

O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá
Subdiretor: José Manuel Reis
Janeiro 2014 • Ano XXIX 2ª série • n.º 293
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no **facebook**

“Obras de Santa Engrácia”: com sinais de pouca saúde



No Centro Escolar a segunda empresa tenta recuperar atrasos de meses.
No Centro de Saúde, as portas encerraram, sem aviso prévio, durante quinze dias, devido a infiltrações de água. Os atendimentos foram transferidos para Esposende.
No Estádio Horácio de Queirós, depois de avanços à velocidade de caracol, as obras acabaram por parar de vez. Aguarda-se nova empresa para concluir os trabalhos.
Será que teremos que dar nome de “santo” às construções para que estas fiquem prontas no tempo previsto, como aconteceu com o Estádio Pe. Sá Pereira, em Esposende, onde se verificam verdadeiros “milagres”, ou devemos avançar com uma nova modalidade no FSC, corridas de caracol? págs. 2 e 12

Nesta edição

Nós por cá

- Memorial Constelado, de Pe. Fernando Abreu pág. 2
- Sinistralidade pág. 3
- Mau tempo provoca estragos pág. 2

Lar de Santo António

pág. 8

Comunidade Paroquial

pág. 5

Notícias da ACARF

pág. 8

Boletim Nascente Escolar

págs. 9-11

Acompanhando o FSC

págs. 12-13

Opinião

pág. 14

Ricardo Dias

- Quinto na meia-maratona de Viana do Castelo

pág. 16

Vespa asiática em Forjães

Foi descoberto, no início do pretérito mês de dezembro, um ninho de vespas asiáticas, o segundo de que tivemos conhecimento, nesta localidade, desta feita no lugar da Igreja, isto depois de uma primeira ocorrência, em setembro, na zona do Matinho. pág. 2



GNR explica novo Código da Estrada

Numa iniciativa do Grupo Motard de Forjães e da Junta de Freguesia de Forjães, no dia 18 de janeiro último, no auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria, teve lugar uma palestra/sessão de esclarecimento sobre o Novo Código da Estrada (Lei nº72/2013), com entrada em vigor no primeiro dia de 2014. pág. 3



Nós por cá

Textos: Carlos Gomes de Sá

MAU TEMPO PROVOCA ESTRAGOS

Centro de Saúde fechou 15 dias

No passado dia 6 de janeiro, os utentes que se dirigiram, da parte de tarde, ao Centro de Saúde de Forjães bateram, literalmente, com o nariz na porta!

Sem qualquer aviso prévio, a extensão do Centro de Saúde de Esposende foi encerrada, por questões de segurança, uma vez que o mau tempo, que se vinha sentido há vários dias, gerou infiltrações várias e problemas elétricos. O aviso colocado na porta dava conta do atendimento na Unidade de Saúde Familiar Esposende Norte, para onde foram temporariamente transferidos os serviços de saúde.

Informação então divulgada pela Junta de Freguesia dava conta dos esforços que estavam a ser feitos para a reabertura do espaço

na semana seguinte, a 14 de janeiro, pondo assim fim a uma série de boatos de café, também espalhados pela internet, que apontavam já o encerramento definitivo desta estrutura, cujas instalações foram inauguradas há pouco mais de dez anos.

O certo é que os trabalhos, enquanto as condições climáticas o permitiram, decorreram em ritmo acelerado, mas a verdade é que chegou o dia 14 de janeiro e a porta continuou fechada.

O Forjanense, através da colaboradora Joana Laranjeira, contactou o Dr. Francisco Pereira, diretor administrativo que rege o centro, tendo este informado que antes do seu fecho, por questões de segurança, já estavam a decorrer algumas obras no espaço.



Contudo, e uma vez, que o funcionamento foi interrompido por motivos de segurança, aproveitou-se este período para por termo a todas as obras já inicialmente começadas.

No que se refere à data de reabertura extensão de Forjães, conforme adiantado pelo interlocutor, esta decorreria antes do fi-

nal do mês, sem que fosse possível adiantar um dia específico, principalmente motivado pelas condições climáticas que não tinham deixado que a obra terminasse mais antecipadamente.

O Centro de Saúde acabou por reabrir a 21 de janeiro, retomando a totalidade dos seus serviços.

Telhados danificados

O mau tempo dos primeiros dias do ano, para além de causarem problemas no Centro de Saúde, causou ainda estragos nalgumas habitações e provocou a queda de árvores e vários ramos, com particular incidência para a EN 103.

Registam-se danos no telhado de um complexo de apartamentos situado à face da EN 103, no Monte Branco, bem como a necessidade de limpeza da EN 103 na zona do Cerqueiral e na zona do Marílio, em consequência de ramos que acabaram projetados para a via, tal a força do vento. Nota, ainda, para nova subida das águas do rio Neiva e as anomalias ocorridas em vários equipamentos electrónicos, fruto da trovoadas intensa que se abateu sobre Forjães.

VESPA ASIÁTICA EM FORJÃES

Descoberto segundo ninho

Foi descoberto, no início do pretérito mês de dezembro, um ninho de vespas asiáticas, o segundo de que tivemos conhecimento, nesta localidade, desta feita no lugar da Igreja, isto depois de uma primeira ocorrência, em setembro, na zona do Matinho.

O ninho, instalado num diospireiro, na casa do Sr. Álvaro Jaques (Tia Marcelina do Quintão), foi descoberto a 3 de dezembro, pela D. Fátima, isto numa fase em que o diospireiro, junto da casa, começou a perder a folha. Alertadas as autoridades, a Proteção Civil de Esposende procedeu, dois dias depois, à sua destruição, através do fogo, ao final da tarde, quando os espécimes estão todos recolhidos.

Precisamente há um ano, o jornal Público publicava um especial sobre este assunto, isto quando começavam a ser mais frequentes aos ataques às colmeias pelas vespas asiáticas, situação que hoje está mais generalizada, havendo registo de descoberta de ninhos, antecedida, quase sempre, da destruição de colmeias, em Fragoso, Palme, Marinhãs, entre outras localidades das redondezas.

Como se processa, então, o ataque da vespa asiática? Tomemos, como resposta,

o trabalho apresentado no Público:

O que aconteceria se a sua casa estivesse a ser atacada e não pudesse sair para obter alimentos? A resposta é simples: morreria de fome (e também não iria trabalhar). É precisamente isto o que está a acontecer às abelhas. Morrem por falta de alimento e não produzem mel e as culpadas são as vespas asiáticas, vindas de Espanha e França. Em Portugal, está a apostar-se na destruição dos ninhos com fogo e armadilhas artesanais para minimizar o impacto na economia e na biodiversidade que este insecto predador pode causar.

O método de ataque da vespa asiática ou velutina (Vespa velutina nigitorax) é simples e eficaz: esperam junto das colmeias que as abelhas cheguem carregadas de pólen, capturam-nas, cortam-lhes a cabeça, as patas e o ferrão e transportam-nas para os seus próprios ninhos que constroem no topo das árvores. Ai, comem-nas.

Em Portugal, os primeiros ataques terão ocorrido em 2011, quando foi capturado um exemplar desta espécie num apiário em Viana do Castelo. Segundo Miguel Maia, técnico da Associação Apícola Entre Minho e Lima (Apimil), foram detectados cerca de 40 ninhos na região do Alto Minho, 22 dos quais no con-

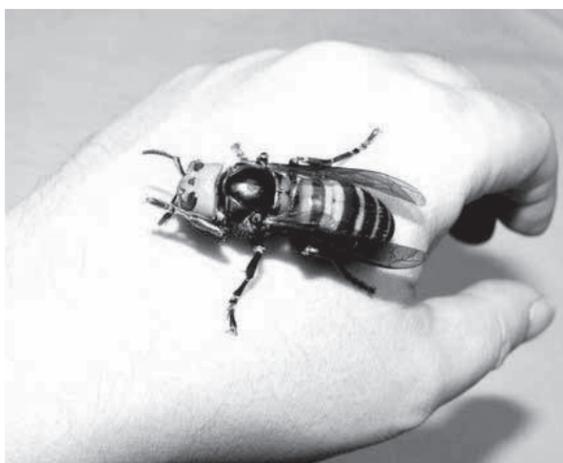


A destruição destes ninhos é feita através do fogo

celho de Viana do Castelo. O técnico diz ainda que foram igualmente encontrados exemplares destas vespas em Ponte de Lima, Ponte da Barca, Caminha, Vila Nova de Cerveira, Barcelos e Vila Verde.

Os ninhos, com cerca de um metro de altura e 80 centímetros de largura, são maioritariamente construídos em árvores com uma altura superior a cinco metros, descrevem Miguel Maia e José Manuel Grosso Silva, este do Centro de Investigação em Biodiversidade e Recursos Genéticos (Cibio) da Universidade do Porto, no artigo A Vespa velutina em Portugal continental e a apicultura nacional, na revista O Apicultor, em 2012.

Depois de França, onde terão chegado em 2004, as vespas invadiram Espanha e, agora, a entrada em Portugal não é surpresa para a Apimil. "Já sabíamos que isto ia acontecer. Com a globalização, os problemas também vêm para nós", comenta o presidente da Apimil, Alberto Dias, acrescentando que, em 2013, os casos deverão aumentar em quantidade e área.

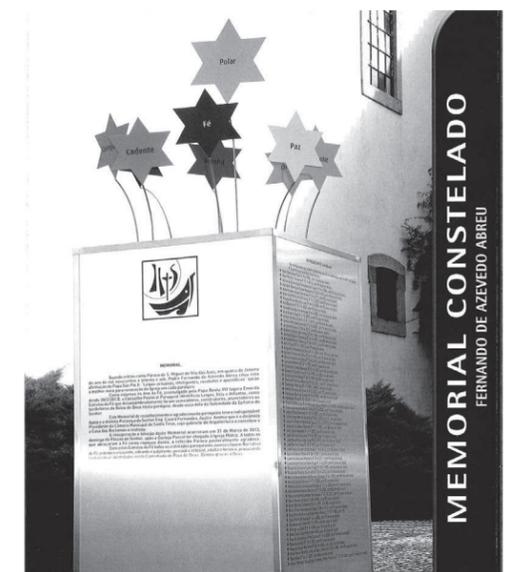


MEMORIAL CONSTELADO

Pe. Fernando Abreu edita novo livro

O forjanense Pe. Fernando de Azevedo Abreu, pároco de Vilas das Aves, editou no final de 2012 mais uma obra, desta feita com o título "Memorial Constelado".

Na linha de outras publicações anuais, regulares desde 2006, o autor apresenta um livro onde compila um conjunto de textos e iniciativas em que esteve envolvido, mostrando o fulgor da terra que pastoreia e das inúmeras atividades em que está envolvido, da pastoral ao ciclismo, do futebol ao escutismo. Profusamente ilustrado com fotografias,



esta espécie de monografia das atividades da paróquia dedica um capítulo aos forjanenses nascidos em 1948, onde se enquadra o autor.

Com o título "Forjães, nossa terra natal", o Pe. Fernando Abreu destaca o I Encontro comemorativo dos forjanenses nascidos em 1948, apresentando, ao longo de 27 páginas, a sua memória do dia 7 de julho de 2013, em que se reuniram muitos dos 82 forjanenses nascidos há 65 anos.

Parabenizando ao autor por mais este excelente trabalho memorialista, a sua décima primeira obra, agradecemos a oferta do livro, ficando a mesma disponível para consulta pelos interessados, na Biblioteca da ACARF.

Nós por cá

Palestra sobre o novo Código da Estrada

Numa iniciativa do Grupo Motard de Forjães e da Junta de Freguesia de Forjães, no dia 18 de janeiro último, no auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria, teve lugar uma palestra/sessão de esclarecimento sobre o Novo Código da Estrada (Lei nº72/2013), com entrada em vigor no primeiro dia de 2014.

A abrir a sessão, o presidente da Assembleia de Freguesia de Forjães, Luís Coutinho, saudou todos os presentes, começando por agradecer ao Grupo Motard a louvável iniciativa e a pronta colaboração da Junta de Freguesia, bem como à direção da Escola de Forjães por ter disponibilizado o material informático necessário.

