

O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá
Subdiretor: José Manuel Reis
Setembro 2014 • Ano XXIX 2ª série • n.º 300
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

FSC: o sonho concretizado!



Nesta edição

Nós por cá

- Festividades em honra de S. Roque, Sto Amaro e S. Vicente
- Notícias da Junta de Freguesia
- Município dispõe de Espaço do Cidadão
- Revisão do PDM doze anos após início do processo
- Esposende festejou Dia da Cidade e do Município
- Município organiza "Percurso Evocativo da 1.ª Grande Guerra em Esposende"

págs. 3-5 e 16

Comunidade Paroquial

pág. 6

Forjães Sport Clube

- Entrevista ao presidente
- Primeiras jornadas

págs. 12-13

Opinião

- A Sua Saúde
- A responsabilidade de educar

pág. 14



pág. 2

Novo Centro Escolar de Forjães já em funcionamento



pág. 3

Miguel Moura vai representar Portugal no Mundial de Karting

No dia 7 de setembro o forjanense Miguel Moura sagrou-se campeão no Troféu Rotax 2014 em Karting, na prova disputada no Kartódromo de Viana.

pág. 3



Nós por cá

Textos: José Reis Fotos: Luís Pedro Ribeiro

Inauguração das obras de requalificação do Estádio Horácio de Queirós

“Concretização de um sonho”

O dia 9 de agosto de 2014 ficará marcado na história do FSC e de Forjães, com a Inauguração das Obras de Requalificação do Estádio Horácio de Queirós (a intervenção consistiu na beneficiação do recinto desportivo, que foi alargado e dotado de um relvado sintético de última geração, execução de novos muros de vedação e requalificação dos espaços interiores, nomeadamente dos balneários, lavanderia e ginásio, além da criação de um espaço de receção e atendimento), cerimónia que contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arq. Ben-

Um dia histórico para a freguesia e para o clube.

jamim Pereira, do presidente da Junta de Freguesia de Forjães, professor Manuel Ribeiro, do presidente da Assembleia de Freguesia, coronel Luís Coutinho de Almeida, do vice-presidente António Maranhão Peixoto e do vereador Rui Pereira, do Diretor Técnico da Federação Portuguesa de Futebol, Dr. Silveira Ramos, do presidente do Forjães Sport Club, professor Fernando Neiva, de José Amorim, representando o presidente da Associação de Futebol de Braga, Maria da Luz Ribeiro, em representação do diretor do IPDJ, para além de outras individualidades representativas dos



órgãos autárquicos e associações locais e de muitos forjanenses.

Na presença de um vasto público, que pôde pisar e “sentir” o belo relvado sintético topo de gama, a festa teve início com a cerimónia da bênção do requalificado complexo desportivo, presidida pelo pároco da freguesia, padre José Manuel Ledo, que, no ritual litúrgico próprio, dirigiu algumas pa-

lavras aos presentes, salientando que “os exercícios físicos são úteis para o equilíbrio psíquico”, citando mesmo a velha máxima latina “mens sana in corpore sano” (mente sã em corpo sã), fazendo votos para que o espaço inaugurado torne possível a “convivialidade sadia, a aproximação, a abertura ao outro”, “sabendo vencer, mas também perder, lutando por fazer sempre melhor”.

Seguidamente, tomou a palavra o presidente do clube, que, depois de saudar os presentes, num tom de voz manifestamente emocionado, afirmou que “é dia de festa” e “este momento significa a concretização de um sonho”, saudando e agradecendo a “todos os que fizeram o Forjães nascer e crescer”. Aproveitou ainda para referir que o relvado e as instalações requalificadas (embora afirmando “ainda precisamos de mais um bocadinho”, pelo que apelou à ajuda de todos) são uma ferramenta essencial para a prática desportiva, desejando que o bonito complexo inaugurado possibilite que “os jovens se divirtam a jogar”, aspeto que considera prioritário relativamente aos resultados, embora estes sejam importantes.

Na terceira intervenção, o Dr. Silveira Ramos começou por enaltecer o espírito subjacente nas palavras do presidente do clube, a valorização, acima de tudo, da prática desportiva. Elogiou o trabalho de requalificação, salientando que “toda a iniciativa foi da autarquia, sem intervenção da FPF, terminando com os votos de que “todos usufruam deste espaço com satisfação e prazer”.

Seguiu-se a intervenção do presidente da Junta de Freguesia de Forjães, começando por citar Fernando Pessoa, com o célebre verso “Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”. De seguida, fez um excuro pela história do Forjães Sport Club, remontando aos tempos em que se jogava em S. Roque.

Finalmente tomou a palavra o presidente da Câmara Municipal de Esposende, o forjanense Arq. Benjamim Pereira, que começou por afirmar ser “um dia histórico para a freguesia e para o clube” e que o investimento efetuado, na ordem dos 250 mil euros, dotou o clube de “melhores condições, que levarão a melhores resultados,

embora o mais importante seja a prática desportiva”. Salientou que “foi uma longa caminhada”, com alguns percalços, e enalteceu a capacidade da direção, em especial do seu presidente, enfatizando que “O Forjães é um clube que não tem dívidas”.

Referiu ainda que este investimento se enquadra na política da câmara no apoio à prática desportiva, ampla e abrangente, incluindo desde a requalificação de equipamentos, apoio nas inscrições de atletas, disponibilização do Centro Municipal de Medicina Desportiva, a existência de um plano da formação para os vários agentes e ainda a realização dos mais variados eventos desportivos, que prestigiam e promovem Esposende, quer em termos nacionais quer internacionais. Acrescentou que o investimento no desporto significa reconhecer a importância do apoio nas atividades mobilizadoras dos jovens, proporcionando-lhes alternativas saudáveis. Salientou ainda que “está tudo pago, com dinheiro do município, sem apoio de qualquer outra entidade” e que nesta, como noutras obras, a Câmara procurou ter o mesmo rigor de gestão que coloca em tudo o que faz.

Este momento significa a concretização de um sonho.

Exaltando a excelência do renovado Estádio Horácio Queirós, paralela à dos estádios de Fão, Esposende e de Marinhas, o edil disse que os atletas do Forjães Sport Club dispõem agora de melhores condições para a prática desportiva, podendo fomentar o regresso daqueles atletas que, entretanto, ingressaram noutros clubes. E lançou mesmo uma sugestão: a possibilidade de o “novo” estádio e as Piscinas Municipais de Forjães serem rentabilizadas em favor da comunidade educativa, dado que ambos os equipamentos se localizam nas imediações da Escola Básica do Baixo Neiva e do novo Centro Escolar de Forjães.

Terminou com os agradecimentos à



empresa que realizou as obras e a outras que efetuaram alguns serviços, à Junta de Forjães pelo empenho e ajuda, na pessoa do anterior presidente, José Henrique Brito, e do atual, Manuel Ribeiro, e ao presidente do clube e restante direção, pelo empenho, coragem e persistência, mesmo nas alturas mais adversas e enfrentando a crítica fácil de mesa de café e “dos eruditos da palavra no facebook”.

Terminados os discursos, seguiu-se a cerimónia do descerrar da lápide comemorativa do evento, seguida de uma salva de morteiros, e a visita às instalações, especialmente aos renovados balneários, onde se encontravam expostos os novos equipamentos para a próxima época, e à sala dos troféus.

Finda a cerimónia oficial de inauguração, foi tempo para assistir a um jogo de “velhas guardas”, a que se seguiu a apresentação oficial do plantel para a época 2014-2015, com destaque para as novas aquisições.

O dia de festa encerrou com um jantar comemorativo, em tenda colocada para o efeito junto ao ringue.

Parabéns ao Forjães Sport Club!



Pe. José Manuel Ledo



Dr. Silveira Ramos



Prof. Manuel Ribeiro



Arq. Benjamim Pereira

Nós por cá

José Reis

Miguel Moura apurado para representar Portugal no Mundial de karting

O Troféu Rotax 2014 terminou em festa e com um número recorde de participantes na presente época.

No dia sete de setembro o forjanense Miguel Moura sagrou-se campeão no Troféu Rotax 2014 em Karting, na prova disputada no Kartódromo de Viana.

Desta forma, foi apurado para representar Portugal no Mundial que terá lugar em Valência - Espanha.

Parabéns!

Nota: no próximo número apresentaremos a entrevista com o campeão Miguel Moura



Novo Centro Escolar

No dia 12 de setembro, o novo Centro Escolar de Forjães abriu portas para receber os alunos do pré-escolar e 1º ciclo. Dotado de um espaço de receção, amplos corredores, salas equipadas e adequadas ao nível de ensino, espaços de recreio atrativos e seguros, esta infraestrutura é um orgulho para todos

os forjanenses e para todos os que frequentam o estabelecimento. A inauguração está para breve e será motivo de reportagem no próximo número.



Junta de Freguesia

Estádio Horácio Queirós

Foi finalmente inaugurado, em 9 de agosto, o tão ansiado relvado, graças à persistência da Câmara, da Junta e da Direcção do FSC. O novo rosto do estádio merece de toda a gente os mais rasgados elogios, pelo que fazemos votos para que seja também o início de um novo ciclo de pujança, de trabalho e de relançamento do clube da nossa terra. Um merecido prémio para todos os que ao longo destes 47 anos construíram este enorme clube, especialmente para esta Direcção, que não se poupou a esforços para que o sonho e tornasse realidade.

Centro Escolar

Abriu as novas portas, no passado dia 12/09/2014. Os trabalhos finais realizaram-se a um grande ritmo, no sentido de garantir a sua abertura na data prevista. A Junta de Freguesia, para além de ter acompanhado, de muito perto, a evolução dos trabalhos, desdobrou-se em esforços, em colaboração com a Câmara Municipal, com a empresa construtora e com os proprietários dos terrenos vizinhos, especialmente no que diz respeito a alargamentos das vias circundantes, para que esta obra de grande

envergadura e de grande futuro se tornasse realidade.

Avenida Santa Marinha

A "Esposende Ambiente" levou a cabo alguns trabalhos de correção do pavimento na Avenida de Santa Marinha, mais precisamente entre o Café Almeida e o Escadório. Esta artéria, após a sua requalificação, demonstrava alguma necessidade de nivelamento do pavimento. Depois do embelezamento dos canteiros e da substituição das árvores em falta, levado a cabo no mês de julho, esta bela e requalificada avenida volta a ser um dos principais "postais" da terra.



Festival Folclórico



Na companhia do Sr. Presidente da Câmara de Esposende foi com grande orgulho e entusiasmo que recebemos no nosso Centro Cultural os grupos participantes na 8ª edição do Festival. À noite, no Souto de S. Roque, todos pudemos apreciar a arte e a paixão dos nossos conterrâneos que, mais uma vez, mostraram ser verdadeiros embaixadores da nossa tradição.

Porta 65 - Jovem

É um "sistema de apoio financeiro ao arrendamento por jovens, isolados, constituídos em agregados ou em coabitação". Podem candidatar-se a este programa jo-

vens com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 30 anos (no caso de casais de jovens, um dos elementos pode ter até 32 anos) que reúnam determinadas condições.

A fase de candidaturas decorre entre as 10 horas do dia 22 de setembro e as 18 horas do dia 9 outubro de 2014 e é feita através do site <http://www.portaldahabitacao.pt/pt/porta65j/>.

Festa do Idoso

Organizado pela Câmara Municipal, o habitual passeio do idoso a Fátima, teve lugar no passado 19 de setembro. A Junta de Freguesia mobilizou mais de uma centena de idosos da nossa terra, acompanhando-os numa bela jornada de muita alegria, boa disposição e confraternização, mas sobretudo de fé e de reflexão.



PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADAS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

tecnisol

Energias renováveis

José Manuel Domingues - 963 581 214

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães
Tel./Fax: 253 877 135

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

Nós por cá

Fonte: CME

Esposende festejou Dia da Cidade e do Município

No dia 19 de agosto, Esposende celebrou o Dia da Cidade e do Município. O programa comemorativo do 21.º aniversário da elevação de Esposende a cidade e dos 442 anos do Município iniciou-se com o hastear das bandeiras, ao som da Banda de Música de Antas, na Praça do Município. Seguiu-se a missa solene, na Igreja Matriz, e a habitual sessão solene, que voltou a ter lugar no Auditório Municipal de Es-



posende e na qual foram condecorados dois cidadãos, sete instituições e um órgão de comunicação social e entregues Votos de Louvor a quatro municípios. As comemorações do Dia da Cidade e do Município encerraram em grande com o concerto de BOSS AC, que arrastou um mar de gente até ao Largo dos Bombeiros, e uma espetacular sessão de fogo-de-artifício, na Zona Ribeirinha.

