

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Fevereiro 2014 • Ano XXIX 2ª série • n.º 294  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80



- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

Rua da Corujeira, 98 | 4740-432 Forjães  
Tel. 253 876 000 | Tlm. 964 236 010  
culizende@hotmail.com

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no **facebook**

## QUANDO UMA COMUNIDADE LUTA PELA SUA ESCOLA



Alunos de Frago encerram escola em novo protesto reivindicando a construção do pavilhão *pág. 3*

### Cemitério paroquial

Um grupo de trabalho designado pela Junta de Freguesia concluiu um relatório acerca da necessidade de intervenção em algumas sepulturas que estão em risco de aluimento. Proximamente, serão contactados os seus proprietários, no sentido de serem levadas a cabo as necessárias obras. O mesmo relatório propõe ainda a criação de algumas acessibilidades para idosos e deficientes.

Junta de Freguesia de Forjães



© CSA

### Mau tempo



© CSA

Depois de no início de janeiro a intempérie ter levado à interrupção de serviços no Centro de Saúde de Forjães, as más condições climatéricas continuaram a fazer estragos, neste mês de fevereiro, havendo a registar, no troço na EN 103, a queda de algumas árvores, sobretudo na zona entre os Feitos- Cerqueiral, a que se juntam ramos partidos nas árvores na zona do Marílio.

*pág. 3*

### Nesta edição

#### Nós por cá

- Deputados visitam zona de Ofir *pág. 4*
- Burlões atacam em Forjães *pág. 3*

#### Notícias da Junta

- Estádio Horácio de Queirós



As máquinas chegaram no dia 25 para retomar os trabalhos

- Rotunda na Rua de Pinheiro
- Antiga sede da Junta recebe associações *pág. 3*

#### Comunidade Paroquial

*pág. 5*

#### Boletim Nascente Escolar

*págs. 9-11*

#### Acompanhando o FSC

- Luís Cruz foi para o Recreativo do Libolo *págs. 12-13*

### Lar de Santo António

Celebração do Dia Mundial do Doente aconteceu a 11 de fevereiro. *pág. 6*



## Nós por cá: Neiva

António Barbosa

# Venerável Frei João de Neiva: grande erudito e caritativo Carmelita e um vulto da nossa história local

A santificação do homem não afecta apenas a Alma, também o corpo e, com ele, a natureza de que participa. De igual modo, o grupo social e o âmbito territorial onde nasce ou realiza a sua vida terrena.



Todo o viajante, vindo do sul de Portugal pela estrada nacional 13 em direcção a Viana do Castelo, atravessando esta pitoresca freguesia de S. Romão de Neiva, encontra, a pouco mais de um quilómetro de distância, após a secular Ponte do Neiva, um conjunto harmonioso de casa e capela onde nasceu Frei João da Ascensão Neiva.

De seu nome próprio, João Luís de Passos, filho de Manuel Dias Delgado e de Francisca Maria Peixoto, naturais desta freguesia, nascido a 26 de Outubro de 1787.

É, para a generalidade das pessoas, desconhecida a sua infância, nem tão pouco se sabe, como se sentiu atraído a seguir a vida religiosa. Sabe-se apenas que Frei João de Neiva teve mais irmãos entre os quais, o Pe. Manuel Joaquim Peixoto. A este sacerdote se deve a construção da capela de Nossa Senhora do Carmo, junto à residência de seus pais, a qual, à sua morte, foi doada por testamento a seu sobrinho, Pe. Henrique da Costa Peixoto, filho legítimo de sua irmã Rosa Peixoto, casada com Vicente Manuel da Costa, este natural de Santo Adrião de Oleiros- Ponte da Barca, mas residentes em S. Romão de Neiva.

Segundo o registo, o Pe. Manuel Joaquim Peixoto nasceu nesta freguesia a 7 de Abril de 1783 e foi afilhado dos morgados da Quinta Velha de S. Paio de Antas, Filipe da Cunha Lobo Pinheiro e sua esposa, D. Ângela Reis Maia da Cunha Lobo, esta natural de Alvarães. Têm sido desenvolvidas algumas diligências junto das pessoas mais idosas da freguesia, a fim de se obter uma informação mais consistente da sua vida e obra, sobretudo daquilo que teria sido a sua adolescência na sua terra natal.

Nesta tentativa têm sido infrutíferas as diligências tomadas até ao momento para apurar, com exactidão, como o nosso frade teria passado o seu tempo de adolescência junto de sua família, bem como teria nascido a vocação para a vida religiosa.

Permanece, no entanto, no recanto da memória de algumas pessoas, com idade avançada, uma longínqua ideia da lenda que de boca em boca se foi perpetuando pelas sucessivas gerações, de que o venerável Frei João de Neiva, no decorrer da sua vida de Carmelita Descalço, teria sido expulso da casa de seus pais e perseguido até ao lugar de Além do Ribeiro. Segundo estes dados, verifica-se que o venerável Frei João de Neiva teria vivido algum tempo na casa de seus pais, em S. Romão de Neiva como sacerdote.

Quanto à lenda, diz-se que Frei João de Neiva foi expulso desta freguesia por questões familiares e que o mesmo, ao chegar ao termo da freguesia, lugar de além do Ribeiro, se voltou para traz e exclamou as seguintes palavras:

"Fica-te terra de S. Romão, de ora diante só terás pedras e não pão".

E a lenda diz, ainda, que Frei João de Neiva atirou a sua bengala do alto daquele lugar e no local onde esta caiu, brotou uma nascente de água, nascente essa que, jamais secou.

A veracidade destes factos, não passará mesmo de uma lenda, até porque o venerável Frei João de Neiva, se durante a vida foi generoso e ternamente compassivo, não o teria feito por ódio ou vingança. No entanto, o suposto caminho por onde passou, todos os terrenos naquela margem da freguesia, estão cheios de pequenos pedregulhos e da fonte, a que atrás fiz referência, continua a nascer água com regularidade, a qual em tempos passados, abastecia os moradores daquele lugar.

Na cidade de Braga, onde veio a falecer em 16 de Março de 1861, floresce em auréola de virtudes a memória de Frei João da Ascensão Neiva, mais conhecido na tradição dos fiéis pelo nome de Frei João de Neiva; e na verdade, bem raras vezes brilham como neste perfeito religioso, as virtudes cristãs da penitência, da humildade e da caridade, encandecidas pelo mais temor e veemente amor a Deus.

Em 1878, movida naturalmente pela devoção popular, a Diocese de Braga, iniciou um processo de beatificação, processo esse que não chegou a concretizar-se, talvez por dificuldades financeiras ou por falta de provas concludentes.

No convento dos Carmelitas, em Braga, há registos de esmolas entregues na Instituição, para pagamento de promessas feitas ao virtuoso Frei João, assim como alguns registos de acontecimentos considerados milagrosos.

Entre estes acontecimentos nada consta sobre a freguesia da sua naturalidade, S. Romão de Neiva. O registo do milagre mais próximo, vem da freguesia de Capareiros, actual vila de Barroselas, e a feliz contemplada foi Maria Fernandes, solteira, natural daquela localidade, entre outros registos vindos do norte de Portugal e da Galiza.

Apenas há o conhecimento de que ele entrou na Ordem Carmelita com dezasseis anos de idade, cuja regra professou, findo o noviciado em 1804, no convento de Nossa Senhora dos Remédios, em Lisboa. Dali passou para o convento do Carmo, no Porto, e deste se retirou em

Outubro de 1805, para ir estudar filosofia, no convento do Carmo, em Figueiró dos Vinhos. Em 1808, voltou para o convento do Carmo, no Porto, onde estudou teologia dogmática, até 1811, e depois moral, até 1814.

Recebida a sagrada ordem de presbítero, celebrou a sua primeira missa no segundo dia do oitavário do Natal do mesmo ano. As provas dadas na prática da virtude e na cultura das letras religiosas, abriram caminho a Frei João para o desempenho de honrosos cargos no seu Instituto. Concluídos os estudos, foi nomeado presidente de conferências morais e mandado para o convento de Nossa Senhora dos Remédios de Évora; Eleito substituto, em 1818, para o colégio de S. João da Cruz de Carnide; em 1820, nomeado lente de teologia dogmática, encargo que desempenhou durante seis

anos no colégio de S. José de Coimbra; em 1826, nomeado prior do colégio de S. João da Cruz de Carnide.

Findo o triénio do seu governo, passou a ler teologia moral, no con-

vento e colégio dos Remédios, de Évora; e em 1832, foi novamente eleito prior de S. João da Cruz, de Carnide. Em 1833, devido às suas qualidades morais e intelectuais, foi escolhido para arcebispo de Goa - Índia Portuguesa, e primaz do Oriente, cargo que renunciou por humildade. Pouco depois, eram encerrados todos os conventos e todas as Instituições religiosas e Frei João teve a sorte de tantos outros, obrigado a concluir a sua peregrinação na terra, fora da vida claustral que tanto amava. Nem lhe faltaram no mundo as amarguras, que suportava com a mais perfeita resignação cristã.

A religiosa constância de Frei João de Neiva, em trazer sempre vestido o hábito religioso, foi ocasião de padecer incómodos e perseguições até o excesso de ser metido na cadeia pública, destinada aos facinorosos.

Refugiou-se em Braga, onde durante catorze anos foi hóspede do Cónego José Maria de Oliveira e Silva. Viveu depois em casa de um religioso do seu Instituto, Frei Custódio de Jesus Vieira Lopes; e quando este passou a exercer o ministério paroquial, recolheu-se Frei João em casa de uma família de Braga, onde acabou seus dias, com grande fama de santidade, a 16 de Março de 1861.

Diz o seu biógrafo: «Os grandes talentos intelectuais deste religioso, a

sua pronta e certa reminiscência, a sua luminosa e profunda inteligência, a sua fácil e fecunda invenção de pensamentos e razões, eram bem conhecidas e até admiradas pelos seus próprios mestres. A extensão e variedade dos seus conhecimentos, a rectidão e prudência do seu juízo prático sobre tudo, a sua firme crença das doutrinas católicas, a sua inteira submissão às decisões da Santa Sé Apostólica, e a inabalável adesão às opiniões seguras, mais prováveis e menos perigosas lhe mereceram que os prelados da ordem o escolhessem e nomeassem para os importantes ofícios de ensinar e governar, nos quais, depois que acabou o curso dos estudos, esteve sempre empregado.

Ordenado sacerdote, enquanto viveu no claustro exercitou com frequência o ministério de pregador evangélico, merecendo sempre nas cidades, vilas e aldeias das províncias da Beira, Estremadura e Alentejo onde pregou, a gostosa atenção dos ouvintes de todas as classes e colhendo copiosos frutos espirituais de semente da palavra divina, por isso que, além dos talentos naturais que tinha para desempenhar dignamente o ofício de orador, como ministro de Cristo, expunha e intimava as verdades da religião católica com clareza, força e unção suave, que não só persuadia, mas também compungia e movia. A sua erudição sagrada e a verdadeira ciência dos santos, que ele sempre preferiu ao estudo das belas letras profanas, bem manifestava nos rectos e prudentes conselhos, que dava a muitas pessoas que em duvidosos e dificultosos casos de consciência o consultavam, e nas sábias respostas com que resolvia as questões práticas que lhe propunham. Na cadeira explicando aos seus discípulos religiosos as doutrinas dogmáticas, morais e canónicas com o espírito de inteligência que Deus lhe infundira, e persuadindo-os com a verdadeira sabedoria que ele tinha bebido em as fontes puras das Divinas Escrituras e dos Santos Padres, o seu maior empenho era persuadir-lhes que confirmassem a sua vida com a fé e que para serem verdadeiramente sábios deviam ser também santos. Praticando sempre exactamente o que ensinava no púlpito, nas cadeiras e nas instruções particulares, o padre Frei João foi num verdadeiro exemplar de todas as virtudes cristãs e também das que são particularmente próprias do estado religioso.

De todas deu manifestos indícios desde o noviciado, e todas praticou constantemente em toda a sua vida tanto dentro do claustro como fora dele. As causas primordiais de sua inocência e santidade foram o ter recebido de deus uma inata índole de bondade e de seus pais uma educação verdadeiramente cristã, haver tomado sobre si desde a adolescência e levado sempre com gosto o jugo da religião e o ser penetrado e dominado pelo santo temor a Deus. Certamente o Padre frei João tinha uma alma boa, generosa e heroica, um coração ternamente compassivo, tão grandes sentimentos de humanidade, que o fazer bem a todos era como natural, e o maltratar e ofender a alguém repugnava inteiramente à sua propensão para a beneficência.

