

O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá
Subdiretor: José Manuel Reis
Outubro 2014 • Ano XXIX 2ª série • n.º 301
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80



Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue 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

Primeiro-Ministro Passos Coelho inaugura Centro Escolar de Forjães



Nesta edição

Nós por cá

- Notícias da Junta de Freguesia
- Lar de Stº António comemora 50 anos
- Alunos de Fragoso fecham escola

págs. 4-5 e 7

Comunidade Paroquial

pág. 6

Notícias da ACARF

pág. 8

Boletim Nascente Escolar

págs. 10-11

Entrevista



Campeão Rotax Miguel Moura em destaque

Forjães Sport Clube

pág. 13



pág. 9

Nuno da Câmara Pereira (en)cantou em Forjães

Em mais uma iniciativa cultural promovida pelo Forjães Sport Clube, Forjães recebeu a visita de Nuno da Câmara Pereira, no espetáculo "Gala do Fado".



pág. 16

Balanço ao final de um ano de mandato

Volvido um ano da eleição como Presidente da Junta, O Forjanense esteve à conversa com Manuel Ribeiro, pedindo-lhe o balanço do seu mandato.



pág. 2

Entrevista ao Presidente da Junta de Freguesia Manuel Ribeiro

O Forjanense (OF): Volvido um ano sobre a eleição para presidente da Junta de Freguesia de Forjães, que balanço faz destes 365 dias?

Manuel António Ribeiro (R): Sob o ponto de vista pessoal, o balanço é muito positivo, pois abracei uma nova experiência, que diariamente desempenho com total dedicação, empenho, rigor e profissionalismo. A nível político, é muito frustrante, devido à grave situação financeira em que a Junta se encontra, que compromete sobremaneira a maioria das ações que havíamos assumido e que constavam no nosso programa eleitoral. Ficamos muito limitados.

OF: São conhecidos os problemas financeiros com que a Junta de Freguesia se depara. Esperava uma situação como a que encontrou?

R: Obviamente que não. Nem de longe, nem de perto. Quando há 16 anos fiz parte da Junta, uma das nossas grandes preocupações era o equilíbrio financeiro e, no final do nosso mandato, entregamos a Junta sem nenhuma dívida. Mas o que nos aconteceu desta vez era impensável. Em meados de outubro, recebemos a Junta sem um tostão e com despesas fixas para pagar (salários ao pessoal, segurança social, telefone, água, luz, combustíveis...), até ao final do ano.

OF: Em Assembleia de Freguesia, foi recomendada a realização de uma espécie de auditoria às contas. Em que ponto se encontra esse processo e que dados já são conhecidos?

R: Essa sessão da Assembleia de Freguesia foi requerida pela atual Junta, com o objetivo de dar a conhecer aos forjanenses a sua real situação financeira. Transparência, acima de tudo. Ficou lá decidido fazer-se uma auditoria interna. Ainda não está concluída, mas até ao momento, ainda não foi apurada qualquer irregularidade. A dívida está totalmente identificada e foi toda criada pelo anterior executivo. A todo o momento podem ser feitas outras auditorias externas, sendo que tem de ser a Junta a suportar a totalidade dos custos e, neste momento, não estamos em condições de assegurar este encargo. Outros tipos de auditoria podem ser feitos, através de denúncia ao Ministério Público ou à Inspeção-Geral de Finanças. A Junta pode fazê-lo, desde que detete alguma irregularidade. Até ao momento, tomamos todos os procedimentos legais, enviando todas as contas e os compromissos assumidos (dívidas) para o Tribunal de Contas e informamos a ANAFRE (Associação Nacional de Freguesias). Queremos que tudo fique esclarecido.

OF: Como acha que foi possível chegarmos a este ponto, a uma situação de “falência técnica”, a ser verdade que não há receitas capazes de fazer face às despesas correntes?

R: Neste momento, a Junta não tem sustentabilidade financeira. Para que as pessoas melhor percebam, significa que “gasta-se mais do aquilo que se recebe”. Como chegaram a esta situação, só os próprios o podem explicar. Onde é que iam buscar verbas para cobrir a situação, não sabemos. Será que o tempo das “vacas gordas” dava para tudo? O que sabemos é que se vivia numa situação surreal, que não tinha correspondência com a realidade.

OF: Em termos de realizações, e sendo conhecidas as dificuldades financeiras da autarquia, que percentagem do programa eleitoral terá sido cumprido?

R: Ainda faltam 3 anos para o final de man-

dato, por isso é muito prematuro falar em percentagens. Mas, apesar das limitações referidas, temos levado a cabo alguns eventos e logo que a situação financeira melhore, muitos outros há para realizar. Mas convém salientar que, na maior parte das vezes, os eventos são suportados e custeados pelos membros da Junta, da Assembleia e de vários amigos forjanenses.

OF: Do desenvolvido, o que destaca de mais relevante?

R: Na difícil situação em que nos encontramos, acho que até se fez muito. Não posso deixar de destacar algumas iniciativas inéditas na nossa vila, como a Visita Pascal à sede da Junta, o evento das Orquídeas, no centro da Vila, as comemorações dos 40 anos do 25 de Abril, o Magusto, a Caminha da Liberdade (que, pela primeira vez, reuniu todas as associações da terra), o embelezamento da sede da junta na altura da festividades de Santa Marinha. Os tradicionais Concursos de Presépios e de Maios, as iluminações de Natal e a colaboração próxima com todas as associações da terra, especialmente a Comissão de Festas de Santa Marinha, o Mercadinho de Santa Marinha e o Clube Motard (a quem cedemos um espaço para sede), em diversas iniciativas, como a Feira Gastronómica, a Palestra sobre o Novo Código da Estrada... A rearborização da Av. Santa Marinha e o embelezamento dos seus canteiros foi também uma bela iniciativa, que contou com a generosidade de um forjanense. Graças à insistência desta Junta, foi feita uma intervenção na AV. 30 para nivelar o seu pavimento, corrigindo uma situação que se arrastava há vários anos e que muito afligia tanto automobilistas como moradores.

Mas um dos maiores momentos foi o convite a D. Ximenes Belo para visitar Forjães, integrado no evento “Na minha terra cabe todo o mundo”, em colaboração com a ACARF. Demos também início ao programa das comemorações (que se prolongarão durante um ano) dos 25 anos da Elevação de Forjães a Vila, com o apoio à publicação da obra “Toponímia de Forjães – Personalidades”. No cemitério, já começamos a melhorar a mobilidade e foi feito um levantamento das sepulturas em risco de aluimento, para que os seus proprietários nelas possam intervir. Temos tido uma permanente atenção à segurança rodoviária nas ruas da vila (sobretudo na EN 103), solicitando e sugerindo permanentes intervenções, por parte das Estradas de Portugal e da Câmara Municipal. Merece também realce a participação na conclusão do arrelvamento do Estádio de Queirós, no qual estivemos sempre em colaboração e sintonia com a Direcção do FSC, disponibilizando, durante muito tempo, pessoal da Junta para ajudar nas obras. A colaboração na parte final das obras de construção do Centro Escolar, em ligação permanente com a Câmara e no contacto com os proprietários que cederam terrenos para alargamento da Rua da Morena e da Rua Alto da Morena. Mas o maior trabalho desenvolvido é a disponibilidade total e diária para com os forjanenses, na resolução dos seus problemas e na sinalização e acompanhamento de situações de extrema necessidade, para não dizer pobreza, por que passam alguns conterrâneos nossos. Esta obra invisível é aquela que mais nos preocupa e à qual damos mais atenção, em conjunto com a assistente social da autarquia e com outras entidades de solidariedade social.

OF: O que desejaria já ter feito, neste primeiro ano?

R: Para além do que foi feito, gostaria de ver iniciadas algumas obras, em particular a construção e a requalificação dos caminhos que constam do nosso plano de atividades (Rua da Fonte Má, Rua dos Sapateiros, Travessa do Barrouco, Travessa da Várzea...), a elaboração de um plano pormenor na Zona do Zé do Rio e dotar o Souto de S. Roque de mais equipamentos de recreio e de lazer. Desejamos também melhorar a limpeza dos aruamentos, mas com a redução de 4 funcionários dos quadros de pessoal da Junta não é fácil. Também este Verão fora do normal, com fortes chuvadas, originou um crescimento muito rápido da vegetação.

OF: Quais são as perspectivas de futuro?

R: Eu, muito sinceramente, quero acreditar que melhores dias virão, mas também estou consciente da crise que o país atravessa e que afeta também as autarquias. Vamos manter a esperança.

OF: Como tem sido a relação com a oposição?

R: A relação com a oposição é igual com os restantes membros da Assembleia de Freguesia. Penso que estamos todos a trabalhar em prol do bem comum, Por isso, ouço os contributos de todos que ajudem a criar um futuro melhor para todos os forjanenses. Eu também já estive na oposição e fi-lo de uma forma participativa e construtiva. Todos somos forjanenses.

OF: E com o Presidente da Câmara, sabendo, como era referido na campanha, que não foi por ele apoiado?

R: A relação com o Sr. Presidente da Câmara tem sido uma relação normal, de grande respeito e lealdade para com a sua função. Mas acima de tudo, é uma relação de forjanense para forjanense. Sei que ele também quer o melhor para Forjães e, após as eleições, ele passou a ser o Presidente de todos os espesendenses. Contamos com ele para resolver alguns dos problemas que nos afligem e que só ele poderá resolver. Há cerca de um ano, na sessão extraordinária da Assembleia de Freguesia, ele teve grande coragem em prometer que nos iria ajudar a ultrapassar este grave problema. Também, neste mandato, ele vai querer deixar a sua marca na sua terra. Estou confiante que, em conjunto, iremos dar um novo impulso a Forjães.

OF: Tivemos entre nós o Sr. Primeiro Ministro, inaugurando as instalações do Centro Escolar, como é chamado. Tendo sido antigo diretor da Escola onde está sedado este agrupamento, como avalia a atual situação do agrupamento e o facto de ainda se manter com uma designação que grande parte da população de Forjães parece não concordar?

R: Em relação a essa matéria, fico muito feliz por saber que os resultados do ano transato, nas provas finais de ciclo, foram bastante satisfatórios, posicionando o agrupamento num lugar de destaque do “ranking” das escolas. Mas, por outro lado, entristece-me saber que o número de alunos está a diminuir fruto da baixa natalidade e da emigração. Como é do conhecimento público, enquanto diretor fui contra a agregação da nossa escola com a das Marinhas. Da minha parte, estou de consciência tranquila, fiz tudo o estava ao meu alcance para que isso não acontecesse. Mas foi uma decisão política. No que se refere ao nome do agrupamento, tanto pelo que sei, está em discussão e, em breve, o Conselho Geral do Agrupamento irá



tomar uma decisão. Infelizmente, a Junta de Freguesia de Forjães não foi convidada a fazer parte do Conselho Geral, tal como aconteceu no anterior mandato, porque acho que teremos uma palavra a dizer sobre a matéria, em nome de todos os forjanenses.

OF: Olhando para trás, e conhecendo aquilo que veio a encontrar na Junta, se recuássemos 12 meses, voltava a ser candidato? Porquê?

R: Na tropa aprendi que “as missões não se discutem, cumprem-se”. Esta é a minha missão, para a qual o povo de Forjães me elegeram, de forma bem clara. É nos momentos difíceis que precisamos de dar a nossa contribuição e não deixar cair a História da nossa Vila e “destruir” tudo o que os nossos antepassados construíram e conquistaram. Claro que o Plano de Atividades não seria o mesmo e tudo teria que ser pensado e planeado de forma diferente. Mas confesso que nunca pensei em receber uma herança com esta gravidade. Tenho muitas dificuldades em enfrentar pessoas que têm dívidas da Junta. Já vivi momentos muito difíceis e já tive muitas noites sem dormir. Quero aqui deixar um agradecimento à minha família, aos meus pais da Junta e aos inúmeros forjanenses que nunca me faltam com uma palavra de força e de incentivo.

OF: Forjães foi das freguesias que não se uniu a outras, na contestada reorganização administrativa do território. Enquanto autarca, e contactando com outras realizadas, que avaliação faz deste processo, isto é, foi positiva a opção ou vê mais vantagens para as freguesias que se uniram?

R: Esta lei não trouxe quaisquer benefícios para Forjães. Até acabamos por perder importância a nível concelhio porque houve freguesias que cresceram por força da união com outras. Estas podem, até, transferir e usar recursos de uma freguesia para outra. Mas foi o que resultou da aplicação da lei.

OF: Uma mensagem final para a população de Forjães.

R: Irei continuar a “fazer das tripas coração”, para que possamos “levar este barco a bom porto”. A situação é muito difícil, mas não podemos baixar os braços. Vamos continuar a trabalhar para o bem comum, ao serviço de Forjães e dos forjanenses. Já reduzimos em muito a despesa, com pessoal (que reduzimos em cerca de 25%) e as despesas correntes (para cerca de metade), criando sustentabilidade à Junta. Estamos convictos que todos juntos iremos conseguir o melhor para a nossa terra. Continuo, juntamente com a minha equipa, imbuído desse espírito, sem recebermos qualquer remuneração e, pelo contrário, financiando, muitas vezes, pequenas despesas. Podem contar connosco!

Entrevista a Miguel Moura

Miguel João Cerqueira Moura sagrou-se campeão do Troféu ROTAX 2014 no kartódromo de Viana do Castelo, em julho, pelo que irá representar Portugal no Mundial, em Valência, Espanha, no próximo mês de novembro.

