

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Julho/Agosto 2014 • Ano XXIX 2ª série • n.º 299  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80



Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no [issu](#) e no [facebook](#)



- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

Rua da Corujeira, 98 | 4740-432 Forjães  
Tel. 253 876 000 | Tlm. 964 236 010  
[culizende@hotmail.com](mailto:culizende@hotmail.com)

## Romaria de Santa Marinha 2014



A procissão foi um dos pontos altos das festividades em honra de Sta. Marinha, tendo cabido aos motards a missão de transportar o andor da Virgem e Mártir padroeira de Forjães.

págs. 9 e 16



As festividades iniciaram-se com a procissão de velas em honra de N<sup>a</sup> Senhora de Lurdes, marcada por muita afluência de fiéis, voltando a destacar-se a iluminação festiva.

ver págs. 9 e 16



### Nesta edição

#### Nós por cá

- Notícias da Junta de Freguesia
- Ciclo de seminários
- Restauração com horários alargados
- Vespa asiática em Forjães
- Sinistralidade
- Foco de incêndio

págs. 3-5

#### Comunidade Paroquial

- Festa de encerramento da catequese
- Crisma interparoquial

pág. 6

#### Lar de St<sup>o</sup> António

pág. 5

#### O que é feito de si?



Tone do Titó:  
conclusão da  
entrevista

pág. 7

#### Notícias da ACARF

- Festa dos Avós
- Festa na piscina
- Festa de Final de Ano

pág. 8

### “Toponímia de Forjães – Personalidades”, novo livro de Gil Abreu

Integrado nos 25 anos de elevação de Forjães à categoria de vila, decorreu, a 27 de junho último, o lançamento do livro “Toponímia de Forjães - Personalidades”, da autoria de Gil Abreu, antigo diretor deste mensário. Neste número, O Forjanense apresenta um especial sobre a elevação de Forjães a vila, recuperando o projeto aprovado pela Assembleia da República, há 25 anos.

págs. 2,3 e 5



## 25 ANOS DE ELEVAÇÃO A VILA - I

## Elevação da povoação de Forjães, concelho de Esposende à categoria de vila

No passado dia 30 de junho Forjães assinalou 25 anos da elevação à categoria de Vila. A data não foi esquecida pela autarquia, que iniciou um programa comemorativo a 27 de junho (ver página seguinte), associando-se O Forjanense à celebração destas bodas de prata, recordando, para tal, o projeto, apresentado pelos deputados do PSD de Braga, que sustentou a candidatura. Nota, ainda, para “As festas da vila”, em novembro de 1989, momento que celebrou a elevação a vila (ver pág. 5 e 13).

**RAZÕES HISTÓRICAS**

A antiguidade de povoação de Forjães está comprovada num documento de 1059.

O local, naturalmente não ermado e propício a práticas agrícolas e pastoris, cativou algum vassalo asturiano que aqui se instalou, pelo menos na parte ocidental da freguesia, aquela que, nos inícios do século XII, é a Villa Froganes.

Nos documentos de 1059 é referida a ecclesia Sancta Marina e no documento datado de 1113 é referenciada a Vi11a Froganes.

Todavia, já nas Inquirições de 1258 aparecem mencionados três antropónimos seguidos do lugar que habitavam. São eles Petrus Pelaiz de Frogiaes, Pelagiu Bonus Sancta Marina e Petrus Fernandi de Ramaldi e que parecem corresponder aos três núcleos populacionais mais importantes da Forjães Primitiva (Bol. Cult. Esposende, Dezembro - 1983).

Como a data das Inquirições são lugares com estruturas bem definidas, então o início da ocupação intensiva destes sítios, deve ter começado pelo século X e lançadas as primeiras bases comunitárias já no século XI.

Durante o século XI e parte do século XII assiste-se, entre Douro-e-Minho, ao consolidar das estruturas paroquiais.

Os diversos núcleos populacionais, espalhados pelo aro minhoto, sentem que a sua identidade, como povo, está numa comunidade mais ampla e que comungue dos mesmos anseios. E Forjães, daquela altura, não podia fugir à regra.

As Villas e outros aglomerados menores sentiram que a força estava numa comunidade com estruturas mais sólidas e coesas. E tudo indica que tivesse sido a Villa Froganes a liderar o processo. Em primeiro, porque empresta o seu nome à notável paróquia, em segundo, porque é, sem dúvida, a Villa Ecclesia com maior índice demográfico e, em termos económicos, a mais poderosa da área (obra citada, pág. 8).

Em 1572 Forjães não faz parte da área que foi delimitada como de Esposende e somente com a reforma administrativa, em 1835, é que se anexou ao concelho de Esposende.

Diz a tradição que nasceu em Forjães o navegador Frei Gonçalo Velho ( Tesouros Artísticos de Portugal- pág. 273)

Diga-se, por fim, que Forjães é freguesia charneira, do triângulo formado por Esposende – Barcelos - Viana do Castelo e é o centro de apoio às freguesias circunvizinhas.

**RAZÕES GEOGRÁFICAS**

A freguesia de Forjães situa-se junto às margens do Rio Neiva, a cerca de 13 Km da sede concelhia. Está, no extremo territorial do concelho, confinando a Norte, com a freguesia de Alvarães, do concelho de Viana do Castelo, sendo linha divisória o Rio Neiva, a Nascente e Sudeste com as freguesias de Fragoso, Palme e Aldreu, todas do concelho

de Barcelos, a Sul com Vila Chã, e a Poente com S. Paio de Antas. Estende-se por uma área 1000 Ha.

**RAZÕES DEMOGRÁFICAS**

Em 1220 na freguesia havia 19 casais; Em 1981 havia cerca de 2.871 habitantes e hoje a freguesia tem cerca 3.700 habitantes.

Por razões sócio-culturais e pelas estruturas de que dispõe, designadamente a existência de uma escola preparatória e secundária, estabelecimentos comerciais vários, farmácia, médicos residentes, maternidade, restaurantes, para além de outros, assiste-se aqui à fixação cada vez mais de pessoas quer sejam ou não naturais da freguesia.

O número de cidadãos eleitores em 1987 é de 2045.

**RAZÕES DESPORTIVAS E RECREATIVAS**

A freguesia dispõe de várias organizações de âmbito desportivo, recreativo e cultural, sendo de salientar:

- Forjães SPORT CLUB, fundado em Abril de 1967, associação desportiva que tem a seu cargo o fomento e prática do desporto, onde se destaca o futebol de iniciados, juvenis e seniores e, recentemente, hóquei em patins.

- ACARF – Associação cultural artística e recreativa de Forjães fundada em Março de 1983, que fomenta a prática de diversas actividades culturais e recreativas, sendo de sublinhar a prática do atletismo com participação a nível internacional, o teatro e jornalismo, dispondo de um jornal mensal;

- Grupo de Danças e cantares de Forjães (infantil e adulto), fundado em Maio de 1984.

- Grupo Coral, fundado em Julho de 1976.

**RAZÕES ECONÓMICAS E ETNOGRÁFICAS**

Sob o ponto de vista etnográfico, tendo também grande significado no campo económico, Forjães possui uma indústria, do tipo artesanal muito curiosa, ligada ao fabrico de esteiras de junco. Nesta indústria produz-se ainda a célebre cesta de junco. A cesta de Forjães é muito conhecida em toda a região minhota e está grandemente implantada em todo o País e mesmo na vizinha Espanha. O seu fabrico obedece a determinados princípios desde a apanha do junco com todo o seu carácter etnográfico, passando pela cora, pelo enxoframento e tingidura até à fase própria do fabrico da esteira. O tear é uma peça importante embora de estrutura bastante simples (Manuel Albino Penteado Neiva, in Esposende, 1987).

- Na freguesia realiza-se uma feira quinzenal;

- A freguesia possui sete fábricas de confecções;

- Uma fábrica de serração;

- Uma fábrica de oleaginosos (azeite);

- Serralharias, oficinas mecânicas;

- Carpintarias mecânicas;

- Praça de táxis;

- Indústria de camionagem;
- Indústria de materiais de construção;
- 2 pensões;
- 1 residencial;
- 6 restaurantes;
- 10 cafés;
- 2 supermercados;
- 2 padarias com fabrico próprio;
- várias mercearias;
- 2 drogeries;
- 3 talhos;
- 2 sapatarias;
- 3 lojas de pronto a vestir;
- 2 lojas de electrodomésticos;
- 1 relojoaria e ourivesaria;
- 4 alfaiatarias;
- 6 alambiques;
- 3 salões de cabeleireiro;
- 1 loja de quinquilharia;
- 1 livraria e quiosque.

**RAZÕES SOCIAIS**

- A freguesia possui uma Casa do Povo;
- Dispõe de um Salão paroquial com sala de espectáculos;
- Tem serviços Médico- Sociais, com um Posto Clínico, tem vários consultórios médicos e um posto de Análises Clínicas;
- Encontra-se em fase de acabamento a sede da Junta de Freguesia;
- O Forjães Sport Club possui um campo de Futebol, amplo, moderno, funcional, com bancada e peão e com ringue polivalente;
- A freguesia dispõe de um Instituto Materno- Infantil, apetrechado com os mais modernos equipamentos e servido pelos melhores especialistas, onde, para além do mais, se fazem intervenções cirúrgicas; Possui junto do Posto Clínico e do Instituto Materno-Infantil, uma Farmácia;
- A Escola Primária, uma das mais belas do País, possui um grande Salão de Espectáculos, frequentemente utilizado para Teatro;
- A freguesia possui também um lar de terceira idade, modernizado e muito bem equipado;
- A freguesia dispõe de Transportes Públicos Colectivos, que a liga várias vezes ao dia a Barcelos, Viana do Castelo, Braga e a Esposende, sendo ponto de partida e chegada destas carreiras.

**RAZÕES CULTURAIS**

Existe na freguesia uma escola de ensino primário, um jardim de Infância, uma escola de ensino preparatório e secundário oficial equipada com pavilhão polidesportivo.

A freguesia possui vários monumentos que devem ser visitados e que têm merecido o justo reparo de pessoas proeminentes.

De todos eles destacamos a Igreja Matriz, um edifício do século XVIII, em face do qual se ergue um cruzeiro, proveniente do Mosteiro de Palme e um escadório desde o cruzeiro até ao adro da Igreja, onde se vêem esculpidas, em pedra, as irmãs da Padroeira, Santa Marinha; Capela de S. Roque, que é o templo mais antigo da freguesia e foi instituído em 1600 por Manuel Velho. No altar,

único, estão colocadas três imagens antigas representando S. Roque, Santo Amaro e S. Vicente. O púlpito ostenta a data de 1760; Capela de Nossa Senhora da Graça, erguida no Souto da Santa, no ano de 1673 pelos paroquianos; Casa dos Pregais, edifício muito antigo, decorado de merlões, uma torre fundada em 1100 por D. Guetterre. Foi aqui, segundo reza a tradição que nasceu Frei Gonçalo Velho.

A capela primitiva, dedicada a Nossa Senhora da Abadia conserva uma muito antiga imagem da padroeira. O altar, de talha, está datado de 1776.

Santa Marinha, Virgem Mártir, é a padroeira da freguesia.

De origem oriental, mais concretamente de Antioquia, segundo uma das versões lendárias, teria professado num mosteiro masculino, a coberto de roupas masculinas. Descoberta por uma mulher, foi por esta acusada de sedução e castigada a sofrer uma pesada penitência até que a morte a libertou. É reconhecida então a sua pureza de inocência. Marinha é uma das várias virgens e mártires que vê o seu culto atingir a Península Ibérica por volta do século VII a implantar-se firmemente no decorrer do século IX. A prova de que tal devoção acabou por conquistar o povo cristão, é a sua inclusão, no século XI, nos Calendários Litúrgicos de Alberda e São Millan.

O dia da padroeira é 18 de Julho.

Esta data é comemorada em cada ano com festejos que se revestem de grande pompa e que se prolongam pelo período de 8 dias, fazendo convergir em Forjães milhares de visitantes devotos.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A elevação de Forjães a Vila, para além dos fundamentos invocados e que conferem toda a legitimidade à sua população de o requerer é, antes de mais, uma prova de justiça e de gratidão a tantos que, não se poupando a sacrifícios, com o seu esforço abnegado, quiseram que esta povoação fosse cada vez melhor.

Entendemos, assim, que se encontram reunidas as exigências previstas na Lei n.º11/82, de 2 de Junho e que as invocadas razões de natureza histórica, cultural e até mesmo arquitectónica, justificam uma ponderação diferente dos requisitos enumerados no artigo 12.º do diploma citado, nomeadamente no tocante ao número de eleitores.

Nestes termos e com os fundamentos expostos, os Deputados abaixo assinados, do Grupo Parlamentar Social Democrata, apresentam à Assembleia da República, nos termos do n.º1 do artigo 160.º, da Constituição da República Portuguesa, o Projecto de Lei seguinte.