Continua no próximo número



Casa onde nasceu

## Nós por cá



### Junta de Freguesia

#### Estádio Horácio de Queirós

Na sequência da reunião de 13 de Janeiro, realizada no Estádio Horácio de Queirós, entre a Câmara Municipal, a Junta de Freguesia e a direcção do FSC, para avaliar o estado das obras de requalificação do complexo desportivo e na qual a empresa Energcambrá, Lda assumiu não ter condições para continuar os trabalhos, esta Junta, por decisão da Câmara, viria a deliberar, por unanimidade, autorizar o pedido de cessação da posição contratual dessa empresa à empresa Domingos Pedrosa Barreto, Lda, com sede em Barcelinhos, nos termos do disposto no nº 1 do art. 319º do Código dos Contratos Públicos. Para evitar as consequências do incumprimento do contrato, a empresa Energcambrá autorizou a ceder a posição contratual à nova empresa, face aos sucessivos atrasos que a impediam de concluir a empreitada, dentro do prazo de execução contratual, que terminou no passado dia 08/12/2013.

Uma vez que os trabalhos de execução desta obra são da responsabilidade da Câmara Municipal, a Junta de Freguesia solicitou uma reunião com o Vereador do Desporto, Prof. Rui Pereira, a fim de se inteirar de todos os elementos e pormenores inerentes a esta obra, que será financiada pela Câmara Municipal, mercê da doação ao município da totalidade dos lotes resultantes da operação de loteamento no lugar da Pedreira. A Junta de Freguesia convidou o presidente do Forjães S. C. a estar presente nesta reunião para que exista total sintonia e coordenação entre todas as entidades en-

volvidas na obra, com vista à sua rápida conclusão.

#### Associações na antiga sede da Junta

A Junta de freguesia vai disponibilizar o edifício da antiga sede da Junta, no lugar da Santa, para sede de associações locais. Brevemente, irão ser realizados protocolos de cedência de instalações, com o Grupo Associativo Divulgação Tradicional de Forjães e Clube Motard Unidos de Forjães que, no futuro, utilizarão aquelas instalações.

#### Luz verde da EDP

Após pedido da Junta de Freguesia, a EDP autorizou a mudança do poste de electricidade na EN103 à entrada para a Rua de Pinheiro que vai permitir, muito brevemente, a construção de uma pequena rotunda para cumprir o Código da Estrada e facilitar a circulação automóvel naquele local.



© Vânia Varajão

#### Águas pluviais

A Câmara Municipal e a Junta de Freguesia e Esposende Ambiente, através da Eng. Ana Va-

lente e da Eng. Alexandra Roeger, visitaram as Ruas do Barrouco, Neiva, Fonte Velha, Padre Gomes Torres, Esteireiros, Fulão e Largo do Adro para verificar o estado e os efeitos das águas pluviais naquelas artérias, no sentido de encontrar soluções futuras para aqueles problemas.

#### Redução de iluminação pública

No processo de gestão energética da rede de iluminação pública, nos termos do "Projecto de Gestão Sustentada de Energia". Forjães tem um total de 962 luminárias, 245 das quais estão deligadas (26%) e 717 ligadas (74%). Para chegar aos 30% determinados para cada freguesia e para que se cumpra esta meta terão de ser desligadas mais 44 luminárias. Com a compreensão e colaboração de todos os forjanenses, cumprir-se-á o objectivo determinado pela Câmara Municipal.

#### Tribunal de Contas e DGAL

Foram enviados ao Tribunal de Contas os seguintes mapas contabilísticos: resumo fluxos de caixa, fluxos de caixa discriminado, controlo orçamental da receita e da despesa e operações de tesouraria, bem como a relação dos compromissos assumidos, em 17/10/2013, por esta nova Junta.

Ao abrigo da Lei 73/2013, de 2 de Setembro, que estabelece o regime financeiro das autarquias locais, foram também enviadas à Direcção-Geral da Administração Local, as contas do anterior executivo.

### MAU TEMPO

#### Queda de árvores na EN 103

Depois de no início de janeiro a intempérie ter levado à interrupção de serviços no Centro de Saúde de Forjães, as más condições climáticas continuaram a fazer estragos, neste mês de fevereiro, havendo a registar, no troço na EN 103, a queda de algumas árvores, sobretudo na zona entre os Feitos-Cerqueiral, a que se juntam ramos partidos nas árvores na zona do Marílio.

Ao longo da EN, nas zonas mais arborizadas, foram várias as árvo-

res que cederam à força do vento, havendo nalguns casos, que recorrer à ajuda dos bombeiros, para desimpedir a via. Em termos de conservação, foram podadas mais de meia centena de árvores, incluindo o célebre eucalipto, da curva do Cerqueiral.

Na zona do bar da Pedra, há a registar um pequeno aluimento de terras, dos terrenos a sul, tendo na derrocada sido afetada a rede elétrica.

### CRIMINALIDADE

#### Burlões atacam em Forjães

Na edição de O Forjanense de dezembro de 2013 dávamos conta da recomendação da GNR, a propósito de burlões que andavam pela área abordando sobretudo pessoas que vivem sozinhas, com a promessa de comprar ouro.

Pois bem, a comunicação social do dia 2 de fevereiro (Correio da

Manhã) dá conta de um crime de burla acontecido em Forjães, neste fim de semana, tendo a vítima sido uma septuagenária. A senhora, abordada por sujeitos que se diziam amigas da família, acabou por ficar sem objetos em ouro, avaliados em mais de 300 euros.

#### Ofertas andor Sra. da Graça

Um conjunto de emigrantes devotos de Nossa Senhora das Graças, uniu-se e custeou a construção de um andor para a Santa venerada na capela com o mesmo nome, no Lugar da Santa.

Aqui fica a lista dos contributos já recebidos: Jacinta Pinheiro: 10 euros; Alexandra Cruz Silva: 10 euros; António da Silva: 10 euros; Carolina e Milene da Silva: 10 euros; Manuel Laranjeira: 10 euros; Maria Lúcia do Casal C. da Costa: 10 euros; Maria do Céu do Casal Carvalho Campinho: 10 euros; David Melina: 10 euros; José António: 15 euros; Agostinho Novo Ribeiro: 20 euros; Jorge Novo Ribeiro: 20 euros; Marta Novo Ribeiro: 20 euros; Manuel Casal Almeida: 20 euros;

José Albino Sampaio: 20 euros; Laurinda Sampaio: 20 euros; Anésia Sousa da Silva: 20 euros; Fátima de Castro Silva: 20 euros; Joaquim e Adelaide Silva: 20 euros; Anne Cesare de Castro Gomes: 20 euros; Adelaide Pinheiro: 20 euros; Gayoou Fabien: 20 euros; Davit Henri: 20 euros; Cândida Pedrosa: 20 euros; Richard Fulca: 30 euros; Manuel Maciel: 40 euros; André F. Jaques da Costa e esposa: 50 euros; Valentin Santos: 50 euros; Adília Pimenta: 100 euros; Mário de Campos Ribeiro: 100 euros; Maria Helena J. Costa e marido: 100 euros; Maria Emília B. da Silva: 100 euros; Amélia Branco Barcelo e marido: 100 euros.

**Total: 1045 euros**

**FOR PRATA**  
www.facebook.com/forprata

*Todos os gostos, todas as modas, todos os desejos numa só jóia.*

Av. 30 de Junho, nº 6  
4740-438 Forjães  
Tlm: 968093853

**Flor em Movimento**

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

Serviços de artes florais decoração, artesanato, todo o tipo de eventos

**969 584 228**

Av. Margarida Queirós, 206  
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466  
floremmovimento@hotmail.com

**frutaria torres**

Frutas e Legumes,  
**Frescos todos os dias!**

tlm. 969 820 267  
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

**Arrenda-se**

Apartamento T2, mobilado e com garagem

Rua da Santa (Edifício Castro Granja)

Contacto: 919892249

**Lia Noivas Boutique**

Vestidos de Noiva, Comunhão, Batizados e outros acessórios

Maria Emília Coutinho Almeida  
Rua de Neiva, 22 / 4740-444 Forjães  
Tel.: 962917128 / 966934637

## Ofir torna-se local de romaria

### Deputados do PSD eleitos em visita a Esposende para avaliarem erosão costeira

Os deputados do PSD eleitos pelo círculo de Braga, Nuno Reis, Isidro Araújo e Jorge Paulo Oliveira, deslocaram-se hoje ao concelho de Esposende para avaliarem a situação da erosão costeira. Nesta jornada de trabalho, os parlamentares sociais-democratas fizeram-se acompanhar do Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, e dos Vereadores António Maranhão Peixoto e Rui Pereira, e do Presidente da Assembleia Municipal de Esposende, Agostinho Silva.

No centro das atenções esteve a praia de Ofir, em Fão, apontada como uma das situações mais preocupantes onde se torna necessário intervir, no sentido de travar o avanço do mar, que poderá colocar em causa a segurança das Torres de Ofir.

O deputado Nuno Reis reconheceu que a situação é preocupante e carece de intervenção urgente e profunda, adiantando que irá transmitir essa preocupação ao Ministro do Ambiente, Jorge Moreira da Silva.

Lembrando que o caso está a

ser acompanhado pela ARH – Norte e pela Agência Portuguesa do Ambiente, Nuno Reis manifestou a expectativa de que parte das verbas previstas no plano de apoio e valorização do litoral possam ser canalizadas para intervenções na costa de Esposende.

A mesma expectativa é partilhada pelo Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, que se mostrou confiante de que o Governo será “sensível” à situação de Esposende e aos problemas resultantes da erosão costeira, canalizando verbas para concretizar as intervenções necessárias. “O novo Quadro Comunitário de Apoio está à porta, era importante que houvesse um programa temático para o litoral, quer para o desenvolvimento das atividades económicas, quer para fazer face à erosão costeira”, afirmou.



O Autarca assinalou que em causa está não só a segurança de pessoas e bens, mas também a própria atividade económica local, referindo, a título de exemplo, o caso dos pescadores, que estão impedidos de ir ao mar.

Reconhecendo que todo o litoral do concelho, com maior ou menor incidência, está a sofrer os efeitos da erosão, o Presidente da Câmara Municipal referiu que já no próximo verão vai ser concretizada a intervenção de requalificação da praia de S. Bartolomeu do Mar, ao abrigo do programa Polis Litoral Norte, entre outras intervenções.

## Deputados socialistas visitaram orla costeira de Esposende

A concelha de Esposende do Partido Socialista, preocupada com a cavalgante erosão costeira originada pelas intempéries das últimas semanas, percorreu, na segunda-feira, 3 de Fevereiro, parte do litoral de Esposende na companhia dos deputados do PS eleitos pelo círculo da Braga para, em conjunto, observar a necessidade urgente de intervenção na orla costeira esposendense.

Esta reunião de trabalho visou, também, confirmar a pertinência do programa Polis Litoral que o governo do Partido Socialista, liderado por José Sócrates, lançou em conjunto com as Câmaras Municipais de Caminha, Esposende e Viana do Castelo.

Só através deste programa, que o actual governo quis denunciar, cujos capitais estão divididos progressivamente entre o governo português, as três Câmaras envolvidas e os fundos comunitários, será possível intervir na requalificação da praia de S. Bartolomeu, a reposição da restinga de Esposende e a frente ribeirinha de Fão.

O presidente da concelha do PS, Laurentino Regado, referiu que «com este programa implementado pelo governo Socialista, convém referir, que con-

trariamente ao que apreçoam, nem tudo foi mau nos anteriores governos. É pena que o actual governo tenha demorado tanto tempo para dar seguimento a este projecto, que é imprescindível para Esposende».

Os dirigentes Socialista e os deputados estiveram na praia de S. Bartolomeu do Mar, na praia de Cepães, Marinhas – uma praia que viu o seu cordão dunar quase desfeito –, na barra, na praia de Ofir, onde foi identificada a necessidade urgente de uma intervenção para análise da situação de segurança dos prédios, em Apúlia, Cedovém e praia da couve.

Para os Socialistas, esta «reunião de trabalho tem como objectivo procurar encetar formas de pressão para que seja defendido o bem comum», conforme frisou Nuno Sá, deputado do PS, tendo referido que procurará «sensibilizar as entidades competentes, como a CCDRN, para a necessidade de serem transferidos para



economia do mar, em Esposende, fundos comunitários que ajudem os pescadores a melhorarem as suas condições de trabalho».

Fonte: PS Esposende

## Quando uma comunidade luta pela sua escola

### Alunos de Frago encerram a escola em novo protesto reivindicando a construção do pavilhão

No dia 27 de janeiro, os alunos da Escola Básica Integrada de Frago voltaram aos protestos e fecharam a escola a cadeado, reivindicando mais uma vez a construção de um pavilhão gimnodesportivo que possibilite a prática desportiva.

