



# O FORJANENSE



Diretor: Carlos Gomes de Sá  
 Subdiretor: José Manuel Reis  
 Dezembro 2014 • Ano XXX 2ª série • n.º 303  
 Fundado em Dezembro 1984  
 Euros 0.80



Mensário informativo e regionalista

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



- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

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

## Dezembro 2014: edição comemorativa dos 30 anos de O Forjanense



Revilab Fotografia

págs. 2-3

### Nesta edição

#### Nós por cá

- 1º Encontro de ex-comissários da Festa de Sta Marinha
- Notícias da Junta de Freguesia

pág. 4

#### Comunidade Paroquial

- Festa da catequese

pág. 6

#### Notícias da ACARF

pág. 8

#### Boletim Nascente Escolar

págs. 9-11



Sessão evocativa dos 25 anos de Elevação de Forjães a Vila e dos 80 anos das Escolas Rodrigues de Faria, onde o Prof. Dr. Carlos Brochado proferiu a conferência "Memórias de uma aldeia milenar" e o Dr. Rui Viana recordou a figura do benemérito na conferência "Ação do filantropo Rodrigues de Faria na promoção do ensino e da educação".

pág. 4

© Ipptr

O mês de dezembro fica marcado pelo assinalar de vários aniversários: 80 anos da inauguração das Escolas Rodrigues de Faria, 25 anos de Elevação de Forjães à categoria de Vila, 30 anos da abertura da então Escola Preparatória de Forjães (EBI - Escola do Baixo Neiva) e 30 anos da publicação do jornal O Forjanense.

Nesta edição revisitamos estas evocações.



Placa comemorativa descerrada pelos autarcas que, há 25 anos, propuseram a elevação de Forjães a vila



Placa com azulejos, evocativa dos 80 anos das Escolas Rodrigues de Faria



EBI de Forjães assinalou 30 anos

## Nós por cá

# O Forjanense: edição comemorativa do 30º aniversário

## O Forjanense está de parabéns: faz 30 anos

Nascido em dezembro de 1984, o jornal surgiu pelas mãos de Alberto Luciano Torres, seu director, Lino de Jesus Azevedo Abreu e José Albino Oliveira, subdirectores. Estes fundadores de "O Forjanense" haviam lançado, previamente, o jornal "O Testemunho", do qual foram publicados três números. O primeiro saiu precisamente quando a ACARF comemorava um ano de existência, ou seja, em março de 1984.

Nesta hora de aniversário importa, por isso mesmo, reconhecer o seu trabalho, a sua obra, a sua criação. Não fosse a sua vontade, a sua visão, o seu amor a Forjães não estaríamos hoje aqui a trocar estas "impressões". Queremos reconhecer, também, os directores e subdirectores que sucederam estes pioneiros, daí a apresentação, nesta edição, de um especial sobre esta caminhada de 30 anos. Adicionalmente, no passado dia 20 de Dezembro, foi feito um reconhecimento público do seu tributo, sempre gracioso, integrado nas celebrações do 80º aniversário das Escolas Rodrigues de Faria e dos 25 anos da elevação de Forjães a vila. Para além da entrega de uma placa com a reprodução da primeira edição que coordenaram, como forma de tributo, foi ainda inaugurada a exposição "Forjães ontem e hoje – exposição comemorativa dos 30 anos do jornal", registo patente ao público na sede da Junta de Freguesia até final do mês de fevereiro de 2015.

Nota, ainda, nesta linha do aniversário, para duas situações presentes nesta edição, um "Testemunho" dos antigos directores e a presença de algumas fotos de Basília Lima, ela que, a par da recauchutagem Ideal Pneus (presente desde a primeira edição) está no pódio dos anunciantes com mãos colaborações.

Recuemos 30 anos, para recuperarmos a história deste mensário, um dos mais carismáticos da região e que, tem, ano após ano, resistido à crise e quebras de receita...

Podemos assim dizer que, depois de uma "gestação" de nove meses, correspondendo à existência do Testemunho, "O Forjanense" viu a luz do dia precisamente há 30 anos. Composto por quatro páginas, a três colunas cada, tinha uma tiragem de 600 exemplares e era, inicialmente, distribuído gratuitamente por um grupo de jovens, de porta em porta. O segundo número, publicado em Março de 1985, já custou 15\$00, passando pouco depois a ser distribuído pelos CTT. O jornal havia sido bem aceite pelos Forjanenses e estava a crescer.

Um ano mais tarde, e continuando a ostentar no grafismo o logotipo da ACARF, a mancha de impressão foi aumentada, para o actual tamanho, passando o texto a surgir em cinco colunas. Continuava com uma periodicidade trimestral, mas a tiragem já havia crescido para os 750 exemplares. Em 1986 esse número subiu para 850 exemplares por edição, correspondendo, assim, à procura que se fazia sentir. "O Forjanense" havia-se afirmado nesta freguesia do concelho de Esposende e levava notícias da terra natal a muitos que haviam partido para terras longínquas. O nome de Forjães era levado até França, Espanha, Brasil, Argentina, África do Sul, Moçambique, Angola ... Em Março de 1987 foi publicado o último número, o décimo, da primeira série. Foi o fechar de um ciclo e o nascer para uma nova etapa.

Julho de 1987 é, digamos assim, um mês de viragem em "O Forjanense". Ainda sob a direcção de Luciano Torres e Lino Abreu, o jornal passa de trimestral a mensal. Mantém as quatro páginas de informação local e regional com que se havia afirmado. Cada número, na altura, custava 35\$00.

Em Fevereiro de 1991 dá-se uma troca de di-

rectores. Gil de Azevedo Abreu substitui Luciano Torres, que dirigiu o jornal durante mais de 6 anos. Nesta altura "O Forjanense" já estava com uma tiragem de 1250 exemplares e mantinha um número médio de 6 páginas por edição. Gil de Azevedo Abreu manteve-se como director do mensário até Janeiro de 2003. Na hora da saída, o jornal apresentava uma tiragem de 1500 exemplares, com um número médio de 12 páginas por edição, e havia entrado, no início desse ano, numa nova fase: a policromia. Foram praticamente 12 anos de dedicação a uma causa, o que contribuiu ainda mais para a aspiração e valorização de "O Forjanense".

De facto, a partir de Janeiro de 2003 "O Forjanense" passou a ter uma edição a cores e outras alterações se seguiram. Graficamente diferente, a partir de Fevereiro desse ano, com a entrada de uma nova equipa editorial (Carlos Gomes de Sá e José Manuel Reis), o jornal manteve a sua linha original: dar a conhecer Forjães, as suas gentes, os seus costumes, o quotidiano, as suas realizações, bem como aquilo que vai acontecendo no meio envolvente, sobretudo na sede do concelho, Esposende.

Ao comemorar 19 anos viu a tiragem ser aumentada, passando para os 1650 exemplares, tiragem, mantendo um crescimento invejável e um conjunto de colaborações regulares.

"O Forjanense" passou, em Abril de 2004, a estar disponível na Internet, no site "esposende-online.com", projeto entretanto terminado. Os editores deste site consideraram este mensário "o melhor jornal de Esposende". A partir dessa data o jornal passou também a estar à venda na sede do concelho, a que se junta hoje a presença regular no facebook, onde as notícias são sempre atuais e dadas em primeira mão, aligeirando, desta forma, um dos problemas da edição mensal, onde é difícil antecipar acontecimentos.

Num meio onde praticamente quase todos os lares assinam "O Forjanense", o jornal tem conseguido manter-se, fruto do Rigor, Verdade, da Objectividade e da Isenção que tem pautado os trabalhos apresentados.

Naturalmente que esta afirmação se deve, sobretudo, a si, caro leitor, que tem divulgado "O Forjanense" junto de conhecidos, a si que, embora ainda não seja assinante, o tem comprado na Papelaria Moderna, Café Novo, em Forjães, ou em Esposende, na Serra da Sorte, a si que mensalmente o vai lendo.

Em março de 2009 assume a direcção do jornal Sérgio Carvalho, sucedendo-lhe, em março de 2010, Mário Robalo, ele que desempenhava desde março de 2009 as funções de subdirector. Seguiu-se na direcção do jornal Susana Costa, entre Setembro de 2010 e abril de 2012. Durante este fase o jornal conhece novos grafismos, ousa em termos de paginação, mantendo a sua linha de destaque dos acontecimentos e figuras locais, isto quando, fruto dos "tempos de crise" e com o fim dos apoios em termos de porte-pago, forçaram, em Janeiro de 2014, a atualização dos assinantes, o fim das ofertas e o não envio para quem não tivesse a assinatura regularizada. Apesar disso, acreditamos que o número de leitores tenha aumentado, pois as modernas tecnologias abriram novas portas.

Entretanto, em maio de 2012, o jornal havia retomado algumas das características que contribuíram para a sua afirmação marca o regresso de Carlos Gomes de Sá e José Manuel Reis ao jornal, após um interregno de três anos e meio.

## Luciano Torres

Em Dezembro de 1984 o nosso país vivia uma tranquilidade política também considerada a consolidação da democracia, conquistada em 1974, já com 10 anos de amadurecimento e com um aproximar de entrada na CEE.

Forjães estava a viver neste contexto e passados os tempos mais efervescentes do PREC que tinham envolvido todas as bandeiras políticas começaram a surgir alguns movimentos salutareos para o início de um desenvolvimento cívico, cultural e desportivo da população.

Surgiram as rádios locais ainda numa fase embrionária e pirata, e tivemos a nossa estação Rádio Forjães, apareceu uma associação de Jovens Católicos CCCR de Forjães com um programa cultural e desportivo, nasceu também o Rancho folclórico GDC de Forjães no intuito de desenvolver e dar a conhecer as nossas tradições de trajes, danças e cantares. Existia já no futebol federado O Forjães S.C. com 17 anos de actividade e um palmarés invejável a nível distrital com tudo ganho desde a 3ª à 1ª divisão e já com passagem três épocas pelo campeonato nacional da 3ª divisão.

A ACARF, que tinha sido fundada em 1983 por um grupo de forjanenses ligados ou com muitas afinidades com um grupo de teatro existente, foi uma pedrada no charco do chamado associativismo cultural artístico e recreativo.

Em inícios de 1984, quando a Associação se preparava para comemorar o seu 1º aniversário, convidaram-me para ir a uma reunião da direcção onde me propuseram lançar um jornal da associação. Eu não tinha qualquer experiência jornalística, nem de associações culturais, tinha só passado em duas épocas, intercaladas, pela direcção do Forjães S.C., mas fiquei até certo ponto entusiasmado e talvez contagiado pela animosidade que observei naquele pessoal e decidi aceitar.

Assim, em Março de 1984 surgiu o primeiro jornal da ACARF que tinha por título Testemunho, saíram mais 2 números dessa publicação e não o pudemos registar porque existia já um registo desse mesmo nome.

Mudamos o nome do jornal e lançamos, no mês de Dezembro, a 1ª publicação de O Forjanense, ainda com o logótipo da ACARF ainda de periodicidade trimestral e 4 ou 6 páginas. Passado um ano já estávamos a sair mensalmente, com o actual logótipo e já com o formato actual mas ainda com 6 páginas e poucas ou nenhuma fotografias, as novas tecnologias ainda não tinham chegado e os recursos financeiros eram escassos.

A entrada deste jornal na casa dos nossos conterrâneos e a sua aceitação era uma dúvida que me preocupava porque eu sabia que para além de uma elevada autoestima Forjães tem uma população com formação escolar e cultural acima da média, era importante uma linha editorial de objectividade de coerência e de sobriedade, a todos os níveis, para não dar azo a casos de parada e resposta. Mas nem sempre consegui esse objectivo.

Contudo, a aceitação era latente e surgia refletida no número de endereços para novos assinantes para os mais diversos destinos que todos os meses nos eram facultados por familiares e amigos.

Entretanto era também visível que forjanenses de diferentes quadrantes políticos colaboravam com artigos literários de vária ordem na feitura do jornal. Isso deixava-me mais tranquilo e induzia-me a ideia que estávamos a percorrer o caminho certo. Foram-se criando alicerces para continuar a vida normal de um jornal pequeno de características regionais, mas havia dificuldades de vária ordem que eram superadas com algum estoicismo da minha parte.

Quando assumi o lançamento do jornal, O Forjanense não tinha projecto nem contrato de tempo para ser seu director, seria o tempo que Deus, a Associação e eu quiséssemos. Foram cerca de sete anos em que trabalhei para o jornal, que nos dois últimos anos acumulei ainda com o cargo de presidente da ACARF numa fase de muito trabalho em que conseguimos terreno e construimos por administração directa a 1ª fase da sede da Associação, para assim resolvermos algumas das dificuldades que atrás referi, tendo todo esse meu trabalho o seu termo em Fevereiro de 1991.