Intervindo na sessão solene, o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, afirmou que o concelho continua “a resistir à adversidade e às contrariedades, escrevendo páginas de glória e de sucessos”, assinalando o empenho dos que, ao longo da história, deram o seu melhor em prol do Município.

Considerando que hoje, tal como no passado, as instituições são o rosto de quem as dirige, o Autarca lançou um conjunto de questões para reflexão, acerca do papel das instituições, nomeadamente das de carácter político e social, e daquilo que elas representam para a sociedade atual. Assumindo não ter respostas para as questões levantadas, afirmou, em jeito de sugestão, que “basta que cada um coloque os interesses da comunidade à frente dos interesses pessoais e tudo se tornará mais fácil”, e sustentou as distinções do Município como a forma de homenagear todos aqueles que trabalham pela comunidade, instituições, dirigentes e políticos.

Houve ainda lugar para as habituais condecorações: a Medalha de Honra, a mais alta distinção do Município, foi atribuída ao ex-Presidente da Câmara Municipal de Esposende, João Cepa. A medalha de Mérito Municipal foi atribuída a Francisco Sampaio, ex-presidente da Região de Turismo do Alto Minho, e à Associação Forum Esposendense, Centro de Intervenção Cultural e Social de Palmeira (CICS), Centro Paroquial e Social de Vila Chã, Fundação Lar Santo António e à Esposende Rádio. Com a Medalha de Mérito Cultural foram agraciadas a Academia de Bailado de Esposende, a Banda de Música de Antas - Associação Banda dos Bombeiros Voluntários de Esposende e a Cooperativa Cul-

tural de Fão.

Benjamim Pereira realçou o trabalho desenvolvido pelas instituições distinguidas, todas com 25 ou mais anos de existência, expressando “uma palavra para os atuais membros dos órgãos sociais, de agradecimento e de incentivo para que continuem o seu importante trabalho”.

Às instituições distinguidas com a Medalha de Mérito Cultural dirigiu palavras de elogio e incentivo, destacando o “importante papel que desempenham junto da comunidade, com especial enfoque nos jovens”.

Na Sessão Solene do Dia do Município, foram ainda distinguidos com um Voto de Louvor os quatro municípios que encontraram os achados arqueológicos na Praia de Belinho, Luís Miguel Pereira Calheiros, João Filipe Alves Sá, Emanuel Alves e Sá e Alexandre Laranjeira e Sá, em reconhecimento pela “seriedade, o empenho e a colaboração desinteressada em prol da defesa e salvaguarda do nosso património”, referiu o Autarca.

Na sua intervenção, e em jeito de balanço, o Presidente da Câmara Municipal fez uma retrospectiva de quase 10 meses de mandato, referindo que foi necessário dar resposta aos estragos causados pelo mau tempo que assolou o concelho e lidar com uma nova realidade administrativa, com a instalação das novas Assembleias e Juntas de freguesia das freguesias agregadas. Referiu ainda as obras em curso (intervenção na marginal de Fão e em S. Bartolomeu) e alguns investimentos futuros, tendo sido lançada recentemente a terceira fase da marginal de Esposende, que corresponde a um investimento de 800 mil euros, acrescentando que o Município vai avançar com a dragagem da doca de pesca, no valor de 118 mil euros, e que foi já adjudicada a intervenção de ampliação do cemitério de Apúlia, que orçará em cerca de 140 mil euros.

Lembrou também as intervenções de requalificação efetuadas no Estádio Padre Sá Pereira, em Esposende, e no Estádio Horácio de Queirós, em Forjães, e as obras de ampliação no Cemitério de Rio Tinto, a que se somam as intervenções mais urgentes para colmatar danos das intempéries do inverno passado, que orçaram em aproximadamente 300 mil euros e que foram integralmente suportadas pelo Município, “sem qualquer ajuda do estado”.

O investimento municipal está também materializado num conjunto de obras em fase de conclusão, nomeadamente a Ampliação do Cemitério de Curvos, a Requalificação do Clube Náutico de Gemeses, a construção do Centro Social de Antas, do Centro Escolar de Forjães e do Polidesportivo de Marinhãs e a requalificação do Estádio de Marinhãs.

Finalizou manifestando a sua satisfação pela dinâmica do Município, patente nos eventos de índole cultural e desportiva, e em muitas outras realizações, e anunciou para breve o Plano de Desenvolvimento Económico e o Regulamento de Apoio às Atividades Económicas de Interesse Municipal, com vista à dinamização económica do concelho.

Por sua vez, o Presidente da Assembleia Municipal de Esposende, Agostinho Silva, traçou um balanço positivo do trabalho realizado, tanto pelo executivo municipal como pelos deputados municipais, assinalando que, apesar das divergências políticas, têm sido encontrados consensos, colocando os interesses das populações acima dos interesses político-partidários.

Município promoveu Festival da Juventude de 8 a 12 de agosto

Eventos de animação, música e moda compuseram o programa de mais uma edição do Festival da Juventude, que a Câmara Municipal de Esposende promoveu entre os dias 8 e 12 de agosto.

Planeado a pensar nos jovens, o evento pretendeu, contudo, ser mais abrangente e abarcar diversos públicos, apresentando, por isso, várias e diversificadas atividades, que ocorreram em vários locais.

Para além de assinalar o Dia Internacional da Juventude, que se comemorou a 12 de agosto, o Festival visou proporcionar momentos de animação e diversão, fomentando o convívio entre os participantes.

A abrir o evento, no dia 8, pelas 21h30, no Largo dos Bombeiros, realizou-se mais uma edição do “Esposende Fashion”, um desfile de moda organizado em parceria com a ACICE – Associação Comercial e Industrial do Concelho de Esposende, que envolveu os jovens do concelho, que previamente foram selecionados e tiveram formação, bem como os agentes e lojas locais.

No dia 10, no Parque em frente às Piscinas Foz do Cávado, esteve disponível o espaço Fun Zone, que contou com vários equipamento de diversão e atividades radicais.

O programa do Dia Internacional da Juventude, 12 de agosto, incluiu atividades desportivas e animação, ao longo do dia, na Praia de Ofir, em Fão.

Município organiza “Percurso Evocativo da 1.ª Grande Guerra em Esposende”

No âmbito do programa evocativo da 1.ª Grande Guerra (1914-1918), o Município de Esposende vai realizar, no próximo dia 4 de outubro, um “Percurso Evocativo da 1.ª Grande Guerra em Esposende”.

O percurso será orientado por Albino Penteadado Neiva, dando a conhecer espaços e memórias da participação de Esposendenses neste conflito mundial.

A viagem, a pé e de autocarro, iniciar-se-á às 10h00, no Museu Marítimo de Esposende/Edifício de Socorros a Náufragos. No período da manhã, serão visitados os edifícios da Câmara Municipal e do Teatro Club/Museu Municipal, a casa do Sargento Álvaro Fernandes, o Palacete Barros Lima (Uma família na Guerra) e ainda o Talhão dos Combatentes da Grande Guerra em Marinhãs, evocação ao Capitão Francisco Gonçalves Calheiros.

Por volta das 15h00, visitar-se-á a Casa de Belinho do Poeta António Correia de Oliveira, em Antas, o Talhão dos Combatentes da Grande Guerra, em Fão, culminando na Residência Paroquial de Gemeses, recordando o Cónego José Manuel Sousa.

A jornada inclui um almoço evocativo, no qual será saboreada uma ementa servida antes do embarque dos soldados numa das viagens a caminho do teatro de guerra.

As inscrições para o percurso podem ser efetuadas na portaria da Câmara Municipal na Biblioteca Municipal, até ao dia 2.

Em destaque

“Até à edição especial de dezembro de 2014, que assinala o 30º aniversário do jornal, O Forjanense apresentará alguns trabalhos especiais. Já na próxima edição, e quando se cumpre um ano da eleição e tomada de posse, teremos entrevistas com o presidente da Junta de Freguesia de Forjães e com o presidente da Câmara Municipal; para novembro, e na comemoração dos 75 anos do seu falecimento, teremos um especial sobre o autor das grutas da Quinta de Curvos e de N. Srª de Lurdes, David Azevedo, escrito por Brochado de Almeida, na monografia de Santa Marinha de Forjães, como “obra de um artista de grande sensibilidade e capacidade estética”.

Nós por cá

CME dispõe de Espaço do Cidadão

O Município de Esposende já dispõe de um Espaço do Cidadão. Na sequência do protocolo de cooperação recentemente celebrado entre o Município e a Agência para a Modernização Administrativa, o executivo municipal deu luz verde à instalação deste serviço nos Paços do Concelho.

Integrada numa política de modernização e simplificação na prestação de serviços ao cidadão, o Município de Esposende entendeu acolher este novo conceito de atendimento, com o intuito de melhor responder às suas necessidades, numa nova era digital com o modelo de atendimento digital assistido.

Neste Espaço, apoiados por funcionários qualificados, os cidadãos poderão aceder aos serviços online de diversos organismos, nomeadamente, ADSE, ACT, IGAC, DGC, SEF, CGA, IMT, não necessitando de se deslocar para fora do concelho.

Este conceito de atendimento visa, assim, constituir-se um complemento à já existente rede de Lojas do Cidadão, numa lógica de maior proximidade. **Fonte:** CME

8º Festival GADTF

O nosso festival foi um sucesso, repleto de momentos únicos. Queria agradecer a todos quantos tornaram possível a sua realização, em especial aos meus familiares do Gadtd Forjães. Sinto-me muito orgulhoso do nosso trabalho, pois não é fácil, mas quando no fim tudo corre bem é realmente reconfortante! Obrigado a todos os amigos pelos presentes, pelas palavras de incentivo e felicitação e, principalmente, pela vossa presença! Aos grupos presentes, obrigado pela vossa disponibilidade para tudo aquilo que vos pedi. A todas as empresas intervenientes no espetáculo e na organização, aos jornais, rádios e outros meios de comunicação social presentes também quero agradecer. Também um muito obrigado aos respon-



sáveis das autoridades locais presentes, e pelas palavras de reconhecimento ao trabalho do grupo. Não posso também deixar de agradecer á comissão de festas de S. Roque pela paciência que tiveram comigo, nas coisas que fui pedindo ao longo destes dias. OBRIGADO FOLCLORE POR TUDO DE BOM QUE ME PROPORCIONAS.....VIVA!

Manuel Carlos Couto

Fontes, rios e ninfas

Não invejem a glória de um filho de Forjães que desperta o nosso reconhecimento e assombro ao recordar "Fontes, rios e ninfas" no Forjanense de 30 de julho de 2014, onde, por lapso, apareceu com o título "Pontes, rios e ninfas". O seu nome é Manuel António Torres Jaques.

Recordando que a história do passado nos fala dos mais elevados sentimentos que sentimos pelos "lugares místicos que outrora foram de rara beleza e romantismo", a longa carreira dos meus anos não esqueceu a Fonte da Izolina, o tanque, o engenho, a ponte e a azenha do "Gaio". Aqui lhe presto a homenagem do nosso reconhecimento.

A Fonte da Izolina

Óh, fonte do estaleiro,
Velha fonte de Forjães;
Lembras o Augusto pedreiro,
(pai do A. Jaques)
O António Gaio moleiro,
O caminho de Alvarães.

Chorando mil canseiras
A tua linfa não cansava
De encher as "cantareiras"
Da Izolina e do Figueiras
E da gente que ali morava.

A velha pura fontinha
Com generoso empenho
Dava água fresquinha
Para a sopa pobrezinha
Do tio "Mila" no engenho.

Nascendo na "tomadia",
Na ladeira vem brotar;
Enchia o tanque noite e dia
E sempre com alegria
As lavadeiras a cantar.

Recordemos a velha fonte,
Límpida, cristalina,
A azenha e o monte,
Engenho, rio e ponte
A fonte da Izolina...

Fonte: CME

Mateus de Faria Arriscado

Município de Esposende ultima revisão do PDM doze anos após início do processo

"Um dia histórico e da maior importância para o Município" foi como o Presidente da Câmara Municipal de Esposende classificou a decisão de abertura do procedimento de discussão pública do Plano Diretor Municipal (PDM), aprovada em reunião do executivo municipal.

Este procedimento marca o fim de um longo e difícil processo de discussão e negociação com as várias entidades com jurisdição no plano territorial. Benjamim Pereira salienta o grande esforço que foi desenvolvido, particularmente nos últimos dez meses, para finalizar um processo que se iniciou há cerca de doze anos.

Com efeito, não obstante as áreas de REN (Reserva Ecológica Nacional) e RAN (Reserva Agrícola Nacional) que constam do documentos serem as consideradas até 2006, houve um conjunto variado de outras questões que foi necessário ultrapassar e que implicaram um forte empenho

e trabalho por parte do Município, assim como das demais entidades envolvidas no processo.