Desta vez o protesto assumiu uma proporção maior, pois para além de serem fechados a cadeado todos os portões de acesso, os alunos colocaram os caixotes do lixo a fazer barreira, funcionando também como plataforma para os dinamizadores se destacarem e lançarem as palavras de ordem.

Face à dimensão do

protesto, o diretor teve de chamar as forças da autoridade para cortarem os cadeados e abrirem os portões, o que não foi muito bem visto pelos alunos, que se insurgiram contra os militares da GNR e contra o próprio diretor.

Depois de reposta a situação, muitos alunos continuaram o seu protesto, recusando-se a ir às aulas e prometendo continuar a luta até que o sonho do pavilhão seja concretizado.

José Reis



## Câmara Municipal de Esposende vai atribuir Bolsas de Estudo a universitários

Consciente das dificuldades que as famílias atravessam em resultado da difícil conjuntura e apesar das restrições de ordem económico-financeira do Município, a Câmara Municipal de Esposende vai apoiar os estudantes universitários do concelho oriundos de famílias com carências socioeconómicas, através da atribuição de Bolsas de Estudo.

Neste sentido, a Autarquia aprovou, por unanimidade, a atribuição até 30 Bolsas, no valor de 600 euros cada, num investimento que poderá atingir os 18 000 euros.

Esta medida enquadra-se na política municipal para a área da Educação e visa assegurar que os

jovens possam prosseguir os seus estudos ao nível superior.

Trata-se de um apoio de relevante importância que a Autarquia, apesar de todas as condicionantes económico-financeiras, faz questão de manter, dado que se não fosse esta ajuda, estas famílias não teriam condições de assegurar a normal frequência e continuidade da formação escolar dos seus filhos.

As candidaturas para as Bolsas de Estudo decorrerão entre 15 de março e 15 de abril, devendo ser efetuadas junto do Atendimento da Câmara Municipal.

**Nota:** consultar regulamento na Junta de Freguesia de Forjães

## Coro de Pequenos Cantores de Esposende realiza concerto de lançamento do disco “Mudam-se os Tempos”

O Coro de Pequenos Cantores de Esposende (CPCE) realizou, no dia 21 de fevereiro, às 21h30, no Auditório Municipal de Esposende, o concerto de lançamento do seu primeiro disco, intitulado “Mudam-se os Tempos”.

A edição deste trabalho discográfico insere-se no âmbito dos princípios estruturantes que presidiram à criação do projeto, que passam pela formação global de crianças e jovens e do pú-

blico, começando pelos familiares dos coralistas, através do contacto com um produto de qualidade artística, com uma linguagem musical erudita de diferentes raízes, e com as mais elevadas referências na área da composição e musicologia.

Todas as obras foram encomendadas e dedicadas ao CPCE, escritas por compositores portugueses de distintas escolas e gerações, designadamente Fernando

Lapa, Sérgio Azevedo e Osvaldo Fernandes - os dois primeiros ligados à formação dos mais jovens compositores portugueses e o outro compositor residente do CPCE.

As obras apresentam uma abordagem a três grandes áreas, nomeadamente à música sacra (Magnificat), à literatura portuguesa (Romance do Caçador e da Princesa) e à música popular (Ciclo Mudam-se os Tempos).

## Nós por cá: Comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

### Papa Francisco fala sobre a Eucaristia

Desde o dia 8 de Janeiro que o Papa Francisco dedica a catequese das audiências gerais aos sacramentos. Começou por se debruçar sobre o Batismo e a Confirmação. A audiência da primeira semana de fevereiro foi dedicada à Eucaristia. É uma síntese admirável expressa em linguagem simples, com clareza e profundidade. Não resistimos à transcrição:

«A Eucaristia situa-se no coração da «iniciação cristã», juntamente com o Batismo e a Confirmação, e constitui a fonte da própria vida da Igreja. Com efeito, é deste Sacramento do amor que brota todo e qualquer caminho autêntico de fé, de comunhão e de testemunho. O que vemos quando nos reunimos para celebrar a Eucaristia, a Missa, já nos permite intuir o que estamos prestes a viver. No centro do espaço destinado à celebração encontra-se o altar, que é uma mesa, coberta com uma toalha, e isso leva-nos a pensar num banquete. Sobre a mesa há uma cruz, a indicar que sobre esse altar se oferece o sacrifício de Cristo: é Ele o alimento espiritual que ali se recebe, sob os sinais do pão e do vinho. Ao lado da mesa está o ambão, isto é, o lugar de onde se proclama a Palavra de Deus: e isto indica que as pessoas se reúnem ali para escutar o Senhor que fala mediante as Sagradas Escrituras e que, portanto, o alimento que se recebe é também a sua Palavra.

Palavra e Pão na Missa tornam-se tudo um, como na Última Ceia, quando todas as palavras de Jesus, todos os sinais que ele tinha realizado, se condensaram no gesto de partir o pão e de oferecer o

cálice, antecipação do sacrifício da cruz, e naquelas palavras: “Tomai e comei, isto é o meu Corpo... Tomai e bebei, isto é o meu sangue”.

O gesto de Jesus realizado na Última Ceia é o agradecimento extremo ao Pai pelo seu amor, pela sua misericórdia. “Agradecimento” em grego diz-se “eucaristia”. E por isso o Sacramento chama-se Eucaristia: é o supremo agradecimento ao Pai, que nos amou a tal ponto que nos deu o seu Filho por amor. Eis porque o termo Eucaristia resume todo aquele gesto, que é gesto de Deus e do homem ao mesmo tempo, gesto de Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

Portanto, a celebração eucarística é muito mais do que um simples banquete: é precisamente o memorial da Páscoa de Jesus, o mistério central da salvação. «Memorial» não significa apenas uma recordação, uma mera recordação, mas quer dizer que de cada vez que nós celebramos este Sacramento participamos no mistério da paixão, morte e ressurreição de Cristo.

A Eucaristia constitui o vértice da obra de salvação de Deus: com efeito, o Senhor Jesus, fazendo-se pão partido para nós, derrama sobre nós toda a sua misericórdia e o seu amor, a ponto de renovar o nosso coração, a nossa existência e o nosso próprio modo de nos relacionarmos com Ele e com os irmãos. É por isso que, habitualmente, quando nos abeiramos deste Sacramento, se diz que se «recebe a Comunhão», que se «faz a Comunhão»: isto quer dizer que na força do Espírito

Santo, a participação na mesa eucarística nos conforma de modo único e profundo a Cristo, fazendo-nos saborear de antemão já agora a plena comunhão com o Pai que caracterizará o banquete celeste, onde com todos os Santos teremos a alegria de contemplar a Deus face a face.

Caros amigos, nunca agradeceremos o suficiente ao Senhor pelo dom que nos fez com a Eucaristia! É um dom imenso! É por isso que é tão importante ir à Missa ao Domingo. Ir à Missa não só para rezar, mas para receber a Comunhão, este pão que é o Corpo de Jesus Cristo que nos salva, nos perdoa, nos une ao Pai. É belo fazer isto! E vamos à Missa todos os domingos porque é precisamente o dia da ressurreição do Senhor. É por isso que o domingo é tão importante para nós! E com a Eucaristia, precisamente, sentimos esta pertença à Igreja, ao Povo de Deus, ao Corpo de Cristo, a Jesus Cristo. Nunca compreenderemos até ao fim todo o seu valor e riqueza. Peça-mos-lhe, então, que este Sacramento possa continuar a manter viva na Igreja a sua presença e a plasmar as nossas comunidades na caridade e na comunhão, segundo o coração do Pai. E isto faz-se durante toda a vida, mas começa a fazer-se no dia da primeira Comunhão. É importante que as crianças se preparem bem para a primeira Comunhão e que todas as crianças a façam, porque é o primeiro passo desta pertença forte a Jesus Cristo, a seguir ao Batismo e à Crisma».

**Papa Francisco, Alocução na Audiência Geral de 5 de fevereiro de 2014**

### Significado do mês de Março...

Março é o terceiro mês do ano calendário gregoriano. É um dos sete meses gregorianos com 31 dias. (...) Março no hemisfério norte é o sazonal equivalente a setembro no hemisfério sul. Por volta de 21 de março, o Sol cruza o equador celestial rumo ao norte; é o equinócio de março, começo da primavera no hemisfério norte e do outono no hemisfério sul.

O nome "Março" surgiu na Roma Antiga, era o primeiro mês do ano e chamava-se Martius, derivado de Marte, o deus ro-

mano da guerra. Em Roma, onde o clima é mediterrânico, março é o primeiro mês da primavera, um evento lógico para se iniciar um novo ano, bem como para que se comece a temporada das campanhas militares.

O ano iniciava em 1 de março na Rússia até o final do século XV. O Reino da Grã-Bretanha e suas colônias continuaram a utilizar o dia 25 de março para iniciar o ano até 1752, no mesmo ano eles finalmente adotaram o calendário gregoriano.

Muitas outras culturas e religiões ainda celebram até hoje o Ano-Novo em março.

Variações de datas: Terça-feira de Carnaval de 3 de fevereiro a 9 de março em ano não bissexto ou de 4 de fevereiro a 9 de março em ano bissexto. | Quarta-feira de cinzas de 4 de fevereiro a 10 de março em ano não bissexto ou de 5 de fevereiro a 10 de março em ano bissexto.

Páscoa, num domingo entre 22 de março e 25 de abril.

Fonte: wikipedia

### Notícias Breves

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial vivências

- Início da Quaresma, no dia de Quarta-feira de Cinzas, no dia 05 de março.
- Via Sacra nos Sábados da Quaresma: 08|15|22 e 29 de março e 05 e 12 de abril.
- Sacramento da Reconciliação, no dia 5 de abril, das 09h30 às 11h30.
- Festa das Bem-aventuranças (7ºano), no dia 22 de fevereiro, às 18h00.
- Interrupção da Catequese, de 02 a 08 de março.
- Reunião de Catequistas, no dia 21 de março, às 21h00, no Salão Paroquial.
- Festa do Pai Nosso (2ºano), no dia 22 de março, às 18h00.
- Lausperene Paroquial, 14 e 15 de março.
- Missa com a Catequese, no dia 16 de março, às 11h15, animada pelo 6º ano.
- S. José, Esposo da Virgem Santa Maria (Dia do Pai, no dia 19/março, às 18h00.

### Movimentos religiosos

#### Óbitos:

31/01- Flávia Maciel da Silva Torres, com 92 anos de idade e residente na Av. Rodrigues de Faria

### Notícias diversas

• **01/02 - Bodas de Prata Matrimoniais:** O casal, Anselmo Faria Cruz e de Maria Ester da Silva Dias, em ambiente de festa e de regozijo, juntamente com a sua filha, familiares e amigos, celebraram, 25 anos de “comunhão de vida e de amor “. O matrimónio é um sacramento a dois, pois casar é assumir responsabilidades. Para a felicidade de um lar é fundamental um bom entendimento entre os dois. Tornar feliz o outro, é uma das maiores responsabilidades. Ajudados pela Palavra de Deus, continuem a descobrir as grandezas do amor matrimonial e da missão bela e nobre a que Deus chama todos os que abraçam este estado de vida. Na família, nem tudo é poesia sonhada, nem tudo é paz e serenidade. Que continuem escutar a “brisa suave” que “sopra” do lar da Sagrada Família de Nazaré, promovendo sempre, a compreensão mútua e a vida perene de louvor e ação de graças a Deus. Parabéns!

• **Lausperene paroquial e Tempo de Adoração (15 de março) para a Catequese:** das 14h30 às 15h00 (do 1º ano ao 3º ano); das 15h00 às 15h30 (do 4ºano ao 6ºano); das 15h30 às 16h00 (do 7ºano ao 10º Ano)

**Flor do Campo**  
Florista

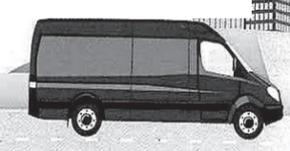


Av. 30 de Junho, 110  
4740-438 Forjães  
Tlm. 965 875 169

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

## Nós por cá

## Opinião

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

## Em Fevereiro

Celebrou-se o Dia Mundial do Doente no dia 11 de Fevereiro.

Esta data toca sensivelmente e de um modo especial à Fundação Lar de Santo António. A instituição trabalha diariamente em prol da compreensão, apoio psicológico e físico a todos quantos se debatem com problemas de saúde. Sem descuidar a parte humana e fraterna, cuidamos todos os dias

sem desanimar, com respeito e admiração, no sentido de minorar e aliviar os sintomas da doença de cada um. Uma saudação especial a todos os profissionais de saúde e todas aquelas pessoas que voluntariamente colaboram com os doentes no sentido de assegurar que tudo será feito para minimizar a dor. Bem hajam!