Trinta anos é muito tempo e eu não escrevo senão nestas datas de grandes aniversários, marcantes, mas ainda sinto a alegria e a consciência de missão cumprida em prol da comunidade, da minha terra, que lê o nosso jornal. Nesta data festiva de Natal e de aniversário de O Forjanense gostaria de enquadrar esse meu orgulho nos versos de desfolhada cantados por Simone " ...quem faz um filho fá-lo por gosto..." que eu como primeiro director subscrevo.

Obrigado ao director Carlos Gomes de Sá e a todos os que durante estes 30 anos deram vida a este jornal.

Parabéns O Forjanense.

*Alberto Luciano Fonseca Torres foi diretor do jornal O Forjanense entre dezembro de 1984 - edição nº 1 e março de 1987 - edição nº10, série I; e entre julho de 1987 - edição nº 1 e fevereiro de 1991 - edição nº 41, série II. Foi ainda diretor do jornal Testemunho, antecessor de O Forjanense, nas três edições publicadas (março, junho e setembro de 1984).*

## Nós por cá

### Gil Abreu

O Forjanense, neste mês de Dezembro de 2014, festeja 30 anos de publicação ininterrupta e o actual director contactou-me para que, como ex-director, escrevesse algo sobre os trinta anos deste mensário.

A nível concelhio, quantas freguesias poderão orgulhar-se de tal feito? Até ao momento, nesta terra, só a Voz de Forjães, jornal fundado pelo saudoso Pe. Dr. Justino, ultrapassou a barreira dos 30 anos, já que teve início em Março de 1970 e findou em Dezembro de 2004, precisamente há uma década.

30 anos é obra! E tudo isto se deve à abnegação, paixão, dedicação, disponibilidade e carolice dos que estão e estiveram na feitura do jornal ao longo destes tempos. No entanto, o resultado de todo o trabalho deve-se não só aos vários directores e sub-directores como se estende ao corpo redactorial e a muitos colaboradores. Um jornal não é fruto apenas de uma tarefa individual e, sim, colectiva. Sei-o por experiência própria, pois, nestes 30 anos d' O Forjanense, fui director durante 12.

Em 2004, a pedido do presidente da ACARF e do director do jornal, escrevi umas "Palavras Retrospectivas" publicadas neste mensário em Dezembro do mesmo ano, onde, além de algumas considerações, relembrei o meu lema escrito em Março de 1991 no meu primeiro editorial: "Espírito de serviço à comunidade forjanense".

Com um colóquio – "25 anos de um jornal" – levado a cabo no Centro Cultural Rodrigues de Faria a 12/12/2009, festejou-se as "Bodas de Prata d' O Forjanense". No meu livro Mais Forjães editado em 2010 pela ACARF, e referindo-me à efeméride, rememorei que, numa primeira fase, enquanto colaborador do jornal desde Junho de 1985, abordei assuntos de carácter cultural; numa segunda fase, já como director a partir de Março de 1991 a Janeiro de 2003, dei continuidade a esta vertente, mas abri outra de índole opinativa, com as crónicas e editoriais, e uma outra ensaística, comentando e fazendo análises críticas a vários livros que tiveram alguma repercussão em jornais.

Deixemos, porém, o passado retrospectivo e permitam-me que escreva umas palavras prospectivas no tocante a um futuro muito próximo.

Ao longo dos anos, houve várias personalidades forjanenses que foram recordadas neste mensário e, agora, em breves pinceladas, quero lembrar um outro ilustre forjanense que em Fevereiro do ano prestes a nascer será homenageado por ocasião do centenário do seu nascimento. Refiro-me ao Cónego Manuel Rodrigues de Azevedo, por sinal meu tio e padrinho, de saudosa memória.

Este eminente sacerdote da Arquidiocese de Braga distinguiu-se graças a uma vida multifacetada: educador, professor de várias disciplinas, examinador do Clero bracarense, assistente de vários organismos arquidiocesanos, Cónego Capitular da Catedral desde 1960, orador sacro, mestre de cerimónias da Sé Catedral por um período de 43 anos e meio, calendarista do rito bracarense durante 36 anos, poeta (mais de meia centena de poemas de índole litúrgica praticamente todos musicados), ocasionalmente jornalista, liturgista com algumas publicações (foi professor de Liturgia durante 36 anos: 1938-1974) e compositor de música sacra.

Em Janeiro do ano quase a dar entrada, O Forjanense noticiará, de forma mais pormenorizada, as comemorações do centenário do nascimento do Cónego Manuel Rodrigues de Azevedo, mas, desde já, dou a conhecer que essa homenagem estender-se-á por três dias.

*Gil Abreu foi director do jornal entre março de 1991 - edição nº 42 e janeiro de 2003 - edição nº 172.*

### Sérgio Carvalho

Foi efémera a minha passagem pela direcção do jornal "O FORJANENSE", contabilizando-se por um ano, logo onze edições. Motivos de ordem pessoal e profissional impediram-me de continuar um projeto tão útil como de muita importância e extremamente gratificante. Sinto mesmo algum desconforto em estar ao lado de dinossauros bons, como os amigos Luciano Fonseca, Gil Abreu e Carlos Sá, como sinto uma perda muito particular e muito sincera também de algo que continua a fazer-me falta.

Tenho de reconhecer que fomos dois directores, eu e o Mário Robalo, uma vez que sempre trabalhamos em regime colaborativo e solidário. Por isso mesmo, o Mário, de uma forma ou de outra, está aqui ao meu lado. Aprendi imensas coisas com ele, como igualmente aprendi com a Eduarda, a Fátima e o Luís Pedro, um grande abraço a todos.

Ao longo deste tempo, colaborei ainda em várias outras edições com artigos, crónicas e uma ou outra poesia.

Este tempo cifra-se em trinta anos, três décadas, três dezenas de anos... Em 1984 terá sido um ato de ousadia, atrevimento e coragem o lançamento do jornal da nossa terra. Aos poucos, foi crescendo, tornou-se um adulto com todas as letras que um adulto comporta.

Desde pequenino que foi – e continua a ser – inquestionável o seu papel junto de todos e, muito especialmente, junto dos emigrantes da nossa terra, na medida em que se tornou num elo de ligação que encurtava as distâncias, que amenizava as saudades e que mantinha acesas as memórias coletivas e individuais das nossas gentes.

Hoje, mesmo com a galopante evolução na área das comunicações, tecnologias e redes sociais, "O FORJANENSE" não deixou de ser quem era, não perdeu nada do seu estatuto; pelo contrário, adaptou-se, modernizou-se, acompanhou toda essa evolução, nada nem ninguém conseguirá arredá-lo do seu lugar.

Nas linhas que me faltam aproveitaria para, em primeiro lugar, acrescentar que recebi sempre muito mais do que aquilo que dei, como poderei sublinhar o imenso retorno com que o nosso aniversariante nos brinda.

Em segundo lugar, pretendia agradecer a todos aqueles que me deram a oportunidade de fazer parte da equipa. Finalmente, e como não podia deixar de ser, desejo as melhores felicidades a este menino trintão e a todos aqueles que directa ou indirectamente nele laboram.

Muitos parabéns e venham de lá mais trinta!

*Sérgio Carvalho foi director do jornal entre março de 2009 - edição nº 240 e fevereiro de 2010 - edição nº 249.*

### Mário Robalo

Uma terra, como Forjães, com o privilégio de ter um meio de comunicação social como O FORJANENSE possui um recurso primordial para se tornar mais esclarecida, conhecer melhor e com mais transparência as suas vivências sociais, culturais e políticas... No fundo, tem à sua disposição uma informação que lhe proporciona uma experiência de proximidade entre os seus cidadãos.

Se a mundividência da informação já nos chega através de imensuráveis meios tecnológicos de acessibilidade fácil e pessoal, os órgãos de comunicação social locais constituem, neste tempo de mudanças tão singulares, a possibilidade estimulante capaz de sugerir diálogo, alternativas e, sobretudo, enriquecimento humano. A principal tarefa dos jornais e rádios locais é precisamente esta: gerar conhecimentos e criar a convivialidade nas comunidades a quem se dirige.



*José Manuel Reis, subdirector de O Forjanense, Sérgio Carvalho, Gil Abreu, Luciano Torres, ex-directores, Anunciação Laranjeira, presidente da ACARF, Carlos Gomes de Sá, director de O Forjanense, Benjamim Pereira, presidente da Câmara, Manuel António Ribeiro, presidente de junta e Maranhão Peixoto, vice-presidente da Câmara Municipal de Esposende*

Tenho a grata satisfação de ter integrado a direcção de O FORJANENSE – primeiro com Sérgio Carvalho e depois com Cláudio Brochado e Susana Costa. Para mim, que terminara um percurso de jornalista profissional, foi uma experiência única: pela possibilidade de abrir as páginas do jornal a uma nova geração de forjanenses capaz de propor um modelo inovador de jornalismo local e de uma generosidade ímpar na feitura de cada edição, mas também pela oportunidade de retirar do anonimato histórias de vida, situações sociais e humanas de exultação e de carências; de oferecer um novo olhar a espaços naturais e a acontecimentos históricos e culturais da terra; e de dar voz a um conjunto de forjanenses, cujas capacidades profissionais, científicas e artísticas formam um património de excepcional raridade.

A Forjães devo a oportunidade de conhecer todas e todos, incluindo trabalhadores da ACARF, com quem foi possível produzir mensalmente um jornal de mudança, e cujos nomes não são possíveis aqui enumerar. A Forjães agradeço o acolhimento que favoreceu amizades humanizadoras e fraternas.

*Mário Robalo foi director do jornal entre março de 2010 - edição nº 250 e setembro de 2010 - edição nº 255 e subdirector do jornal entre março de 2009 - edição nº 240 e fevereiro de 2010 - edição nº 249.*

### Susana Costa

Ser directora executiva do Jornal «O Forjanense» foi quase um acaso; uma conjugação de factores a que se poderia chamar destino. Mas nem por isso foi uma experiência menor. Antes pelo contrário. Cheguei pelas mãos do Sr. Mário Robalo que, depois de me entrevistar enquanto licenciada com dificuldade em encontrar trabalho, me convidou a colaborar activamente no jornal. Rapidamente passei de colaboradora a directora, quase sem me dar conta, mas consciente de que a minha falta de formação jornalística ia ser, apenas, o menor dos meus problemas.

Pensar, definir, concretizar e realizar são mais do que verbos, aqui. São tarefas com o peso da responsabilidade de bem cumprir o nosso dever enquanto directores de um jornal, que pode ser local, mas que atravessa fronteiras. Mas não se pense que foi um caminho difícil de trilhar. Lado a lado com o compro-

metimento vem a recompensa de diariamente lidar com a vida. A vida nas ruas da nossa terra, que é mais nossa se a conhecermos melhor, se a vivermos com as pessoas, sabendo escutá-las e dar-lhes valor. Esta experiência de um ano e meio trouxe-me, acima de tudo, amizades e permitiu-me conhecer aquilo que eu pensava que já conhecia.

E ficou, ainda, tanto por conhecer. Tive pena de deixar o jornal, mas foi uma escolha, como em tudo na vida. Também eu galguei fronteiras e fui conhecer mundo e desbravar opções.

Saber que um pedacinho da história deste jornal tem o meu nome associado é motivo para me encher de orgulho. Pode não parecer muito, até porque estive lá relativamente pouco tempo, mas eu cresci com este Jornal e este Jornal fez-me crescer.

Acima de tudo, são trinta anos de histórias e de memórias. Uma vida de palavras acontecidas. Um jornal que, mais do que uma efectivação da história, é um aconchego para os forjanenses aqui e no mundo. Quem de nós nunca foi espreitar à caixa do correio a ver se o jornal já lá tinha sido colocado? Quem de nós não esboçou um sorriso quando viu um rosto familiar ou uma história próxima?

Por isso, estamos todos de Parabéns. Se o jornal existe ao fim de três décadas (e com certeza irá durar muitas mais) devemos-lo a cada um de nós que contribuiu directa ou indirectamente para que no final de cada mês este pedaço de papel carimbe a eternidade da nossa terra e das nossas gentes.

*Susana Costa foi directora executiva do jornal entre setembro de 2010 - edição nº 255 e abril de 2012 - edição nº 274.*

## Nós por cá



Junta de Freguesia

### Cerimónias dos 25 anos de Elevação a Vila e dos 80 anos das Escolas Rodrigues de Faria

Decorreram no passado dia 20 as celebrações de tão importantes datas para a nossa terra, que foram presididas pelo Presidente da Câmara e forjanense Arq. Benjamim Pereira. No exterior, foram descerradas duas lápides comemorativas para perpetuar as efemérides. Na primeira, estiveram presentes os autar-



cas de há 25 anos, Manuel Cunha e Fernando Novo, tendo o então Presidente da Junta Ricardo Torres sido representado por seu filho Luciano Torres.