"A abertura do procedimento de discussão pública do PDM é um passo de grande importância, que vai possibilitar desbloquear uma série de processos que estavam pendentes e atender às pretensões de muitos munícipes", refere o Autarca Benjamim Pereira, acrescentado que "é o princípio do fim de um problema que se arrastava há doze anos".

Acentuando que "a elaboração de um documento desta natureza é sempre um processo moroso e muito complexo", Benjamim Pereira realça o "determinado e constante empenhamento do Município para concluir a revisão do PDM, por forma a ter disponível este instrumento de planeamento territorial e de gestão urbanística".

Após a publicação em Diário da República da abertura do procedimento, a

proposta de revisão vai ser submetida à discussão pública, por um prazo de 30 dias. Estará disponível para consulta e para recolha de eventuais contributos da população na Câmara Municipal de Esposende e nas sedes de Junta de Freguesia do concelho, podendo ainda ser consultado online, na página da internet do Município em www.cm-esposende.pt, permitindo, por esta via, que, por exemplo, a comunidade emigrante, se possa pronunciar.

Benjamim Pereira espera que a população participe de forma interessada e construtiva em todo o processo. Nesse sentido, com o executivo municipal, Assembleia Municipal e executivos das Juntas e Assembleias de Freguesia, a Câmara Municipal vai realizar uma sessão pública de esclarecimento sobre a revisão do PDM, no próximo dia 29 de setembro, pelas 21h00, no Auditório Municipal de Esposende.

Talhos Sr^a 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**

Comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Universidade Católica de Braga - formação de excelência: ano letivo 2014/2015

Neste início de mais um ano letivo, permita-me que me dirija a Vossa Reverência para anunciar uma prática que, enquanto Diretor da Faculdade de Filosofia, gostaria de concretizar: através do contacto regular com cada Senhor Padre, dialogar permanentemente com todas as Paróquias, sobretudo da Arquidiocese de Braga, sobre a vida da Universidade Católica (Braga) em geral, e da Faculdade de Filosofia, em particular.

As Faculdades que integram o Centro Regional de Braga da Universidade Católica Portuguesa apresentam um conjunto diversificado de Cursos (Licenciaturas, Mestrados e Doutoramentos) procurando ir, deste modo, de encontro às necessidades formativas da população, especialmente dos jovens que finalizam o Ensino Secundário. Por outro lado, diversificando e expandindo as

áreas de formação, pretendemos intensificar a nossa missão na evangelização da cultura, na formação de profissionais com uma visão marcada pelos mais perenes valores cristãos.

No início de mais um ano letivo, creio justificar-se dar a conhecer não só a oferta formativa - sobretudo ao nível dos cursos de licenciatura -, que serão lecionados nas Faculdades que integram o Centro Regional da UCP, mas também informar que ainda dispomos de vagas, na segunda fase de candidaturas que ainda decorre, para os cursos em questão.

Neste sentido, venho pedir a V. Rev^a inestimável colaboração, ajudando-nos a que os seus paroquianos tomem conhecimento dos Cursos que funcionarão no próximo ano letivo.

Nota: A lista de cursos pode ser consultada no placard do adro paroquial.

Oração de Serenidade

Senhor, dai-me a Serenidade para aceitar as coisas que eu não posso mudar.

Coragem para mudar todas aquelas que são possíveis.

Sabedoria para que eu saiba a diferença entre elas.

Que eu saiba viver cada dia como se fosse o último, aproveitando um momento de cada vez.

Que as dificuldades sejam vistas como caminhos para superações...

Que eu saiba, a exemplo de seu filho Jesus, questionar este mundo pecador, e contribuir para que tudo nele seja feito conforme a Vossa vontade.

Que eu reconheça as minhas limitações e aceite as Vossas abundantes graças para poder viver feliz nesta vida e, no futuro, merecer a vida pleno junto a Vós, Senhor.

Ámen!

Notícias Breves

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Abertura do Ano Pastoral 2014+15, nos dias 04 e 05 de outubro, baseado no tema, A Fé Vivida, «A fé: se ela não tiver obras, está completamente morta» (Carta de Tiago 2, 17).

Bodas de Ouro Matrimoniais

Os casais Albino Gomes da Silva e Lucinda Rolo Ribeiro | Manuel António Ribeiro Roque e Carolina de Jesus de Campos Cruz, celebraram/festejaram respetivamente, nos dias 08 de Agosto e no dia 20 de setembro, do presente ano, estas datas jubilares dos 50 anos de vida a dois, em ambiente festivo, acompanhados dos seus familiares e amigos. Ajudados pela Palavra de Deus, continuem a descobrir as grandezas do amor matrimonial e da missão bela e nobre a que Deus chama todos os que abraçam este estado de vida. Na família, nem tudo é poesia sonhada, nem tudo é paz e serenidade. Que continuem a escutar a "brisa suave" que "sopra" do lar da Sagrada Família de Nazaré, promovendo, sempre, a compreensão mútua e a vida peregrina de louvor e ação de graças a Deus. Parabéns! Felicidades!

Bodas de Prata Matrimoniais

(O casal,) Cândido Soares Carvalho e Maria Viana do Rego Soares festejaram, no dia 26 de agosto, as suas Bodas de Prata de Matrimoniais. Celebraram em ambiente festivo, juntamente com a sua família e amigos, os 25 anos de vida vividos em comum, partilhando a "íntima comunidade conjugal de vida e de amor. O profundo significado e realidade

de do Matrimónio cristão só se alcança "num clima de fé", "com uma viva consciência de Igreja". O "sim" dado por este casal, ao longo destes anos é também um "sim" com a história. Exprime o culminar de uma série de "sins" que o casal foi dando um ao outro em todos os momentos da sua vida. Parabéns e Felicidades!...

Agradecimento à Comissão de Festas de S. Roque, S. Vicente e Santo Amaro/2014

As festividades em honra destes santos, nossos intercessores, 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 de S. Roque... Em nome do Conselho Pastoral Paroquial, aqui fica 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!

Comissão de Festas de S. Roque, Santo Amaro e S. Vicente/2015

Abílio Ferreira de Sá | António Carlos Costa de Sá | António Filipe Torres Fernandes Sá | Fernando da Silva Matos | Fernando Jorge Dias Jaques | Joaquim Tiago Ribeiro da Silva | José Albino Costa de Sá | José Bernardino Lima Carvalho | Manuel Augusto Gonçalves Razão e Marco Rafael do Vale e Sá Teixeira. Desejámos um bom trabalho.

Movimento Religioso

Batismos:

27/07 – Rafael Pena Vieira e Lucas Pena Vieira, filhos de Manuel Castro Vieira e de Diana Teresa Dias Oliveira Pena.

27/07 – Filipa Rolo Abreu, filha de Pedro Filipe Sampaio Abreu e de Vera Susana Cruz Dias Rolo.
02/08 – Beatriz Marques Rolo de Sá, filha de Hélder Francisco Marques de Sá e de Sónia Alexandra Rolo de Sá.

03/08 – Rodrigo da Costa Ribeiro, filho de Joel Cristovão Pires Ribeiro e de Letícia Manuela Sousa da Costa.

09/08 – Pedro Fernandes da Silva, filho de Hélder Ricardo Miranda da Silva e de Ana Paula Sampaio Fernandes.

09/08 – Rafael Domingues de Sousa e Tiago Domingues de Sousa, filhos de Filipe Domingues de Sousa e de Maria Alber-

tina Morgado Domingues.

09/08 – Lara Fernandes de Sá, filha de José Albino da Costa Sá e de Elísia Maria Laranjeira Fernandes.

23/08 – Afonso Cachada Alves, filho de Edgar da Costa Alves e de Anabela Eiras Cachada.

24/08 – Clara Torres, filha de Carlos César Torres e de Ana Cristina Almeida.

30/08 – Vitória Dias Curvão, filha de José António Inez Curvão e de Augusta Maria Montes Dias Curvão.

06/09 – Pedro Laranjeira Ribeiro, filho de Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro e de Sílvia de Matos Laranjeira.

21/09 – Lucas Ferreira Ribeiro, filho de José Carlos Sá Ribeiro e de Fernanda Maria Ferreira de Sá Ribeiro.

Matrimónios:

25/07 – António Miguel Almeida Faria Ribeiro e Caroline Boaventura Alves, ambos de Forjães.

02/08 - Jorge Pedro Gonçalves Afonso e Lílina Filipa Costa Ferreira, ambos de Genebra, Suíça.

09/08 – Mário Miguel Azevedo Cerqueira e Maria de Lurdes da Cruz Rodrigues, ele de Geraz do Lima, Deão, Viana do Castelo, ela de Forjães, Esposende.

Óbitos:

06/08 – Maria Cândida do Casal Martins, com 73 anos de idade e residente na Rua da Azenha da Ribeirinha.

24/08 – José de Matos Martins, com 78 anos de idade e residente na Praça Carlos Alberto, Porto.

21/09 – António Oliveira Ferreira, com 51 anos de idade e residente na Rua Pena Grande.


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

Opinião



Jorge Brandão

O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

Resumir informação - gráficos tabelas dinâmicas

ver na imagem, bastará selecionar primeiro a área sobre a qual queremos construir o gráfico (a área sombreada mais à direita na imagem), aceder ao menu "Insert" (= Inserir) e selecionar

Conforme se pode ver na imagem ao lado as FC disponibilizam-nos uma série de tipos de gráficos, de entre os quais teremos de escolher o mais adequado ao tipo de informação que estamos a tentar transmitir.

Neste caso, irei optar pelo tipo de

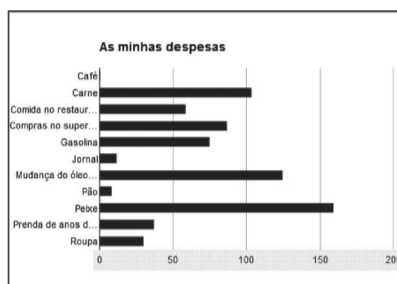
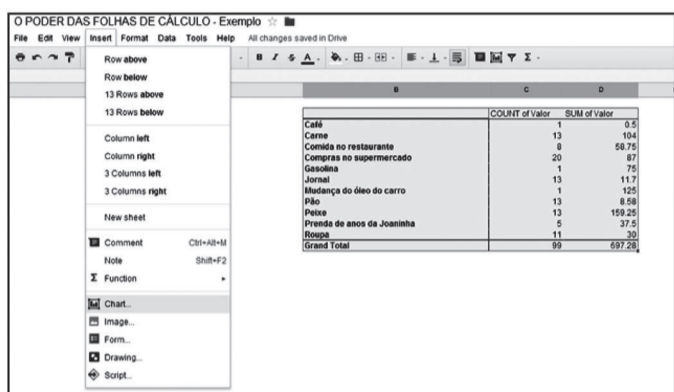


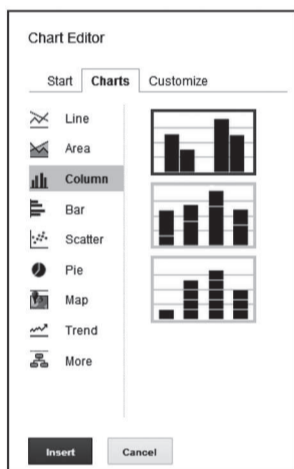
gráfico "Bar" (=Barras) o que me permitirá obter o seguinte gráfico:

Como seria de esperar, as despesas "Peixe", "Mudança de óleo do carro" e "Carne" aparecem destacadas, dado que são as mais pesadas no orçamento do nosso exemplo. Em todo o caso, a forma como se toma conhecimento desta informação é mais intuitiva por esta via, pelo que esta ferramenta é particularmente utilizada quando pretendemos apresentar a informação que temos registada a terceiros que não a conhecem com profundidade, mas que necessitam de ter uma perceção rápida da mesma.

Despeço-me até ao próximo número.

a opção "Chart" (=Gráfico).

No entanto, na minha opinião, a verdadeira ciência "escondida" por trás de um gráfico reside no passo seguinte: a escolha do tipo de gráfico.



Nos artigos anteriores expliquei como é possível utilizar as tabelas dinâmicas, das folhas de cálculo (FC) para criar um resumo dos dados da nossa tabela de exemplo que

tenho vindo a utilizar e que contém o registo das despesas realizadas por um indivíduo fictício.

Apesar destas tabelas dinâmicas serem muito importantes como forma de obter resumos, facilitando a nossa análise aos dados, muitas vezes é necessário dispor da informação num formato gráfico. Essa forma de apresentação permite fazer uma análise mais rápida e intuitiva e, adicionalmente, melhora a forma como transmitimos a perceção de uma determinada realidade a outras pessoas a quem precisamos de apresentar as nossas conclusões.