Patrícia Dias

O FORJANENSE, de 27 de Fevereiro de 2014, nº 294

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 vinte e nove de Janeiro de dois mil e catorze, exarada de folhas noventa e uma e seguinte, do livro de notas para escrituras diversas número "cento e doze-A", deste cartório, MANUEL VAZ SALEIRO DE ABREU e mulher ROSA RODRIGUES LIMA, casados sob o regime de comunhão geral, ambos naturais da freguesia de Mar, deste concelho, onde residem na Avenida da Praia, nº 1, declararam:----- Que, são donos e legítimos possuidores com exclusão de outrem, do prédio urbano composto por casa com um pavimento e logradouro, sito no lugar de Cima, da União de Freguesias de Belinho e Mar, deste concelho, com a área coberta de vinte e sete metros quadrados, e logradouro com cento e cinquenta metros quadrados, a confrontar de norte e nascente com possuidor, e de sul e poente com Manuel Rodrigues Alves, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz sob o artigo 372, o qual proveio do artigo 88 da extinta freguesia de Mar, com o valor patrimonial e igual atribuído de 4.140,00 €.----- Que, 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, 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-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 de o terem adquirido por volta do ano de mil novecentos e oitenta e sete, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por Arminda Vaz Saleiro e marido António Martins de Abreu, residentes que foram na dita freguesia de Mar. Assim, afirmam e declaram que são eles, com exclusão de outrem, os donos e legítimos possuidores 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, 29 de Janeiro de 2014.-----

A Notária

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro



Jorge Brandão

## O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

## Abordagem aos cálculos simples

No número anterior abordei o conceito de folhas de cálculo ("FC" até ao final do artigo) e a forma considerada pelos profissionais como a mais eficiente para estruturar os dados.

Hoje vamos introduzir cálculos na folha de exemplo que foi criada nesse número anterior e que servia, se bem se recordam, para registar as nossas despesas.

Nessa folha, que tinha apenas as 4 linhas que surgem na imagem, com algum cálculo (mental ou escrito), consegue-se determinar que o total de custos registados é de 125,75 euros.

	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

No entanto, as FC servem, como expliquei já, para nos facilitar a vida e fazermos os cálculos. Por isso é possível, com toda a simplicidade, colocar um total no final destas células. Para tal existem diversos métodos, sendo o mais imediato digitar "=C2+

	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
6			=C2+C3+C4+C5

C3+C4+C5" na célula "C6":

Se após introduzirmos esta fórmula carregarmos em "ENTER" então a FC irá dar-nos automaticamente o resultado:

Como a fórmula ficou com a referência às células "C1", "C2", etc, então sempre que alterarmos o valor de uma dessas células o valor do total será também recalculado.

Esta simplicidade do exemplo (poucas linhas e o cálculo de uma simples soma) faz com que este novo exemplo pareça quase uma brincadeira de crianças. Parece que

o ganho de utilizar uma folha de cálculo é quase nulo, uma vez que a FC fez uma conta que muita gente faz de cabeça ou pelo menos com lápis e papel.

Mas, nos exemplos reais, seja porque queremos fazer cálculos muito mais complexos, como médias, cálculos de juros ou cálculos por parcelas, seja porque os dados são muito mais do que quatro linhas, as FC são de grande utilidade.

Por exemplo: vamos supor que a nossa folha de despesas já aumentou para uma dimensão de 100 linhas e que queremos saber quanto dinheiro foi gasto em pão.

Utilizando o mesmo método que descrevi atrás teríamos de pesquisar no meio dessas 100 linhas quais as que tinham na coluna do "Artigo" o texto "Pão" e incluir numa fórmula.

No caso do nosso exemplo (não podemos reproduzir aqui, dado que seria demasiado extenso) a fórmula teria ficado: =C6+C14+C252+C60+C2+C29+C37+C45+C68+C73+C81+C89+C96.

Para conseguir fazer esta fórmula vime obrigado a pesquisar todas as linhas para assegurar que não me escaparia nenhuma que dissesse "pão", mas mesmo assim corri algum risco de errar. E, em todo o caso, quando o número de registos subir para

	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
6			125.75

500 ou 1000 linhas este método seria muito moroso e quase impossível de realizar. E que dizer se, como me acontece na minha profissão, tiverem de lidar com folhas com 10 a 30 mil linhas de dados?

Por essa razão já no próximo número iremos ver formas mais rápidas e eficientes de fazer cálculos como este.

Até lá ficarei à vossa disposição no Facebook do Jornal para quaisquer dúvidas que estes primeiros números tenham deixado por esclarecer ou para desafios e questões que queiram colocar.

## 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 Sr<sup>a</sup> da Graça, Lda

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

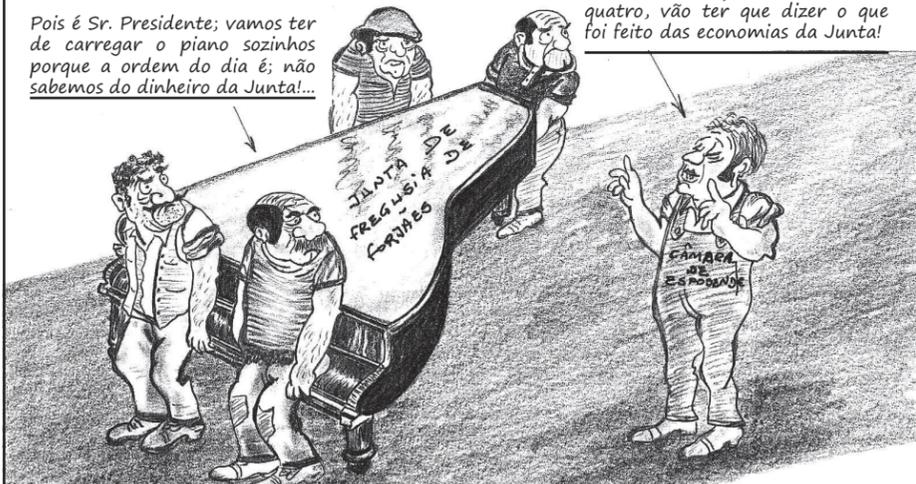
I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529

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

## Página do leitor

### As «directas» do Torres

Pois é Sr. Presidente; vamos ter de carregar o piano sozinhos porque a ordem do dia é; não sabemos do dinheiro da Junta!...



Ei amigos; vocês estão tesos? Não há dinheiro e por isso, vocês os quatro, vão ter que dizer o que foi feito das economias da Junta!

### A pobreza de Jesus

Dela tanto se prezou que, para nascer, escolheu lugar pobríssimo não próprio mas comum; mãe pobre; carpinteiro pobre para o criar; pastores pobres primeiro que a todos para o adorarem; e oferta de pobres para o oferecerem no templo. Nos derradeiros três anos da sua vida nunca teve casa, nem lugar próprio para descansar, como ele disse a um que o queria seguir: - Sou mais pobre que as raposas e aves; porque as raposas que todos aborrecem têm covas, e as aves têm ninhos, e eu não tenho de meu próprio onde possa encostar a cabeça!

Vivia de esmolas; aceitava alheios ganhados como pobre, e quando lhe faltavam, não se queixava; mas a terra, a todos comum, era sua casa e o céu o seu telhado.

Passava às vezes com os seus discípulos tanta míngua que os levava pelas searas colher as espigas, e debulhá-las entre as mãos para satisfazerem a sua necessidade; e quando quis dar de comer a cinco mil homens que o seguiam, achou-se em sua dispensa (que era uma pobre alfofa) para todos os seus discípulos, dois peixes e cinco pães de cevada.

Andava sem cajado nem alforge, mais que o que de esmolas lhe davam para prover estreitas necessidades sem ter cuidados do outro dia.

Quería em sua companhia quem deixasse ou vendesse tudo, e o desse aos pobres. Escolher por discípulos os mais pobres do mundo.

Traduzido por Torres Jaques

### A seiva do rio de prata

Ao rio Neiva  
Que passa em terras  
de Forjães

Sou o choro da lágrima que se afogou  
Na amargura do tino sem horizonte!  
Sou a seiva da água que dorme sob a ponte,  
Quietinha, no fado que a ancorou

Às correntezas sombrias da lua que despontou!  
Sou a sede da folha ressequida no monte!  
Sou água a marulhar da serra que desce à fonte!  
E sou a escassez rude da secura que me matou!...

Tenho à alma a nascente que trago ao frio!  
E meus lábios ressequidos humedecem em fio!  
Sorri-me o rio, quer-me enamorar!...

Quer-me amortilhar nos movimentos da luz!  
No seu manto branco de fresim que reluz!  
Sim, rio de prata, leva-me mansinha à boca do mar!...

Alma Orfão

### Porta aberta

Viste a minha porta aberta  
Entraste...

Gostei  
E sabes que me apaixonei  
E que te amei  
Tiveste que partir  
E querias-me levar contigo  
Não podia,  
Senão ia!...

Mas agora a noite para mim  
É mais escura e vazia  
E dói-me a saudade  
E às vezes à tarde  
Vou à tua cidade  
Ainda a ver se te vejo  
Para dizer-te  
Que te quero, dar-te um beijo  
A trazer-te!...

14 de Fevereiro

Armando Couto Pereira

## Editorial



José Manuel Reis

Recorrendo às sempre eficazes técnicas de marketing, o governo fez o anúncio estrondoso do sorteio de carros topo de gama pelas Finanças para premiar os contribuintes que tenham pedido fatura.

Quando o ouvi, lembrei-me da tática clássica de apanhar moscas, tradicionalmente recorrendo ao açúcar, numa tentativa de combater a fuga aos impostos com aliantes aos cumpridores.

Depois deste impacto inicial e de refletir no assunto, pensei na imagem do país aí subjacente, o da "roleta russa", onde tudo se joga num golpe de sorte, bem apropriada para os desfiles de carnaval que se aproximam.

Mas o que mais me admirou foi o conceito em si mesmo. Se premiar os cumpridores pode parecer uma ideia que não é de todo descabida (embora o ato de cumprir devesse ser visto como natural), o prémio é que não parece o mais adequado, pois o benefício do cumpridor deveria traduzir-se na redução dos impostos exagerados que já paga e na contrapartida em termos de consagração e reconhecimento efetivo dos direitos, à educação, a uma saúde de qualidade e oportuna, etc.

Por outro lado, esta tática para combater a maléfica praga da fuga aos impostos não é consequente com um estado de direito. Neste, o incumprimento é fiscalizado e punido, especialmente o dos grandes in-

fratores (embora também dos pequenos), a quem ninguém se preocupa em fazer pagar o que é justo, antes os isentando cada vez mais e dando cobertura aos seus erros (sê-lo-ão?), que arruinam o erário público com buracos sem fundo, sem qualquer responsabilização dos "delapidadores"/"usurpadores".

Por outro lado, se o estado é detentor de bens tão valiosos para atribuir em prémios, por que não vendê-los e abater ao défice?

Outro aspeto curioso é o facto de o prémio poder ser atribuído mesmo aos devedores ao fisco ou a Segurança Social. E não deixa de ser anedótico o comentário do secretário de estado quando afirma que, nestes casos, depois se seguirão os procedimentos normais de penhora. Até parece que algum devedor bafejado pela sorte, a quem tiver sido atribuído um prémio, vai esperar que lho confisquem e não tomará outras medidas, como seja a venda do bem.

Em suma, seria bom que estas estratégias de entretenimento (que mais parecem querer desviar a atenção de assuntos mais sérios!) e sedução fossem substituídas por verdadeiras estratégias de justiça fiscal e de combate efetivo à evasão, fomentando a responsabilidade de cada cidadão (aspeto em que a educação desempenha um papel fundamental). Na verdade, se todos pagarem os seus impostos, o estado fica a ganhar e todos pagarão menos, ao mesmo tempo que todos poderão beneficiar de um sistema social mais justo, em que cada um se sente seguro em todas as circunstâncias.

É esta mentalidade que urge cultivar e o estado que se impõe construir.



### CONVOCATÓRIA

#### Assembleia Geral Ordinária

**Sílvio de Azevedo Abreu**, presidente da Assembleia Geral da ACARF, convoca, conforme estatuído no n.º2, alínea b) do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **28 de Março de 2014**, pelas **21h**, na sede social da ACARF, sita na Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-439 Forjães, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1) Análise, discussão e votação do Relatório de Contas da Gerência relativas ao ano de 2013, bem como do parecer do Conselho Fiscal.**
- 2) Outros assuntos de interesse para a Associação.**

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

Forjães, 24 de Fevereiro de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

*Sílvio de Azevedo Abreu*  
Sílvio de Azevedo Abreu

#### 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 Orfão, Andreia Moura Silva, Diana Martins, Nelson Nobre, António Barbosa, Manuel Carlos Couto.