Apesar dos triunfos alcançados, este piloto é ainda pouco conhecido pela população forjanense, fruto da pouca visibilidade que este desporto, como tantos outros, têm no nosso país.

O Forjanense, que noticiou o seu sucesso, esteve à conversa com ele, pretendendo, assim, prestar-lhe homenagem e divulgar a sua proeza, tentando perceber o segredo do seu sucesso e as perspetivas para o futuro.

OF: Vamos começar por falar um pouco de ti. Quem é o Miguel Moura?

Miguel Moura (MM): Pessoa calma, reservada, decidida!!

OF: Há quanto tempo descobriste a paixão pelo karting e em que circunstâncias?

MM: A paixão pelo kart já surgiu tarde, teria uns 17 anos, embora o desporto automóvel fosse desde sempre a minha paixão. Tudo começou por um convite de uns amigos para uma corrida em Matosinhos, e a partir daí nunca mais parei

OF: Foi fácil entrar no mundo do automobilismo (karting)?

MM: Isso depende do nível, e até que ponto queremos evoluir. Se quisermos ser apenas uns praticantes esporádicos é fácil, basta ir a qualquer kartódromo alugar um kart e dar umas voltas, ou então investir um pouco mais e comprar um kart próprio para de vez em quando ir dar umas voltas.

Mas se quisermos fazer algo mais sério não é tao fácil, precisas de conhecimentos e saber falar com as pessoas certas, é algo que vai surgindo com o tempo, é preciso ter paciência.

OF: Que apoios tiveste para começar?

MM: Para começar não tive qualquer apoio, apenas fui tentando conhecer as pessoas que me poderiam ajudar a entrar mais dentro desse mundo, e fui entrando aos poucos e mediante as minhas capacidades.

OF: Quais os problemas maiores que tiveste que ultrapassar?

MM: O maior problema é sem dúvida encontrar alguém que te ajude a nível técnico, tanto ao nível da pilotagem como também na parte mecânica, o que não é fácil. O início é muito complicado porque chegas a um mundo onde o nível competitivo é muito elevado e no início os resultados não são os que esperas porque estás a competir com gente muito experiente e de muita qualidade.

OF: O karting é ainda uma modalidade desportiva pouco conhecida. Peço-te uma breve apresentação desta modalidade.

MM: Resumidamente, o karting é o início de carreira de qualquer piloto profissional, pois todos os grandes pilotos mundiais a nível de pista tiveram a sua aprendizagem e evolução no karting; depois, mediante a sua capacidade financeira, vão evoluindo até chegarem ao ponto mais alto: a Formula 1 (F1). Mas

mesmo os pilotos de F1 continuam a fazer do karting uma grande parte do seu treino de preparação para as corridas, pois é a disciplina mais pura a nível de sentires o que estás a guiar...

OF: Não és um piloto profissional, mas a carreira exige grandes responsabilidades e, certamente, sacrifícios. Como consegues gerir a dimensão profissional com a prática desportiva?

MM: Se entramos num campeonato competitivo, seja ele qual for, e se tivermos a ambição de ganhar, é obvio que temos que treinar muito...ter cuidados com o corpo, com a alimentação (o peso é muito importante!), temos que nos preparar fisicamente, e, claro, tudo isso exige tempo, tempo esse que é retirado à família, pois todos os fins de semana treino. Felizmente, tenho um excelente kartódromo perto, que me permite não gastar muito tempo em deslocações. E, para além disso, temos as preparações das corridas fora, os próprios fins de semana das corridas, e, claro, a família fica a perder; mas eles sabem da minha paixão e apoiam-me a 100%.

«Não tenho qualquer apoio a nível institucional, apesar de representar o meu país (...) Não temos qualquer tipo de apoio...por isso entendo os desabafos dos meus colegas de outras modalidades, que vão representar Portugal e muitas vezes com títulos, ao não receberem sequer o reconhecimento público... e ao mesmo tempo vemos no futebol, que NUNCA ganhou nada, serem chamados de heróis, quando têm todas as condições, e mais algumas até. Não me parece bem!»

OF: Apesar das muitas vitórias e títulos alcançados, os forjanenses conhecem pouco o teu percurso. Que títulos fazem parte do teu palmarés?

MM: Tenho alguns resultados já de relevo ao longo dos anos. Ao todo conto já com mais de 70 vitórias em corridas, fui rookie do ano em 2008 no troféu AsChalleng, fui campeão do Baltar Sprint Show em 2010, fiquei em 3º lugar no troféu Rotax em 2012, em 2012 também fiquei em 10º lugar numa prova de apuramento para o campeonato do Mundo, em Portimão, com pilotos de todo o Mundo a competir, e este ano finalmente fui campeão nacional Rotax.

OF: Qual desses títulos/troféus é para ti mais significativo? Porquê?

MM: Todas as vitórias têm um sabor especial, porque são fruto de muito trabalho e dedicação; no entanto, o título deste ano é, sem dúvida, o de mais relevo, até porque me permite ir ao campeonato do mundo representar Portugal, o que para quem pratica karting é a prova mais importante do Mundo. Para fazermos uma comparação: é o mesmo que o Mundial de Futebol.

OF: Este ano sagraste-te campeão na categoria DD2 Master. O título foi apenas conseguido na última prova, o que demonstra o valor competitivo da mesma. Que avaliação fazes do karting em Portugal?

MM: O nível de pilotagem em Portugal é muito bom, dos melhores da Europa e Mundo. Temos vários campeões da Europa e até do Mundo ao longo dos anos, e quando vamos fazer provas lá fora conseguimos sempre resultados de relevo.

OF: Não se é campeão sozinho, disseste tu a propósito da tua vitória. Para além do teu inegável valor, quais os maiores contributos para o teu triunfo?

MM: Sem dúvida que é um trabalho de equipa. A maioria das pessoas pensa que é só sentar e conduzir, mas não é nada assim, pois tens que trabalhar em conjunto com o teu mecânico em muitas coisas, todas as pistas são diferentes e, quando andas a discutir resultados à milésima, tudo é importante; por isso, a preparação das corridas, quer seja a nível mecânico, físico, psicológico, etc., é muito importante, fruto de muito trabalho e confiança entre ti e quem te rodeia.

OF: Ao sagraste-te campeão nacional no ano 2014, irás representar Portugal no próximo campeonato do mundo, a realizar em Valência (Espanha).

Como está a decorrer a preparação para o mundial que se aproxima?

MM: Sigo a minha preparação de sempre, tento treinar sempre que me é possível, não só em pista mas também fora dela, tento não ter oscilações de peso, não correr riscos que possam pôr em causa a minha presença.

OF: Que apoios tens a nível institucional para essa representação?

MM: Não tenho qualquer apoio a nível institucional, apesar de representar o meu país e pagar uma licença no início de cada ano à Federação. Não temos qualquer tipo de apoio...por isso entendo os desabafos dos meus colegas de outras modalidades, que vão representar Portugal e muitas vezes com títulos, ao não receberem sequer o reconhecimento público... e ao mesmo tempo vemos no futebol, que NUNCA ganhou nada, serem chamados de heróis, quando têm todas as condições, e mais algumas até. Não me parece bem!

OF: Depois da vitória na tua categoria e de representar Portugal no mundial, quais os objetivos para a próxima época e para o futuro?



Miguel Moura e o seu mecânico Paulo Pita

MM: Para já estou focado apenas no Mundial. Na próxima época logo se verá, mas a ideia é continuar no mesmo campeonato, e voltar a repetir o resultado, mas para isso terei que ver que tipo de apoios consigo reunir, senão fica complicado.

OF: Para finalizar, que mensagem deixarias para todos aqueles que se querem tornar pilotos de karting?

MM: Primeiro experimentem; se ficarem a gostar, então comecem aos poucos, pois, com trabalho e dedicação, os resultados aca-

«aprendemos a respeitar os adversários e aprendemos a aceitar as vitórias da mesma forma que as derrotas...»

bam por surgir. Mas o mais importante é que se divertam, o resto é secundário!!

OF: Que lição de vida pode o karting proporcionar aos seus participantes?

MM: Como em todos os desportos, e o karting não é diferente, aprendemos a respeitar os adversários e aprendemos a aceitar as vitórias da mesma forma que as derrotas...

O Forjanense deseja-te os melhores sucessos no próximo desafio, a participação no mundial, e na tua carreira futura, agradecendo-te o facto de continuares a levar o nome de Forjães por essas terras de Portugal e, agora, além-fronteiras.

Obrigado pela tua disponibilidade.



Montra de troféus



José Reis felicitando Miguel Moura

Nós por cá



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Eng. Paulo Queirós de Faria - Presidente da Fundação Lar de Stº António

Fundação Lar de Stº António comemora 50 anos de existência

Amigos leitores:

Estou consciente que, neste mês de Outubro de 2014, fazem exactamente cinquenta anos que eu existo.

Para o comum dos mortais, a comemoração de cinquenta anos de qualquer facto da sua vida, representa uma data importante, quer seja o passar para uma fase de maturidade e sabedoria, pois já se viveram os anos de euforia

e muitas vezes da insensatez de se julgarem os donos da verdade ou os únicos protagonistas das grandes conquistas, quer sejam as "Bodas de Ouro" de uma vivência conjunta, quer seja somente "meio século" de qualquer facto historicamente marcante.

Assim foi, é, e será sempre uma data que nunca se esquece e normalmente se festeja ou simplesmente em que se reflecte. É

salutar que assim seja, pois para cada um, cinquenta anos representa uma geração, ou seja, mais de metade do tempo de uma vida.

Mas não para mim, pois eu nasci intemporal.

Quem me criou, fê-lo de forma que eu ultrapasse todos os tempos e gerações, mantendo-me assim robusta, saudável e viva, pois a minha missão só terminaria com um mundo perfeito, onde não existissem seres humanos necessitados, abandonados ou doentes e, sinceramente eu não vislumbro que esse dia possa alguma vez acontecer; A essência humana assim não o permite.

Então, que sentido faz parabenizarem-me?

Saudem-se sim, recordem-se sim, homenageiem-se sim, todos aqueles que me fizeram nascer, me criaram e fizeram crescer. Que sejam todos, sem excepção algu-

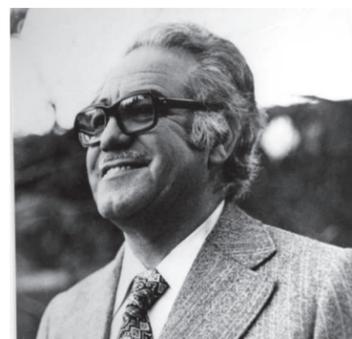
ma; Só fará sentido que a "festa" seja para eles.

Lembrem-se todos aqueles que eu acolhi e acolho – eles afinal são a razão da minha existência - mas durante a tal "festa", também haja tempo para se reflectir na injustiça que representa o facto de uma sociedade dita culta e de valores solidários ser capaz de "fabricar" os chamados "ninguéns" para a vida.

Como seria bom se eu não tivesse que existir... .

Mas existindo, e se teimosamente mas carinhosamente me pretendem homenagear então mantenham-me jovem, bonita, acolhedora, imaculadamente cumpridora dos meus compromissos, seja para quem for, dinâmica, simples mas firme nos meus princípios, enfim, uma Senhora.

Tendo consciência que essa prenda não é fácil de se oferecer,



confio na vossa tenacidade e então, tendo essa alegria, entregá-la-ei incondicionalmente a todos os que me criaram e aos que ainda hoje me mantêm viva.

Da vossa
FUNDAÇÃO LAR DE SANTO ANTÓNIO

Numa próxima edição, aquando das comemorações oficiais, será apresentada uma reportagem alargada sobre esta instituição forjanense.



O FORJANENSE, de 29 de outubro de 2014, nº 301

PUB

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. 48 e seguintes, do livro nº 78-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte e três de agosto do ano corrente, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual:

ELÍSIA MARIA LARANJEIRA FERNANDES, solteira, maior, residente na Rua José da Quinta, nº 5, na freguesia de Forjães, concelho de Esposende, **PAULA CRISTINA LARANJEIRA PEDREIRA FERNANDES**, casada, residente na Rua de Acesso ao Bairro da Boavista, nº 3, freguesia e concelho de Valença, **FILIPE MANUEL LARANJEIRA FERNANDES FERREIRA**, casado, residente na Rua da Granjeira, nº 51, da dita freguesia de Forjães, **declararam**-----

Que são donos e legítimos possuidores de um prédio urbano composto por casa com dois pavimentos e logradouro, destinado a habitação, sito na Rua da Granjeira, nº 51, da dita freguesia de Forjães, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número MIL NOVECENTOS E TRINTA E CINCO I FORJÃES, aí registado a seu favor, pela apresentação dezasseis, de seis de agosto de dois mil e oito, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 799. -----

Que este prédio foi já edificado no ano de 1981, pelos seus pais, sem qualquer projeto aprovado pela Câmara Municipal competente para o efeito. Que este prédio e desde a data da sua construção, ou seja desde aquele ano, tem na sua fachada virada a sul, ao nível do rés-do-chão, uma janela com a largura de cem centímetros e com a altura de cento e dez centímetros. Ao nível do andar e na mesma fachada virada a sul existem duas janelas, sendo que uma tem sessenta centímetros de largura e sessenta centímetros de altura e que servem de arejamento e de luz natural

para a casa de banho e outra com cem centímetros de largura e cento e dez centímetros de altura, com os mesmos fins para o corredor de acesso aos quartos. Ora todas as aberturas (janelas), deitam diretamente para o seguinte prédio a saber: ----- Prédio rústico composto por pinhal, eucaliptal e mato, denominado "Bouça do Juncal", situado no Sítio do Juncal, da mencionada freguesia de Forjães, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número DOIS MIL CENTO E NOVE I FORJÃES, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 47. -----

Que a edificação do seu prédio urbano se encontra construído na estrema sul do prédio e confina pelo seu lado sul com o prédio rústico acima identificado, sendo que a referida construção é servida por uma cobertura/telhado de quatro águas e respetivos beirados e junto a este existe uma caleira com cerca de doze centímetros de largura por dez centímetros de altura, destinada a canalizar as águas pluviais que caem do beirado, escoando-as para o prédio rústico identificado, sendo que os declarantes e ante possuidores sempre escoaram as águas pluviais por esse beirado, pelo que o escoamento das águas pluviais do telhado existente na estrema sul do seu prédio é feita para o identificado prédio rústico, permitindo o gotejamento sobre o mesmo. Que a existência daquelas janelas permitam, desde a data de abertura das mesmas, quer as vistas quer a devassa para aquele prédio contíguo e acima identificado.----- Que desde a data da sua construção que o escoamento das águas pluviais do telhado existente na estrema sul do seu prédio urbano é feita para o referido prédio rústico, permitindo o gotejamento sobre o mesmo.