A obtenção de um gráfico é relativamente intuitiva. Conforme se pode

Retificação

Diz o adágio que devemos dar "o seu a seu dono". Vem esta questão a propósito de uma citação, no número anterior de O Forjanense, p. 5, no texto "Toponímia de Forjães - Personalidades", saída com incorreção, pelo que é justo repô-la devidamente, pelo que reproduzimos o parágrafo, agora corrigido:

"Depois de salientar alguns aspe-

tos 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 com esta frase lapidar "O homem é pó, a fama é fumo, e o fim é cinza. Só os meus livros permanecerão, e essa é a minha consolação".

Acrescente-se, ainda, que a frase

lapidar citada, como referido pelo Dr. Gil na sua exposição, e que ficou omitido no texto publicado, é da autoria do Padre Manuel Teixeira, extraindo-a da entrevista concedida a Leonard Blussé, publicada em 1982 no Itinerário (Boletim do Centro de Leiden para a História da Expansão Europeia), conforme pode ler-se na p.9 do livro *Pontos de Vista*, de Gil de Azevedo Abreu. **José Reis**

O FORJANENSE, de 29 de setembro de 2014, nº 300

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. 75 e seguintes, do livro nº 78-A, de, "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de dois de setembro de dois mil e catorze, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO, na qual a:

"SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FÃO HOSPITAL E LAR S. JOÃO DE DEUS", pessoa coletiva com o número de identificação fiscal 500 779 112, com sede na Av. Visconde S. Januário, freguesia de Fão - Esposende, através dos seus representantes, DECLARARAM:-----

Que a sua representada é dona e legítima possuidora do seguinte bem:-----

Prédio rústico composto por horta, com área de dois mil e cem metros quadrados, a confrontar do norte com Armando Henrique Ferreira, do sul com Silvério Fernandes Eiras, do nascente com Luzia Fernandes Herdeiro e do poente com caminho, situado no Sítio da Agra, da 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 3030, daquela união de freguesias, o qual teve origem no artigo 2404 rústico, da extinta freguesia de Apúlia, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de oitocentos e vinte e cinco euros cinquenta e três cêntimos.-----

Afirmaram que o imóvel veio à posse da sua representada em virtude de o ter adquirido, no mil novecentos e setenta, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita pelo Sr. José dos Santos Cardoso, solteiro, maior, residente que foi na indicada freguesia de Fão.-----

Não obstante a sua representada não ter título formal de aquisição do referido imóvel, em consequência da doação referida, a sua representada sempre esteve 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 exerceu de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que em nome da sua representada, invocam a USUCAPIAO, como causa do referido imóvel. -----
Declarações confirmadas por três testemunhas. -----
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. Esposende, 08 de setembro de 2014.

A Notária,
Andreia da Silva Amaral

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º trela; tarso = 2º r; mangula; s = 3º a.c.; cirio; b.t. = 4º mês; sam; lar = 5º área; n; ousa = 6º cantabria = 7º taro; d; oslo = 8º ida; vir; ata = 9º mo; renas; os = 10º o; atlanta, i = 11º roupa; acres =

Verticais

1º trama; timor = 2º r; cercado; o = 3º em; seara; au = 4º lac; ano; r.t.p.= 5º anis; t; vela = 6º granadina = 7º tuim; b; rana = 8º alo; oro; s.t.c.= 9º ra; luisa; ar = 10º s; basalto; e = 11º os-tra; oásis =

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
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 decoração, artesanato, todo o tipo de eventos
969 584 228
Av. Margarida Queirós, 206
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466
floremmovimento@hotmail.com



ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL ARTÍSTICA E RECREATIVA DE FORJÃES

Fundada em 24|03|83

Faça-se sócio da ACARF

Descontos em vários estabelecimentos locais.
Vantagens no acesso às nossas respostas sociais
e atividades da instituição.

Seja assinante do jornal



Centro Social

INSCRIÇÕES ABERTAS

Apoio à Infância:

Creche (4 meses aos 3 anos)

Componente de Apoio à Família (3 aos 6 anos)

Centro de Atividades Tempos Livres (6 aos 14 anos)

Apoio à Terceira Idade:

Centro de Dia (todo o dia)

Centro de Convívio (período da tarde)

Técnicos especializados | Atividades diversificadas
Instalações apropriadas | Alimentação adequada
Transportes próprios



VISITE-NOS E JUNTE-SE A NÓS!

Centro de Estudos ACARF

Técnicos especializados
Mensalidades atrativas

1º, 2º
e 3º ciclos

Para mais informações contacte a ACARF

Atividades extra

Patinagem artística



A partir dos 3 anos, com
sessões às segundas

Ballet



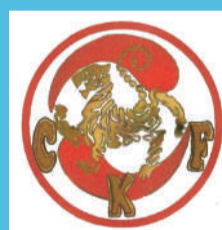
A partir dos 3 anos, com
sessões às quintas

Zumba kids



A partir dos 6 anos, com sessões
às terças

Karaté



Dos 4-6 anos sessões às sextas.
Mais de 6 anos sessões às
quartas e sextas

Yoga



A partir dos 16 anos, com
sessões aos sábados

Zumba



A partir dos 16 anos, com
sessões às segundas e quintas
ou sábados

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva

Mais um ano letivo?

Setembro é o mês do recomeço para milhares de alunos e suas famílias. Seria interessante que cada um de nós (pais e enc. de educação, professores, assistentes operacionais/técnicos, ...) vivêssemos este ano letivo 2014/15 como um NOVO ano e não como mais um ano.

Saber recomeçar, depois de umas merecidas férias, com entusiasmo e alegria, mas também responsabilidade e empenho é receita quase garantida para o sucesso global.

Na qualidade de pais e encarregados de educação, temos de deixar cair as rotinas implementadas e de reorganizar o nosso tempo para nos podermos dedicar mais aos nossos filhos. Nada é mais importante do que caminhar ao seu lado, principalmente quando eles mais precisam.

Se nos distrairmos com o trabalho, o desemprego, o divórcio, a doença e outros "ruídos" ficamos

exaustos, irritados, insensíveis, sem paciência para escutar e acompanhar quem mais precisa.

Muitos de nós (pais e mães) estamos de consciência tranquila, porque levamos os nossos filhos para a escola que tem a obrigação de tudo fazer por eles. Compramos toda a tecnologia que podemos para eles estarem ocupados e sem fazer "asneiras". E ainda os inscrevemos em diversas atividades extracurriculares, porque eles merecem ou precisam. Enfim, têm (quase) tudo! E são (quase) nossos filhos.

Se nos distrairmos eles vão crescer sem nos darmos conta. O tempo é uma das maiores riquezas que temos e raramente valorizamos de forma genuína. Mas tem um grande defeito, não volta para trás. É verdade que muitas das opções que tomamos no nosso dia-a-dia não dependem da nossa von-



tade, mas há sempre alternativas ou verdadeiras formas de compensação.

A Escola precisa de pais, no seu papel de aliados fortes e atentos, para formarmos uma verdadeira equipa, capaz de permitir que o processo de ensino/ aprendizagem

se processe nas melhores condições.

Na verdade, todos trabalhamos com um objetivo comum: construir o melhor desenvolvimento integral das nossas crianças e jovens.

Bom ano para todos!

José Manuel Pinho

Associação de Pais

A Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola do Baixo Neiva deseja a todos um excelente ano letivo 2014-15.

Fruto das profundas mudanças ocorridas na Escola Pública nestes últimos anos, é com alguma expectativa que encaramos o desenrolar deste novo ano letivo. Porém, estamos certos que a direção deste agrupamento e todos os intervenientes da comunidade educativa, onde a nossa Associação se inclui naturalmente, com a sua dedicação e empenho, tudo farão para minimizar os efeitos deste contexto menos favorável, junto dos nossos filhos.

Embora educar seja uma tarefa difícil, é também uma das mais belas e compensadoras. Ser Encarregado de Educação é dotar os nossos filhos/educandos de valores éticos e morais, é formar pensadores e auxiliá-los a expandir os horizontes da inteligência.

Porque acreditamos que os Pais/Encarregados de Educação podem fazer a diferença na procura de uma Escola Pública de qualidade, solicitamos que participem nas reuniões e nas atividades desenvolvidas, acompanhem diariamente os vossos educandos, contribuindo para fazer da Escola do seu Filho/Educando uma Escola ainda melhor.

Tal como diz Augusto Cury, " Pais e professores lutam pelo mesmo sonho – o de tornar os seus filhos e alunos felizes, saudáveis e sábios – e cultivam os terrenos mais difíceis de serem trabalhados: os da inteligência e da emoção."

A Associação de Pais



Composição do agrupamento



Agrupamento

Alunos Pré – Escolar: 237 alunos; 11 turmas
Alunos do 1º ciclo: 518 alunos; 28 turmas
Alunos do 5º ano: 117 alunos; 6 turmas
Alunos do 6º ano: 132 alunos; 6 turmas
Alunos do 7º ano: 131 alunos; 6 turmas
Alunos do 8º ano: 119 alunos; 5 turmas
Alunos do 9º ano: 122 alunos; 6 turmas

Alunos vocacional: 41 alunos; 2 turmas

Forjães

Alunos Pré - Escolar Forjães: 59 alunos; 3 turmas
Alunos 1º ciclo Forjães: 117 alunos; 6 turmas
Alunos 5º ano: 48 alunos; 3 turmas
Alunos 6º ano: 45 alunos; 2 turmas
Alunos 7º ano: 51 alunos; 2 turmas
Alunos 8º ano: 47 alunos; 2 turmas
Alunos 9º ano: 51 alunos; 3 turmas



Boletim Nascente Escolar

Setembro de 2014

Propriedade: Escola Básica do Baixo Neiva

Rua da Pedreira, 207
4740-446 Forjães
Tel: 253 879 200
Fax: 253 872 526

E-Mail: info@eb23s-forjaes.rcts.pt

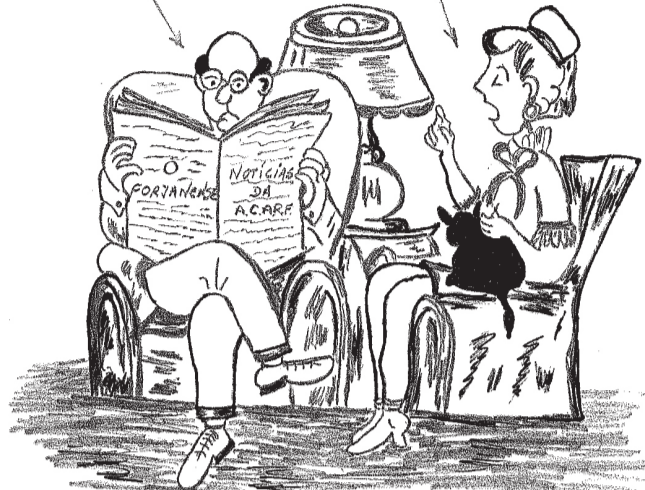
Página do leitor

Editorial

As «directas» do Torres

Ó Emília; diz aqui no jornal, que o Porto esta época foi uma grande merda...

E tudo isso graças graças a quem? Ao meu Benfica!...



A cevada

É antiquíssimo o uso deste cereal. Segundo o Senlateuco, já ele concorrendo com o trigo, servia de alimento aos assírios, e a história diz-nos que quando o seu exército levantou o cerco de Samaria deixou no campo tão grande quantidade de cevada, que o preço baixou consideravelmente. Diodoro diz-nos que Isis descobriu este cereal entre as plantas das margens do Nilo, e que foi ela quem ensinou o seu uso aos egípcios.

Efetivamente, tem-se encontrado grãos de cevada nos túmulos das épocas faraónicas mais distantes, e isto prova que a sua cultura entre este povo data de uma grande antiguidade.

Naturalmente foram os hebreus quem a levava para a Judeia na volta do seu cativeiro no Egipto. Os chineses, segundo o testemunho de Waiki, um dos seus livros sagrados, conheceram a cevada 20 séculos antes da nossa era; e era uma das cinco espécies de cereais cultivados pelo próprio imperador Chinong; os gregos receberam-na dos

Cecrops, que lhe levou do Egipto; os romanos fabricavam dela o seu pão e com ela se alimentavam por muitos anos. No tempo dos imperadores, logo que conheceram outro cereal, baniram-na, e a cevada começou a empregar-se para arraaçar os animais.

Não aconteceu outro tanto nos países ocidentais da antiga Europa. A cevada cultivava-se na Espanha e nas Gallias, tanto para a alimentação dos habitantes, como também para com ela fazer uma bebida fermentada a que os gauleses chamavam "Cervisia" palavra céltica de onde visivelmente nós tirámos a nossa cerveja.