Dentro do edifício, as autoridades foram recebidas com uma brilhante atuação do Coro dos Pequenos Cantores da Escola de Forjães. Seguiu-se a inauguração da Exposição Fotográfica "Forjães ontem e hoje", do Jornal "O Forjanense", que este ano também completa 30 anos.

A sessão solene foi conduzida pelo Dr. Carlos Sá, diretor do jornal O Forjanense, e contou com duas brilhantes palestras a cargo do Prof. Dr. Carlos Brochado ("Memórias de uma aldeia milenar") e do Dr. Rui Viana ("A ação do filantropo Rodrigues de Faria na promoção do ensino e da educação").

Seguiram-se as homenagens aos primeiros alunos da escola, dos quais 36 ainda estão vivos, alguns deles fazendo-se representar por seus familiares, devido a dificuldades de saúde. No entanto, foi com muita alegria que todo o auditório aplaudiu os 6 que estiveram presentes e com grande honra representaram toda a classe de 1934: Olívia Torres, António Torres, Emília Silva ("Bento"), António Lima Torres ("Neiva"), Joaquim Carvalho ("Areias") e Maria Sá ("Couta").

Seguiu-se a homenagem aos funcio-

nários da escola, onde foram lembradas as saudosas Tia Eufémia, Tia Maria da Luz, Tia Sameira e o Agostinho Gomes.

Momento alto da cerimónia foi também a memória dos "mestre-escola", na qual não foram esquecidos os professores José Albino, D. Albina Vilaverde, Mário Vilaverde, D. Júlia Santos e D. Irene Faria. Das 24 professoras ainda vivas, compareceram 17 na homenagem, lideradas pelas sempre "jovens" D. Hironcina Queirós e D. Fernanda.

A finalizar, a homenagem aos autarcas de 1989, na qual também foram incluídos, para além dos três já citados, os então membros da Assembleia de Freguesia: Horácio Lages, Anselmo Araújo, António Queirós, António Torres, José Vale, Albino Ribeiro, Manuel Faria, Basílio Torres e Amândio Carvalho.

Encerrou a cerimónia o Sr. Presidente da Câmara lembrando a importância das duas datas, agradecendo o trabalho, o empenho e a dedicação de todos os homenageados e louvando a oportuna iniciativa da Junta de Freguesia.



Alunos de 1934



Professoras que lecionaram na Escola Rodrigues de Faria

### Plano Director Municipal

Esteve em discussão pública até ao passado dia 26 de novembro. Foram várias as propostas de alterações que muitos forjanenses fizeram chegar à autarquia que, por sua vez, as registou e fez seguir para a Câmara Municipal.

A Junta de Freguesia, por sua vez, fez também seguir um documento estratégico no qual, para além de algumas propostas de alterações, sugeria que fossem acauteladas determinadas áreas, em termos ambientais, arqueológicos e de lazer.

Esperemos que o resultado de tão importante documento seja do agrado e contemple a maioria das propostas formuladas e contribua para um maior desenvolvimento da nossa terra.

### Plantação de árvores

No âmbito do Projeto "Arborizar o concelho", a Câmara Municipal de Esposende, em colaboração com a empresa municipal Esposende Ambiente, vai promover, até ao final do ano, a plantação de cerca de 180 árvores, para colmatar as necessidades existentes em vários arruamentos do concelho.

Aproveitando a oportunidade, a Junta vai sugerir à CME a colocação de árvores em vários locais da vila, onde a sua presença é mais necessária, nomeadamente no Largo de S. Roque, junto à Escola EBI, na zona de lazer do Zé do Rio e nos bairros da Costa e do Barrouco.

### Iluminação de Natal

A exemplo do ano passado, e graças à boa vontade de alguns forjanenses comerciantes e amigos, o centro da vila voltou a iluminar-se para dar mais cor e sentimento à quadra natalícia.

### Boas Festas

A Junta de Freguesia deseja a todos os forjanenses um Feliz Natal e um excelente Ano Novo de 2015, especialmente a todos os conterrâneos que vieram do estrangeiro para rever as suas famílias, amigos, e a sua terra e comungar do espírito natalício.

### 1º. Encontro de ex-comissários das Festas de Santa Marinha

No passado dia 7 de dezembro, realizou-se um jantar de confraternização dos elementos que pertenceram às últimas comissões de festas de Santa Marinha. Esta iniciativa contou com a presença de cerca de 50 ex-comissários, pertencentes a seis comissões de festas.

Lembramos que antes de 2011 eram duas as comissões que alternavam entre si a organização das festas de Santa Marinha. A partir de 2011, as comissões de festas começaram a ser nomeadas pelas anteriores. Até ao momento, incluindo a atual, já foram cinco as comissões que deram o seu contributo na organização destas prestigiadas festividades.

Neste 1º encontro estiveram presentes os seguintes ex-comissários: José Manuel Neiva, Vítor Quintão, Jorge Freitas, Sérgio Lima, Belmiro Teixeira, Sérgio Branco, Manuel Ribeiro Torres, José Leandro Dias, Saúl Jaques, António Carvalho, Manuel Elias, Martinho Sampaio, Fernando Ribeiro (Cin-

do), Vítor Ribeiro Silva, José Manuel Silva, Ramiro Ribeiro, José Maria Dias, Samuel Gomes, José Salvador, António Queiroz, Jorge Jaques, Fernando Matos, Manuel Cruz Torres, Carlos Orestes, Ferreira, Jaime Lopes, Luís Ribeiro, Cassiano Vale, Eduardo Barreira, António Couto, António Araújo, Amândio Ribeiro, Joaquim Silva, José Manuel Ribeiro, Alexandre Costa, Carlos Eugénio, Luís Neiva, Paulo Sá, Alberto Sá, Fernando Ferreira, José Manuel Domingues, Lino Abreu, Jorge Abreu, Salvador Matos.

Grças ao voluntarismo destes forjanenses tem sido possível a realização desta esplendorosa romaria, que todos os anos vai espalhando cor e alegria à nossa vila e atrai a Forjães milhares de pessoas.

Futuramente, caso seja da vontade de todos, iremos dar continuidade à realização desta iniciativa. Aproveitamos para pedir desculpas a pessoas que não tenham sido avisa-



das, e com a participação de todos iremos corrigir algumas falhas que tivessem acontecido.

Todas as pessoas que fizeram parte das comissões de festas sentiram uma enorme honra em terem tido a oportunidade de organizar estas grandes festividades, que são também um motivo de orgulho de todos os forjanenses.

Um bem haja a todos.

### Derrame de óleo

Um derrame acidental de óleo, resultante de uma avaria na báscula de um camião, de um forjanense, deixou um enorme ras-

to de óleo na Rua da Santa, Rua de Casaínhos e EN 103, no passado dia 16 de Dezembro. A zona mais problemática acabou por ser a Rua de Casaínhos, onde uma viatura se despistou, originado o acionamento de meios de socorro. A condutora do ligeiro, residente em Forjães, foi conduzida ao hospital com ferimentos ligeiros e a artéria foi cortada, durante um dia, pela Proteção Civil, em articulação com os Bombeiros e GNR, isto depois de concertação das medidas a tomar, dada a dificuldade na contenção do líquido derramado.



## Nós por cá

José Reis

## “Houve Fado em Forjães” com a magia de Carlos Macedo

Dando continuidade às “Noites do Fado”, iniciativa do FSC com a dinamização de Agostinho Maciel, no dia 5 de dezembro, a partir das 21h30m, o auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria voltou a encher, desta vez para ouvir o fadista Carlos Macedo, prémio Amália 2014.

Acompanhado na Viola de Fado por Cajé Garcia e no Baixo por José Almiro Nunes, a mestria no toque da guitarra e a voz de Carlos Macedo “aqueceram” a noite fria que se fazia sentir, empolgando o público presente, oriundo das mais variadas partes da região norte, o que demonstra que Forjães, com estes eventos ligados a uma música “património imaterial da humanidade”, se tem tornado polo de dinamização cultural muito para além das suas fronteiras.

Carlos Macedo tocou e cantou um vasto reportório, muitas vezes trauteado pelo público presente, encantado com a sua “magia”, assente na mestria no toque guitarra e na simplicidade e voz ímpar.

Para além deste consagrado fadista, todos puderam apreciar também a voz de Filipa

Menina, fadista natural de Apúlia, que presenteou os presentes com algumas músicas, sempre muito aplaudida, acompanhada na guitarra por Carlos Macedo e os seus músicos, “momento inesquecível”, como ela afirmaria no final a “O Forjanense”.

Depois desta intervenção, Carlos Macedo continuou com o seu reportório, apresentando o público presente com momento verdadeiramente emocionante, com a entrada em palco de Madalena Macedo, sua mulher, a acompanhá-lo na canção “Nosso amor, meu amor”, numa bela homenagem ao amor.

Relembre-se que Madalena Macedo sofreu um tumor na cabeça, o que levou o fadista a peregrinar a Fátima em agradecimento pela sua cura, cujo relato deu origem ao livro “Simplesmente Peregrino”, e à canção “Ser Peregrino”, cantada precisamente em Fátima na comemoração do nonagésimo aniversário das aparições, em 2007, a convite do bispo D. António Marto.

O espetáculo já ia longo, mas o público parecia querer continuar e pedia “mais uma”. Foram então chamadas, novamente, Filipa



Menina e Madalena para acompanhar Carlos Macedo na sua última canção, num final verdadeiramente emocionante.

No final, Agostinho Maciel subiu ao palco para agradecer a presença de todos e o espetáculo conseguido, sintetizando com “Estou muito contente, a sala esteve mais uma vez cheia”, seguindo-se uma sessão de autógrafos.

Parabéns ao FSC, e especialmente ao Agostinho Maciel, por mais esta iniciativa.

## Evocação centenário da grande guerra

No ano em que se assinala o centenário da 1.ª Guerra Mundial, o Agrupamento Vertical de Escolas de Fragoso associou-se à efeméride comemorativa, em cerimónia que decorreu no dia 5 de dezembro, a partir das 20h, na Biblioteca da Escola de Fragoso, iniciativa da Área Disciplinar de História do Agrupamento Vertical de Escolas de Fragoso, em parceria com a Junta de Freguesia, na qual estiveram presentes o Professor Doutor Luís Guerreiro, investigador e especialista em História Marítima, o escritor Domingos da Calçada, os presidentes da Junta e da Assembleia, e o prof. Octávio Tomás, membro da direção do agrupamento.

Para além de pretender assinalar o centenário da Grande Guerra, o evento pretendeu homenagear José Batista Martins, natural de Fragoso, marinheiro sobrevivente do navio -patrulha Augusto Castilho, “afundado após duas horas de combate titânico contra o poderoso U-Boot alemão U-139”, que “permitiram que o vapor N/T São Miguel prosseguisse viagem para Ponta Delgada com os seus 206 passageiros a salvo” (sai-te.blogspot.pt).

Para além da palestra, esteve patente a exposição “A Marinha Portuguesa na 1.ª Guerra Mundial”, maioritariamente com espólio pertencente ao professor doutor Luís Guerreiro, mas completada com artigos de jornais, fotografias e artefactos cedidos por familiares de antigos combatentes e que ficaram guardados até hoje, como referiu Manuel Rocha, professor e delegado da disciplina de História

Para além da homenagem a José Batista Martins, houve também oportunidade para conhecer histórias de alguns combatentes, contadas por familiares, sendo lembrado também Manuel José de Castro, combatente que esteve nas trincheiras, natural de Durães, com a declamação de poemas do seu diário, efetuada por alunos da escola, maioritariamente seus descendentes.

Durante o evento foi ainda referida a importância de dar continuidade a estas iniciativas, levantando-se a hipótese de novas palestras sobre temáticas de relevância local, como a “homenagem aos combatentes do ultramar” ou “O roteiro do volfrâmio”, cuja exploração foi muito importante em Fragoso”.

Com esta iniciativa cumpriu-se um dos objetivos do Projeto Educativo, a abertura da escola à comunidade, como salientou o professor Octávio Tomás.

## ENTREVISTA A CARLOS MACEDO

**OF: Para iniciarmos esta breve conversa, diga-nos quem é Carlos Macedo (CM).**

CM: Sou o Carlos Macedo, tenho 50 anos de fado, sou de Lousado, Famalicão. Fui para Moçambique, ficando em Lourenço Marques até 1975 e depois vim para cá. Fiz a tropa a tocar.

**OF: Escreveu a primeira canção, “Campa Florida”, aos nove anos, dedicada à sua mãe.**

**O que despertou esta veia poética? É este o início da sua carreira enquanto compositor?**

CM: Exatamente. A minha mãe morreu aos 33 anos, muito jovem e eu tinha 8 anos. Depois aos 9 anos fiz a “Campa florida”.