Que do exposto resulta que o prédio urbano dos declarantes acima identificado beneficia e goza já de uma servidão de vistas e de uma servidão de estilicídio sobre aquele prédio rústico, servidões essas aparentes, porque quer a edificação e seu telhado e caleira, quer as janelas construídas se encontram à vista, tendo o seu uso sido contínuo e ininterrupto porque as janelas abertas e construídas sempre existiram e em momento algum foram tapadas ou objeto de qualquer alteração, as quais se mantêm no estado em que se encontram atualmente desde a sua construção, bem como, desde a referida data de edificação, tem sido feito o escoamento das águas pluviais do telhado para o prédio rústico confinante, ou seja durante mais de vinte anos, à vista de toda a gente e na convicção de exercerem um direito de uso próprio, sendo que quer a serventia e uso das aberturas, quer o escoamento das águas pluviais para aquele prédio rústico, se tem mantido ao longo dos anos, nomeadamente desde a edificação do prédio, mantidos sem qualquer violência e exercidos sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidos por quem tivesse interesse em contrariá-los. -----

Que tais servidões de vistas e de estilicídio, assim mantidas e exercidas o foram em nome e interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral uso das citadas janelas, nomeadamente abrindo-as, gozando das respetivas vistas sobre aquele prédio contíguo, inclusive podendo devassá-lo, bem como no facto material conducente ao escoamento das águas pluviais do telhado existente na estrema sul para aquele prédio contíguo, permitindo o gotejamento para o mesmo.

E que a existência da referida construção, das referidas janelas e telhado, bem como a forma como tem sido feito o escoamento das águas pluviais, não tendo nunca sido contestadas, por terem sido sempre pacíficas, de conhecimento público e de uso contínuo, durante mais de vinte anos, facultou-lhes já a constituição de uma **SERVIDÃO DE VISTAS** e de uma **SERVIDÃO DE ESTILICÍDIO por USUCAPÍÃO**, que invocaram, sobre o acima identificado prédio rústico e a favor daquele prédio urbano acima identificado, servidões essas que consistem: A) - No facto de que no prédio serviente (artigos 47 rústico), exclusivamente na parte voltada a norte para o prédio dominante (artigo 799 urbano), não poderão ser construídas paredes, muros ou qualquer outro tipo de edificação que distem menos de um metro e meio da edificação dos declarantes, já existente, no sentido de garantir a vista e devassa do prédio dos declarantes, através das janelas nele existentes que deitam para o prédio serviente. B) - No facto de que o escoamento das águas pluviais do telhado existente na estrema sul do prédio dominante (artigo 799 urbano), sejam feito para o prédio serviente (artigo 47 rústico), permitindo o gotejamento sobre o mesmo sem deixar um intervalo mínimo de cinco decímetros entre o prédio serviente e a beira do telhado ou outra cobertura do prédio dominante. -----

Mais se informa que estas declarações foram confirmadas por três testemunhas.----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----

Esposende, 23 de Agosto de 2014

A Notária
Andreia da Silva Amaral

Nós por cá



Junta de Freguesia

Centro Escolar

Foi inaugurada esta belíssima estrutura educativa, com a presença de inúmeras entidades: Primeiro-Ministro, Presidente da Câmara, Ministro da Educação, Presidente da Junta e a Presidente do Agrupamento, entre outras autoridades. Os forjanenses e os convidados que acorreram à cerimónia puderam apreciar, no local, a arquitetura e a funcionalidade da nova escola, uma estrutura avaliada em cerca de 2,5 milhões de euros, bem como a bonita recepção promovida pelas crianças daquele novo espaço. À noite, nas rádios e televisões e, no dia seguinte, nos jornais, Forjães foi o centro das atenções de todo o país.

Sessão de esclarecimento sobre o PDM

Encontra-se em discussão pública, desde 16 de outubro, a revisão do PDM, que pode ser consultado na sede da Junta ou no site da Câmara Municipal (www.cm-esposende.pt). Entretanto, a Junta de Freguesia vai promover uma sessão de esclarecimento, no próximo dia 8 de novembro, pelas 21.00, no auditório do Centro Cultural, com a presença do Eng. Vítor Leite, da CME. É importante que os forjanenses participem ativamente nesta discussão, apresentando, por escrito, reclamações, observações, sugestões e pedidos de esclarecimento sobre a proposta de revisão, para serem dirigidos ao Presidente da Câmara Municipal. Esses requerimentos poderão ser entregues no serviço de atendimento da Câmara Municipal, remetido por correio (para o Município de Esposende, Praça do Município, 4740-

223 Esposende), por correio eletrónico (discussaopublicapdm@cm-esposende.pt) e na referida página da Internet do Município.

Palmeira da Escola



A histórica palmeira da escola tem os dias contados. Por ter sido atacada por uma feroz espécie de escaravelho, vai ter que ser abatida. Com cerca de 80 anos (tantos quantos a nossa escola), faz parte do imaginário de criança de grande parte dos forjanenses que, com muita pena, a veem morrer. Mas a vida não para, e tal como a sua vizinha tília, que caiu numa noite de inverno e foi, de imediato, substituída, também é tempo de plantar no local uma nova palmeira, para continuar a vontade do benemérito Rodrigues de Faria, que a mandou erguer.

Trânsito

Foi solicitada à Câmara Municipal de Esposende:

-a colocação de um duplo sinal de "sentido proibido", no cruzamento da Av. 30 de Junho com a Rua do Boucinho/Rua da San-

ta, para evitar a circulação de veículos em contramão em direção ao centro da vila;

-uma reparação profunda aos semáforos do centro da vila que, constantemente, estão avariados;

-a colocação de um rail de proteção na Rua da Corujeira, para evitar o despiste de viaturas que circulem naquela curva apertada, sem qualquer proteção lateral.

Foi, ainda, solicitada à EDP a "arrumação" do poste de eletricidade colocado em plena Rua da Fábrica, por efeito do alargamento da entrada daquele arruamento.

Iluminação pública

Terminaram os trabalhos de reparação da iluminação pública da vila. Com este longo e árduo trabalho, levado a cabo pela Esposende Ambiente e pela Junta de Freguesia, ficaram cumpridos os níveis de eficiência energética impostos pela Câmara Municipal. Qualquer deficiência ou avaria deve ser comunicada à secretaria da Junta, para posterior reparação por parte daquela entidade.

Taxa do cemitério

Encontra-se em pagamento a "taxa de cemitério" relativa ao ano de 2014 do novo Regulamento e Tabela Geral de Taxas da Freguesia. Este regulamento e a referida taxa foram aprovados na sessão da Assembleia de Freguesia de 30 de abril de 2014, para fazer face aos encargos com a sua manutenção, conservação e limpeza, bem como com os encargos assumidos pela anterior Junta com o programa "Cemitério Online".

Magusto

Em colaboração com a Comissão de Festas de Santa Marinha, vai realizar-se no Centro Cultural, no domingo, 9 de novembro, o tradicional magusto de S. Martinho. Do preenchido programa consta, à hora de almoço, porco no espeto e outros petiscos.

De tarde, serão oferecidas castanhas assadas, vinho e muita diversão, a cargo de um Grupo de Concertinas e da popular e muito divertida Tuna "GestrinTUNA", de Gondomar, que já conta com um CD gravado e inúmeras atuações por todo o país e estrangeiro. Venham divertir-se e ajudar a festa da nossa padroeira.

Parque de estacionamento das Piscinas



Com a inauguração do Centro Escolar, foi também requalificado o pavimento do parque de estacionamento junto às piscinas, que se encontrava em péssimas condições. Neste momento, já volta a estar em bom estado de utilização, principalmente para os utentes daquela área escolar, das piscinas e do Estádio Horácio Queirós.



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

Beatificação do Papa Paulo VI

Paulo VI foi proclamado beato pelo Santo Padre Francisco, no dia 19 de outubro, no início da celebração de encerramento do Sínodo Extraordinário dos Bispos sobre a Família.

Não termina o processo para a canonização de Giovanni Battista Montini, que apenas terá o seu final quando for apresentado à veneração de toda a Igreja universal. Contudo, desde agora, o Papa do Concílio Vaticano II e da encíclica *Humanae Vitae*, das primeiras viagens apostólicas fora de Itália, e em particular a Fátima, em 1967, pode ser venerado liturgicamente em determinadas dioceses, e invocada, também na liturgia da Igreja, a sua intercessão junto de Deus.

Colaborador próximo dos Papas Pio XI e Pio XII, mostrou-se trabalhador incansável e fidelíssimo. Arcebispo de Milão, quis estar junto dos operários e dos pobres, e a toda a gente anunciar o Evangelho, numa grande iniciativa missionária que envolveu toda a diocese.

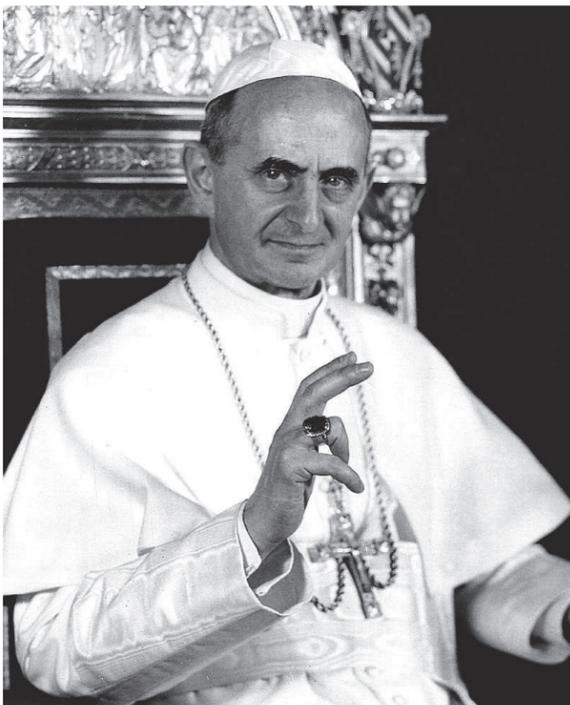
Filho, irmão e amigo de políticos italianos, sempre interveio na vida pública do seu país (por onde passava nesses tempos do pós-guerra a verdadeira divisão entre

o ocidente e o mundo soviético) e do próprio mundo (basta recordar que foi o primeiro Papa a dirigir-se à Assembleia Geral das Nações Unidas).

Padre Conciliar, foi a sua intervenção que deu novo fôlego ao Concílio Vaticano II, quase caído num impasse em Dezembro de 1962.

Eleito Papa, quis chamar-se com o nome do Apóstolo das Gentes, para que não apenas as suas palavras e os seus gestos, mas toda a sua pessoa fosse anúncio do Evangelho. Homem do diálogo, correu o risco de escutar e de não ser escutado. Fiel a Jesus Cristo, várias vezes tomou decisões pouco populares e contra a moda da maioria.

S. João XXIII foi o profeta que



rasgou caminhos. S. João Paulo II transmitiu ao mundo inteiro a energia da sua vida com Deus, o entusiasmo e a alegria da fé, que vive sem medo no seio da história. Mas o rosto da Igreja dos finais do séc. XX e destes inícios do séc. XXI foi-lhe conferido por Paulo VI.

Fonte: "Voz da Verdade",
D. Nuno Brás

O significado da Paz...