De seguida, para acentuar a oportunidade e pertinência deste evento, apresentou alguns números assustadores: tendo como referência o tempo da guerra colonial, o número de mortes por sinistralidade rodoviária em Portugal foi o dobro dos mortos na própria guerra, considerando-a uma “guerra civil”, facto que justificou o título do livro “Porque nos matamos na estrada”, de Luís Reto e Jorge de Sá; atualmente, a nível mundial, os acidentes são a primeira causa de morte entre os 15 e os 29 anos, a terceira entre os 30 e os 44 anos e a oitava na globalidade, prevendo-se que brevemente passe a ser a quinta causa de morte.

Seguidamente, apresentou o palestrante, o chefe Soares, agente da GNR com 22 anos de serviço e com grande experiência.

Tomando a palavra, este começou por agradecer o convite do presidente da Junta e estabeleceu a metodologia da sessão, dividindo-a em duas partes: apresentação em PowerPoint sobre as principais alterações introduzidas pela Lei nº72/2013; esclarecimento/resposta às questões colocadas pelo público.

Relativamente ao primeiro ponto, salientou os novos conceitos de “Utilizador Vulnerável”, que abarca velocípedes e peões, aos quais os condutores de veículos motorizados devem prestar particular atenção, e de “Zona de coexistência”, “zona sinalizada onde peões e veículos coexistem em harmonia e respeito mútuo”, onde a velocidade máxima é 20Km/h. Reforçou também os aspetos relacionados com os

velocípedes, especialmente no que respeita à sua ultrapassagem, sendo obrigatória uma distância lateral de 1,5m, e a sua prioridade nas passagens assinaladas para a travessia destes (que ainda quase não existem, mas que é suposto serem criadas), à semelhança do que acontece com os peões nas “passadeiras”.

Posteriormente, referiu as alterações ao regime existente:

No que concerne ao álcool, a taxa de alcoolemia permitida passou a ser de 1,19g/l para condutores em regime probatório (até aos três anos de carta), condutores de veículos de socorro ou de serviço urgente, de transporte coletivo de crianças, de táxis, de veículos pesados de passageiros ou mercadorias e de veículos de transporte de mercadorias perigosas, mantendo-se para os restantes em 0,49g/l.

Quanto à circulação em rotundas, referiu que passa a ser “expressamente proibida a circulação pela via mais à direita, salvo se se pretender sair da rotunda na saída imediatamente a seguir”, excetuando-se os veículos de tração animal, velocípedes e veículos pesados, que aí podem circular, mas que devem facultar a saída dos outros veículos.

Relativamente ao transporte de crianças, globalmente mantêm-se as normas anteriores, mas as crianças com menos de 12 anos que tenham 1,35cm de altura ou 36Kg podem prescindir dos Sistemas de Retenção (SRC).

No que respeita à documentação necessária, para além dos anteriormente exigidos, passa a ser obrigatório o condutor fazer-se acompanhar do cartão de contribuinte caso ainda não seja portador do



Cartão de Cidadão.

Finalmente, referiu que “o pagamento do valor equivalente ao mínimo da coima, nas primeiras 48h após a notificação do auto, é sempre considerado como depósito, convertendo-se em pagamento voluntário se no prazo para apresentação da defesa esta não for apresentada”, sendo o montante devolvido caso não haja condenação no âmbito contraordenacional”, isto é, se a pessoa não for considerada culpada.

Na segunda parte da palestra, verificou-se uma participação ativa do público presente, que colocou várias questões/dúvidas, especialmente relacionadas com a circulação em rotundas (alguns revelando alguma discordância com as alterações introduzidas, por considerarem que é pouco viável a solução adotada e poderá criar situações de conflito), com os velocípedes (que circulam nas estradas, mas sem seguro obrigatório, aspeto que provavelmente virá a ser corrigido), e com as chamadas cadeirinhas. A todas as questões foi dada resposta baseada na legislação e esclarecidas algumas confusões de interpretação.

Para encerrar a palestra, Luís Coutinho congratulou-se com a presença e participação do público forjanense e a disponibilidade do palestrante, a quem a Junta de Freguesia ofereceu um produto regional de Forjães, a tradicional cesta de junco.

José Reis

EN 103

Sinistralidade

Como acontece regularmente, apresentamos nesta edição um balanço da sinistralidade ocorrida em Forjães, desta feita entre 1 de dezembro e 17 de janeiro, com particular destaque para o troço da EN 103, que atravessa a vila e que é um dos principais focos de sinistralidade.

De acordo com dados recolhidos junto da GNR de Esposende, há a registar, no primeiro dia do ano, um despiste na zona do Cerqueiral, de onde apenas resultaram danos materiais.

Oito dias volvidos, registou-se uma colisão, no cruzamento junto à ETFOR, quando uma viatura de passageiros, que saía da



Rua dos Casainhos, foi embatida por uma outra (transporte de valores), que circulava no sentido Barcelos-Viana. Há a registar, para além de danos materiais, o transporte ao hospital da condutora forjanense que conduzia o ligeiro de passageiros.

No dia 14, por volta das 19h, novo embate entre dois veículos ligeiros, desta vez no cruzamento, quando uma viatura, que vinha de Viana e pretendia virar para a Av. 30 de Junho, foi embatida por uma outra



que circulava no sentido Barcelos-Viana.

Para além de dados de sinistralidade, O Forjanense recolheu ainda outros registos: de um furto em veículo, novamente na zona do cemitério, um furto em residência, três queixas por agressão e uma por difamação.

Carlos Gomes de Sá

Assine
e
divulgue

O FORJANENSE



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



Manutenção de frotas
Condições especiais para
empresas
Consulte-nos

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

Lia Noivas
Boutique



Vestidos
de Noiva,
Comunhão,
Batizados e
outros
acessórios

Maria Emília Coutinho Almeida
Rua de Neiva, 22 4740-444 Forjães
Tel.: 962917128 / 9

Nós por cá

Alminhas da Madorra

De acordo com informação da zeladora das Alminhas da Madorra, Armanda Teixeira, foram arrecadados, durante o ano de 2013, 500€, valor entregue ao sacristão, para serem celebradas missas pelas almas e por todos os que deixaram as suas esmolos.

A zeladora agradece todos os contributos.



O FORJANENSE, de 29 de Janeiro de 2014, nº 293

PUBLICIDADE

Cartório Notarial de Esposende

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro - Notária

Rua Nº Sra. da Graça, 12 - 4740-562 Esposende

Tel. 253 968 400 Fax: 253 968 401 Tlm: 966022546 - Email: francisca.castro@notarios.pt

CARTÓRIO NOTARIAL DA NOTÁRIA FRANCISCA MARIA SEQUEIRA DA SILVA RIBEIRO DE CASTRO, SITO NA RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA, Nº 12, RÉ-S-DO-CHÃO DA FREGUESIA E CONCELHO DE ESPOSENDE.

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, Notária, certifica, para efeitos de publicação que, por escritura de vinte e sete de Janeiro de dois mil e catorze, exarada de folhas oitenta e cinco e seguinte, do livro de notas para escrituras diversas número "cento e doze-A", deste cartório, ARMINDA MARTINS DE ABREU, viúva, natural da freguesia de Marinhas, deste concelho, onde reside na Rua das Lages, nº 18, declarou:-----

Que, é dona e legítima possuidora com exclusão de outrém, de uma terça parte indivisa do prédio urbano composto por casa com dois pavimentos e logradouro, sito no lugar de Rio de Moinhos, Rua das Lages, nº 18, da União de Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, deste concelho, com a área coberta de cento e oito metros quadrados, e logradouro com vinte e quatro metros quadrados, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz sob o artigo 2021, o qual provém do artigo 1109 da extinta freguesia de Marinhas, com o valor patrimonial correspondente àquela fracção e igual atribuído de 9,926,66 €.

Que, não possui título formal que lhe permita registar na competente Conservatória aquela parte indivisa do identificado prédio, mas que, no entanto, sempre esteve na detenção e fruição do mesmo durante mais de vinte anos, por si e antecessores, 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.-----

Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nome e interesse próprio e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento daquela parte indivisa do citado prédio, administrando-o e pagando os respectivos impostos.-----

E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de vinte anos, facultou-lhe a aquisição por USUCUPIÃO, do direito de propriedade daquela terça parte indivisa do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de ter adquirido aquela terça parte indivisa por volta do ano de mil novecentos e noventa e dois, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a António Franklim Ribeiro Abreu, Amândio Ribeiro de Abreu e Manuel Fernandes Martins Abreu, todos solteiros, maiores, residentes que foram na freguesia de Apúlia, deste concelho.-----

Assim, afirma e declara que é ela, com exclusão de outrém, a dona e legítima possuidora daquela terça parte indivisa do identificado prédio.-----

Está conforme e confere com o original na parte transcrita.-----

Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 27 de Janeiro de 2014.-----

A Notária,

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro

Opinião

O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

Apresentação, definição, primeiros passos e estruturação de dados

Início hoje uma colaboração com o Jornal "O Forjanense" na qual tentarei partilhar com os leitores informação relacionada com as folhas de cálculo (que passarei a designar apenas por "FC" até ao final do artigo). O objectivo é o de transmitir, numa linguagem o mais simples possível e recorrendo essencialmente a exemplos, informação que vos permita tirar o máximo partido dessas caixas mágicas que são as FC.

Para permitir que esta rubrica seja mais dinâmica será aberto um post relacionado com este artigo na página de Facebook do jornal, onde poderão colocar dúvidas, comentários, sugestões para os próximos números ou outras contribuições que pretendam.

Permitam-me, que comece por definir o que são FC: trata-se de programas de computador cuja principal característica diferenciadora é o facto de ter capacidade para executar cálculos muito complexos, sendo por isso utilizadas para gerir toda a informação que exige cálculo matemático. Para além disso, dado

que são programas relativamente versáteis e adaptáveis, eles são utilizados também para armazenar informação estruturada, como por exemplo agendas de contactos, listas de aniversários e listagens similares, muito embora para esse efeito existam outros programas concebidos especificamente para esse fim.

Passando já para um exemplo, que iremos enriquecendo e explorando em conjunto ao longo dos artigos, vamos imaginar que alguém quer registar os seus gastos diários e chegar ao final do mês e saber como gastou o seu dinheiro. Para isso poderia registar os dados numa folha de cálculo da seguinte forma:

	A	B	C
1	Data	Artigo	Valor
2	1-Jan-2014	Comida no restaurante	23.75
3	2-Jan-2014	Gasolina	75
4	2-Jan-2014	Compras no supermercado	2
5	2-Jan-2014	Roupa	25

Como se pode verificar a folha de cálculo está organizada em colunas e linhas sendo que a cada "caixa" que resulta do cruzamento das linhas e das colunas se chama "célula". Em cada célula podem armazenar-se textos ou valores, sendo que apesar do objectivo final ser, como disse atrás, efectuar cálculos, as células de texto ajudam-nos a perceber a que diz respeito os valores inscritos.

Este exemplo está ainda muito pobre, propositadamente, pois queremos enriquecê-lo Nos próximos artigos. Neste momento o mais importante é realçar que optei por colocar no topo das colunas o título das informações que pretendo registar em relação aos custos e em cada linha, os custos em si.

Na verdade, nada me impedira de fazer exactamente o contrário, ficando a folha desta forma:

A principal razão pela qual se deve optar pela primeira forma de estruturar os dados

	A	B	C	D	E
1	Data	1-Jan-2014	2-Jan-2014	2-Jan-2014	2-Jan-2014
2	Artigo	Comida no restaurante	Gasolina	Compras no supermercado	Roupa
3	Valor	23.75	75	2	25
4					

é a de que ela é aceite e praticada mundialmente por todos os bons gestores de bases de dados.

Desta forma consigo garantir uma fácil comunicação com qualquer programa (por exemplo poderei passar os meus dados para outras bases ou simplesmente lê-los através de outros programas ou vice-versa).

Adicionalmente refiro que a primeira forma dá um maior conforto visual às consultas e permite utilizar de forma optimizada algumas ferramentas que existem nas FC, como os filtros.

Ao longo dos muitos anos que tenho de experiência de utilização profissional de FC tenho assistido a muitas situações em que uma má escolha neste primeiro passo cria mais à frente sérias dificuldades em retirar dos dados a informação de que se necessita, pelo que aconselho fortemente a que optem pela mesma.

Jorge Brandão

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

Talhos Srª da Graça, Lda



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

I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529

II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007

Nós por cá: Comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

XXII SEMANA DE ESTUDOS TEOLÓGICOS

O Auditório Vita acolhe, entre os dias 17 e 22 de fevereiro de 2014, a XXII Semana de Estudos Teológicos, organizada pelo Núcleo de Braga da Faculdade de Teologia da Universidade Católica Portuguesa, subordinada ao tema «Ser Santo Hoje: Figuras Inspiradoras». De segunda a sexta-feira, as atividades decorrem às 21h30 e no sábado os trabalhos têm início às 9h30. A entrada no evento é livre.