**SECRETARIADO E PAGINAÇÃO:** Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.  
**FOTOGRAFIA:** Luís Pedro Ribeiro

**ASSINATURA ANUAL (11 números)**  
**TIRAGEM - 1.800 Ex.**

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

# Notícias da ACARF

	<b>Abril</b>	<b>Julho</b>	<b>Outubro</b>
	Caminhada   atividade Infantil Torneio de Damas À conversa sobre "Segurança Rodoviária Infantil" Canoagem	Caminhada   atividade Infantil Festival Gastronómico Festa dos Avós Festa Final de Ano	Caminhada   atividade Infantil Teatro À conversa sobre "Alimentação"
	<b>Maio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Novembro</b>
	Caminhada   atividade Infantil BTT Workshop Cozinha : "Prato principal" Workshop "Agricultura familiar": plantação Encontros Literários	À conversa sobre "Internet e Redes Sociais" Caminhada   atividade Infantil	Caminhada   atividade Infantil Feirinha de S. Martinho
	<b>Junho</b>	<b>Setembro</b>	<b>Dezembro</b>
	Caminhada   atividade Infantil Festa da Criança Workshop de beleza "Maquilhagem" Zumba	Caminhada   atividade Infantil Paint Ball	Caminhada   atividade Infantil A Terra do Pai Natal

2014

## FAZER O 12º ANO É NA ACIB

# CURSOS

tens entre 14 e 24 anos e queres ter o 12.º Ano e uma profissão?



## REGALIAS

Bolsa de Profissionalização

41,92€ por mês

Subsídio de Alimentação

4,27€ por dia

Bolsa para Material de Estudo

151,20€ (escalação 1)

+ Materiais Oferecidos + Subsídio de Transporte

## CURSOS A INICIAR

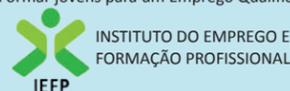
- Técnico/a de Vendas
- Técnico/a Comercial
- Técnico/a de Electrónica e Telecomunicações
- Técnico/a de Mecatrónica Automóvel
- Técnico/a de Informática - Instalação e Gestão de Redes

**ACIB**  
Associação Comercial e Industrial de Barcelos

TEL 253 818 120  
centroformacao@acibarcelsos.pt  
www.acibarcelsos.pt

Projeto cofinanciado pelo FSE através do POPH:

CURSOS DE APRENDIZAGEM  
Formar jovens para um Emprego Qualificado



## Março

### Caminhada - Margens do Rio Neiva

Dia - 9 | Hora - 9 horas  
Local partida - Centro Cultural de Forjães  
Dificuldade - Média / baixa  
Inscrição - 2 € (Seguro e reforço alimentar)

Caminhadas todos os primeiros domingos do mês

### Workshop Cozinha "Entradas"

Dia - 15 | Hora - 15 horas  
Local - ACARF  
Inscrições - 10 euros (data limite dia 10)  
Inscrições limitadas - mínimo 10 | máximo 20

No final degustação dos pratos confeccionados

### Workshop "Agricultura familiar"

**Sementeira**  
Dia - 29 | Hora - 15 horas  
Local - ACARF  
Inscrição - 10€ (data limite dia 26)  
Inscrições limitadas - mínimo 10 | máximo 15

Venha fazer a sua sementeira

### XIII Jornadas Culturais "Agricultura Familiar"

Dia - 29 | Hora - 21 horas  
Local - Centro Cultural de Forjães

Programa  
Momento musical | Palestra | Debate |

No final Verde Honra

**ACARF**  
Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães  
Rua Pe. Joaquim Gomes dos Santos nº 58 - 4740-439 Forjães  
Tel - 253 872 385 | TLM - 96 38 96 356  
Info@acarf.pt | acarf1@sapo.pt | www.acarf.pt

# Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva fevereiro 2014

## Intercâmbio Linguístico

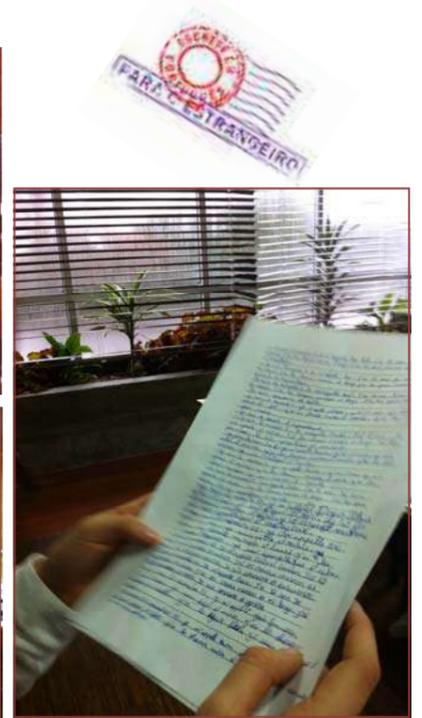
### Intercâmbio em Língua Francesa

Ao longo do presente ano letivo, os alunos dos 7º e 8º anos da EB do Baixo Neiva e da EB das Marinhas estão a trocar correspondência em língua francesa.

Esta atividade, da iniciativa dos docentes de Francês do Agrupamento de Escolas das Marinhas, tendo como principais objetivos uma apropriação mais consciente e voluntária do vocabulário trabalhado nas aulas de Francês e a sua aplicação em situações reais, é também uma forma de procurar rentabilizar a nova realidade escolar: a união destas escolas no mesmo agrupamento.

O grande entusiasmo dos alunos e o seu pleno envolvimento nesta atividade são já indicadores da pertinência desta atividade.

Prof. Lurdes Loureiro



## CÓDIGO ColorADD Formação

No passado dia 5 de fevereiro, a escola sede do Agrupamento de Escolas das Marinhas recebeu o *designer* Miguel Neiva, o criador do código **ColorAdd** ([www.coloradd.net](http://www.coloradd.net)), um conjunto de símbolos que já ajudou muitos daltónicos a ver o mundo de uma maneira mais colorida. Diferentes elementos quer da comunidade escolar, quer de outras instituições locais assistiram à palestra, promovida pelo Departamento dos Serviços Especializados de Apoio Educativo, compreenderam melhor este projeto, que é já de âmbito mundial, e partilharam do sonho do mentor empenhado. Este acredita poder ajudar muitos dos que sofrem da alteração congénita, associada ao cromossoma X, que resulta numa incapacidade para distinguir algumas cores e que afeta 10% da população masculina mundial. Transportes, hospitais, marcas de lápis, tintas ou cerâmicas já estão a utilizá-lo e as escolas e bibliotecas juntam-se à iniciativa que pode melhorar a vida de muitos alunos. Miguel Neiva tem como objetivo envolver cada vez mais instituições na causa **ColorAdd**, que nasceu da sua dissertação de Mestrado, na Universidade do Minho, mas que ultrapassou os limites de uma simples tese, uma vez que nenhuma outra ferramenta, em todo o mundo, procurou diminuir os efeitos do daltonismo. Isto valeu ao **ColorAdd** de Miguel Neiva um lugar no Pavilhão de Portugal na Expo Xangai 2010 - a convite do Centro Português de Design e do IAPMEI -, a participação no próximo Innovation Festival, em Tallinn, ou a nomeação pela revista brasileira "Galileu" como uma das 40 ideias que vai melhorar o mundo. No mesmo país, de onde têm surgido vários contactos para a implementação do ColorADD, já se fala mesmo num projeto-lei para a sua inclusão nos semáforos.

Em resultado desta palestra, o Agrupamento de Escolas das Marinhas vai implementar este código nas suas bibliotecas escolares, sendo posteriormente alargado a outros espaços.



Departamento dos Serviços Especializados de Apoio Educativo



### Olimpíadas Portuguesas da Biologia Júnior

No dia **07 de fevereiro**, **81 alunos** do nono ano do Agrupamento realizaram a **1ª Eliminatória das Olimpíadas Portuguesas da Biologia Júnior**.

A prova era constituída por 20 questões de escolha múltipla, sobre todas as matérias dos programas de Ciências Naturais e tinha como objetivos:

- Estimular o interesse dos estudantes pela disciplina de Biologia, em particular fomentando o interesse pelo ensino prático, laboratorial, desta disciplina;
- Estimular o interesse dos alunos pela Biologia e pela participação nas Olimpíadas Sénior, caso seja essa a sua opção para o 10º ano;
- Relacionar a Biologia com a realidade económica e social (ecologia, biotecnologia, conservação, etc.) promovendo uma melhor cidadania;
- Promover intercâmbio de ideias e de experiências entre os estudantes.
- Estimular o gosto e o prazer pelo Ensino e pela Aprendizagem da Biologia ao nível do 3º ciclo e para os níveis superiores.

Os alunos que participaram nesta prova ficaram durante a tarde na escola, prescindindo da única tarde livre da semana, demonstrando o seu interesse pelas atividades académicas.

Os três primeiros classificados serão premiados pelas Escolas e terão a oportunidade de participar na 2ª Eliminatória do mesmo concurso.

Prof. Fernanda Garrido



## Prova de Estrada Jogos Escolares de Esposende 2014

No dia 31 de janeiro, os alunos apurados no corta-mato da EBBN, participaram na quinta edição da prova de atletismo dos Jogos Desportivos Escolares, do Município de Esposende, juntamente com todas as escolas do concelho, cerca de 300 crianças e jovens.

Foi uma mais valia para a nossa escola, visto que os resultados foram bastante positivos. A nossa escola alcançou os três primeiros lugares no escalão Infantis A feminino (em primeiro lugar a Mónica Laranjeira 5ºB; em segundo lugar, Beatriz Ribeiro 5ºA e em terceiro lugar, Carina Laranjeira 5ºB). No escalão Infantis B masculino, o Damião Rodrigues do 6ºA conquistou o terceiro lugar e no escalão Iniciados feminino a Catarina Sinaré do 8ºC ficou em primeiro lugar.

Esta competição disputada no âmbito dos Jogos Desportivos Escolares serviu também de preparação e treino para o corta mato distrital, que se realizará no dia 14 de fevereiro com os 6 primeiros atletas, de cada escalão/sexo, apurados no corta-mato escolar.

Mara Quintas, Presidente da Associação de Estudantes



## CLUBE DE ORIENTAÇÃO - 3ª e 4ª Provas



A equipa de Orientação da E.B.B.N. deslocou-se, bem cedo, para terras de Penafiel, com 27 atletas, para realizar mais duas provas do R.R.Norte no mapa de Cabroelo. Este mapa de escala 1:7500 representativo de uma área de floresta, com zonas rochosas e com boa rede de caminhos, foi palco de mais uma grande concentração de alunos para a prática da modalidade.

O mau tempo, com chuva e muito frio, acompanhou mais uma vez as prestações dos nossos atletas. O terreno apresentou-se muito enlameado e escorregadio, reflexo do rigoroso inverno que se tem feito sentir, mas não foi um obstáculo para estes 27 "guerreiros" que se empenharam de uma forma brilhante e os resultados espelharam-se nos pódios alcançados. Mesmo os que não receberam a tão desejada "medalha" estão de parabéns, pois todos se mantiveram em sintonia na busca do êxito!

A escola foi a mais medalhada, ao todo com 9 medalhas, e todos mereceram os aplausos dos presentes. Muito orgulhosos e felizes regressamos a Forjães após 10h de convívio e muita prática desportiva!!

Parabéns a todos pelas brilhantes prestações e comportamento cívico, saliente:

**Infantil A Feminino:**

- 1º Matilde Brito
- 3º Luciana Quintas
- 4º Helena Silva

**Infantil A Masculino:**

- 2º Rui Eduardo
- 4º André Silva

**Infantil B Masculino:**

- 1º Tomás Lima
- 2º Gonçalo Pereira

**Iniciado Feminino:**

- 1º Helena Lima

**Iniciado Masculino:**

- 3º Diogo Abreu

**Médio:**

- 3º Damião/Anabela

As próximas duas provas vão decorrer em Terras de Bouro - mapa de Stª. Isabel, a 22 de março.

Prof. Anabela Freitas



# Corta Mato Distrital UEEA

No dia **23 de janeiro**, as condições atmosféricas lá permitiram a realização do corta-mato escolar na **EB do Baixo Neiva**, excelente manhã de promoção do atletismo, de hábitos saudáveis e da prática desportiva. Participaram nesta atividade alunos desde o jardim de infância até ao 9º ano bem como os nossos meninos da unidade. Contaram com a preciosa colaboração dos atletas do Clube de Orientação - um bom exemplo de conduta cívica, de interajuda e de integração.

Apesar de alguns contratempos, os nossos meninos conseguiram terminar a prova. Uns a correr, outros a caminhar, nenhum desistiu. Estão todos de parabéns! Foram extraordinários!