Um rei ofereceu um prémio ao artista que pintasse o melhor quadro que representasse a paz. Muitos artistas tentaram. O rei olhou todos os quadros, mas apenas gostou mesmo de dois, e teve de escolher entre ambos. Um quadro retratava um lago sereno. O lago era um espelho perfeito das altas e pacíficas montanhas à sua volta, encimado por um céu azul com nuvens brancas como algodão. Todos os que viram este quadro acharam que ele

era um perfeito retrato da paz. O outro quadro também tinha montanhas. Mas eram escarpadas e calvas. Acima havia um céu ameaçador do qual caía chuva, e no qual brincavam relâmpagos. Da encosta da montanha caía uma cachoeira espumante. Não parecia nada pacífica. Mas quando o rei olhou, ele viu ao lado da cachoeira um pequeno arbusto crescendo numa fenda da rocha. No arbusto, uma mãe pássaro havia feito seu ninho. Lá, no meio da

turbulência da água feroz, se instalara a mãe pássaro em seu ninho, * em perfeita paz. Qual pintura você acha que ganhou o prémio? O rei escolheu a segunda. Sabe porquê? "Porque," explicou o rei, "paz não significa estar num lugar onde não há barulho, problemas ou trabalho duro." Paz significa estar no meio disso tudo e ainda estar calmo no seu coração. Este é o significado real da paz."

Fonte: Sala de Moral, Anita, "a transmontana"

Notícias Breves

Grupos, Catequistas e horário da Catequese

- 1º ano: Fátima Quintão | Ana Carolina Ribeiro | Susana Silva e Sofia (Auxiliar): segunda (19h00 às 19h45).
- 2º ano: Helena Silva | Fernanda Silva e Deolinda Silva: 1º Grupo: quinta (19h00 às 19h45) e 2º Grupo, sexta (19h00 às 19h45).
- 3º ano: Patrícia Dias | Paula Matos e Lúcia Ribeiro: segunda (19h00 às 19h45).
- 4º ano: Cláudia Antunes Cruz | Manuela Araújo e Virgínia Sampaio: quarta (19h00 às 19h45).
- 5º ano: Joana Dias | Andreia Silva e Letícia Sá: quarta (19h00 às 19h45).
- 6º ano: Olívia Jaques | Manuela Correia | Olga Dias | Teresa Rodrigues e Lia Barreira: 1º Grupo, quarta (19h00 às 19h45) e 2º Grupo, domingo (10h00 às 10h45).
- 7º ano: Irmã Arminda e Conceição Sá: sexta (19h00 às 19h45).
- 8º ano: Sandra Silva | Isabel Moura e Ana Beatriz Carvalho (Auxiliar): terça ou quinta (19h00 às 19h45).
- 9º ano: Carmo Lopes e Ana Maria Dias: terça ou quinta (19h00 às 19h45).
- 10º ano: Elisabete Cunha | Álvaro Ribeiro e Duarte Ribeiro (Auxiliar): sexta (20h00 às 20h45).

Comissão de Festas de Nossa Senhora da Graça | 2015: Excursão a Penafiel

Está prevista para o próximo dia 15 de novembro uma excursão a Penafiel, tendo em vista a angariação de verbas para a referida festa. As pessoas interessadas, devem contactar a Comissão de Festas de Nossa Senhora da Graça. Colaborem.

A mesma comissão informa também que, no dia 22 de novembro, realizará o seu peditório de S. Miguel, agradecendo desde já, a colaboração de todos. Obrigada.

Centro de Preparação para o Matrimónio (CPM) e Noivos 2015

As datas dos encontros para os pares de noivos que vão casar em 2015 serão as seguintes: 24 e 31 de janeiro; 07, 13, 21, 27 e 28 de fevereiro (Encerramento do CPM). Os encontros terão lugar no Centro Paroquial de Palmeira de Faro, Esposende.

Movimento Religioso

Batismos:

26/09 – Martim Matos Pinho, filho de João Miguel da Cunha Pinho e de Salomé Maria Cardante Matos.

26/09 – Joana Ferreira de Sá, filha de Manuel Fernando Costa de Sá e de Carla Sofia Carvalho Ferreira de Sá

Óbitos:

23/09 – Ferdinando Manuel Correia Melim, com 67 anos de idade e residente em Strass Neckerweg, Cidade de Bielefeld (Sennestadt), Alemanha.

Flor do Campo
Florista

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

frutaria torres

Frutas e Legumes,
Frescos todos os dias!

Tlm. 969 820 267
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

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



O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

O caminho inverso - dos resumos para o detalhe

Jorge Brandão

Desde o início desta série de artigos, percorri um caminho que começou pela forma de estruturar corretamente a informação numa folha de cálculo (FC) e que terminou nos métodos de resumo de informação (funções, tabelas dinâmicas e gráficos).

Sucedo, porém, que depois de todo este arsenal de ferramentas estar preparado, muitas vezes queremos fazer o caminho inverso: partir dos dados resumidos para os dados detalhados. O desafio é o de conseguir de forma fácil encontrar no meio da enorme quantidade de informação registada, a informação que nos interessa. As FC estão, muito naturalmente, preparadas para dar resposta a essa necessidade.

Peguemos, por exemplo, no gráfico apresentado no número anterior.



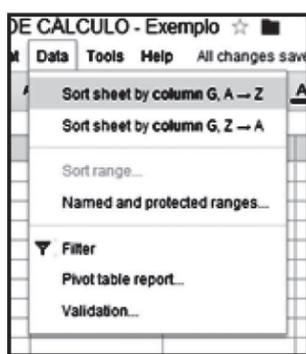
Se quem está a analisar precisasse de saber como se atingiu este valor de mais de 150 euros de gastos em "Peixe" como o poderia fazer?

Uma das hipóteses (propositadamente a mais básica) é a utilização da ferramenta que ordena alfabeticamente os dados. A seguinte sequência mostra a forma como (1).

No início a tabela apresenta-se com este aspecto:

F	G	H
Data	Artigo	Valor
1-Jan-2014	Comida no restaurante	23.75
2-Jan-2014	Gasolina	75

Uma vez que queremos ordenar pela coluna "G" clica-se com o rato nessa coluna. Depois no menu "Data" [=Dados], escolhamos a opção "Sort by column G: A->Z" [=Ordenar pela Coluna G: A->Z].



Desta forma a informação passará a ficar ordenada por ordem alfabética e, assim, podemos procurar manualmente todas as linhas em que o artigo adquirido tiver sido "Peixe", que estarão todas juntas:

25-Jan-2014	Pão	0.66
3-Jan-2014	Peixe	12.25
5-Jan-2014	Peixe	12.25
7-Jan-2014	Peixe	12.25
9-Jan-2014	Peixe	12.25
11-Jan-2014	Peixe	12.25
13-Jan-2014	Peixe	12.25
15-Jan-2014	Peixe	12.25
17-Jan-2014	Peixe	12.25
19-Jan-2014	Peixe	12.25
20-Jan-2014	Peixe	12.25
22-Jan-2014	Peixe	12.25
24-Jan-2014	Peixe	12.25
26-Jan-2014	Peixe	12.25
3-Jan-2014	Prenda de anos da Joaquina	7.5

Desta forma veríamos todos os dias em que adquirimos peixe, no mês em análise, e o valor de cada aquisição.

Despeço-me até ao próximo número onde abordarei formas mais práticas de aceder a esta mesma informação.

(1) em cada FC a forma de conseguir esta ordenação poderá ser diferente, mas será sempre muito similar

Nós por cá

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DAS MARINHAS

Por ter saído com inexatidão, publicamos novamente os dados do agrupamento.

Agrupamento

Alunos Pré – Escolar: 235 alunos; 11 turmas
 Alunos do 1º ciclo: 519 alunos; 28 turmas
 Alunos 5º ano: 117 alunos; 6 turmas
 Alunos 6º ano: 132 alunos; 6 turmas
 Alunos 7º ano: 132 alunos; 6 turmas
 Alunos do 8º ano: 119 alunos; 5 turmas
 Alunos do 9º ano: 120 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: 49 alunos; 3 turmas
 Alunos 6º ano: 45 alunos; 2 turmas
 Alunos 7º ano: 49 alunos; 2 turmas
 Alunos 8º ano: 46 alunos; 2 turmas
 Alunos 9º ano: 50 alunos; 3 turmas

Alunos de Fragoso fecham novamente escola

Os alunos da Escola de Fragoso voltaram, esta manhã, a encerrar a escola a cadeado, em reivindicação contra a falta de pavilhão gimnodesportivo. À hora de abertura da escola



(8h30m) o portão apareceu fechado a cadeado e o gradeamento estava adornado com cartazes com as mensagens reivindicativas, apenas sendo aberta por volta das 9h, quando o diretor, Manuel Amorim, cortou o cadeado.

André Ramos, do curso vocacional, sintetizou a razão do protesto: "Há 15 anos que andam a dizer que fazem o pavilhão mas nada foi feito".

O mesmo aluno explicou que o protesto foi agendado para este dia porque o primeiro-ministro iria inaugurar o centro escolar em Forjães, Esposende, uma freguesia que confina com Fragoso.

Na verdade, um grupo de alunos dirigiu-se mesmo a Forjães para se manifestarem no momento da chegada do primeiro-ministro, ostentando o cartaz da reivindicação do pavilhão, ao lado de outros movimentos reivindicativos.

Esta é já uma luta antiga que promete continuar.

Questionado sobre o assunto, o diretor Manuel Amorim fez o ponto da situação sobre a construção do pavilhão: "Durante o mês de julho, e já durante o mês de setembro, a escola de Fragoso foi visitada por diversas vezes por técnicos (arquitetos) da Câmara Municipal, responsáveis pela conclusão do projeto do pavilhão, assim como pela elaboração do processo de candidatura aos fundos do QREN, logo que eles abrissem. Através dos contactos permanentes que vou mantendo com os responsáveis pela educação da autarquia, tenho sido informado de que a abertura das candidaturas aos fundos do QREN se deve concretizar ainda durante o ano de 2014 e, logo que as mesmas abram, o projeto será entregue para que possa ser aprovada a respetiva comparticipação dos fundos comunitários para a concretização da construção do pavilhão desportivo."

José Reis

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

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

Liberty Seguros
Auto
Vida
Saúde
Empresas
Tlm: 915776591
Diana Nair Martins
Mediadora de seguros Forjães
dianamartins.seguros@gmail.com

Notícias da ACARF

Dia da Alimentação

No dia 16 de outubro comemorou-se o Dia Mundial da Alimentação. A atividade surgiu com o intuito de lembrar às crianças a importância de uma alimentação diversificada e assim enraizar hábitos saudáveis.

Este dia foi muito divertido e animado, pois todos puderam participar na confeção de pizzas saudáveis, trazendo o seu ingrediente preferido para

colocar na mesma.

Diversificar a alimentação, variando os sabores dos alimentos, alternar os sabores do fiambre, do queijo, do pão,...ou seja, apresentar os alimentos de uma forma diferente do habitual.

A todos os pais o nosso muito obrigado pela participação na atividade.



Dia do idoso

No âmbito do envelhecimento ativo, o Centro Comunitário de Vila Chã comemorou, no dia 1 de outubro, o dia do idoso.

Por volta das 10,00 horas, começaram a chegar muitos idosos vindos de várias instituições e freguesias do concelho de Esposende. Concentraram-se junto às piscinas para uma caminhada até ao farol. Tentando dar o seu melhor, lá foram caminhando com espírito de atletas, até porque à chegada tinham uma aula de zumba, na qual participaram os mais resistentes, mostrando energia e vontade que ia contagiando os presentes.

No final, seguiram para o Centro Comunitário de Vila-chã, para o respetivo almoço, que ficou a cargo de cada instituição, sendo que a sobremesa e o cafezinho foi oferecido pela casa acolhedora.

Da parte da tarde assistiram a uma passagem de modelos, com os utentes da casa a envergarem algumas figuras públicas.

Seguiu-se o som de concertinas e cantigas, que



encheram a sala de alegria, onde muitos idosos dançaram e cantaram canções bem à moda portuguesa.

Este dia serviu para homenagear as pessoas mais idosas, que se sintam apoiados e protegidos nos seus direitos e necessidades, para que tenham uma vida longa e com dignidade.

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



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



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

Sílvio de Azevedo Abreu, presidente da Assembleia Geral da ACARF, Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães, convoca, ao abrigo do n.º 2 alínea C, do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **28 de novembro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, com a seguinte ordem de trabalho:

Ponto um: Informações da Direcção;

Ponto dois: Apreciação e votação do orçamento e programa de ação para 2015;

Ponto três: Outros assuntos de interesse para a Associação.

De acordo com o artigo 31º, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na Convocatória se estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto, ou uma hora depois com qualquer número de presentes. Forjães, 28 de Outubro de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Sílvio de Azevedo Abreu

Primeiro-Ministro Pedro Passos Coelho inaugurou Centro Escolar de Forjães

O Primeiro-Ministro Pedro Passos Coelho, acompanhado do Ministro da Educação, Nuno Crato, inaugurou, dia 20 de outubro, o Centro Escolar de Forjães, um equipamento que integra as valências de Pré-Escolar e 1.º Ciclo e que foi construído de raiz, num investimento de aproximadamente 2,5 milhões de euros, dos quais 85% foram financiados por fundos comunitários, em cerimónia que contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arq. Benjamim Pereira, de diversas individualidades e de muita gente anónima que se quis associar também ao ato inaugural.

Mas a vinda do Primeiro-Ministro a Forjães foi também aproveitada por alguns grupos que fizeram sentir a sua reivindicação, uns mais político, como sejam os movimentos sindicais, e outros mais espontâneos, como o grupo de alunos da escola de Fragoso que, após encerramento da escola pela manhã, se deslocaram para fazer ouvir a sua voz contra a não existência de pavilhão gimnodesportivo.