À semelhança do ocorrido em edições anteriores, trata-se de um evento que conta com a presença de conferencistas nacionais e internacionais, com o objetivo de debater a figura do santo e destacar alguns nomes considerados uma referência e uma inspiração. O primeiro

dia de trabalhos conta com a conferência intitulada «Modos cristãos de viver», proferida por Stella Morra, teóloga romana. No dia 18 de fevereiro, realiza-se uma conferência dedicada a D. António Barroso, que conta com a presença de António Júlio Trigueiros. O dia seguinte é dedicado, por sua vez, a Frei Bernardo Vasconcelos, dado a conhecer por André Olim. Padre Abílio Correia é a figura inspiradora apresentada, no dia 20 de fevereiro, por António da Costa Neiva. A sexta-feira, dia 21 de fevereiro, destina-se a dar a conhecer melhor a Beata Alexandrina de Balasar, pelo teólogo e investigador Alexandre Duarte.

O último dia da Semana de Estudos

acontece no sábado, com o tema «Referências Contemporâneas na Construção da Identidade», que conta com dois painéis intitulados «Dinamismos psicossociais de identificação», com a psicóloga Ana Caetano, e «Mediações cristãs de identificação», com Carlos Carneiro. A Semana de Estudos Teológicos, evento anual da Faculdade de Teologia de Braga que vai já na sua XXII edição consecutiva, promove desta forma seis dias de debate e de reflexão, nos quais se colocam questões relevantes sobre vida, identidade e inspiração.

Fonte: Arquidiocese de Braga

Uma imagem da vida

A vida humana tem sido comparada a numerosas coisas, desde “um ai que mal soa a uma nuvem que foge.”

Ouvi há tempos uma pequena história em que a vida é comparada a um autocarro em que rodamos para casa, para o trabalho, ou para passear, desfrutando a beleza que Deus criou para nós.

No autocarro da vida se fala, se ri, se canta, se sofre, se chora, se reza...

Mas há pessoas que entram no autocarro da vida e preferem fechar as cortinas: não ver o que se passa no exterior. Quanta beleza perdida, quantos panoramas maravilhosos, quanta obra de arte, quantos valores ignorados.

Há gente que vive, às vezes desde a infância, com os olhos fechados para o mundo. Do mesmo modo que não enxerga as belezas do mundo, não vêem os problemas que os rodeiam: as desigualdades chocantes, as injustiças irreparáveis, os excessos de muitos em contraste com a miséria de muitos mais: com a fome, com a doença, com a falta de casa, com as injustiças de toda a espécie.

O cristão não pode fazer a sua viagem existencial de olhos fechados, indiferente aos outros irmãos. Tem de observar o mundo humano por onde passa, onde re-



side, onde trabalha. O Cardeal Cardijn, ao receber um

jovem operário que queria ingressar na Acção Católica, entre outras coisas perguntou-lhe quantas janelas tinha a maior casa da sua aldeia.

- Não sei! - Respondeu o rapaz.
- Então vai, conta-as e volta.

Queriu ensinar o jovem a observar o mundo para poder transformá-lo num mundo melhor.

Para poder dar-se, tem de observar onde falta amor, onde falta justiça, onde falta perdão, onde falta a paz.

O cristão é um instrumento de melhoria e salvação do mundo humano pela mensagem salvífica de Cristo.

Tem de viver a vida de janelas abertas sem cortinas de cobardia, de medo, de egoísmo, de indiferença.

No fim da viagem, pode apreciar os resultados o que construiu de bom ou as lacunas do seu desinteresse, do seu testemunho de Jesus Cristo.

Fonte:

“Voz Portucalense” - Mário Salgueirinho

Notícias Breves

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial vivências

- Festa da Apresentação do Senhor, 2 de fevereiro.
- Reunião do Conselho Pastoral Paroquial, no dia 22 de fevereiro, às 21h00, no Salão Paroquial.
- Arciprestado de Esposende aposta na Formação dos cristãos, com a seguinte temática: Bíblia, Sacramentos, Liturgia, Música Sacra...

Estes encontros vão realizar-se durante a próxima Quaresma, nos seguintes dias: 6, 13, 20 e 27 de março, 3 e 10 de abril. Para participar nestes encontros tem de ser feita a inscrição nos serviços da paróquia.

Juiz da Cruz para o ano 2014

A assembleia, reunida no pretérito dia 8 de dezembro, escolheu, para a Juiz da Cruz/2014, Joaquim de Castro Afonso. Desejamos-lhe um bom desempenho deste ministério.

Ao Juiz cessante, António Couto Pereira da Silva, o nosso obrigado pelo reconhecido trabalho realizado e que muito apreciámos! Muito Obrigada.

Altar Nossa Senhora de Lourdes

Nova zeladora do Altar Nossa Senhora de Lourdes é Maria Irene Santos Sinaré (Boucinho). Agradecemos a sua disponibilidade.

À zeladora, Isabel de Lurdes dos Santos Pereira (Igreja), que deixa este serviço, a nossa profunda gratidão e admiração pelo serviço prestado à Comunidade. Muito Obrigada.

Movimentos religiosos

Batismos:

26/12 – Ana Luísa Barbosa da Cruz, filha de Luís Miguel Lima da Cruz e de Neyde Marisa de Pina Barbosa.

28/12 – Letícia Freitas Cruz, filha de Albino Jorge Sá Cruz e de Isabel Cristina Novo Freitas.

28/12 – Kevin de Almeida Gonçalves, filho de Nuno Filipe Marques Gonçalves e de Raquel Andreia Lima de Almeida Gonçalves.

Óbitos:

27/12/03 – António Campos da Cruz, com 79 anos de idade e residente na Rua Além do Ribeiro.

01/01/04 – Cândida de Almeida Sampaio, com 89 anos de idade e residente na Rua Padre Torres.

09/01/04 - Paulina Lima Ribeiro, com 89 anos de idade e residente na Rua Monte do Souto, Barroselas.

Flor do Campo
Florista

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

SALVADOR DE OLIVEIRA

Transportes França - Portugal

Telefone: (0033) 0607798161
Email: salvador45@gmx.com

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

Publicidade

O FORJANENSE, de 29 de Janeiro de 2014, nº 293

PUBLICIDADE

Cartório Notarial de Esposende
Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro - Notária

Rua Nº Sra. da Graça, 12 - 4740-562 Esposende
 Tel. 253 968 400 Fax: 253 968 401 Tlm: 966022546
 Email: francisca.castro@notarios.pt

CARTÓRIO NOTARIAL DA NOTÁRIA FRANCISCA MARIA SEQUEIRA DA SILVA RIBEIRO DE CASTRO, SITO NA RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA, Nº 12, RÉS-DO-CHÃO DA FREGUESIA E CONCELHO DE ESPOSENDE.-----

Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, Notária, **certifica**, para efeitos de publicação que, por escritura de dezanove de Dezembro de dois mil e treze, exarada de folhas dois e seguinte, do livro de notas para escrituras diversas número "cento e doze-A", deste cartório, **NORBERTO MANUEL PEREIRA DA SILVA MOTA**, casado, natural da República Democrática do Congo, e residente na Rua Azevedo Coutinho, nº 13, freguesia de Fão, deste concelho, que outorga na qualidade de Vice Provedor e em representação da "SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FÃO, HOSPITAL E LAR SÃO JOÃO DE DEUS", pessoa colectiva nº. 500 779 112, instituição particular de solidariedade social, com sede na Avenida Visconde São Januário, da indicada freguesia de Fão, declarou:-----

Que, a sua representada é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, do seguinte imóvel:-----

Prédio urbano, composto por casa térrea com logradouro, sito na Rua Serpa Pinto, da União de Freguesias de Apúlia e Fão, deste concelho, com a área coberta de trinta e seis metros quadrados e com logradouro com quarenta e cinco metros quadrados, a confrontar do norte com João António dos Reis, sul e nascente com Joaquim Ribeiro da Costa, e de poente com Rua Serpa Pinto, inscrito na matriz em nome da justificante sob o artigo 333, o qual proveio do artigo 131 da extinta freguesia de Fão, com o valor patrimonial e igual atribuído de 7.310,00 €.-----

Que, a sua representada não possui título

formal que lhe permita registar na competente Conservatória o identificado prédio, mas que, no entanto, sempre esteve na detenção e fruição do mesmo, durante mais de trinta anos, por si e antecessores, 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.-----

Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nome e interesse próprio e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, administrando-o e pagando em seu nome os respectivos impostos.-----

E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de trinta anos, facultou-lhe a aquisição por **USUCAPIÃO**, do direito de propriedade do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de o ter adquirido por volta do ano de mil novecentos e quarenta e cinco, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por Belmira Augusta Vila Chã Soares, solteira, maior, residente que foi na dita freguesia de Fão.-----

Assim, em nome da sua representada, afirma e, declara que é ela, com exclusão de outrem, a dona e legítima possuidora do identificado prédio.-----

Está conforme e confere como original na parte transcrita.-----

Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 19 de Dezembro de 2013.-----

A Notária,
 Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro

O FORJANENSE, de 29 de Janeiro de 2014, nº 293

PUBLICIDADE

Cartório Notarial de Esposende
Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro - Notária

Rua Nº Sra. da Graça, 12 - 4740-562 Esposende
 Tel. 253 968 400 - Fax: 253 968 401 - Tlm: 966022546
 Email: francisca.castro@notarios.pt

CARTÓRIO NOTARIAL DA NOTÁRIA FRANCISCA MARIA SEQUEIRA DA SILVA RIBEIRO DE CASTRO, SITO NA RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA, Nº 12, RÉS-DO-CHÃO DA FREGUESIA E CONCELHO DE ESPOSENDE.-----

Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, Notária, **certifica**, para efeitos de publicação que, por escritura de onze de Dezembro de dois mil e treze, exarada de folhas oitenta e cinco e seguintes, do livro de notas para escrituras diversas número "cento e onze-A", deste cartório, **MARIA DE FÁTIMA DA SILVA MARTINS**, casada, natural da freguesia de Palmeira de Faro, deste concelho, onde reside na Rua 13 de Junho, nº 1, a qual outorga na qualidade de procuradora de **DELFINA DA CONCEIÇÃO DA SILVA** e mulher **MARIA AMÉLIA LUÍSA MARTINS**, casados sob o regime da comunhão geral, ele natural da freguesia de Perelhal, concelho de Barcelos e ela natural da dita freguesia de Palmeira de Faro, declarou:-----

Que, os seus representados, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do prédio rústico, composto por cultura com videiras em ramada e cinco oliveiras, no sitio do Barral, da União de Freguesias de Palmeira de Faro e Curvos, concelho de Esposende, com a área de novecentos e noventa e três metros quadrados, a confrontar do norte com caminho, sul com estrada nacional, de nascente com Abílio Lopes Alves e de poente com Porfírio Magalhães Barros Lopes, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz sob o artigo 1007, o qual proveio do artigo 506, com o valor patrimonial de 82,28€ e o atribuído de **CEMEUROS**.-----

Que, os seus representados não possuem

título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o identificado prédio, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, 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.-----

Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nome e interesse próprio e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, colhendo os seus frutos, administrando-o e pagando em seu nome os respectivos impostos.-----

E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de vinte anos, facultou-lhes a aquisição por **USUCAPIÃO**, do direito de propriedade do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude dos seus representados o terem adquirido por volta do ano de mil novecentos e setenta e oito, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a Alfredo Gonçalves Rosa e mulher Amélia de Sousa Torres Lima, residentes que foram na cidade de Viana do Castelo.-----

Está conforme e confere com o original na parte transcrita.-----

Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 11 de Dezembro de 2013.--

A Notária
 Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro





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



O FORJANENSE, de 29 de Janeiro de 2014, nº 293

PUBLICIDADE



MUNICÍPIO PONTE DE LIMA



TERRA RICA DA HUMANIDADE

AVISO

PROC. LOT. Nº 2/12

Loteamento Urbano com Obras de Urbanização

----- Para efeitos do disposto no art. 78º do Decreto-Lei nº 555/99 de 16 de Dezembro, alterado pelo Decreto-Lei nº 26/10 de 30 de Março, torna-se público que a Câmara Municipal de Ponte de Lima, emitiu a 23 de Dezembro de 2013, o alvará de licenciamento do loteamento nº 1/13 (um barra dois mil e doze) nos termos do disposto no artigo-56º do citado Decreto-Lei, em nome de MANUEL MALHEIRO DA COSTA CALDAS, Contribuinte Fiscal nº 159 022 029, com morada no Lugar de Pereira, Freguesia da Correlhã, Concelho de Ponte de Lima, através do qual é licenciado o loteamento que incide sobre o artigo rústico nº 2429, descrito na Conservatória do Registo Predial sob o nº 2114/20000530, sito no Lugar de Pereira, Freguesia da Correlhã, Concelho de Ponte de Lima, o qual foi aprovado por deliberação tomada por maioria, em Reunião de Câmara de 26 de Novembro de 2012.-----

----- Área abrangida por Plano de Urbanização. -----

----- A operação de loteamento tem as seguintes características: -----

----- Área total do prédio ----- 7 363 99 m2 -----

----- Área do prédio a lotear ----- 5 162,36 m2 -----

----- Área total de construção ----- 4 197,10 m2 -----

----- Número de lotes ----- 10 -----

----- Número de pisos máximo (um abaixo e três acima da cota da soleira) ----- 4 -----

----- Número de fogos ----- 16 -----

----- Área de cedência para Domínio Público Municipal ----- 2 201,63 m2.-----

Paços do Município, 23 de Dezembro de 2013.