Aproveitamos ainda para partilhar que existe o cuidado de integrar estes alunos, sempre que possível, nas atividades da escola. É muito importante que todos (professores, assistentes operacionais e alunos) contribuam para que estes meninos se sintam bem na escola, respeitando as suas diferenças e limitações e ajudando-os nas suas dificuldades.

No dia 14 de fevereiro, os alunos da unidade participaram no corta mato distrital, em Guimarães, contando novamente com a colaboração de alguns alunos mais velhos que os incentivaram a correr ao longo dos 1000m.

**Porque a escola é de todos!**

Docentes da UEEA



## Torneio de BÓCCIA



No passado dia 12 de fevereiro, três alunos desta escola participaram no torneio de Bóccia que decorreu em Manhente, Barcelos. Bem cedinho, partimos na companhia de outros seis colegas da escola das Marinhas. O entusiasmo esteve sempre presente. A cada jogada, bem ou mal sucedida, era vê-los a vibrar e a gritar “boa, vamos ganhar”... “tu é que jogas bem”.... e outras expressões acompanhadas de sorrisos e alegria espelhadas nos seus rostos.

Após as eliminatórias, lá chegou o desejado lanche, que desapareceu em pouco tempo.

No final, aquando da entrega dos prémios de participação, constituído por uma medalha e um certificado, era ver os olhos a brilhar, as mãos a exhibir e alegremente a dizer “ganhámos, professor, que bom”

Fotos ora aqui, fotos ora ali, mais umas despedidas emocionadas e regressámos calmamente à escola com o espírito do dever cumprido.

Que se organizem mais torneios. Estaremos presentes!

Prof. David Ribeiro



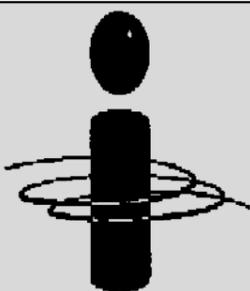
## Horá Anti Stress

**Aberto a toda a comunidade**  
Às quartas feiras das 16.30h às 17.30h  
Saída da porta da Escola B. Baixo Neiva

**APARECE!!**

Boletim Nascente Escolar

fevereiro 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); Professora Lurdes Loureiro “Intercâmbio Linguístico”; Dep. dos S. E. de A. E. “Color Add”; Professora Fernanda Garrido “Olimpiadas da Biologia”; Mara Quintas, 9ªA “Prova de Estrada”; Professora Anabela Freitas “Clube de Orientação”; Professoras Virginia Santos e Natália Serra “Corta Mato UEEA” e Professor David Ribeiro “Torneio de Bóccia”.

Periodicidade: Mensal

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



## Obras de requalificação (sintético)

Foi com muita expectativa e natural ansiedade que aguardamos o reinício dos trabalhos. Finalmente ficou tudo acertado e a nova empresa, de seu nome DPB, já entrou em campo retomando assim os mesmos, entre outros, a saber: acabamento da drenagem, sistema de rega, compactação e regularização da base, colocação do tapete verde. Sete meses depois, volta tudo ao normal. Foi um processo difícil que, obviamente, não correu bem desde início e, como se sabe nestas situações, em que é necessário cumprir procedimentos legais, as coisas foram-se arrastando e só muito recentemente se conseguiu colocar novamente "o comboio nos trilhos", tendo inclusive sido necessária a intervenção do Sr. Presidente da Câmara, Arquitecto Benjamim Pereira, em articulação com o Sr. Vereador do Desporto, Prof. Rui Pereira, Junta de Freguesia e clube.

Paralelamente, e também graças à intervenção do Sr. Presidente da Câmara, nosso confratão e amigo, a quem desde sempre estamos muito reconhecidos, ficou definitivamente resolvida a questão financeira, para suporte destas obras. Pois, não tendo sido possível alienar os lotes doados à Junta de Freguesia para este efeito, e decorridos todos os esforços por parte da actual Junta

de Freguesia, e da anterior, no sentido dos mesmos serem vendidos, a Câmara Municipal, retoma agora a posse dos mesmos e disponibiliza o valor da avaliação destes, para ser aplicado no financiamento destas mesmas obras de requalificação.

Assim, a Junta de Freguesia, dona da obra (relembre-se que em Julho de 2012, o clube celebrou um contrato de comodato, por dez anos, com esta mesma entidade para cedência das instalações, no sentido de viabilizar estas mesmas intervenções) tem garantido o dinheiro necessário para pagar os trabalhos em curso.

Nesta altura estão também em curso algumas remodelações e melhorias das instalações existentes, balneários, serviços e outros. Esperamos que dentro de algum tempo este processo longo e moroso possa ficar concluído e venha a dotar o clube de melhores condições.

Não é ainda seguro adiantar uma data para conclusão das obras, mas se tudo correr bem, talvez por volta do seu 47º aniversário, o Forjães Sport Clube possa ter o Horácio de Queirós coberto de verde. Para isso, será necessário, sobretudo, bom tempo, coisa que desde há vários meses não temos tido!

## Seniores: À procura da melhor classificação possível!

A equipa sénior do Forjães SC, continua a fazer uma boa prestação no campeonato da Divisão de Honra, seguindo perto dos primeiros classificados. Claro que todos temos a sensação de que poderíamos estar ainda melhor classificados e certamente que todos gostaríamos de estar ainda melhor, mas para já não conseguimos e só podemos prometer luta até ao fim pelo melhor lugar possível. Não estamos obcecados com uma eventual subida de divisão para o Pró-nacional (uma espécie de 3ª divisão no interior da AF Braga), pois sabemos das dificuldades que isso pode trazer, contudo, queremos sempre o melhor e por isso mesmo lutamos pela melhor classificação possível, e se viável que esse melhor seja o 1º lugar!

Mas tudo isto é feito sem obsessões, sem nenhum tipo de pressão (ter que subir!?). Nós não vamos por aí, nunca fomos, e fiéis aos nossos princípios só podemos prometer trabalho e dedicação, no sentido de darmos o nosso melhor. Depois logo se verá aquilo com que nós nos contemplamos a nós próprios. Relembre-se que esta equipa treina e joga há sete meses fora de casa, embora Fragoso nos receba como se da nossa casa se tratasse. É isso, para além das

		P	J	V	E	D
1	= Águias da Graça	44	21	14	2	5
2	* S.Paio D' Arcos FC	41	21	12	5	4
3	* GFC Pousa	41	21	12	5	4
4	* UD São Veríssimo	40	21	12	4	5
5	= Forjães	38	21	11	5	5
6	= GD Prado	36	21	10	6	5
7	= SC Cabreiros	35	21	10	5	6
8	* FC Tadim	31	21	8	7	6
9	* UD Vila Chã	30	21	8	6	7
10	= Águias de Alvelos	30	21	8	6	7
11	= Soarense	29	21	6	11	4
12	= AFC Martim	23	21	7	2	12
13	= Carreira	20	21	6	2	13
14	= SCL Enguardas	12	21	3	3	15
15	= São Mamede	11	21	3	2	16
16	= Arsenal C. Devesa	6	21	1	3	17

dificuldades financeiras que cria ao clube, tem vindo a saturar toda a gente, principalmente, atletas, treinadores e directores. Por isso, apelamos à compreensão e apoio de todos, por forma a terminarmos esta época da melhor maneira possível, não só no plano desportivo, mas também noutros planos de não menos interesse para o clube.

O caminho faz-se caminhando, e nós tentamos trilhar o nosso caminho no rumo certo, sem stress, apenas com a obrigação de honrar e dignificar o nosso FSC!

## Resumo das Jornadas

### 19ª Jornada 09-02-13

Pousa 1-0 FORJÃES SC  
Campo da Pousa - Barcelos

### AQUÉM DAS NOSSAS POSSIBILIDADES

Jogo pouco conseguido por parte da equipa forjanense, num campo muito difícil, com lama até ao tornozelo (para ambos) e perante uma equipa bem organizada e que, sobretudo, defende muito bem. Os atacantes forjanenses tiveram dificuldades acrescidas nas suas tentativas de penetração no último reduto da equipa barcelense, em parte devido ao mau estado do terreno e, por outro lado,

porque o adversário não o permitia, sobretudo porque obrigava o Forjães a jogar com as linhas algo recuadas, pese embora o jogo tenha sido maioritariamente disputado na zona intermédia. Com o terreno em péssimas condições, as equipas sentiam que sofrer um golo seria "a morte do artista" e tentaram ser cautelosas parte a parte. Contudo, o Pousa chegou ao golo perto do intervalo, num lance algo consentido e talvez precedido de fora de jogo (dúvidas?). Ao permiti-lo, a nossa equipa sentiu que complicou as coisas para o seu lado. Na 2ª parte, e sobretudo no último quarto de hora, o Forjães tentou tudo para chegar ao empate mas não conseguiu. A divisão de pontos teria sido ótima para nós, mas o Pousa não

deu veleidades e conquistou os 3 pontos.

**FSC:** Stray (c.), Magalhães, Hélder, Pecas e Orlando; Gabi (Piloto 80m.), Né (Tomané 67 m.), João (Tiago Venda 55 m.) e Postiga; Mika e Chica.

Não jogaram: Muchacho, Tony, Ruizinho e Edinha.

Treinador: Zé Miguel

Golo: 1-0 aos 40 minutos

### 20ª Jornada 16-02-13

FORJÃES SC 3-3 S. Veríssimo  
Campo 13 de Maio, Fragoso

### UM MISTO, DE TREMIDEIRA E ALMA

O S. Veríssimo chegou a este jogo na liderança da tabela classificativa, com mais 3 pontos que o Forjães. Havia alguma expectativa da nossa parte, no sentido de os igualarmos em termos pontuais, em caso de vitória. Mas o empate obtido, de forma sofrida, não permitiu encurtar distâncias e guindou o Águias da Graça para o primeiro lugar da classificação. Em relação ao jogo, a nossa equipa acusou um pouco a responsabilidade e acabou por cometer muitos erros no setor defensivo, com alguns deles a resultarem em golo, sinal do nervosismo e da intranquilidade sentida por alguns dos nossos homens, isto sem tirar mérito à qualidade do adversário, que lutou com todas as suas armas, fez pela vida e criou muitas

dificuldades, sendo de realçar que esteve por três vezes em vantagem no marcador.

Ainda assim, pode dizer-se que o Forjães tentou, e em parte conseguiu, mandar no domínio do jogo e foi na primeira metade a equipa mais acutilante no ataque. De permeio, lá atrás, a equipa não se revelava tranquila e segura e involuntariamente criava problemas a si mesma, com alguns atrasos e circulações de bola menos conseguidos (parece-me que, por vezes, os nossos homens têm de ser mais expeditos e bater a bola na frente). E foi na sequência de um destes lances, em que não tiramos a bola nem à primeira, nem à segunda, que acabamos por cometer uma falta na zona defensiva,

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 crava; dália = 2º r; campino; n = 3º em; ubata; eu = 4º dor; ipo; apa = 5º oras; a; azul = 6º admirável = 7º idas; i; odim = 8º sir; aca; ode = 9º ta; prosa; et = 10º m; pausado; e = 11º ocará; somar =

**Verticais**

1º credo; istmo = 2º r; moradia; c = 3º ac; radar; pa = 4º vau; sms; par = 5º ambi; i; arua = 6º paparicos = 7º dito; á; asas = 8º anã; avo; ado = 9º lo; azedo; om = 10º i; epúlida; a = 11º anual; meter =



**Escola de Condução Rio Neiva, Lda**

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

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

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

## continuação da pág. anterior

com a bola em nossa posse (acontece! mas é mau demais para ser verdade!). Assim, o S. Veríssimo chegou ao golo na cobrança desse mesmo livre ... diga-se um golo algo consentido. No reatamento da partida nada poderia ser melhor: o Forjães chega ao empate logo nos minutos iniciais. A nossa equipa, agora com a frente de ataque mais preenchida, sentiu que podia chegar à vitória e controlava o jogo, seria uma questão de paciência e o golo surgiria. Mas não, num lance que deveria ser inofensivo para a nossa baliza, permitimos, de forma incrível, que o S. Veríssimo chegasse ao 2º golo, num lance algo caricato e com alguma tremedeira à mistura por parte dos nossos defensores, isto sem tirar mérito a Bonie, que visou na partida. Não baixaram os braços os nossos homens e foram à luta e, depois de insistirem, lá chegaram novamente ao empate, por intermédio de Mika, que tinha já tido papel decisivo no primeiro golo forjanense. Pensámos nós, com 15 minutos para jogar, mais descontos e com algum ascendente, poder chegar à vitória. Só que minutos volvidos, mais um desacerto no setor defensivo e lá demos mais um brinde para que Bonie fizesse o hat-trick, obtido numa chapelada feita de muito longe ... de tão longe, que a assistência, em suspense, quase teve tempo de apostar se a bola iria ou não entrar ... E entrou, infelizmente para nós! Os nossos homens nem queriam acreditar: tudo lhes acontecia! E a perder por três a dois, o Forjães não virou a cara à luta e, sempre incentivado pelos seus adeptos, acreditou e chegou ao empate, na sequência de uma grande penalidade inequívoca. Os minutos finais foram de alguma pressão e terminaram com os nossos homens a pedirem uma mão na bola que o árbitro julgou como bola na mão. Decisão polémica, mas benefício da dúvida

para o árbitro. No final, dadas as dificuldades e contrariedades sentidas, o empate deu algum alento e moral à nossa equipa, também porque o adversário era valoroso. Agora também não podemos meter a cabeça na areia e esconder as nossas debilidades, reveladas ao nível da concentração, associada a alguma intranquilidade revelada por alguns dos nossos homens ...