**ARTIGO ÚNICO**

A povoação de Forjães, no concelho de Esposende, é elevada à categoria de Vila.

Assembleia da República. Janeiro de 1989  
*“O Forjanense”, Julho de 1989*

## Nós por cá

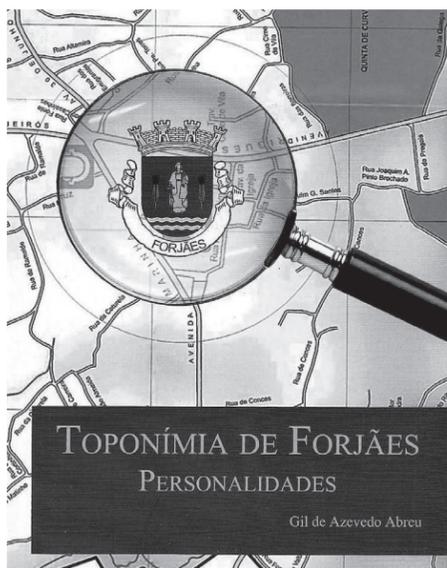


Junta de Freguesia

### 25 ANOS DE ELEVAÇÃO A VILA - II

#### Comemorações

Teve início em 27 de junho o programa das comemorações, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, com a apresentação do livro do Dr. Gil Abreu, "Toponímia de Forjães – Personalidades", que contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arq. Benjamim Pereira, que também preficiou a obra (ver destaque na pág. 5).



O dia 30 de junho, data oficial, foi festejada com uma salva de 25 morteiros e à tarde foi celebrada uma missa cantada pelo Grupo Coral, à qual se seguiu uma romagem ao cemitério, onde foi depositada uma coroa de flores, em memória de todos os forjanenses já falecidos. Às 21 horas houve uma Assembleia de Freguesia ordinária, e no final dos trabalhos da ordem do dia, foram cantados os parabéns e apagadas as velas do bolo, que foi repartido por todos os presentes.

A Junta agradece a todos os forjanenses que participaram nos referidos eventos, especialmente ao autor da interessante obra apresentada, à mestria do Grupo Coral e ao Padre José Ledo pelas calorosas palavras de incentivo e pelos "Parabéns" cantados à nossa Vila, por todos os presentes na eucaristia.

As próximas iniciativas destas comemorações contemplarão uma sessão solene, o descerramento de uma lápide comemorativa e uma exposição fotográfica.

#### Obras na Av. 30 de Junho e Rua dos Casaínhos

Terminaram as obras de correção do pavimento na Rua dos Casaínhos, junto ao entroncamento com a EN 13, levadas a cabo pela "Esposende Ambiente" e há muito reclamadas pelos seus moradores, devido à grande acumulação de águas pluviais naquele local. Também ficou concluída a primeira fase das obras de reparação do piso na Av. 30 de Junho (do Café Carioca até ao cruzamento com as Ruas da Santa/

Boucinho), da responsabilidade da mesma empresa e ainda das "Águas do Noroeste". Os moradores e os utentes daquela via já podem, finalmente, respirar de alívio, relativamente a um problema que os afligiu durante anos. A "Esposende Ambiente" procederá, mais tarde, à conclusão das obras na zona do bar "Triângulo".

#### Limpeza de bermas na EN 103

Há cerca de dois meses, e porque se aproximavam as festas de Santa Marinha, foi solicitada à "Estradas de Portugal", a limpeza das bermas nesta estrada, especialmente no centro da vila. Foi-nos respondido que o novo contrato de adjudicação desse tipo de empreitada ainda não tinha obtido luz verde do Tribunal de Contas. Em face disso, nos dias que antecederam as festas, a Junta de Freguesia optou por fazer uma limpeza, no centro da localidade, de modo a receber com mais dignidade os inúmeros forasteiros que nos visitaram.

#### Informação da feira de S. Roque

Procedeu-se à atualização dos quatro placards informativos dos dias de Feira de S. Roque, neste segundo semestre de 2014, colocados nas principais entradas da vila.

MES	12	26
Julho	9	23
Agosto	6	20
Setembro	4	18
Outubro	1	15
Novembro	13	27
Dezembro		

#### Embelezamento da Av. Santa Marinha

Com o aproximar da Festa de Santa Marinha, havia necessidade de retocar esta artéria, através do embelezamento dos canteiros com pedra branca decorativa e da colocação de três árvores que estavam em falta. O resultado foi excelente, graças à boa vontade e generosidade de um forjanense, dando outra vida àquele arruamento. Outras intervenções do género estão previstas, proximamente, noutros locais da vila.

#### Alteração ao regulamento de taxas

Na reunião da Assembleia de 30 de abril, foi aprovada, sem nenhum voto contra, a alteração ao Regulamento e Tabela Geral de Taxas da Freguesia e decidida a criação de uma taxa anual para conservação e manutenção do cemitério. Depois de sujeita, durante um mês, à apreciação e discussão dos forjanenses, entra agora em vigor. A exemplo do que vem acontecendo em todas as outras freguesias do concelho

de Esposende, esta taxa anual, no valor de 10 € (por sepultura), essencialmente, vai fazer face às despesas com o contrato "Cemitério Online", celebrado pela anterior Junta e que, até ao final deste mandato, vai custar à freguesia mais de 20 mil euros.

#### Melhores acessibilidades no cemitério



Dentro do espírito de criação de melhores acessibilidades, sobretudo para os mais idosos, foi colocado um corrimão nas escadas interiores do cemitério para facilitar a passagem entre aqueles dois desnivelados espaços. Os melhoramentos não ficarão por aí, uma vez que está em estudo a colocação de uma rampa para pessoas com deficiência motora.

#### Boas vindas aos emigrantes

Com a facilidade de transportes que hoje existe, a nível mundial, passou a ser comum encontrar, em qualquer altura do ano, forjanenses emigrantes de visita à nossa terra. No entanto, os meses de verão continuam a ser os mais escolhidos. Para todos eles, a Junta de Freguesia saúda a sua vinda, deseja-lhes umas boas e descansadas férias e, em qualquer altura do ano, mantém-se disponível para qualquer esclarecimento ou apoio, pessoalmente, na sua sede, ou através do telefone 253 877 430 ou do email: jforjaes@gmail.com. Boa viagem de regresso e voltem sempre!

#### Festas de Santa Marinha

Terminaram com grande brilho as festividades deste ano. A Junta de Freguesia endereça os parabéns à Comissão de Festas pela forma dedicada e inovadora como preparou e conduziu as festividades deste ano. A exemplo de outras comissões anteriores, também este grupo de forjanenses surgiu com um conjunto de novas ideias que trouxeram mais encanto e dimensão a este grande evento.

A Junta de Freguesia colaborou, desde a primeira hora, com a Comissão e também deu o seu contributo mais direto no preenchido programa, através da exposição que organizou, juntamente com associações e autores locais, subordinada ao tema "Artistas Forjanenses". No Centro Cultural estiveram patentes bonitos trabalhos de pintura, cerâmica, artesanato e de decoração de Gabriela Torres, Natália Almeida, Dario Sá, Rosa Maria Neiva, Zé de Barcelos, José Luís Ribeiro, Maria Cândida Cruz, Noela Ribeiro, Sara Rodrigues, Madalena Veiga e Fundação Lar de Santo António, que os visitantes admiraram e elogiaram. No piso inferior, esteve patente uma exposição sobre a atividade de vários grupos de escuteiros da região, com especial destaque para o Agru-



pamento Nº 1296 de Forjães. Para embelezamento do edifício do Centro Cultural Rodrigues de Faria, a Junta de Freguesia colocou umas faixas alusivas às festividades e projetores iluminando o edifício. Forjães e os forjanenses estiveram em grande por ocasião das suas festividades em honra de Santa Marinha!

#### Zona de lazer do Zé do Rio



Com a ajuda da Câmara Municipal, foi colocada areia para compensar a erosão provocada pelo rio durante o inverno, reforçando o areal da pequena "praia" e proporcionar mais comodidade aos banhistas e frequentadores daquele belo local. Uma medida de recurso, que tem de ser levada a cabo, anualmente, até que seja uma realidade o projeto de requalificação para aquele local, que passa pela elaboração de um plano de pormenor que já foi solicitado à Câmara Municipal, para tornar mais moderno, funcional e atrativo aquele magnífico espaço.

## Nós por cá

### Exposição económica artística e cultural - Ciclo de seminários

A Comissão de Festas de Santa Marinha 2014, com o apoio da ACICE e da Câmara Municipal de Esposende, organizou, entre os dias 12 e 20 de julho, uma Exposição Económica Artística e Cultural.

Inserida nas Festas de Santa Marinha, esta Exposição integrou várias atividades, servindo de mostra da vitalidade do tecido económico, artístico e cultural local.

Este evento integrou ainda um ciclo de seminários, decorrendo nos dias 14 e 15 de julho, pelas 21h30, no Centro Cultural Rodrigues Faria.



Assim, no dia 14 de julho, estiveram em debate os temas "Arquitetura Bioclimática", a cargo do Arq. Cristiano Costa, "Energias Renováveis", sob a responsabilidade do Eng. Agostinho Martins, e "Certificação Energética", com o Eng. Valter Sousa.

A abrir o seminário, o moderador, Dr. António Pilar Amaro Areias, vice-presidente da ACICE, contextualizou o evento, deu os parabéns à Comissão de festas pela iniciativa e agradeceu a disponibilidade dos oradores.

Na primeira intervenção, o Arq. Cristiano Costa começou por colocar algumas questões preliminares (o que é a arquitetura bioclimática? Quanto custa?), às quais deu respostas breves, seguindo-se a apresentação de alguns conceitos básicos (como "rendimento", "ganhos diretos, semidirectos e indirectos", "isolamento térmico", "espaços-tampão", "paredes de trombe", "energias renováveis", "materiais ecológicos") e de vários exemplos de construções seguindo este modelo, cujos princípios básicos são a criação de espaços em ambiente saudável para os moradores e usuários, eficiência energética, a minimização de desperdícios e uso de fontes renováveis de energia e materiais que não agridem o meio ambiente. Terminou a sua apresentação referindo que o grande handicap deste tipo de construção se situa ao nível dos custos iniciais de investimento, mas acrescentou que "os edifícios bioclimáticos levam à redução de custos e a ganhos para o ambiente".

Na segunda intervenção, o Eng. Agostinho Martins começou por referir que a crise de abastecimento energético na Ucrânia veio confirmar a importância e a necessidade do investimento nas energias renováveis, que têm a ver com o conceito de "sustentabilidade", afirmando que "quem vier atrás de nós deve poder usar os recursos".

Depois de fazer uma revelação ao auditório, referindo que, brevemente, sairá legislação que regulamenta o autoconsumo da energia solar (fotovoltaica), fez uma breve abordagem aos diferentes tipos de "renováveis" (solar, eólica, hídrica, geotérmica, biomassa), falando do "Horizonte 2020", que propõe até essa data a substituição do consumo de energia por "renováveis"

em 20%.

A propósito da energia eólica, que exigiu grandes investimentos, afirmou que, em contrapartida, "dentro de alguns anos a energia será mais barata, fruto do investimento feito".

Falou ainda do FEE (Fundo de Eficiência Energética), com o seu lema "Modernizar Portugal, Reduzir a dependência energética", organismo que apoia projetos nas áreas das energias renováveis e eficiência energética, promovendo a inovação, o desenvolvimento tecnológico e o reforço do tecido empresarial nacional.

Concluiu afirmando que "as renováveis estão na ordem do dia e estarão cada vez mais".

Na terceira intervenção, o Eng. Valter Sousa começou por fazer o enquadramento legislativo da certificação energética, com o Decreto-Lei nº118/2013, respondendo, de seguida, às questões normalmente levantadas: custos da certificação, situações em que o certificado energético é obrigatório, como nas construções posteriores a 2006 e nas situações de venda ou arrendamento de imóveis, cuja infração dá lugar a multas pesadas, e validade dos certificados (10 anos), sendo possível antecipar a certificação.

Seguiu-se um tempo para perguntas do público, a que os oradores deram resposta esclarecedora.

No dia 15 de julho, estiveram em debate os temas "Gestão de Equipas" (Dr.ª Gabriela Fernandes), "Business Networking" (Eng. Ricardo Anselmo) e "Motivação de Equipas" (Eng. Gil Vale).

A abrir este seminário, o moderador, Dr. Sérgio Mano, Diretor-Geral da ACICE, deu também os parabéns à Comissão de festas pela iniciativa inovadora, agradeceu a disponibilidade dos oradores e lançou o mote: "se tivermos as pessoas certas, nos lugares certos e motivadas, teremos melhores serviços".

Seguiu-se a intervenção da Dr.ª Gabriela Fernandes, centrando-se na figura do gestor de equipas que trabalham em empresas, afirmando que "deve pensar antes de mais nas pessoas, pois trabalha com pessoas", devendo ter em conta as suas expectativas, implícitas e explícitas, e integrar as competências individuais na equipa. Defendeu ainda a regra dos três oitos

para as empresas: 8h de trabalho, 8h de descanso, 8h para divertimento.