O Presidente da Câmara Municipal,
Victor Mendes, Eng.º

Página do leitor

As «directas» do Torres

Escuta aqui puto! Eu já te disse que tu não terias nunca tendência para seres um "bom" político; ouvís-te ó "Camisinha furada"?



Mamã! Porque é que eu não tenho nomes como Passos, Portas, Cavaco, Seguro, Lelo...

As torres do silêncio

Os Parsis da Índia – adeptos da religião zoroastriana da antiga Pérsia acham que os cadáveres não devem profanar nem a terra, que é sagrada, nem o fogo, símbolo divino.

Uma dificuldade bastante confusa: como se desfazer dos mortos sem os enterrar nem queimar? A solução era a torre do silêncio (dakhmah).

Logo depois de um falecimento, os carregadores de cadáver, (somente pessoas habilitadas para tocar no corpo) lavam e vestem o morto. Depois eles colocam um cão – animal sagrado- diante do rosto do defunto para desviar os maus espíritos.

O corpo é conduzido ao dakhmah dentro de um caixão que os transportadores partem e enterram em seguida.

Essas torres são enormes edifícios de pedra e tijolo a céu aberto, de mais ou menos 90m de circunferência. No interior, terraços circulares rodeiam uma fossa central.

Os únicos a terem acesso são os carregadores de cadáver, que depositam o morto, com o rosto virado na direção do céu, sobre uma das três plataformas concêntricas: o exterior para os homens, o interior para as mulheres e o intermediário para as crianças. O corpo é exposto às queimaduras purificadoras do sol – e aos abutres, que em algumas horas, lhes arrancam toda a sua carne. Meses mais tarde, os ossos são atirados para dentro da fossa central, cercada de areia e carvões ardentes. O trabalho fica completo: assim o corpo desapareceu sem tocar nem a terra nem o fogo.

Traduzido por Torres Jaques

A minha esposa

Tive dias risonhos na vida,
Que esquecido a teu lado passei;
Bem depressa mudou-se em tortura
A ventura, que alegre sonhei.

Foram horas de imenso prazer
Que esquecer jamais posso um só dia;
Ah! Perdoa, mas digo sem pejo
Que hoje almejo por tanta alegria.

Despertou-se em meu peito o perfume
Que resume em minha alma o viver;
Meu destino mudei sem pensar,
Por te amar vou toda a vida sofrer.

Torres Jaques

O Forjanense apresenta à família de Aristides de Amorim Dias, saudoso colaborador do jornal, sentidos pêsames.

Homenagem ao Aristides de Amorim Dias

(05/10/1931 - 16/01/2014)

Ao Capitão Dias, sujeito com graça
Homem valente e decidido, como herói
Tudo conquista e faz sem trapaça
A carreira, vida e família constrói!...

Dedico-lhe este soneto ao seu esforço,
Do seu grande traço de poeta e exemplo,
Do homem que tanto é poeta ou corajoso
E faz do seu lar e família o seu templo!

Por isso faço-lhe a simples homenagem,
A um homem que nos ensinou a lutar
Lá pela África que agora é miragem!

E isolado no mato sem poder labutar,
Com Forjães no coração mostrou coragem
Dou-lhe o meu amor à espera de o abraçar!...

Escrito por Cátia em Março de 2013 e corrigido pelo próprio.

Editorial



José Manuel Reis

Homenageia-se alguém quando se pretende atribuir-lhe honra, agradecimento, tornar público um ato de gratidão. Ora o ato de homenagear é muito antigo, remontando aos primórdios da humanidade, pois já as civilizações tribais pré-históricas homenageavam com rituais os seus guerreiros e os seus Deuses.

Este início do ano 2014 ficou marcado pela homenagem a duas figuras portuguesas, embora por motivos diferentes.

Em primeiro lugar, a morte de Eusébio da Silva Ferreira, nascido a 25 de janeiro de 1942 em Lourenço Marques (atual Maputo), em Moçambique, desencadeou uma onda nacional de enaltecimento do jogador e do homem, traduzida nas largas horas de emissão ou nas muitas páginas nos meios de comunicação, nos discursos proferidos (embora muitos deles devam ser lidos como “de circunstância”) e nos muitos testemunhos relatados.

Esta onda estendeu-se à política, à conferência de líderes, havendo “um grande consenso por parte de todos os grupos parlamentares no sentido de que a Assembleia da República venha, nos termos da lei, a conceder ao Eusébio da Silva Ferreira as honras do panteão nacional», como referiu o líder parlamentar do PSD, Luís Montenegro, considerando que a vida desportiva e cívica do antigo futebolista «enquanto atleta e enquanto homem» justifica os pressupostos de atribuição dessas honras.

Em segundo lugar, a atribuição da bola de ouro a Cristiano Ronaldo, consagrando-o como o melhor a nível mundial, despertou nos portugueses o orgulho esquecido,

solidarizando-se e celebrando o seu feito, e o Presidente da República, Cavaco Silva, atribuiu-lhe o grau de Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

Embora seja pessoalmente crítico quanto aos critérios para a atribuição destes prémios, especialmente pelo mediatismo que os envolve e por nem sempre haver a transparência desejada, não há dúvida de que o CR7 tem feito uma carreira invejável, projetando a imagem de Portugal além-fronteiras. Este facto levou o Presidente da República a condecorar o futebolista, reconhecendo o seu contributo na projeção do nome de Portugal, como referiu no discurso da cerimónia: "Cristiano Ronaldo, agradeço-lhe o contributo que tem dado à seleção nacional, agradeço-lhe o contributo que tem dado para a difusão do nome de Portugal no mundo, agradeço-lhe aquilo que representa para os portugueses, as alegrias que lhes tem trazido" (www.sol.sapo.pt).

Apesar de reconhecer o valor e simbologia destas condecorações, lamento apenas que quase tudo gire à volta do futebol e que os feitos de outros portugueses, em tantos domínios, passem despercebidos e não tenham o mesmo tratamento/reconhecimento.

Por este motivo, quero aqui deixar a minha homenagem sincera aos desportistas de outras modalidades, sempre vistas como de segunda categoria, mas que já fizeram izar a nossa bandeira muitas vezes, e de todos aqueles que com o seu exemplo, a sua dedicação, o seu trabalho, a sua qualidade e competência afirmam Portugal no contexto mundial, mesmo que não ocupem os noticiários e as páginas dos grandes jornais, sendo prova evidente de que existe sociedade para lá do futebol, por muito importante que este desporto seja em termos de vivência sentimental (muitas vezes promovido como “distração”/ópio do povo) e de movimentação económica.

AGRADECIMENTO



Cândida de Almeida Sampaio

Nasceu: 16/06/1924

Faleceu: 01/01/2014

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

AGRADECIMENTO



Paulina Lima Ribeiro

Nasceu: 05/08/1924

Faleceu: 09/01/2014

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

O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, n.º 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85 - Fax 253 87 23 85
PROPRIEDADE e EDIÇÃO: ACARF
Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

e-mail: 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 n.º 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

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

Pai Natal do E.LECLERC



Obrigado!



Como já vem sendo hábito, o Pai Natal do E'leclerc veio proporcionar, às crianças da ACARF, momentos de magia e alegria que se viram estampados nos rostos de todos. Os nossos agradecimentos ao E'leclerc por este ato carregado de afeto e generosidade.

Almoço de Natal



É Natal, é tempo de dar e receber, de partilhar sentimentos.

Os nossos utentes do Centro de Dia e Convívio estiveram presentes no almoço de Natal que decorreu no dia 20 de dezembro passado, no qual tiveram a oportu-

nidade de confraternizar com a nossa presidente e outros dois membros da direção.

A ementa foi elaborada pelas nossas cozinheiras e, como manda a tradição, constou de bacalhau cozido com batata e couves.

Como sobremesa foi servido p respetivo bolo-rei, pão-de-ló, aletria e rabanadas.

No final receberam da mão da presidente o presente de Natal.

A tarde continuou com muita alegria e animação, havendo uma representação, por parte de duas utentes que, em diálogo, recitaram versos sobre a água e o fogo.

Também estiveram presentes os meninos do ATL, que fizeram as delícias de todos, com canções alusivas à quadra natalícia. Houve ainda lugar para uma entrevista surpresa, onde cada um contou um pouco do seu Natal.

Com alegria e emoção acabou a tarde de mais um dia de convívio, num almoço de Natal harmonioso.

Ludoteca: Ovelhinha dá-me lã

Com acontece mensalmente, as crianças das salas dos tagarelas e do imaginário deslocaram-se à ludoteca.

Durante os momentos literários na hora do conto, as crianças tiveram a oportunidade de explorar a história "Ovelhinha dá-me lã", de diferentes formas,

tendo uma participação ativa e desenvolvendo o seu imaginário, linguagem, comunicação e raciocínio.

Esta atividade lúdica é complementada nas diferentes áreas de exploração: jogos didáticos, diferentes ateliers, escorrega e jogos de motricidade ampla.

Esta visita à ludoteca tem como objetivo primordial oferecer novas e diferentes experiências de aprendizagem as crianças, pois este espaço oferece oportunidade de explorar e desenvolver capacidades cruciais no seu desenvolvimento global.

Em Janeiro

Ano novo, vida nova!!!

Iniciamos o ano com a esperança de que este será certamente melhor do que o anterior, embora a realidade aponte para outro cenário. Contudo temos que pensar positivo e acreditar na mudança e inovação..Continuamos com as nossas actividades:

pelos Escuteiros de Forjães, uma missa emotiva em que utentes, famílias, funcionárias, elementos da Direcção e colaboradores participaram activamente. Depois da tradicional declamação de poemas pelos utentes, foi a hora do lanche, com deliciosas iguarias natalícias e ainda houve tempo



passeios, intercâmbios, celebrações e tudo que possa surgir para retardar o processo de envelhecimento.

Assim desta forma no passado dia 17 de Dezembro, os utentes foram convidados a assistir à Festa de Natal da EBI- Forjães e a almoçarem na cantina da escola. O

para um pequeno bailarico. A chegada do Pai Natal foi feita em grande festa, todos estavam desejosos de receber as prendas. Agradecemos o espírito solidário das empresas: EFOR, FORBODY, Fernanda Couto Pereira da Silva, Talho Sra das Graças e Padaria da Madorra.



inicio da tarde foi passado na sala do 2º ano num pequeno convívio, aproveitando para cantar os parabéns a um utente da instituição. Mais uma vez uma actividade carregada de sucesso onde se promoveu a auto estima dos utentes e crianças

Ainda também em Dezembro no dia 21 efectuamos a Festa de natal da instituição, com uma celebração Eucarística, animada

No dia 22 recebemos a visita do clube de motards da Sra da Guia – Belinho, que numa acção solidária quiseram visitar os utentes da instituição e entregar um bolo rei. Bem hajam.

Um dia bem passado em que todos se divertiram sem esquecer o verdadeiro significado do Natal: a partilha e ser solidário!