Na moderna Europa, o pão de cevada não pode dizer-se que caiu absolutamente em desuso, porque ainda alguns povos do norte o substituem muitas vezes ao do centeio na sua alimentação ordinária; entretanto, o consumo que desta gramínea se faz é imenso, já para sustento dos animais em verde e em seco, e para o fabrico da cerveja, já pela sua aplicação a diferentes indústrias.

Traduzido por Torres Jaques

É preciso ter fé

O homem necessita de crer como de saber. Um homem sem fé é um ser incompleto.

A fé é instintiva. Todos os nossos atos, todos os nossos raciocínios, todas as nossas relações sociais a pressupõem. O filho acredita nos pais; o homem acredita nos tratados que assina e nos contratos que faz; o historiador confia nas afirmações das testemunhas presenciais dos factos a que se refere. O aluno acredita na palavra do professor e, por sua vez, os professores, mesmo os mais notáveis, acreditam nas opiniões dos sábios, cujas descobertas não

puderam verificar experimentalmente.

A vida é um perpétuo ato de fé.

À consciência reta que reconhece a existência de Deus apenas compete dar um passo em frente, ou seja: honrá-lo como ele merece.

A existência de uma religião torna-se evidente e é possível definir com toda a facilidade a sua própria essência.

Deus constitui a razão de ser de toda a nossa vida; é princípio, meio e fim.

Torres Jaques

Do livro, "Para ser um homem".



José Manuel Reis

Setembro marca o início do ano letivo, e com ele regressa à ordem do dia o tema da educação e da escola, desde problemas relacionados com colocações de professores, com atrasos nalgumas escolas e contestação noutras, algo que já vem sendo habitual.

Mas, para além das preocupações normais com os horários dos filhos, em encontrar soluções para os levar/buscar à escola, com a azáfama da aquisição de material escolar e manuais, para que o necessário esteja garantido, o início do ano deveria ser também um tempo para os pais refletirem sobre as suas responsabilidades, pois eles são os primeiros responsáveis pela educação dos filhos.

Entende-se aqui a "educação" em sentido amplo, de acordo com a definição que aparece no Dicionário Prático Ilustrado (Lello & Irmão Editores, 1977), onde podemos ler: "Educar: Desenvolver as faculdades físicas, morais e intelectuais de."

É este o sentido presente na Constituição da República Portuguesa, onde se afirma que "os pais têm o direito e o dever de educação e manutenção dos filhos" (artigo 36.º, n.º 5), e no Código Civil, que confere aos pais o dever de "no interesse dos filhos (...) dirigir a sua educação" (artigo 1878.º), dever que implica a promoção do "...desenvolvimento físico, intelectual e moral..." (artigo 1885.º), incluindo, assim, a transmissão do conhecimento, propriamente dito, mas também todo o vasto conjunto de valores sociais, culturais e outros, que a família deve promover.

Mas, sendo certo que a educação é um direito-dever da família, qual o papel da escola em todo esse processo?

De acordo com a Constituição, o Estado deve "cooperar com os pais na educação dos filhos" (artigo 67.º, n.º 2, c), afirmando-se também que deve garantir "direito à igualdade de oportunidades de acesso e êxito escolar" (artigo 74.º).

Decorre, portanto, desse documento fundamental e da demais legislação, que a educação é função fundamental da família (com o apoio do Estado), e que o ensino é uma incumbência do Estado, o que me traz à memória uma frase que circula nas redes sociais: "Aviso: Esta Escola transmite conhecimentos. As Crianças devem vir educadas de casa".

Contudo, nem sempre é fácil estabele-

cer a fronteira entre "educação" e "ensino", e, no que à escola diz respeito, há sempre a transmissão de valores associados ao processo de ensino, pois os próprios programas deixam transparecer visões/opções filosóficas, estéticas e até ideológicas e religiosas, apesar de a constituição afirmar que "o Estado não pode programar a educação e a cultura segundo quaisquer diretrizes filosóficas, estéticas, políticas, ideológicas ou religiosas" (artigo 43.º, n.º 2).

Em suma, a nossa legislação concebe a educação dos filhos como um poder-dever atribuído aos pais, ao mesmo tempo que assegura a proteção da sociedade e do Estado no exercício dessa prerrogativa, afastando-se de outras conceções/ideologias, que defendiam uma perspectiva mais estatal, em que o Estado substituíria os pais na sua tarefa educativa.

Mas, neste enquadramento, qual a relação desejável entre os pais e a escola?

Esta é uma questão raramente discutida em Portugal, ao contrário do que acontece noutros países, onde alguns grupos exigem um papel determinante das famílias na definição do ensino nas escolas. Na verdade, a relação escola-família está confinada à figura "administrativa" do encarregado de educação e ao papel, bastante limitado, das associações de pais, para além de situações de reivindicações relativas a problemas específicos, localizadas ou mais nacionais (questões sobre a ação social ou do direito a medidas de âmbito fiscal), em que os pais aparecem com alguma visibilidade.

Assim, a mais recente legislação que enquadra a intervenção dos pais e encarregados na comunidade, a Lei nº 51/2012 (Estatuto do Aluno e da Ética Escolar), estabelece um conjunto de responsabilidades parentais e um sistema sancionatório para os casos de incumprimento dos seus deveres. Contudo, limita-se a regulamentar a relação individual de cada aluno e dos seus encarregados de educação com a escola, sendo omissa quanto à participação das famílias nas grandes decisões da comunidade educativa. Esse papel é conferido às associações de pais, presentes nos conselhos gerais dos agrupamentos e que aí atuam como os representantes dos pais na definição dos projetos educativos e nos processos de decisão nas escolas, de acordo com o Decreto-Lei nº137/2012.

Mas é um debate que urge fazer, pois a relação profícua entre a escola e os pais é fundamental para o sucesso educativo. Dessa forma, evitar-se-ia que a escola usurpe direitos inalienáveis dos pais, e estes deixem de exigir o que não é exigível, sendo levados a cumprir responsabilidades a sua função, não delegando na escola o dever que lhe é inerente.

O FORJANENSE

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

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



Diretor: Carlos Gomes de Sá - csa@portugalmail.pt

Subdiretor: José Manuel Reis - jmanuelreis@sapo.pt

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

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 850 Ex.

País: 9 Euros; **Europa:** 19 Euros; **Resto do Mundo:** 22 Euros
Registado no Instituto da Comunicação Social sob o nº 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

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

Publicidade

O FORJANENSE, de 29 de setembro de 2014, nº 300

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. 59 e seguintes, do livro nº 77-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de cinco de Agosto de dois mil e catorze, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO, na qual a:

"SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FÃO HOSPITAL E LAR S. JOÃO DE DEUS", pessoa coletiva com o número de identificação fiscal 500 779 112, com sede na Av. Visconde S. Januário, freguesia de Fão - Esposende, através dos seus representantes, DECLARA-

RAM:

Que a sua representada é dona e legítima possuidora do seguinte bem:

Prédio urbano composto por casa térrea com mirante, destinada a habitação, com a superfície total e coberta de quarenta e sete metros quadrados, sito na Rua dos Veigas, número dois, Lugar do Ramalhão, 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 637, da união das freguesias de Apúlia e Fão, o qual teve origem no artigo 473 urbano, da extinta freguesia de Fão, com o valor patrimonial e igual atribuído de onze mil seiscentos e oitenta euros.

Afirmaram que o imóvel veio à posse da sua representada em virtude de o ter adquirido, no ano de mil novecentos e setenta, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita pelo Sr. Lamec Barra, solteiro, maior, residente que foi na indicada freguesia de Fão.

Não obstante a sua representada não ter título formal de aquisição do referido imóvel, em consequência da doação referida, a sua representada sempre esteve 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 exerceu de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que, em nome da sua representada, invocam a USUCAPIÃO, como causa do referido imóvel.

Declarações confirmadas por três testemunhas.

Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.

Esposende, 05 de Agosto de 2014

A Notária,
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, de 29 de setembro de 2014, nº 300

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

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

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

Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, Notária, certifica, para efeitos de publicação que, por escritura de quatro de Setembro de dois mil e catorze, exarada de folhas sete e seguinte, do livro de notas para escrituras diversas número "cento e dezasseis-A", deste cartório, DAVID MARTINS GOMES e mulher MARIA GORETI GONÇALVES PEREIRA, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, ambos naturais da freguesia de Belinho, deste concelho, onde residem na Rua Poeta Manuel Merrelho, nº 9, lugar de Outeiro, declararam:

Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do prédio rústico, composto por cultura, denominada Bouça dos Loureiros, no sítio dos Loureiros, na União de Freguesias de Belinho e Mar, deste concelho, com a área de trezentos e noventa metros quadrados, a confrontar do norte com Davide Nelson Pereira Gomes e caminho, sul com carreiro de servidão, nascente com José do Cruzeiro e de poente com João Fernandes Gomes, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz sob o artigo 4661, o qual proveio do artigo 3683, da extinta referida freguesia de Belinho, com o valor patrimonial de 19,92 euros e o atribuído de CEM EUROS.

Que, não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conserva-

tória o identificado prédio, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las.

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

E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de vinte anos, facultou-lhes a aquisição por USUCAPIÃO, do direito de propriedade do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de o terem adquirido por volta do ano de mil novecentos e oitenta e cinco, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por Rosa Gonçalves, viúva, residente que foi naquela freguesia de Belinho.

Está conforme e confere com o original na parte transcrita.

Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 04 de Setembro de 2014.

A Notária
Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro

O FORJANENSE, de 29 de setembro de 2014, nº 300

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

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

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

Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, Notária, certifica, para efeitos de publicação que, por escritura de quatro de Setembro de dois mil e catorze, exarada de folhas quatro e seguinte, do livro de notas para escrituras diversas número "cento e dezasseis - A", deste cartório, MANUEL GOMES VAZ SALEIRO e mulher MARIA DA CONCEIÇÃO PEREIRA LIMA, casados sob o regime da comunhão geral, ambos naturais da freguesia de Belinho, deste concelho, onde residem na Avenida da Igreja, nº 6, declararam:

Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, dos seguintes prédios situados na União de Freguesias de Belinho e Mar, concelho de Esposende:

Número um - Prédio rústico, composto por cultura de regadio, no sítio da Chancela, com a área de quinhentos metros quadrados, a confrontar do norte com Teresa Martins Carvalho, sul com Manuel Torres Vieira, nascente com caminho e poente com Augusto Gonçalves Pereira Barros, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante sob o artigo 2466, o qual proveio do artigo 1381 da extinta freguesia de Belinho, com o valor patrimonial de 49,87 € e o atribuído de CEM EUROS.

Número dois - Prédio rústico, composto por pinhal e mato, no sítio da Bouça do Braga, com a área de quatro mil metros quadrados, a confrontar do norte e nascente com caminho, de sul com Manuel Ribeiro Coutinho Júnior e de poente com António Saleiro Azevedo, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante sob o artigo 2522, o qual proveio do artigo 1439 da extinta freguesia de Belinho, com o valor patrimonial de 55,68 € e o atribuído de CEM EUROS.

Número três - Prédio rústico, composto por pinhal e pastagem, no sítio de Couços, com a área de quatro mil e novecentos metros quadrados, a confrontar do norte com Fernanda Paula Saleiro Azevedo, sul com Alfredo Gonçalves Costa (herdeiros), de nascente com José Gonçalves Abreu e de poente com Alberto Vale Couto, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante sob o artigo 1119, o qual proveio do artigo 613 da extinta freguesia de Belinho, com o valor patrimonial de 33,15 € e o atribuído de CEM EUROS.

Número quatro - Prédio rústico, composto por cultura de regadio, no sítio da Espanadosa, com a área de dois mil trezentos e trinta metros quadrados, a con-

frontar do norte com Carminda Alves Silva, sul com Manuel Joaquim Saleiro Azevedo, nascente com rego foreiro de poente com José Meira Pereira Lima e outro, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante sob o artigo 3120, o qual proveio do artigo 2057 da extinta freguesia de Belinho, com o valor patrimonial de 232,14€ e o atribuído de DUZENTOS E CINQUENTA EUROS.

Número cinco - Prédio rústico, composto por cultura de regadio, no sítio da Boucinha, com a área de mil quatrocentos e noventa metros quadrados, a confrontar do norte com José Santos Vaz Saleiro, sul com António José Saleiro Azevedo, de nascente e poente com caminho, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na matriz em nome do justificante sob o artigo 948, o qual proveio do artigo 431 da extinta freguesia de Mar, com o valor patrimonial de 148,59 € e o atribuído de CENTO E CINQUENTA EUROS.

Que, não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória os identificados prédios, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição dos mesmos, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las.

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

E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa fé e em seu próprio nome e durante mais de vinte anos, facultou-lhes a aquisição por USUCAPIÃO, do direito de propriedade dos referidos prédios e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de os terem adquirido por volta do ano de mil novecentos e oitenta, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por Joaquim Vaz Saleiro, viúvo, residente que foi naquela freguesia de Belinho.