Seguiu-se a intervenção do Eng. Ricardo Anselmo, começando por referir diferentes tipos de empresários, defendendo uma postura proativa dos mesmos, chegando assim ao conceito de "networking", palavra inglesa que indica a capacidade de estabelecer uma rede de contactos ou uma conexão com algo ou com alguém, sendo, assim, sinónimo da "trabalho em rede". Apresentou depois o ABC do networking, salientando a importância de os empresários terem uma rede de contactos forte e diversificada, bem como a necessidade da distribuição eficaz e positiva da mensagem, usando a metáfora do bambu, planta que antes de crescer fortalece e diversifica a sua rede de raízes.

Terminou destacando dez mandamentos do networking: saber escolher os eventos, definir objetivos, fazer-se acompanhar de ferramentas indispensáveis (cartões, bloco de notas...), dar algum tempo às pessoas, ser anfitriões, saber receber, ser honesto/sério, saber ouvir e fazer as perguntas certas, follow up.

Na terceira intervenção, o Eng. Gil Vale começou por salientar a importância de uma atitude positiva, a nível pessoal e nas empresas, afirmando que "Pensamentos persistentes são profecias que se cumprem", bem como da abertura à mudança, pois "Quando eu mudo, o mundo muda".

Referiu que, na motivação das equipas, se deve inverter a tendência normal de investir mais no conhecimento técnico, pois a eficiência resulta mais do investimento nas aptidões pessoais e atitudes do que nesse conhecimento.

Defendeu o modelo PDCA, ciclo de melhoria contínua: planear (definir metas, objetivos, procedimentos), executar as tarefas planeadas, analisar/verificar os resultados e agir em conformidade para melhorar.

Houve ainda tempo para algumas perguntas do público presente, seguindo-se uma visita às exposições patentes no edifício e um "verde de honra".

José Manuel Reis

### Vespa asiática

Como já noticiamos neste jornal, têm surgido em Forjães e arredores inúmeros ninhos de vespas asiáticas. Há notícia recente de achamentos no



Cerqueiral, na zona da igreja e, mais recentemente, no Matinho, sendo que neste caso a sua remoção aconteceu no final do dia 29 de julho. Na zona da Ponte também já havia sido retirado um, numa fase muito inicial.

### EN 103

#### Sinistralidade

No dia 2 de julho, no cruzamento da Balança (Figueiró) registou-se novo acidente, felizmente sem danos pessoais, mas que coloca em cima da mesa a falta de segurança naquele troço da EN 103. Para quando uma rotunda para aquele fatídico cruzamento de duas estradas nacionais.

Em tempo de férias, a GNR reforça o apelo a uma condução cuidada, alertando também para a necessidade de acautelar a segurança das residências, sobretudo neste período de férias. Em caso de saída de casa, deverá procurar-se deixar alguém responsável pela vigilância do espaço, acrescida de medidas que visem mostrar frequência de casa (entre aberto, luz acesa...).



#### Limpeza de bermas

Com cerca de quinze dias de atraso relativamente ao desejado, iniciaram-se em 29 de julho os trabalhos de limpeza das bermas e valetas na EN 103. O devaste de vegetação dá a sensação de "maior largura da via", deixando visível a sinalética vertical, aumentando-se desta forma, os níveis de segurança.



#### Foco de incêndio

No passado dia 8 de julho, os Bombeiros Voluntários de Esposende foram chamados para um pequeno foco de incêndio, no Matinho, numa área de mata limpa, daí que, também pela intervenção dos populares, tudo não tenha passado de um grande susto.



Carlos Gomes de Sá

## Nós por cá

### 25 ANOS DE ELEVAÇÃO A VILA - III

#### "Toponímia de Forjães – Personalidades", de Gil Abreu

No dia 27 de junho de 2014, no Centro Cultural de Forjães, teve lugar o lançamento do novo livro de Gil Abreu "Toponímia de Forjães – Personalidades", o 19º da sua autoria, para além de ter coordenado a edição de mais quatro obras, acontecimento a que acorreram bastantes forjanenses, embora a pouca divulgação do evento tivesse obstado a que o belo auditório não enchesse para assistir a mais esta efeméride cultural!

Na cerimónia estiveram presentes o presidente da Câmara de Esposende, Arq. Benjamim Pereira, que também prefaciou a obra, o presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Manuel Ribeiro, a Dr.ª Isabel Faria Esteves, que apresentou a obra, e o Dr. Gil Azevedo Abreu.

O presidente da Junta de Freguesia começou por dar as boas-vindas aos presentes, recordando que a obra surge no contexto da comemoração dos 25 anos de elevação de Forjães a Vila, apelando à participação de todos. Seguiu-se a intervenção da Dr.ª Isabel Faria Esteves, a quem coube a apresentação da obra, referindo que ela permite conhecer algumas das personalidades marcantes de Forjães, incluídas na toponímia forjanense, resultando de "um estudo apurado, baseado em documentos e testemunhos orais, fundamentados em registos escritos". A preletora enalteceu o trabalho minucioso desenvolvido pelo autor, afirmando que "os vindouros agradecer-lhe-ão todo o trabalho em prol de Forjães".

Retomando a palavra, Manuel Ribeiro fez uma pequena biografia de Gil Abreu, salientando as obras publicadas e o trabalho enquanto diretor d'O Forjanense.

Seguidamente, o autor começou por descrever a génese da obra, referindo que há muito tempo lhe passava pela cabeça

perceber a razão para a inclusão de algumas personalidades na toponímia de Forjães, razão que o levou ao trabalho de pesquisa que resultou na presente obra, revelando mesmo alguns episódios esclarecedores da dificuldade em encontrar alguns documentos, especialmente fotografias, de algumas personalidades.

Depois de salientar alguns aspetos da obra, agradeceu ao Arq. Benjamim Pereira o incentivo dado para algumas das suas obras e a disponibilidade para prefaciar esta, afirmando sentir-se honrado por isso, concluindo lapidarmente: "O homem é pó, a fama é pó e o fim é cinza. Só os meus livros permanecerão, e essa é a minha consolação".

Para terminar a sessão, tomou a palavra o presidente da Câmara Municipal de Esposende, que acentuou a importância da obra do Dr. Gil Abreu para o conhecimento do passado de Forjães. Louvou o seu espírito de investigador minucioso, a forma como desenvolve o seu trabalho, a paixão que nele coloca, o seu amor à história de Forjães, que ressalta dos temas e conteúdos das suas obras, e o seu "enorme rigor científico (só coloca aquilo de que tem a certeza) e na escrita".

Salientou ainda que o autor se situa na continuação de um ideal forjanense e de um legado de Rodrigues de Faria, pois "Forjães sempre reconheceu a importância da instrução, da educação", rematando que "Não é por acaso que temos tanta gente distinta na nossa terra".

Por fim, desafiou-o a continuar o seu trabalho de pesquisa, afirmando que "A população de Forjães deve orgulhar-se de ter entre si uma personalidade como o Dr. Gil".

José Manuel Reis

### 25 ANOS DE ELEVAÇÃO A VILA - IV

#### AS FESTAS DA VILA com a presença do Ministro da Juventude, Couto dos Santos

Cinco meses depois da elevação a vila, Forjães assinalou a "distinção" de forma festiva, tendo O Forjanense noticiado, em novembro de 1989, o seguinte:

*«Realizaram-se com bastante brilho as festividades comemorativas da elevação oficial de Forjães a Vila. Todos tiveram oportunidade de verificar que o programa, previamente elaborado, estava recheado de actividades culturais, recreativas e religiosas.*

*Iniciaram-se no dia 02/11/89, com o encontro de futebol entre o FORJÃES S. C. e a A.D. de Esposende, tendo terminado o jogo ao intervalo com o resultado de O-O em virtude do mau tempo.*

*Mas, no dia seguinte, verdadeiramente importante foi a palestra «FORJÃES NO PASSADO», superiormente orientada pelo Dr. Carlos Brochado no Salão da Escola Primária. Foi notória a presença de alguma mas pessoas que animaram a palestra, mas, também se poderá dizer que a nossa história passada merecia mais algum apego por parte de todos nós: «Povo que não conhece o seu passado, é grei que não*

*merece viver o futuro» - alertou o conferencista. Daí que o salão da escola deveria estar repleto o que infelizmente não se verificou.*

*O dia 04/11/89 foi dia de arraial, bem à nossa maneira, quando na noite popular tivemos as actuações dos conjuntos CANTARES DO MINHO e BANDA CHARLES. A festa durou até às tantas, sendo notória uma boa afluência da juventude.*

*No dia 05/11/89 tivemos as cerimónias oficiais às quais todo o povo se associou. A Missa dominical concelebrada por todos os Sacerdotes forjanenses, foi o ponto alto das cerimónias religiosas, seguindo-se depois a romagem ao cemitério paroquial. O Povo sempre acompanhou de perto todas as solenidades deslocando-se em seguida para a nova sede da Junta, onde, perante o estoirar dos foguetes e sempre em ambiente festivo, o Sr. Ministro Adjunto e da Juventude e nosso conterrâneo Eng.º COUTO DOS SANTOS, inaugurou solenemente a nova sede.*

continua na pág. 13



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

Patrícia Dias

#### Em Julho...

Começou o verão... a chegada dos emigrantes o reencontro familiar, as saudades são dissipadas com a visita dos familiares aos utentes da fundação Lar de Santo António. Como é bom ver o filho/a que regressa para a sua terra natal... aquele abraço que nunca mais tem fim...

É o mês da Festa da Padroeira Santa Marinha, festividade que os nossos utentes apreciam com entusiasmo. Este ano a instituição participou na exposição permanente de 12 a 20 de julho na Junta de Freguesia de Forjães com trabalhos realizados



ao longo do ano pelos utentes da unidade e do lar, mais uma vez demonstrando que mantém o espírito de incentivo à realização de trabalhos manuais, como vem sendo hábito.

Os utentes assistiram ao desfile das bandas musicais, com entusiasmo, assim como à majestosa Procissão, sendo que alguns que assistiram pela primeira vez ficaram admirados com a grandeza e seriedade da Romaria de Santa Marinha. Agradecemos aos elementos da comissão de Festas pelo carinho e atenção dispensada.



#### Câmara Municipal de Esposende

#### Presidente da Câmara em Itália

Integrando a Delegação Municipal Portuguesa no Comité das Regiões da União Europeia, o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, esteve em Itália para participar na Reunião da Comissão de Política de Coesão Territorial (COTER) e na Conferência EUSAIR – A macro região Adriática-Jónica – Valor acrescentado das estratégias macrorregionais no quadro da União Europeia, que decorreram dias 10 e 11 de julho.

O Comité das Regiões é o órgão consultivo que representa as entidades locais e regionais da União Europeia. É uma instância complementar das três instituições

comunitárias, nomeadamente o Conselho de Ministros, a Comissão Europeia e o Parlamento Europeu.

O Conselho, a Comissão e o Parlamento devem consultar o Comité das Regiões antes da tomada de decisões sobre questões relativas à administração local e regional, por exemplo sobre política de emprego, ambiente, educação ou saúde pública.

A Delegação Municipal Portuguesa no Comité das Regiões da União Europeia é composta pelos presidentes dos Governos Regionais dos Açores e da Madeira e por dez representantes dos municípios portugueses.

#### Horário alargado dos estabelecimentos de restauração

A Câmara de Esposende deliberou, por unanimidade, alargar os horários de funcionamento aos estabelecimentos de restauração/bebidas existentes no concelho, até às 4h00 da manhã, nesta época de verão.

A medida vai de encontro às aspirações dos comerciantes que, dada a conjuntura económica atual, veem nesta alteração um fator de fomento à economia local.

Assim, o horário deste tipo de estabelecimentos será prolongado por mais 2 horas, ou seja, até às 4H00, entre 3 de julho e 31

de agosto de 2014.

Os proprietários dos estabelecimentos têm de garantir que são cumpridos os níveis de ruído impostos pelo Regulamento Geral do Ruído e que o seu funcionamento não afeta a segurança, a tranquilidade e o repouso dos cidadãos residentes. Caso se verifiquem queixas, fundamentadas, relativamente a qualquer estabelecimento, a Câmara Municipal procederá, de imediato, à restrição do respetivo horário.

#### Município edita livro

"Esposende, lugares de tempo e memória" é como se intitula a mais recente publicação do Município de Esposende, cuja sessão de apresentação decorreu no passado dia 4 de julho, no Fórum Municipal Rodrigues Sampaio, em Esposende. Trata-se de um álbum literário e fotográfico sobre o concelho, com palavras de grandes autores da literatura portuguesa, que, em diferentes tempos, escreveram sobre Esposende.