Patrícia Dias

GIP GABINETE DE INSERÇÃO PROFISSIONAL

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

Em parceria com o

Mais informações: www.acarf.pt / tel.: 253 872 385 / gipacarf@gmail.com

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

Yoga (ACARF)

Tem tempo livre? Dê uma energia diferente aos seus dias e venha até à ACARF praticar Yoga.

Horário: sábados às 10 horas e brevemente às terças às 19h15

Inscreva-se e experimente sem compromisso!

Informações contactar: 969350866

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva janeiro 2014

CORTA-MATO ESCOLAR

2014

Escola Básica Baixo Neiva, EB1 de Guilheta, Jardins de Infância de Forjães e de Guilheta



Já cá estamos... Prontos para correr!



Rescaldo da atividade

No passado dia 23 de janeiro foi realizado o Corta-Mato Escolar na EBBN, depois de dois adiamentos. Estes deveram-se ao facto de as condições atmosféricas previstas não serem as mais favoráveis. Este ano o corta-mato realizou-se no espaço interior à escola em virtude de o estádio Horácio Queirós estar a ser alvo de obras de requalificação. Os alunos, tal como vem sendo hábito, corresponderam e participaram em número bastante considerável. O tempo, esse, portou-se à altura do acontecimento, não choveu. Alguns laivos de sol apareceram entre nuvens ameaçadoras e com a sua energia somada ao acordo, alicerçado em preces, feito com S. Pedro não permitiram a descida da chuva. As provas tiveram o seu início com os petizes, do Pré-Escolar, aqueles a quem a organização carinhosamente chama de pimpolhos. Estes, conseguiram entusiasmar os presentes com o seu entusiasmo e alegria imensa que os diversos amigos da camara registaram para a posteridade. Seguiram-se os heróis do 1.º Ciclo com a sua irreverência e disponibilidade física e emocional. A manhã prazenteira foi decorrendo com as provas nos diversos escalões. No final, procedeu-se à entrega dos prémios, foram loureados alguns, os que chegaram à meta em primeiro lugar. Estes fizeram, também, por merecer a ovação e o aplauso



dos seus pais, foram dignos vencedores durante a corrida e, no momento em que procuraram enquadrar-se com a objetiva para fazer o melhor boneco para mais tarde observar com o deleite merecido.

Os pais avós e outros familiares, em número considerável, também estiveram presentes para assinalar o momento e quiçá assistir aos primeiros momentos de glória dos seus mais que tudo.

Findada a atividade procedeu-se ao arrumo e acondicionamento dos diferentes materiais. Estes ficarão

inertes no seu canto para no próximo ano terem a oportunidade de serem úteis mais uma vez.

Facto inequívoco e facilmente constatável é o de que o corta-mato escolar é um momento importante no plano anual de atividades de uma escola, quer a nível da participação como na relação afetiva com



a atividade desportiva que os alunos estabelecem.

Para registo ficam as classificações:

Pimpolhos - 3 Anos: 1.º Carlos; 2.º Gabriel Matos; 3.º Mariana.

Pimpolhos - 4 Anos: 1.º Rafael Ribeiro; 2.º Afonso Neiva; 3.º Mariana Reis.

Pimpolhos - 5 Anos: 1.º Rui Pedro; 2.º Mateus; 3.º

Mateus Correia.

Picachús Fem. - 1.º Ano: 1.º Carolina Marques; 2.º Matilde Gião; 3.º Maria Leonor Lima.

Picachús Masc. - 1.º Ano: 1.º Rodrigo Matos; 2.º Miguel Oliveira; 3.º Hugo carvalho.

Benjamins Fem. - 2.º Ano: 1.º Inês Laranjeira; 2.º Ema Fernandes; 3.º Lara Lourenço.

Benjamins Masc. - 2.º Ano: 1.º João Vieira; 2.º Rodrigo Sá; 3.º Simão Silva.

Infantil A Fem. - 1.º Beatriz Ribeiro; 2.º Ana Daniela Novo; 3.º Mónica Laranjeira.

Infantil A Masc. - 1.º Jorge Miguel Portela; 2.º Jorge Nuno Lima; 3.º Tomás Brito.

Infantil B Fem. - 1.º Ana Sofia Rodrigues; 2.º Joana Alexandra Rodrigues; 3.º Cíntia Costa.

Infantil B Masc. - 1.º Damião Rodrigues; 2.º Diogo Morgado; 3.º Rafael Gonçalves.

Iniciado Fem. - 1.º Catarina Sinaré; 2.º Marisa Torres; 3.º Francisca Carvalho.

Iniciado Masc. - 1.º Afonso Araújo; 2.º Diogo Abreu; 3.º Tiago Costa.

Juvenil Fem. - 1.º Catarina Martins.

Juvenil Masc - 1.º Amílcar Meira; 2.º Bruno Miranda; 3.º Bruno Foito.

Adaptado - 1.º Bruno; 2.º Guilherme; 3.º Simão / Fem - 1.º Rafaela

Prof. Armando Lopes



CLUBE DE ORIENTAÇÃO - 1ª e 2ª Provas



Os atletas do Clube de Orientação da nossa escola iniciaram a fase competitiva - Ranking Regional Norte, com as duas primeiras provas, de seis no total. Disputam estas provas alunos de toda a região norte, num número aproximado de 600. É uma modalidade que continua em franca ascensão em número de praticantes e o nível competitivo já é muito elevado, mesmo no seio do Desporto Escolar. A pontuação atribuída em cada prova (pela classificação individual) apura os melhores atletas para a fase nacional, mas só a partir do escalão de Iniciados. Existe ainda o campeonato do mundo do desporto escolar, que já se realizou por duas vezes no nosso país.

A equipa da EBBN é composta por 40 alunos e ex-alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos (escalões: Infantil A; Infantil B; Iniciados e Juvenis de ambos os sexos). Esteve presente, com 29 atletas, no mapa de Freixo - Ponte do Lima, a 18 de janeiro, para competir e aprender! Os atletas realizaram duas provas distintas neste mapa, essencialmente de floresta e com escala de 1:7500. Os percursos, de distância média, foram considerados de dificuldade baixa e protagonizaram con-

fiança a quem realizou uma prova pela primeira vez. As condições climatéricas, por sua vez, não foram, de todo, as mais adequadas para a prática da modalidade: a chuva não deu tréguas e até saraiva caiu sem pudor! Nos alunos principiantes, este facto, podia ter causado recuos motivacionais e aumento de ansiedade, o que não foi o caso no seio da nossa equipa, como se pode constatar pelos resultados obtidos!

Os resultados foram muito positivos e nenhum dos nossos atletas foi desclassificado (MP). Parabéns a todos pelas brilhantes prestações e comportamento cívico, saliento:

Infantil A Feminino: Helena Silva - 1.º, 1.º lugar (nas duas provas)

Infantil B Masculino: Tomás Lima - 2.º, 1.º lugar

Iniciado Feminino: Helena Lima - 2.º, 4.º lugar

Andreia Rolo - 5.º, 2.º lugar

As próximas duas provas vão decorrer em Cabroelo - Penafiel, a 8 de fevereiro.

Prof. Anabela Freitas





Atividades de Natal



No sentido de comemorar a quadra natalícia, os alunos da UEEA desenvolveram diversas atividades. Começaram por confeccionar biscoitos com formatos representativos da época em questão: sinos, estrelas, bolas, pinheiros, etc. Construíram uma árvore de Natal, exposta na entrada do bloco do 1º ciclo, feita de caixas de ovos pintadas. Elaboraram dois postais: um para levar para casa, outro para oferecer na escola. Tiveram também a oportunidade de escrever a carta ao Pai Natal, entregue em Viana do Castelo, no dia 16 de dezembro, aquando de uma visita de estudo em que também participaram outros alunos com *Necessidades Educativas Especiais* do Agrupamento. Esta última atividade proporcionou-lhes mais uma situação em que eles são postos à prova, no que respeita ao *Saber Ser e Saber Estar* - socialização e comportamento. No dia 17 de dezembro e sob a responsabilidade da docente das AEC, os nossos alunos participaram na festa de Natal do 1º ciclo, premiando os espetadores com duas belíssimas atuações; corresponderam positivamente ao que lhes era exigido.

No dia 7 de janeiro, os alunos com *Necessidades Educativas Especiais* a frequentar as sessões de hipoterapia há já alguns anos, voltaram a participar na atividade “*Presépio ao Vivo*”, organizada pelo Clube Hípico de Gandra.

Os Reis Magos (Simão, Guilherme e Diogo), a cavalo, não se perderam pelo caminho, pois a estrela cintilante (Sandra) guiou-os até ao Menino Jesus (Jorge). Aí, também estavam Maria (Ana Rita), José (Sérgio), o anjo (Paulo) e os pastores (Rafaela, Bruno e Carlos) com as suas ovelhas.

A atividade desenvolveu-se no tempo estipulado, e mais uma vez, os alunos provaram *Saber Ser, Saber Estar e Saber Fazer*.



Docentes da UEEA



Campanha “Garrafa Solidária”

Como é já do conhecimento de grande parte da Comunidade Educativa, a Escola Básica do Baixo Neiva irá ao longo do presente ano letivo colaborar na Campanha “Garrafa Solidária”, da Liga Portuguesa Contra o Cancro. Esta campanha consiste na recolha de garrafas de plástico com o símbolo PET, que serão posteriormente enviadas para uma empresa de reciclagem, que converterá o peso do plástico recolhido em donativos para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Todas as embalagens de plástico com o símbolo PET são aceites (garrafões e garrafas de água, garrafas de sumos e refrigerantes, garrafas de detergente da loiça, garrafas de produtos de limpeza, garrafas de produtos farmacêuticos, como elixires, garrafas de produtos de higiene, como champôs, etc), com a exceção das garrafas de óleo. As embalagens devem ser depositadas no recipiente “Garrafa Solidária”, que se encontra à entrada do pavilhão principal da nossa Escola.

Graças à colaboração de alunos, pais e encarregados de educação, assistentes operacionais, professores e demais comunidade educativa, já estamos a encher a terceira Garrafa Solidária. A Escola Básica do Baixo Neiva e a Liga Portuguesa Contra o Cancro agradecem, desde já, a todos quantos têm participado nesta iniciativa, informando que a mesma irá decorrer até ao final do ano letivo.

E, não se esqueça, “Reciclar pode salvar vidas!”

Prof. Diana Costa



PET ou PETE



Seminário Nacional Eco-Escolas

Decorreu durante três dias em Braga, de 24 a 26 de janeiro, o já celebre seminário anual e nacional do projeto Eco-Escolas. Contou com a presença da ministra da agricultura e do ambiente, do atual presidente da câmara da cidade e muitos outros intervenientes diretos em todo este movimento pela proteção do ambiente e políticas de sustentabilidade. A agenda dos trabalhos foi vasta e compacta e contou com atentos participantes representantes dos mais variados organismos públicos oriundos de todos pontos do continente e ilhas. A escola e o conselho de Esposende esteve representado neste seminário pela presença da coordenadora do projeto na EBBN.

Prof. Anabela Freitas



Boletim Nascente Escolar
janeiro de 2014

Propriedade: Escola Básica do Baixo Neiva
Rua da Pedreira, 207
4740-446 Forjães
Tel: 253 879 200
Fax: 253 872 526
E-Mail: info@eb23s-forjaes.rcts.pt



Subdiretor do Agrupamento: Professor José Pinho
Redação: Clube da Comunicação
Colaboração: Professor António Barros (revisão de textos); Professor Armando Lopes “Corta-Mato Escolar”; Professora Anabela Freitas “Clube de Orientação” e “Seminário Nacional Eco-Escolas”; Professoras Virgínia Santos e Natália Serra “UEEA, atividades de natal”; Professora Diana Costa “Garrafa Solidária”.
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.



Vem aí uma nova empresa!

No passado dia 13 de janeiro, o Sr. Presidente da Camara Municipal de Esposende, nosso conterrâneo e amigo, Arquitecto Benjamim Pereira, visitou as Obras de Requalificação do Estádio Horácio de Queirós e presidiu a uma demorada reunião com a empresa Energicambra.

No final dessa reunião, esta mesma empresa acordou ceder os direitos contratuais em favor de uma nova empresa. Agora e depois de ultrapassadas todas as questões burocráticas, assim o esperamos, um dia destes teremos certamente uma empresa capaz

de concluir os trabalhos em falta, no que concerne à colocação do relvado. Por muito que especulemos, esta situação deve-se, em parte, devido ao facto de a empresa que agora abandona a obra, e ao longo desta, ter revelado total falta de meios humanos e materiais e por outro lado, também, devido às dificuldades que foi encontrando junto da banca para obter financiamento.

