

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Dezembro 2013 • Ano XXIX 2ª série • n.º 292  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no **facebook**



Decorreu, na noite do passado dia 12 de dezembro, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, uma Assembleia de Freguesia, extraordinária, para apresentação da situação económica em que a freguesia se encontra. Luís Coutinho, o presidente da Assembleia, depois de abrir a sessão e saudar os inúmeros forjanenses presentes (tal como aquando da tomada de posse dos novos órgãos autárquicos, o auditório do Centro Cultural voltou a encher) deu a palavra a Manuel António Ribeiro, presidente da Junta eleito pela LIF, que deu conta da situação financeira da autarquia, classificada como grave, pois tem os cofres totalmente vazios e muitas dívidas para pagar. *pág. 3*



## Nesta edição

### Nós por cá

- Concurso de presépios *pág. 4*
- Fomos ao circo
- Sinistralidade *pág. 5*

### Lar de Santo António

*pág. 4*

### Comunidade Paroquial

*pág. 4*

### Estatuto Editorial

*pág. 7*

### Notícias da ACARF

- Uma tarde com muitos sorrisos e surpresas
- Cabaz Especial sorteado na Festa de Natal *pág. 8*

### Opinião

*pág. 14*

### Boletim Nascente Escolar

*págs. 9-11*

### Acompanhando o FSC

*págs. 12-13*

## Entrevista com Tiago Abreu: vencedor do Prémio Adolpho Loureiro 2013

Conforme prometido na edição de outubro, em que anunciamos a atribuição do Prémio Adolpho Loureiro ao forjanense Tiago Abreu, professor do Instituto Politécnico de Viseu, fomos conversar com este promissor investigador, tentando conhecer o seu percurso profissional e o trabalho que vem desenvolvendo na área de hidráulica. No final da entrevista ficam palavras de incentivos aos jovens que nestes tempos difíceis, procuram emprego. *pág. 5*



**FORJÃES**  
(JUNTA DE FREGUESIA)

**12 DE JANEIRO DE 2014**

**9.00 ÀS 12,30 HORAS**

**DÊ SANGUE**

**SEJA SOLIDÁRIO**

25  
ANOS  
YEARS

# de sucesso a inovar

Sendo actualmente reconhecida como uma empresa de referência na área têxtil e por prestar um serviço de qualidade e de proximidade, a Etfor iniciou-se, em 30 de Novembro de 1988, pela mão de Lúcia Lages, modelista, na altura, com enormes visões empresariais, e por seu marido, Artur Correia. Rapidamente, o que se iniciou como um pequeno negócio logo se tornou numa empresa familiar, com os filhos a integrar a Direção, a par dos pais. Foi graças a esta dinâmica familiar, que preza o contacto directo com clientes e colaboradores, que esta empresa se encontra presentemente numa posição privilegiada, não só no mercado nacional mas, particularmente, no mercado internacional. Para sabermos um pouco mais da actual realidade da Etfor, abordámos um dos membros da Direção, Bruno Correia, a quem colocámos algumas questões, que passamos a transcrever.

**O Forjanense (OF): Atingidos os 25 anos de vida, a Etfor demonstra actualmente um notável poderio empresarial. Como surgiu a ideia de fundar esta empresa familiar? Faça uma contextualização histórica do percurso da Etfor?**

ETFOR: A empresa comemorou, no passado dia 30 de Novembro, vinte e cinco anos de existência. Foi criada pela minha mãe, Lúcia Lages, que desde muito cedo evidenciou forte vocação para esta área. Inicialmente, tinha um pequeno atelier de costura em sua casa. A dada altura criou uma pequena confecção, que trabalhava através de subcontratação (produção para outras empresas). Posteriormente, e através do conhecimento de uma agente têxtil, teve a oportunidade de realizar as primeiras encomendas para exportação, neste caso para um cliente belga, para quem trabalhou durante 10 anos em exclusividade. Nesta altura, em que as perspectivas de crescimento eram promissoras, o meu pai, Artur Correia, abandonou o emprego na Browning e dedicou-se a tempo inteiro à empresa. A partir desse momento, novas oportunidades foram surgindo e a empresa foi crescendo.

**OF: Qual o significado do nome Etfor e o porquê da sua escolha?**

ETFOR: Etfor significa “Empresa Têxtil de Forjães”. Na altura, as têxteis geralmente adoptavam um nome com a terminação TEX; a ideia foi demarcarmo-nos dessa nomenclatura.

**OF: Ao longo dos anos, a Etfor foi progredindo exponencialmente, tornando-se num grande empregador em Forjães e arredores. Com quantos colaborado-**

**res internos iniciou a Etfor e quantos são presentemente?**

ETFOR: Inicialmente, a Etfor contava com um grupo de 6 a 8 costureiras, pois, naquela altura, a empresa dedicava-se exclusivamente à confecção. Neste momento, contamos com cerca de 85 colaboradores.

**OF: A empresa detém maior número de colaboradores naturais da freguesia de Forjães ou, por sinal, a grande percentagem advém de outros concelhos?**

ETFOR: Muitos dos nossos trabalhadores são, naturalmente, da freguesia. A maior percentagem é do concelho de Esposende e de concelhos vizinhos, nomeadamente Barcelos, Viana do Castelo e Póvoa de Varzim.

**OF: Para além da produção de vestuário para outras marcas, a Etfor é detentora de uma marca própria? Como se designa, em que mercado incide e qual o conceito?**

ETFOR: Play Up é a nossa marca de vestuário infantil, que desenvolve e comercializa produtos para bebé e criança, até aos 14 anos. É um projecto próprio, desenvolvido integralmente na Etfor, e que exige uma abordagem completamente diferente daquela que caracteriza o posicionamento de uma empresa que produz apenas para private label. A Play Up é um projecto global, que implicou o desenvolvimento de uma estratégia de definição do conceito de marca, de um segmento de mercado e de um posicionamento em termos de preço. A criação de marca própria obrigou-nos a criar novos departamentos, nomeadamente de Desenho e Concepção de Produto, de Marke-

ting, Logística e ainda uma rede de Distribuição Comercial, a nível nacional e internacional. A Play Up é presença assídua nas principais feiras internacionais do setor, designadamente a Pitti Bimbo, em Florença, a Bubble, em Londres, a FIMI, em Madrid, a Play Time, em Paris e a CPM em Moscovo.

A marca é vendida em todo o mercado nacional e no mercado internacional. Além dos mercados de proximidade, como a Espanha e a Itália, estamos presentes em países e Norte e Leste Europeu, como a Dinamarca, a Alemanha, a República Checa e a Polónia. Temos operações comerciais no México, com uma importante cadeia de retalho, e também na Líbia, em Angola, e ainda em Taiwan, Hong-Kong e no Japão.

**OF: Existe então uma tendência para a internacionalização?**

ETFOR: Efectivamente, a internacionalização sempre foi uma prioridade na estratégia da Etfor. No que se refere à Play Up, a marca já nasceu com uma vocação internacional, até pela consciência das limitações do mercado nacional. Essa foi, aliás, uma das preocupações fundamentais na fase de desenvolvimento do conceito da marca e na própria escolha do nome.

O projecto arrancou no mercado nacional e rapidamente avançou para o mercado externo.

**OF: Por outro lado, e no que diz respeito às outras marcas que a empresa presta serviços, a Etfor tem maior número de clientes nacionais ou internacionais?**

ETFOR: Sem dúvida que o grande fluxo de clientes é internacional. O mercado nacional é muito residual. As vendas para o mercado externo correspondem a 90% da facturação da empresa.

**OF: Quais as marcas internacionais que a Etfor presta serviços?**

ETFOR: A nível do mercado externo, a nossa empresa trabalha com grandes cadeias de distribuição, em três grandes sectores: Moda, Corporate Wear e Vestuário Orgânico.

**OF: Na sua perspectiva, a internacionalização é essencial para o sucesso de uma empresa, principalmente nos tempos que correm?**

ETFOR: Sem dúvida, é a melhor forma de uma empresa se manter



Brinde assinalando os 25 anos da Etfor

no mercado e de ir progredindo, até porque o mercado interno encontra-se saturado e o poder de compra tem vindo a reduzir. No nosso caso, sentimos, de facto, que por trabalharmos com grandes marcas e distribuidores internacionais, desenvolvemos um conjunto de competências que nos posicionam como uma empresa competitiva num mercado global e muito concorrencial.

**OF: Todos os produtos são confeccionados na empresa ou a Etfor tem de recorrer a subcontratação?**

ETFOR: Detemos internamente três departamentos: o Departamento Comercial e Administrativo, que estabelece o contacto com o cliente e alimenta a relação comercial, e que é responsável também pelo aprovisionamento de matérias-primas; o Departamento Criativo, onde se desenvolvem novos produtos e amostras, a partir de um trabalho permanente de pesquisa de tendências; e, finalmente, o Departamento de Corte e Embalagem, com uma produção diária que ronda as 15-20 mil peças.

Todas as etapas de processamento intermédias – tingimentos, bordados, estampados e aplicações – são sub-contratadas a empresas especializadas desta região, com as quais temos um longo histórico de colaboração.

A Confeção é igualmente feita no exterior. De momento, são entre 35 e 40 as empresas de confeção a feitio que trabalham connosco.

As etapas finais, de controlo de qualidade, engomagem, etiquetagem e embalagem são processa-

das internamente.

**OF: O que torna a Etfor numa empresa de sucesso?**

ETFOR: Acreditamos que o fato de sermos uma empresa familiar é uma mais-valia.

A Etfor foi criada pelos meus pais quando nós éramos ainda muito jovens, pelo que desde cedo começamos a envolver-nos neste projecto, acabando por integrar de forma efectiva e permanente os vários Departamentos.

Esta ligação traduz-se num conhecimento muito prático de todo o processo produtivo e num contacto directo e regular com clientes, fornecedores e colaboradores. É este conhecimento de causa que fundamenta todas as decisões diárias de gestão.

Isso, naturalmente, dá também uma garantia muito forte a quem trabalha connosco, porque sentem que o nosso envolvimento e dedicação são genuínos e que estamos cá para fazer frente aos desafios.

**OF: Em termos de perspectivas futuras, que metas pretende alcançar a Etfor, para continuar a dar seguimento ao seu exponencial crescimento?**

ETFOR: Nos últimos três anos, a empresa registou um crescimento em contra-ciclo, fruto de alguns investimentos e estratégias que queremos prosseguir.

Para 2014, temos já alguns projectos pensados, que passam pelo alargamento da própria infra-estrutura e pela expansão da nossa marca a novos mercados, nomeadamente mercados emergentes e com grande potencial de crescimento.



Momento simbólico durante a celebração de ação de graças

## Assembleia de Freguesia

# Cenário negro na Junta de Freguesia de Forjães: os cofres estão vazios!

Decorreu, na noite do passado dia 12 de dezembro, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, uma Assembleia de Freguesia, extraordinária, para apresentação da situação económica em que a Junta de Freguesia se encontra.

Luís Coutinho, o presidente da Assembleia, depois de abrir a sessão e saudar os inúmeros forjanenses presentes (tal como aquando a tomada de posse dos novos órgãos autárquicos, o auditório do Centro Cultural voltou a encher) deu a palavra a Manuel António Ribeiro, presidente da Junta eleito pela LIF, que deu conta da situação financeira da autarquia, classificada como grave, pois tem os cofres totalmente vazios e muitas dívidas para pagar.

Depois de explicar detalhadamente as diferentes parcelas dos valores em dívida (ver quadro 1), apresentados no dia de tomada de posse, e outras faturas surgidas entretanto, relativas ao mandato anterior, o edil referiu que não há nenhum dinheiro em caixa, nem mesmo para telefone, luz, água, tampouco salários. Esta situação, de acordo com o autarca, vai manter-se até meados de janeiro, quando esperam receber a primeira tranche do Fundo de Financiamento das Freguesias (FFF), valor que rondará os 9.000€, num total anual de 36.000€. Em termos de receitas previstas até ao final do presente ano, foram apontados valores na casa dos 3.500€ (ver quadro 2).

O valor em dívida, anunciado publicamente nesta sessão, ronda os 80.000€, encontrando-se assim distribuído:

a) Compromissos relativos ao mandato 2009/2013, por pagar: 32. 873€ (ver quadro 1);

b) Caução bancária: 9.044,06€ (relativa à empresa que está a realizar as obras no campo de futebol - estava depositada no banco, mas foi levantada);

c) Cemitério On-line: contrato a pagar durante os próximos 4 anos: 20,740,10€.

d) Compromissos estimados até 31/12/2013: Pessoal, Segurança Social, EDP, PT, Esposende Ambiente, Gasóleo: 20,234,92€.

Aos valores em causa junta-se a participação relativa às obras do Estádio Horácio de Queirós, receita que estava prevista com a venda dos lotes, mas não tendo tal sido ainda viável, está em curso a procura de uma alternativa, em articulação com a Câmara de Esposende, que para já assumiu o pagamento das despesas devidas, até ao valor máximo da sua participação (125 mil euros, do total de 180 mil previstos, diferença que o clube e a autarquia têm que assumir).