Está conforme e confere com o original na parte transcrita.

Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 04 de Setembro de 2014.

A Notária,
Francisca Maria Sequeira da Silva Ribeiro de Castro



Entrevista ao presidente Fernando Neiva

A propósito da inauguração das obras de requalificação do Estádio Horácio de Queirós, especialmente do relvado sintético, O Forjanense esteve à conversa com o Fernando Neiva, presidente do Forjães Sport Clube.

OF: Depois de um moroso e penoso caminho, o FSC dispõe, agora, de um campo relvado e melhores instalações. Como te sentes e que importância atribuis ao renovado complexo?

R: Obviamente que me sinto muito contente. Foi de facto um sonho difícil de concretizar, mas conseguimos. Já há muitos anos que o clube ansiava e merecia esta obra. Em 2010, quando assumimos o clube, decidimos lutar por ela e dentro das nossas possibilidades fomos a todas as lutas, travamos algumas batalhas, caímos muitas vezes (sempre de pé), sentimo-nos impotentes até, mas levantamo-nos sempre e demos a outra face, fomos persistentes e pacientes e conseguimos levar a água ao nosso moinho. Só quem lutou por este projeto sabe o quão difícil foi pôr a máquina em andamento e mesmo depois de iniciar

Temos hoje melhores condições para atrair os mais jovens para a prática do seu desporto favorito, para podermos trabalhar o futebol com mais qualidade e sobretudo para iniciarmos o desenvolvimento de novos projetos de formação

a marcha os emperros que teve, mas nunca baixamos os braços, mesmo desanimados acreditamos sempre. Claro que tivemos sempre muita gente ao nosso lado, a dar moral, a mostrar compreensão, a colaborar e a ajudar, e sem menosprezar o apoio de toda essa gente, temos que reconhecer e enaltecer a boa vontade e a colaboração do Arq. Benjamim Pereira, primeiro na qualidade de vice-presidente e hoje na de Presidente do Município de Esposende, pois o mérito de termos conseguido vai para ele, sem dúvida. Esta obra é importantíssima para o futuro do clube, e não tenho dúvidas em afirmar que será o garante de continuidade do Forjães Sport Club por muitos anos. Temos hoje melhores condições para atrair os mais jovens para a prática do seu desporto favorito, para podermos trabalhar o futebol com mais qualidade e sobretudo para iniciarmos o desenvolvimento de novos projetos de formação (sendo certo que Roma e Pavia não se fizeram num dia.). O relvado sintético, para além do conforto trazido, será também motivo para os sócios, adeptos e simpatizantes se aproximarem mais do clube, assim o esperamos.

OF: Num processo complicado como o que o FSC passou, há sempre vozes críticas. Hoje podes apresentar “a obra desejada”. Será a melhor resposta (e suficiente) aos críticos?

R: Pessoalmente nunca trabalhei no Forjães Sport Club, para me mostrar ou para exibir aquilo que fizemos ou conseguimos para o clube, seja no passado, no presente ou no futuro. Sempre norteie o meu empenho e dedicação em princípios humildes, tal como aqueles que me têm acompanhado nesta luta, colocando sempre

os interesses do Forjães SC em primeiro lugar, sem euforias ou vaidades e com os pés bem assentes na terra. Da minha parte nunca senti grandes vozes críticas, senti, sim, gente boa, que sofreu ao nosso lado pacientemente até que as coisas se resolvessem, com a normal pouca celeridade que estes processos acarretam. Por outro lado, também direi que nunca nos desviamos nem um milímetro do rumo por nós estabelecido. Ou seja, não foi por A ou B ter dito ou escrito isto e aquilo que fomos fazendo esta ou aquela coisa, fizemo-lo porque foi sempre essa a nossa convicção e o nosso anseio para o Forjães Sport Club. E ainda hoje continuamos a querer mais, mas comigo na liderança as coisas só serão feitas se tivermos condições para as realizar. Portanto, aquilo que conseguimos para o clube, para mim serve apenas para dotar o FSC de melhores condições, não é resposta a ninguém, antes pelo contrário, é a satisfação de ver e sentir muitos forjanenses, aqueles que verdadeiramente gostam, agradados e orgulhosos deste virar de página do Forjães Sport Club. De qualquer forma, o meu espírito democrático sempre me fez aceitar e enfrentar com naturalidade a crítica e as opiniões diferentes, ainda que independentemente disso tenhamos feito prevalecer as nossas ideias. Agora críticas “internéticas”, “do diz que disse”, do “bota abaixo” e do supostamente, nem perco tempo com isso.

OF: Na cerimónia de inauguração, afirmaste que o relvado era fundamental para as aspirações do clube. Como vês o futuro do FSC e quais os objetivos imediatos e de médio prazo?

R: Em primeiro lugar, gostaria de referir que com o relvado todos temos hoje um conforto maior, até agora inexistente, a vários níveis, tais como, marcar campo, gradar campo, limpeza de instalações e lavagem da roupa mais fácil, qualidade de treino e jogo, balneários, etc. Embora seja de destacar que estas maiores e melhores comodidades não nos livram do trabalho ao nível das iniciativas e atividades a desenvolver sobretudo na obtenção de receitas, aqui o trabalho vai continuar a ser árduo para nós e para aqueles que conosco colaboram. Obviamente, o futuro do Forjães SC pode hoje ser mais ambicioso em termos despor-

tivos nos vários escalões. No imediato, os objetivos do futebol sénior passam por construir uma equipa jovem a pensar no futuro, capaz de jogar bom futebol e de obter uma boa classificação no campeonato e uma boa participação na taça. Penso que temos um bom plantel e um bom treinador, que em conjunto podem constituir uma boa opção para as próximas épocas. No futebol de formação pretendemos, este ano, ser mais competitivos nos diversos escalões, mas sobretudo queremos que os nossos jovens se divirtam a praticar o seu desporto favorito, representando o clube com responsabilidade, dedicação e amor. Para os mais pequeninos o grande objetivo é tornar a sua infância mais feliz e se possível ensinar-lhes a dar os primeiros toques na bola. Não tenham dúvidas! Em 2010 voltamos a apostar na formação, (gostem ou não, esta é a verdade). Podemos não ter conseguido grandes resultados, mas orgulhamo-nos, e temos motivos para isso, de em 2012 a nossa caderneta de cromos ter ficado muito perto dos 250 atletas e orgulhamo-nos ainda de termos dado uma oportunidade

O mais importante é que os jovens se divirtam a jogar e sobretudo os mais novos tenham uma infância mais feliz

as todas as raparigas que gostam de jogar futebol, de o fazerem em representação do Forjães SC. Por isso, trabalhando desta forma, o futuro do clube está assegurado pela juventude que ontem, hoje e amanhã integre o Forjães Sport Club.

OF: Referiste que o principal é que “os jovens se divirtam a jogar”, mas os resultados são sempre importantes. Achas que as novas instalações podem ser um elemento motivador para os atletas? Quais os objetivos para a próxima época?

R: Sim, sem dúvida que a relva atrai mais jovens para o clube, e nós recebemo-los de braços abertos, independentemente da sua maior ou menor qualidade futebolística, porque somos adeptos convictos do lema “futebol para todos”. Também é verdade, que os últimos anos vínhamos perdendo atletas para clubes com melhores condições ao nível do terreno de jogo, o que certamente agora não vai acontecer. No entanto, reafirmo que, para mim, o mais importante é a oferta de prática desportiva que o FSC faz a toda a nossa juventude, num espaço agradável e com boas condições. Daí, eu achar que o mais importante é que os jovens se divirtam a jogar e sobre-



tudo os mais novos tenham uma infância mais feliz. Contudo, na medida do possível, tentaremos que as nossas equipas sejam competitivas nos diversos escalões em que participam. Nesta nova época, voltamos a fazer um ano zero, pretendemos sobretudo reorganizar e repensar toda a nossa formação, de forma a que no futuro esta possa ser melhor aproveitada pelo nosso futebol sénior.

OF: Na cerimónia de inauguração, afirmaste que “ainda falta um bocadinho”. Em concreto, o que falta para a concretização das vossas ambições?

R: Ainda temos muitas pequenas grandes coisas para fazer, e aos poucos temos continuado e vamos continuar a fazê-las, mas no imediato estamos a trabalhar para três necessidades mais prementes: a melhoria da iluminação, a remodelação do aquecimento de águas sanitárias e a criação de um novo espaço para lavagem e secagem das roupas de treinos e jogos. A médio prazo gostaríamos de resolver ainda a questão do ringue, o piso sobretudo. Inicialmente parecia haver condições financeiras para esta necessidade, mas a obra principal acabou por custar mais que o inicialmente previsto, pelas razões que todos conhecemos, e para já ficamos margem de manobra para concretizar mais este anseio do FSC. Continuaremos a ser persistentes e pacientes na procura de soluções para este problema e se a coisa se proporcionar não deixaremos escapar a oportunidade.

OF: Para finalizar, que mensagem deixarias aos atletas do FSC e aos forjanenses?

R: A mesma de sempre: divirtam-se e sejam felizes no Forjães SC, respeitem e honrem esta grande instituição porque ela também é vossa. Sigam o lema “ALEGRIA E FESTA NAS VITÓRIAS, um sorriso, ainda que triste, nas derrotas.” Força FORJÃES. Nós acreditamos!

Em nome d'O Forjanense, obrigado pela disponibilidade e parabéns por este momento histórico do FSC.



Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

Relvado foi estreado com uma vitória Plantel sénior 2014-15

O primeiro jogo do campeonato, realizado a 14 de setembro, serviu de estreia, em jogos oficiais, do nosso novo relvado sintético. O Forjães levou de vencida a equipa do Tadmim por três bolas a uma, com o central Tiago Fernandes a ficar para a história como o primeiro homem a marcar golos no tapete verde. O Forjães Sport Clube, equipa sénior, parte para mais uma época com uma equipa bastante renovada e com muita juventude a integrar o plantel. Neste escalão, os objetivos já há muito foram traçados, e passam por fazer um campeonato dentro dos primeiros lugares e se possível lutar pela subida ao Pró-nacional. Todos sabemos de antemão que não é fácil subir de divisão, mas também não custa tentar, e se não conseguirmos atingir os objetivos, certamente não será por falta de trabalho, empenho e dedicação.

G. redes: Salgueiro (ex- Trofense) e Naifas (ex-Vila Chã).
 Defesas: Chica, Magalhães, Tiago Fernandes (ex-Ninense), Óscar (ex- Neves), Mário (ex- Vila Chã), Tony e Mi (ex- Vila Chã).
 Médios: Ruizinho, Tojó Silva (ex- Barroselas), Postiga, Edinha, Tiago Lopes (ex- Prado) e Rui Rodrigues (ex- Vila Chã).
 Avançados: Tomané, Higuita (ex- Castelense), Reko (ex- Vila Chã), Paulinho, Henrique (ex- Vila Chã) e Zé Albino.
 Treinador: Aníbal Ferreira.
 Treinador Adjunto: Nelson.
 Fisioterapeuta: Carlos (Clínica Médica de Viana).
 Médico: Dr. Fábio (Clínica Médica de Viana).



Resumo das Jornadas

1ª jornada

FORJÃES 3-1 TADIM

Depois de quatro semanas árduas de trabalho intenso e profícuo, chegou o primeiro jogo do campeonato. O jogo foi praticamente de sentido único, com a equipa do Tadmim, bem organizada defensivamente, a tentar tapar todos os caminhos da sua baliza, certamente com o objetivo de conseguir levar um pontinho de Forjães. A nossa equipa, naturalmente um pouco ansiosa, foi sempre abnegada, mas cedo foi sentindo que seria necessária muita paciência e persistência para furar as redes adversárias. Neste primeiro período, controlamos e dominamos o jogo em absoluto, mas o golo não aparecia. Em parte, isto enervou um pouco os nossos homens, que nem sempre conseguiram a clarividência necessária nas decisões tomadas nas proximidades da baliza adversária. Ainda assim, criamos algumas boas situações de golo, sendo de destacar o bonito golo de Reko, em nossa opinião, mal anulado por pretenso fora de jogo.