A chegada do Primeiro-Ministro aconteceu por volta das 15h, sendo recebido em ambiente de festa pelos alunos do 1º ciclo e pré-escolar, que entoaram a canção “eu tenho um amigo”.

Seguiu-se a cerimónia da bênção do edifício, presidida pelo pároco da freguesia, padre José Manuel Ledo, e o descerrar da lápide comemorativa.

A cerimónia continuou com a visita às instalações, antecedida por um momento musical, em que os alunos das turmas do Ensino Articulado de Música, sob a orientação das professoras da Escola de Música de Esposende, deliciaram os presentes com belas interpretações. Seguiu-se o percurso pela ala do 1º ciclo, com paragem na Sala de Leitura (Biblioteca) e em duas salas de aula, onde o Primeiro-Ministro aproveitou para conversar com os alunos sobre as novas condições e as suas motivações, salientando a qualidade das instalações (“Vocês têm uma escola muito bonita, muito bem equipada, uma piscina ao lado e um campo para jogar futebol. E está tudo muito bem arranjado”) desejando “bom estudo e boa brincadeira”. A visita continuou no recinto exterior, campo de jogos e parque, onde as crianças puderam “conversar” com o chefe do governo sobre as novas instalações de recreio.

Seguiu-se o trajeto pela ala do pré-escolar, novamente com Passos Coelho a visitar uma das salas e a conversar descontraidamente com as crianças.

Posteriormente, depois de uma paragem para ver a rampa de ligação entre o novo

edifício e a Escola do 2º e 3º ciclo, recentemente colocada e que permitirá, a partir de agora, a ligação entre os dois espaços, foi visitado o refeitório, passando seguidamente para o Polivalente, onde tiveram lugar os discursos.

Começou por tomar a palavra a diretora do agrupamento, professora Paula Cepa, que, depois de dar as boas-vindas às individualidades presentes, salientou o esforço e dedicação do corpo docente e não docente, que permitiu iniciar o ano letivo no novo estabelecimento, trinta anos após a abertura da Escola Básica do Baixo Neiva, apresentando, de seguida, os pontos fortes da escola, especialmente do projeto educativo traçado, que tem permitido alcançar sucessos a vários níveis, como sejam os bons resultados académicos obtidos e o clima que se vive nesta comunidade educativa, acrescentando que “não é por acaso que somos uma escola de sorrisos” (tema aglutinador deste ano). Concluiu a sua intervenção salientando o empenho do corpo docente na “missão de educar com rigor os cidadãos que amanhã terão nas mãos os destinos de Portugal” e afirmando que “trabalhamos para que a escola seja uma referência de gerações”.

Seguiu-se a intervenção do presidente da Câmara Municipal de Esposende, o forjanense Arq. Benjamim Pereira, que, depois de saudar o Primeiro-Ministro e agradecer a sua presença, dizendo que conferia “ainda mais importância” ao ato inaugural, se referiu aos manifestantes que se encontravam nas imediações afirmando que “estes grupos não são representativos da população”, e aproveitou para deixar palavras de incentivo e de apoio quer a Passos Coelho, quer ao Ministro da Educação, sublinhando a difícil missão de governar numa conjuntura tão desfavorável. Depois, em jeito de crítica, lembrou os “rios de dinheiro em luxos que a todos nos envergonham” gastos no passado nalguns edifícios, enquanto outras infraestruturas continuaram sem condições, referindo-se concretamente à requalificação



da Parque Escolar, que não contemplou a Escola Secundária de Esposende, um equipamento com mais de trinta anos.

Benjamim Pereira sublinhou ainda que, em contraciclo com a crise, Esposende se mantém como “um município exemplar do ponto de vista da estabilidade financeira, mas simultaneamente como um município empreendedor, capaz de aproveitar bem as oportunidades, nomeadamente através

da execução dos fundos comunitários”, apontando, a título de exemplo, as obras em curso no concelho, que se traduzem num avultado investimento, e dando nota de um conjunto de medidas implementadas pela Autarquia de apoio às empresas e às famílias.

Relativamente ao recém-inaugurado edifício, conhecedor de algumas vozes críticas, o autarca explicou que “a construção do Centro Escolar de Forjães é fruto de uma reivindicação antiga, relacionada com a falta de capacidade do anterior Jardim de Infância da freguesia e a degradação do edifício do 1.º Ciclo da Escola Básica do Baixo Neiva”, afirmando que “foi

**«Foi uma decisão ponderada e a que melhor defende os interesses do município e dos alunos»
(Presidente da Câmara)**

uma decisão ponderada e a que melhor defende os interesses do município e dos alunos”. Acentuou ainda que a nova escola se situa numa área escolar e desportiva de excelência, aproveitando para lançar o desafio para a implementação de um projeto educativo específico, que permita o usufruto pleno de todas as infraestruturas. Terminou a sua intervenção com um apelo: “preservem este edifício como se fosse a vossa casa”.

Finalmente tomou a palavra o Primeiro-Ministro, começando por afirmar que se sentia honrado por estar presente numa ocasião tão importante para Esposende e para Forjães. Seguidamente, Pedro Passos Coelho destacou a qualidade do equipamento, sublinhando que “é uma escola adequada às necessidades do concelho, harmoniosamente integrada num complexo” que integra a Escola Básica do Baixo Neiva, que leciona o 2.º e o 3.º Ciclos, as Piscinas Municipais de Forjães e o Estádio Dr. Horácio Queirós.

O Primeiro-Ministro, retomando as anteriores críticas à gestão da Parque Escolar, elogiou a Câmara Municipal pela forma como conduziu o processo de construção do edifício, assinalando que “fez um investimento que é mais do que eficiente e racional”, assumindo que esta nem sempre tem sido a postura assumida pela Administração Central.

Passos Coelho destacou o “papel importante desempenhado pelas Autarquias locais”, que foi permitindo, ao longo dos anos, dotar os municípios de uma oferta muito relevante, sobretudo ao nível da Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo, seja ao nível da construção seja ao nível de requalificação de equipamentos, referindo que a tendência é para que os Municípios venham a assumir cada vez mais competências no futuro, con-



cretamente nas áreas da Educação, da Saúde e do Apoio Social.

O Primeiro-Ministro aproveitou a ocasião para reiterar o seu apoio ao ministro Nuno Crato, elogiando o “grande sentido de responsabilidade ao querer assumir e corrigir” os problemas surgidos no início do ano letivo, em vez de “sacudir a água do capote”, afirmando que isso “Só significa que acertei quando o escolhi para ministro da Educação”, razão pela qual não aceitou o seu pedido de demissão e o considera o homem certo para o lugar.

Seguidamente, referindo-se aos problemas da colocação de professores, Passos Coelho afirmou que o Governo estava agora «praticamente em condições de dizer» que os problemas no concurso estavam resolvidos, podendo já os docentes apresentar os prejuízos sofridos com os erros, para serem ressarcidos, e que as escolas estavam também a definir a forma de compensar os alunos pelo tempo que estiveram sem professores, mas sem os «sobrecarregar» com aulas suplementares.

**«Esta escola tem tudo o que é preciso para dar certo. E eu tenho a certeza de que vai dar certo»
(Primeiro-Ministro)**

Passos Coelho aproveitou ainda para responder “aos que apostam na instabilidade”, afirmando que as instituições precisam de estabilidade para produzirem os resultados esperados, não podendo andar ao sabor do fleuma dos governantes, acrescentando que não é um primeiro-ministro «com os nervos à flor da pele» e «a acudir à pressão», pois, “Se assim fosse, nestes três anos, Portugal teria tido mais do que um Governo, mais do que um resgate e mais do que um programa de austeridade”, vincando que “Um Governo tem de ter sentido de responsabilidade, de pensar para além dos efeitos imediatos”.

Na despedida, o Primeiro-Ministro agradeceu a “forma extraordinária” como foi recebido, deixou palavras de incentivo à comunidade docente e afirmou que as crianças dispõem de um equipamento excepcional para serem bem-sucedidas: “Esta escola tem tudo o que é preciso para dar certo. E eu tenho a certeza de que vai dar certo”.

A cerimónia encerrou com mais um momento musical, desta vez a cargo das professoras Sara Amorim e Ana Sousa, docentes da Escola Música de Esposende e das turmas do Ensino Articulado de Música.

Boletim – Nascente Escolar

Agrupamento de Escolas das Marinhas - Escola Básica do Baixo Neiva

UMA ESCOLA DE SORRISOS

“Qual é a escola dos vossos sonhos? Para mim, é a escola que educa os jovens para extraírem segurança da terra do medo, sorriso das lágrimas e sabedoria do insucesso. A escola dos meus sonhos une a seriedade de um executivo e a alegria de um palhaço. Na escola dos meus sonhos cada criança é uma joia única, mais importante que todo o dinheiro do mundo. Nela os professores e alunos escrevem uma belíssima história, são jardineiros que fazem da sala de aula um canteiro de pensadores.” (Augusto Cury – adaptado).

Mais um ano letivo se inicia... com ele, novas expectativas, novos projetos, novos anseios, novos desejos. Trata-se de uma realidade, cujos designios têm tudo para dar certo, mas para isso é necessário muita dedicação das partes envolvidas: escola, família e comunidade.

Ao longo de toda história da humanidade, as gerações mais velhas depositaram grandes expectativas nos mais novos, tentaram transmitir e proporcionar saberes com base na sua sapiência

e experiência. Tal como ontem, os pais esperam dos seus filhos, que os escutem e ponham em prática o que eles lhes ensinam. Os professores orgulham-se dos alunos que os seguem. Os funcionários envaidecem-se do caminho que ajudaram a trilhar. A comunidade vangloria-se pelos Homens que forma.

A educação é uma caminhada que tem de ser feita em conjunto, mas onde cada um, individualmente, precisa contribuir com sua parte de intelectualidade e de ação.

Espero que neste novo ano letivo, apesar da instabilidade inicial vivida no mundo da educação do nosso país, todos nós possamos atingir os objetivos a que nos propomos. Espero também que cada um siga os seus próprios passos, que trilhe novos caminhos, que ouse, que transforme.

Desejo um ano letivo de compromisso e promoção de valores sociais e educacionais, que os alunos e seus pais, os professores e funcionários desta grande família chamada Escola de Baixo Neiva sintam que em conjunto podemos

desenvolver um trabalho profícuo, sólido e de qualidade.

“Uma Escola de Sorrisos” é o tema aglutinador do Agrupamento. Pretendemos, com ele, desenvolver atividades que tenham por objetivo promover competências sociais; promover afetos; aumentar o bem-estar e a alegria da criança em si e na sua vivência na escola; promover a autoestima e o autoconhecimento; reduzir o stress psicossocial; desenvolver a liderança, a cooperação e trabalho em equipa.

Este “Sorriso” na escola começou a ganhar forma há 30 anos na alegria demonstrada pela comunidade escolar e educativa na abertura da EB Baixo Neiva, e que perdurou nas atividades desenvolvidas no ano letivo anterior. Não posso deixar de agradecer a todos os agentes educativos a dedicação, empenho e solidariedade que dispensaram e com os quais continuo a contar para cumprir mais uma etapa na vida da EB Baixo Neiva.

Paula Cepa, diretora

Formação Smile Dance

No Agrupamento de Escolas das Marinhas o ano letivo iniciou com muito sorriso e alegria. Perto de meia centena de professores do agrupamento participaram na formação “Smile Dance”, uma ferramenta para promover afetos nas escolas e ajudar a incorporar conteúdos do programa curricular.

Todos estes professores viveram momentos de muito sorriso e perceberam que o sorriso e a

dança pode ser um bom caminho para tornar as escolas mais humanizadas.

Parabéns a todos os participantes.

Durante o ano letivo muitos momentos de emoção serão vivenciados, por alunos professores e famílias.

Obrigada à associação Sorrir, à Carla e à Cristina Baptista.

Ler mais:

<http://biblioletras.webnode.com/>



Dia da Alimentação

No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro, os alunos do 6º ano realizaram uma RODA DOS ALIMENTOS VIVA – o professor Jorge Afonso construiu a estrutura e os alunos trouxeram os alimentos para completar a sua roda, que ficou um espetáculo! Neste dia também participaram no programa Segurança Alimentar para os mais novos pela Câmara Municipal de Esposende.

Os alunos do 9º ano realizaram apresentações multimédia e musicais para lembrar a importância de praticar uma alimentação equilibrada. A turma A utilizou o instrumental de uma música de Anselmo Ralph e adaptou uma letra sobre alimentação: “A única alimentação que me completa”. A turma B realizou um vídeo, utilizando os espaços escolares e sendo os atores os alunos da turma, no sentido de alertar para algumas atitudes promotoras de saúde: “Observa e sê feliz”. A turma C está a ensaiar um “Rap saudável” que oportunamente será apresentado. O vídeo “Observa e sê feliz” e o powerpoint “A única alimentação que me completa” serão disponibilizados na página web da escola.

Todos os alunos da escola foram convidados a participar no concurso CSI (Comida Saudável e Inteligente) durante a semana 13 a 17 de outubro. Para aderirem ao concurso tinham que praticar alimentações equilibradas pelo menos nos almoços da cantina, sendo a adesão dos alunos positiva, no entanto esperamos que não se esqueçam da boa conduta que tiveram durante esta semana.

Ainda este mês serão dinamizadas as seguintes atividades: “o açúcar e as suas consequências” para os alunos do 5º ano, pela Associação de Diabéticos do Minho e “Comportamentos Alimentares” para os alunos do 3º ciclo, pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Minho.