Há que referir, em termos de nota de redação, que nos parece excessivo apresentar o valor da dívida nestes moldes (80.000€) porquanto é considerada, num único valor (20.740€) uma despesa que se estende por quatro anos (despesa do cemitério), não havendo igual procedimento relativamente às receitas, uma vez que o financiamento do FFF pode ser estimado para o mesmo horizonte temporal. Claro que a assunção deste compromisso mensal, que excede os 400.00€, limita a ação da autarquia, hipotecando, para quatro anos, parte das suas receitas, mas a discussão deve também

fazer-se em termos de legitimidade da decisão política tomada.

Durante a sessão, houve vários pedidos de informação, por parte dos elementos do PSD, liderados por José Manuel Silva, mais tarde replicados pelo público, no sentido de apurar a origem da dívida e anos a que a mesma remonta, tendo sido explicado que em 2009 havia um saldo de gerência de 23.349€, tendo sido assumidas despesas, no final do mandato, no valor aproximado de 47.000€ (25.000€ em pavimentação de caminhos, 20.000€ com a estátua do Pe. Justino e 1.200€ de eletricidade e pichelaria), para os quais havia sido assegurado um financiamento prévio da Câmara de Esposende, no valor de 50.000€, verba que foi transferida em dezembro de 2009 (50%) e abril de 2010 (o restante).

Esta situação foi confirmada por Benjamim Pereira, presidente da Junta de então, vincando o PSD, nas suas intervenções, a ideia de que a dívida não se reporta nem aos mandatos de Sílvio Abreu nem de Benjamim Pereira.

Da discussão acontecida entre os elementos da Assembleia resultou a apresentação quatro propostas, três do PSD e uma da LIF, que acabou por ser retirada.

O PSD propôs que se iniciassem diligências para apurar responsabilidades pelo estado das contas da autarquia, se necessário recorrendo às autoridades judiciais, proposta que veio a ser aprovada por unanimidade. Propôs, ainda, e dado "o absurdo da parcela relativa aos materiais de construção" (ver quadro 1), fornecidos por um familiar direto do anterior presidente da Junta, que se verificasse a existência dos documentos comprovativos do concurso público para

o seu fornecimento e, não existindo estes, que fossem discriminadas todas as obras em que foram gastos, sob pena, não se apurando, "poder compactuar-se com negociatas". Esta proposta foi rejeitada pelos elementos da LIF, que na sua declaração de voto fizeram notar que querem ver esclarecidas todas as parcelas e não apenas esta, para além de que, em seu entender, "traz um ataque direto às pessoas". A terceira proposta, também do PSD, solicitava um esclarecimento público, para evitar difamações e mal entendidos, proposta que veio a ser rejeitada pela LIF, entendendo que a sessão em causa já era uma forma de esclarecimento. Perante a posição do PSD, que insistiu no esclarecimento público da população, se necessário através da inclusão da mesma nos jornais, o presidente da Assembleia acabou por assumir, que, após finalização de todas as diligências de averiguação em curso, e sendo caso disso, haverá lugar ao esclarecimento dos forjanenses, se necessário através de uma missiva.

A LIF havia apresentado uma proposta para a realização de auditoria externa às contas da autarquia, nos últimos 3 mandatos, na defesa da transparência e para evitar mal entendidos, acabando, aquando de uma pausa para analisar as propostas, por retirar a mesma, por entender que a primeira proposta do PSD ia de encontro à sua.

A retirada da proposta não passou despercebida ao público, que entendeu, ao contrário do presidente da Assembleia, que estas não eram iguais, pois a do PSD centrava-se no último mandato, indo a da LIF mais longe. Foi assumido que, dependendo do apurado, as investigações irão tão longe quanto necessário, havendo unanimidade, no final da sessão, de que situação, sendo inesperada e grave, é comum a outras juntas de freguesia, nalguns casos com valores bem superiores.

Nota, ainda, para a presença do presidente da Câmara na sessão, que acabou, numa primeira fase e como já referido, por defender a sua dama, nos tempos em que foi presidente da junta, pois tal como anteriores autarcas, também ele se sente magoado com alguns comentários de café, que "atiram para a lama pessoas sérias e honradas, acabando por também afetar as suas famílias". Benjamim Pereira, reforçando a ideia veiculada pelo público de que ninguém deve ser julgado em praça pública, referiu que "em política não vale tudo!". No caso de uma junta, esta sempre dependeu de verbas da câmara, devendo a gestão ser muito cuidada, não se podendo assumir compromissos sem dinheiro! O também presidente do PSD concelhio referiu que, por conhecer alguns atos de desnorte, descabidos e de falta de responsabilidade, pois sabe que não é



Elementos da Junta de Freguesia de Forjães

possível fazer obra quando não há dinheiro, tomou a decisão que tomou (não recondução do candidato do PSD), que pautou de corajosa e responsável para os interesses de Forjães, o que lhe custou bastante, mas o tempo está a dar-lhe razão.

Regista-se, quase como nota final, a presença na sessão de Fernando Neiva, anterior secretário da Junta de Freguesia, que dando a cara e estando ali para assumir as suas responsabilidades, referiu que a situação foi agravada no último ano, com alguns erros de gestão, mas assumindo que as pessoas sempre foram honestas e procuraram o melhor para Forjães. Também Manuel Dias, ligado ao PSD, falou em nome da filha, que à última da hora não terá podido estar presente, referindo que a então tesoureira da junta lhe pediu para dizer que "a junta esteve mais de um ano sem receber qualquer verba (desde setembro de 2012 que não recebiam nada) e como tal foi adiantado que não valia a pena



O auditório do Centro Cultural voltou a encher

apresentar as faturas, pois não havia dinheiro para as pagar".

A nota final vai para a mensagem de esperança saída desta sessão, em que a Junta de Freguesia assumiu que não atira a toalha ao chão, antes quer partir desta situação, com elevação, lutando, em conjunto com a população, por aquilo que é de Forjães e dos forjanenses. Louvando a presença de tantos forjanenses, Manuel Ribeiro, depois de assumir que "não esperava que isto acontecesse" e que "a minha dor é do tamanho de Forjães", deixou aos forjanenses a seguinte questão retórica: "Se este é o nosso barco e estamos todos no mesmo barco, porque estamos a tentar furar o nosso próprio barco?"

### Quadro 1

#### Relação dos compromissos assumidos em 17/10/2013, referentes ao executivo de 2009-2013

PT Comunicações (Net + Telf): 148,43€  
 TMN – Office Box: 1,038,71€  
 Via Livre: 152,02€  
 Acarf: 669,20€  
 Norte TV: 147,60€  
 Reparação de Máquinas: 224,03€  
 Reparação de Viaturas: 2,420,59€  
 Honorários – Parte Projeto Campo Futebol: 540,00€  
 Materiais de Construção: 17,578,82€  
 Chaves: 244,73€  
 Gráfica: 84,87€  
 Florista: 40,00€  
 Zendrago: 36,10 €  
 Drogeria: 68,10 €  
 Imposto Selo – Finanças: 54,26€  
 Esposende Ambiente – Água: 1.017,72€  
 Órgãos Autárquicos: 8,408,05€  
**Total despesas documentadas: 32,873,23€**

«O valor em dívida, anunciado publicamente nesta sessão, ronda os 80.000 euros»

«A situação foi agravada no último ano, com alguns erros de gestão, mas assumindo que as pessoas sempre foram honestas e procuraram o melhor para Forjães.»

### Quadro 2

#### Previsão das receitas até 31/12/2013

CTT: 2,077,89€  
 Comissão Cobrança água: 361,60€  
 Cemitério: 660,00 €  
 Serviços da Junta: 201,00€  
 Serviço Autocarro: 289,00€  
**Total de receitas previstas: 3,589,49 €**

## Nós por cá

## Fomos ao Circo!

Forjães voltou a receber uma trupe de circo, desta feita nos dias 23 e 24 de novembro, numa iniciativa que contou com o apoio da junta de freguesia. O Leandro's Circus montou tenda no Largo de S. Roque e os artistas circenses, desde malabaristas aos divertidos palhaços, animaram, num espetáculo noturno (dia 23) e numa matiné (dia 24), as dezenas de pessoas que assistiram à iniciativa. Destaca-se a presença das crianças, que tiveram entrada gratuita, até aos 10 anos, desde que acompanhadas pelos adultos.



Junta de Freguesia

Manuel António Ribeiro

## Assembleia de Freguesia

Em 12 de dezembro, reuniu a Assembleia de Freguesia, em sessão extraordinária, a requerimento da Junta, com o objetivo de levar ao conhecimento de todos os forjanenses a presente situação financeira da Junta de Freguesia. Um grande número de conterrâneos compareceu no auditório do Centro Cultural, acompanhando os esclarecimentos do executivo e a discussão da parte de todos os membros da assembleia. O público teve também oportunidade de intervir, mostrando-se muito preocupado com a situação, exigindo responsabilidades e apelando à união e colaboração de todos na resolução do problema. No final da sessão, o presidente da Câmara de Esposende comprometeu-se, perante todos, a fazer todos os esforços para ajudar a resolver a situação. Apesar de recém eleita e surpreendida com a grave situação encontrada e os difíceis tempos que se avizinham, esta Junta não foge às suas responsabilidades. Na sequência do voto de confiança que os forjanenses lhe conferiram nas últimas eleições, compromete-se a tudo fazer para "levar o barco a bom porto". No dia 30, pelas 21.00, terá lugar uma assembleia ordinária, desta vez para, entre outros assuntos, apreciar e analisar a informação escrita apresentada pela Junta, relativa à atividade desenvolvida no último trimestre de 2013; apreciar, discutir e votar o orçamento de receita e despesa e do plano de investimento plurianual apresentado pela Junta para 2014.

## Concurso de Presépios

A Junta de Freguesia de Forjães convida todos os forjanenses a participar no Concurso de Presépios 2013.

Há prémios para os 3 melhores presépios pela criatividade, originalidade e apresentação!

As inscrições realizam-se até dia 18 de dezembro, na sede da Junta de Freguesia ou através do Facebook, na página da autarquia. O resultado do concurso será divulgado a 21 de dezembro.

O Regulamento do Concurso será entregue após inscrição.

Gosta do Natal? E gosta de desafios? Então participe e divirta-se.

## Iluminação de Natal

A Junta de Freguesia não deixou em branco o espírito natalício e colocou uma singela iluminação no edifício do Centro Cultural Rodrigues de Faria e uma ornamentação alusiva à quadra natalícia. Há sempre uma forma de ultrapassar a crise!

A Junta de Freguesia somente suporta a eletricidade e agradece a todos que colaboraram nesta iniciativa.

A Junta de Freguesia aproveita para desejar a TODOS OS FORJANENSES, bem como a todos os AMIGOS que nos vistam e nos estimam, um FELIZ NATAL e um PRÓSPERO ANO DE 2014!

## Nós por cá: Comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

## A Luz da Paz de Belém

## O que é a Luz da Paz de Belém?

A luz da paz tornou-se, em poucos anos (desde 1986), um símbolo do Natal. Este ano, no dia 26 de novembro, a vela foi acesa por uma criança na gruta de Belém e levada até Viena (Áustria) de avião. Da Áustria, partem representações de 30 Países europeus (entre eles, Espanha) e, ainda, da Rússia e da América.

## Como Chega a Portugal?

O Corpo Nacional de Escutas vai enviar, no dia 15 de dezembro, uma delegação a Alicante (Espanha), para participar na cerimónia de entrega da Luz. Nela estarão presentes representações de Escuteiros espanhóis e a delegação nacional, que trará a Luz para Portugal.

## Como se distribui em Portugal?

No dia 20 de dezembro, a Região de Braga acolhe as Regiões de todo o país para a cerimónia de transmissão da Luz, para que ela possa ser recebida no maior número de Nú-

cleos e Agrupamentos. Cada Agrupamento tem como missão levar esta Luz à sua própria paróquia, fazendo com que chegue ao maior número de pessoas.

## A Luz da Paz de Belém e o Papa Francisco:

O Papa Francisco, tal como os seus dois antecessores (o beato João Paulo II e Bento XVI), receberá a Luz da Paz de Belém. No próximo dia 18 de dezembro, durante a audiência geral, uma criança, escolhida de entre os peregrinos austríacos presentes, entregará ao Pontífice a candeia com a chama que foi acesa na gruta onde nasceu Jesus.

A cerimónia de receção da luz, na Paróquia de Santa Marinha de Forjães será no dia 21 de dezembro, às 18h00, na Missa Vespertina. Nas Missas dos domingos seguintes, até ao natal de Jesus, o Agrupamento de Escuteiros 1296, distribuirá a LUZ DA PAZ DE BELÉM. Para que as pessoas possam levar a Luz para casa, teremos velas à venda a 1€ cada e candeias a 6€ cada.

## Notícias Breves

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Festa da Sagrada Família, 29 de dezembro de 2013: Missa às 09h00 e às 11h15.
- Solenidade de Santa Maria Mãe de Deus, no dia 01 de janeiro de 2014: Missa às 11h15.
- Epifania do Senhor, no dia 05 de janeiro de 2014: Missa às 09h00 e às 10h00.
- Festival de Reis, no dia 11 de janeiro de 2014, pelas 21h00. Convidámos todos os Movimentos Apostólicos, grupos sociais, culturais e recreativos... animando a "noite de Reis" com a alegria da presença, mostrando a força da comunhão com os demais. Compareça. Contámos consigo!
- Memória de S. Sebastião, 20 de janeiro: Missa às 18h00.
- Festa da Apresentação do Senhor, 2 de fevereiro.