Benjamim Pereira destacou a qualidade

dos textos literários selecionados, dizendo que os autores souberam retratar Esposende de uma forma sublime, e elogiou também a qualidade do trabalho fotográfico, tornando-o, assim, bastante apelativo em termos visuais.

A apresentação do livro esteve a cargo de Maria Luísa Leite, responsável pela Biblioteca Municipal de Esposende e coordenadora do projeto, a quem coube fazer o enquadramento desta publicação.

Fonte: Serviço de Comunicação e Imagem da CME

## Comunidade paroquial

### CATEQUESE PAROQUIAL

#### Festa de encerramento da catequese

Como vem sendo habitual, a catequese paroquial termina as suas atividades com a Festa de Encerramento, que ao mesmo tempo se converte no “Convívio Paroquial”.

Este ano, o evento aconteceu no dia 29 de junho, no aprazível parque de S. Roque, tendo lugar as seguintes atividades: eucaristia (11h15m), piquenique, jogos tradicionais (14h30m) e atuação do GADT.

Aqui fica o registo de alguns momentos.



#### Anunciar aos quatro ventos

Enquanto alguns discutem se devem ou não manter secretas as suas obediências, os cristãos não podem deixar de proclamar a sua condição aos quatro ventos. Aliás, não deixa de ser interessante que é precisamente o facto de reivindicarmos a possibilidade de falar e aparecer publicamente, sem permanermos fechados nas sacristias ou no segredo das consciências, que incomoda a muitos, e que nos queremos proibir.

Somos cristãos, gostamos de o ser, e isso é para nós, não matéria de orgulho, julgando-nos melhores que os outros, mas missão de que não podemos deixar de dar testemunho. Com efeito, ser cristão não é simplesmente uma realidade privada e íntima, mas algo que, transformando o nosso ser, não pode deixar de aparecer diante de todos, com ousadia.

É certo que muito da relação do crente com Deus se passa no segredo da consciência. Muitos dramas, muitos momentos importantes, mesmo decisivos, constituem realidades que são difíceis – por vezes mesmo impossíveis – de transmitir por meio das

simples palavras humanas. É certo que não cabe a quem quer que seja julgar da recta intenção de alguém; é verdade que o Senhor Jesus nos previne contra a tentação de rezar para sermos apenas vistos pelos homens e não pelo Pai “que vê no segredo”.

Mas, ao mesmo tempo, o mesmo Senhor que nos acautela disso, diz aos seus discípulos que eles são a luz do mundo, que “não se acende a candeia para ser colocada debaixo do alqueire, mas no candelabro para iluminar todos os que estão em casa”. E acrescenta: “Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as boas obras e glorifiquem o vosso Pai que está nos céus” (Mt 5,14-16). Deste modo, as obras que correspondem publicamente à fé, são nossas; mas os louvores que as obras causam devem ser endereçados a Deus e não aos cristãos.

A falta do testemunho cristão, não apenas por meio de palavras mas também em gestos para com o próximo e mesmo em atitudes públicas, constitui, aliás, uma das infelizes características que marcam o

#### Crisma interparoquial

Decorreu no dia 5 de julho passado, nas Marinhas, a cerimónia do crisma, numa celebração interparoquial que juntou os jovens de Antas, Belinho Mar, Marinhas e Forjães.

A entrega dos diplomas aos recém-crismados forjanenses teve lugar na eucaristia do dia 13 de julho das 11h15.



modo contemporâneo de ser cristão.

Quando algum cristão tem a ousadia de proclamar a sua condição, logo surgem medos, julgando que queremos obrigar a todos a serem como nós. Nada disso. Ser cristão é fruto sempre de uma atitude livre, de quem livremente quer viver com Deus. Mas essa liberdade, que nos preenche o coração e dá sentido à vida, não a podemos silenciar. Aliás, isso mesmo nos mandou o Senhor Jesus. Nem se trata, sequer, de matéria opcional no ser do cristão. Pelo contrário.

Não queremos obrigar ninguém a ser cristão. Mas não podemos deixar de dizer a todos que ficaríamos muito felizes se o fossem. E, aliás, tenho a certeza de que também eles perceberiam nessa conversão o segredo da sua existência, e de que, então, compreenderiam como é libertador e humanizante deixar de obedecer aos segredos humanos para só obedecer ao Deus Criador e Redentor de tudo o que existe. E não deixariam de, também eles, querer gritar isso aos quatro ventos.

**D. Nuno Brás**, Bispo Auxiliar de Lisboa

Pe. José Ferreira Ledo

### Notícias Breves

#### Movimento Religioso

##### Batismos:

06/07 - Miriam de Arezes Moura e Cepa, filha de António Fernando de Arezes e Cepa e de Vera Patrícia Couto Silva Moura.

12/07 – Inês Morgado Carvalho e Sofia Morgado Carvalho, filhas de Carlos Miguel Costa da Silva Carvalho e de Carla Maria Queirós Morgado.

20/07 – Teresa Losa Capitão Lobo Esteves, filha de Tiago João Lobo Esteves e de Teresa Sofia Ribeiro Losa Capitão.

##### Óbito:

23/06 – António Rocha Pereira, com 75 anos de idade e residente na Rua Côto do Sino.

#### Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Festa de S. Roque, no dia 31 de agosto: Missa solene, em Honra de S. Roque, Santo Amaro e S. Vicente, às 11h15, na Capela de S. Roque; de tarde, Procissão no recinto da Capela.

#### Agradecimentos

- À Direção da Casa do Povo de Forjães, por disponibilizar as suas instalações para as sessões de Catequese no Ano Pastoral 2013 – 2014. À Direção e a toda a equipa de trabalho da mesma, estamos gratos. Muito Obrigado.

- À Comissão de Festas de Santa Marinha/2014: As festividades em honra de Santa Marinha decorreram com grande alegria. Uns de uma forma mais visível outros anonimamente, mas todos contribuíram para que o orgulho dos forjanenses – particularmente da Comissão de Festas e seus familiares – pela sua terra e pelos seus antepassados, aumentasse. Vale a pena o muito sacrifício, para manifestarmos a dedicação em favor da Padroeira, Santa Marinha. Em nome do Conselho Pastoral Paroquial, deixámos a gratidão do dever bem cumprido. Apesar de todos, cada um à sua maneira, terem trabalhado para a dignidade que as festas tiveram, não podemos deixar de destacar a colaboração e disponibilidade da digníssima Comissão de Festas. Bem Hajam!

**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

## O que é feito de si?

Carlos Gomes de Sá

## António Gonçalves Torres (Tone do Titó)

O Forjanense concluiu, nesta edição, a apresentação da entrevista realizada, em 18 de abril, ao Tone do Titó. Neste número, retomamos a conversa no momento em que este hábil carpinteiro relatava a construção e reparação das rodas das azenhas.

**OF: O Sr. António também fazia isso?**

AT: Fazia tudo. Tem a entrosga, depois tem o carrinho, que é o que está debaixo do veio a moer. Tem que ter a mesma distância se não 1mm a mais, ao passar no topo, pega e parte tudo.

**OF: Que tipo de madeira era essa?**

AT: Era madeira de oliveira. A entrosga é que era feita de madeira de carvalho seco, o eixo que vem da roda de fora até à de dentro podia ser eucalipto ou carvalho. Os dentes eram em madeira de oliveira seca, mas não pode ser qualquer madeira de oliveira. Há a oliveira da azeitona graúda e da azeitona miúda. E tinha de ser da azeitona miúda, porque a madeira da graúda desfaz-se mais. É mais mole. Assim como a madeira de pinho para ser boa madeira tinha de ser serrada na lua velha de dezembro. Era a madeira que se conservava melhor. Agora já há tratamento e tudo mas naquele tempo não havia nada.

**OF: Isso passava de pai para filho?**

AT: Claro! Ensinava-se de uns para os outros.

**OF: Também fazia as tabuletas dos carros de bois?**

AT: Sim, os fueiros e as tabuletas para depois carregar espigas ou estrume.

**OF: E espigueiros?**

AT: também fazíamos. O espigueiro tinha aquele espaço de ripas para respirar e não passar espigas para fora. Para aí 1,5 cm de distância umas das outras.

**OF: Há alguma obra que estivesse a fazer que correu mal?**

AT: Não. A gente fazia aquilo com segurança.

**OF: E acidentes com a máquina?**

AT: Tive um na mão. Estava a serrar umas ripas com 4m de comprido e costumava serrar até meio e virava. Tentei virá-la toda de uma vez, mas ela vergou e a serra apanhou-me 2 dedos e fiquei com eles engalhados. Fui para o hospital de Viana. Cheguei lá, estavam os doutores sentados numa sala, e mandaram fazer um rx. Cheguei com o rx e mostrei ao médico e diz ele: "Trouxe os dedinhos com você?" E eu disse que os dedos estavam aqui! Como eles estavam virados para baixo o rx não apanhou. Fui operado e no outro dia de manhã apareceu o tal médico e perguntou: "Tem dores?". Eu disse que não. "Vai ficar sem força nos dedos", disse o médico.

Como estava tudo coberto com gesso, comecei a trinca-los e sentia-os. E pensei afinal não

é como ele dizia. E vi-a por fora umas varetas metidas por aqui dentro. Quando fui tirar o gesso fora, olhou para a mão e que coisa feia. Depois, com o alicate, tiraram os ferros. Fui para as massagens, em Eposende, em frente ao hospital, bastante tempo mas ganhei as forças nos dedos.

**OF: Foi o único acidente que teve mas marteladas nos dedos, deve ter dado muitas?!**

AT: Marteladas era cada passo. No tempo das pipas, uma pessoa nem calçado tinha em condições era umas chulipas de madeira com umas tiras por cima, quase como S. José. Quando as marretas se desencavavam e o cabo caía em cima dos pés, olha, toca a mudar as unhas!

**OF: No tempo das pipas você ia apertá-las.**

AT: As pipas maiores que eu, o meu pai e o meu falecido irmão trabalhamos foi na Quinta da Infia. Era no Sr. Luís Ferreira. Tinha lá tunéis de 20 e tal pipas. Tínhamos de andar lá dentro à volta daquilo. Lembro-me de o meu irmão estar lá dentro e adormeceu. Ele tinha de dar com a marreta por dentro para as aduelas irem para o sítio. E o meu pai disse: Dá para fora. Mas ele não falava e o meu pai espreitou por cima e tava a dormir!

**OF: Mora aqui perto do rio e como tal deve ter histórias de pescarias?**

AT: Gostava da pesca e caça também. Mas nunca cacei de espingarda. Era de pau! Coelho e tudo mais que um caçador apanha. Uma vez andava aqui em Cerqueira, eu e o meu pai, e o falecido António Martins do Grilo, o António Mouta e o Manuel Casado estavam do outro lado, mas eu não os via. E um deles dizia: "Onde passar o Tone do Titó à caça não fica um sapo." Depois desisti. Uma altura andava em Carramanho à caça e dou uma pancada num mas, quando pego, nele tinha aqueles olhos inchados pareciam tremoços! Ditei-o fora. O falecido Zé do Neiva, cantor, disse: "Ó filho, tu zangaste-te com o coelho?". Pois ele estava doente.

**OF: Era à saída das tocas que os apanhava?**

AT: Não, era aqueles encamados nas beiras. O coelho, se chegarmos à beira dele e recuarmos, ele foge logo. Assim, ia nem que fosse a

falar só e dava-lhe.

À pesca também gostava de ir. A última vez que fui foi com o Joaquim Pimenta e foi até perto da Azenha do Guincho. É só silvas e mato e eu fui furando e assobiando pelo Pimenta e nada. Atravessei na levada do *Cagassas* e fui por ali abaixo e encontrei-o sentado à beira da fonte da Morena. "Estava eu a assobiar por ti e tu estavas aqui?". E diz ele: "Tu passas-te para aquele lado?" - "Passei". - "Não que eu não sou burro". Naquele tempo estava tudo limpinho na beira do rio agora não se pode passar.

**OF: Que peixe é que apanhava naquela altura?**

AT: Era a boga, o escalo e trutas havia poucas, ou melhor, a gente é que não tinha habilidade. Uma vez apanhei um susto. Meti um saltão no anzol e comecei a bater na ponta e aquilo deu uma pancada. Era uma mas, eu com susto que apanhei até fiquei com o coração gelado! Ela deu duas voltas e fugiu.

**OF: E enguias?**

AT: Também. A minhoca era metida por uma linha dentro, na ponta da cani- para as aduelas irem para o sítio. E o meu pai disse: Dá para fora. Mas ele não falava e o meu pai espreitou por cima e tava a dormir!

**OF: Como é que preparavam?**

AT: Aquilo esfola-se com os coelhos, corta-se na beira do pescoço e aquela pele sai toda direita. Tira-se as tripas, depois corta-se aos pedacinhos e faz-se um refogado.

**OF: Recordo-me, de quando vinha cá com o meu avô, de o ouvir contar algumas histórias engraçadas. Quer contar-me uma?**

AT: A história mais engraçada foi quando estavam a fazer a peça Rainha Santa Isabel. Era o Joaquim Alberto que fazia de diabo. Ele saía do porão para fora e faziam com pólvora o relâmpago.

O meu pai andava à caça, naquele tempo, e tinha uma caixa de pólvora diamantina nº1. Carregava um cartucho e dava para aí uns 5 tiros! Para ver aqueles relâmpagos, como dava

no drama, coloquei um bocadinho de pólvora na brasreira e os meus irmãos de volta de mim a ver. A caixinha da pólvora era para aí 10 cm de altura, 7 cm de comprimento e 3,5 cm de largura e com uma tampinha em cima. Ao soprar a brasreira lá caiu alguma faísca na caixa e parecia dinamite no nosso meio e dentro da casa que nós tínhamos de madeira! A minha irmã ficou com o cabelo chamuscado, sem sobrancelhas, e o meu irmão ainda ficou um bocado e eu não tive nada porque era mais alto. As vizinhas, duas velhas, disseram: "Ai o rapaz que rebentou com a barraca. Rebentaram com tudo. O pai a trabalhar e estes diabos a fazer asneiras." A minha mãe chega e ainda estava a sair fumo pela barraca fora.

O meu pai quando chegava dizia sempre: "Louvado seja Senhor Jesus Cristo" e pendurava o chapéu lá num prego. Ele ficou admirado por nós estarmos tão caladinhos, pois ainda estávamos assustados. A minha irmã gostava muito de ir ter com ele quando chegava. Ele perguntou logo o que ela tinha para estar toda enfarruscada. A minha mãe diz-lhe: "Vai ver a caixa da pólvora". Chegou lá a caixa com o estouro parecia uma flor! A minha mãe tinha ido à lenha naquele dia, galhos de pinho, e foi um galho de pinho em mim, no meu lombo e do meu irmão. Fomos para a cama sem comer e fui dormir sem querer até ao outro dia de manhã. Foi a coça que ele me deu. Nunca mais me esqueço!

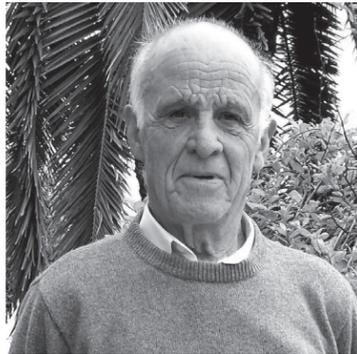
**OF: Há pouco falou no falecido Joaquim Pimenta, que me recordo de ver consigo na "Parada". Eram vocês que preparavam os carros?**

AT: Eramos nós os 4 que organizávamos a parada; o Gusto e o Joaquim do Pimenta, o meu primo e eu. Levávamos a forja, as azenhas, o engenho, a banda da música. Ultimamente já levávamos o testamento, a querer que o moribundo, antes de morrer, fizesse umas vigarices!

**OF: De quem eram as ideias?**

AT: Eram histórias que a gente ouvia contar que se faziam. Quando queriam fazer uma escritura, às vezes, o moribundo já estava na última da hora, já estava na cama praticamente morto e quando vinha o notário metiam-se por baixo e diziam: "Você assina?" E ele dizia que sim lá debaixo. Havia muita mafia!

O Forjanense agradece ao Sr. António toda a disponibilidade e amabilidade.



Assine  
e  
divulgue

O FORJANENSE

frutaria  
torres

Frutas e Legumes,  
Frescos todos os dias!

tlm. 969 820 267  
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

Lia Noivas  
Boutique

Vestidos  
de Noiva,  
Comunhão,  
Batizados e  
outros  
acessórios

Maria Emília Coutinho Almeida  
Rua de Neiva, 22 / 4740-445 Forjães  
Tel.: 962917128 / 966934637

rioneiva  
Escola de condução

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

Escola de Condução  
Rio Neiva, Lda

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

Flor em  
Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

969 584 228

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

## Notícias da ACARF

### Festa de Final de Ano



Como término do ano letivo realizou-se no passado dia 25 de julho a Festa de final de ano da ACARF. Esta teve lugar nos jardins da nossa instituição, local prazeroso e familiar a todas as crianças, pais e amigos.

Num ambiente familiar e em forma de convívio realizou-se um buffet, onde também pudemos comer as deliciosas sobremesas confeccionadas pelos nossos papás.

De seguida, realizou-se a cerimónia dos finalistas, a qual premiou a saída das crianças da sala Imaginário para o jardim-de-infância.

As crianças do CAF Jardim e ATL Primária também puderam mostrar os seus dotes de dançarinos o que contribuiu para a agradável animação da noite.

O CAF Jardim pôde ainda mostrar o que aprendeu nas aulas de inglês da professora Cristina Martins, à qual aproveitamos para agradecer a sua dedicação e disponibilidade.

Para encerrar a festa fomos presenteados por uma atuação que nos fez reunir as marchas populares que os idosos realizaram, em junho, na Quinta da Malafaia, para as quais, foi importante a ajuda da D. Madalena, a quem agradecemos.

## Centro de Dia / Convívio

### Festa dos Avós

No âmbito do envelhecimento ativo, a nossa instituição comemorou, no dia 23 de julho de 2014, o dia dos avós, festa patrocinada pela Acarf.

Por volta das 10h30, começaram a chegar ao souto de S. Roque, "local escolhido para a festa", muitos avós vindos das instituições do concelho de Esposende, que rapidamente encheram o recinto.

Começamos a festa com uma aula de zumba, na qual participaram os avós, os netinhos e até bisnetos. Todos, em harmonia, terminaram a aula com alegria e boa disposição.

As 12h30 foi servido o almoço, que ficou a cargo de cada instituição, e todos saborearam, rodeados pela natureza, típica do souto de S. Roque, onde as árvores abundam e servem para abrigar do calor, embora nesse dia não fosse necessário, porque a manhã acordou fresca.

Da parte da tarde, os meninos do CAF e CATL cativaram os avós com música e danças. No fim fomos presenteados com música de concertina apresentada por dois senhores de Belinho.

O lanche foi oferecido pela nossa instituição, que também ofereceu um baú personalizado a cada instituição e um embrulhinho de rebuçados aos avós.

Os avós da ACARF além dos rebuçados



ainda foram presenteados com um chapéu decorado pelas nossas funcionárias, com a ajuda de uma utente e o apoio da D. Madalena Veiga, todos muito bonitos, de várias cores e com gravuras diversificadas.

O dia avós é um dia de eleição, dia de recordação de tempos já muitos distantes, de transmissão de afetos, de sabedoria e de amor, que fica marcado para a eternidade, por tudo o que nos é dado e transmitido e por tudo aquilo que nós recebemos.



### Festa na Piscina

No dia 18 de junho de 2014, todos os utentes que frequentam as aulas de natação e hidroginástica participaram na festa que finaliza mais um ano de trabalho.

Neste dia, o professor juntou todas as turmas numa só aula, para que pudessem desfrutar do convívio desta atividade, que ao longo do ano tornou todos os participantes mais fortes e mais felizes, elevando a sua autoestima. De seguida desfrutaram também de uma aula de yoga, onde cada um tentou alcançar o seu limite de mobilidade.

Seguiu-se o respetivo almoço, que consistiu de arroz, fêveras grelhadas e salsichas, saladas e caldo verde; as sobremesas ficaram por conta dos participantes, que aproveita-



ram para partilhar as várias iguarias que trouxeram e qual delas a melhor!

Com música ambiente e um pezinho de dança, entre beijos e abraços, lá se foram despedindo até à próxima época.

### Torneio de Malha

Integrado no programa envelhecimento ativo, a Santa Casa de Misericórdia de Esposende levou a cabo a sua atividade de torneio de malha no passado dia 15.

Os idosos das instituições do concelho deslocaram-se ao monte de S. Lourenço, em Vila-Chã, para participarem no torneio de malha. Eram muitos os participantes que com muita vontade de vencer atiravam as patelas com muita mestria para tentar derrubar o pino, o que nem sempre acontecia, pois este desporto requer muita concentração e alguma força de braço.

Da nossa instituição participaram dois pa-

res, sendo que um deles chegou à meia final. Valeu pelo espírito de todos, que com muita alegria e palmas incentivavam as suas equipas à vitória.

O almoço ficou a cargo de cada instituição, que foi servido por volta das 12h30, num ambiente calmo, próprio da natureza em redor, o que soube muito bem. De seguida foi apresentada uma aula de zumba, que contou com as crianças do ATL e os adultos a interagir num ambiente fraternal.

Por fim, um saboroso lanche oferecido pela casa acolhedora encerrou o evento tendo a mesma distribuído diplomas de participação.

# Romaria de Santa Marinha

Fotos: Luís Pedro Ribeiro

Há imagens que valem, de facto, por mil palavras. Partilhamos com os leitores de O Forjanense, nesta edição de férias, os belíssimos andores de flores naturais, da Romaria de Sta. Marinha 2014, engalanados pelos diferentes lugares da freguesia.



Santa Marinha



Santo António



Coração de Jesus



Santa Marinha antiga



São Nuno



São Sebastião



São Roque



Senhora das Graças



Coração de Maria



Senhora da Hora



Senhora de Lurdes



São José



Santo Isidro



São Bento



Senhor dos Passos



Senhora de Fátima



Senhora da Boa Sorte



Senhora da Conceição



Santa Maria Goretti



Santa Rita de Cássia



Santa Teresinha



Santa Luzia



São Francisco



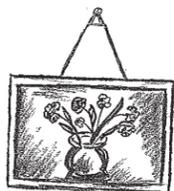
Santa Bárbara

## Página do leitor

## Editorial

## As «directas» do Torres

Já viu Sra. Ministra das Finanças? Enquanto secámos as pensões a esses pobres palermas, podemos saborear um bom vinho do Porto...



Pois é Sr. Primeiro Ministro; mas não vá contando muito tempo com o ovo no cu da galinha!



## Você sabia?

Que na paróquia de Nossa Senhora de Mandeville, em França, a poucas léguas d'Elbeuf, há uma pequena imagem que representa São Mathurino, fazendo sair o diabo da cabeça de uma mulher prostrada a seus pés.

Conta-se que o bispo da diocese, indo um dia à igreja de Mandeville, e vendo a imagem de São Mathurino, dissera ao prior: "meu padre, se o vosso santo fosse mais conhecido, a vossa paróquia valia mais do que todo o meu bispado". Queria o bom bispo dizer na sua que as mulheres têm o diabo no corpo e que não faltariam valiosas promessas ao santo, se ele não estivera como escondido num canto da província.

Parece-me que sim; e a ser verdade, elas que lhe perdoem, como nós aqui lhe perdamos a suposição, que tem bastante de maliciosa.

Traduzido por Torres Jaques

## Milheirais da minha infância!...

Milheirais da minha infância  
Centeios louros ao sol a bailar  
Vive agora em mim a ânsia  
Das ceifas debulhadas a cantar

Campos sagrados da minha aldeia  
Embelezados pela cor do verde pinho!...  
E triste de quem parte preso a esta teia  
E a dor da saudade do Nosso Minho!

Agora, tristes campos abandonados  
Que o diabo ou a seu mando o ceifou  
E quase!... Quase nada nos deixou!...

Apenas a vergonha do silvedo  
E dessa gentalha que mete medo  
Que até a juventude expulsou!...

Armando Couto Pereira

## Escassa luz

Se a luz da vida se quedar escassa,  
Se a luz da vida te embaçar o olhar,  
Não pares mesmo assim de meditar,  
Vai refletindo em ti: sol na vidraça.

Se no escuro, as mais bizarras cores,  
Aos teus amores abrirem fronteiras,  
Não temas as escalar viris porteiras,  
Expondo a tua tela aos sonhadores.

Se a luz forte do sol patentear,  
Esse teu corpo, latejante e forte!  
De olhos fechados procura na sorte,  
O teu caminho, de mais fé achar.

Não desanimes, quando a luz fracassa...!  
Dependendo do sol, em vastidão!  
Repara, escuta: o teu sim e teu não,  
E terás luz candente sem mormaça.

Se a luz da vida é o teu maior escudo,  
Desnudada procura em ti, viver mais fé,  
Gratificante, sentirás o porquê!  
É sempre grande cego, o que mais olha tudo,

A luz do sol, o rutilar de estrela,  
Candente e bela, persistente e quente,  
Sorrindo serás sol eternamente!  
Assim o teu querer é como ela.

Se o refrigério desse teu encanto,  
Por qualquer coisa for abominado,  
Não temas este mundo alvoroçado,  
Sê força inexaurida!... e fuge ao pranto,

Se teu anseio for vil ou sonhador,  
Reflete forte, que o sim ou não virá.  
A vida, é sempre vida, boa ou má!...  
Da coragem fluída, brota o amor.

Quando o teu peito de cansaço arfar,  
Respira calmo e verás o teu ser,  
A vida bem terrena agradecer,  
E sorridente irás saber melhor o que é amar.

Maria José de Queiroz Ribeiro



Carlos Gomes de Sá

Esta edição, relativa aos meses de julho e agosto, dá especial destaque a dois momentos marcantes na nossa terra: o assinalar dos 25 anos de elevação a vila e as festas em honra de Santa Marinha.

Quanto à primeira situação, e para memória, recuperamos o projeto de lei que sustentou a elevação a vila, descrevendo o Forjães de há 25 anos! Poderá o leitor, a partir desse registo, ver aquilo em que evoluímos, os anseios concretizados, sendo que também houve retrocessos. Sugiro uma leitura mais pormenorizada aos dados do comércio e indústria.

A segunda nota vai para as festividades em honra de Sta Marinha, que voltaram a trazer a Forjães largas centenas de forasteiros, ao longo de cinco dias de festa.

Outra festa está em preparação, no caso pelo Forjães SC, a propósito da inauguração oficial do novo relvado, velho anseio de direção e sócios. Depois de um final de época mais quente que o habitual, em termos eleitorais, acabou por "entrar em campo" apenas uma equipa, apostada na revigoração do clube, como Fernando Neiva tem registado neste mensário, ainda que este mês, por dificuldades de entrega atempada dos textos, não seja possível contar com a habitual rúbrica "Acompanhando o Forjães Sport Clube".

Seguir-se-á a festa de S. Roque e lá mais para diante, a inauguração do Centro Escolar, isto num momento em que os resultados positivos são motivos de orgulho para um agrupamento interfreguesias, não obstante ainda ostentar o nome de apenas uma terra!

Faça-se a festa que o resto é crise e cantigas!...

## Pontes, rios e ninfas

Existem na nossa freguesia, lugares míticos que outrora foram de rara beleza e romantismo como por exemplo, os lavadouros onde as nossas mães, lavavam as da família, ou de outras pessoas que consoante um pagamento ou em dinheiro, ou em bens alimentares, tudo era bom para ajudar a família e elas lá iam fazendo o trabalho. Apesar da falta de condições para o sustento familiar, as nossas mães mostravam-se sempre alegres. Quer fosse nos tanques ou nas margens límpidas do rio Neiva, elas assimilavam-se a ninfas diurnas, ora com cantorias, ora gracejando umas com as outras enquanto estendiam as roupas nos co-

radoiros soalheiros. Era uma tradição viva que parecia nunca ter fim mas afinal, tudo acabou.

Hoje, vemos esses lugares esquecidos e lúgubres como se tudo não passasse de uma fantasia.

Dá pena ver essas fontes, esses tanques e essas margens outrora limpas, que até as ninfas e fadas desapareceram. É triste ver tal degradação e abandono total dos nossos bens materiais e património. Só ao olhar para tudo isso, direi que ao invés de ninfas e fadas, passou por ali uma legião de fantasmas.

Apesar das voltas que a vida dá, eu vol-

tei ao ninho antigo e farei tudo para preservar o meu cantinho, cuja ninfa desaparecida, era a minha mãe.

Esse cantinho mítico será sempre a fonte da "Isolina".

Espero que os responsáveis das autarquias, câmaras municipais e até o próprio Estado, não deixem cair no abandono total, esses sítios que ainda nos fazem sentir crianças. Até o rio Neiva pede "clemência".

Traduzido por Torres Jaques

Palavras Cruzadas  
(soluções)

## Horizontais

1º piada; armas = 2º o; Danúbio; a = 3º em; sírio; be = 4º m.a.m.; sua; pés = 5º asia; c; urna = 6º sanguínea = 7º muda; e; ogra = 8º eco; lis; e.d.p. = 9º a.a.; torio; oi = 10º t; antonio; t = 11º oeste; aluno =

## Verticais

1º poema; meato = 2º i; massuca; e = 3º a.d.; miado; as = 4º das; ana; t.n.t. = 5º anis; g; lote = 6º urucueiro = 7º abia; i; sina = 8º rio; uno; oil = 9º mo; prece; ou = 10º a; benardo; n = 11º salsa; apito =

## O FORJANENSE

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

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



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

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

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)  
TIRAGEM - 850 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.

Publicidade

O FORJANENSE, de 30 de julho de 2014, nº 299

**Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária**

Rua D. Pedro Cunha, nº 19, Edifício Nova Cidade,  
4740-304 Esposende

Tel. 253986350 – Fax. 253986351 – Tlm. 961553040 – Email: geral@aa-notaria.com

CERTIFICO que, a fls. 05 e seguintes, do livro nº. 77-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de dezassete de Julho de dois mil e catorze, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual figuram como justificantes:-----

**MANUEL BRÁS DE LIMA** e mulher **ROSA MARIA SAMPAIO LIMA**, casados sob o regime da comunhão geral de bens, ele natural da freguesia de Marinhãs e ela natural da freguesia de Mar, ambas do concelho de Esposende e nesta última residentes na Rua da Igreja Velha, nº 16, contribuintes fiscais 152 054 065 e 152 054 073, tendo **DECLARADO**: -----  
Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, dos seguintes bens, ambos sítios em Mar, na união das freguesias de Belinho e Mar, concelho de Esposende: -----  
Nº 1 - Prédio rústico, composto por cultura de regadio, com a área de mil setecentos e trinta metros quadrados, situado no Sítio de Cova de Linhares, a confrontar do norte com Damião Vaz Saleiro Lima e outro, do sul com caminho, do nascente com Damião Vaz Saleiro Lima e do poente com Manuel Rodrigues Ferreira e outro, não descrito na Conservató-

ria do Registo Predial de Esposende, atualmente inscrito na respetiva matriz sob o artigo 814, daquela união de freguesias, que corresponde ao artigo 363 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de CENTO E SETENTA E DOIS EUROS E TRINTA E NOVE CÊNTIMOS.-----  
Nº2 - Prédio rústico, composto por cultura de regadio, com a área de mil cento e sessenta e sete metros quadrados, no Sítio de Cachadinhas, a confrontar do norte com caminho, do sul com Maria Providência Martins Rei, do nascente com Manuel Rodrigues Ferreira e do poente António Jesus Uma Capitão, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, atualmente inscrito na respetiva matriz sob o artigo 1385, da mesma união de freguesias, que corresponde ao artigo 650 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de CENTO E VINTE E QUATRO E CINQUENTA E SEIS CÊNTIMOS.-----  
Afirmaram que aqueles imóveis, vieram à sua posse em virtude de os ter

adquirido por volta do ano de mil novecentos e setenta e oito, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por José Joaquim Rodrigues Lima Sampaio, solteiro, maior, residente que foi no Lugar de Baixo, da dita freguesia de Mar.-----  
Não obstante não terem título formal de aquisição do referido imóvel, sempre estiveram na detenção e fruição dos mesmos, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceram de boa-fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invocam a **USUCAPIÃO**, como causa de aquisição dos referidos prédios. -----  
Declarações confirmadas por três testemunhas. -----  
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. -----  
Esposende, 17 de Julho de 2014.-----

A Notária  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, de 30 de julho de 2014, nº 299

**Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária**

Rua D. Pedro Cunha, nº 19, Edifício Nova Cidade,  
4740-304 Esposende

Tel. 253986350 – Fax. 253986351 – Tlm. 961553040 – Email: geral@aa-notaria.com

CERTIFICO que, a fls. 18 e seguintes, do livro nº 77-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de dezassete de Julho de dois mil e catorze, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual figura como justificante: -----  
**JOAQUIM VILAS BOAS DE LIMA**, casado com **OLÍVIA CÂNDIDA COSTA CARVALHO** sob o regime da comunhão de adquiridos, ele natural da freguesia de Curvos e ela natural da freguesia de Forjães, ambas do concelho de Esposende e na primeira residentes na Rua de São Cláudio, nº 45, contribuintes fiscais 184 638 720 e 160 361 532, tendo **DECLARADO**:-----  
Que é dono e legítimo possuidor, com exclusão de outrem, do seguinte bem: -----  
Prédio rústico, composto por pinhal e mato, com a área de seiscentos metros quadrados, a confrontar do norte com arruamento, do sul com Manuel Cordeiro de Almeida, do nas-

cente com Cândido Hipólito dos Reis e do poente com estrada municipal 501 - Rua Artur Aires, sítio no Lugar de Lírios ou Bonança, em Fão, na União das freguesias de Apúlia e Fão, concelho de Esposende, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o atual artigo **1715**, daquela União das Freguesias de Apúlia e Fão, o qual proveio do artigo 988 rústico, da extinta freguesia de Fão, omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de 50,00€ e o atribuído de QUINHENTOS EUROS. -----  
Afirmou que aquele imóvel, veio à sua posse em virtude de o ter adquirido por volta do ano de mil novecentos e oitenta e seis, ao tempo no estado de viúvo, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a Manuel de Jesus Alves Lopes, viúvo, residente que foi na freguesia de Fão, concelho de Esposende.-----  
Não obstante não ter título formal

de aquisição do referido imóvel, sempre estivera na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exercera de boa-fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invoca a **USUCAPIÃO**, como causa de aquisição do referido prédio.-----  
Declarações confirmadas por três testemunhas.-----  
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. -----  
Esposende, 18 de Julho de 2014.-----

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, de 30 de julho de 2014, nº 299

**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, RÉSDOCHÃO 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 dois de Agosto de dois mil e três, exarada de folhas trinta e nove e seguinte do livro de notas para escrituras diversas número "duzentos e dezassete-E", do extinto Cartório Notarial de Esposende, actualmente neste cartório, **ANTÓNIO MARIA SOARES DA SILVA** e mulher **MARIA ADÉLIA MACIEL LOMBA**, casados sob o regime de comunhão de adquiridos, ele natural da freguesia de Marinhãs e ela natural da freguesia de Palmeira de Faro, ambas deste concelho, e nesta última residentes na Rua Valentim Ribeiro, lugar de Eira D'Ana, declararam: -----  
Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte imóvel: -----  
Prédio urbano, composto por casa de cave e rés-do-chão destinada a habitação, com logradouro, sítio na Rua Valentim Ribeiro, lugar de Eira D'Ana, freguesia de Palmeira de Faro, concelho de Esposende, com a superfície coberta de cento e sessenta e um metros quadrados, e logradouro com a área de seiscentos e setenta metros quadrados, a confrontar do norte com Fernando Carvalho, do sul, nascente e poente com caminho, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante marido sob o artigo **877**, com o valor patrimonial e igual atribuído de 15.801,92 Euros. -----  
Que este prédio foi construído por volta do ano de mil novecentos e oitenta e dois, por eles justificantes, numa parcela de terreno com a área de oitocentos e trinta e um metros quadrados, a qual foi adquirida pelos justificantes, por doação meramente verbal, feita por Maria Leontina de Lima Maciel e marido Abílio Martins Lomba, residentes que foram no lugar de Eira D' Ana, freguesia de Palmeira de Faro, concelho de Esposende, por volta do ano de mil novecentos e oitenta.-----

Que, não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o identificado prédio, mas, no entanto entraram na posse do mesmo, há mais de vinte anos. -----  
Que sempre estiveram e se têm mantido na posse e fruição daquele prédio, há mais de vinte anos, administrando-o pagando os impostos, com ânimo de quem exercita direito próprio, fazendo-o de boa-fé, por ignorar lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, contínua e publicamente, com conhecimento de toda a gente, sem interrupção ou oposição de quem quer que seja. -----  
Que, dadas as enunciadas características de tal posse, adquiriram o identificado prédio por **USUCAPIÃO**, não dispondo todavia, dado o modo de aquisição, de documento ou título formal que lhes faculte a prova do seu direito, base do registo que pretendem fazer a seu favor. -----  
Está conforme e confere com o original na parte transcrita.-----  
Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 10 de Julho de 2014. -----

A Notária,  
Francisca Maria Sequeira  
Da Silva Ribeiro de Castro

## Nós por cá

### Bons resultados no Agrupamento de Escolas das Marinhas

Os alunos do Agrupamento das Marinhas obtiveram resultados muito positivos nas provas finais.

Da análise dos resultados da prova final de Português do 1º ciclo verificou-se que a média de todas as turmas do Agrupamento foi de 65%, sendo superior à média nacional, que foi de 62,2%. Na prova de Matemática, a média obtida foi de 64%, também ela superior à média nacional, que foi de 56,1%.

Os alunos do 6º ano, na prova final de Português, obtiveram a média de 58,13%, quando a média nacional foi de 57,9%. Relativamente aos resultados obtidos na prova de Matemática, verificou-se uma média de 50% no Agrupamento (47,3% média nacional).

No 9º ano, os resultados merecem nota positiva, atendendo a que, na prova de Português, a cotação média do Agrupamento situou-se nos 66,13% (média nacional 56%)

e, na prova de Matemática os alunos obtiveram a média de 58,56% (média nacional 53%).

A Direção e todos os docentes envolvidos neste processo congratulam-se com

Ano	Português		Matemática	
	Média Agrupamento	Média nacional	Média Agrupamento	Média nacional
4.º	65%	62,2%	64%	56,1%
6.º	58,13%	57,9%	50%	47,3%
9.º	66,13%	56%	58,56%	53%

estes resultados, pois vislumbram uma mudança promissora.

A directora do Agrupamento  
**Drª Paula Cepa**



**Jorge Brandão**

## O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

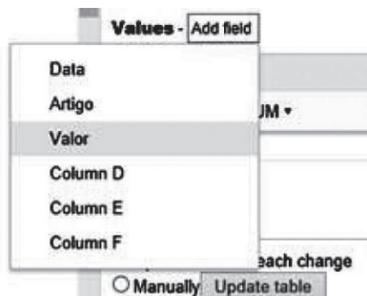
### Resumir informação - tabelas dinâmicas

No artigo anterior expliquei como é possível utilizar as tabelas dinâmicas, das folhas de cálculo (FC) para criar um resumo dos dados da nossa tabela de exemplo, na qual simulei o registo das despesas realizadas por um indivíduo fictício.

Mas, esse foi apenas o primeiro passo para criar relatórios com enorme utilidade porque, como o próprio nome indica, as tabelas dinâmicas permitem-nos criar resumos de uma forma muito interactiva e automática.

Imaginemos que a pessoa que está a analisar os dados pretende ter, não só o total que consumiu em cada artigo, como também o número de vezes que foi adquirir cada artigo? Para tal bastaria:

1) ir a "Values" + "Add field" selecciono-



nar novamente a opção "Valor" 2) alterar onde diz "Summarize by: SUM" para "Summarize by COUNT":



Isto corresponde, basicamente, a alterar a opção pre-definida pela FC que é executar o resumo somando o campo seleccionado (SUM=soma) pela contagem (COUNT=contar)

Após estes passos a nossa tabela dinâmica passa a ter duas colunas com resultados, uma com o número de vezes que adquirimos cada tipo de artigo ou serviço e outra com o total de dinheiro gasto nesse item. Neste exem-

	COUNT of Valor	SUM of Valor
Café	1	0.5
Carne	13	104
Comida no restaurante	8	58.75
Compras no supermercado	20	87
Gasolina	1	75
Jornal	13	11.7
Mudança do óleo do carro	1	125
Pão	13	8.58
Peixe	13	159.25
Prenda de anos da Joaquina	5	37.5
Roupa	11	30
Grand Total	99	697.28

plano concluiríamos, que o indivíduo que preparou esta tabela foi ao supermercado 20 vezes e ao restaurante 8 vezes durante o período em análise.

Depois de interiorizarmos a forma de manobrar estas tabelas podemos obter um enorme manancial de informação. Neste caso como a tabela é muito simples irei dar apenas mais um exemplo que é o de agrupar a informação dividida por períodos de tempo (neste caso vemos quantas vezes por dia fizemos gastos e qual o seu valor), mas podem fazer-se todo o tipo de cruzamentos entre os dados, cálculo de médias e outras grandezas estatísticas, máximos, mínimos e muitos outros (ver tabela ao lado).

Espero ter conseguido com este

	COUNT of Valor	SUM of Valor
1-Jan-2014	1	23.75
2-Jan-2014	4	102.66
3-Jan-2014	4	28.65
4-Jan-2014	4	8.16
5-Jan-2014	4	28.65
6-Jan-2014	4	8.16
7-Jan-2014	4	29.4
8-Jan-2014	4	10.66
9-Jan-2014	4	146.15
10-Jan-2014	4	10.66
11-Jan-2014	4	26.15
12-Jan-2014	4	11.41
13-Jan-2014	4	23.15
14-Jan-2014	4	9.56
15-Jan-2014	4	27.25
16-Jan-2014	4	9.56
17-Jan-2014	4	27.25
18-Jan-2014	4	10.31
19-Jan-2014	4	28.41
20-Jan-2014	4	26.15
21-Jan-2014	4	10.66
22-Jan-2014	4	26.15
23-Jan-2014	4	11.41
24-Jan-2014	4	23.15
25-Jan-2014	4	9.56
26-Jan-2014	2	20.25
Grand Total	99	697.28



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



## Energias renováveis

José Manuel Domingues - 963 581 214

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães

Tel./Fax: 253 877 135

e-mail: geral@tecnisol.pt / www.tecnisol.pt

## Nós por cá

continuação da pág. 5

### 25 ANOS DE ELEVAÇÃO A VILA - IV

#### AS FESTAS DA VILA com a presença do Ministro da Juventude, Couto dos Santos

Seguiu-se a Sessão Solene, ponto alto destas cerimónias, onde usaram de palavra várias das individualidades presentes.

Abriu a sessão o Dr. Carlos Brochado que, no seu jeito peculiar, teceu a longa biografia desta nobel Vila que remonta ao séc. XII, informando-nos das razões históricas que estiveram na génese da nossa actual Vila. Enalteceu o orgulho de sermos forjanenses e fez-se transmissor da nossa gratidão e homenagem para com todos os que no passado contribuíram para a distinção de vila. Apontou o nosso primeiro Reitor Capelão João Pelágio, todos os Sacerdotes e religiosos, homens de Letras, pintores, arquitectos, emigrantes, homens simples «que nos puse-ram a dialogar com o teatro e a vida», trabalhadores e todos de um modo geral que contribuíram para sermos aquilo que somos. Como «autoridade» histórica que é, aproveitou para lançar um repto às autoridades autárquicas para que não se voltem a cometer autênticos «atentados» contra o nosso património que para isso é urgente traçar-se um Plano Director para a construção. Para finalizar deixou ficar bem claro que o segredo do amanhã está na aposta na juventude.

O Presidente da Assembleia de Freguesia ao usar da palavra congratulou-se com a presença do Sr. Ministro Adjunto e da Juventude Eng.º COUTO DOS SANTOS. Teceu-lhe longo elogio apresentando-o como “o lutador”, “o humanista”, “o símbolo do querer” e “o vencedor”. Elogiou também o Presidente da Junta, Sr. Ricardo Torres, como “o símbolo desta terra” que impulsionou a elevação a Vila “porta aberta ao desenvolvimen-

to” afirmou depois que temos que “eliminar as carências” e que “não podemos continuar à espera de novos Mecenas endinheirados”. Após enumerar essas carências solicitou às autoridades presentes as ajudas necessárias para a sua resolução.

De seguida usou da palavra a Sr.ª Presidente da Câmara, tendo-se associado à alegria de todos os forjanenses salientando os nossos antepassados que foram os impulsionadores do nosso presente. Sublinhou também, em seu entender, o apoio dado pela Câmara às diversas actividades e obras nesta Vila.

Também usou da palavra o primeiro deputado pelo PSD à Assembleia da República, Eng.º Ribeiro, que subscreveu a proposta de elevação de Forjães à categoria de Vila. Salientou que Forjães é Vila por direito próprio que, ao dar início a um novo ciclo, os esperados benefícios por certo aparecerão no futuro.

Por seu turno o Sr. Governador Civil sublinhou a existência de filhos ilustres, mas realçou o trabalho do Presidente da Junta e de mais autarcas agradecendo todo o empenho e dedicação que têm demonstrado, patentes nas obras que hoje são realidade.

Por fim, a encerrar a Sessão Solene, usou da palavra o Sr. Ministro Adjunto e da Juventude Eng. COUTO DOS SANTOS, fazendo transparecer a imensa alegria sentida em estar connosco e por saber que finalmente «se fez justiça para com todos os; forjanenses». Também não quis deixar de lembrar todos os anónimos que construíram, dia após dia, FORJÃES.

Enumerou as carências que em seu entender são mais gritantes em Forjães, como: Creche, alargamento da Escola C+S, Centro de Dia

para idosos, saneamento básico, Correios, Agência bancária, Habitação Social, apoio às actividades associativas, etc.. Para concretização de tudo isto, salientou a necessidade de haver um sentimento de unidade entre todos, afirmou de que possamos «exigir» a resolução desses problemas. Depois de referir que tem havido falta de coesão para reivindicar junto dos poderes local e central, lançou um desafio: «organizem-se, apresentem projectos» pois poderemos contar com ele, com o Governo, com a Junta e restantes autarcas para em conjunto tentarem resolver os problemas.

Salientou o seu total apoio ao actual Presidente da Junta e reforçou a ideia da consonância entre o Poder Local e o Poder Central como forma de ultrapassar as referidas carências.

Quis, porém, dar-nos uma boa notícia: informou-nos de que tinha recebido confirmação do Sr. Ministro das Obras Públicas que, nos próximos dias, um Inspector se deslocaria a Forjães tendo em vista a futura instalação dos CTT na nossa Vila.

Encerrada a Sessão, seguiu-se o almoço com todas as individualidades e demais forjanenses, no Restaurante “O TELHEIRO”.

Da parte da tarde, teve lugar o Convívio nos recreios da Escola Primária e onde, com a presença de todos os Grupos Folclóricos do nosso concelho, se saborearam boas fêveras, churrasco e bom vinho verde.

De um modo geral, tudo correu conforme previsto e as festas estiveram à altura do nosso orgulho de forjanenses.»

Lino Abreu

O Forjanense, novembro de 1989

O FORJANENSE, de 30 de julho de 2014, nº 299

#### Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária

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

CERTIFICO que, a fls.28 e seguintes, do livro nº 77-A, de "Escrituras Diversas" deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte e três de Julho do ano corrente uma escritura de JUSTIFICAÇÃO, na qual:-----

PORFIRIO MAGALHÃES BARROS LOPES e mulher LUCINDA DA SILVA FARIA LOPES, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, ambos naturais da freguesia de Palmeira de Faro, concelho de Esposende e nesta residentes na Rua 13 de Junho, nº 16, contribuintes fiscais números 154 828 610 e 141 041 811, declararam:-----

Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte bem:-----

Prédio rústico de cultura com videiras em ramada, com a área de mil duzentos e oitenta e quatro metros quadrados, situado no Lugar de Barral, em Palmeira de Faro, da União das Freguesias de Palmeira de Faro e Curvos, concelho de Esposende, a confrontar do norte com caminho de servidão, do sul com Avenida de Palmeira, do nascente com Delfim da Conceição da Silva e do poente com Fernando Lopes Neiva e Manuel Jorge Lopes Neiva, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respectiva matriz sob o artigo 1005, daquela União das Freguesias, o qual corresponde ao artigo 505 rústico da extinta freguesia de Palmeira de Faro, o qual por sua vez se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de € 147,83 e o atribuído de MIL EUROS. -----

Que o terreno, foi por eles adquirido no ano de mil novecentos e setenta e nove, já no estado de casados, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a Alfredo Gonçalves Rosa e mulher Amélia de Sousa Torres Lima, residentes que foram na mencionada freguesia de Palmeira de Faro. -----

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

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----

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

Esposende, 23 de Julho de 2014

A Notária

Andreia da Silva Amaral

## 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

## 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**

## Opinião



Silvana Cruz\*

A hipertensão é uma doença caracterizada por valores de pressão arterial superiores a 140/90 mmHg, sendo que este valor relaciona-se com um risco mais elevado de desenvolvimento de complicações graves em diferentes órgãos.

Esta doença afeta quase 25% da população adulta mundial, ou seja, uma em cada quatro pessoas.

A pressão arterial é mais elevada quando o coração bombeia o sangue e mais baixa quando o coração relaxa entre batimentos. Isto explica a existência de um valor máximo e de um mínimo. Os valores ótimos são de 120 mmHg para a pressão sistólica (máxima) e de 80 mmHg para a pressão diastólica (mínima). A forma como geralmente é representada

## A sua saúde

## Hipertensão Arterial (Tensão Alta)

é 120/80 mmHg.

No quadro abaixo podemos analisar os diferentes valores de pressão com os respetivos avaliações entre tensão ótima e tensão alta.

	Pressão sistólica	Pressão diastólica
Ótima	≤120 mm Hg	≤80 mm Hg
Normal	120 a 129 mm Hg	80-84 mm Hg
Normal alto	130 a 139 mm Hg	85-89 mm Hg
Hipertensão	≥140 mm Hg	≥90 mm Hg

## Causas da Hipertensão

Nalguns casos a hipertensão tem causas identificáveis tais como doenças renais, perturbações hormonais ou a utilização de alguns fármacos.

Outras causas podem ser:

- Tabaco
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Obesidade
- Stress
- Consumo de sal excessivo

- Níveis altos de colesterol
- Falta de atividade física
- Diabetes
- Sono inadequado (por exemplo apneia do sono)
- Sedentarismo

Além destes fatores de risco, sabe-se que o risco de hipertensão aumenta com a idade. Isto porque com o passar do tempo as artérias começam a ficar envelhecidas, calcificadas, perdendo a capacidade de dilatar e desta forma existe uma maior probabilidade de ocorrer hipertensão arterial. Cerca de 70% dos adultos acima dos 50 ou 60 anos têm hipertensão.