Resta-nos agradecer, mais uma vez, o empenho do Arquitecto Benjamim Pereira, que desde o início de todo o processo tem sido um verdadeiro resolve tudo.

Refira-se que a incapacidade da empresa em levar as coisas para a frente provocou prejuízos desportivos e financeiros irreparáveis para o Forjães Sport Clube. Refira-se ainda que esta empresa não foi escolhida, foi sim a empresa que venceu, infelizmente, o concurso público por ajuste direto realizado entre junho e julho de 2012.

No plano desportivo, a equipa sénior ocupa agora a 3ª posição na tabela classificativa e vai continuar a tentar lutar pela melhor classificação possível.

Sorteio "Eu ajudo" (cartões brancos)

A Comissão Administrativa informa que o sorteio do portátil ainda não se efectuou. Tal como previsto este mesmo sorteio irá ocorrer aquando da realização do primeiro jogo no nosso estádio, ainda sem data prevista. Por isso, continue a guardar os seus cartõezinhos, pois pode ser você o feliz contemplado.

Sorteio de Natal (cadernetas amarelas)

No passado dia 20, foram conhecidos os números premiados do Sorteio de Natal 2013. Os números contemplados são os seguintes:

1º Prémio: 1 009

2º Prémio: 7 143

3º Prémio: 0 472

Próximos Jogos:

18ª Jornada:
Forjães SC – Carreira (2/02), em Fragoso.

19ª Jornada:
Pousa – Forjães SC (09/02)

20ª Jornada:
Forjães – São Veríssimo (16/02), em Fragoso

Resumo das Jornadas

15ª Jornada

11-01-14

Leões das Enguardas 0-3 FORJÃES SC
Campo da rodovia, Braga

Foi uma primeira parte fraca, com o Forjães a tentar ter mais iniciativa ofensiva, mas a sentir dificuldades na organização de jogo, sobretudo porque o meio campo estava algo emperrado. Nesta primeira fase do jogo, a falta de inspiração de alguns dos nossos homens foi nota dominante, por isso mesmo é que foram muito poucos os ataques organizados com princípio, meio e fim. No entanto, valeu pelo esforço e sobretudo valeu pelo golo obtido. Este foi conseguido através dum bola parada, com Hélder a ganhar nas alturas ao poste mais distante e a assistir Chica para o 1-0.

Na segunda metade, o Forjães entrou um pouco melhor e cedo poderia ter ampliado a vantagem, não o fez, e na sequência de (mais uma) bola perdida na zona intermediária do seu setor defensivo, sofreu dois calafrios na mesma jogada. Reagiu o Forjães (lentamente) e aos poucos voltou a jogar sobre o meio campo ofensivo. Bruno, numa bela jogada, quase fazia um golo de bandeira, mas a bola "beijou" estrondosamente a barra dos Leões. À entrada para o último quarto de hora, Ruizinho rececionou bem a bola à entrada da área, iludiu os adversários, progrediu com a bola e rematou

colocado, tendo obtido o seu primeiro golo como sénior. Alguns minutos depois, Chica aproveitou um brinde e sentenciou o jogo com o terceiro golo. Vitória justa e merecida dos nossos homens, que, mesmo não jogando bem, conseguiram o principal objetivo: conquistar os três pontos em disputa.

FSC: Muchacho; Magalhães, Hélder, Pecas e Tony; Gabi, Né (Ruizinho, 65), Postiga (João, 84), Chica, Tomané e Bruno (Mika, 65)
Não Jogaram: Rúben, André, Cristiano, Tiago Venda.

Treinador: Zé Miguel

Golos: 1-0 Chica aos 34, 2-0 Ruizinho aos 72, 3-0 Chica aos 81.

16ª Jornada

19-01-14

FORJÃES SC 3-1 Arsenal da Devesa
Campo 13 de Maio, Fragoso.

O Forjães SC realizou uma boa primeira parte, tendo nesta fase construído belas jogadas e finalizado por duas vezes. O Arsenal, lanterna vermelha, foi uma equipa abnegada que lutou com as suas armas e que na medida do possível procurou contrariar o favoritismo do FSC. Ao intervalo o resultado pecava por escasso, pois foram bastantes as oportunidades criadas junto da baliza adversária. Na segunda metade, o FSC acabou por não estar tão bem, a equipa não foi tão objetiva como no primeiro tempo, procurou ren-

dilhar e adorar mais os lances e acabou por não matar o jogo, pese as boas oportunidades criadas. O Arsenal acabou por aproveitar uma má recepção de bola do nosso meio campo para reduzir a diferença. Contudo, o Forjães continuou a procurar matar o jogo, agora um pouco mais intranquilo, e só perto do final, Hélder (central goleador) deu a necessária e merecida tranquilidade com o seu segundo golo na partida. Uma palavra para o belo golo de Piloto (2-0), que se revelou um jogador cheio de qualidade, talvez a precisar de jogos para ganhar ritmo, mas certamente terá que se aplicar ainda mais para ajudar no coletivo. A dupla atacante Mika e Chica, apesar de não ter marcado, mostrou-se muito ativa e deu água pela barba aos defensores adversários.

O resultado valeu pelos três pontos conquistados.

FSC: Muchacho; Magalhães, Pecas, Hélder e Orlando; Gabi (C.), Piloto (Né aos 65), Postiga e Bruno (Tomané, 60); Chica (Tiago Venda, 90) e Mika.

Golos: 1-0 Hélder, 2-0 Piloto, 2-1 aos 72, 3-1 Hélder.

Não Utilizados: Stray, Toni, Ruizinho e João.

Treinador: Zé Miguel

17ª Jornada : 26-01-14

FORJÃES SC 2-0 Martim
Campo 13 de Maio, Fragoso.

O Forjães SC entrou bem no jogo, assumindo o favoritismo que lhe era atribuído, criando a espaços muito perigo para a baliza adversária. Ao intervalo o resultado certo seria 2-0, pois só o desacerto dos nossos atacantes e a felicidade do guarda-redes (defesa incluída) do Martim evitaram o aparecimento do golo e obrigaram a um nulo no fim dos primeiros 45 minutos.

Na segunda parte, os forjanenses, sentindo que o adversário estava ao seu alcance continuaram á procura do golo, tendo este surgido depois de mais algum desperdício. Precisamente na cobrança de um livre lateral, Orlando colocou a bola fora do alcance do guarda-redes visitante, onde canta a coruja, e fez um belo golo. Sabendo que o 1-0 é um resultado intranquilo e perigoso, o Forjães foi continuando a procurar o segundo. E depois de alguma insistência, Chica (melhor em campo), empurrou a bola para as redes e "matou" o jogo. Foram três pontos importantes que colocaram o Forjães na terceira posição.

FSC: Muchacho; Magalhães, Pecas, Hélder e Orlando; Gabi (C.), Né, Postiga e João (Tiago Venda, 65); Chica (Ruizinho, 85) e Mika.

Golos: 1-0 Orlando 59 min., 2-0 Chica 74 min.

Não Utilizados: Stray, Toni, André, Cristiano e Tomané.

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 viana; festa = 2º e; vassalo; r = 3º r.c.; usado; a.c.= 4º tau; eno; avo = 5º urra; t; iris = 6º astroites = 7º apoa; n; apar = 8º ras; via; ado = 9º tu; ninfa; ou = 10º u; paraíba; p = 11º rupia; marta =

Verticais

1º vertu; artur = 2º i; carapau; u = 3º a.v.; ursos; p.p. = 4º nau; ata; nai = 5º asse; r; vira = 6º santonina = 7º fado; i; afim = 8º elo; ita; aba = 9º so; arepa; ar = 10º t; avisado; t = 11º arcos; roupa =

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

continuação da pág. anterior

Futebol Jovem

Com as primeiras voltas dos respectivos campeonatos terminadas (Iniciados e Juvenis) ou quase a terminar (Juniores), torna-se agora necessário um campo para estes escalões jogarem toda a 2ª volta em casa. Assim, no próximo fim-de-semana, os iniciados voltam a deslocar-se novamente a Palmeira de Faro, para defrontar o Estrelas local, mas desta vez na qualidade de equipa da casa e por cortesia do Estrelas de Faro, um clube verdadeiramente amigo. Por sua vez, os juvenis irão jogar em Fragoso, Sábado, às 15 horas, aquele que será o seu primeiro jogo em casa. Brevemente também os juniores jogarão em Fragoso. Na mesma situação, mas ainda sem campo, estão os Infantis e Benjamins, que no próximo fim de semana iniciam a 2ª volta da competição distrital.

Cantar das Janeiras

O Forjães SC tem vindo a cantar as Janeiras porta a porta, a chuva não tem permitido andar mais rápido. No entanto, somos persistentes e iremos até ao fim. Desde já agradecemos a colaboração de todos e a forma simpática com que temos sido recebidos. Uma palavra de agradecimento para todas aquelas e aqueles que nos tem emprestado a sua voz e a arte de tocar bombo, sem a sua ajuda não teríamos conseguido, para todos o nosso muito obrigado pela ajuda imprescindível que nos tem sido dada.

Futebol Feminino sub-18

Já se iniciaram os treinos da equipa feminina, sob orientação da treinadora Liliana. Assim, todas as meninas que gostem de jogar futebol, com idade entre os 13 e os 18 anos, podem fazê-lo no Forjães SC. Os treinos são em São Romão do Neiva, as terças e quintas, das 19:45 as 21:00. O Forjães SC oferece ainda a possibilidade de transporte.

Relembre-se que esta equipa vai participar pelo quarto ano consecutivo no campeonato distrital deste escalão.

Por isso, se és mulher e gostas de futebol vem fazer parte da família do FSC!

O FORJANENSE, de 29 de Janeiro de 2014, nº 293

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. 69 e seguintes, do livro nº 72-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 02 de Janeiro do ano corrente, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO, na qual:-----
ALBINA DOS SANTOS CEPA e marido ARTUR CAPITAO ANDRÉ, casados sob o regime da comunhão geral de bens, ela natural da freguesia de Mar e ele natural da freguesia de Marinhas, ambas do concelho de Esposende e na primeira residentes na Travessa da Rua da Cangosta Nova, nº 1, Lugar de Cima, contribuintes fiscais números 157 610 225 e 150 534 868, DECLARARAM:-----

Que, são donos e legítimos possuidores do seguinte bem imóvel:-----

Um prédio urbano composto por casa com dois pisos e logradouro, destinado a habitação, sito na referida Rua Cangosta Nova, nº1, Lugar de Cima, da atual União das Freguesias de Belinha e Mar, concelho de Esposende, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número SETECENTOS E VINTE E CINCO I MAR, aí registado a seu favor pela apresentação vinte e oito, de nove de Agosto de dois mil e quatro, inscrito atualmente na respetiva matriz sob o artigo 1522, o qual corresponde ao antigo artigo 873 urbano, da extinta freguesia de Mar. -----

Que este prédio foi já edificado por volta do ano de mil novecentos e dez, tendo após a sua construção sido objeto de diversas obras de melhorias, ampliação e outras, sendo que, desde a sua construção, tem na sua fachada virada a nascente, ao nível do rés-do-chão, uma janela com a largura de cento e quarenta e cinco centímetros e com a altura de cento e dez centímetros, uma janela com a largura de cento e dez centímetros por cento e dez centímetros de altura e uma janela com setenta centímetros de largura por cento e vinte centímetros de altura.-----

Ao nível do andar e na mesma fachada virada a nascente existem ainda duas janelas, ambas com cento e quarenta e cinco centímetros de largura por cento e dez centímetros de altura. Ora todas as aberturas (janelas), deitam diretamente para o seguinte prédio a saber: Prédio urbano composto por casa térrea, com dependências e logradouro, destinado a habitação, com a área coberta de duzentos e vinte e cinco metros quadrados e descoberta de duzentos

e dez metros quadrados, sito na Travessa da Cangosta Nova, nº 7, Lugar de Cima, daquela União das Freguesias Belinho e Mar, concelho de Esposende, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o atual artigo 350, que corresponde ao antigo artigo 61 urbano, da extinta freguesia de Mar, o qual é propriedade de José Carneiro Rodrigues Lapeiro e mulher Maria Olinda Alves Cardoso Lapeiro, residentes na referida Travessa da Rua Cangosta Nova, nº 5, Lugar de Cima, da referida freguesia de Mar.-----