## Nova direção da Congregação Mariana para o triénio 2014-2016

Presidente – Maria de Lurdes Costa Cruz Dias.  
Secretária – Eduarda Maria Coutinho Branco Martins.  
Tesoureira – Maria Irene Araújo Coutinho.  
Delegada – Ilda Gonçalves Lima.

## Apresentação de contas da Comissão de Festas de S. Roque/2013

Receita: 16.999,00 euros.  
Despesa: 14.661,00 euros.  
Saldo: 2.338,00 euros. Obrigado.

## Movimentos religiosos

## Batismo:

23/11 – Maria Ramos Morgado, filha de Romeu Neiva da Cruz Morgado e de Sandra Maria Ramos Crisóstomo Morgado.  
07/12 – Sofia Vieira Jaques, filha de Leonel Sérgio Jaques da Silva e de Lúcia Maria Rodrigues Vieira.  
08/12 – João de Faria Queiroz Leite, filho de Pedro Manuel de Oliveira Leite e de Ana Filipa de Faria.

## Óbitos:

21/11 - Palmira Ribeiro de Sá, com 79 anos de idade e residente na Rua das Cortinhas.  
25/11 - Irodina de Jesus Ribeiro Costa, com 81 anos de idade e residente na Rua das Quintas.  
01/12 –Manuel Carlos da Silva Vale, com 52 anos de idade e residente na Rua do Lamoso.  
02/12 -Maria Amália Queiróz Martins de Faria Santos Bernardo, com 92 anos de idade e residente na Rua Coronel Luís António Aparício, Tomar.

## 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](http://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

Carlos Gomes de Sá

## Tiago Abreu

Conforme prometido na edição de outubro, em que anunciamos a atribuição do Prémio Adolpho Loureiro ao forjanense Tiago Abreu, professor do Instituto Politécnico de Viseu, fomos conversar com este promissor investigador, tentando conhecer o seu percurso profissional e o trabalho que vem desenvolvendo na área de hidráulica. No final da entrevista ficam palavras de incentivos aos jovens que nestes tempos difíceis, procuram emprego.

**O Forjanense (OF):** Sendo professor do Instituto Politécnico de Viseu, foste recentemente distinguido com o prémio Adolpho Loureiro, por um trabalho ligado à hidráulica marítima. Antes de falarmos desse trabalho, era importante falar da caminhada que fizeste até lá. Desafiava-te, então, para uma breve referência ao teu percurso escolar, numa primeira fase, e enquanto docente. (alusão às escolas frequentadas, ao percurso universitário e, num segundo nível, à atividade profissional).  
 Tiago Abreu (TA): O meu percurso, enquanto engenheiro civil, tem estado muito ligado à área de Hidráulica, Recursos Hídricos e Ambiente. O gosto por essa área específica advém desde a minha Licenciatura em Engenharia Civil que frequentei na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP) onde, no 5º ano, enveredei pela opção de Hidráulica. Essa decisão permitiu-me adquirir conhecimentos em diversas

curso de Mestrado em Engenharia de Construção e Reabilitação e ao Curso de Especialização Tecnológica de Condução de Obra. Enquanto docente do ensino superior continuei a minha formação tendo prosseguido para o Mestrado (pré-Bolonha) em Hidráulica, Recursos Hídricos e Ambiente e para o Doutoramento na Área Científica de Engenharia Civil na especialidade de Hidráulica, Recursos Hídricos e Ambiente, ambos realizados na Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra (FCTUC). Ambos os temas de dissertação versaram a Hidráulica Marítima e, em particular, o transporte de sedimentos em zonas costeiras. Desta forma, a distinção através do prémio Adolpho Loureiro vem no seguimento do trabalho que tenho vindo a desenvolver na área de Hidráulica Marítima.

**OF: Estando a lecionar em Viseu, como e quando se dá a tua ida para esse Instituto Politécnico?**

TA: A minha ida para o Instituto Politécnico de Viseu deu-se há pouco mais de 10 anos, em Outubro de 2003, após ter surgido uma vaga para o Departamento de Engenharia Civil. Desde então lectionei diversas unidades curriculares: Hidráulica I, Hidráulica II, Mecânica dos Fluidos, Infraestruturas Hidráulicas, Hidráulica Urbana, Hidrologia e Recursos Hídricos, Física Aplicada à Engenharia Civil, Programação e Mecânica. Além da atividade letiva, desempenhei diversos cargos no departamento e na escola, destacando-se, entre outros, o de Diretor de Curso da

gratificante poder desenvolver os meus conhecimentos em Engenharia e, também, de os poder partilhar com estudantes que buscam esse conhecimento técnico. A minha vocação para a docência e investigação surgiu de uma forma natural, aquando da minha entrada em Viseu. No ensino superior, a investigação e docência estão intimamente ligadas. O trabalho de conciliar ambas é exigente, mas aprendi a fazê-lo enquanto aluno de mestrado e doutoramento e de docente em Viseu. Sou também investigador do Laboratório Associado CESAM (Centro de Estudos do Ambiente e do Mar) da Universidade de Aveiro e, ao longo destes anos, tive a possibilidade de estar envolvido em diversos projetos científicos nacionais e europeus que me permitiram contactar com vários peritos experientes e de trabalhar em diferentes laboratórios de investigação europeus que tornaram o meu trabalho aliciante.

**OF: E o trabalho que te valeu a distinção, em termos breves, de que trata? És capaz de nos falar um pouco do mesmo?**

TA: A distinção foi obtida nas 8ªs Jornadas Portuguesas de Engenharia Costeira e Portuária que se realizaram em Lisboa, no Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC), em 10 e 11 de Outubro de 2013. O prémio é atribuído pela Delegação Portuguesa da PIANC - The World Association for Waterborne Transport Infrastructure que é uma associação internacional, apolítica e sem fins lucrativos, subvencionada pelos governos de cerca de 40 países. O prémio Adolpho Loureiro foi instituído pela Delegação Portuguesa da PIANC em 1997 com a finalidade de estimular as camadas técnicas mais jovens. O

Prémio Adolpho Loureiro tem sido atribuído bi-anualmente em cada edição das Jornadas Portuguesas de Engenharia Costeira e Portuária ao autor de um país de língua oficial portuguesa, com idade igual ou inferior a 35 anos, que apresente um trabalho de mérito julgado por um júri especialmente constituído para o efeito.

O trabalho que me valeu a distinção intitula-se "Dinâmica hidro-sedimentar: modelação de perfis de praia" e insere-se dentro da temática de hidráulica marítima que tenho desenvolvido. O trabalho que apresentei visa contribuir para um melhor entendimento da previsão da evolução temporal da morfologia das zonas costeiras. Este é um tema que apresenta um desafio considerável e que carece de continuidade, dada a natureza complexa dos processos inerentes à mecânica do transporte sedimentar.

**OF: O que sentiste ao ver o teu trabalho reconhecido e, já agora, de que consta o prémio?**

TA: Fiquei muito contente por ver o meu trabalho reconhecido por um júri conceituado dentro da minha linha de investigação. Este reconhecimento vem corroborar uma menção honrosa que já tinha obtido, a nível internacional, em Setembro de 2009, na competição de posters na 6ª conferência internacional River, Coastal and Estuarine Morphodynamics (RCEM 2009) promovida pela IAHR (International Association for Hydro-Environment Engineering and Research), realizada na Universidad Nacional del Litoral, Santa Fe, Argentina. O



Fotos cedidas por Tiago Abreu

prémio "Adolpho Loureiro - LNEC 2013" consiste num valor monetário e num reconhecimento, a nível nacional, do trabalho que tenho desenvolvido.

**OF: Sendo um jovem, ainda, mas com uma carreira que se adivinha ainda mais promissora, que mensagem queres deixar aos jovens forjanenses, isto numa altura em que os tempos estão cada vez mais difíceis, sobretudo para uma geração formada, com alto nível habilitacional, mas que não consegue emprego.**

TA: Aos jovens forjanenses aconselho-os a não desistirem dos seus sonhos e a lutarem por eles. É certo que os tempos estão cada vez mais difíceis, mas acredito que, neste mercado global, a progressão do nosso país também dependerá de pessoas qualificadas que detenham conhecimentos científicos e tecnológicos avançados.

*O Forjanense agradece ao Prof. Tiago Abreu toda a disponibilidade manifestada, felicitando-o publicamente pela distinção obtida.*

## Rx

Nome: Tiago André Martins de Azevedo Abreu

Data de nascimento: 20-05-1978

Estado civil: Solteiro

Profissão: Engenheiro civil / docente do ensino superior

Passatempos: Natação, música, leitura  
 Clube desportivo: Benfica (sem fanatismos)  
 Livro marcante: "La Symphonie pastorale" de André Gide

Música inesquecível: Concerto para violino e orquestra (Tchaikovsky) em Ré Maior, Op. 35

Prato preferido: Língua de vaca estufada

Comida de que não gosta: Nenhuma

Principal qualidade: Persistência

Maior defeito: Teimosia

matérias desse âmbito como, por exemplo, em sistemas de abastecimento de água, sistemas de drenagem de águas residuais e pluviais, hidráulica fluvial, hidráulica marítima, hidrologia, gestão de recursos hídricos, etc. Nesse seguimento, aquando da conclusão da licenciatura, comecei por trabalhar na empresa Águas do Cávado, SA (atualmente Águas do Noroeste), integrando a equipa de engenheiros civis da Direção de Infraestruturas. Posteriormente, passei a exercer funções de docente no Departamento de Engenharia Civil (DEC) na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu (ESTGV) do Instituto Politécnico de Viseu (IPV), lecionando diversas unidades curriculares aos cursos de Licenciatura em Engenharia Civil, Licenciatura em Engenharia do Ambiente,

Licenciatura em Engenharia Civil, Membro do Conselho de Departamento, Representante do DEC no Conselho Pedagógico da ESTGV, coordenador "Erasmus" do DEC e responsável pelo Laboratório de Hidráulica e Recursos Hídricos da ESTGV. Recentemente, cessei funções com o Instituto Politécnico de Viseu, pois, após concurso, passei a integrar o corpo docente do Departamento de Engenharia Civil do Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), onde leciono novas unidades curriculares aos cursos de Licenciatura e Mestrado em Engenharia Civil.

**OF: Estás a fazer o que gostas, presumo? Como surge a tua vocação para a docência e investigação?**

TA: Sim, gosto bastante do trabalho que faço, pois, a nível do ensino superior, considero muito

**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

EN 103

## Sinistralidade

Tal como vem sendo hábito, vamos fazendo, nestas páginas, o registo da sinistralidade local, com particular relevância para os acidentes ocorridos na EN 103.

Neste mês, há registo de uma ocorrência participada à GNR, no caso um despiste acontecido ao km 9.050, de onde resultaram somente danos materiais na única viatura envolvida. Um pouco mais grave foi o despiste ocorrido na madrugada do dia 6 de dezembro, nos limites de Forjães/Antas, quando, na primeira curva, se registaram, nessa mesma noite, dois despistes, motivados pelo acumular de gelo na via. Num dos casos, a juntar aos danos materiais há a registar um ferido ligeiro. Depois das ocorrências, a Câmara procedeu à colocação de sinalética avisando para o perigo.

A GNR alerta, também, para o facto de se estarem a registar algumas burlas com venda/troca de ouro, sobretudo grupo de idosos ou pessoas que moram sozinhas.

## BNI Zende oferece cabazes às associações ACARF e ASCRA

O BNI Zende, composto por um grupo de empresários esposendenses, dos mais diversos sectores, entregou, na passada quarta-feira, dia 17 de dezembro, 30 cabazes, com géneros alimentares, a duas instituições de solidariedade concelhias, nomeadamente à ACARF (Associação Cultural, Artística e Recreativa de Forjães) e à ASCRA (Associação Social Cultural e Recreativa de Apúlia), para posterior distribuição pelas famílias carenciadas. De acordo com Vítor Quintão, Presidente do BNI Zende, a ideia desta contribuição partiu de todos os elementos do grupo, que se empenharam em providenciar um natal mais farto a quem pouco tem. “Estamos extremamente orgulhosos com o sucesso desta iniciativa. Certamente que, face a este êxito, para o ano iremos ajudar outras famílias”, afirmou.

No que se refere à escolha das instituições, Vítor Quintão salienta como importante fator de selecção o facto de as

associações já serem contempladas pelo Banco Alimentar Contra a Fome. “São instituições de referência a nível concelhio e, mais importante, já têm referenciadas as famílias mais necessitadas a nível local”, explicou.

Grato por tamanho gesto, Artur Viana, representante da ASCRA, agradeceu a generosidade do grupo BNI Zende: “Estes cabazes vão ser um grande motivo de alegria para muitas famílias”, salientou Artur Viana. Também Rui Martins, representante da ACARF, elogiou o contributo do grupo BNI Zende, cada vez mais necessário nos dias que correm. “Verificamos que existem, cada vez mais, famílias com necessidade de ajuda e, cada vez



mais, com carências extremas”, destacou o representante da ACARF.