O intervalo foi bom conselheiro e o

Forjães entrou mais forte e determinado a ganhar o jogo na segunda parte. Depois de alguns bons lances de envolvimento atacante o golo chegou, numa cabeçada de Tiago Ferreira, o que nos deu ainda mais confiança para procurarmos um resultado mais tranquilo, o que viria a acontecer com naturalidade. Higuita, oportuno, ampliou para 2-0 e Óscar numa arrancada fantástica marcou um grande golo. Sem menosprezo pela equipa do Tadmim, podemos dizer que tivemos possibilidade de dilatar ainda mais o score, sendo de destacar uma bola enviada à barra por Paulinho perto do minuto 90. No global, fizemos um bom jogo, fomos muito fortes coletivamente, conseguimos um bom resultado e atingimos o objetivo de conquistar os 3 pontos. A malta está de parabéns pela vitória conquistada.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Ferreira, Óscar e Tony; Tojó (Ruizinho aos 73), Tiago Lopes e Postiga; Reko (Edinha 82), Tomané (C.) (Higuita aos 60) e Paulinho.
 Não Jogaram: Naifas, Mário, Mi e Luís Barbosa.

Treinador: Aníbal Ferreira

Golos: 1-0 Tiago Ferreira aos 53 min.; 2-0 Higuita aos 65 min.; 3-0 Óscar aos 78 min.; 3-1 aos 90 + 2

2ª jornada

Viatodos 0 - 4 FORJÃES

Foi uma vitória muito saborosa, que valeu mais três pontos, construída com base na seriedade com que a nossa equipa abordou este jogo. A malta não facilitou, entrou muito determinada, muito concentrada e decidiu a conquistar os pontos em disputa. O Viatodos foi sempre uma equipa algo dura e agressiva na disputa da bola, mas os nossos homens mostraram "barbaria", não se deixaram intimidar e foram construindo o resultado. Ao intervalo os 3-0 pecavam por escasso, e no primeiro quarto de hora da 2ª parte o quarto golo arrumou de vez com o jogo. No quarto de hora seguinte o jogo passou por uma fase mais dormiente e na parte final voltamos a carregar, ficando muito perto de ampliar ainda mais o resultado.

A malta está de parabéns pelo bom jogo efetuado e pelo bom resultado consegui-

do. Mas não vale a pena embandeirar em arco! É certo que as vitórias são do melhor que há no futebol, mas todos sabemos que para as conseguirmos é preciso continuar a trabalhar muito e bem, e treino a treino, desafio a desafio, temos que dar o máximo para podermos potenciar ainda mais alguns aspetos do jogo que ainda podemos melhorar, não só coletiva mas também individualmente, isto na perspetiva de continuarmos a construir uma equipa mais forte e cada vez mais competente, capaz de lutar pelos três pontos em qualquer campo.

Contudo, esta vitória robusta colocou o Forjães na liderança da prova, a par do Esposende e Martim.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony; Edinha, Tiago Lopes (Henrique 78) e Postiga; Reko (Higuita 67), Tomané (C.) e Paulinho (Luís Barbosa 67). Não jogaram: Naifas, Mário, Ruizinho e Tojó.

Golos: Tiago Fernandes (9 min.) Paulinho (22 min.) Tomané (G.p. 34 min.) e Paulinho (58 min.)

Futebol Jovem

Já se iniciaram os treinos das diversas equipas do Forjães SC. Se tens entre os 4 e os 18 anos podes inscrever-te na secretaria do clube e participar nos treinos. Não hesites, mete os pés ao caminho e vem fazer parte do clube da nossa terra. O coordenador técnico de todo o futebol jovem é o Óscar Lima e a coordenadora administrativa é a Patrícia Gomes. Este ano temos também um treinador (2 vezes por semana) para os guarda-redes dos escalões de formação, curiosamente um posto onde o clube tem *deficit* de atletas.

Horário dos teinos

JUNIORES (17 E 18 ANOS): 2ª, 4ª E 6ª às 20 horas. Treinador Silvestre Costa
 JUVENIS (15 E 16 ANOS): 2ª, 4ª E 6ª às 20 horas. Treinador Óscar Lima
 INICIADOS (13 e 14 ANOS): 2ª, 4ª E 6ª às 19 horas. Treinador Luís Pedro

INFANTIS (11 e 12 anos): 3ª e 5ª às 19 horas. Treinador José Luis
 BENJAMINS (9 E 10 ANOS): 3ª e 5ª às 19 horas. Treinador Pedro Costa
 TRAQUINAS (7 e 8 ANOS): 3ª e 5ª às 18:45 horas. Treinador Óscar Maciel
 PETIZES (4, 5 e 6 anos): 3ª e 5ª às 18:45 horas. Treinadores Tony e Jorge Brandão
 FEMININO SUB-18 (dos 13 aos 18 anos): Ainda a definir: Treinadora Liliana

Juniores

(TAÇA, 1ª eliminatória, 1ª mão)

FORJÃES SC 1-3 FC MARINHAS. A malta bateu-se MUITO BEM, e, mesmo reduzidos a dez, desde os 15 minutos, chegamos ao intervalo com 1-1. Na 2ª parte o Marinhos fez dois golos, aproveitando a nossa inferioridade numérica, mas no mínimo merecíamos mais um golo...

Juvenis

(TAÇA, 1ª eliminatória, 1ª mão)

VÁRZEA 3-1 FORJÃES SC. A malta, segundo o seu treinador, fez um jogo aquém das suas capacidades ... Agora vamos dar tudo no jogo da 2ª mão e acreditar que podemos ultrapassar o Várzea, mesmo sabendo do valor deste adversário.
 FORÇA MALTA JOVEM, vocês também são FORJÃES SC. NÓS ACREDITAMOS!



Campanha "EU AJUDO"

Está já a decorrer a tradicional campanha de angariação de fundos EU AJUDO. O sorteio dos vários prémios, inicialmente previsto para o próximo dia 28, devido ao atraso na campanha porta a porta, só irá acontecer no dia 12 de outubro, no intervalo do jogo Forjães SC – Vila Chã. Ajude o Forjães Sport Club!

NOITE DE FADO

No próximo dia 25 de outubro voltam as noites de fado ao Auditório do Centro Cultural de Forjães. Desta vez, o organizador, Agostinho Maciel, caprichou no artista, e assim teremos entre nós o fadista Nuno da Camara Pereira. Não faltes! Participa e ajuda o FSC.

PAGAMENTO DE QUOTAS

Estão já em pagamento as quotas anuais de associado do FSC. O coordenador deste pelouro, Hugo Abreu, conta com a ajuda do José António Araújo e do Filipe Morgado. Assim, se pretender regularizar a sua situação poderá fazê-lo junto de qualquer um destes elementos diretivos. Se não és associado do Forjães SC, não hesites! Faz-te sócio, o clube da nossa terra precisa da tua ajuda!

Opinião



Silvana Cruz*

Tanto as gripes como as constipações são causadas por vírus respiratórios. Ambas têm sintomas semelhantes e podem ser facilmente confundidas e mal diagnosticadas. Contudo, é importante reconhecer a diferença entre os sintomas da constipação e da gripe, para assegurar que recebe o tratamento adequado.

Tanto a constipação como a gripe desenvolvem sintomas como nariz entupido, dores de cabeça e tosse, mas só a gripe causa febres altas. O aparecimento da febre é muito rápido e ocorre logo nos primeiros dias, sendo esta acompanhada, normalmente, de arrepios e dores fortes no corpo, mais especificamente nas costas e pernas.

Os sintomas da gripe duram mais tempo que os sintomas de constipação.

Uma constipação, poderá durar

A sua saúde: gripes e constipações

cerca de 1 semana, enquanto o vírus da gripe permanece no corpo até 3 semanas e, se não for tratado rapidamente, deixa-nos extremamente cansados, doentes e sem energia.

Sintomas específicos da gripe

Febre elevada; olhos avermelhados; dores corporais; arrepios; Tosse; fadiga; dores de cabeça; diarreia e vômitos

A gripe é uma doença contagiosa resultante da infeção pelo vírus influenza. O vírus influenza infecta o trato respiratório (nariz, seios nasais, garganta, pulmões e ouvidos) podendo atingir diferentes espécies (humanos, aves, suínos, etc.).

Contágio

Ao tossir, espirrar ou falar, libertam-se gotículas contaminadas. Se alguém as inalar, muito provavelmente ficará infetado. Por isso, é fundamental cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel sempre que espirrar ou tossir.

O contágio também pode ser indireto. Ao espirrar, por exemplo, o vírus é transferido para um telefone, uma maçaneta ou um teclado, onde sobreviverá até 3 horas.

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão ou com antisséptico

para prevenir o contágio. Evite contacto próximo com doentes e não partilhe objetos, como toalhas, talheres, brinquedos etc.

Terapêutica não farmacológica

A terapêutica não farmacológica da constipação é extremamente importante, pois ajuda a atenuar os sintomas e a prevenir complicações e infeções secundárias: aumentar o consumo de líquidos; sugar reбуçados simples, à base de mel ou essências balsâmicas, pois ajudam a aliviar a dor de garganta e a tosse e mantêm a mucosa faríngea hidratada; aplicar no nariz soro fisiológico ou água do mar para limpar e ajudar a acalmar a mucosa nasal irritada; gargarejar com água salgada pode aliviar o incómodo (dissolva meia colher de chá com sal num copo de água morna e gargareje várias vezes por dia). Beber uma infusão quente com mel e limão também ajuda; aumentar o descanso e o conforto.

Grupos de maior risco

As gripes e constipações estão entre as doenças mais recorrentes, sobretudo, entre crianças e idosos. Se os adultos, por norma, já têm o sistema imunitário desenvolvido e com maior capacidade de resis-

tência a infeções, as crianças têm menos defesas, já que só as vão desenvolvendo à medida que têm contacto com os microrganismos e vão sendo infetadas pelos mesmos. Os idosos são também uma população de maior risco, porque a partir dos 65/70 anos o sistema imunitário entra em declínio e também porque é mais frequente sofrerem de outras doenças que os tornam mais vulneráveis.

Prevenção

Sabendo que a prevenção e o reforço do sistema imunitário são o melhor caminho para evitar problemas, a utilização de suplementos alimentares constitui uma boa resposta às debilidades que tornam o organismo mais vulnerável a ataques virais. É importante a adoção de hábitos de higiene adequados, no sentido de instruir algumas condutas que possam evitar ao máximo as contaminações virais.

Conselhos úteis:

1. Evite ficar em locais fechados com muita gente.
2. Lave frequentemente as mãos para eliminar os agentes que causam, a gripe ou a constipação.
3. Evite ao máximo mudanças brus-

cas de temperatura e mantenha-se adequadamente agasalhado.

4. Beba muitos líquidos durante o dia, de preferência água, sumos de fruta e chá. Para além de manter o organismo hidratado, ajuda a eliminar toxinas.

5. Respire pelo nariz e não pela boca. A mucosa do nariz está desenvolvida para aquecer o ar, humedecê-lo e reter as partículas, evitando que cheguem aos pulmões.

Ao respirar pela boca os pulmões recebem o ar sujo e frio.

6. Prefira os lenços de papel aos de pano.

7. Procure ambientes saudáveis, sem poluição. Ambientes poluídos diminuem as resistências do organismo.

8. Não fume! As pessoas que fumam são mais suscetíveis a contrair gripes e constipações do que as não fumadoras.

9. Diminua o stress.

10. Tenha uma alimentação saudável. Se necessário, recorra à toma de suplementos alimentares, de modo a poder fornecer ao organismo todos os nutrientes que precisa. Fonte: Deco.proteste.pt/gripe.com.pt/dietmed

* Farmacêutica



Elsa Teixeira

Cada geração que passa, parece que a dificuldade de educação dos filhos se torna, não só mais exigente, mas também mais difícil.

Os pais de há 50 anos atrás tinham os filhos, sem pensar no seu futuro a longo prazo. Os pais de hoje sentem, talvez pela maior difusão de conhecimento, e pela cada vez mais exigente sociedade, a necessidade e obrigação de pensar no

A responsabilidade de educar

futuro dos seus filhos a muito longo prazo. Colocam-se questões que há 50 anos não existiam: quanto tempo usufruir de licença de maternidade, 4, 5, 9, 12 meses? Fazer as contas se é melhor voltar ao trabalho mais cedo, mas receber mais dinheiro, ou se é melhor receber menos mas passar tempo de qualidade com o seu recém-chegado filho e estabelecer laços mais fortes de relacionamento e comunicação.

Quando enviá-lo para a educação exterior? O jardim de infância pode não ser uma opção, mas a única alternativa, pois hoje há pais que obrigatoriamente têm que recorrer a esta ajuda porque não têm ou não podem comportar outro tipo de opção, como amas ou avós. Não tendo

a possibilidade de tornar o jardim de infância um local de permanência razoável, passando a ser, conjuntamente com os profissionais que neles trabalham a grande referência do nossos filhos, em vez de sermos nós, os pais. Os avós nem sempre estão perto, ou, por outro lado ainda, têm uma vida profissional ativa, e, com o aumento da idade da reforma, estarão cada vez mais tarde disponíveis para os netos.