Que a abertura daquelas janelas existentes ao nível do rés-do-chão e andar, não constam de qualquer projecto aprovado junto da Câmara Municipal de Esposende, atenta à data da construção inicial do referido imóvel.-----
Que tendo os aqui primeiros outorgantes procedido também à remodelação e ampliação do referido edifício, e tendo em vista o licenciamento das respectivas obras junto da Câmara Municipal de Esposende, necessitam de fazer prova junto daquela entidade, da existência de uma servidão de vistas daquele seu prédio sobre o prédio vizinho, relativamente às indicadas aberturas.-----

Que a existência daquelas janelas, desde a data de abertura das mesmas, ou seja desde o ano de mil novecentos e dez, permite quer as vistas quer a devassa para aquele prédio contíguo e acima identificado.-----

Que do exposto resulta que o seu prédio urbano acima identificado beneficia e goza já de uma servidão de vistas sobre aquele prédio contíguo ao seu, servidão essa aparente, porque as janelas abertas e construídas se encontram à vista, tendo o seu uso sido contínuo e ininterrupto porque as referidas janelas sempre existiram e em momento algum foram tapadas ou objecto de qualquer alteração desde a sua abertura, ou seja durante mais de vinte anos, à vista de toda a gente e na convicção de exercerem um direito de uso próprio, sendo que a serventia e uso das aberturas se tem mantido ao longo dos anos, nomeadamente desde a abertura e construção das mesmas, mantida sem qualquer violência e exercida sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poder ser conhecida por quem tivesse interesse em contrariá-la.-----

Que tal servidão assim mantida e exercida o

foi em nome e interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral uso das citadas janelas, nomeadamente abrindo-as, gozando das respectivas vistas sobre aquele prédio contíguo, inclusive podendo devassá-lo.-----

E que a existência das referidas janelas, não tendo nunca sido contestada, por ter sido; sempre pacífica, de conhecimento público e de uso contínuo, durante mais de vinte anos, facultou-lhes já a constituição de uma SERVIDÃO DE VISTAS por USUCAPIÃO, sobre o acima identificado prédio inscrito na respetiva matriz sob o artigo 350 e a favor do seu prédio acima melhor identificado, o descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número SETECENTOS E VINTE E CINCO I MAR, servidão essa que consiste no facto de que no prédio serviente (o referido artigo 350 urbano), exclusivamente na parte voltada a poente para o prédio dominante (artigo 1522 urbano), não poderão ser construídas paredes, muros ou qualquer outro tipo de edificação que distem menos de um metro e meio da edificação dos primeiros outorgantes, já existente, no sentido de garantir a vista e devassa do prédio dos primeiros outorgantes, através das janelas nele existentes que deitam para o prédio serviente, servidão esta à qual atribuem o valor de DUZENTOS EUROS.-----

Assim, afirmam e declaram que, o prédio que é de sua propriedade, aqui identificado como prédio dominante, detém sobre o prédio acima identificado como serviente uma servidão de vistas nos precisos termos exarados, termos em que prestam estas declarações para efeitos de registo predial.-----

Assim, afirmaram e declararam que, o prédio que é de sua propriedade, acima identificado como prédio dominante, detém sobre os prédios acima identificados como servientes de uma servidão de vistas naqueles termos exarados.-----

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----

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

Esposende, 02 de Janeiro de 2014

A Notária
Andreia da Silva Amaral



PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES
PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889



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 depressão é uma das doenças mais comuns a nível mundial e não deve ser interpretada como sinónimo de tristeza nem um sinal de fraqueza. Igualmente, a depressão não é uma situação que se possa resolver de forma voluntária - as pessoas deprimidas não podem simplesmente controlar os seus pensamentos e atitudes e ficar melhores.

É um estado que poderá ser provocado pela dificuldade da mente em gerir emoções negativas e fortes de experiências vividas. A separação e libertação destas experiências traumáticas pode ser muito difícil, provocando uma profunda perturbação na estrutura emocional. É, portanto, uma condição médica que pode ser muito grave e envolve o corpo, o humor, os pensamentos e os comportamentos. Afeta a forma como a pessoa come e dorme, a forma como a pessoa se sente em relação a si própria e a forma como a pessoa pensa sobre as coisas e as pessoas que a rodeiam.

A Depressão pode adquirir uma gravidade tão elevada que priva a pessoa da sua capacidade intelectual e da sua energia, e impede uma vida normal e feliz.

Sem o tratamento apropriado, os sintomas podem manter-se durante semanas, meses ou anos; no entanto, o tratamento correto beneficia a maioria das pessoas deprimidas.

Sintomas

Os sintomas mais frequentes na depressão, que não necessariamente surgem em todos os indivíduos e que podem variar no próprio indivíduo ao longo do tempo, são:

- Humor persistentemente triste;
- Diminuição clara do interesse em todas ou quase todas as atividades;
- Alterações do peso ou do apetite;
- Insónia ou sonolência excessiva;
- Alteração psicomotora;
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva;
- Diminuição da capacidade de concentração ou indecisão;
- Pensamentos recorrentes sobre a morte ou suicídio.

Conselhos para os familiares e amigos

1 - **Compreender a doença.** A de-

A sua saúde

Depressão nervosa

pressão é uma doença como qualquer outra e a melhor forma de lidar com uma pessoa deprimida é saber exatamente quais os efeitos que a depressão causa no doente, o que este sente e qual a melhor forma de lidar com tudo isso.

2- **Apoio emocional.** A depressão não é uma doença que passa de um momento para o outro. Durante esse tempo, aquilo que a pessoa deprimida mais necessita – para além do acompanhamento médico – é o apoio emocional de quem a rodeia. Compreensão, paciência e carinho são os fatores-chaves para quem está a cuidar de uma pessoa deprimida. Mostre empatia, seja um bom ouvido, dê muitos abraços e, quando na dúvida sobre o que fazer ou dizer, pergunte sempre: “como posso ajudar?”.

3- **Saber distinguir a pessoa da doença.** É por vezes muito difícil lidar e ajudar uma pessoa deprimida, principalmente quando ela expressa emoções tão intensas como a tristeza, pessimismo, raiva e frustração. Faça os possíveis para se lembrar que é a doença que está a falar e não a pessoa.

4- **Delinear um plano.** Ninguém pode ficar sentado em casa à espera que uma depressão passe por si só ou que os medicamentos façam o seu efeito. Se assim for, ela nunca desaparecerá. É preciso delinear um plano de atividades em conjunto com a pessoa deprimida: é preciso saber quais são as coisas que parecem piorar a depressão e evitá-las, mas também perceber quais as atividades que dão um novo alento à pessoa deprimida e repeti-las. Outros cuidados básicos que podem melhorar a qualidade de vida de uma pessoa deprimida passam pela toma adequada e atempada dos medicamentos, fazer uma dieta alimentar saudável, dormir o suficiente, praticar exercício físico, participar numa terapia individual ou de grupo e ter algum tipo de agenda social. A depressão não precisa de ser uma doença incapacitante e é preciso vencê-la, um passo de cada vez.

5- **Tempo de qualidade juntos.** É crucial que a depressão não domine a vida da pessoa deprimida e nem a daquelas que diariamente convivem com essa pessoa. Quais são as coisas que normalmente fazem juntos? Façam-nas! Quantas mais vezes, melhor. A diversão é um dos melhores remédios para a depressão.

6- **Tarefas diárias.** Para uma pessoa deprimida, até os gestos e rotinas mais comuns do dia-a-dia tornam-se um enorme suplício – tudo custa, tudo é demais e não apetece fazer nada. Uma das for-

mas mais simples de apoiar uma pessoa deprimida é ajudá-la com as suas pequenas tarefas diárias: pode ser algo tão simples como ir buscar os miúdos à escola, ajudá-lo a fazer o jantar, na limpeza da casa ou fazer as compras de supermercado. Ficará surpreendido com o efeito positivo que este tipo de ação terá numa pessoa deprimida, que se sentirá imediatamente mais aliviada.

7- **Sair de casa.** Uma pessoa deprimida tem uma enorme tendência para se desligar do mundo e fechar-se em casa, o que só dificulta ainda mais a situação. Quanto mais tempo a pessoa deprimida se isolar, mais difícil será ela voltar ao “mundo real”. Só o facto de estar ao ar livre e a apanhar sol já é extremamente benéfico para uma pessoa deprimida. Pode custar inicialmente, mas este tipo de atividades são uma lufada de ar fresco para a pessoa deprimida.

8- **Cuidar de si.** Quem cuida de uma pessoa que está doente, também precisa de se cuidar, caso contrário pode facilmente ficar fisicamente exausto, emocionalmente desgastado e com elevados índices de ansiedade e stress. É crucial que quem cuida de uma pessoa deprimida não concentre cada minuto do seu dia nessa pessoa, no seu estado e nos seus problemas – é necessário que continue a fazer a sua vida normal, sem descurar os momentos de lazer, sem sentimentos de culpa. Se sentir que já não consegue mais ou que precisa de uma pausa, peça apoio a um familiar ou amigo e descanse.

Mais de 80% dos doentes deprimidos melhoram com o tratamento apropriado. A escolha do tratamento vai depender do diagnóstico, gravidade dos sintomas e preferências do doente. De forma geral, as depressões graves requerem uma combinação de medicamentos (antidepressivos) e psicoterapia. Só após algumas semanas é que é possível notar o completo efeito terapêutico dos antidepressivos. Mesmo em caso de melhora é importante e necessário manter o tratamento por vários meses e nalguns casos, indefinidamente, para prevenir uma recorrência da doença.

Ânimo! Seja Feliz...

Fonte:
www.bial.com; Cuidamos.com



Luís Jaques

O clima está a mudar, já todos nós o sabemos! As provas científicas são mais do que muitas e não há como esconder a nossa preocupação ao assistirmos nos meios de comunicação social às tragédias ambientais que têm assolado nos últimos anos diversos pontos do globo, com consequentes perdas de vidas humanas e de bens materiais.

Os dados divulgados pelo último relatório do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas (IPCC) vieram, mais uma vez, confirmar que “o aquecimento global é de responsabilidade humana”, prevenindo-se um aumento da temperatura média do planeta entre 0,3 e 4,8 °C até 2100. Segundo o mesmo relatório, as atividades humanas tiveram durante as últimas décadas uma influência decisiva, nomeadamente no aumento da temperatura global da atmosfera e dos oceanos, no recuo dos glaciares e diminuição das massas de gelo, na subida do nível do mar, no aumento dos gases com efeito de estufa (GEE) na atmosfera. Neste último ponto, salienta-se o papel determinante do CO₂, cuja concentração aumentou em 40% desde o período anterior à Revolução Industrial.

Desde que Charles Keeling efectuou, em 1958, as primeiras medições do CO₂ atmosférico no Observatório do Mauna Loa, no Hawaii, verificou-se que a sua concentração não parou de aumentar. Depois de, nessa época se terem registado valores de 315 ppm estamos, segundo as mais recentes estimativas da Organização Meteorológica Mundial (OMM), muito próximos da barreira dos 400 ppm. Das principais causas apontadas para este aumento significativo já todos nós ouvimos falar: atividade industrial, queima de combustíveis fósseis, destruição das florestas, entre muitas outras.

Além da influência comprovada no clima do nosso planeta, o CO₂ apresenta, hoje mais do que nunca, um papel decisivo no desenvolvimento das economias dos diferentes países. No passado mês de Novembro decorreu em Varsóvia, na Polónia, a 19ª Conferência do Clima da ONU, que reuniu responsáveis de 190 países, a qual vi-

O clima está a mudar... está na hora de atuar!

sou estabelecer os princípios para um futuro acordo a implementar a partir de 2020 para a redução das emissões de CO₂, tendo em vista a limitação do aquecimento global em 2 °C. Os resultados obtidos ficaram aquém das expectativas, muito devido à atuação dos países em desenvolvimento, que se recusam a limitar as suas emissões a “bem” das respectivas economias. Ora, os países em desenvolvimento, encabeçados pela China, representarão, em 2020, cerca de 51% das emissões de CO₂. Por outro lado, potências industrializadas, como o Japão e o Canadá, não têm cumprido as metas definidas anteriormente no Protocolo de Quioto.

Contudo, na Conferência de Varsóvia ficaram ainda assim definidos alguns compromissos de financiamento relativamente a projetos ambientais, nomeadamente de energias renováveis, eficiência energética, adaptação às novas condições climáticas, conservação das florestas, bem como que todos os países presentes se comprometem a apresentar, até 2015, as medidas para a redução das respetivas emissões no futuro próximo.