O BNI Zende foi criado em Julho de 2012 por um grupo de empresários concelhios, de diferentes setores. Destaca-se pela troca de experiências e referências comerciais, que têm como fundamento gerar negócios. Atualmente, o grupo é composto por 21 elementos, que se reúnem semanalmente, ao raiar do dia, pelas 6h45, na Quinta da Seara, em Palmeira de Faro.

Joana Laranjeira

O FORJANENSE, de 20 de Dezembro de 2013, nº 292

PUBLICIDADE

**Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária**

Rua D. Pedro Cunha, nº 19, Edifício Nova Cidade,  
4740-304, Esposende  
Tel. 253986350 – Fax. 253986351 – Tlm. 961553040 –  
Email: geral@aa-notaria.com

Certifico que a fls. 82 e seguintes, do livro nº. 71-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte e três de Novembro corrente, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO, na qual HERDEIROS de MANUEL DA COSTA PEREIRA CARDANTE, falecido em 15 de Setembro de 2011, herança esta com o NIF 708773230, declararam fazer parte do acervo da herança ilíquida e indivisa aberta por óbito do mesmo o seguinte imóvel:-----

Uma terça parte indivisa de um prédio urbano composto por casa térrea, duas dependências e logradouro, com a superfície coberta de oitenta e nove vírgula setenta metros quadrados e descoberta de cento e quinze vírgula trinta metros quadrados, sito no Lugar da Guilheta, da freguesia de Antas, concelho de Esposende, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende MIL SETECENTOS E QUARENTA E SETE / ANTAS, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 34, com o valor patrimonial correspondente àquele direito de 4490.00 euros e o atribuído de QUATRO MIL E QUINHENTOS EUROS.-----

Esse prédio encontra-se já registado na citada Conservatória do Registo Predial quanto a dois terços indivisos a favor do referido autor da herança e sua mulher Maria dos Anjos Pires da Rocha, encontrando-se ainda registado o usufruto sobre aquele mesmo direito a favor de Vitória Martins Pereira, ambos pela apresentação dezoito, de onze de Julho de dois mil e três, encontrando-se a restante parte, correspondente a um

terço indiviso, omissos na mesma.-

Que, a referida herança é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, de uma terça parte indivisa do identificado prédio, em virtude de o autor da herança Manuel da Costa Pereira Cardante e mulher Maria dos Anjos Pires da Rocha, terem adquirido aquela direito sobre o prédio acima identificado no ano de mil novecentos e noventa e um, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita pelos pais do ator da herança, Ana Martins da Costa Pereira e marido Manuel Gonçalves Pereira Cardante, residentes que foram no lugar de Guilheta, da freguesia de Antas, concelho de Esposende.-----

Não obstante não terem título formal de aquisição da terça parte indivisa do referido imóvel, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si e antecessores que representam, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceram de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invocam a USUCAPIÃO, como causa do referido imóvel.-----

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----

Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----

Esposende, vinte e três de Novembro de dois mil e treze.-----

A Notária  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, de 20 de Dezembro de 2013, nº 292

PUBLICIDADE

**Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária**

Rua D. Pedro Cunha, nº 19, Edifício Nova Cidade,  
4740-304, Esposende  
Tel. 253986350 – Fax. 253986351 – Tlm. 961553040 – Email: geral@aa-notaria.com

CERTIFICO que, a fls. 72 e seguintes, do livro nº. 71-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte e dois de Novembro corrente, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO, na qual:-----

ABÍLIO RIBEIRO CARDOSO e mulher MARIA CÂNDIDA FERREIRA DE PINHO CARDOSO, casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Marinhas, concelho de Esposende e nela residentes na Rua Central nº 7, lugar do Outeiro, contribuintes fiscais n.ºs 184 386 950 e 106 840 967, DECLARARAM:-----

Que são donos e legítimos possuidores, do seguinte imóvel:

Prédio rústico, composto por pinhal e mato, com a área de mil cento e noventa metros quadrados, situado no Sítio da Gatanheira, Lugar de Outeiro, da União das

Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, extinta freguesia de Marinhas, concelho de Esposende, a confrontar do norte com António Faria Costa, do sul com Eduardo Ribeiro Domingues, nascente com Fernando Brás e outros e do poente com Caminho, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, atualmente inscrito na respetiva matriz sob o artigo 1155, daquela União de Freguesias, o qual proveio do artigo 415 rústico, da extinta freguesia de Marinhas, com o valor patrimonial IMT de 25,86 euros e o atribuído de QUINHENTOS EUROS.-----

Afirmaram que o imóvel veio à sua posse em virtude de o terem adquirido no ano de mil novecentos e setenta e sete, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a Manuel Brás, solteiro, maior, residente que foi no Brasil.-----

Não obstante não terem título formal de aquisição do referido imóvel, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceram de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invocam a USUCAPIÃO, como causa de aquisição do referido imóvel.-----

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----

Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----

Esposende, 22 de Novembro de 2013.-----

A Notária  
Andreia da Silva Amaral



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

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

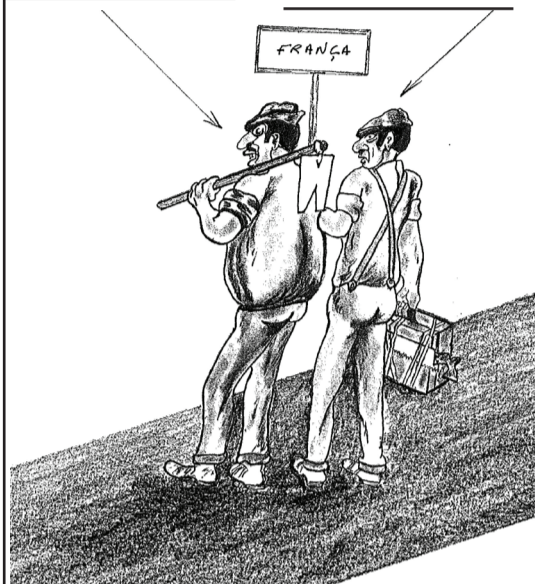
Rua dos Barreiros, 164, 4740-439 Forjães  
Tel. 253 877 600 / 253 877 601 fax 253 877 602 - Tlm. 965 017 006

## Página do leitor

### As «directas» do Torres

Não disse nada não; mas assim, nós podemos ter a sorte de encontrar trabalho pelo caminho! Sabes Zé? A falta dos 20 euros para fazer o tal exame, é que nos tramou!...

Ó Chico! Quando o sr. Primeiro Ministro disse que devíamos imigrar, ele não disse que era preciso levar a ferramenta!...



### Na cama

São pensamentos sábios  
Que recordam vidas sofridas  
Milhentos beijos nos lábios  
Regressos, incertezas, partidas!...

São amores e desamores  
Saudades em fins de tarde  
São ofertas de ramos de flores  
Ao coração que nos quer e arde

Mas dói ver pelo Natal  
Uma mãe triste a chorar  
Por levar quase vazio o seu avental

Para o seu menino alimentar  
E o pai sem trabalho, sem nada  
Escondido a chorar na cama!...

Natal 2013

Armando Couto Pereira

Há lágrimas que não caem no chão;  
Essas ficam no coração

Autor desconhecido

### Você sabia?

Que os tribunais de Atenas não tinham nem juízes profissionais, nem advogados. Queixosos e acusados, defendiam eles mesmos a sua causa diante de um júri de cidadãos cujo número variava entre 101 a 1001, conforme a importância do caso. Se o acusado

fosse julgado culpado, o queixoso podia propor uma pena.

O acusado podia então apresentar uma solução de reserva. Cabia então ao júri, resolver o problema.

Traduzido por Torres Jaques

### As crueldades de Calígula

Eis os rasgos mais notáveis da sua barbaridade. Como a carne custava muito cara para sustentar os animais destinados ao espetáculo, mandou-lhes dar a carne dos criminosos, que eram dilacerados vivos. Um dia, quando visitava as prisões, condenou às feras todos os presos, sem exame de qualidade alguma.

Obrigou um cidadão, que fizera voto de combater na arena pelos dias de César, a cumprir o seu voto, assistiu ao combate, e só o despediu vitorioso e ainda assim a muito custo. Outro jurava morrer por ele se fosse necessário, pegou-lhe na palavra e como ele hesitava, mandou-o ornar como uma vítima, depois entregou-o a um bando de crianças, com ordem de o perseguirem pelas ruas lembrando-lhe o seu voto, até que ele se precipitasse do alto da rocha Tarpeia.

Condenou ao trabalho das minas, ou das estradas, ou às feras, uma multidão de cidadãos distintos, depois de os ter mandado marcar com um ferro em brasa; ou então amontoava-os em cavernas, onde eram obrigados a estar com as mãos no chão na

postura dos brutos, ou mandava-os serrar ao meio; e não era por motivos graves, mas por não se terem mostrado satisfeitos de alguns dos seus espetáculos, ou por não terem jurado nunca pelo seu génio. Obrigava os pais a assistirem ao suplício dos filhos. Um deles desculpou-se alegando falta de saúde, Calígula mandou-lhe a sua liteira. Convidou a vir jantar com ele, outro que acabava de ver morrer o seu filho, e excitou-o, tanto quanto pode, a rir e a estar alegre!

Mandou sovar com grilhões, durante muitos dias a fio, um empresário de espetáculos, e não o mandou matar senão quando se sentiu incomodado com o cheiro das suas feridas. Um poeta de Atella foi queimado na arena por um verso equívoco. Um cavaleiro romano exposto às feras exclamou que era inocente; mandou-o sair da arena, ordenou que lhe arrancassem a língua e reenviou-o ao suplício.

E Roma suportou por quatro anos um monstro assim!

Traduzido por Torres Jaques

## Editorial



Carlos Gomes de Sá

Forjães e das suas gentes, bem como das terras em redor, às vezes em jeito de contrabalanço, como destacamos no Estatuto Editorial abaixo reproduzido.

Neste mês festivo, o destaque acabou por ser assumido pelas contas da freguesia. Depois de muito burburinho, do diz-que-diz na rua e cafés, em que quem conta um ponto acrescenta um ponto, no caso, uns euros, acabou por realizar-se uma Assembleia de Freguesia, muito participada, em que a atual Junta de Freguesia assumiu não ter dinheiro em caixa, antes um conjunto de dívidas e compromissos que hipotecam os planos futuros.

Este toque a rebate trouxe o atual presidente da Câmara à sessão, mas não há varinhas mágicas, tampouco lugar para filhos e enteados pois há, como referiu, quinze freguesias para gerir! O seu compromisso imediato foi para a resolução de uma outra questão, não considerada nos valores co-

nhecidos, que se prende com o Estádio Horácio de Queirós, acrescido dos trabalhos extra para a construção de uma conduta de água pluviais, desde o campo de jogos até ao rio, apanhando também as águas do parque das piscinas e Centro Escolar.

Se é certo que as coisas estão bem encaminhadas, não é menos verdade que se avizinham tempos difíceis.

Bom, como este mês o Postal dos Correios assume, devido à época, um sentir diferente, aproveite este breve editorial para deixar uma pitadinha do discurso algo irónico e provocatório dessa rúbrica, isto para não defraudar os amantes do correio tradicional! Então, e em jeito de Postal dos Correios, e considerando o buraco existente em termos de finanças, anunciamos em primeira mão e depois de termos assistido à Assembleia de Freguesia, que será aberto um concurso público, divulgado em papel timbrado, a afixar em mercearias, para o fornecimento de umas cargas de touvenant, cimento, brita...! Está ainda previsto, dada a centralidade, deslocar a praia fluvial para a área central da freguesia, aproveitando a relva e a palmeira envolvente da junta de freguesia para criar ambiente. Assim S. Pedro faça chover para encher os buracos de água!

### Estatuto Editorial

Estabelece o artigo 17º da Lei de Imprensa (Lei nº 2/99 de 13 de janeiro), no seu nº 1, que «As publicações periódicas informativas devem adotar um estatuto editorial que defina claramente a sua orientação e os seus objetivos e inclua o compromisso de assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como pela boa fé dos leitores», referindo a mesma lei, no seu nº2, que «o estatuto editorial é elaborado pelo diretor e, após parecer do conselho de redação, submetido à ratificação da entidade proprietária, devendo ser inserido na primeira página do primeiro número da publicação e remetido, nos 10 dias subsequentes, à Alta Autoridade para a Comunicação Social».

Ora, face ao exposto, e para regularização da situação existente, procurando cumprir, simultaneamente, o estatuído no nº3 do artigo citado publica-se o Estatuto Editorial de «O FORJANENSE», recentemente aprovado pela entidade proprietária.

- «O Forjanense» é uma publicação periódica de caráter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo.

- «O Forjanense» dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e

à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.

- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, «O Forjanense» procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências.

- «O Forjanense» terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, isenta, apartidária, objectiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais.

- «O Forjanense» compromete-se a cumprir os princípios éticos e deontológicos inerentes à atividade jornalística, a respeitar a dignidade, os direitos e a boa-fé dos cidadãos, e a pugnar por uma sociedade mais justa, solidária e humanista.

- Em «O Forjanense», os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal. Este não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos não solicitados, reservando-se no direito de publicar apenas o essencial.

Forjães, 12 de dezembro de 2013

O Diretor de «O Forjanense»  
Carlos Gomes de Sá

#### O FORJANENSE

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

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



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

Colaboradores: Armando Couto Pereira, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Maria Mota, Olímpia Pinheiro, Fernando Neiva, EBI Forjães, Rafael Poças, José Salvador Ribeiro, Marina Aguiar, Cláudia Costa, Felicidade Vale, Ricardo Moreira, Pe. José Ferreira Ledo, Sandra Queiroz, Elsa Teixeira, Rui Abreu, Educadoras da ACARF, Rolando Pinto, Alma 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 nº 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

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

## Notícias da ACARF

Fotos e textos: colaboradores da ACARF



### Uma tarde com muitos sorrisos e surpresas

Como vem acontecendo todos os anos, nesta altura, a ACARF realizou, na tarde do dia 14, a Festa de Natal das crianças da Creche, CAF e CATL. O evento ficou marcado pela apresentação de alguns espectáculos, levados a cabo pelas crianças da instituição, nomeadamente de Karaté, Hip Hip e Ballet. Estas exibições, para além de embelezarem a festa, serviram também para muitos pais tomarem conhecimento do que os filhos foram aprendendo nas modalidades praticadas.

Ao longo da tarde não faltaram diversões para os mais pequenos. Os diferentes insufláveis, dispostos no Pavilhão, foram as diversões que adquiriram mais admiradores. O stand das pinturas faciais teve também bastante afluência, especialmente por parte das meninas.

Contudo, reinava especial ansiedade pela vinda do Pai Natal à festa, que acabou por aparecer mais para o fim do dia. Presentes e lanche foram distribuídos a todas as crianças, que acolheram com especial agrado estes pequenos mimos. Não faltou também a fotografia da praxe junto do Pai Natal e a boa música da quadra.



### Hidrogenástica com sabor a Natal

De forma a celebrar a quadra natalícia, os idosos do Centro de Dia levaram para a aula de Hidrogenástica, da passada quarta-feira, dia 18, alguns adereços alusivos ao natal. Os adornos, que se traduziram numa bandelete com flores, foram realizados pelos mesmos nos dias que antecederam a aula. A acompanhar o espírito natalício não faltou a boa música, o companheirismo e as cantigas da época.



© Madalena Veiga

### Originalidade evidenciada nos enfeites de Natal

Demonstrando especial talento para os trabalhos manuais, os nossos idosos desenvolveram, ao longo das semanas anteriores, originais enfeites natalícios. Belíssimos pompons de malha e lã, das mais diversas cores, constituíram, este ano, os adornos da Árvore de Natal do Centro de Dia. Este trabalho não podia ter sido feito sem a dedicação que todos demonstraram, que resultou num trabalho bastante criativo e original.

### Pais decoram pinheirinho da ACARF



No início do corrente mês, as nossas crianças da creche levaram para casa uma bola simples, com o intuito de a decorarem, com motivos natalícios, junto com os seus progenitores. A iniciativa foi bem acolhida pelos pais, que se esmeraram em abrilhantar, da melhor forma possível, os enfeites natalícios. As bolas de natal, já decoradas, acabaram por retomar à ACARF, para posterior colocação na Árvore de Natal. O resultado final ficou original e criativo. A ACARF agradece a colaboração e o empenho demonstrado pelos pais neste projecto.

### Cabaz Especial sorteado na Festa de Natal

A ACARF levou a efeito, no dia 14, o sorteio do Cabaz de Natal, prémio que contemplava as rifas vendidas pela instituição nesta quadra natalícia. Detentora da rifa número 48, Fátima Laranjeira foi a grande vencedora deste belíssimo cabaz, composto por inúmeras iguarias da quadra, tais como bacalhau, hortaliças, azeite, vinhos maduros, champagne, vinho do porto, whisky, chouriças caseiras e presunto, chocolates e sortido, queijo, conservas, ananás e frutos secos, bolo-rei e pão-de-ló. A ACARF agradece a todos os nossos fornecedores pela oferta dos produtos contemplados no ca-



baz, assim como, a todas as pessoas que adquiriram rifas.

### 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



# Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva dezembro 2013

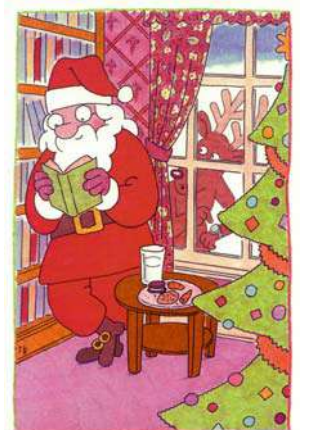
## FEIRA DO LIVRO

### Encontro com a escritora Isabel Fernandes Pinto

A Feira do Livro abriu com a visita da escritora Isabel Fernandes Pinto, no dia 4 de dezembro.

A escritora e atriz de teatro apresentou o seu livro "A Ovelha que fazia Múuu" aos alunos do Pré-escolar e do 1º ano.

Os alunos gostaram muito da apresentação da obra pela autora: foi muito dinâmica, cativante e divertida, tendo demonstrado uma grande sensibilidade para os alunos desta faixa etária. Podem ler mais e comentar em <http://biblioletas.webnode.com/>



### Sarau e encontro com a escritora Cidália Fernandes

No âmbito da realização da Feira do Livro na EB do Baixo Neiva, as turmas 01E e 01F desenvolveram e participaram em diversas atividades relacionadas com a leitura, em particular a exploração da obra "Alberto na Idade Média", de Cidália Fernandes, que foi trabalhado pelas duas turmas ao longo de várias aulas. A turma 01E realizou um pequeno filme, recontando a história, tendo percorrido alguns locais históricos nas vizinhas freguesias de Vila Chã (Castro de S. Lourenço e Dólmen do Rapido) e Antas (Srª da Cabeça, Anta e Menir). A turma 01F fez o reconto da história através da poesia. O tema da narrativa, pela mão do protagonista, Alberto, transporta-nos para cenários pré-históricos e medievais, que fazem parte das nossas raízes e da própria História de Portugal.

Estes trabalhos foram apresentados no Sarau Cultural e também no encontro com a escritora Cidália Fernandes, que esteve na nossa escola a falar da sua escrita e a partilhar as suas vivências.

Ao prazer de ler, adicionamos o prazer de aprender!

Boas leituras!

Turma 01E

A partir da história "Alberto na idade média" trabalhado em sala de aula, os alunos da turma 01F do 2º e 4º ano recontaram-na em poesia, no Sarau.

O menino estava no quarto,  
E os pais na cozinha,  
A avó estava-se a preparar  
Para ir para a sua casinha.

Os pais pensavam,  
O que é que ele está a fazer?  
Está há tanto tempo no quarto  
Quando é que irá comer?

O menino desceu,  
Esfomeado não estava,  
Perguntou pela avó  
Que muito o amava.

Partiram para a viagem,  
Monumentos foram ver,  
E a sua história  
Eles foram conhecer.

Alberto viu uma anta  
E quis ir lá ver,  
Com a sua mãe ao lado  
Para o proteger.

Alberto viu marcas  
E perguntou o que eram,  
A mãe respondeu que eram marcas  
Que os antepassados fizeram.

Foram para casa  
Com muitos conhecimentos,  
Perguntaram à avó  
Se conhecia mais monumentos.

A avó respondeu  
Que conhecia um castelo,  
E que no dia seguinte  
Iriam conhecê-lo

Enquanto falava  
Apareceu uma gatinha,  
E Alberto deu-lhe o nome  
De gatinha fofinha.

Alberto foi para a cozinha  
Para poder jantar,  
E quando chegou a noite  
Foi para a cama sonhar.

Quando abriu os olhos  
Ouviu um som de encantar,  
Era um belo jogral  
Com uma voz de admirar.

O jogral explicou  
Que triste estava a ficar,  
Pois estava longe da Clarícia  
Com quem queria namorar.

Caíram pétalas do céu  
Era a Clarícia a mandar,  
O jogral ficou encantado  
Com tanto amor no ar.

Quando a Clarícia chegou  
A sua beleza pôde apreciar,  
Pois era uma donzela  
De toda a gente gostar.

Mas ela não estava sozinha  
Vinha a aia a acompanhar,  
Alberto interrogou-se:  
-Porque é que eles sozinhos  
não iam namorar?

O jogral explicou  
Que os seus costumes assim eram,  
Pois foram as leis  
Que há muito tempo fizeram.

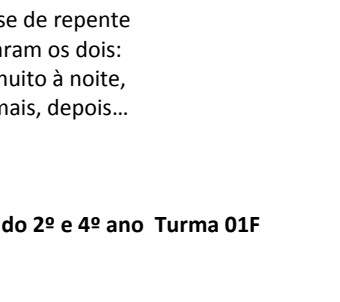
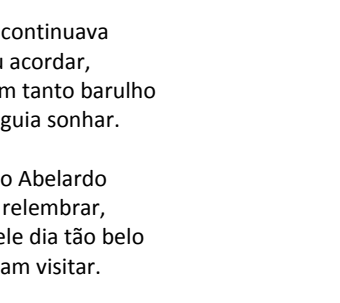
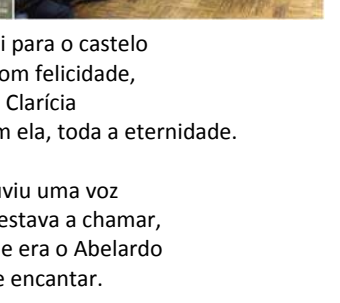
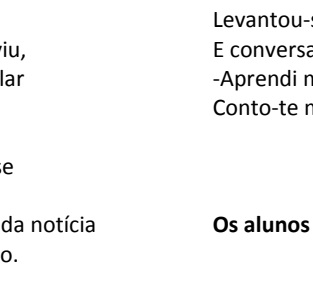
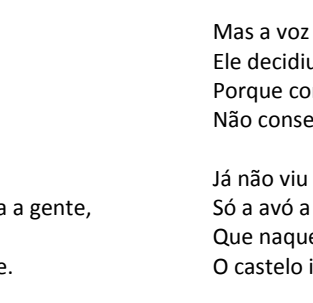
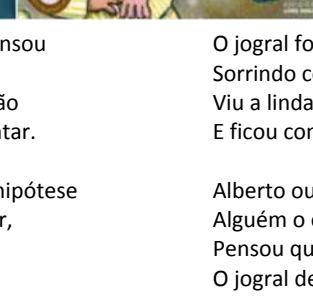
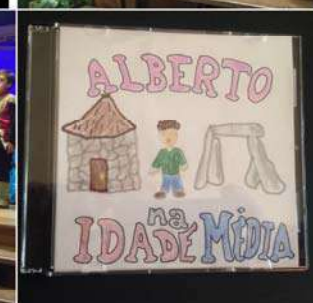
Depois da explicação  
Alberto ficou a admirar,  
O cabelo da Clarícia  
Que estava sempre a brilhar.

Alberto olhou para o chão  
Era a gatinha a miar,  
Ele logo perguntou  
Como é que ali tinham ido parar?

Quando Alberto se levantou  
A donzela já lá não estava,  
E o belo jogral  
Já outra vez chorava.

O jogral disse ao Alberto  
Que só faltava esperar,  
Que caíssem novas pétalas  
Para poder namorar.

O Alberto teve uma ideia  
Para o jogral ajudar,  
Que cantasse para o conde  
À hora de jantar.



O jogral pensou, pensou  
Se ia resultar,  
Ou se ia para a prisão  
Só por causa de cantar.

Ele não teve outra hipótese  
Senão experimentar,  
Pegou no alaúde  
E começou a afinar.

Depois de afinar  
Começou a tocar,  
Para toda a gente  
Poder encantar.

O som chegou  
Aos ouvidos de toda a gente,  
Até aos do conde  
Que saiu de repente.

A música parou  
E de repente se ouviu,  
A voz do conde a falar  
E até o gato fugiu.

O jogral intimidou-se  
E ficou assustado,  
Mas quando soube da notícia  
Ficou muito excitado.

O jogral foi para o castelo  
Sorrindo com felicidade,  
Viou a linda Clarícia  
E ficou com ela, toda a eternidade.

Alberto ouviu uma voz  
Alguém o estava a chamar,  
Pensou que era o Abelardo  
O jogral de encantar.

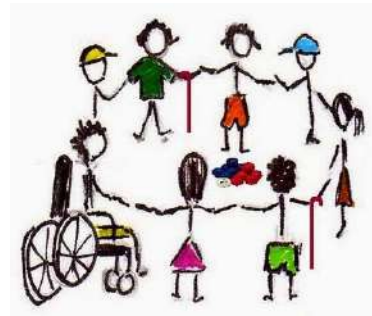
Mas a voz continuava  
Ele decidiu acordar,  
Porque com tanto barulho  
Não conseguia sonhar.

Já não viu o Abelardo  
Só a avó a relembrar,  
Que naquele dia tão belo  
O castelo iam visitar.

Levantou-se de repente  
E conversaram os dois:  
-Aprendi muito à noite,  
Conto-te mais, depois...

Os alunos do 2º e 4º ano Turma 01F

# Dia Internacional da Pessoa Portadora de Deficiência 03 dez 13



No âmbito da comemoração do Dia Internacional da Pessoa Portadora de Deficiência realizaram-se, no passado dia 3 de dezembro e durante aquela semana, na Escola Básica do Baixo Neiva e noutras do Agrupamento, diversas atividades de sensibilização para o respeito pela diferença e particularmente para o respeito e inclusão das pessoas portadoras de deficiência, tendo como principal público alvo os alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.

A atividade foi dinamizada pelos Professores

de Educação Especial e contou com a estreita colaboração dos professores do 1º Ciclo (e do Pré-Escolar, no caso da Escola Básica de Guilheta) e da professora Anabela Freitas.

A sessão, propriamente dita, contou com três momentos diferentes: começou com uma breve reflexão sobre a deficiência e a diferença à qual se seguiu a audição de uma história alusiva ao tema ("O Pequeno Trevo") e visualização de um pequeno filme. De seguida os alunos foram convidados a experienciar, de forma simulada, algumas dificuldades que

peças portadoras de deficiência podem encontrar no seu dia a dia. Por último, e em jeito de conclusão, foi projetada uma apresentação com base num livro infantil intitulado "Não faz mal ser diferente", de Todd Parr, que integra a lista de livros recomendados para o Projeto Ler + do Plano Nacional de Leitura - 2013.

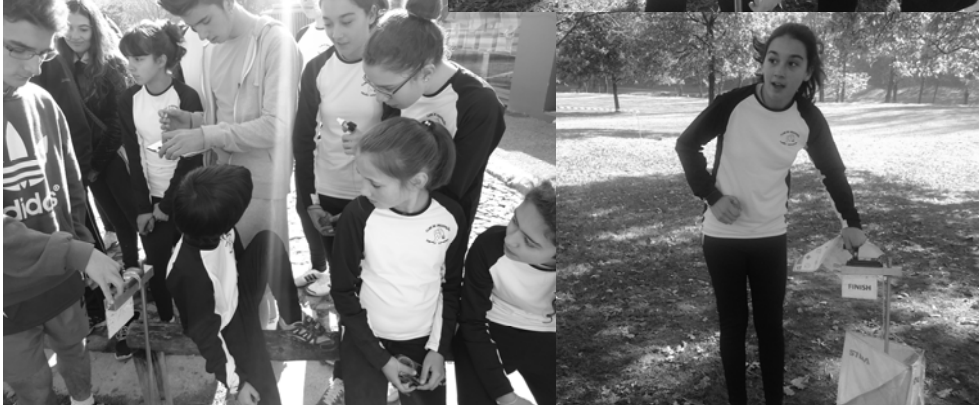
A receção dos alunos à atividade foi muito boa e o empenho e entusiasmo com que participaram foi bem evidente, demonstrando de forma clara o seu interesse pelo assunto.

Vitor Marinho  
Prof. de Educação Especial



## CLUBE DE ORIENTAÇÃO - Prova de Abertura

Para preparar o Campeonato Regional Norte, a nossa equipa participou com 26 atletas na prova de abertura a 07 de dezembro em Guimarães. O mapa com escala de 1:4000 era representativo da área do parque da cidade berço. Os percursos curtos e de dificuldade baixa refletiram tempos finais aproximados e uma competição renhida. O ambiente alegre e colorido envolveu todos os praticantes nesta manhã solarenga e muito produtiva para os atletas que nunca tinham realizado nenhuma prova oficial. Era, aliás esse o nosso principal objetivo: a formação! E para rentabilizarmos ao máximo esta oportunidade, traçamos estratégias no seio da equipa que todos aplicaram e seguiram à risca!



## 29º Aniversário da Escola

A data de 10 de dezembro, aniversário da Escola Básica do Baixo Neiva, anteriormente designada Escola Básica Integrada de Forjães, foi lembrada com a melodia dos "Parabéns" e com um grande bolo!!



## Entrega de Prêmios de Mérito

No dia seis de dezembro, a Associação de Pais da Escola do Baixo Neiva entregou um diploma e um prêmio aos alunos com melhor desempenho nas provas finais do quarto, sexto e nono anos de escolaridade no ano letivo transato.

A cerimónia foi enquadrada no Sarau Cultural e contou com a presença da Drª Paula Cepa, diretora do Agrupamento, de muitos alunos, encarregados de educação, pessoal docente e não docente.

A melhor aluna do quarto ano foi a aluna, Vera Alexandra Miranda Rolo; o segundo melhor foi o aluno, João Couto Viana Alves e os terceiros melhores foram os alunos, Duarte Silva da Rocha e Jorge Nuno Saleiro Lima.

Do sexto ano as melhores alunas foram, Ana Francisca Vila Chã Ribeiro e Cristiana Ribeiro Vale, a segunda melhor, a aluna Bruna Filipa da Cunha Viana e a terceira melhor, a aluna Inês Domingas Pereira de Sá.

No nono ano, a melhor aluna foi Tirsa de Queiroz Arriscado, o segundo melhor, o aluno João Carlos Neiva da Cruz Pereira e o terceiro melhor, o aluno João Pedro Torres Pimentel.

Parabéns a todos e que, no futuro, tenham sucesso, que sejam verdadeiros profissionais, responsáveis e competentes e tenham um papel útil e ativo na sociedade.

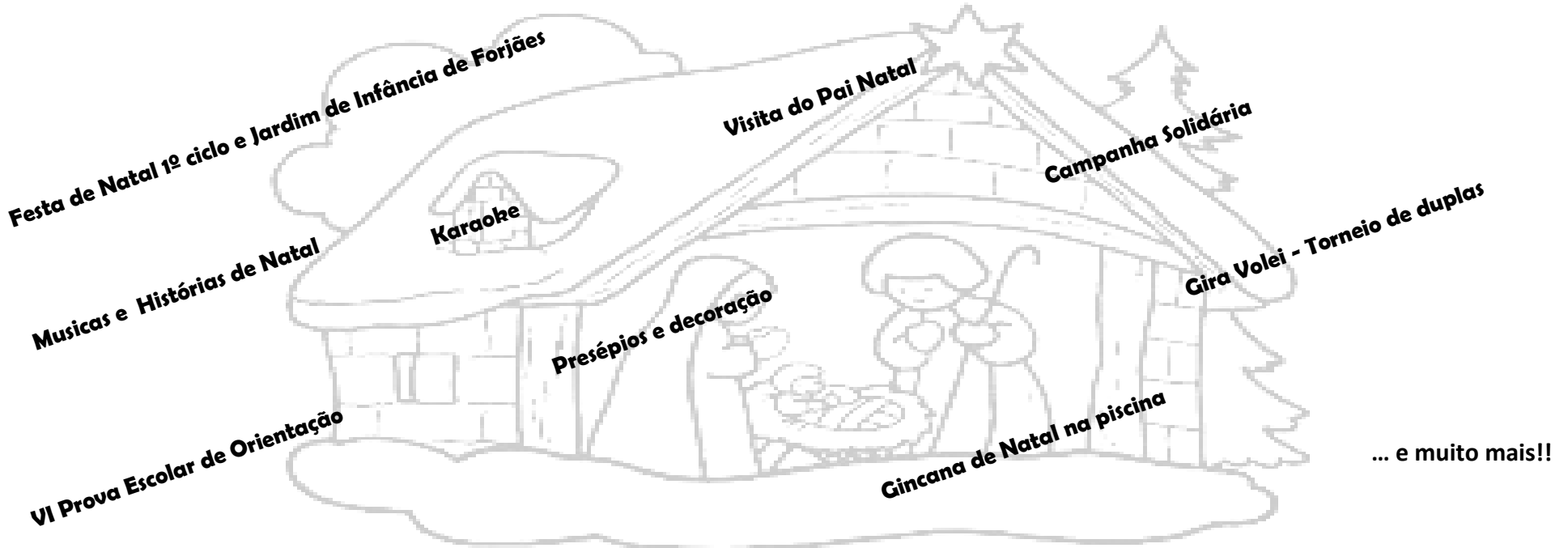
E, enquanto pessoas, que saibam pôr em prática os valores, o saber estar, o saber ser e todos os ensinamentos que lhes foram transmitidos. Que sejam verdadeiros exemplos de caráter e dignidade. As maiores felicitações a todos!

A Presidente da Associação,

Olga Dias

# FINAL DO 1º PERÍODO

Nesta quadra natalícia evidenciam-se os atos de solidariedade, passagem de valores e tradições. Muitas foram as atividades natalícias desenvolvidas nos últimos dias de aulas deste 1º período. Envolveram alunos, professores, família, auxiliares de ação educativa e outras entidades/associações.



**marinhas**  
AGRUPAMENTO  
DE ESCOLAS

**Natal**   
**Solidário** 

Vamos descobrir o tamanho do teu coração!

De 3 a 10 de dezembro contribui com um alimento para aqueles que mais precisam.

#  
Boletim Nascente Escolar  
dezembro 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

  
**ECO-ESCOLAS**

Subdiretor do Agrupamento: Professor José Pinho

Redação: Clube da Comunicação

Colaboração: Professor António Barros (revisão de textos); Professores Goreti Figueiredo, Marcelo Azevedo e Sandra Gonçalves "Feira do Livro"; Professor Vítor Marinho "Dia Internacional da Pessoa Portadora de Deficiência"; Professora Anabela Freitas "Clube de Orientação", "Aniversário da Escola" e "Final do 1º período" e Olga Dias "Entrega de Prémios de Mérito".

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.



## Boas Festas!

Numa altura muito difícil, a todos os níveis, para todos os portugueses, numa altura difícilíssima para o Forjães Sport Club, esqueçamos todos os nossos problemas, todas as nossas angústias e todas as nossas frustrações e, mesmo sem prenda no sapatinho, vamos procurar viver tudo aquilo que seja para nós o mais importante. Mesmo perante este cenário negro que atravessamos, faço votos para que todos, sem exceção, possam aproveitar esta ocasião natalícia para viver em paz consigo mesmo e com os seus entes mais

queridos. Pode-se aqui escrever sobre muita coisa, mas não vale a pena, não vale mesmo a pena ... vale, sim, a pena, viver um dia de cada vez, como se fosse o último. Por isso, caros amigos e leitores d'O Forjanense, façam o favor de ser felizes neste Natal e entrem em 2014 com os dois pés, para que tudo, mas mesmo tudo, possa ser melhor no novo ano que se aproxima a passos largos.

Em 2014, a vida do Forjães SC háde continuar, uns dias melhor outros dias pior, até que um dia havemos de poder voltar a ter o

merecido sorriso nos lábios. Não sei se o merecemos! Mas ainda acreditamos tenuemente que sim. Por isso, enquanto tivermos forças, enquanto durar em nós a ilusão de que é possível e de que vale a pena dar vida ao Forjães SC, continuaremos a nossa saga, lutando até ao limite das nossas forças, cabisbaixos, sozinhos, quase sempre incompreendidos, enfim, aguentando a nossa cruz, no intuito e na procura de alguém que, ainda que por caridade, nos possa ajudar a levar esta mesma cruz até ao Calvário, tal e qual Jesus Cris-

to. Direi mais, determinados como somos, iremos até à crucificação. Também, depois de chegar com a cruz ao calvário, já não deve doer muito mais o cravejamento dos pregos!

Caras amigas e amigos, deixem os futebóis para janeiro, e neste Natal divirtam-se e sejam felizes!... O Forjães Sport Clube deseja a todos os seus sócios, simpatizantes, amigos, colaboradores e patrocinadores BOAS FESTAS.

		P
1	= S.Paio D'Arcos FC	32
2	= UD São Veríssimo	29
3	= GD Prado	26
4	♣ Águias da Graça	25
5	♣ GFC Pousa	22
6	♣ SC Cabreiros	22
7	= Forjães	21
8	♣ FC Tadim	21
9	♣ Soarense	19
10	♣ UD Vila Chã	19
11	= Águias de Alvelos	15
12	♣ AFC Martim	11
13	♣ São Mamede	9
14	♣ SCL Enguardas	9
15	♣ Carreira	8
16	= Arsenal C. Devesa	2

## Resumo das Jornadas

### 11ª Jornada

São Paio D'Arcos 3-1 FORJÃES SC  
Campo de São Paio de Arcos, Braga (relva sintética)

#### "Acordamos tarde."

O Forjães deslocou-se a casa do líder (e carrasco da taça) com intenções de ganhar o jogo. Contudo, apesar do equilíbrio em toda a primeira parte, foi o São Paio que aproveitou, num dos poucos lances de perigo por si criados, para se colocar em vantagem. O Forjães até chegava mais vezes junto da baliza dos arcoenses, no entanto faltou arte e engenho para conseguir marcar. Na segunda parte, tal como na primeira, o Forjães continuou a revelar falta de agressividade e pouca vivacidade, não só na recuperação da bola, mas também na disputa e organização dos lances ofensivos, pois continuamos meio sonolentos. E, por isso, levamos com o segundo golo, num bom remate a 30 metros da baliza. Só então a equipa forjanense acordou! A entrada de Postiga trouxe outra dinâmica à equipa, este tentou e conseguiu empurrar a equipa para a frente. No entanto, num lance de bola parada, sofremos o terceiro golo. Logo de seguida, marcamos o ponto de honra e ficamos em superioridade numérica. Aqui, o jogo poderia ter tido outro rumo e outro resultado, porque com mais um homem e com o orgulho ferido fomos à procura

de qualquer coisa. O líder ficou encostado às cordas, à passagem do minuto 80 faltou um pouco mais de pontaria a Chica que apareceu sozinho a cabecear uma bola que deveria ter entrado. E aqui surgem os "ses": se tivéssemos feito o 3-2 teríamos desnorteado o adversário e talvez pudéssemos aspirar à divisão de pontos. Não conseguimos!

FSC: Rúben, Tony (Tiago 67), Hélder, Magalhães e Orlando; Gabi e Né (Postiga 56), Bruno (Piloto 80), Chica e Mika; Tomané (c.) Não jogaram: Rúben, André, Ruizinho, João e Cristiano.

Treinador: Zé Miguel

Golos: 1-0, 12 m, 2-0, 54 m, 3-0, 72 m, 3-1 Hélder 75 min.

### 12ª Jornada

FORJÃES SC 2-1 Alvelos  
Campo 13 de Maio, Fragoso (pelado)

#### "Ganhamos!"

Não foi um jogo muito conseguido, do ponto de vista exibicional, mas valeu pelos três pontos. De facto, esta equipa do Alvelos, sempre muito viva e combativa, não permitiu muitas veleidades ao Forjães, que, algo apático, foi tentando gerir o jogo e conseguiu-o através de uma vantagem de dois golos. Contudo, na parte final, o golo do Alvelos trouxe alguma intranquilidade no sector defensivo, embora sem grandes so-

bressaltos para a baliza à guarda do Jovem Rúben (1º ano de sénior) que substituiu o ainda lesionado Stray. A equipa do Forjães revela alguma falta de alegria no jogo, está um pouco tensa e revelou alguma deficiência nas transições ofensivas, para além de, por vezes, se revelar pouco agressiva na recuperação da bola e sem a melhor dinâmica no meio campo ofensivo. É caso para dizer: há dias assim, o importante foi a conquista dos três pontos.

FSC: Rúben, Tony, Gabi, Magalhães (Bruno 70) e Orlando; João (Ruizinho 73), Né, Postiga (Piloto 84), Chica, Tomané (c.) e Mika. Golos: 1-0 Chica aos 28; 2-0 Tomané aos 55, 2-1 aos 85.

Não jogaram: André, Pekas, Ricardo e Cristiano.

Treinador: Zé Miguel

### 13ª Jornada

Vila Chã 2-2 FORJÃES SC  
Estádio de Vila Chã (relva natural)

#### "Pássaro foge 3 vezes da mão."

Foi mais um derby entre duas equipas próximas na tabela classificativa. Com bastante gente a assistir, o Vila Chã recebeu-nos ao som de concertina e bombos. Em relação ao jogo, diga-se que o primeiro quarto de hora foi de estudo mútuo e de acerto da estratégia. A partir daqui o Forjães foi que-

rendo e conseguindo mandar no jogo, revelando algum ascendente na organização do jogo ofensivo, rematando mais e colocando mais gente no último terço do campo. Gabi aproveitou para faturar, um pouco depois dos vinte minutos iniciais. À passagem da meia hora, o Vila Chã ficou reduzido a dez. Tudo corria de feição e, a partir de então, foi notório um pouco mais de ascendente forjanense na partida. Na segunda parte o Forjães, perante um Vila Chã muito combativo e trabalhador, ia controlando as operações. Só que, com a expulsão de Orlando, o Vila Chã foi crescendo e foi acreditando que podia dar a "volta ao texto". Hélder entrou e colocou o Forjães à frente no marcador, pela segunda vez. Em vantagem parecia que os três pontos não fugiriam. Contudo, o Vila Chã nunca baixou os braços e empatou o jogo. Ao cair do pano, Mika desperdiçou uma grande penalidade, bem assinalada. O Forjães não soube aproveitar, (duas vezes em vantagem e um penalty no último minuto) e o Vila Chã, mais por demérito nosso, acabou por merecer a divisão de pontos.

FSC: Muchacho, Chica, Magalhães, Orlando (expulso aos 56) e Tony (Hélder aos 67); Gabi, Né e Postiga; Mika, Tomané (c.) (Tiago Venda 67) e Bruno (João 79). Golos: 0-1 Gabi, aos 23, 1-1 aos 61, 1-2 Hélder aos 72 e 2-2 aos 77.

Não jogaram: Rúben, Pekas, Piloto e Ruizinho. Treinador: Zé Miguel

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 arara; lampa = 2º r; zingaro; s = 3º e.c.; miado; as = 4º nau; sra; ali = 5º arre; a; trem = 6º manancial = 7º sina; c; adua = 8º ano; vil; oil = 9º fa; menir; au = 10º a; sataná; n = 11º russo; ásaro =

**Verticais**

1º arena; safar = 2º r; carmina; u = 3º az; urano; ss = 4º rim; ena; mas = 5º anis; a; veto = 6º garancina = 7º lada; c; lina = 8º aro; tia; ras = 9º mo; arado; s.a. = 10º p; aleluia; r = 11º assim; aluno =

**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

continuação da pág. anterior

### Futebol Jovem

#### Juniiores

Martim 7-0 FORJÃES  
Andorinhas 0-0 FORJÃES

#### Juvenis

Fradelos 2-2 FORJÃES  
Delães 0-6 FORJÃES  
Esposende 1-1 FORJÃES

#### Iniciados

Gandra 7-1 FORJÃES

Ceramistas 1-3 FORJÃES  
Esposende 5-1 FORJÃES

#### Infantis (distrital)

Estrelas 0-1 Forjães  
Fão 3-1 FORJÃES  
Marinhas 4-3 FORJÃES

#### Benjamins (distrital)

Braga 8-0 FORJÃES  
Fão 8-1 FORJÃES  
Esposende 7-0 FORJÃES

#### Infantis (concelhio)

Fão 3-2 FORJÃES  
FORJÃES 1-9 Marinhas

#### Benjamins (concelhio)

Marinhas 2-2 FORJÃES  
FORJÃES (folgou)

#### Traquinas (concelhio)

FORJÃES 3-2 Esposende  
Belinho 14-5 FORJÃES

### Sorteio de Natal!

Encontram-se já à venda (por 10 bolas) as cadernetas para o Sorteio de Natal do Forjães SC. Os prémios são atrativos: 1º: um cruzeiro Dolce Vita pelo mediterrâneo para 2 pessoas, 2º: Um relógio Mercedes-benz, 3º: Um fim-de-semana para duas pessoas no Axis-Ofir. Por isso, habilite-se a ganhar e ajude o Forjães Sport Clube.

### Cabazes de Natal!

Com a colaboração de algumas casas comerciais de Forjães, têm vindo a ser sorteados alguns cabazes de Boas Festas do Forjães SC. Desde já agradecemos a todos aqueles que nos ajudam nesta iniciativa, em especial a todas as casas comerciais que cooperam com o Forjães SC na venda.

### Cantar das Janeiras

Como habitualmente, no início do próximo mês de janeiro, iremos "tentar", mais uma vez, cantar as Janeiras, mantendo esta velha tradição, usada pelo clube para obter receitas desde meados

dos anos oitenta. Já estamos a treinar, aguardando ansiosamente pelo regresso da cantadeira principal (Olívia Rolo) para darmos umas afinções. Por isso, se, por essa altura, ouvir à sua porta um

grupo de canas rachadas a fazer barulho, acredite! Não é nenhuma desfeita, somos nós, Forjães SC, mais uma vez a pedirmos a sua colaboração.

### Noite de Fado!

No passado dia 6 de Dezembro, no auditório municipal de Esposende, decorreu mais uma Noite de Fado do Forjães SC. O fadista Carlos Macedo, um dos maiores nomes do Fado de sempre, foi cabeça de cartaz desta Grande Noite de Fado e deu um grande espetáculo a todos os ní-

veis. A já grande fadista esposende, Filipa Menina, atuou na primeira parte e também mostrou grande qualidade. Mais uma vez o organizador destes eventos musicais, Sr. Agostinho Maciel, está de parabéns pela forma brilhante e dedicada com que organizou este evento cultural.

O Forjães SC agradece o apoio e o carinho manifestado pelo público em geral, não esquecendo também uma palavra de agradecimento para todos aqueles que, mesmo não podendo estar presentes, deram o seu contributo.

### Esmola de S. Miguel

No passado dia 7 de dezembro, decorreu o tradicional peditério do São Miguel. A rematação foi no café Cerquido, a quem agradecemos a colaboração pela cedência do espaço, e foi conduzida pelo

grande leiloeiro e amigo Carlos Eugénio. Agradecemos também a todos aqueles amigos que nos ajudaram a realizar o peditério (sem eles não teríamos conseguido), e a todas as pessoas que nos ajudaram

com as suas ofertas, não esquecendo os que ajudaram rematando tudo o que havia para leiloar. Obrigado a todos!

## Nós por cá

### Pai, tenho muito orgulho em ti

Foste tão lutador, tão forte, tão sonhador e tão corajoso. Foste e és o meu orgulho! Estou tão orgulhosa por teres enfrentado esse bicho mau e nunca teres desistido até ao fim... É verdade que fico triste por saber que ele te levou da nossa beira, quando ainda tinhas muito para viver conosco e tinhas uma cabeça cheia de sonhos para concretizar. Ainda tínhamos tanto para fazer, muitas batalhas para vencer e muitos momentos para viver.

Mas agora sei que, apesar de não estares comigo fisicamente, vamos estar sempre de mãos dadas, e agora mais do que nunca, vais tomar conta de mim e de

nós!

Pai, quando a saudade bater, sei que basta olhar para o céu que tu vais lá estar a olhar para mim e a dar luz à minha vida!

Quero recordar-te que as tuas três guerreiras são uma só, que juntas vamos concretizar os nossos sonhos e vencer tudo e todos sempre contigo no coração! E sabes porquê? Porque sempre nos ensinaste a lutar por aquilo que queríamos e a ter muitos objetivos na vida. Vais ficar tão orgulhoso de nós!

Adoro-te barbas, estou cheia de saudades.

Até logo, meu guerreiro!

Adriana Vale

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

Patrícia Dias

### Em dezembro

No passado dia 2 de dezembro, recebemos a visita dos alunos do 2º ano da professora Sílvia, da EBI de Forjães. Esta atividade visou o intercâmbio intergeracional que faz parte do plano de atividades que temos em consonância com a Escola.

A tarde iniciou-se com as devidas apresentações para todos se conhecerem melhor. Os alunos ofereceram um coração com uma singela, mas poderosa mensagem: «Gosto de ti». Os utentes, sensibilizados, retribuíram com um grande sorriso... Palavras para quê? Estava lançado o mote para uma partilha de valores e experiências que marcam para uma vida inteira.

Após um pequeno lanche, as crianças regressaram à escola com a promessa de que, no futuro, se iriam realizar mais atividades.

des.

No dia 15 de dezembro recebemos a visita da associação: "A fraternidade Nuno Alvarez", Núcleo das Marinhas, que, em espírito natalício, quis confraternizar com os nossos utentes, passando assim uma tarde de domingo num alegre e saudável convívio.

No próximo dia 21 de dezembro irá realizar-se a Festa de Natal da instituição, que na próxima edição será noticiada.

A Fundação Lar de Santo António deseja a todos os forjanenses um Santo e Feliz Natal e um Próspero ano de 2014.



PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIROS 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

A menopausa é apenas o início de mais uma fase na vida da mulher após ter terminado a sua capacidade reprodutiva. O principal indicativo da menopausa é a cessação da menstruação.

Não é uma doença, é apenas um momento na vida da mulher. No entanto ocorrem diversas modificações no organismo feminino que podem originar o aparecimento e o agravamento de várias doenças.

Não existe uma idade rigorosamente definida para ocorrer a

## A sua saúde

## Saber viver a menopausa

menopausa. Geralmente acontece entre os 45 e os 55 anos, no entanto, pode ocorrer a partir dos 40 anos sem que isso seja uma anormalidade. É dita menopausa precoce quando ocorre espontaneamente ou por cirurgia antes dos 40 anos.

É antecedida por uns anos ou meses caracterizados por irregularidades menstruais devidas à falta de ovulações. Durante esse tempo pode haver menstruações abundantes que traduzam a presença de anomalias do útero e que constituam um risco para doenças graves se não forem corrigidas, tanto do útero como da mama.

Na pós-menopausa, surgem outros sintomas resultantes da falta de hormonas femininas. Estes sinais e sintomas podem ser

diferentes e variados de mulher para mulher, aumentando a dificuldade de diagnóstico para quem não esteja familiarizado com esta situação.

## SINTOMAS E SINAIS DA MENOPAUSA

- Paragem das menstruações;
- Afrontamentos, calores súbitos, sudação, cefaleias;
- Humor depressivo, insónias, irritabilidade;
- Incontinência urinária, secura da vagina, dificuldades sexuais;
- Aumento da pressão arterial e do colesterol;
- Aumento de peso, modificação da pele e do cabelo, artralguas, dores ósseas.

## RECOMENDAÇÕES

- Redução do peso;
- Normalizar a pressão arterial;
- Exercício físico. Caminhada, natação e dança, ajudam a fortalecer os músculos;
- Alimentação melhorada. Fazer refeições mais leves e mais frequentemente;
- Beber bastante água;
- Evitar fumo, álcool ou outras drogas;
- Apanhar sol, tendo sempre em atenção os devidos cuidados;
- Baixar o colesterol;
- Repetição de mamografia;
- Repetição de citologia (Papanicolau);
- Repetição de ecografia ginecológica;
- Aumentar a densidade óssea;

- Dormir o suficiente e bem;
- Tratar sintomas (p. ex. tratamento hormonal);

Durante essa fase é comum as mulheres tornarem-se emocionalmente mais vulneráveis, apresentando alterações fisiológicas e comportamentais. Salienta-se que a família, principalmente o marido, é de grande importância também nesta fase da vida da mulher. Há sem dúvida uma maior necessidade de apoio e compreensão, mesmo na ausência de qualquer pedido de ajuda, isto porque vários estudos indicam que a maioria das mulheres não partilham com a família esta necessidade de auxílio.

Seja Feliz !!!  
Bom Natal e Feliz Ano



Elsa Teixeira

Há uma fase da nossa vida em que estabelecemos novas relações diariamente, surgem amigos com facilidade, esta fase enquadra-se no período escolar. Frequentamos um estabelecimento de ensino com largas centenas de pessoas e temos tempo para estabelecer novas amizades. São milhares as amizades que fazemos, mas nem todas são iguais. Há muitas que duram breves instantes e outras a vida inteira. As que duram a vida inteira são as mais importantes

## A amizade

para mim, embora todas elas tenham a sua relevância, quanto mais não seja por nos ter ensinado algo. É fantástico quando penso que tenho amigas com quem me relaciono desde os 4 ou 5 anos, e que essas amigas perduram no tempo, que resistem ao tempo e à falta dele. Que, embora se passe um ano sem falar com uma amiga, quando a encontramos, parece que a vimos ontem, porque continua a existir o à vontade que tínhamos em criança.

Não nos lembramos de como conhecemos cada pessoa particular que se atravessa no nosso caminho, até porque, muitas delas, conhecemos desde sempre, são família e foram elas que nos conheceram a nós... Muitos dos nossos conhecidos, fizemo-los

no primeiro dia de aulas da pré-primária, da escola, da universidade, da aula de yoga... E por isso não nos lembramos muito bem de como foi que conhecemos cada uma daquelas pessoas que fizeram parte do nosso quotidiano, mesmo que algumas dessas pessoas nos tenham marcado profundamente, simplesmente não sabemos como foi o primeiro contacto, não nos lembramos.

Eu não me recordo do primeiro dia de aulas na primária, aliás tenho mesmo de fazer um grande esforço para me lembrar do primeiro dia de aulas na universidade, mas nunca me esquecerei do primeiro dia que fui para a pré-primária e quem lá estava, quem realmente me marcou, numa altura em que a minha vida de criança

estava a ser especialmente marcada pela sensação de instabilidade e inconstância, face às alterações familiares. Conheci a Mafalda, uma menina pouco mais velha que eu, conheci-a pouco tempo antes de ir para a pré, talvez tivéssemos brincado juntas antes porque os nossos pais se conheciam. Foi ela que me recebeu nesse meu primeiro dia de aulas, com toda a ternura me ajudou a fazer a capa para os trabalhos e foi ela um alicerce na minha nova fase da vida, apresentando-me às outras crianças. Passados tantos anos lembro-me deste momento. Assim como me lembro de conhecer aquelas que foram, durante anos, as minhas vizinhas e que são, ainda hoje, grandes amigas. Tinha 4 anos quando mudei de casa e fui

morar para Fão, passava algum tempo do meu dia a brincar sozinha no jardim, volta e meia ouvia risadas e agitação do outro lado do muro. Como era demasiado pequena para conseguir alcançar o que se passava do outro lado, um dia decidi-me e empoleirei-me no muro para ver. Nessa altura conheci a Ana, a Maria João e a prima. Durante anos foram elas as minhas melhores companhias, foi com elas que dividi brincadeiras e asneiras, numa altura em que as crianças pouco ligavam à TV e poucas sabiam sobre computadores ou consolas de jogos. Passaram tantos anos, e hoje, algumas de nós já têm filhos...

**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>ra</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



Folhadinhos de camarão	Bacalhau recheado com presunto
400g de massa folhada descongelada; 1 gema batida para pincelar; 1 cebola picada; 2 dentes de alho picados; 1 c. (sopa) de manteiga; 350g de miolo de camarão; 1 tomate em pedaços (limpo de pele e sementes); 2 dl de natas; sal, pimenta e piri-piri; 1 ramo de salsa picado	4 postas de bacalhau de molhadas; 200g de presunto fatiado; 1 ramo de salsa; 4 tomates maduros; 1 pimento verde; 1 pimento vermelho; 6 dentes de alho; 1 cebola; sal e pimenta; 2 dl de vinho branco; 1 dl de azeite
Estenda a massa e, com um corta-massas de 6 cm, corte quatro círculos. Pincele com a gema e leve ao forno a 190°C, por 25 minutos. Refogue a cebola e os alhos na manteiga. Junte o camarão e o tomate e refogue por dois minutos. Regue com as natas e tempere com sal, pimenta, piri-piri e a salsa. Ferva até ficar cremoso. Retire os folhados, arrefeça e abra-os ao meio. Recheie com o camarão e o molho e sirva.	Abra as postas de bacalhau ao meio, no sentido longitudinal, e recheie-as com metade das fatias do presunto e a salsa. Transfira para um tabuleiro de forno, forrado com o tomate cortado aos gomos, os pimentos em tiras, os alhos esmagados e a cebola aos pedaços. Tempere com sal e pimenta e regue com o vinho e o azeite. Leve ao forno a 180°C por 20 minutos. Cubra o bacalhau com o restante presunto e deixe no forno por mais 20 minutos.

## Dieta Mediterrânica

Foi com grande alegria que os nutricionistas assistiram, finalmente, à aclamação da Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade no passado dia 4 de dezembro.

Se pretendermos identificar um segredo da Dieta Mediterrânica, este será com certeza a diversidade. Para além das muitas e variadas culturas que influenciaram a alimentação, também os alimentos base desta dieta são bastante diversificados e variam consoante as épocas do ano, desde o peixe aos legumes e hortaliças frescas, passando pelas leguminosas verdes e secas, fruta, caça, especiarias, ervas aromáticas e muitos mais. Também o leque de pratos é enorme e nas mais variadas formas de confecção, como sopas, ensopados, guisados, estufados, entre outros. São muitos os benefícios da Dieta Mediterrânica evidenciados em estudos científicos, que cada vez mais lhe dão importância como hábito de alimentação saudável e recomendável. A Dieta Mediterrânica deve pois ser promovida e divulgada pelas vantagens que proporciona na protecção de várias doenças, como as cardiovasculares, cancro, hipertensão, entre outras. Mas deve também ser sustentada pela sua grande importância histórica e cultural, memória que não poderá nunca ser esquecida.

A Fundação para a Dieta Mediterrânica, com sede em Barcelona, propôs um decálogo de princípios



Ricardo Moreira\*

básicos:

- Utilização do azeite como principal gordura de adição.
- Consumo de alimentos vegetais em abundância: frutas, verduras, legumes e frutos secos.
- O pão e outros alimentos à base de cereais devem ser consumidos diariamente.
- Os alimentos pouco processados, frescos e locais são os mais adequados.
- Consumir diariamente quantidades baixas a moderadas de produtos lácteos.
- A carne vermelha deve ser consumida com moderação.
- Consumir peixe em abundância e ovos com moderação.
- A fruta fresca deve ser a sobremesa habitual.
- A água é a bebida por excelência do mediterrâneo.
- A alimentação deve ser complementada com actividade física.

É importante salientar que no nosso país apenas o Baixo Alentejo e o Algarve vêm refletida na sua gastronomia tradicional os princípios da Dieta Mediterrânica. Boas Festas. \*Nutricionista

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

### Horizontais

1º ave trepadora; variedade de figueira = 2º um dos nomes por que se designa o cigano = 3º época cristã; voz do gato; carta de jogar = 4º grande navio de guerra; abreviatura de senhora; naquele lugar = 5º designação de cólera ou de enfado; comitiva = 6º nascente de água = 7º destino; matilha de cães

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

em correria = 8º período de doze meses; desprezível; “óleo” em inglês = 9º nota musical; grande pedra, fixa verticalmente no solo; latido = 10º anjo do mal = 11º habitante da Rússia; planta vivaz e medicinal =

### Verticais

1º lugar de contenda; extrair = 2º essência colorante da cochonilha = 3º gume; nome do planeta mais distante; sua santidade = 4º víscera dupla; eia; dado que = 5º erva-doce; proibição = 6º substância corante, extraída da garança = 7º corrente navegável; diminutivo de Rosalina = 8º marco das portas; irmã da mãe ou do pai; chefe etíope = 9º pedra do moinho; instrumento agrícola; sociedade anónima = 10º o tempo da Páscoa = 11º do mesmo modo; discípulo =

soluções pág. 12

## Saúde em destaque

### Problemas Gengivais parte III

Acessórios para remoção da placa bacteriana indicados nestas situações:- Escova ELGYDIUM Clinic 7/100 ou pós-cirúrgica: Utiliza-se sempre que existir dor ou sensibilidade que impeçam uma escovagem normal (ex: após cirurgia), ou para aplicar um gel ou produto de tratamento.

- Escova ELGYDIUM Clinic 15/100: escova suave.  
- Escova ELGYDIUM Clinic Parodôntica: Especialmente concebida para problemas das gengivas, protegendo-as e removendo eficazmente a placa bacteriana. - Escovilhões ELGYDIUM Clinic de 3 espessuras diferentes (1,9 mm, 3 mm e cónico) que chegam a qualquer tipo de espaço interdentário sem traumatizar.

- Fita/Fio dentário ELGYDIUM Clinic – Fita dentário com flúor para eliminar a placa bacteriana dos espaços interdentários e prevenir a cárie dentária. Fio dentário Expanding, que se

expande entre os dentes para maior remoção da placa bacteriana.

### Como escovar?

- Inicie a escovagem pelos molares (dente de trás) mantendo os filamentos da escova num ângulo de 45°C e escove um maxilar de cada vez em movimentos verticais e circulares;
- Usando a mesma técnica, escove a superfície interna dos dentes;
- Escovar os incisivos e caninos (dentes da frente) colocando a escova na vertical;
- Termine com a escovagem das superfícies mastigatórias dos dentes, com movimentos de vai-e-vem. Não se esqueça de lavar a língua.

### Conselhos de utilização da fita dentária

- Enrole cerca de 40 cm de fita nos dedos médios. Segure entre o indicador e o polegar deixando cerca de 2,5cm de fita



Marina Aguiar\*

livre. Introduza a fita entre os dentes fazendo-a deslizar até à gengiva.

- Os movimentos devem ser de vai-e-vem em toda a superfície lateral dos dentes. Utilizar uma parte limpa da fita para cada espaço. Não esqueça que se utilizar a fita dentária pelo menos 1 vez por dia está a prevenir as doenças orais.

(Folheto educativo OMD)

\*Médica Dentista

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

## Descarga no Rio Neiva



No primeiro dia deste mês de dezembro, o rio Neiva apresentou-se com uma cor estranha, pouco normal para esta altura do ano. As suas águas encontravam-se azuladas, o que leva a supor que tenha sido efetuada qualquer descarga ilegal no rio, na madrugada daquele dia.

A GNR, através do Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente (SEPNA) foi alertada para o sucedido e esteve no local, procurando indagar a origem da anomalia.



O Forjanense deseja a todos os leitores, assinantes e comunidade em geral um Santo e Feliz Natal e um Próspero Ano de 2014.

Olá, caros leitores  
Então que tal?...

Cá andamos do jeito que o Coelho quer, à espera de melhores dias... Bom, falo no Coelho, mas prometo não falar mais de tocas nem buracos, pois não é época de caça. A época é de Natal e vai daí cumprir-se uma promessa antiga: há um ano apresentamos pinheiros que crescem literalmente em cima de muros. Pois bem, este mês, e com a colaboração do atento Luís Coutinho, partilhamos imagens dos que crescem nas antenas dos telemóveis!

A imagem reproduzida é de uma antena de telemóvel "disfarçada" de pinheiro, que bem podia aplicar-se à antena existente mesmo no centro de Forjães.

Fica o desafio!

Boas Festas para todos e até à próxima edição.

Forjães, 18 de dezembro 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  
 www.dr-marina-aguiar.blogspot.com marinaaguiar1@hotmail.com



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bocais)
- Dentisteria (restaurações – tratamento de cáries)
- Prótese fixa e removível
- Odontopediatria (atendimento de crianças e adolescentes)
- Endodontia (tratamento de canal – desvitalizações)
- 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