Prof. Diana Costa e Fernanda Garrido



Inauguração do Centro Escolar

Dia 20 de Outubro foi dia de festa com a inauguração do Centro Escolar de Forjães pelo Primeiro-ministro, Pedro Passos Coelho, a qual contou com a presença também do Ministro da Educação, do Presidente da Câmara e de outras personalidades locais.

Logo à chegada, o grupo de individualidades deparou-se com os alunos do primeiro ciclo e do pré-escolar que o recebeu com a canção “Eu tenho um amigo”, preparada pelos profs. das AEC, no âmbito do projeto “Uma Escola de Sorrisos”.

Já no interior os alunos do ensino articulado da Música apresentaram o projeto “Conhecer Vivaldi”.

Seguiu-se a visita à biblioteca e às salas de aula, sendo alguns professores surpreendidos em plena atividade: três salas do primeiro ciclo e uma do Pré-escolar receberam a visita das individualidades.

Finalmente, na sala polivalente, discursaram o Primeiro-ministro, o Presidente da Câmara e a Diretora, Paula Cepa, de quem destacamos as palavras com que encerrou o seu discurso:

“40 Anos de abril” foi o tema que trabalhamos no ano letivo anterior, este ano somos “Uma Escola de Sorrisos” onde impera a liberdade com responsabilidade e onde queremos abrir sorrisos nos Homens e mulheres de amanhã.”

O Desporto Escolar na EBBN

A EBBN apresenta, este ano letivo, como oferta de escola no âmbito do Desporto Escolar, a possibilidade de os alunos acederem à prática estruturada de atividade desportiva nas modalidades de Orientação, Badminton e este ano também Ténis de Mesa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, numa sociedade cada vez mais sedentária é fundamental a prática de atividade física regular. Essa necessidade aumenta exponencialmente quando se trata de jovens em que, para o desenvolvimento e maturação das diferentes estruturas físicas e cognitivas, é imprescindível a atividade na sua componente lúdico-recreativa, física e desportiva.

Todos estamos conscientes, e tememos as suas consequências a médio longo prazo, das consequências de acabar com os “furos” no horário dos alunos. É sabido e sustentado por vários estudos, no âmbito do desenvolvimento psicomotor, a importância desse espaço autorregulado na construção do “Eu” do alu-

no. Assim sendo, e conjugando a importância dos fatores atrás referidos, devem os pais e encarregados de educação, promover a integração dos seus educandos nos grupos/equipa criados pela escola para esse efeito.

Verificamos amiudadamente que os alunos que se inscrevem nas atividades de desporto escolar são os que menos necessitam desse incremento de “espaço de prática”. São, frequentemente, alunos que desenvolvem prática desportiva nos clubes ou associações recreativas e que, por esse facto, são detentores de um equipamento em termos de desenvolvimento motor e domínio das habilidades básicas que fazem desses mesmos alunos menos prioritários em termos de aquisição de alfabeto motor e domínio técnico das habilidades.

Os “prioritários” são os alunos que, em resultado do seu quotidiano, do seu “espaço de “prática físico recreativa”, deficitário, ou mesmo de personalidade, são pouco afoitos a

introduzirem-se em áreas que não dominam e sobre as quais vão paulatinamente construindo obstáculos psicológicos que impedem que se opere a necessária mudança, e que se estabeleça uma relação mais afetiva com determinada tarefa, mormente a prática desportiva.

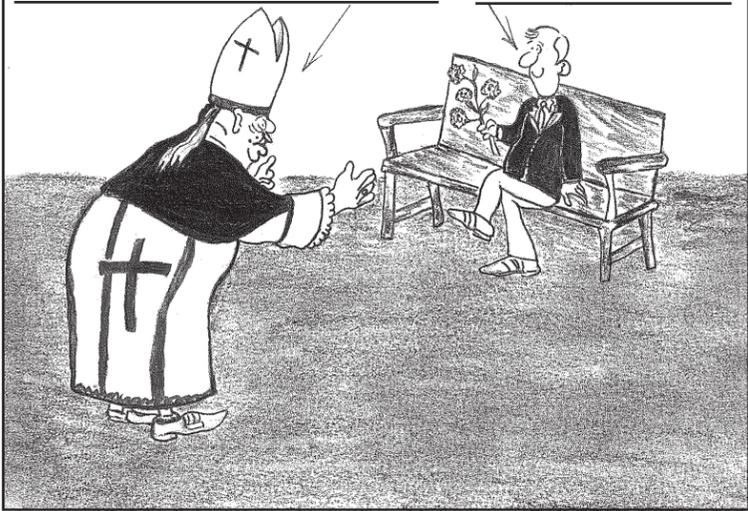
Por todas as razões avançadas, os pais ou encarregados de educação, dos alunos que, por uma questão de identificação referi como prioritários, devem informar-se junto do diretor de turma ou do professor de Educação Física, para, quanto antes, promover uma verdadeira mudança nos hábitos e práticas usuais dos seus educandos. Esta necessidade básica chamada “movimento” ou mais genericamente motricidade, e requer toda a atenção dos pais, promovendo dessa forma uma verdadeira alteração de comportamentos que, a não acontecer, conduzirá invariavelmente ao aparecimento de crianças e adolescentes menos felizes e menos preparadas para enfrentar os desafios nas suas diversas fases da vida.

Página do leitor

As «directas» do Torres

Zezinho "Crócrates"; o Trassos Coelho, inaugurou uma escola em Forjães! Eu também quero benzer a tal fonte da "Izolina" que está escondida no meio das silvas. Ajuda-me a encontrá-la, e eu te absolvo das tuas asneiras no que diz respeito às sucatas e outras coisas!...

Se o Sr. Bispo me perdoa, então vamos tentar encontrar a tal fonte da "Izolina".



Os ricos, as carpideiras e os prantos

Já lá vão os tempos em que os senhores, ou melhor, as famílias ricas, por preconceito ou até vergonha de prantear os seus defuntos, contratavam pessoas, na maioria mulheres, para lastimarem, com prantos, a pessoa falecida.

A maioria dessas mulheres tornavam a coisa tão real que aqueles que acompanhavam o cortejo fúnebre ficavam comovidos com o espetáculo apresentado pelas artistas das quais a maior parte delas deviam sofrer da síndrome hipocôndrico tal a perfeição com que executavam os seus trabalhos.

Parece que a moda acabou, mas elas continuam por aí, tal como as beatas que já não agem como no passado: descaradas e de língua afiada. Apesar de tudo, elas ainda existem por todo o lado com as suas credences tão bacocas, que até dá para rir. Aliás, entre carpideiras e beatas, venha o diabo e escolha porque, as duas juntas, até parecem ser exatamente as mesmas pessoas.

Afinal, nem umas nem outras fazem falta alguma.

Mas que as há, há!

Torres Jaques

Os filhos de ninguém

São mimos, são rosas, são adornos
Depois choram vinganças e canalhices
E dos advogados talvez subornos
É a tortura dos desamores e modernices

São os meninos emprestados
De porta em porta, são os rodilhos
Os filhos dos vernizes estalados
E os pais infelizes e tolhidos

São os meninos de porta em porta
Mendigando carinhos a alguém
Desprotegidos e quase ninguém se importa

Infelizes desde o seu começo
Pelasmãos loucas que em balo o berço
São pela desdita os filhos de ninguém

Armando Couto Pereira

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º ninfa; lepra = 2º i; oiteiro; r = 3º um; missa; a.d. = 4º bac; apa; pre = 5º onix; r; soma = 6º alamarado = 7º iman; i; mesa = 8º a.b.s.; vau; rim = 9º mé; madre; ai = 10º b; colônia; d = 11º orate; astro =

Verticais

1º nimbo; iambo = 2º i; uanambé; r = 3º no; cilas; ca = 4º fim; xan; mot = 5º tiá; m; vale = 6º espraído = 7º lisa; r; urna = 8º era; sam; eis = 9º po; poder; a.t. = 10º r; armósia; r = 11º ardea; amido =

O Arcanjo Rafael

Diante do trono e da face de Deus prostrados e com as fontes escondidas pelas asas, espera humildemente as ordens do Senhor uma multidão de anjos.

Entre eles há sete principais, e um dos sete é Rafael, cujo nome provém da raiz hebraica rafa (cura) e de el (Deus) como quem diz médico ou remédio de Deus. O nome de Rafael em todo o Antigo Testamento só se encontra uma vez. É na lenda do pobre cego Tobias, tão simples, tão tocante, e tão maravilhosamente contada no livro santo. Rafael foi o anjo enviado do céu para sob a figura de um guia por nome Azarias (socorro de Deus) ganhando apenas uma dracma diária, acompanhar o filho de Tobias na viagem, que fez a Ragês, na Média, para embolsar uma soma (cerca de oito contos de reis) que seu pai no tempo da prosperidade, havia emprestado a um certo Gabello.

Rafael é o remédio de Deus, porque voltando da Média, com o dinheiro e o seu protegido, que de tantos perigos havia livrado já casado com Sara, restitui a visita a Tobias.

Tobias (a bondade de Deus) oferece a Azarias a metade de seus bens em reconhecimento de tantos benefícios, e o guia responde-lhe: "A paz seja convosco e nada mais. Parece-vos que eu comia e bebia à vossa mesa, e eu alimento-me de uma comida e de uma bebida que os homens não podem ver. Eu sou o anjo Rafael, um dos sete que estão sempre na presença de Deus". Parecia que falava ainda, e já havia desaparecido aos olhos da santa família.

Traduzido por Torres Jaques

Editorial



Carlos Gomes de Sá

Estamos a menos de dois meses do natal. O tempo parece passar a uma velocidade alucinante. Ainda ontem anunciávamos o início das comemorações dos 30 anos do mensário e o dia está quase à porta!...

Há projetos adiados, iniciativas que acabam por não se concretizar, por culpa de uma festa, melhor dos preparativos para a sua realização. A nomeação para a Comissão de Festas de Santa Marinha 2015 veio roubar tempo à família e ao jornal! Será que foi propositado, que alguém achou que estava a escrever em demasia?!...

Agora um pouco mais a sério, quero penitenciar-me por algumas promessas não honradas, no caso relativas ao registo destes últimos 30 anos. Não

houve tempo para selecionar os trabalhos, mas como dizem que uma imagem vale por mil palavras, espero que a exposição fotográfica, agendada para dezembro, mês em que O Forjanense comemora 30 anos, cubram essa carência. Teremos 30 fotos de arquivo da ACARF, datadas de maio de 1985, revisitando-se, estes anos volvidos, espaços, memórias, projetos...

Se o jornal regista bocados das nossas vivências, a edição deste mês há-de perpetuar um dos pontos mais altos da nossa história, concretamente a vinda do sr. Primeiro Ministro e do Sr. Ministro da Educação a Forjães. Se é certo que a visita esteve envolvida em protestos, de forasteiros, não é menos verdade que Forjães passou uma imagem de bem receber a todos os que nos visitaram, e foram muitos, de autarcas a curiosos, de políticos a polícias, entre outras individualidades.

Tudo esteve engalanado e quase que diríamos que Forjães, por um dia, esteve mesmo no centro do mundo.

Retribuição

Quero agradecer ao forjanense e poeta, Mateus Faria, a homenagem que dedicou à minha mãe Izolina e a "sua" fonte. Obrigado a esse grande amigo que nos viu nascer e crescer neste lugar místico, transformado hoje num lugar fantasma. Tentamos lutar e convencer os responsáveis a pôr um pouco de

ordem naquilo, mas em vão.

Obrigado Mateus Faria. Oxalá a sua mensagem seja bem interpretada por aqueles a quem chamamos de autoridades.

Um abraço ao amigo Mateus e sua esposa a professora, Esmeralda Faria assim como a todos os seus familiares.

Manuel António Torres Jaques

EUROMASTER IDEAL PNEUS

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIROS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

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

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, Fátima Alves, 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.

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

Forjães arrancou bem para a nova época

A bola vai rolando no belo relvado do nosso renovado estádio Horácio de Queirós. É com grande satisfação que, semanalmente, vemos crescer o número de utilizadores. Nesta altura, estamos muito perto de ultrapassar a barreira dos 200 praticantes em todos os escalões. Relembre-se que este ano, para além dos seniores, participamos nos campeonatos da AF Braga com mais 6 equipas, a saber: Júniores, Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins e Feminino-sub 18. No Campeonato Concelhio de Esposende, organizado pela Câmara Municipal, participamos com mais 6 equipas, uma de Infantis, duas de Benjamins, duas de traquinas e uma de petizes. Este sim, o verdadeiro motivo e a principal razão de todos juntos continuarmos o Forjães Sport Club.

No futebol sénior, a equipa arrancou bem e, disputadas sete jornadas, lidera a série A da divisão de honra com 17 pontos (5 vitórias e 2 empates). Partimos para esta época na expectativa de podermos lutar pelos primeiros lugares. Para já estamos a conseguir e tudo faremos para continuar

nesta luta, mas vamos com calma porque em futebol as coisas não são fáceis. É certo que jogo a jogo daremos o nosso melhor, tentando sempre conquistar os três pontos, e, claro, no final logo veremos, mas calma, porque a procissão ainda vai no adro. E atenção, tal como o Forjães, equipas como Prado, Dumense, Martim, Esposende, Pousa, entre outras, também têm os olhos postos nos primeiros lugares e apresentam equipas muito fortes, capazes de complicar a vida a qualquer adversário.