Mais uma vez se assistiu a um adiamento do problema principal, ao não se conseguir atingir um acordo global no que concerne ao controlo das emissões de CO₂ no período pós-2020, demonstrando claramente que os interesses económicos estão muito acima das questões ambientais e humanas.

Já que os políticos, que nos governam, tentam desviar as suas atenções sobre esta problemática, de importância fundamental nas nossas vidas, cabe-nos a nós, simples cidadãos, consciencializarmos cada vez mais, tomando medidas alternativas que nos levem a sonhar com um futuro melhor, para nós, para os nossos filhos e netos, bem como, para o nosso planeta. Ao pensarmos nesta questão poderemos, por exemplo, optar por um transporte coletivo em vez do nosso carro, comprar um eletrodoméstico mais eficiente, economizar no consumo de energia lá em casa, entre outros, e estaremos, desta forma, a diminuir o nosso impacto no que respeita a emissões de CO₂ e, ao mesmo tempo, a economizar na nossa fatura. Assim, todos juntos poderemos atuar por esta causa e, ao mesmo tempo, contribuir para um futuro melhor da nossa Sociedade e para um planeta menos doente.

Não perca, em primeira mão, as notícias de Forjães. Aceda ao facebook <https://www.facebook.com/jornal.oforjanense> e veja os destaques.

Conheça todos os detalhes na edição em papel, uns dias depois. Assine e divulgue O Forjanense.

Culinária ■ Viver ■ Passatempos

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Maria Mota



Empadão de atum com arroz	Pavê floresta negra
4 latas de atum; 350g de arroz; sal e pimenta; 1 c. (sopa) de manteiga; 1 folha de louro; 1 cebola; 2 dentes de alho; 0.5dl de azeite; 4 tomates; 1 ramo de salsa; 2 ovos	2dl de natas frias; 2 rodela de bolo de chocolate de compra; 200g de cerejas vermelhas em calda Crema: 3dl de leite e 60g de açúcar; 45g de farinha; 1 ovo e 3 gemas; 1 pitada de baunilha em pó; 1 pitada de sal fino Calda: 2.5dl de água e 150g de açúcar
Escorra a gordura do atum e reserve-a. Coza o arroz em água temperada com sal, pimenta, a manteiga e o louro, em lume brando, com o tacho tapado, por 12 minutos. Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Junte três tomates, em pedaços, limpos de pele e sementes e deixe amaciar. Tempere com sal, pimenta e parte da salsa picada. Adicione o atum lascado e envolva. Num recipiente refratário espalhe metade do arroz. Coloque por cima o preparado de atum e cubra com o restante arroz. Alise a superfície e pincele com os ovos batidos. Leve ao forno, a 200°C, por cerca de 20 minutos. Retire do calor e disponha em volta o restante tomate cortado em meias rodela. Finalize decorando com a restante salsa e leve à mesa.	Calda: ferva a água com o açúcar, por cinco minutos. Retire e arrefeça. Crema: ferva o leite. À parte, misture o açúcar, a farinha, o ovo, as gemas, a baunilha e o sal. Junte ao leite e deixe em lume brando, mexendo até cozer e espessar. Após arrefecer, misture com as natas batidas em neve. Coloque uma rodela de bolo numa taça grande e ensope com parte da calda. Por cima, espalhe parte do crema e das cerejas. Repita com os outros ingredientes. Decore com raspa de chocolate e cerejas e leve ao frio até servir.

Alimentação saudável na gravidez - I



Ricardo Moreira*

Durante a gravidez, é natural que o peso da mulher aumente devido à formação da placenta, líquido amniótico, crescimento do feto, volume do útero e do sangue, tecido mamário e gordura de reserva.

O tecido adiposo acumulado pela mãe será uma reserva útil para assegurar o bom estado nutricional durante a gravidez e aleitamento, evitando a destruição dos tecidos nobres e órgãos. Após o parto, esta gordura adicional é geralmente perdida, especialmente se a mãe alimentar o seu filho ao peito.

O aumento de peso na grávida é individual e deverá depender do seu Índice de Massa Corporal (IMC) antes de engravidar, ou seja, da sua relação Peso (kg) / Altura (m)². O aumento de peso deve ser lento e progressivo, durante a gravidez, no entanto, este aumento deverá ser mais significativo, no 2º e 3º trimestres.

Se o IMC antes da gravidez for menor que 19,8 kg/m², a mulher pode aumentar 12,5 a 18 kg durante a gestação; se antes da gravidez o IMC materno for de 19,8 a 25,0 kg/m², o ganho ponderal poderá oscilar entre os 11,5 e os 16 kg. Caso o IMC prévio se encontre entre os 26,1 e os 29,0 kg/m², o ganho de peso deve manter-se entre os 7 e os 11,5kg. Se a mulher for obesa (IMC superior a 30kg/m²) não deve ganhar mais de 7kg durante o período de gestação. Caso haja uma gravidez gemelar, o ganho ponderal considerado normal situa-se no intervalo entre os 15,9 e 20,4kg.

A mulher magra, a adolescente e a grávida pela primeira vez, têm

habitualmente um aumento de peso superior ao de uma mulher com peso normal antes de engravidar. A mulher obesa ou com excesso de peso deve ganhar menos peso, caso contrário encontra risco aumentado de complicações metabólicas durante a gravidez, nomeadamente diabetes gestacional, hipertensão arterial e macrossomia fetal, com consequências na futura saúde materna e infantil.

É importante ter uma alimentação variada e equilibrada. É através da gestante que o bebé receberá aquilo de que necessita para crescer e desenvolver-se. No entanto a mulher grávida não precisa de “comer por dois” e deve comer em qualidade e não em quantidade. Deve alimentar-se várias vezes ao dia e pouco de cada vez, procurando fazer refeições pequenas e com intervalos regulares. Deve evitar comer doces, fritos e beber sumos refrigerantes.

Existem doenças, como a toxoplasmose, que se transmitem através dos alimentos mal lavados e mal cozinhados, entre outras formas de contaminação. Na consulta pré-natal solicitam-se análises de sangue para saber se existe, ou não, imunidade à toxoplasmose e outras doenças que podem implicar riscos para o bebé.

* Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º cidade do norte de Portugal; comemoração = 2º súbdito = 3º rés do chão; deteriorado; Antes de Cristo = 4º diz-se de uma das três religiões chinesas, o tauismo; derivado do vinho; moeda em Macau e Timor = 5º grito de vitória; meteoro luminoso, produzido na atmosfera, em forma de arco = 6º polipeiros com células estreladas = 7º serpente do Brasil; espécie de tatu = 8º chefe Etíope; caminho; adolescente = 9º pronome pessoal; divindade dos rios, bosque e montes; interjeição usada para fazer parar os animais = 10º estado brasileiro do nordeste = 11º moeda da Índia e da Pérsia; santa devota =

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

Verticais

1º “virtude” em francês; nome próprio = 2º pequeno chicharro = 3º áudio visual; género de animais carnívoros; Paulo Portas = 4º grande navio de guerra, ou mercante; fruta do conde; “mãe” em galego = 5º antiga moeda romana de cobre; música e dança popular = 6º planta vermífuga da família das compostas = 7º destino a ordem das coisas; parente por afinidade = 8º argola; pedra em tupi-guarani; borda = 9º desacompanhados; empada feita de farinha de milho, e carne de porco; brisa = 10º prudente, discreto = 11º parte de qualquer curva “plural”; vestuário =

soluções pág. 12

Saúde em destaque

Problemas Gengivais parte IV

Conselhos de utilização do escovilhão

Com a ajuda de um aparelho, introduza o escovilhão perpendicular ao espaço entre os dentes. Faça um ligeiro movimento de vai-e-vem de um modo suave e lento.

Se o espaço interdentário for muito grande, deve escovar-se uma superfície de cada vez.

Para garantir que se consegue eliminar a placa bacteriana é necessário fazer os movimentos de vai-e-vem dez vezes.

Em certos casos pode ser aconselhado, pelo dentista, a utilização do escovilhão embebido numa solução anti-séptica (Eludril) para aumentar a eficácia antibacteriana. No caso de existir inflamação gengival poderão ocorrer hemorragias durante os primeiros dias de utilização do escovilhão, no entanto ele dificulta a progres-

são da infecção.

Depois de cada utilização enxaguar o escovilhão em água corrente. Utilizar o escovilhão interdentário depois de cada refeição.

Conselhos para uma boa higiene oral

Problemas gengivais

• Escove os seus dentes 2 a 3 vezes por dia, durante pelo menos 2 minutos.

• Limpe também os espaços entre os dentes com fita ou fio dentário e/ou escovilhões, de acordo com as técnicas adequadas.

• Escolha uma escova de dentes adequada e não se esqueça de a substituir de 3 em 3 meses (no máximo).

• Faça uma alimentação saudável e equilibrada, evitando consumir doces entre as refeições e, se o fizer, escove os



Marina Aguiar*

dentes logo de seguida.

• Assegure um fornecimento regular de flúor aos seus dentes através da utilização de um dentífrico com flúor.

• Para completar a sua higiene oral diária, pode bochechar com um colutório com flúor.

• Não fume.

• Consulte o seu dentista ou higienista regularmente (de 6 em 6 meses).

(Folheto educativo OMD)

*Médica Dentista

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

GADTF

Cantar dos Reis

Tal como vem fazendo nos últimos anos, o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães andou de porta em porta a Cantar os Reis, mantendo viva uma tradição que leva alegria à casa das pessoas.

No facebook do seu presidente, Carlos Couto, pode ler-se: "(...) começamos mais um ciclo de Cantar os Reis, vamos caminhando de porta em porta anunciar o nascimento do Deus Menino e desejar a todos os amigos e a toda a população um feliz 2014! Pedimos como sempre que o S. Pedro nos ajude e que nos recebam bem em cada lar onde vamos cantar. Aos elementos de Gadtd Forjães que vão desempenhar esta missão desde já muito obrigado, são perto de 20 seções muito bem passados."



Ricardo Dias participa na meia maratona de Viana

O forjanense Ricardo Dias, agora a vestir as cores do Sporting, obteve um excelente 5º lugar na Meia Maratona Manuela Machado, disputada nas ruas de Viana do Castelo, no passado dia 19 de janeiro. O atleta, na sua página do facebook, mostrou ter estofos de vencedor, deixando a seguinte mensagem: "Tinha na cabeça outro resultado mas desta vez não consegui concretizar."

Contudo há que tirar ilações positivas, foi uma boa prestação com um grande nível competitivo. Quero dar os parabéns aos vencedores e todos os vencidos porque todos fazem parte do espetáculo e no final só pode ganhar um. Quero agradecer a todos os meus amigos que sempre acreditaram em mim e estão sempre comigo."

Parabéns Ricardo.



MÊS	DIAS
JANEIRO	11 25
FEVEREIRO	8 22
MARÇO	8 22
ABRIL	5 19
MAIO	3 17 31
JUNHO	14 28

Atualização das datas das feiras em Forjães (S. Roque).
Tome nota. Mantenha a tradição: visite a feira e faça as suas compras.

SOUTO DE S. ROQUE →

Olá queridos leitores, Então que tal?!... Cá andamos do jeito que o Coelho quer, à espera de melhores dias, mas parece que nem o tempo quer ajudar. Este mês, o Postal dos Correios é feito com o Centro de Saúde, pois fechou de um dia para o outro, sem qualquer aviso prévio, sem qualquer informação à comunidade, gerando uma série de equívocos. Não se pode adoecer assim! Verdade é o facto de, com pouco mais de dez anos, já estar a meter água, fazendo crescer o número de buracos que têm surgido lá pela zona centro da vila!... Este encerramento não é sinal de saúde e nem com injeções lá vai! Com tanto buraco, o remédio a aplicar é mesmo o supositório!! Que saudades, disseram alguns, da velhinha Casa do Povo. Bom, o espaço lá reabriu, com umas "ligaduras na cabeça". Vamos lá ver até quando! Até à próxima consulta! Forjães, 21 de Janeiro de 2014



Queridos leitores
d' O FORJANENSE

© CSA

Postal dos Correios



Dr.ª 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 marinaguiar1@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 regas, armazéns de apoio e Garden Center.

Contactos:
Tlf: 253 983 432 - Fax: 253 983 433 - Email: agrozende@vizzavi.pt
Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende