enxotarem as moscas da cara dos celebrantes; espaçoso =

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

#### Verticais

1º mulher muito devota; eira em que se põem frutos a secar = 2º tarefa, sova = 3º Luísa Campelo; aquilo que se mercou; aqui = 4º sofrimento físico; hora do ofício divino; oceano = 5º prender-se com elos, resumo = 6º pura = 7º partidas; mamífero americano da família dos roedores = 8º o mesmo que tília; dez vezes cem; a parte inferior lombar = 9º Rádio Renascença; deslocar; Ministério Público = 10º simplório = 11º diz-se da mulher excessivamente gorda; planta leguminosa =

soluções pág. 12

### Saúde em destaque

#### Problemas Gengivais parte II

##### Como tratar a periodontite?

Como este é um problema grave, o seu tratamento tem que ser realizado por um especialista. Geralmente consiste na remoção do tártaro e na limpeza das bolsas periodontais.

A utilização de soluções anti-sépticas (normalmente à base de clorexidina) e de antibióticos, nos casos mais graves, é também usual.

Em alguns casos é mesmo necessário recorrer à cirurgia para remover a infecção das zonas mais profundas.

A manutenção é a partir daqui essencial e consiste na remoção da placa bacteriana do dente e dos espaços entre o dente e a gengiva. Isto consegue-se através de uma boa técnica de escovagem com um dentífrico adequado e com a utilização de acessórios como a fita dentária e os escovilhões interdentários. Também pode ser útil o uso de uma solução de pré-escovagem para facilit-

tar a remoção da placa bacteriana e prevenir a formação de tártaro.

##### Conselhos PIERRE FABRE Oral Care

##### Problemas gengivais

###### Eludril

Solução anti-séptica com clorexilina, para bochechar, utilizada no tratamento das patologias periodontais.

- Elimina as bactérias da placa bacteriana;

- Reduz a inflamação;

- Alivia rapidamente a dor e promove uma boa cicatrização.

###### Elugel

Quando o problema é mais localizado, ELUGEL é um gel com elevado poder anti-séptico de aplicação local.

###### Arthrodont

Pasta dentífrica gengival para a fase aguda dos problemas gengivais com edema e hemorragia associados.

- ELGYDIUM – Pasta dentífrica para a prevenção do aparecimento de problemas gengivais.



Marina Aguiar\*

- PARODIUM – A associação com o gel gengival Parodium vai potenciar a ação regenerativa e diminuir a inflamação e a hemorragia.

- ELGYDIUM Sensitive – Especialmente concebida para gengivais frágeis e dentes sensíveis. Cerdas ultra suaves, extremidades mais finas.

- ELGYDIUM colutório Colutório de utilização diária no combate à placa bacteriana, prevenção da formação do tártaro, conserva a branquura natural dos dentes e mantém o hálito fresco.

(Folheto educativo OMD)

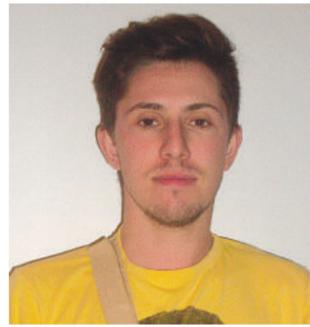
\*Médica Dentista

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

## Visita Pastoral à Freguesia de Forjães



## Hélder Lima Campanha de apoio



No próximo domingo, dia 1 de dezembro, será realizado no adro da igreja matriz de Forjães, no final das eucaristias dominicais, um pedido de apoio para a recuperação do jovem Hélder Lima, de S. Paio de Antas.  
Veja a entrevista na pág. 7

### Pagamento de assinaturas



A administração do jornal informa que vai proceder, no final deste ano, à suspensão do envio do jornal para os assinantes que não têm a assinatura regularizada. Assim, quem não tiver pago a sua assinatura até ao final de dezembro de 2013 deixará de receber O Forjanense.

Agradecemos a colaboração e a compreensão de todos.

A direção da ACARF

Olá queridos leitores, então que tal?  
Cá continuamos do jeito que o Governo quer, mas isto vai de mal a pior.  
Os reformados, esses rezam para que o Constitucional não aprove os cortes (pelo menos os que têm as reformas mais altas, conseguidas através dos descontos de anos e anos).  
Bom, até aqui ainda podiam ir rezar para o pé da igreja à sombra dos chorões que lá existiam, mas agora nem isso podem fazer. Em época de cortes, há que cortar e vai daí, as árvores foram abaixo. Não há sombra para ninguém e sempre fica mais barata a iluminação de Natal, pois não há tanta árvore para enfeitar! Também se poupa em vassouras, pois há menos folhas para varrer!  
Ao que consta, as árvores serão substituídas por espécimes novos, iguais aos já existentes, depois de retirados os cepos velhos. Dizem as más línguas que está em curso um estudo, para a abertura dos buracos para a plantação, pois há receio de escavar muito e encontrar um buraco que parece ter sido aberto ali para os inícios da Av. Santa Marinha. Poderia dar-se o caso de haver um aluimento e já não íamos a tempo de incluir o buraco no pedido de calamidade pública feito pela Câmara, em consequência do mau tempo...  
Como diria o Vasco Santana: chapéus há muitos, mas buracos como os das contas públicas é que não! Tal como as árvores, também os cofres ficaram despidos!  
Até ao próximo mês.  
Forjães, 25 de novembro de 2013



Queridos leitores  
d' O FORJANENSE

© csa

## Postal dos Correios



**Dr.<sup>a</sup> Marina Aguiar** Médica Dentista  
Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch Forjães - Esposende (junto às piscinas e campo de futebol)  
Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360  
Tel: 253 876 045



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

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**

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