**OF: Aos dezasseis anos, Carlos Macedo criou um grupo de música popular. Depois enveredou pelo fado. Quando é que isso aconteceu e porquê essa mudança?**

CM: Na altura a minha mãe cantava fados da Amália e eu aprendi os fados dela. Ela cantava muito bem. Eu ouvia os fados que ela cantava e aprendia. A minha mãe faleceu com 33 anos e o meu pai casou com uma rapariga mais nova e tiveram 12 filhos. Eu criei-os até ir para a tropa. Fiz a tropa a tocar, nunca mais deixando de o fazer.

**OF: Em 20014 recebeu o prémio Amália 2014, na categoria de composição.**

**O que sentiu ao receber este prémio e que**

**importância lhe atribui.**

CM: Nunca ninguém me dera um prémio. Eu vou fazer agora 68 anos, a 9 de dezembro, e nunca tivera um prémio aqui em Portugal. Mas, deram-me este ano. Uma senhora contactou comigo a anunciar o prémio. Fiquei feliz por receber um prémio como compositor.

**OF: Para além de compositor e cantor, em 2012 escreveu também um livro, “Simplesmente Peregrino”. Como surgiu esta ideia? É o surgir de mais uma vertente do polifacetado Carlos do Carmo?**

CM: A minha mulher teve um tumor na cabeça em 2000 e ficou curada. Depois, em 2005 fui fazer uma caminhada de Lisboa a Fátima e quando regressiei escrevi este livro. Mais tarde, houve um senhor, o Paulo Afonso, que me perguntou se eu queria mandar o livro para ele. Ele olhou para aquilo, chorou e quis apresentar o livro.

**OF: Carlos Macedo é um homem de fé, até pela experiência que conta nesse livro, onde retrata essa peregrinação. Em outubro de 2007, foi convidado pelo bispo de Leiria/Fátima, D. António Marto, para cantar na celebração do 90.º aniversário das aparições. O que sentiu ao receber esse convite e como viveu aquele momento em Fátima?**

CM: Senti-me muito honrado. Fui lá cantar o “Peregrino” e o “Milagre que pedi” e eles adoraram, cantaram todos. Senti-me com aquela áurea que Fátima tem.

**OF: Como vê esta iniciativa do FSC em promover as “noites do fado”?**

CM: Acho uma iniciativa interessante. O ano passado estive cá, em Esposende, e eles gostaram imenso e chamaram-me para vir aqui a este auditório, que é muito bonito.

**OF: Quais os projetos futuros de Carlos Macedo?**

CM: Isto vai-se andando, não é. Um dia de cada vez.

**OF: E sempre com o fado.**

CM: Sim. Eu toco guitarra, aprendi. Quando eu estava em Lousado, havia uma padaria e o filho do dono pediu para comprar uma guitarra. Eu estava a aprender. Em 2006 fizeram-me uma homenagem em Lousado e esse meu amigo vem entregar-me a guitarra. Foi um gesto muito simbólico e tenho-a lá em casa.

*Em meu nome pessoal e d’O Forjanense, resta-me agradecer a sua disponibilidade e desejar-lhe um grande espetáculo junto deste público amante do fado.*

**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

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

**Escola de Condução Rio Neiva, Lda**

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

**Flor em Movimento**

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

**969 584 228**

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

## Comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

### Então é NATAL!...

Mais um ano termina, outro começa a chegar e com ele chegam também novos sonhos, planos, aspirações e desejos de fazer o mundo melhor. As ruas iluminadas, as casas decoradas, a troca de cartões e presentes nos contagiam. Há um clima diferente no ar, que nos envolve e faz nosso lado melhor vir à tona. Gestos de ternura e perdão são espontâneos e votos de felicidades voam distâncias e cruzam mares para chegar aos corações.

Então é Natal! A esperança volta a brilhar nos horizontes, nos lares e na alma de cada um que se deixa contagiar pelo encanto desta época de paz, amor e luz. E é precisamente no contexto deste tempo que somos convidados a vivenciar o Mistério do nascimento de Cristo.

Acredito que, quando celebramos o Natal, algo diferente acontece dentro de nós e nos contagia, inclinándonos à mudança, à simplicidade e à busca do essencial.

Lembro-me de que, quando eu era criança, gostava muito de ouvir as histórias a respeito do nascimento de Cristo. Depois das narrativas que sempre apresentavam diferentes versões, eu ficava tentando entender, com minha ingênua razão, por que Deus, sen-

do assim tão grande e poderoso, foi nascer justamente num lugar tão simples. Fui crescendo no conhecimento e encontrando respostas para a questão, mas a verdade é que elas não calam o meu coração. Não consigo ver o presépio apenas como decoração de Natal. Principalmente porque as suas figuras nos falam e nos desafiam à construção de um mundo melhor.

No centro do presépio dois brancinhos de criança, que se abrem em nossa direção, cheios de ternura e de paz, nos ensinam que é abrindo os braços na direção do outro que construímos um feliz ano novo e uma feliz vida nova. Discreto e sereno, lá está também José, figura tão importante no nascimento de Cristo. Homem simples, trabalhador, como tantos entre nós. Dedicção, pureza, humildade e obediência a Deus movem seu coração e conduzem suas atitudes. É com razão que padre Zezinho afirma, em uma das suas inúmeras canções, que "O mundo seria bem melhor se todo pai fosse José [...]". Ainda no presépio, encontramos Maria refletindo a serenidade, a luz e a paz de que a humanidade tanto precisa. Sua ternura materna irradia e consola o coração de filhos aflitos que a contemplam, buscando aprender com ela o jeito de

corresponder a Deus.

E quando vamos a caminho do presépio também nos deparamos com os Reis Magos. Eles também nos ensinam, pois, envolvidos pelo encanto do Natal, trazem em suas mãos: ouro, incenso e mirra, ou seja, o que tinham de melhor para oferecer.

Certamente é próprio do tempo natalino oferecermos ao outro aquilo que temos de melhor. Não falo de bens materiais; aliás, os presentes de Natal só têm sentido se simbolizam o amor que nos move a doá-los e nunca podem ocupar o centro das celebrações. Natal é tempo de oferecer o que temos de melhor sim, e o que temos de melhor habita dentro de nós, não se vende nem se compra, só pode ser oferecido. Procuremos, portanto, oferecer hoje nosso melhor sorriso, o abraço mais caloroso, a palavra mais afável e amemo-nos uns aos outros sem esperar nada em troca.

É tempo de nos deixarmos envolver pela eterna simplicidade, alegria e pureza do presépio, expressas nos brancinhos abertos do Menino Jesus. Assim, verdadeiramente o Natal estará acontecendo em nossa vida e haverá paz na terra e em nossos corações!

Fonte: "Canção Nova", Dijanira Silva

### Notícias Breves

#### Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Natal de Jesus, no dia 25 de dezembro: Missa às 11h15.
- Santa Maria Mãe de Deus (S), no dia 01 de Janeiro|2015: Missa às 11h15.
- Dia Diocesano do Coordenador, no dia 03 de janeiro, no Auditório Vita (Braga).
- Festival de Reis, no dia 10 de Janeiro, pelas 21h00, no Salão Paroquial.
- Memória de S. Sebastião, 20 de Janeiro: Missa às 18h00.
- Homenagem ao Cônego Manuel Rodrigues de Azevedo (100º Aniversário de nascimento), no dia 07 de fevereiro, pelas 21h00, no Salão Paroquial: apresentação de livro da autoria do Dr. Gil Abreu.
- Homenagem ao Cônego Manuel Rodrigues de Azevedo, no dia 13 de fevereiro, pelas 21h00, na igreja Matriz de Esposende, concerto dos Pequenos Cantores de Esposende.
- Homenagem ao Cônego Manuel Rodrigues de Azevedo: Missa às 10h30, presidida pelo Senhor Arcebispo Primaz, D. Jorge Ferreira da Costa Ortiga.

#### Bodas de Prata Matrimoniais

O casal Ramiro Matos Ribeiro e Júlia Sá Gonçalves Ribeiro celebraram com a família, os 25 anos de vida conjugal no dia 9 de dezembro. O casamento é um sacramento a dois, pois casar é assumir responsabilidades. Hoje, depois de alegrias e tristezas, de sonhos e compromissos, vivem envolvidos pelo amor, juntamente com o seu filho, Fábio Miguel, prestigiando a força do amor que brota da vida em casal. Amar é ser adulto e sentir-se criança. É viver a vida, aproveitando-a, isto é, fazendo-a frutificar na certeza do amor entre os dois... Demos graças a Deus pelo Amor vivido ao longo dos anos, para que suas vidas continuem a ser ofertório sempre renovado, no altar da generosidade. Felicidades!..

#### Movimento Religioso

Batismo:

- 30/11 – Pedro Ferreira Torres Viana Almeida, filho de Carlos Alberto Viana de Almeida e de Liliana Generosa Ferreira Martins.
- 07/12 - Rodrigo Lima Júnior, filho de Bruno Miguel Sá Júnior e de Sónia Carina Carvalho Lima.
- 08/12 – Matilde Manique de Sá, filha de José Conceição Parente Manique Silva e de Anabela Carvalho Sá.

### Catequese paroquial

#### Festa de Natal da Catequese

No passado dia 14, Domingo, no Salão Paroquial, realizou-se a Festa de Natal da Catequese 2014.

O evento foi aberto a toda a comunidade – pais, familiares, amigos e demais paroquianos –, com as crianças e adolescentes da catequese a «mostram o que valem» em palco e a presentear os presentes com belos momentos, uns mais de diversão e outros de reflexão. Assim, houve danças, poemas, cânticos e encenações, possibilitando uma tarde repleta de alegria e de boa disposição.

M o m e n t o alto da tarde foi o "presente" das catequistas, que a todos deleitaram com a divertida encenação "Zé das moscas".

No final, como já é habitual, houve lugar à oferta dos presentes a todos os catequizandos.



**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 | deco-int-adiliaabreu@sapo.pt

## Página do leitor

### As «directas» do Torres

Eles têm razão; só que eu tinha que pensar nos cofres do Super M. para quando for para a reforma lá no Algarve.

Esse malandro, deixou o meu povo na miséria meu! Mas podes crer; ele vai ter o que merece!...



### Efeitos da guerra

Uma das guerras mais devastadoras que a Europa tem visto é a chamada “dos trinta anos” (de 1619 a 1649), entre os imperadores Fernando II e III, e os príncipes protestantes da Alemanha, auxiliados pela França e pela Suécia. Em 1630 chegou na Silésia a fazer-se pão de raízes e cascas de árvores. O número dos que morriam de fome era tão considerável que se viram pais matar os próprios filhos para diminuir o número dos consumidores. Em Brisach, durante o cerco de 1639, chegou a dar-se um florim por um rato, e sete florins por um quarto de cão, as crianças eram roubadas e mortas para serem comidas; os cadáveres dos que morriam nas prisões eram devorados pelos seus companheiros de infortúnio; em muitas províncias foi necessário colocar sentinelas nos cemitérios para impedir que os mortos fossem desenterrados e servissem de alimento aos vivos.

Nas terras em que ainda havia alguma coisa a defender, fazia-se montaria aos esfaimados, como se fossem lobos vorazes, e depois de uma destas, nos arredores de Womes viu-se um bando destes miseráveis a devorar num monturo alguns braços, mãos e pernas de homens que ali encontraram.

Aldeias que contavam 400 habitantes antes da guerra, não contavam mais que 20 nos últimos tempos. Hesse perdeu três quartos da sua população, Ausbourg desceu de 80 000 habitantes para 18 000.

É que ao lado da guerra e da fome, enfileirou-se a peste, sua eterna companheira.

Nesta guerra, desde 1634 a 1641, ao serviço dos imperadores da Alemanha, notabilizou-se, em umas poucas da batalhas campais, um príncipe da casa de Bragança, D. Duarte irmão de D. João IV.

Traduzido por Torres Jaques

### A raposa e a cegonha Nostalgia

A raposa convidou a cegonha para jantar e fez-lhe a seguinte partida: quando se sentaram à mesa, veio a comida numa vasilha muito larga, e, por troça a raposa instava com ela que comesse. Como a comida eram papas, a cegonha com o bico nada apanhava e nada conseguia comer.

Percebeu a cegonha a troça, mas dissimulou e passados dias, convidou a raposa para jantar. Veio a comida para a mesa numa vasilha de gargalo estreito onde só a cegonha conseguia meter o bico e de balde a raposa tentava meter o focinho. Às instâncias da cegonha respondia a raposa lambendo as bordas do vaso, e, envergonhada, se retirou, sem nada ter provado.

É o que acontece a quantos não observam o rifão popular: não faças aos outros o que não querias que te fizessem a ti.

Torres Jaques

Adaptação do livro da 4ª classe edição 1957

### Belos recantos

Recordo esses belos recantos  
Essas colinas sagradas  
Dos meus amores e meus encantos  
Coloridas e pelo sol douradas

Ainda arde em mim essa chama  
De quando partiste por aí sem dó  
E meu coração inflama  
Por me sentir cada vez mais só

Mas quando um dia ao anoitecer  
Ouvires ou alguém te for dizer  
Que os sinos estão a bamboar por mim

Esquece eu não quero os teus lamentos  
Já estava escrito, tinha que ser assim  
E assim aqui acabaram os meus tormentos

Armando Couto Pereira

Castro Laboreiro  
Natal 2014

## Editorial

### continuação da pág. 2

Ontem, tal como hoje, “O Forjanense” continua a viver da carolice de todos os elementos colaborantes. Continua a debater-se com muitas dificuldades, com falta de meios, de apoios estatais, de tempo por parte do seu director, subdirector e colaboradores, daí as gralhas ou mesmo os erros. Mas continua a mover-nos a vontade de dar a conhecer a Nossa Terra, de levarmos até si, mês após mês, notícias deste nosso cantinho.

Tem sido gratificante, para toda a equipa de “O Forjanense”, saber que o jornal é lido, mais, saber que o nosso trabalho é apreciado ou mesmo criticado, porque tal também é salutar e aumenta o nosso espírito crítico. Nesse sentido, e em época de aniversário, é altura de se renovarem os pedidos feitos há um ano: façam-nos chegar os seus -comentários, as suas histórias e memórias, contem-nos o que de bom foi feito na sua rua, e aquilo que precisa de ser melhorado. Falem-nos, ainda, das edições já publicadas, apresentem-nos sugestões e comentários.

“O Forjanense” só poderá con-

tinuar se contar com a sua colaboração. Esperamos por si, pelos seus textos, pelos seus poemas, pelas suas ilustrações e desenhos, pelas histórias da sua infância, pelo relato da sua passagem para França, da viagem para o Brasil ou Argentina ... Se é emigrante, não se esqueça que temos uma secção à espera das suas histórias. Contacte-nos.

Muitas histórias, muitas opiniões, muitos textos culturais ou mesmo históricos, muitos poemas, muitas brincadeiras, muitos ensinamentos, muitos relatos ... passaram por estas páginas. A todos os colaboradores os nossos parabéns e muito obrigado, com os renovados desejos de colaborações futuras.

A última referência, mas tão sentida e verdadeira como a anterior, vai para todas as casas comerciais que têm colaborado com o jornal: sem os patrocinadores, sem a habitual publicidade não era possível levarmos até si esta edição. Para

todos os anunciantes o nosso muito obrigado.

Carlos Gomes de Sá

## Estatuto Editorial

Estabelece o artigo 17º da Lei de Imprensa (Lei nº 2/99 de 13 de janeiro), no seu nº 1, que «As publicações periódicas informativas devem adotar um estatuto editorial que defina claramente a sua orientação e os seus objetivos e inclua o compromisso de assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como pela boa fé dos leitores», referindo a mesma lei, no seu nº2, que «o estatuto editorial é elaborado pelo diretor e, após parecer do conselho de redacção, submetido à ratificação da entidade proprietária, devendo ser inserido na primeira página do primeiro número da publicação e remetido, nos 10 dias subsequentes, à Alta Autoridade para a Comunicação Social».

Ora, face ao exposto, e procurando cumprir, simultaneamente, o estatuído no nº3 do artigo citado publica-se o Estatuto Editorial de «O FORJANENSE», aprovado pela entidade proprietária.

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de carácter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo.

- “O Forjanense” dedica-se à defesa dos interesses locais do con-

celho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.

- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, “O Forjanense” procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências.

- “O Forjanense” terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, isenta, apartidária, objectiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais.

- “O Forjanense” compromete-se a cumprir os princípios éticos e deontológicos inerentes à atividade jornalística, a respeitar a dignidade, os direitos e a boa-fé dos cidadãos, e a pugnar por uma sociedade mais justa, solidária e humanista.

- Em “O Forjanense”, os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal. Este não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos não solicitados, reservando-se no direito de publicar apenas o essencial.

Forjães, 22 de dezembro de 2014

O Diretor de “O Forjanense”  
Carlos Gomes de Sá

### 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  
**Subdirector:** 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.

## Notícias da ACARF



### Festa de Natal

Foi no passado dia 13 de Dezembro que o Pai Natal nos veio visitar, trazendo lindas prendas para os mais pequenos. O dia foi dedicado às crianças, que se puderam divertir na aldeia do Pai Natal entre insufláveis, pinturas, balões, manicure e cabeleireiro. Além disso, assistiram ainda a uma coreografia feita pelas meninas do zumba.

Durante a tarde foi ainda sorteado o cabaz de Natal da ACARF que contemplava as rifas vendidas pela instituição nesta quadra natalícia. Detentora da rifa número 435, Teresa Veloso foi a grande vencedora deste belíssimo cabaz, composto por inúmeras iguarias da quadra, tais como bacalhau, hortaliças, azeite, vinhos maduros, champanhe, vinho do porto, whisky, chouriças caseiras e presunto, chocolates e sortido, queijo, conservas, ananás e frutos secos, bolo-rei e pão-de-ló. A ACARF agradece a todos os nossos fornecedores pela oferta dos produtos contemplados no cabaz, assim como, a todas as pessoas que adquiriram rifas. Desde já deixamos aqui o nosso agradecimento à professora Cristina Teles, e a todos os colaboradores que participaram na realização desta festa pela sua disponibilidade. Desejamos a todos Um Bom Natal e Próspero Ano Novo.



Pai Natal do **E. LECLERC**  Obrigado!



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

### ACARF adquire nova carrinha



Mais pormenores na próxima edição.



#### CONVOCATÓRIA

##### Assembleia Geral Extraordinária

**Sílvio de Azevedo Abreu**, presidente da Assembleia Geral da ACARF, convoca, conforme estatuído no n.º1 do artigo 30 dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Extraordinária, para o dia **30 de Janeiro**, pelas 21 horas, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, para cumprimento do n.º 2, alínea a), do artigo 29º, obedecendo à seguinte ordem de trabalhos:

**Ponto único: Eleição dos órgãos diretivos para o biênio 2015/2016**

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, 23 de dezembro de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Sílvio de Azevedo Abreu

**GIP** GABINETE DE INSERÇÃO  
PROFISSIONAL

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

Em parceria com o  IIEFP



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

Mais informações: [www.acarf.pt](http://www.acarf.pt)/tel.: 253872385 / [gipacarf@gmail.com](mailto:gipacarf@gmail.com)

# Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica do Baixo Neiva dezembro 2014

## 30 ANOS A EDUCAR!!

10 de dezembro

A Escola Básica do Baixo Neiva comemorou, no passado dia 10 de dezembro o 30.º aniversário da sua abertura. Num dia solarengo em que a escola esteve aberta à comunidade, as atividades decorreram em ambiente de grande animação.

Durante a manhã, teve lugar o já tradicional Corta-mato Escolar, este ano marcado pelo facto de ser o primeiro Corta-mato Interescolar em que alunos da Escola Básica das Marinhas participaram. À tarde, os alunos repartiram-se por várias atividades, das quais se destacam as aulas de Hip-Hop e de Zumba, os torneios de ténis de mesa e de matraquilhos, e uma sessão de cinema, tendo sido projetados os filmes realizados e produzidos pelos alunos, ao longo dos últimos anos letivos. Decorreu ainda um *workshop* de culinária.

O momento mais direcionado para a comunidade educativa aconteceu à noite, com a abertura da Feira do Livro, a que se seguiu a atuação, subordinada ao tema "A Escola vista pelos alunos", dos diferentes ciclos e turmas. Houve ainda lugar a uma tertúlia com antigos alunos, pais, professores e funcionários.

Os alunos que integraram o quadro de mérito e excelência do ano letivo 2013/14 e os alunos dos quadros de mérito desportivo foram distinguidos pelas autoridades presentes: sr. Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arquiteto Benjamim Pereira, sr. Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Dr. Manuel Ribeiro, senhores Vereadores, Dr. Maranhão Peixoto, Dr.ª Jaqueline Areias, Dr.ª Berta Viana, e pela Diretora, Dr.ª Paula Cepa, e Subdiretor do Agrupamento, Dr. José Pinho.

O fecho das comemorações foi assinalado com o apagar das velas e o cantar dos parabéns.



Corta - mato Interescolar



Aula de Hip-Hop



Sarau  
Tertúlia



Uma escola de SORRISOS...

# Feira do Livro

De 9 a 16 de dezembro decorreu, na Biblioteca da EB Baixo Neiva, a XVI Feira do Livro.

É verdade, há 16 anos que esta atividade se realiza! Todas as turmas visitaram a Feira e quase todos conseguiram comprar um ou dois livros, apesar da crise. Este ano, no último dia, tivemos ainda uma surpresa, que foi a visita dos utentes do Lar de Santo António.



# Encontro com a escritora Raquel Ramos

No dia 9 de dezembro, dia da abertura da Feira do Livro, e no âmbito desta atividade, realizou-se um encontro com a escritora Raquel Ramos, autora do livro “Episódios da Vida de um Jovem Gato”, destinado aos alunos do 5º e do 6º ano. Foi muito animado, os alunos já tinham começado a ler a história, nas aulas de Português, e sentiam curiosidade sobre as aventuras vividas por aquele pequeno gato aventureiro, com quem puderam de alguma forma identificar-se e reconhecer muitos dos valores que a literatura deve transmitir, como o amor pela família e a coragem.



# Alunos do Jardim de Infância recebem o escritor José Manuel Ribeiro

No dia 18 deste mês, os alunos da educação pré-escolar do Centro Escolar de Forjães receberam a visita do escritor e editor José Manuel Ribeiro. Depois de uma conversa animada sobre a sua atividade de escrita, o editor autografou os livros que as crianças receberam como oferta do Pai Natal: um livro de Nuno Hígino, “Versos Diversos” integrado no Plano Nacional de Leitura.



# Festa de Natal

Jardins de Infância

1º Ciclo

No dia 17 de dezembro, da parte da manhã, realizou-se a festa de Natal dos alunos do Centro Escolar de Forjães.

Iniciou-se com apresentações do jardim de infância, com duas canções intituladas “Eu sou uma borboleta” e “Feliz Natal”.

Logo a seguir os alunos da Unidade de Ensino Estruturado de Autismo apresentaram uma dramatização: “O pinheirinho triste”, da autoria da técnica da AMA e responsável pelas AEC Maria João Carvalho, preparada com a colaboração das auxiliares de ação educativa.

Seguiu-se a apresentação de um tema em inglês intitulado “Brilha, brilha lá no céu”, pelas turmas do primeiro e segundo ano, que atuaram conjuntamente. O terceiro e o quarto ano apresentaram duas danças de hip-hop e duas canções de Natal.

A festa terminou com a música “A todos um bom Natal” cantada por um coro composto por um aluno de cada turma.

A festa teve convidados especiais que foram os utentes do Lar de Santo António. Marcaram presença pais e outros familiares, tendo muitos aproveitado ainda para visitarem a Feira do Livro.



Quem será o Pai Natal??



Em boa companhia!!



## Visita ao Pai Natal – Unidade E.E.A.

No dia 12 de dezembro, alguns alunos com necessidades educativas especiais do nosso agrupamento deslocaram-se à cidade de Esposende “à procura do Pai Natal”. Mas não é que o Pai Natal, por um acaso, encontrava-se num largo muito bonito da cidade! Estava ao pé de um presépio com um toque muito próprio: areia do nosso mar e cortiça, produto nacional! Abraçaram o Pai Natal, emocionaram-se ao vê-lo, entregaram-lhe a carta dos “pedidos” e não é que tiveram a sorte de receber uns chocolates. Mas não ficou por aqui: juntou-se a eles uma linda e carinhosa jovem que lhes tocou – com a sua guitarra - e cantou músicas de Natal. Também não terminou aqui: a dona do café lá ao lado convidou-os a entrar no seu estabelecimento onde eles se deliciaram tomando um chocolate quente acompanhado de um fatia de bolo de iogurte e coco. Que saboroso que estava! Apesar do tempo estar um pouco cinzento, deslocaram-se pelas ruas da cidade observando os enfeites de Natal. O almoço foi-lhes oferecido pela direção da EB António Correia de Oliveira e foram muito bem acolhidos pelos docentes e assistentes operacionais presentes.

Os professores agradecem a colaboração de todos os que tornaram esse dia **diferente e especial**.



## Desporto Escolar

### Ténis de Mesa em Forjães

No ano em que Portugal passou a ostentar o título de Campeão Europeu de Ténis de Mesa, o Agrupamento de Escolas das Marinhas entendeu dar o primeiro passo para o desenvolvimento da modalidade em Forjães. Assim, este ano, a EBBN entendeu criar o grupo/equipa de Ténis de Mesa e deste modo promover o desenvolvimento de uma modalidade que vinha sendo praticada de forma pouco mais que tímida.

Nesta primeira fase, após a criação das condições para a prática, o objetivo é dar a conhecer a modalidade ao maior número possível de alunos. Seguir-se-á uma aposta na qualidade, com o propósito de, no futuro, o núcleo do Ténis de Mesa de Forjães, poder vir a tornar-se uma instituição de referência em termos competitivos.

Hoje, a praticar a modalidade, já somos dezenas. Com mais mesas, melhor espaço e alguns apoios, principalmente o teu, na próxima nota serão centenas. Certamente!



### Orientação

O clube de Orientação participou na **Prova de Abertura** do Campeonato Regional Norte da modalidade de Orientação, a 6 de dezembro em Braga, no mapa urbano da Universidade do Minho, com escala 1:4000.

A nossa escola participou com 36 alunos nesta prova, que integrou todas as escolas do distrito de Braga que possuem grupo/equipa da modalidade. A atividade teve por finalidades a preparação dos novos atletas e o treino dos restantes. Decorreu conforme as expectativas e foi muito proveitosa para todos.



## CORTA-MATO INTERESCOLAR

No ano em que a Escola Básica Integrada de Forjães, hoje designada Escola Básica do Baixo Neiva, comemora os seus trinta anos de vida dedicada aos “filhos da terra”, realizou-se, integrado no conjunto de atividades destinadas a comemorar a efeméride, o Corta-mato interescolar 2014/2015.

Este ano, o corta-mato contou com a presença dos alunos da Escola Básica das Marinhas e, tal como vem sendo habitual, dos alunos de Antas.

Como já se verificou em anos anteriores, também este ano, foi utilizado o Estádio Horácio Queirós para centralizar o evento e permitir a sua fruição pela comunidade, proporcionando dessa forma que os pais e outros familiares assistissem às provas dos mais pequenos.

O evento, para além das provas propriamente ditas, contou também com um pequeno desfile dos atletas pelas ruas da localidade, desde a escola até ao estádio. Já no estádio, local de partida e meta para todas as provas, assistiu-se à apresentação de uma pequena coreografia a cargo das turmas 5ºB e 5º C. Seguiu-se a habitual saudação aos atletas, pela diretora do agrupamento de escolas. A Anteceder o início das provas desportivas, foram largados trinta balões, um por cada ano de vida da escola, e afinaram-se as vozes no momento de parabenizar a escola que foi menina e que agora, já adulta, promete continuar o trabalho dedicado à formação de cidadãos conhecedores e respeitadores dos seus direitos e deveres.



Boletim Nascente Escolar-dezembro de 2014

Diretora: Professora Paula Cepa

Redação: Bibliotecas do Agrupamento de Escolas de Marinhas

Colaboração: Prof. Goreti Figueiredo ; Prof. Carlos Vieira( 1º ciclo); Prof. Armando Lopes; Prof. Paula Cepa; Educadora Irene Silva; Educadora Rita Caetano; Prof. Anabela Freitas.

Revisão: António Barros

Periodicidade: Mensal

Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense



Propriedade: Agrupamento de Escolas de Marinhas

Sede: EB Baixo Neiva, Rua da Pedreira, 207

4740- 446 Forjães

Tel: 253 879 200

Fax: 253 872 526

E-Mail: boletimnascenteescolar@gmail.com



## Forjães lidera, invicto

A equipa sénior do Forjães Sport Club, tem vindo a realizar um excelente campeonato, não tendo ainda conhecido o dissabor da derrota nas treze jornadas disputadas, marcando 30 golos e sofrendo apenas 4 (em três jogos). É, portanto, uma campanha notável, que lhe vem dando a liderança com 33 pontos, mais três que o Prado e mais quatro que o Dumense, os mais diretos perseguidores. Nunca escondemos que gostaríamos de lutar pela subida ao Pró-nacional, estamos nessa luta, as coisas têm corrido bem, mas temos consciência de que ainda falta muito campeonato. Por isso, humildemente iremos continuar, domingo a domingo, a lutar pelos três pontos e as contas fazemo-las no fim. Contudo, humildade a mais também é vaidade, e temos consciência do valor da nossa equipa e da nossa equipa técnica, sabemos que em

conjunto formam um grupo muito forte, sabemos que temos possibilidades de lutar pelo nossos objetivos e já provamos que não será por falta de empenho nem por falta de trabalho e dedicação que não chegaremos lá. Vamos ver se nos deixam!

Tem sido agradável ver cada vez mais público nos jogos do Forjães Sport Club, quer em casa quer fora, tudo graças à empatia criada entre a equipa e os sócios e adeptos. É gratificante para todos ver esta "simbiose" cada mais forte e ativa! O caminho é este, todos juntos seremos mais fortes; por isso, continue a apoiar o clube, este grupo merece, e se ainda não teve oportunidade de os ver jogar, apareça! É sempre bem-vindo.

Na Taça, gostávamos de ter feito mais, mas ao fim de quinze jogos perdemos pela primeira vez esta época. Também, não fomos felizes

no sorteio, calhou-nos logo um colosso do Pró-nacional, o Maria da Fonte, equipa da vila da Povoia de Lanhoso. Fomos lá na expectativa de fazermos taça, mas eles sabiam do nosso valor e não facilitaram nem um milímetro, acabando por nos afastarem da competição de forma justa, com um score muito injusto e penalizador para a nossa equipa, sobretudo pela coragem e abnegação postas em campo pelos nossos homens do primeiro ao último minuto.

No futebol jovem continuamos a dar passos importantes no processo de formação dos nossos jovens. É certo que gostaríamos de conseguir melhores resultados, mas não tem sido possível. Também, não é por mais isso que deixaremos de continuar a trabalhar, no rumo certo, para sermos cada vez mais organizados e para fortalecermos uma estrutura, ain-

da frágil, mas num processo evolutivo muito positivo. Atletas e técnicos merecem o nosso apoio e respeito, e vão continuar a procurar evoluir semana a semana, trabalhando para assegurar o futuro do Forjães Sport Club. E quando se fala de futuro, este pode ser de ligação ao clube nas mais diversas vertentes, assentes no gosto criado ao FSC no processo de formação. No futuro daqui sairão, preferencialmente, atletas, treinadores, sócios, simpatizantes, dirigentes, massagistas, roupeiros, etc ... Aquilo que o FSC precisa para continuar a ter futuro.

Força Forjães. Nós acreditamos!

		P	J
1	= Forjães	33	13
2	= GD Prado	30	13
3	= Dumense FC	29	13
4	↑ AFC Martim	23	13
5	↓ Esposende	22	13
6	= UD Vila Chã	21	13
7	= FC Roriz	18	13
8	= GFC Pousa	17	13
9	= SC Cabreiros	16	13
10	↑ UD São Veríssimo	16	13
11	↓ Águias de Alvelos	14	13
12	↓ Carreira	14	13
13	= MARCA	12	13
14	= Soarense	10	13
15	= Viatodos	9	13
16	= FC Tadim	4	13

### Próximos jogos:

14ª Jornada: FORJÃES – MARCA (04/01)  
15ª Jornada: Soarense – FORJÃES (11/01)  
16ª Jornada: Tadim – FORJÃES (18/01)  
17ª Jornada: FORJÃES – Viatodos (25/01)

## Resumo das Jornadas

### 12ª jornada 7-12-2014

FORJÃES SC 3-0 Pousa  
Estádio Horácio Queirós

#### "Sem contemplações."

Não realizamos uma exibição de encher o olho, mas fizemos um bom jogo e, sobretudo, construímos uma bela vitória por 3-0, perante a difícil equipa do Pousa. Como habitualmente, entramos fortes e destemidos na procura do golo, o que aconteceu logo aos seis minutos, com Higuita a marcar de cabeça na sequência de um cruzamento perfeito de Luís Barbosa, após jogada combinada com Postiga. Perto dos 20 minutos, novamente Higuita a faturar, desta vez de grande penalidade, conquistada por Henrique, numa falta inequívoca e sem sombra

para quaisquer dúvidas. Com 2-0 aos 20 minutos, os nossos homens não baixaram a guarda e foram sempre controlando as operações. Nos primeiros 45 minutos, o Pousa não conseguiu acercar-se da baliza à guarda de Salgueiro com perigo. Na segunda metade, o Pousa tentou equilibrar mais o jogo e conseguiu aproximar-se mais vezes da nossa baliza, sem grande perigo, em parte porque nos deixamos embalar um pouco, deixando adormecer o jogo na zona de meio campo, sem contudo pormos em causa a nossa vantagem de dois golos. Com as alterações introduzidas, o Forjães voltou a crescer e encetou com mais intensidade a procura do terceiro, que viria a acontecer após algumas tentativas por intermédio de Reko, que fez um golo magnífico (à 1ª liga), depois de se esgueirar aos centrais do Pousa,

para quaisquer dúvidas. Com 2-0 aos 20 minutos, os nossos homens não baixaram a guarda e foram sempre controlando as operações. Nos primeiros 45 minutos, o Pousa não conseguiu acercar-se da baliza à guarda de Salgueiro com perigo. Na segunda metade, o Pousa tentou equilibrar mais o jogo e conseguiu aproximar-se mais vezes da nossa baliza, sem grande perigo, em parte porque nos deixamos embalar um pouco, deixando adormecer o jogo na zona de meio campo, sem contudo pormos em causa a nossa vantagem de dois golos. Com as alterações introduzidas, o Forjães voltou a crescer e encetou com mais intensidade a procura do terceiro, que viria a acontecer após algumas tentativas por intermédio de Reko, que fez um golo magnífico (à 1ª liga), depois de se esgueirar aos centrais do Pousa,

para quaisquer dúvidas. Com 2-0 aos 20 minutos, os nossos homens não baixaram a guarda e foram sempre controlando as operações. Nos primeiros 45 minutos, o Pousa não conseguiu acercar-se da baliza à guarda de Salgueiro com perigo. Na segunda metade, o Pousa tentou equilibrar mais o jogo e conseguiu aproximar-se mais vezes da nossa baliza, sem grande perigo, em parte porque nos deixamos embalar um pouco, deixando adormecer o jogo na zona de meio campo, sem contudo pormos em causa a nossa vantagem de dois golos. Com as alterações introduzidas, o Forjães voltou a crescer e encetou com mais intensidade a procura do terceiro, que viria a acontecer após algumas tentativas por intermédio de Reko, que fez um golo magnífico (à 1ª liga), depois de se esgueirar aos centrais do Pousa,

para quaisquer dúvidas. Com 2-0 aos 20 minutos, os nossos homens não baixaram a guarda e foram sempre controlando as operações. Nos primeiros 45 minutos, o Pousa não conseguiu acercar-se da baliza à guarda de Salgueiro com perigo. Na segunda metade, o Pousa tentou equilibrar mais o jogo e conseguiu aproximar-se mais vezes da nossa baliza, sem grande perigo, em parte porque nos deixamos embalar um pouco, deixando adormecer o jogo na zona de meio campo, sem contudo pormos em causa a nossa vantagem de dois golos. Com as alterações introduzidas, o Forjães voltou a crescer e encetou com mais intensidade a procura do terceiro, que viria a acontecer após algumas tentativas por intermédio de Reko, que fez um golo magnífico (à 1ª liga), depois de se esgueirar aos centrais do Pousa,

### 13ª jornada 14-12-2014

Parque de jogos do Faial - Prado

Prado 0-1 FORJÃES SC

#### "Enormes!"

Vitória muito, muito, mas mesmo muito saborosa e merecida, por 1-0 no campo de um adversário muito difícil, que repartia a liderança connosco. Vitória festejada com muito prazer, com muita alegria e com muita intensidade. Mas atenção! Nós somos conscientes, não festejamos o título, festejamos apenas a conquista de mais três saborosos pontos.