Em verdade, temos que reconhecer que, neste jogo, não conseguimos ser uma equipa com estofos de campeões. Faltou-nos segurança e tranquilidade, mas fomos uma equipa séria e trabalhadora, que nunca virou a cara à luta.

**FSC:** Stray (c.), Magalhães (Tomané 45 m.), Hélder, Orlando e Tony; Gabi, Né (Piloto 80m.), João (Tiago Venda 45 m.) e Postiga; Mika e Chica.

Não jogaram: Muchacho, Pecas, Ruizinho e Edinha.

Treinador: Zé Miguel

Golos: 0-1 aos 41 m.; 1-1 Tiago aos 49 m.; 1-2 aos 62 m.; 2-2 Mika aos 75 m.; 2-3 aos 83 m.; 3-3 Tomané (g.p.) aos 88 m.

## 21ª Jornada

02-02-13

Prado 0-0 FORJÃES S.C  
Campo do Faial, Prado.

**FSC:** Stray: Magalhães, Pecas, Orlando e Tony; Gabi, Né (Piloto 72), Postiga, Tomané (c.) (Edinha 85), Mika e Tiago Venda (Ruizinho 77). Não jogaram: Muchacho, André, João e Hélder.

Treinador: Zé Miguel

## EQUILIBRADO

Jogo entre duas equipas equivalentes, que se respeitaram mutuamente e que trabalharam muito, cada uma à sua maneira, para chegar à vitória. O Prado entrou forte e a tentar ser mandão, na fase inicial do jogo, mas, aos pou-

cos, o Forjães foi subindo linhas e travando o maior ímpeto atacante da equipa da casa. Depois do quarto de hora o jogo tornou-se equilibrado, apenas com vantagem no maior número de lances de bola parada para a equipa do Prado. Ainda assim, a melhor oportunidade da primeira parte pertenceu ao Forjães, num lance em que Tiago tentou assistir os seus colegas do ataque, mas deveria ter tentado o golo, até porque estava numa posição privilegiada para atirar à baliza.

Na segunda parte, o equilíbrio manteve-se. Pese embora o Prado quisesse ficar por cima, o Forjães nunca vacilou, manteve-se organizado defensivamente e respondeu sempre às iniciativas do adversário, quer em lances de ataque organizado, quer em situações de contra-golpe. O maior volume de ataques do Prado não correspondeu às melhores oportunidades de golo. O Forjães criou duas situações de golo iminente, contra uma da equipa da casa. Na entrada para o último quarto de hora, Tomané ganhou bem posição sobre um adversário e, já perto da pequena área, um pouco descaído para a esquerda, rematou à malha lateral. Já perto do minuto 90, Postiga teve nos pés o golo da vitória, mas já no interior da área permitiu a defesa do guarda-redes do Prado. Nos instantes finais, Mika, já na pequena área, tirou um adversário do caminho e parece ter sofrido falta, contudo, árbitro que deu a sensação de ter indicado penalti (aparentemente), seguiu depois a sinalética do seu assistente assinalando falta atacante.

No final, o resultado acaba por ser justo e não belisca em nada as aspirações do Forjães, na tentativa de continuar a sua luta por um lugar ainda melhor na tabela classificativa final. Sem stress, vamos continuar a trabalhar no duro, como sempre fizemos, tentando conquistar uma posição melhor que o actual 5º lugar.

## Luís Cruz foi para o Recreativo do Libolo

O Forjanense Luís Cruz, que em 2012 foi para Angola, representar o maior clube deste país, o Petro de Luanda, e onde durante dois anos foi treinador de guarda-redes, tendo participado na conquista de duas taças de Angola (2012 e 2013) e numa supertaça (2013), e tendo inclusive colaborado com a Seleção Angolana, na CAN 13, na África do Sul, também no papel de treinador de guarda-redes, agora o técnico forjanense, celebrou contrato com o Recreativo de Libolo, equipa campeã de Angola em 2011 e 2012, onde vai colaborar como treinador adjunto na equipa técnica liderada pelo angolano Miller Gomes, seu conhecido do Petro de Luanda.



O Recreativo de Libolo é um clube que, há poucos anos atrás, reativou as suas atividades desportivas, e que em sete anos já conquistou dois títulos de campeão. Na época passada, o bem conhecido João Tomás transferiu-se do Rio Ave para o Libolo, que foi durante algum tempo treinado pelo não menos mediático Henrique Calisto, que recentemente deixou Paços de Ferreira.

O Recreativo de Libolo, está sediado na vila de Calulo, na província do Kuanza Sul, a cerca de 300 km da capital Luanda.

Para o técnico forjanense e para a sua nova equipa, desejamos as maiores felicidades.

## Quotas

Apela-se a todos os sócios o esforço de regularizarem as suas quotas. Àqueles que já o fizeram ficamos muito gratos; aqueles a

quem ainda não foi possível fazê-lo apelamos à vossa compreensão e ajuda.

## Futebol Jovem

Para todos os nossos OUTROS CAMPEÕES, os jovens da formação, desde os petizes aos juniores, aqui ficam umas palavras de agradecimento pelos sacrifícios que também têm feito ao longo da época em representação do clube. Certamente que todos eles precisam de melhorar ainda mais a sua postura, a sua responsabilidade e as suas atitudes em representação do FSC, mas merecem o nosso reconhecimento pelo esforço e dedicação demonstradas ao longo destes seis meses de futebol.

Independente dos resultados obtidos, para nós, vocês são grandes campeões, pelo esforço e dedicação atrás sublinhados, têm sido resistentes à chuva e ao vento e ao trabalho fora de casa! Jogar sempre fora é chato e complicado, mas vocês sabem que vai valer a pena.

Obrigado a todos os atletas, treinadores, diretores e demais colaboradores. Vocês tem servido o clube, com um grande espírito de sacrifício. Por isso, nunca desistam, SEMPRE FSC!



PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADAS - 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

**DIARREIA**

A diarreia é caracterizada por uma mudança dos hábitos de defecação verificando-se um aumento da frequência e do volume das fezes, podendo estas ser: não moldadas ou aquosas. Esta condição pode originar uma perda considerável de água e sais minerais no nosso organismo.

Existem dois tipos de diarreia – aguda e crônica.

Diarreia Crônica: caracteriza-se por uma emissão de fezes não moldadas por um período igual ou superior a 1 mês. Nestes casos é aconselhada a consulta médica a fim de ser percebida a sua causa e esta ser tratada da melhor forma.

Diarreia Aguda: caracteriza-se por um início súbito de emissão de fezes aquosas e com duração de 4 a 10 dias.

Sintomas que podem estar associados:

náuseas, vômitos, flatulência, febre, dor de cabeça, dores no corpo, fraqueza

Fatores que podem causar diarreia: infecção, intolerâncias alimentares (por exemplo: lactose), cancro do intestino, doença de Crohn, colite ulcerosa, doença celíaca, medicamentos (antibióticos, laxantes, antiácidos etc)

Lactentes, crianças e idosos são muito sensíveis à desidratação causada pela diarreia, pelo que requerem maior vigilância e terapêutica.

Atenção: A loperamida (Imodium) não está indicada nas diarreias

## A sua saúde

### Obstipação, Diarreia e Flatulência

infeciosas, uma vez que ao inibir a eliminação da infecção, podem prolongar os sintomas e a sua gravidade.

**Prevenção**

Ingestão abundante de líquidos, privilegiar a ingestão equilibrada de alimentos como: banana madura, arroz branco, iogurte natural, pão branco.

No primeiro dia, e enquanto a diarreia persistir, não devem ser ingeridos alimentos ricos em gordura, fibra, produtos lácteos, cafeína e álcool.

As mulheres a tomar contraceptivos orais devem ter em atenção a necessidade de tomar medidas contraceptivas adicionais.

**FLATULÊNCIA (Gases)**

Caracteriza-se pelo excesso de gás no estômago e/ou nos intestinos.

Fatores que podem provocar flatulência: excesso de ar engolido, alimentos e outros produtos ricos em hidratos de carbono não digeríveis como: feijão, brócolos, couve-flor, cereais, cerveja, certas patologias (doenças inflamatórias do intestino, intolerância á lactose etc), alguns medicamentos.

Os hábitos de mastigar pastilha elástica e de fumar podem potenciar o problema, uma vez que são engolidas pequenas porções de ar.

**Prevenção**

Deve-se fazer refeições mais pequenas; mastigar os alimentos bem e devagar; evitar os fatores que podem provocar flatulência.

**OBSTIPAÇÃO (Prisão-de-ventre)**

O número de dejeções considerado normal varia de pessoa para pessoa, podendo aceitar-se 3 por dia a 3 por semana.

A obstipação é mais comum nos idosos, devido ao sedentarismo, má nutrição, toma de vários medicamentos e pouca ingestão de água.

É também mais frequente no sexo feminino e comum na grávida por compressão intestinal, alterações hormonais e toma de medicamentos como cálcio e ferro.

A obstipação caracteriza-se por um ou mais dos seguintes sintomas: redução de frequência de emissão de fezes, aumento da consistência das fezes, volume fecal demasiado pequeno, esforço excessivo para defecar.

Sintomas associados: desconforto abdominal, distensão abdominal, flatulência, hemorroidas.

Fatores que podem causar obstipação: sedentarismo; alimentação pobre em fibras; pouca ingestão de líquidos; mudança de hábitos (férias, mudança de residência etc.); gravidez; patologias (diabetes, doença de Parkinson etc.); certos medicamentos (suplementos de ferro e/ou cálcio, diuréticos, antidepressivos etc.).

**Prevenção**

Beber muitos líquidos; fazer uma dieta rica em fibras; praticar exercício físico regularmente; limitar o consumo de álcool e cafeína; reeducar o intestino, estabelecer uma rotina para os horários de defecação; incluir na sua alimentação diária frutas frescas (ameixas, kiwis, frutos vermelhos) e desidratadas (figos, ameixas, tâmaras), frutos secos (nozes, avelãs, etc.) e produtos hortícolas. Não esquecer que a sopa é um ótimo fornecedor quer de fibras quer de água, ambos essenciais para o bom funcionamento do seu intestino.

Seja saudável!



Carlos A. Sani

## Honra aos que trabalham

Nada na vida e no futebol em especial, acontece sem trabalho, sem dedicação, esforço e sacrifício. Claro, isso não é segredo nenhum, dirão alguns sábios, mas na verdade as vitórias alcançadas pelo FSC, não são por acaso e é preciso que se diga com toda a justiça, é fruto de enormes sacrifícios, perseverança e de uma dedicação extrema difícil de igualar. Pessoalmente para mim, cada vitória me enche de alegria e grande satisfação, porque apesar de todas a adversidades em momento nenhum deixei de acreditar, mesmo quando as coisas não correm como o desejado. Eu continuo a acreditar nos Atletas do Forjães S.C., no Zé Miguel e sua equipa técnica, eu acredito nas pessoas sérias, honestas e dedicadas, que mesmo em sacrifício da vida familiar, se entregam de corpo e alma a bem comum, contribuindo para o bem-estar e prestígio de uma terra e da Comunidade em que estão inseridos. É a estas pessoas a que me refiro, digo-o com toda a frontalidade, olhos nos olhos para quem quiser, tiro o meu chapéu a este grupo de homens e mulheres que compõem esta Direção de Forjães Sport Clube. Forjães e os Forjanenses estão de parabéns e podem sentir orgulho por terem gente como esta e em época tão difícil para todos como a que vivemos. Atrevo-me a dizer, na minha opinião pessoal e respeitando obviamente a de cada um, o que este grupo de homens e mulheres Forjanenses têm passado e continuam a passar, não seria possível

em nenhuma outra terra e em nenhum outro Clube, muitos teriam abandonado o barco logo na primeira tempestade. Mas eles continuam, faça chuva, frio ou vento, não se deixam vencer pelas contrariedades, desânimo e nem pelas críticas veladas de uns poucos, que à mesa de café com a bica quentinha ou mini fresquinha, proferem o discurso de deita abaixo. Eu acredito na gente que trabalha pelas causas nobres na educação, no crescimento físico, mental e intelectual das crianças e jovens, de forma generosa, voluntária e desinteressada. Sempre simpáticos e atenciosos, não se iludem com palmadinhas nas costas no momento da vitória e são imunes às “setas venenosas” de alguns que nada querem. É tempo de todos, mas rigorosamente de todos os Forjanenses, pais ou não de crianças, se unirem em torno da mais prestigiada Instituição da terra, senão a única, FSC, que tudo tem feito e faz em prol dos vossos filhos. Isto é o meu reconhecimento, o meu louvor e gratidão, a todos (as) que Domingo a Domingo, deixam o conforto do seu lar e da sua família, e nos campos de futebol acompanham, ajudam e orientam as crianças e jovens de todas as camadas de ambos os sexos do FSC. Mesmo sem conhecer a maioria dos membros da Comissão Diretiva do Clube, acompanho e vejo com olhos da alma que não mentem, o trabalho honesto e rigoroso desenvolvido. Eu acredito em vós, merecem o meu respeito, admiração e apoio incondicional. A todos, uma abraço do tamanho do mundo e um grande e profundo obrigado. Bem Hajam. Força FSC.