Qual a escola primária a escolher? Quais as atividades extracurriculares a frequentar? Elas são uma opção a pensar no melhor para a criança ou uma alternativa para os manter ocupados enquanto trabalhamos?!

E enquanto tudo isto se passa,

os pais já têm, desde o nascimento, a conta poupança para quando surgir o tempo em que aquele pequeno ser, ao qual demos a vida, passa a ser um ser quase adulto a caminho da Universidade.

Entre todas estas questões da educação, existem ainda as questões de saúde, a alimentação, a preservação das células estaminais, o plano de vacinas obrigatório ou opção pela seu reforço com vacinas que não estão no plano mas que são também importantes...

São muitas questões, muitas decisões, que antes não existiam e que hoje são a preocupação dos novos pais. Pais com menos tempo, com mais trabalho, com menos qualidade de vida, pais com mais preocupa-

ções! Não por se importarem mais com os filhos que os velhos pais, mas porque têm inevitavelmente mais questões para se preocupar. Questões provocadas pela evolução do homem e da sociedade.

Entre tantas questões, os pais acabam por se tornar seres automáticos, que respondem de forma racional a muitos dos problemas e questões que lhes são colocados, sem tempo para refletir e sem ter muito tempo para desfrutar da verdadeira condição de ser pai, de ser mãe. Perdendo os risos, gargalhadas e frases tontas dos filhos, prendendo tempo para os afetos!

E assim se cria o paradigma que leva ao decréscimo da natalidade.

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 Fátima Alves

Bifes enrolados	Gelado de baunilha
300g de feijão-verde; 2 cenouras; sal; 4 bifes de vaca (vazia); pimenta; 4 fatias de bacon; 80g de manteiga; 2 dl de vinho branco; 2 dl de caldo de galinha; 3 dentes de alho; 1 raminho de alecrim	0.5 l de leite; 250g de açúcar; 5 gemas; 1 pacote de açúcar baunilhado; 75 g de natas; ¼ de lata de leite condensado cozido; pistácios e vagem de baunilha para decorar
Arranje o feijão-verde e as cenouras e, com uma faca afiada, corte ambos aos palitos. Coza os legumes em água fervente temperada com sal, cerca de cinco minutos. Escorra bem e reserve. Tempere os bifes com sal e pimenta e, por cima, coloque os legumes cozidos. Enrole os bifes e, no final, embrulhe cada um numa fatia de bacon. Prenda com fio de cozinha. Coloque num recipiente refractário e adicione a manteiga, o vinho branco, o caldo de galinha e os dentes de alho picados. Aromatize com o raminho de alecrim e leve ao forno, por 30 minutos, regando ocasionalmente com o molho.	Ferva o leite com o açúcar. Bata as gemas com o açúcar baunilhado. Junte-lhes o leite fervente, batendo sempre. Coloque num tachó, previamente passado por água. Leve a lume brando, mexendo sempre até espessar. Deixe arrefecer. Num copo misturador, coloque as natas e o creme de baunilha. Deixe bater e depois leve ao congelador. Enfeite as bolas do gelado com o leite condensado cozido, auxiliando-se do saco de pasteleiro, pistácios e vagem de baunilha.

Devemos regressar à dieta do Homem do Paleolítico? – IV



Ricardo Moreira*

Com o desenvolvimento de uma sociedade industrializada, nos últimos 100 anos, o conteúdo da dieta em proteínas de origem animal tornou-se mais adequado, o que resultou num concomitante aumento da estatura média, que se aproximou novamente à dos primeiros seres humanos modernos. No entanto, a nossa dieta atual difere notavelmente daquela que os primeiros seres humanos tinham no Paleolítico. Estas diferenças podem condicionar em grande parte as doenças crónicas da civilização moderna, principais sinais de uma “malnutrição da riqueza”.

Os poucos povos de caçadores-recolectores que sobreviveram até à atualidade e que vivem como os homens do Paleolítico em habitats tropicais ou zonas marginais do globo têm uma dieta em que 50 a 80% do peso total dos alimentos provêm de fontes vegetais e 20 a 50% de fontes animais. O sortido e o conteúdo que consomem são similares àqueles que os seus antepassados ingeriam há 4 milhões de anos. Conhecer a análise do conteúdo nutricional destes alimentos permitir-nos-ia estimar para que nutrientes estamos “geneticamente programados”.

As populações paleolíticas obtinham as proteínas através da caça de animais herbívoros selvagens, como o veado, o alce, o bisonte, o mamute e o cavalo; atualmente, e em contraste, dependemos da criação mais ou menos intensiva de vacas, porcos, ovelhas e aves de capoeira. Isto faz com que a carne que consumimos seja diferente devido, entre outros fatores, a práticas de criação seletiva de carne “tenra”. Mais, o fornecimento constante de forragens e a diminuição da mobilidade dos animais leva a um aumento de 25 a 30% no teor de gordura na carne. Para além desta importante alteração, a carne dos animais herbívoros selvagens tem cinco vezes mais gordura polinsaturada e ácidos gordos ómega-3 do que a carne do gado doméstico. Devido a estas diferenças, a carne ingerida por este povos ditos primitivos tinha menos calorias e mais proteínas (com a mesma composição em aminoácidos de elevado valor biológico) por grama de carne.

*Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º tagarelice; a última parte do pé dos insectos = 2º espécie de pica-pau angolense = 3º Antes de Cristo; vela grande de cera; brigada de trânsito = 4º trinta dias; tio da américa; habitação = 5º superfície; atreve-te = 6º região do sul de Espanha = 7º árvore arácea; capital da Suécia = 8º partida; chegar; fruta do conde = 9º pedra do moinho; quadrúpedes do norte, do género do veado; artigo masculino plural = 10º homem robusto = 11º vestuário; azedos =

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

Verticais

1º intriga; antiga colónia portuguesa = 2º lugar limitado = 3º preposição; terreno semeado; latido = 4º lago em francês; doze meses; Rádio Televisão Portuguesa = 5º erva-doce; pessoa que vigia = 6º tecido de algodão, arrendado e fino = 7º raça de vários periquitos; (rã) em Espanhol = 8º para barlavento; rezo; serviço de transportes colectivos = 9º Rosa Almeida; nome feminino; brisa = 10º rocha, de origem ígnea, muito dura = 11º género de molusco acéfalos; terreno coberto de vegetação no deserto =

soluções pág. 7

Saúde em destaque

Próteses Fixas parte II

Qual é o objetivo do uso dos implantes dentários?

Os avanços na medicina dentária permitem hoje uma nova opção de tratamento que é a coroa sobre um implante dentário.

Os implantes utilizam-se em casos de perda de um ou mais dentes quando se pretende efetuar próteses fixas. Nestes casos, os implantes funcionam como raízes naturais suportando as próteses fixas.

Para além desta indicação, os implantes são também muito úteis quando os pacientes são desdentados e em que não exista estrutura óssea e a mucosa gengival não permite a utilização de uma prótese total com conforto e estabilidade. Aqui o objetivo dos implantes é aumentar o suporte e retenção da prótese que neste caso será removível, embora fique bem estável.

Há necessidade de realização de tratamento endodôn-

tico (desvitalização) dos dentes de suporte?

Por princípio não, pois o melhor elemento de suporte seria um dente íntegro na sua estrutura e com as gengivas sãs. Porém, se houver dúvidas quanto à saúde da polpa dentária, está indicado o tratamento endodóntico. Além disso, existem algumas situações clínicas que poderão levar à decisão de desvitalizar esses dentes.

Quanto tempo demora a confecção de uma prótese fixa?

São necessárias várias sessões clínicas, variando de acordo com a complexidade e extensão do trabalho a executar, e adicionalmente há o tempo que a prótese fixa demora a ser produzida pelo laboratório. Deste modo, até à conclusão de uma reabilitação fixa podem passar vários meses.

O resultado estético é bom?



Marina Aguiar*

Sim, na maior parte dos casos é bom. Contudo, há situações de grande perda óssea e de gengiva que dificultam a obtenção de uma estética excelente. Nestes casos, o tratamento tem como primeiro objetivo restabelecer a função da mastigação, como segundo a durabilidade e em terceiro lugar, a estética.

(Folheto educativo OMD)

*Médica Dentista

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

Festividades em honra



Nos dias 29,30 e 31 de agosto, no Souto de S. Roque, tiveram lugar as festividades em honra de S. Roque, Sto Amaro e S. Vicente.

Com estas festividades, a gente deste lugar voltou a mostrar a sua dedicação e garra na ação, alicerçada na profunda devoção aos seus santos, organizando as festividades em sua honra.

O ponto alto das celebrações aconteceu no dia 31, domingo, com as cerimónias religiosas: a procissão, que percorreu as ruas da vila desde a Igreja Matriz até à capela de S. Roque, a missa solene em honra do padroeiro, o sermão e a majestosa procissão no Souto de S. Roque, sempre com a presença de numerosos devotos.

Em termos mais mundanos, as festas deram primazia aos sons tradicionais, no dia 29 com a atuação do grupo "Kapital", e no dia 30 com a

noite dedicada ao folclore, a cargo do GADTF, que realizou o seu 8.º festival.

Desta forma, manteve-se viva a tradição, arraigada na devoção popular e na idiosincrasia deste lugar e desta vila, que se une na valorização e defesa dos seus valores culturais e religiosos.

José Reis

Balanço

Ao longo dos três dias, foram muitas as pessoas que quiseram marcar presença nesta festa, comprovando assim que as romarias são festividades únicas, são o reflexo do interesse renovado das populações em reviver um passado cheio de tradições.

A comissão de festas agradece a todos os que contribuíram para que fosse possível este momento de fé e de partilha. Bem hajam!

Comissão 2014



Mercadinho Solidário de
5 de Outubro de 2014 –
Entre as 10h30 e as 17h00

Jardim da Junta de Freguesia da
Vila de Forjães

Vamos ter comes e bebes, insufláveis para as crianças,
demonstrações de obediência canina e muita animação.

Monte a sua banquinha de vendas/trocas (grátis) e ajude-nos a
ajudar quem ajuda os animais abandonados



Grupo de apoio a diabéticos e familiares

- Destinado a pessoas com a diabetes e a familiares
- Grupo para as pessoas trocarem ideias e experiências
- Para tornarem a vida mais simples

Mais informações: Mercadinho Santa Marinha (253871150)

Olá Caros Leitores, então que tal?

Cá andamos do jeito que o Tio Coelho quer!

Depois de umas férias, de regresso ao trabalho, parece estar tudo na mesma: é notícias de políticos a pôr a mão na massa, de bancos a ficarem com o dinheiro dos depositantes, de banqueiros que declaram pouco mais que o salário mínimo... Com rendimentos desses, um dia ainda chegam a PR, pois o nosso Aníbal também se queixava à Maria que a reforma era pequenina!...

Bom, cá mais pela terra, e mesmo não sendo época de eleições, o final do verão trouxe uma série de novos equipamentos: é ver o estádio Horácio de Queirós ou, ali paredes meias, o novo edifício escolar para as crianças do Jardim de Infância e 1.º ciclo...

Como não há duas sem três, temos ali nas imediações da Escola, na zona onde inicialmente ia ser construído o Jardim de Infância, um novo equipamento de apoio aos alunos. Nada fica atrás do Centro Interpretativo de Vila Chã (Castro de S. Lourenço), do Centro de Educação Ambiental (Marinhas) ou mesmo do Museu d'Arte (Fão), muito pelo contrário. É um espaço polivalente, que tanto poderá ser chamado de parque natural, parque ecológico, museu de sucata, depósito de lixo ou mesmo wc público!

A sua vedação é robusta e exemplar e por ela trepam verdejantes espécies autóctones, de ervas daninhas, a exuberante Glória-da-manhã (Ipomoea purpurea) e outras plantas espontâneas... a que se juntam ratos, licranços e outros répteis que tornam, para além da flora, a fauna local muito interessante para estudo. Este "parque natural", se usado para "outros alívios", implica somente cuidado com as silvas e Urtica dioica, pois lá diz o ditado "o comer e coçar, só custa começar..."

Será, sem dúvida, um ótimo local para uma aula de campo para os nossos alunos, sem necessidade de transporte adicional, poupando-se uns litros de gasóleo ao delapidado erário público! Assim, o não cortar da vegetação é, acima de tudo, uma iniciativa de cariz educativo, comprovando que somos um verdadeiro "privilegio da natureza!", e que, tal como na sede do agrupamento, também nós temos um Centro de Educação Ambiental à porta! Viva os novos equipamentos!

Até à próxima edição.

Forjães, 20 de setembro de 2014

Postal dos Correios



Queridos leitores

d' O FORJANENSE

© csa



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

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

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



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

Todos os serviços
para a sua reabilitação oral

Local de exercício anterior:
Fundação Lar de Santo António
(antiga Maternidade)

AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda

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

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



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