O jogo grande da jornada, mais uma vez, contou com muito público de ambos os lados a assistir... É com agrado que vemos crescer a família forjanense presente nos jogos, domingo a domingo. Em relação ao jogo, começo por referir que foi uma partida muito disputada, que nenhuma das equipas queria

perder. Por isso mesmo, os nossos homens puseram em campo muita bravura, muita fibra e muita determinação na conquista dos três pontos. Na primeira parte, o Forjães mostrou-se uma equipa com melhor organização de jogo, impondo a sua ideia de jogo ao adversário, que é como quem diz, assumindo o controlo do jogo, jogando de forma personalizada e atacando a baliza adversária com mais perigo. Diga-se, nos primeiros 45 minutos, para além do golo marcado, só o Forjães teve capacidade para criar mais duas ou três situações de golo. O golo forjanense surgiu aos 36 minutos, com Postiga a cobrar bem um livre, metendo a bola no coração da área, onde Higuita dividiu com um adversário o cabeceamento para golo. Foi um golo de equipa,

continua na pág. seguinte

## Talhos Srª da Graça, Lda



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

I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529  
II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007

## 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**

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

continuação da pág. anterior

que nós atribuímos a Higuíta, pois teve uma ação preponderante no mesmo, mas mais importante do que quem marca é a equipa e este foi um golo da nossa equipa, graças ao empenho de todos. Na segunda parte, o Prado alterou a sua estratégia de jogo, reforçou o seu futebol direto, tentando bombear bolas para a nossa área e impedindo por todos os meios que o Forjães continuasse a impor a sua organização de jogo. Obviamente que, a perder por um a zero, o Prado empurrou o jogo para o nosso meio campo defensivo e aqui os nossos homens estive-

ram imperiais, ganhando no ar, ganhando no chão, tirando a bola quando era preciso. Aníbal Ferreira reagiu, lançou Reko, e o Forjães tornou-se uma equipa mais perigosa nas saídas rápidas para o ataque, e a verdade é que chegou lá algumas vezes com muita qualidade, mas faltou melhor precisão no último passe. Já em tempo de compensação, Reko, muito perto do 2-0, atirou ao poste e Salgueiro causou um enorme calafrio ao bater (pela 1ª vez em 13 jogos) uma bola mal, mas a resolver bem depois, recuperando-a com uma boa intervenção e ganhando uma falta que daria o 2º amarelo ao homem do Prado que o abal-

roou... Momentos depois o jogo terminou, com muita alegria entre os forjanenses... Esta grande vitória foi um prémio pelo trabalho brilhante que todo o grupo tem vindo a fazer em representação do Forjães SC.

**FSC:** Salgueiro; Magalhães, Tiago Fernandes, Óscar e Tony (C.); Edinha, Tojó e Postiga (Paulinho 80); Luís Barbosa (Reko 58), Higuíta (Mário 75) e Henrique.  
 Não jogaram: Naifas, Mi, Tomané e Júnior.  
 Golos: 1-0 Higuíta (lance dividido) 37 min.  
 Treinador: Aníbal Ferreira



**BOAS FESTAS. Ótimo 2015!**  
 O Forjães Sport Clube serve-se de "O Forjanense" para endereçar os votos de um Feliz e Santo Natal e de um próspero 2015 a todos os seus associados, simpatizantes, amigos, patrocinadores e colaboradores, bem como a todos os forjanenses em geral, e muito particularmente aos nossos emigrantes, espalhados pelos quatro cantos do mundo, mas sempre connosco no coração. Façam por serem felizes!

## Taça AF Braga

**3ª eliminatória**  
 21-12-2014

Jogo no municipal da Povoia de Lanhoso (relva natural)  
 SC Maria da Fonte 4-0 FORJÃES SC

**"Adeus, Taça."**

O Forjães SC caiu de pé e com a cabeça erguida, nesta competição, perante um adversário valeroso, que fez jus ao seu natural favoritismo. O SC Maria da Fonte, uma das equipas mais fortes do Pró-nacional, venceu com justiça, mas por números exagerados. De cabeça erguida, mas tristes pela primeira derrota, ao fim de 15 jogos, agradecemos a todos aqueles/as que se deslocaram à Povoia de Lanhoso para nos apoiarem incondicionalmente. Era sobretudo por elas e por eles que gostaríamos muito de ter conseguido outro resultado, mas não foi possível. Demos o que tínhamos, jogamos do primeiro ao nonagésimo minuto com a mesma determinação e abnegação de outros jogos, olhos nos olhos com o nosso adversário, sempre na procura do golo, mas não foi o nosso dia, e

o nosso adversário foi mais forte. Parabéns ao Mª da Fonte pela vitória, obrigado aos forjanenses e aos amigos do FSC pelo apoio. De facto, não é qualquer equipa que perde 4-0 e sai de campo aplaudida pelos seus sócios e apoiantes presentes no jogo; só uma equipa muito especial merece este reconhecimento dos seus adeptos e os nossos homens mereceram-no por tudo aquilo que têm feito e vão continuar a fazer em prol do Forjães Sport Club. Agora vamos descansar um pouco, viver um FELIZ E SANTO NATAL junto dos nossos, e logo voltaremos ao trabalho ainda com mais determinação que antes, e no próximo dia 04/01/2015 prometemos voltar ainda mais fortes na 14ª jornada do campeonato.

**FSC:** Naifas; Magalhães, Mário, Tiago Fernandes e Tony (Higuíta 75), Edinha (Óscar 45), Tojó e Postiga; Paulinho, Tomané (C) (Henrique 45) e Reko.  
 Não jogaram: Salgueiro, Júnior, Luís Barbosa e Mi.  
 Treinador: Aníbal Ferreira  
 Golos: 1-0, 37 min.; 2-0 42 min.; 3-0 72 min.; 4-0 88 min.

## Futebol Jovem

As várias equipas do Forjães Sport Clube continuam a evoluir nas respetivas competições. O destaque vai para os juniores, que obtiveram cinco vitórias consecutivas e estão nos primeiros lugares da classificação.

**JUNIORES:**  
 FORJÃES 2-1 AREC/Cunha  
 Alvelos 3-4 FORJÃES  
 FORJÃES 3-1 São Veríssimo

**JUVENIS:**  
 Marinhas 4-0 FORJÃES  
 FORJÃES 0-0 Alvelos

São Veríssimo 5-0 FORJÃES

**INICIADOS:**  
 Fão 2-0 FORJÃES  
 FORJÃES 2-2 AREC/Cunha  
 MARCA 3-1 FORJÃES

**INFANTIS:**  
 FORJÃES 6-5 Gil Vicente (jogo treino)  
 FORJÃES 0-10 Várzea  
 Roriz 10-1 FORJÃES

**BENJAMINS:**  
 Stª Maria 3-2 FORJÃES

FORJÃES 2-7 SC Braga  
 EF Fintas 4-0 FORJÃES

**CAMPEONATO CONCELHIO**  
 (Jornada em Fão)  
**INFANTIS:**  
 Marinhas02 (6-1) FORJÃES

**BENJAMINS:**  
 FORJÃES05 (2-5) EF Fintas  
 Forjães04 (1-6) Marinhas04

**TRAQUINAS:**  
 FORJÃES06 (2-2) Esposende  
 FORJÃES07 (1-1) Fão

## Sorteio de Natal

Como nas épocas anteriores, está a decorrer o tradicional Sorteio de Natal, com valiosos prémios. Por isso, não deixe de colaborar, compre já os seus bilhetinhos e habilite-se, ajudando o Forjães SC.

## Cabazes de Natal

Nos moldes e locais habituais, o Forjães SC colocou os tradicionais cabazes de Natal, para angariar fundos. Se puder, faça mais um esforço e ajude o clube

da nossa terra.

## Cantar das Janeiras

Como já vem sendo tradição, desde os anos 80, o Forjães SC irá proceder ao cantar das janeiras ao longo do primeiro mês do ano de 2015. Nesta altura estão a afinar-se as vozes (quais canas rachadas!) e brevemente estaremos à sua porta. Por isso, e quando nos ouvir cantar, acredite, não é por desfeita, somos nós que cantamos um bocadinho mal. O arranque será logo nos primeiros dias de janeiro.

## "Houve Fado em Forjães"

O reconhecido fadista nacional, Carlos Macedo, foi o senhor que se seguiu em mais um espetáculo de fado promovido pelo Forjães Sport club, organização a cargo do Sr. Agostinho Maciel. O auditório do Centro Cultural de Forjães tornou-se pequeno, mas chegou, para tanta gente. Foi mais uma grande noite, um espetáculo de muita qualidade, que contou também com a presença da encantadora jovem fadista apuliense, Filipa Menina.

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

**Palavras Cruzadas (soluções)**  
**Horizontais**  
 1º zarro; salmo = 2º aria; z; cair = 3º ira; mil; rai = 4º re; Timor; r.o. = 5º a; tu; o; am; n = 6º senegalês = 7º a; ui; e; as; z = 8º le; sanar; so = 9º mui; ris; mar = 10º arte; a; ruir = 11º soada; seara =  
**Verticais**  
 1º zaira; almas = 2º arre; s; euro = 3º ria; teu; ita = 4º r.a.; tunis; e.d. = 5º o; mi; e; a.r.; a = 6º zimogenia = 7º s; lo; a; as; s = 8º a.c.; ralar; re = 9º lar; mês; mua = 10º miar; s; sair = 11º orion; zorra =

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

## Opinião



Silvana Cruz\*

Como qualquer outro tecido do nosso corpo, o osso é uma estrutura viva que tem necessidade de se manter saudável, e isso acontece mediante a remodelação do osso velho em osso novo. A osteoporose ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente, ou quando muito material dos ossos antigos é reabsorvido pelo corpo - em alguns casos, podem ocorrer as duas coisas. Se não ocorre renovação óssea, os ossos ficam cada vez mais fracos e finos, sujeitos a fraturas.

### Como se desenvolve?

O tecido ósseo vai envelhecendo com o passar do tempo, assim como todos os outros constituintes do nosso corpo. O tecido ósseo velho é destruído por umas células e criado por outras células reconstrutoras. Este processo de destruição das células é chamado de reabsorção óssea, que fica comprometido na osteoporose, pois o corpo passa a absorver mais osso do que produzir ou então a não produzir o suficiente.

### Alguns problemas podem interferir

## A sua saúde: osteoporose

### na formação dos ossos:

1. O cálcio é um mineral essencial à formação normal dos ossos. Durante a juventude, o corpo usa este mineral para produzir o esqueleto. Além disso, o osso é o nosso principal reservatório de cálcio, e é ele quem fornece esse nutriente para outras funções do corpo, como o funcionamento cardíaco. Quando o metabolismo do osso está em equilíbrio, ele retira e repõe o cálcio dos ossos sem comprometer a estrutura. Estes nutrientes são obtidos por meio da alimentação, por isso, se a ingestão de cálcio não é suficiente, ou então o organismo não está a absorver este cálcio ingerido, a produção de ossos e tecidos ósseos pode ser afetada. Desta forma, a ingestão insuficiente ou a má absorção destes nutrientes pode ser uma das causas da osteoporose.

2. Cerca de 80% dos pacientes com osteoporose têm este problema associado ao envelhecimento ou menopausa. No caso do envelhecimento, é necessário entender que os ossos crescem somente até aos 20 anos, e sua densidade aumenta até aos 35 anos, começando a perder-se progressivamente a partir disso. Isso quer dizer que até aos 35 há um equilíbrio entre processos de reabsorção e criação dos ossos, e a partir desta idade a perda óssea aumenta gradualmente, como parte do pro-

cesso natural de envelhecimento. Caso o indivíduo não tenha criado uma "reserva" de densidade óssea suficiente para suprir este aumento gradual da reabsorção, os ossos vão ficando mais frágeis e quebradiços, podendo levar à osteoporose.

### Quais são os fatores de risco?

História familiar de osteoporose; história prévia de fratura por trauma mínimo; tabagismo; pessoas sedentárias (baixa atividade física); ingestão insuficiente de cálcio; baixa exposição solar; alcoolismo; imobilização; ausência de períodos menstruais (amenorreia) por longo período; baixo peso corporal; tratamentos prolongados com corticoides.

### Quais são os sintomas da osteoporose?

A osteoporose é uma doença silenciosa, que dificilmente dá qualquer tipo de sintoma. Pode expressar-se por fraturas com pouco ou nenhum trauma, mais frequentemente no punho, fémur e coluna. Outros sintomas que podem surgir com o avanço da doença são: dor ou sensibilidade óssea; diminuição de estatura com o passar do tempo; dor na região lombar devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral; dor no pescoço devido a fraturas dos ossos da coluna vertebral; postura encurvada.

### Prevenção e Conselhos

- Uma das dicas de prevenção da doença é preocupar-se com a ingestão mínima de cálcio necessário para manter os ossos saudáveis. São recomendados 1.200 mg por dia. Para quem não gosta de leite, é só recorrer a outros laticínios, como queijo.

Como exemplo de alimentos com cálcio pode mencionar-se, por exemplo o leite de cabra: 1 copo de 200ml contém aproximadamente 380mg de cálcio; 60gramas de espinafres contém aproximadamente 47mg de cálcio e uma sardinha com cerca de 30 gramas pode conter até 90mg deste mineral.

- Praticar exercício físico é essencial. Neste caso, os exercícios devem ter impacto mínimo. A caminhada é a atividade mais recomendada.

- O nível de cálcio no organismo é menor após a menopausa, mas a sua incidência não está ligada a esta fase. A prevenção deve ser, portanto, uma preocupação ao longo da vida. Para isso, basta incutir no dia a dia ações simples como expor-se à luz do sol sem filtro, durante 15 minutos todos os dias. O sol deve incidir sobre a face, tronco superior e braços. Atenção: deve-se evitar o sol após as 11 horas da manhã. Deve-se ainda ingerir vitamina D diariamente, que pode ser encontrada em certas verduras e laticínios.