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

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

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

**Zé dos Leitões**  
Forjães - Esposende  
Av. Marcelino Queirós, 130/140  
Loja 14 - 4740-438 Forjães  
Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956

**Ponte Neiva**  
Neiva - Viana do Castelo  
Av. de S. Romão, 10  
4935 Neiva Viana do Castelo  
Tel. 258 871 466 - Fax. 258 371 420

## Culinária ■ Viver ■ Passatempos

### Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Maria Mota



Cozido	Filhós de leite
350g de carne de vaca (para cozer); 1 orelha de porco; 1 pé de porco; sal, 2 folhas de louro e 2 cravinhos; ½ galinha; 1 chouriço de carne; 100g de toucinho; 150g de presunto; 200g de paio; 1 couve-lombarda; 2 folhas de couve portuguesa; 2 nabos e 2 cenouras; 2 batatas; 2 batatas-doces; 200g de feijão-verde; 200g de arroz; 1 chouriço de sangue; 1 farinheira	500g de farinha de centeio; 1l de leite de vaca; sal q.b.; banha para untar; açúcar para polvilhar
Coza as carnes de vaca e de porco na panela de pressão, cobertas de água temperada de sal, o louro e os cravinhos, por 20 minutos. Junte a galinha, o chouriço de carne, o toucinho, o presunto e o paio e coza mais 20 minutos. Retire as carnes e no caldo, coza os legumes, por 25 minutos. Escorra-os e coloque-os numa travessa, com as carnes aos pedaços. Acompanhe com o arroz cozido com o chouriço de sangue e a farinheira em 4dl do caldo, por 12 minutos.	Misture a farinha de centeio com o leite. Tempere de sal e mexa bem. Unte uma frigideira antiaderente com banha. Depois, deite colheradas de massa dentro da frigideira e deixa cozinhar de ambos os lados até as filhós estarem lourinhas. Polvilhe-as com açúcar e enrole-as ou dobre-as em forma de triângulo. Sirva-as mornas ou frias.

### Alimentação saudável na gravidez - II



Ricardo Moreira\*

Atualmente está comprovado que uma mulher grávida deve ter precauções com a sua alimentação. Algumas infecções transmitidas pelos alimentos, como a listeriose e a toxoplasmose, podem ser graves durante a gravidez. A listeriose é uma doença provocada por uma bactéria, a *Listeria monocytogenes*, que está presente na carne crua, marisco, frutas e vegetais crus e não higienizados e queijos não pasteurizados. Todos os indivíduos podem ficar doentes com uma listeriose. Nas pessoas saudáveis, esta é uma infecção simples e benigna. Mas em mulheres grávidas os riscos são tão graves como aborto, parto prematuro, dificuldades respiratórias, etc.

Para evitar esta situação, é essencial adoptar bons hábitos alimentares tais como: evitar ingerir qualquer alimento cru como: leite não pasteurizado ou qualquer produto lácteo feito a partir de leite não pasteurizado, peixe cru (por ex. sushi, salmão fumado, etc.), marisco cru, carne mal passada ou ovos crus (por ex. doces preparados com ovo cru como mousse, etc...); preferir fiambre fatiado e embalado na fábrica ao cortado na altura; cozinhar bem toda a carne e peixe antes de comer; lavar a fruta e vegetais antes de os preparar ou cozinhar.

A toxoplasmose é uma doença provocada por um parasita transmitido por gatos (também conhe-

cida como "doença dos gatos") e não é grave, excepto em mulheres grávidas que não estejam imunes, podendo causar malformações graves no feto. Para as mulheres não imunes é essencial que exista o dobro do cuidado e que se cumpra as rígidas regras de higiene alimentar. As precauções são as mesmas para a listeriose: lavar a fruta e os vegetais muito bem com vinagre ou desinfectantes existentes no mercado para o efeito; evitar todos os leites e produtos lácteos crus e não pasteurizados; cozinhar bem os alimentos e lavar meticulosamente as mãos antes de comer e após o contacto com animais. Deve evitar-se o contacto com gatos, especialmente com as suas fezes, quer por manipulação quer por inalação.

Deve ainda levar em consideração outras regras de higiene importantes: verificar sempre a data de validade dos alimentos; evitar comer sobras; assegurar-se que todos os sítios onde são guardados os alimentos estão devidamente limpos e limpar regularmente o frigorífico e os armários com lixívia.

\* Nutricionista

### Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

#### Horizontais

1º aquele que é useiro e vezeiro em pedir coisas; planta de flores variadas mas inodoras = 2º camponês = 3º preposição; árvore anacardiácea do Brasil; pronome pessoal = 4º sofrimento físico; instituto português de oncologia; bolo de farinha de arroz e azeite de coco usado na Ásia = 5º rezas; a cor do céu = 6º

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

digno de admiração = 7º partidas; Deus nórdico = 8º título honorário inglês; mau cheiro; composição poética dividida em estrofes simétricas = 9º esta; lábia; extra terrestre = 10º vagaroso = 11º choupana de índios do Brasil; adicionar =

#### Verticais

1º profissão de fê; faixa de terra estreita que liga duas partes de um continente e separa dois mares = 2º habitação = 3º Antes de Cristo; aparelho que permite determinar a velocidade de um veículo; instrumento agrícola = 4º lugar no rio em que a água é tão baixa, que se pode transitar a pé; mensagem que se pode enviar através de um telemóvel; parelha = 5º à roda; desconfiado = 6º gulodices = 7º palavra; membros empenados das aves = 8º feminino de anão; moeda em Macau e Timor; adolescente = 9º o lado do vento; sabor ácido; Olimpique de Marseille = 10º excrescência nas gengivas = 11º que dura um ano; colocar =

soluções pág. 12

### Saúde em destaque

#### Saúde oral sénior

**Com a idade quais os principais problemas que podem surgir na cavidade oral, nos dentes, nas gengivas e nas mucosas?**

Os problemas mais comuns que surgem com a idade são as cáries, principalmente as cáries radiculares (raízes dos dentes), a doença periodontal (gengivas), a perda de dentes, as alterações funcionais da cavidade oral (mastigação), o desgaste dentário, o cancro oral, a xerostomia (sentir a boca seca) e a dor crânio-facial. Outras alterações associadas à idade estão relacionadas com o aparecimento de mucosas sensíveis e finas, alteração da cor dos dentes e diminuição da percepção de certos sabores.

**Prevenção e cuidados de saúde oral**

**Perante problemas com a minha saúde geral posso fazer tratamentos com segurança no Médico Dentista?**

Sim, é importante visitar o Médico Dentista e informá-lo de todos os problemas de saúde e dos medicamentos que está a tomar. Deste modo, o tratamento médico dentário decorrerá em segurança, pois o profissional irá tomar todos os cuidados necessários e realizar os tratamentos adequados a cada situação clínica.

**É importante informar o meu Médico Dentista de todos os medicamentos que tomo?**

Sim, pois alguns medicamentos quando tomados de forma continuada têm repercussões na cavidade oral e nos tratamentos. O Médico Dentista poderá ajustar a terapêutica prescrita a realizar os tratamentos na cavidade oral



Marina Aguiar\*

com segurança, diminuindo ou mesmo evitando interferências desses medicamentos.

**É importante manter os dentes naturais?**

Vamos procurar manter os dentes naturais usando os recursos da Medicina Dentária. Um único dente pode ser um meio de retenção de uma prótese removível, durante alguns anos. Os cuidados preventivos a ter com este dente, nomeadamente o número de visitas ao Médico Dentista, deve ser o mesmo, como se existissem mais dentes na cavidade oral.

(Folheto educativo OMD)

\*Médica Dentista

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

## Câmara de Esposende cria Gabinete de Apoio às Juntas de Freguesia

Numa ótica de proximidade e de co-ope-  
ração com os eleitos locais, a Câmara  
Municipal de Esposende criou um Gabi-  
nete de Apoio às Juntas de Freguesia.

O objetivo deste Gabinete passa, es-  
sencialmente, por prestar apoio às autar-  
quias locais em diferentes domínios, por  
exemplo em assuntos de natureza jurídica,  
técnica, patrimonial ou económico-finan-  
ceira, entre outros.

Com efeito, decorrente da recente reor-  
ganização administrativa, as Juntas de Fre-  
guesia têm sido confrontadas com novas  
exigências e questões de diversa ordem, às  
quais nem sempre conseguem dar respos-  
ta, tendo, por vezes, necessidade de recor-  
rer à ajuda dos serviços municipais.

Por outro lado, numa perspetiva de des-  
centralização de competências, este Gabi-  
nete visa uma articulação ainda mais eficaz  
entre o Município e as Juntas de Freguesia,  
facilitando a tomada de decisões, seja na  
resolução de assuntos dos municípios, seja  
na definição de eventuais projetos e inter-  
venções para as várias freguesias.

O Gabinete de Apoio às Juntas de Fre-

guesia funcio-  
nará sob depen-  
dência direta do  
Presidente da  
Câmara Municipi-  
pal, Benjamim  
Pereira, que vê  
neste serviço  
“uma mais valia,  
com benefícios

para ambas as partes e, sobretudo, para os  
municípios, na medida em que será possível  
responder com mais eficácia às questões”.

Com a reforma administrativa, o Muni-  
cípio de Esposende passou a ser constitu-  
ído por nove freguesias, nomeadamente  
União das Freguesias de Esposende, Ma-  
rinhas e Gandra, União das Freguesias de  
Apúlia e Fão, União das Freguesias de Beli-  
nho e Mar, União das Freguesias de Palmei-  
ra de Faro e Curvos, União das Freguesias  
de Fonte Boa e Rio Tinto, e freguesias de  
Antas, Forjães, Vila Chã e Gemeses.



Fonte:

O Serviço de Comunicação e Imagem da CME

## EN 103 / RUA DE NEIVA

### Águas pluviais já não andam à solta

A situação não figura no Postal dos Cor-  
reios, mas o caricato do sucedido era digno  
de tal registo, pois um simples desentupir  
do buraco, entenda-se aqueduto, bastou  
para resolver um problema de anos.

Se uns se esforçam por tapar buracos,  
outros há que tem por missão abri-los.



Este espaço está à  
sua espera.  
Anuncie em  
“O Forjanense”



Receba o seu jornal  
a tempo e horas.  
Pague a sua  
assinatura de 2014.

O FORJANENSE no **facebook**

Olá, caros leitores

Então que tal?...

Cá andamos, do jeito que o Coelho quer, ora pior,  
ora pior...

Corta-se onde dá para cortar, nem que seja na  
carne!... Se alguns ainda dizem “foram-se os anéis,  
ficaram os dedos”, é caso para dizer que já nada  
resta!... Foi-se tudo quanto a Marta fiou!... lá diz o  
ditado!...

Sem trabalho, sem nada para fazer e sem nada  
para comer, resta-nos fazer como aquele frade lá  
para os lados de Almeirim, que com uma simples  
pedra lá ia conseguindo fazer saborosas sopas...

Certamente ciente desta história, o novo arranjo  
do adro da igreja “semeou” pedras com fartura,  
para serem a base da sopa. É ver os miúdos, antes  
da catequese, na recolha, arremesso e sementeira  
de tão produtivo ingrediente!

O espaço ficou bonito, sim senhora, e as crianças  
agradecem!

Até à próxima edição!

Forjães, 20 de fevereiro de 2014



Queridos leitores

d' O FORJANENSE

© csa

## Postal dos Correios



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

www.dr-marina-aguiar.blogspot.com 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