## Consequências da Hipertensão

Na maioria dos casos, a hipertensão não apresenta sintomas pelo que o doente pode não perceber que tem a doença. Em alguns casos, quando a pressão arterial sobe para valores significativos, pode causar sintomas como tonturas, visão embaçada, dor de cabeça, confusão, sonolência e falta de ar. Alguns órgãos podem adaptar-se a valores elevados de pressão durante períodos longos de tempo, mas a persistência de hipertensão não controlada pode ter graves consequências, especialmente para o cérebro, coração e rins.

## Conselhos

A adoção de um estilo de vida saudável constitui uma componente indispensável da terapêutica de todas as pessoas com Hipertensão Arterial, podendo inclusivamente contribuir, para a prevenção do seu aparecimento.

- Redução do peso em indivíduos

obesos;

- Adoção de dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas;
- Redução da ingestão de sal;
- Atividade física, como, por exemplo caminhar 30min/dia, 5-7 dias/semana;
- Cessação do hábito de fumar, que é, sobretudo, importante numa perspetiva de redução global do risco cardiovascular.
- Consumo ponderado de bebidas alcoólicas;

Tal como a maioria dos problemas de saúde, quanto mais cedo forem detetados, maior será a probabilidade de serem eficazmente tratados e menor serão as consequências negativas provocadas. Assim faça o controlo da pressão arterial, seja na farmácia ou no centro de saúde, de forma frequente.

Fonte: DGS / Bial  
\* Farmacêutica



Rolando Pinto

Poderiam ser 2 equipas com resultado bastante maléfico para uma delas...

Já aqui referi os benefícios/prejuízos causados pela introdução de portagens na A28.

## A28 Versus EN13

Infelizmente, como vem sendo demonstrado pelos registos dos acidentes, a sinistralidade tem vindo a aumentar desde que foram introduzidas, quer na EN 103 quer na EN13, com vítimas nossas conterrâneas ou transeuntes de passagem.

Como já referi várias vezes (e certamente que não sou o único), a introdução de portagens na A28 desviou o trânsito para as nacionais. Com isto, as populações não

obtiveram qualquer benefício económico mas tiveram e têm muitos prejuízos financeiros, materiais e humanos.

Se para os prejuízos económicos e materiais poderá haver solução, para os humanos não é assim, aumentando as vítimas que ficam com danos físicos permanentes ou com traumas psicológicos e familiares. E as vítimas mortais...

É óbvio que aos danos hu-

manos estão associados danos económicos com indemnizações, reparações, tratamentos e/ou medicamentos.

Não estou a tentar explicar o inexplicável, pois temos de morrer de uma forma ou de outra; no entanto, penso que a introdução de portagens só trouxe prejuízos (exceto, talvez, para as concessionárias) aos utentes e às populações mais ou menos próximas da referida via.

Para concluir, esperando que a minha "voz" chegue a algum lado e que não seja preciso falecer de forma trágica algum familiar direto daqueles que têm algum poder para que cheguem à conclusão que uma vida, ou mesmo parte de uma unha, é mais valiosa que a cobrança de uma portagem...

**A reparaçã e manutenção da tua**

**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

<b>Dizem por aí que o rascasso anda enrolado com a gamba</b>	Batata-doce
Rascasso	2 Kg de batata-doce; Sal; Qb Azeite
9 Rascasso de 300g; sumo de 3 laranjas; Sal e pimenta	Descascar e dosear da forma pretendia e levar ao forno com um fio de azeite e polvilhada com sal durante 15 min a 180°C, logo de seguida fritar em óleo bem quente ate ficar dourada.
Limpar e filetar o rascasso, temperar com o sumo laranja sal e a pimenta. Marcar em azeite bem quente a parte da pele e levar ao forno a 180°C durante 5 min com a pele virada para cima.	<b>Camarão</b>
Molho de fígados	15 Camarões 20/30; 5 Alhos picados; Sal; Qb Azeite
500 gr Fígados de frango; 10 Alhos picados; Qb Vinho branco; Sal e pimenta	Descascar os camarões, mas deixar a cabeça e o rabo. Em azeite bem quente estalar o alho juntar os camarões e o sal, deixar cozinhar.
Estalar o alho em azeite bem quente, juntar os fígados e com a ajuda de um garfo desfazer os fígados. Refrescar com vinho branco, ferver 2 min. Reserve.	<b>Espuma de laranja</b>
	Sumo de 5 laranjas; 2 Ovos;
	Misturar tudo, e com a ajuda de uma varinha magica mexer ate criar espuma.

### Devemos regressar à dieta do Homem do Paleolítico? – III



Ricardo Moreira\*

Devido às condições alimentares adversas descritas no último artigo, teoriza-se que o ser humano do Paleolítico terá desenvolvido um “genótipo de poupança” potenciador de mecanismos de libertação súbita e massiva de insulina depois de ingestões alimentares abundantes, de forma a evitar as hiperglicemias e permitir o depósito energético sob a forma de gordura corporal, a utilizar em tempos de escassez.

Pensa-se que a diminuição da população de grandes animais devido à caça crescente, as alterações climáticas e o crescimento das populações humanas levaram ao início da economia doméstica acompanhada da domesticação de animais pequenos e da agricultura com o cultivo de cereais.

A agricultura permitiu um incremento drástico da capacidade de crescimento das populações humanas e alterou notoriamente a face da nutrição humana. No espaço temporal de poucos milénios, a proporção de carne na alimentação decresceu drasticamente, ao passo que os alimentos vegetais e cereais como o arroz e o trigo passaram a constituir mais de 90% da ingesta. Simultaneamente, isto provocou um aumento da densidade demográfica que permitiu o aparecimento de po-

pulações estáveis e o surgimento de tarefas e ocupações distintas das atividades destinadas à simples sobrevivência.

Estas alterações na alimentação acarretaram consequências importantes na morfologia corporal humana: redução da altura média em 15 a 20 cm, diminuição de esperança média de vida em cerca de 5 anos e aparecimento de obesidade por mal-nutrição por excesso de consumo de hidratos de carbono. Surgiu uma nutrição deficiente porque ocorria restrição alimentar a um “alimento principal” – cereais e, eventualmente, tubérculos. Estas modificações, em concomitância com alguma forma de racionamento, facilitaram o aparecimento pela primeira vez de doenças infecciosas de massas, conhecidas como epidemias que, por sua vez, facilitaram o aparecimento da “fome em grandes comunidades”, motivada pela diminuição das colheitas de cereais que expunham as populações à “desnutrição crónica” por carência em micronutrientes. *\* Nutricionista*

### Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

#### Horizontais

1º anedota; instrumento de defesa = 2º famoso rio Europeu = 3º preposição; saco de arte moderna; feminino de seu; patas = 5º continente; vaso em que se guarda as cinzas dos mortos = 6º variedade de maçã = 7º silenciosa; o mesmo que ocre = 8º som repetido; lírio; Eletricidade de Portugal = 9º aerolíneas argentinas; metal em pó, escuro ou terroso; um olá à moda brasileira = 10º santo casamenteiro = 11º poente; discípulo =

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

#### Verticais

1º obra em verso; pequeno canal = 2º pedaço de ferro não purificado = 3º aliança democrática; grito do gato; campeão = 4º ofereces; mãe da Virgem Maria; explosivo = 5º erva-doce; parcela = 6º arbusto brasileiro, cuja semente se chama urucu = 7º inseto himenóptero, espécie de tentredém; destino = 8º curso de água natural; singular; óleo em inglês = 9º pedra do moinho; oração; designativa de alternativa = 10º nome masculino = 11º peralta, homem presumido; silvo =

soluções pág. 10

### Saúde em destaque

#### Próteses Fixas parte II

##### O que é a prótese fixa?

É a restauração parcial ou total da coroa de um dente através de uma prótese que é colocada sobre o dente natural previamente preparado e/ou sobre implantes dentários, não podendo ser removida pelo paciente. Poderá ainda ser utilizada para a substituição de um ou mais dentes perdidos.

As próteses fixas podem ser coroas ou pontes e têm como objetivo mimetizar ao máximo a dentição natural do indivíduo. Existem outras formas de prótese fixa que não serão aqui abordadas.

A prótese fixa é a opção ideal nos casos em que faltam poucos dentes, não só pelo conforto como pela estética.

##### Qual é o objetivo das coroas?

As coroas são aconselhadas nos casos em que é necessário conferir maior resistência e durabilidade a dentes danificados, melhorar a estética, o formato ou o alinhamento dos dentes na arcada dentária. Uma coroa também pode

ser colocada sobre um implante dentário, repondo a forma e a estrutura do dente natural perdido.

##### Qual é o objetivo das pontes?

As pontes são aconselhadas para substituir um ou mais dentes ausentes e são uma sequência de coroas, todas unidas.

As pontes podem ser realizadas sobre dentes naturais e nestes casos é necessário que estejam presentes dentes, pelo menos, nos extremos das falhas dentárias. Também podem ser efetuadas sobre implantes havendo necessidade de colocar esses implantes nos extremos das falhas dentárias.

Nas pontes mais extensas, podem existir dentes ou implantes entre os extremos para ser possível suportar toda a estrutura.

##### Em que situações estão indicadas as próteses fixas?

As próteses fixas são indicadas para:

- Substituir uma grande restauração quando não resta muita estrutura do dente natural;



Marina Aguiar\*

- Proteger um dente enfraquecido que sofreu fratura;
- Aumentar a retenção e suporte de uma prótese removível esquelética;
- Substituir um dente ausente colocando-a sobre um implante dentário;
- Recobrir um dente com alteração da cor ou forma;
- Proteger os dentes desvitalizados em que a estrutura dentária remanescente está fragilizada;
- Substituir dentes ausentes.

(Folheto educativo OMD)  
\*Médica Dentista

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

## Romaria de Sta. Marinha

Para memória futura, deixamos imagens das festividades deste ano: a igreja, os concertos, as exposições e o cortejo etnográfico, no caso com a recordação do benemérito Rodrigues de Faria.



## Pagamento do jornal



Como vem sendo hábito, durante o mês de agosto, o Sr. Eduardo Pinheiro irá percorrer a freguesia, para a cobrança das anuidades de O FORJANENSE e as quotas de sócios da ACARF.

Quem preferir, pode dirigir-se à ACARF, que terá disponíveis alguns horários na época de férias, os quais brevemente estarão afixados na sede desta instituição. O pagamento também poderá ser efetuado por transferência bancária para o NIB: 0010 00003659440000396 (por favor enviar comprovativo com nome do assinante para o email: acarf1@sapo.pt).

Obrigado pela colaboração!

Olá queridos leitores, então que tal?

Nós cá andamos, do jeito que o Tio Coelho quer, ora rindo, ora chorando, ora cantando.

Bom, no meu caso, e como se não tivesse já trabalho que baste em prol da comunidade, como é o caso deste mensário, ainda me nomearam para a Comissão de Festas de Sta Marinha do próximo ano, vá-se lá saber com que critério, daí que nem rio nem canto, só choro!!...

Falando em Festa, foi bonito ver a moldura humana que marcou presença na romaria deste ano, mas foi bonito ver só de dia, porque à noite, pelo menos no adro, não se via nada!

Acertadas as contas com a nomeação, é caso para dizer, ainda a propósito da Festa, que no melhor pano cai a nódoa, como refere o ditado! Não é que a autarquia, briososa com o centro da vila, até mandou cortar ervas nas bermas da EN 103, mas não o mandou fazer no largo de S. Roque, um dos nossos cartões de visita, ainda por cima em dias festivos. O Pe. Luís Baeta, que trouxe três excursões para o local, lá deve ter dito que aquela relva enorme e por cortar era para tirar semente para a relva do campo de jogos!...

A brincar a brincar deixo para memória futura a imagem do espaço já cuidado, o que aconteceu dias depois e desejo aos leitores Boas Férias.

Até à próxima edição.

Forjães, 29 de julho de 2014



Queridos leitores  
d' O FORJANENSE

© csa

## Postal dos Correios



**Dr.ª Marina Aguiar**

Médica Dentista

Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch  
Forjães - Esposende  
(junto às piscinas e campo de futebol)  
Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360  
Tel: 253 876 045

PUB

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



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bucais)
- 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**

PUB

Sistemas Rega - Plásticos Térmicos - Plásticos Cobertura Solo - Redes - Telas - Climatização

Agrozende Fabricação de Estufas e Regas, Lda é uma empresa moderna que sempre procurou, desde o seu início, apostar na actualização constante dos seus serviços e produtos, proporcionando aos seus clientes a qualidade necessária às suas exigências.



Como empresa em expansão, prestamos os nossos serviços e apoio de norte a sul do país e ilhas, através de equipas especializadas na montagem e aquecimento de estufas, sistemas de 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