- No que se refere à menopausa, as

mulheres apresentam uma maior incidência relativamente aos homens, pois têm os ossos mais finos e mais leves e apresentam uma perda significativa durante a menopausa. É também durante esta fase da vida da mulher, com a interrupção da menstruação, que ocorre a diminuição dos níveis de estrógeno, que é fundamental para manter a massa óssea. No que diz respeito aos homens com uma alimentação deficiente de cálcio e vitaminas estão sujeitos à doença.

- Relativamente à hereditariedade desta doença, não significa que, se o histórico familiar é favorável à osteoporose, todos vão desenvolver a doença. Mas é importante, sim, identificar se os pais são portadores da osteoporose. Em caso positivo, deve-se manter cuidado redobrado na prevenção da doença. A explicação para isto é o facto da vitamina D ser mais eficiente na absorção do cálcio em algumas pessoas do que em outras e essa característica é hereditária. Os descendentes de pessoas que têm menor capacidade de absorção do cálcio no organismo e que apresentaram osteoporose quando adultas têm maior probabilidade de apresentar a doença. Mas nada que bons hábitos alimentares não possam mudar este quadro.

\* Farmacêutica



Jorge Brandão

Amigos leitores, há cerca de um ano, propus ao "O Forjanense" partilhar nas páginas deste jornal os meus conhecimentos sobre folhas de cálculo. A Direção aceitou de imediato (e de braços abertos)

## O PODER DAS FOLHAS DE CÁLCULO

### A despedida

esta proposta, o que me permitiu, durante estes meses, desenvolver este projeto, que tinha como objetivo divulgar o máximo das potencialidades das folhas de cálculo de modo a que, tanto num contexto pessoal, como profissional, vos fosse possível otimizar a sua utilização.

Hoje chegamos ao final deste caminho, razão pela qual gostaria de aproveitar para deixar algumas palavras de agradecimento.

Em primeiro lugar à Direção de "O Forjanense". Por um lado por ter aceite este tema que trazia consigo alguma dose de risco, dada a sua novidade, e, por outro, pelo voto de confiança que me deram ao aceitar publicar os meus textos.

Em seguida, à minha interlocutora no jornal, Eduarda Sampaio, pela sua enorme amabilidade e disponibilidade e também pela tolerância que teve quando, uma vez

por outra, me entusiasmei e lhe enviei artigos que ultrapassavam "um bocadinho" o espaço que me estava destinado.

E, finalmente, aos leitores. Sois vós a alma do Jornal e foi em cada um de vós que pensei quando, no dia aprazado (e uma vez depois dele, diga-se em abono da verdade!!!) construí os artigos que, espero, vos tenham ajudado a obter o máximo de conhecimento sobre

este apaixonante tema.

Não sei se algum dia voltarei às páginas de "O Forjanense", com este tema ou com algum outro dos muitos que, igualmente, me apaixonam. Mas sei que esta experiência foi fantástica e que a recordarei sempre com muito carinho.



**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

**Lavagante com pêssegos**

2 pêssegos, lavagante congelado, 1 copo de conhaque, 1 pitada de sal, sumo de 1/2 limão, 2 colheres de sopa de maionese e algumas; folhas de alface

Descongele o lavagante à temperatura ambiente, se este já estiver cozido. Se não, coza-o durante 10 minutos em água com sal. Descasque os pêssegos e corte-os em tiras finas. Retire a casca ao lavagante, corte a carne aos quadrados e misture com os pêssegos. Tempere com o sal, o sumo de limão e o conhaque. Deixe macerar durante 20 minutos. Junte a maionese e sirva sobre folhas de alface. Acompanhe com pão de forma torrado e barrado com manteiga.

**Javali assado**

1 kg de javali, 100-150 g de bacon, 100 g de manteiga, 1,5 dl de vinho tinto, 1 cebola, 3 folhas de louro, 1 cenoura, sal e pimenta

Para a marinada: 5 dl de vinho tinto, 5 dl de vinagre, 3 cravinhos, 1 cebola pequena e 5 bagas de zimbro

Leve ao lume o vinho tinto com o vinagre e os outros ingredientes da marinada. Deixe ferver. Lave e arranje a carne. Coloque-a num recipiente de barro e regue-a com a marinada ainda quente. Deixe marinar a carne durante 6 dias. Passado esse tempo, retire a carne e seque-a. Tempere-a com sal e pimenta e coloque-a numa caçarola, onde já fritou o bacon na manteiga. Aloure o javali de todos os lados. Junte as folhas de louro, a cebola e a cenoura. Regue com o vinho tinto. Leve a assar em forno médio (180°) previamente aquecido durante 40-60 minutos. Vire a carne após 30 minutos. Quando estiver pronta, retire a carne da caçarola e coloque-a sobre a grade do forno. Aumente a temperatura para o máximo e deixe alourar durante 3 minutos. Coe o molho e, querendo, aromatize-o com 1 cálice de vinho da Madeira ou conhaque. Sirva o javali com compota de groselha e um bom vinho tinto.

### Doença Celíaca parte I

A doença celíaca é uma doença que causa danos ao sistema digestivo, intestino delgado e interfere com a absorção de nutrientes dos alimentos. Quando os indivíduos com doença celíaca ingerem alimentos ou utilizam produtos com glúten, o seu sistema imunitário responde danificando as vilosidades intestinais do intestino delgado que são responsáveis pela absorção de nutrientes dos alimentos para a corrente sanguínea. A doença celíaca é genética, mantém-se por toda a vida e, por vezes, só se torna ativa após cirurgia, gravidez, parto, infeção viral ou por stress emocional grave.

Os sintomas desta doença variam de pessoa para pessoa, e podem ocorrer ao nível do sistema digestivo ou de outras partes do organismo. Normalmente são as crianças as mais afetadas por sintomas do sistema digestivo, e principalmente nos primeiros dois anos de vida, durante a introdução de novos alimentos na dieta. Os sintomas mais comuns são: distensão abdominal e dor; diarreia crónica ou intermitente; vômitos; perda de peso; palidez; fezes ricas em gordura, brilhantes, fétidas, volumosas e pouco consistentes; irritabilidade é outro sintoma comum em crianças. A má absorção de nutrientes, durante



Ricardo Moreira\*

os anos em que a nutrição é essencial para o crescimento normal da criança podem resultar em outros problemas, como atraso no crescimento e baixa estatura, puberdade atrasada, e defeitos no esmalte dos dentes definitivos. Os adultos apresentam com mais frequência outro tipo de sintomas: anemia ferropriva inexplicada; fadiga; dores ósseas ou articulares e câibras; artrite; perda de massa óssea ou osteoporose; depressão ou ansiedade; dormência nas mãos e nos pés; alterações do ciclo menstrual; infertilidade ou abortos recorrentes; aftas recorrentes; prisão de ventre/diarreia.

Estes indivíduos tendem a ter outras doenças em que o sistema imunitário ataca as células saudáveis. A relação entre doença celíaca e essas doenças autoimunes pode ser genética. Entre elas podemos referir a diabetes tipo 1, a doença autoimune da tiroide, a doença hepática autoimune e a artrite reumatoide.

\* Nutricionista

### Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

#### Horizontais

1º cabo náutico, com pernadas fixas no terço da verga da gávea; cântico em louvor a Deus = 2º fisionomia; tombar = 3º raiva; dez vezes cem; sigla da televisão italiana = 4º nota musical; antiga colónia portuguesa; Renata Oliveira = 5º pronome pessoal; sigla do Amazonas = 6º

habitante do Senegal = 7º grito de dor; carta de jogar = 8º o mesmo que "lhe"; remediar; desacompanhado = 9º o mesmo que muito; escarneceres; oceano = 10º habilidade; despenhar-se = 11º boato; terreno semeado =

#### Verticais

1º insecto díptero, espécie de mosca; espíritos = 2º designação de côlera; moeda europeia = 3º gracejava; próprio de ti; pedra em tupi-guarani = 4º o rádio; capital da Tunísia; Emília Dias = 5º nome da letra que no alfabeto grego corresponde ao nosso "m"; assembleia da república = 6º fermentação química = 7º o lado do vento; campeão = 8º Antes de Cristo; triturar; arguida = 9º habitação; período de trinta dias; o mesmo que "mula" = 10º dar mios; passar os limites = 11º constelação do hemisfério austral; raposa velha =

soluções pág. 13

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

### Saúde em destaque

#### Cuide das suas gengivas / Cuide da sua diabetes parte II

##### As doenças periodontais afetam a diabetes?

A diabetes é mais frequente em indivíduos com doenças periodontais. Além disto, as doenças periodontais estão associadas a um controlo mais deficiente dos níveis de glicemia em indivíduos com diabetes.

As doenças periodontais aumentam o risco de se vir a desenvolver complicações associadas à diabetes.

O tratamento periodontal poderá ajudar a manter os níveis de glicemia controlados em indivíduos com diabetes. Observou-se uma diminuição absoluta dos valores de hemoglobina glicosilada de 0,4%, após raspagem e alisamento radicular. Esta redução é semelhante à obtida com a utilização de um segundo fármaco no controlo de diabetes.

##### Recomendações para doentes na consulta de medicina dentária que apresentam diabetes ou que se considere estarem em risco de desenvolver diabetes

###### 1 - Tratamento precoce

- Os indivíduos com diabetes apresentam uma maior probabilidade de vir a sofrer de doenças gengivais.

- Se o dentista detetar alguma doença gengival (gengivite, periodontite), deverá ser prescrito o tratamento adequado. Para realizar o tratamento, podem ser necessárias várias consultas.

- Tal como sucede a diabetes, as doenças gengivais são crónicas e requerem tratamento durante toda a vida. Consequentemente, também é necessária uma higienização diária dos dentes e das gengivas de forma adequada, bem como



Marina Aguiar\*

a realização de consultas periódicas de revisão e prevenção (limpeza bucal), de acordo com as recomendações.

- Se não for efectuado tratamento, as doenças gengivais podem provocar a perda de dentes, além de dificultarem o controlo metabólico da diabetes.

(Folheto educativo OMD)

\*Médica Dentista

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

## Mensagem de Boas Festas



Iluminação da igreja e adro



Iluminação no início da Av. de Sta. Marinha



*O Forjanense deseja a todos os leitores, assinantes e comunidade em geral um Santo e Feliz Natal e um Próspero Ano de 2015.*

Olá queridos leitores, então que tal?

Em mês de aniversário, em momento de balanço, entendo pôr fim a esta rubrica "Postal dos Correios". Foram mais de dois anos e meio de comentário, ora jocoso, ora sarcástico, ora genuíno, ora adaptado ... reproduzindo ideias próprias, dando voz a conversas de café, apontando temas através de imagens captadas ao acaso (ou não!...) e pondo, não raramente, o dedo na ferida!...

Hoje, a referência ao Postal dos Correios, dos Rio Grande, é hoje desconhecida por muitos... daí o fim desta secção do jornal...

Mudam-se os tempos, mas a vontade permanece, daí esse mesmo espírito, depois de "A objetiva não engana" e "Postal dos correios" renasça em "Ponto Final".

Ponto Final era a rubrica de Testemunho e O Forjanense, até março de 1987, onde era emitido um juízo opinativo, sobre "temas quentes" da terra, feito um alerta para alguma desconformidade, deixada uma sugestão, um reparo...

Pois bem, em mês de aniversário, recupera-se, em jeito de reconhecimento do passado e daqueles que fizeram O Forjanense, a rubrica PONTO FINAL, dedicando-se a primeira ao momento festivo que vivemos, aos aniversários que aqui registamos.

Numa altura que a Escola do Baixo Neiva celebra 30 anos, está em cima da mesa a alteração da nomenclatura do Agrupamento a que pertence, no caso Marinhas. Foram apresentadas propostas, entre outros pela Associação de Pais, sendo uma das alternativas a de António Rodrigues Alves de Faria. Este nome foi aclamado, quase em uníssono, no último dia 20, na sessão comemorativa dos 25 anos da Junta de Freguesia e dos 80 anos da Escola Rodrigues de Faria, tendo sido o Sr. Presidente da Câmara instado a assumir tal. Numa linha de conversa de café, e depois de vermos a sede do Agrupamento ir para as Marinhas, terra da vereadora da educação, será que vamos ter alguém (Rodrigues Sampaio) de S. Bartolomeu do Mar, terra do Sr. Vice-presidente da autarquia, como patrono do Agrupamento, ou vamos ter Rodrigues de Faria, natural da terra do Sr. Presidente da Câmara, a dar nome ao mesmo?

Os horóscopos para o novo ano falam no nome de Rodrigues...

Forjães, 22 de dezembro de 2014

PONTO FINAL.

## Postal dos Correios



Queridos leitores

d' O FORJANENSE

© csa



**Dr.<sup>a</sup> 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 rega, 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