É também agradável referir e destacar a envolvimento muito positiva que tem vindo a crescer à volta do clube, o que muito nos satisfaz, pois sabemos do anseio de muitos sócios e adeptos: a subida de divisão. Esperamos estar à altura das expectativas, quem nos conhece sabe que procuramos sempre fazer o melhor em defesa dos interesses do clube, ainda que por vezes tenhamos que tomar decisões e fazer opções que não agradam a todos, como tem acontecido esta época, sobretudo neste escalão.

Força Forjães. Nós acreditamos!

Campanha “EU AJUDO”

O Forjães SC agradece a colaboração de todos aqueles que participaram na campanha “EU AJUDO”. O sorteio realizou-se no intervalo do jogo Forjães – Vila Chã, e a sorte ditou os seguintes números premiados:

1º Prémio: 1105; 2º Prémio: 0201
3º Prémio: 0125; 4º Prémio: 0484
5º Prémio: 0443; 6º Prémio: 0442

Noite de Fado

No passado dia 25 de Outubro voltaram as noites de fado ao Auditório do Centro Cultural de Forjães, organizadas pelo Forjães Sport Clube. A primeira parte do espetáculo esteve a cargo de Sãozinha Guimarães e depois atuou o reconhecido fadista Nuno da Camara Pereira, que deu um espetáculo maravilhoso. Obviamente, o nosso auditório foi pequeno demais, ficou completamente lotado, tendo sido necessário colocar cadeiras suplementares. Foi uma grande noite, a repetir no futuro. O Forjães Sport Club agradece a todos aqueles que patrocinaram este espetáculo, pois, sem a sua ajuda não seria possível; agradece também a todos os pre-

sentes e a todos aqueles que, mesmo não estando presentes, adquiriram o seu ingresso. Por último, um agradecimento muito especial para o senhor Agostinho Maciel, incansável e muito dedicado organizador deste evento, que mais uma vez brilhou em todos os aspetos, em representação do FSC.

Magusto

No próximo dia 8 de novembro (sábado), a partir das 17:00, o Forjães SC vai realizar um magusto-convívio. Quem quiser participar poderá inscrever-se, junto da direção. Mediante o pagamento de 5 euros, terá direito, entre outras coisas, a febras na brasa, castanhas e Champarrião. Não faltes, inscreve-te, participa e ajuda o FSC.

Peditório de São Miguel

No próximo dia 15 de Novembro, o Forjães Sport Club, vai realizar o tradicional peditório de São Miguel. A rematação será no local habitual, café Cerquido, nesse mesmo dia à noite. Por isso, se lhe for possível dê-nos a sua colaboração e participe na rematação dos produtos recolhidos.

Resumo das Jornadas

3ª Jornada, 28-09-2014 FORJÃES SC 3 - 0 FC RORIZ

Foi uma vitória justíssima, que valeu mais três pontos, conseguida com um domínio e controlo do jogo quase absolutos. A nossa equipa mostrou uma boa organização e segurança defensiva e no aspeto ofensivo revelou-se também muito organizada, com processos bem definidos, que lhe conferem um futebol vistoso, agradável e acima de tudo eficaz, pois a equipa cria muita envolvimento atacante, abrindo assim as portas do objetivo final ... O GOLO.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony (Mário 60); Edinha, Tiago Lopes (Rui Rodrigues 75) e Postiga; Reko, Tomané (C.) (Higuita 65) e Luís Barbosa.

Não jogaram: Naifas, Henrique e Tojó.
Ausentes: Mi e Paulinho (lesionados), Chica (motivos profissionais) e Ruizinho (deixou o FSC)

Golos: Óscar (26 min.) Luís Barbosa (43 min.) e Reko (50 min.)

Treinador: Aníbal Ferreira

4ª Jornada, 05-10-2014 Dumense 1-1 FORJÃES SC

O Forjães SC realizou um bom jogo, fez uma 1ª parte excelente. Claro que queríamos outro resultado, a vitória, tivemos muito perto de a conseguir, mas faltou-nos um pouco mais de eficácia na finalização. Citando Aníbal Ferreira, técnico da equipa sénior do Forjães, "NEM SEMPRE CONSEGUIMOS A VITÓRIA MAS LUTAMOS SEMPRE PARA A CONSEGUIR.", ficamos com uma ideia clara acerca da mentalidade da nossa equipa, não só neste jogo mas ao longo de toda a época.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony (Mário 48); Edinha, Tiago Lopes (Rui Rodrigues 67) e Postiga; Reko, Tomané (C.) e Luís Barbosa (Henrique 75).

Não jogaram: Naifas, Paulinho, Tojó e Higuita.
Ausentes: Mi (lesionado), Chica (motivos profissionais)

Golos: 0-1 Tomané (40 min.) 1-1 (54 min.) Treinador: Aníbal Ferreira

5ª Jornada, 12-10-2014 FORJÃES SC 2-0 Vila Chã

O Forjães realizou um bom jogo, perante um adversário difícil, que trazia intenções de roubar pontos, mas que não conseguiu contrariar a nossa maior capacidade coletiva e a forte coesão de grupo existente. A 1ª parte foi de domínio absoluto do Forjães, que quase não permitiu que o Vila Chã incomodasse o guarda-redes Salgueiro e que no ataque criou três soberanas oportunidades de golo, entre outros lances de perigo, tendo concretizado uma. A jogada do golo foi muito bonita, iniciada em Luís Barbosa (um desequilibrador), com centro perfeito de Magalhães e o Capitão Tomané a fazer de cabeça um belo golo. Ao intervalo o 1-0 pecava por escasso, dado o caudal ofensivo, com alguma boas jogadas, produzidas pela nossa equipa. Na segunda metade, o Vila Chã procurou subir mais as suas linhas e, através de futebol direto, chegou junto do nosso último reduto, equilibrando um pouco mais o jogo. Nesta 2ª parte, o FSC procurou fazer gestão da bola e o momento certo para matar o jogo, e, depois de dois ou três lances menos bem aproveitados na área adversária, eis que surge o segundo golo: Reko, sempre a 100 à hora, apareceu na cara de Stray e com um remate traiçoeiro bateu o antigo guardião forjanense. Com dois a zero, continuou tudo igual e ficamos nós mais perto do 3-0 do que o Vila Chã do 2-1.

Uma palavra para os atletas Stray, Gaby e João, hoje ao serviço do Vila Chã, mas que já representaram o FSC, e porque merecem todo o nosso respeito, desejamos-lhes as maiores felicidades no seu novo clube.

No final apraz-nos dizer que esta foi uma vitória justa e merecida, fruto do bom trabalho coletivo que a nossa equipa coloca sempre em campo.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony; Edinha, Tiago Lopes e Postiga

(Paulinho 74); Reko, Tomané (C.) (Higuita 65) e Luís Barbosa (Tojó 80).

Não jogaram: Naifas, Mário, Rui Rodrigues e Henrique.

Ausentes: Mi (lesionado), Chica (motivos profissionais)

Golos: 1-0 Tomané (28 min.) 2-0 Reko (62 min.)

Treinador: Aníbal Ferreira

6ª Jornada, 19-10-2014 Cabreiros 0-0 FORJÃES SC

Não vencemos, ficamos lá perto, a malta deu o máximo e só faltou mesmo o merecido golinho, faltou a estrelinha. Talvez tenhamos perdido dois pontos neste jogo, mas quem joga assim, quem acredita no seu trabalho, outros há de conquistar.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony (Rui Rodrigues 54); Edinha, Tiago Lopes e Postiga; Reko, Tomané (C.) (Henrique 60) e Luís Barbosa (Higuita 72).

Não jogaram: Naifas, Mário, Tojó e Paulinho.

Treinador: Aníbal Ferreira

7ª Jornada, 26-10-2014 Águias de Alvelos 0-2 FORJÃES SC

Neste jogo voltamos às vitórias e vencemos justamente a difícil equipa do Alvelos, somando mais três pontos. A primeira parte foi difícil, mas na segunda o maior valor da nossa equipa veio ao de cima e o jogo resolveu-se sem muitas dificuldades. Poderíamos ter marcado mais, desperdiçamos uma grande penalidade e outro lance de golo quase certo.

FSC: Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony (C.) (Mário 77); Edinha (Paulinho 38), Tiago Lopes e Tojó; Reko, Higuita (Luís Barbosa 68) e Henrique.

Não jogaram: Naifas, Postiga, Tomané e Rui Rodrigues.

Golos: 0-1 Tiago Fernandes 61 min.; 0-2 Keko 70 min.

Treinador: Aníbal Ferreira

Futebol Jovem

Júniores

(1ª Jornada) Esposende 2-1 FORJÃES SC
(2ª jornada) Forjães 2-3 Ceilirós.
(3ª jornada) Forjães 4-1 Ceramistas
(4ª jornada) Roriz 2-2 Forjães
(5ª jornada) FORJÃES 3-3 Andorinhas

Juvenis

(1ª Jornada) FORJÃES SC 3-1
(2ª jornada) Esposende 5-2 Forjães.
(4ª jornada) Forjães 1-2 Gandra
(5ª jornada) Várzea 6-2 FORJÃES.

Iniciados

(1ª jornada) Forjães 1-3 Academy Soccer
(3ª jornada) Forjães 1-4 Esposende
(4ª jornada) Martim 4-1 Forjães.

Benjamins (Distrital):

FORJÃES 6-6 MARCA

Campeonato Concelhio

Disputou-se no passado domingo a primeira jornada concentrada desta competição concelhia, no nosso estádio. Resultados, ainda não oficiais e incompletos, das nossas equipas a participarem neste evento organizado pela CM Esposende:

INFANTIS: FORJÃES 2-6 Fão
BENJAMINS: Gandra 1- 0 FORJÃES 2004
FORJÃES 2005 4-5 Esposende 2005
TRAQUINAS: Fão 2006 0-6 FORJÃES 2006
Esposende 2007 6-1 FORJÃES 2007
PETIZES: participaram no encontro de petizes

Torneio Horácio Queirós

PETIZES:
FORJÃES 1-3 Neves

TRAQUINAS:
FORJÃES A 7-2 Neves B
FORJÃES A 5-2 Neves A
FORJÃES B 1-5 Neves A
FORJÃES B 5-1 Neves B

Opinião



Pe. Luís Baeta

Um dos conceitos de *mun-*do que aprendemos diz respeito àquilo que nos rodeia, que faz parte do nosso dia-a-dia, dos nossos gostos e preferências. Referimo-nos a isso como o *meu mundo* e, seja ele qual for, habitualmente gostamos dele, nele nos movemos e existimos. Porém, posso dizer que o meu mundo tem sofrido fortes abalos porque tantos princípios que me habituei a ver como necessários e lógicos têm sido postos em causa com bastante frequência. Enumero alguns: cresci entendendo a in-

O mundo ao contrário

fância como um período belo de contacto com outras crianças, de realização de verdadeiras aventuras desenvolvidas tantas vezes na terra e na lama e os verdadeiros amigos nasciam de experiências físicas. Hoje a infância tornou-se tantas vezes um período onde imperam os sofás e os computadores, as televisões e o mundo virtual que até traz centenas de amigos, mas que nem sequer nos dão um abraço nem fazem as pazes e voltam a brincar connosco porque, na verdade, nem estão ao nosso lado. No meu mundo ansiávamos por crescer para alcançar etapas e conseguir coisas que só os mais velhos tinham, porque trabalhavam e mereciam. Hoje, desde crianças quase todos têm tudo, mesmo que mais barato, não lutam por nada e tantas coisas vêm ter às mãos sem o

mínimo esforço, sem representar gratidão ou recompensa por algum gesto em que a criança mostrou ter crescido. No meu mundo os alunos é que eram avaliados, faziam greves e gritavam com cartazes à sua frente e não os professores. No meu mundo os polícias tinham armas para nos defenderem dos ladrões, mas fui descobrindo que afinal eles é que vão para a cadeia se as usarem. No meu mundo havia tristeza e quase desespero se a nossa roupa fosse rasgada, mas hoje paga-se mais para ela ter buracos e linhas penduradas. No meu mundo gostávamos de ser nós próprios e não precisávamos de *piercings*, tatuagens ou *reality shows* para o mostrar. Hoje podíamos ser nós próprios mas vestimos todos as mesmas *Levis*, bebemos a mesma *Coca-Cola*, calçamos as mes-

mas sapatilhas *Nike*, ouvimos a mesma música. No meu mundo, o Estado devia defender os cidadãos, proporcionar-lhes saúde, segurança, justiça, conhecimento. Mas recentemente vejo que cada qual pensa em si próprio, só se salva quem tem dinheiro, os hospitais não têm meios, os tribunais têm processos em excesso, perdidos ou atrasados, as escolas não têm professores mesmo com tantos no desemprego, e na estrada a única segurança que há é no excesso de velocidade, pois raramente se ouve falar de multas por lançamento de cigarros e lixo pela janela, pela condução e uso simultâneo do telemóvel, pelo desrespeito para com os peões ou pela ausência de sinal de mudança de direção. E só quem tem dinheiro alcança segurança na estrada utilizando autoestradas

e carros mais seguros. No meu mundo, ter um curso significava saber, só comprávamos alguma coisa quando tínhamos dinheiro, cumprimentávamos quem passava por nós mesmo sem conhecermos, não púnhamos incessantemente música nos ouvidos e as crianças não pintavam as unhas, nem os lábios nem os cabelos, belos por natureza. E mesmo assim éramos felizes porque estávamos com os outros, sabíamos conviver, esforçávamo-nos por alcançar novos horizontes e sentíamos recompensados pela própria vida. Talvez o meu mundo não seja ideal para todos, mas gostava imenso que as novas gerações experimentassem certos aspetos dessa realidade infelizmente ultrapassada.



Silvana Cruz*

As hemorroidas são veias dilatadas e inflamadas no ânus e no reto que podem causar dor, comichão e perda de sangue pela região anal.

A doença hemorroidária é extremamente frequente na população adulta, sendo rara na infância. Não existe diferença de incidência entre o sexo feminino e o sexo masculino, surgindo principalmente entre os 45 e os 65 anos.

As hemorroidas são classificadas em hemorroidas internas, quando ocorrem no reto (parte final do intestino grosso) e hemor-

A sua saúde: hemorroidas

roidas externas, quando ocorrem no ânus.

Os sintomas das hemorroidas dependem do tipo destas. As hemorroidas internas geralmente manifestam-se por hemorragia retal indolor, enquanto as hemorragias externas podem provocar sintomas como dor e inchaço na região anal.

SINTOMAS GERAIS DAS HEMORROIDAS

- Sangramento (de cor vermelho vivo, ocorre frequentemente durante ou após a evacuação, gotejando na sanita ou manchando o papel higiénico);
- Dor (geralmente quando há trombose ou inflamação da hemorroida);
- Prolapso (quando há exteriorização das hemorroidas para fora do ânus);

- Ardência Anal (associada à ingestão de certos alimentos);
- Prurido Anal (sensação de comichão na região anal);
- Excreção de muco;
- Obstipação (prisão de ventre).

FATORES QUE INFLUENCIAM O APARECIMENTO DAS HEMORROIDAS:

- Gravidez; parto; fatores alimentares; pressão abdominal; vida sedentária; dificuldade em defecar; obstipação crónica; medicamentos; história familiar.

PREVENÇÃO DE HEMORROIDAS

A prevenção das hemorroidas inclui beber fluídos (cerca de 2l de água por dia), ingerir fibras alimentares (frutas, verduras e cereais são ricos em fibras, linhaça, germen de trigo, entre outros) de forma a tornar as fezes mais ma-

cias e facilitando a dejeção, praticar exercício físico e ter melhor postura corporal.

Pessoas que sofrem de hemorroidas devem evitar o uso de laxantes. Devem também evitar o consumo de alimentos como queijos, chocolates, café, condimentos e álcool. O uso de roupas apertadas e roupas interiores sintéticas também contribui para uma maior irritação e portanto devem ser evitadas. É benéfico utilizar almofadas (de assento) próprias para as hemorroidas, em forma de aro e vazadas no centro para aliviar a dor. Devem também fazer banhos de assento em água tépida várias vezes ao dia. Após cada dejeção deve, sempre que possível, ser feita a limpeza adequada com água tépida e de forma não agressiva da região anal.

* Farmacêutica



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

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

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

Culinária ■ Viver ■ Passatempos

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Porco assado com castanhas
800 gr de perna de porco, sal, pimenta, paprika, orégãos, manjeriço, 1,5 dl de água, cravinhos, 1 cebola, 1 cenoura, 1 colher de sopa de açúcar; 500 gr de castanhas
Esfregue a perna de porco com sal, pimenta, orégãos, paprika e manjeriço. Coloque-a numa assadeira com a pele para baixo. Regue-a com a água. Leve ao forno e, quando levantar fervura, reduza o lume para o mínimo e deixe cozer durante 5 minutos. Retire a perna e corte losangos na pele com uma faca bem afiada. Os golpes devem cortar apenas a pele e não atingir a carne. Nos ângulos dos losangos, espete cravinhos. Leve a assar em forno quente, previamente aquecido durante 75 minutos, e regue com o molho frequentemente. A meio da cozedura, junte a cebola e a cenoura aos quadrinhos. Entretanto, prepare as castanhas. Dê-lhes um golpe e coza-as em água temperada com sal.
Descasque-as. Caramelize o açúcar; junte as castanhas, sal e um pouco de água e deixe estufar durante 10 minutos. Sirva a perna de porco com as castanhas.

Pudim de Abóbora
4 ovos; 200 gr de açúcar; 500 gr de abóbora cozida; 50 gr de margarina; 2 c. (de sopa de coco ralado; 1 c. (de sopa) de farinha maisena; aroma de baunilha e caramelo líquido q.b.
Bata bem os ovos com o açúcar. Junte a abóbora cozida, a margarina, aroma de baunilha e o coco ralado. Misture tudo muito bem. Envolve, então, a farinha maisena. Depois de bem misturado, verta o preparado para uma forma de pudim, previamente barrada com caramelo líquido. Leve ao forno a cozer, em banho-maria, durante sensivelmente 50 minutos. Desenforme e sirva.
Nota: depois de cozido, e antes de servir, polvilhe o pudim com canela em pó.

Devemos regressar à dieta do Homem do Paleolítico? – V



Ricardo Moreira*

Existem diferenças significativas nos vegetais consumidos atualmente, baseada em poucos tipos de cereais de grão pequeno como o trigo, o milho e o arroz e poucos tipos de produtos de horticultura, relativamente aos caçadores-recoletores do Paleolítico que consumiam muitas espécies de plantas silvestres, tais como raízes, rebentos, leguminosas, tubérculos, bolbos, cebolas, flores, frutas e gomas vegetais. Os cerca de 44 alimentos vegetais silvestres ingeridos pelas atuais populações vestigiais de caçadores-recoletores possuem menos amido e mais proteína do que as consumidas nas civilizações industrializadas.

Desta forma, podemos concluir que a dieta atual, cada vez mais globalizada, difere substancialmente da mantida outrora pelos nossos antepassados. Se considerarmos 4 grandes grupos de alimentos - a) carne e pescado, b) hortofrutícolas, c) leite e derivados e d) pão e cereais - podemos inferir que os adultos que viveram antes do desenvolvimento da agricultura e pecuária obtinham todos os nutrientes dos primeiros grupos de alimentos (a e b). Desta for-

ma, com uma dieta constituída em 35% de carne e pescado possuíam uma elevada ingestão de cálcio e ferro. A ingestão de fibra era muito superior à atual. Para além disto, com esta dieta rica em proteína animal, a ingestão de sódio era muito baixa em relação à atual. Consumiam cerca de metade da gordura total da dieta atual e a gordura ingerida era mais rica em ácidos gordos essenciais ómega-3. Basicamente, os nossos antepassados consumiam mais gorduras estruturais e menos gorduras de depósito.

A dieta do Homem do Paleolítico, a partir do momento em que se adequou seletivamente ao nosso acervo genético, que se mantém até à atualidade, deveria ser considerada o standard de referência da dieta atual para a prevenção das doenças crónicas não infecciosas disseminadas nas populações modernas.

* Nutricionista

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º divindade dos rios e bosques; doença da pele = 2º pequeno monte = 3º filho de burro; acto religioso; aliança democrática = 4º brigada ant-criminal; bolo de farinha de arroz; vencimento diário de um soldado = 5º ágata muito fina, que apresenta camadas paralelas de diferentes cores, quantia de

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

dinheiro = 6º ornado de alamares = 7º qualidade daquilo que atrai; superfície lisa e horizontal = 8º sistema de frenagem; baixo; víscera dupla = 9º grito da ovelha; a regente de um recolhimento; gemido = 10º reunião de emigrantes que se estabelece em país estrangeiro = 11º idiota; corpo celeste =

Verticais

1º chuva ligeira; o mesmo que jambo = 2º ave brasileira = 3º laço; género de plantas liliáceas (plu.); aqui = 4º termo; "João" em galego; palavra em francês = 5º moeda portuguesa de dio; várzea ou planície = 6º espaço que a maré descobre quando vazia = 7º o mesmo que "cachaça"; vaso em que se guarda a cinza dos mortos = 8º época; tio da América; aqui está = 9º rio italiano; autoridades; antigo testamento = 10º género de plantas da família das compostas = 11º designação genérica e científica das garças; fécula em pó extraídas dos vegetais =

soluções pág. 12

Saúde em destaque

Próteses Fixas parte III

Eu fico sem os dentes durante o tratamento?

Não. O seu médico dentista confeccionará a prótese fixa provisória adequada aos dentes preparados, o que lhe permitirá mastigar, falar e sorrir satisfatoriamente durante o decorrer das fases de tratamento. A prótese fixa provisória tem como objetivo proteger o dente preparado mas não tem tanta estética e resistência como a coroa ou ponte definitiva que será confeccionada no laboratório. É importante salientar que estes dentes provisórios são utilizados com carácter temporário e não têm qualidade para serem consideradas restaurações fixas permanentes. **Este tratamento é simples?** É simples; no entanto requerem uma grande experiência e conhecimento técnicos e científicos por parte do médico dentista, envolve a utilização de materiais e equipamento de elevada qualidade, sendo o trabalho laboratorial

executado por um técnico de prótese com conhecimentos aprofundados para o efeito. **Como realizar uma boa higiene para evitar mau hálito e garantir a durabilidade das próteses fixas?** As coroas ou pontes, quando bem desenhadas e bem adaptadas, comportam-se como dentes naturais. A sua higiene exige do paciente os mesmos cuidados que este deve ter com a dentição natural. Os portadores de pontes necessitam, além disso, de dispositivos especiais, tais como passadores de fio dentário, ou fios com pontas endurecidas, para a limpeza dos espaços entre os pânticos e a gengiva. O uso de escovilhões também pode ajudar a uma melhor higienização. O incorreto desenho de uma prótese fixa e a sua má adaptação, bem como a higienização insuficiente, podem permitir a retenção de restos alimentares e bactérias, causando inflamação gengival e mau



Marina Aguiar*

hálito, comprometendo a estrutura que suporta a prótese fixa. Embora as coroas ou pontes possam durar muitos anos, por vezes soltam-se, isto é, descolam-se. Normalmente esta situação acontece se os dentes ou osso que as sustentam forem danificados por doenças. Para prevenir danos na prótese fixa deve evitar trincar alimentos ou objetos duros. O aspeto mais importante para garantir a longevidade das próteses fixas é a visita regular ao médico dentista para controlo e higienização.

(Folheto educativo OMD)

*Médica Dentista

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

Nuno da Câmara Pereira (en)cantou em Forjães

“Aconteceu magia”. Foi desta forma emocionada que se expressou Agostinho Maciel no final da “Gala do Fado”, que teve lugar no dia 25 de outubro, no Auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria, em Forjães, completamente lotado para assistir a um belo espetáculo daquela que é a música “que unifica os portugueses, para além de ser Património Imaterial da Humanidade”, como referiu Nuno da Câmara Pereira, figura central de mais este acontecimento cultural, promovido pelo Forjães Sport Clube, e que contou também com a atuação da fadista vimaranense Sãozinha Guimarães.

No próximo número será dado destaque a este evento, com reportagem alargada e entrevista ao fadista.



Olá queridos leitores, então que tal?

Vimos dizendo, numa adaptação da letra do Postal dos Correios, dos “Rio Grande”, que serve de mote a esta rubrica, que vamos andando do jeito que o Tio Coelho quer... e não é que o Tio esteve entre nós!

Depois de uma visita da mais alta figura do Estado, à Escola Rodrigues de Faria, no antigo regime, tivemos a visita do atual Presidente da República, então Primeiro Ministro, à ACARF, para inaugurar o seu Centro Social, em 1995, a que se junta este novo marco. É certo que tivemos um ministro com a pasta da Juventude e da Educação, e outros sem pasta, mas nada se compara à vinda do Sr. Primeiro Ministro, um verdadeiro promotor da economia, tal a agitação que provocou.

Era polícia para baixo, polícia para cima, segurança para a esquerda, agentes à paisana para a direita!... Camiões e máquinas para cima e para baixo, alcatrão posto à chuva, telhas tiradas ao sábado... (pelo menos respeitou-se o dia santo!) Ruas cortadas, manifestações, cornetas e bandeiras, qual estádio do Forjães em jogo de dérbi!...

Vieram de longe fazer barulho, gritar alto e a bom som “demissão”, mas ninguém esteve à altura dos nossos alunos, pois esses fizeram um verdadeiro protesto: chegou a comitiva e vai daí começam a dar-lhe música!... Entra-se na escola, descerra-se a placa (a segunda, dado que a outra não tinha esta data...) e novamente os alunos começam a dar música ao Sr. PM, ou será que era ao Sr. Ministro da Educação, que também acompanhou a visita?

Só falta mesmo referir os pequenotes, que, em tom de brincadeira, mostraram um sorriso amarelo aos nossos políticos! Nunca o nosso PM, nem mesmo o Sr. Presidente da Câmara, que está de parabéns por esta iniciativa, viram tanto cartão amarelo!! Se ao segundo dá vermelho, é caso para estar alerta!

Até à próxima inauguração, melhor ao próximo mês!

Forjães, 25 de outubro de 2014

Postal dos Correios



Queridos leitores
d' O FORJANENSE

© csa



Dr.^a Marina Aguiar PUB
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 PUB
Sistemas Rega - Plásticos Térmicos - Plásticos Cobertura Solo - Redes - Telas - Climatização

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



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

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