

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Julho/Agosto 2015 • Ano XXX 2ª série • n.º 310  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

*Mensário informativo e regionalista*

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

**CULIZENDE**  
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEIS

- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

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

## Romaria de Santa Marinha



© Ipptr

págs. 9-10 e 16

### Nesta edição

#### Nós por cá

- Galaicofolia 2015
- Inauguração da 3ª fase da ciclovia da marginal
- Esposende: destino balnear de excelência

págs. 2-3

#### Junta de Freguesia

- Proposta da Junta para revisão do PDM
- Obras e limpeza de vias

págs. 5-6

#### Notícias da ACARF

pág. 8

#### Comunidade Paroquial

pág. 11

#### Acompanhando o FSC

págs. 12-13

#### Opinião

pág. 14



Momento alto da festa trazendo milhares de forasteiros

© Luís Pinheiro



Cortejo etnográfico, com carros representativos dos labores e vivências de outrora e de situações atuais.

© Ipptr

### Santa Marinha 2015

De Forjães para o mundo através da Esposende Serviços TV.



TV Esposende

## Nós por cá: locais

CME

### “Galaicofolia – 2000 anos de festa!” animou Castro de S. Lourenço nos dias 24 a 26 de julho

No dia 24 de julho, pelas 18h00, arrancou mais uma edição da “Galaicofolia – 2000 anos de festa!”, um evento cultural, de lazer e entretenimento que a Câmara Municipal de Esposende, em parceria com a Junta de Freguesia de Vila Chã e com a colaboração da empresa municipal Esposende Ambiente, levou a efeito, no Castro de S. Lourenço, em Vila Chã.

Ao longo de todo o fim de semana, o Castro esteve transformado numa verdadeira aldeia galaica, recriando o modus vivendi de há 2000 anos e convidando os visitantes a usufruírem de uma panóplia variada de atividades e a entrarem no espírito da festa. A animação foi uma constante, e os motivos de atração foram muitos e diversos, desde recriações históricas, música, teatro, dança, entre várias outras atividades, não faltando a gastronomia. Tal como em edições anteriores, a Galaicofolia integrou várias Oficinas (Officinae), permitindo aos visitantes, ao longo dos três dias do evento, apreciar, ao vivo, e participar nas atividades das oficinas.

Novidade nesta edição foi o Espaço Zythos (Spatium Zythos), o termo grego para denominação de cerveja, uma área dedicada à gastronomia, mais concretamente aos petiscos, mas onde a cerveja artesanal e a cidra foram o centro das atenções. Na Área Alimentar (Tabernae) propriamente dita, os visitantes puderam deliciar-se com os prazeres da comida galaica e romana,

numa adaptação dos variados pratos que compõem a dieta mediterrânica. Do menu constavam pratos de peixe e de carne, à semelhança da época, com destaque para os pratos de caça, não faltando as bebidas e a doçaria.

Ao longo do evento, houve também oportunidade para uma viagem no tempo, através de Recriações Históricas (Modus Vivendi), que mostraram como viviam os Galaicos e os Romanos no castro de S. Lourenço, há cerca de 2.000 anos.

Por um lado, foram criados ambientes de época, com algumas das atividades que homens e mulheres desenvolviam no seu dia a dia. Houve ainda lugar para a exposição de armamento utilizado pelos romanos nas suas conquistas territoriais, bem como lutas de Gladiadores, fazendo a demonstração de vários exercícios de combate com diversas armas. Por outro lado, ocorreram em determinados momentos representações de cenas da vida no Castro.

Numa iniciativa que se pretendeu formativa e informativa, os visitantes tiveram oportunidade de visitar a Exposição (Propositio), no Centro Interpretativo de S. Lourenço, que deu a conhecer o percurso entre o passado, o presente e o futuro, despertando para o valor da Arqueologia e para a sua importância na investigação de ancestrais ocupações humanas.

Uma das novidades na edição deste ano foi a realização de um desfile históri-



co, apresentando histórias da História do Castro de S. Lourenço para informação e entretenimento dos visitantes.

A folia não estaria completa sem a célebre Queimada Galaica, onde o visitante foi convidado a integrar o ritual, de forma a proteger-se de todos os maus espíritos, numa recuperação do ritual galaico realizado na festa ao deus Dagda.

Para terminar a festa e começar um novo dia, pela noite dentro, surgiu outra

novidade, mais direcionada para os jovens, mas igualmente aberta a todos. A música, manipulada pelas mãos de um DJ, ecoou pelo Castro, possibilitando momentos de diversão e muita animação.

Além desta animação constante, decorrerão ainda algumas atividades paralelas, em parceria com a empresa municipal Esposende 2000.

### Esposende mantém-se como destino balnear de excelência

As praias de Apúlia, Ofir, Suave Mar e Cepães foram galardoadas com a Bandeira Azul da Europa para a época balnear 2015, reunindo, assim, todos os requisitos que lhes permitem uma oferta turística e ambiental de qualidade.



Em virtude da atribuição deste galardão, decorrem nestas praias várias atividades de educação ambiental, sensibilizando os veraneantes para a adoção das melhores práticas e de uma atitude adequada perante estes locais de excelência e seus ecossistemas.

Apúlia e Cepães viram ser atribuído também o galardão de Praia Acessível, relevante na medida em que estas praias se encontram dotadas das infraestruturas requeridas para pessoas com mobilidade condicionada, existindo disponíveis equipamentos (cadeiras anfíbias) que lhes permitem usufruir de banhos de mar em condições adequadas.

Este ano, há também cinco praias, nomeadamente Apúlia, Ofir, Cepães, Ramalha e Rio de Moinhos, classificadas com águas balneares com Qualidade de Ouro, uma

distinção da Quercus - Associação Nacional de Conservação da Natureza, derivada do facto de ao longo dos últimos cinco anos apresentarem sistematicamente boa qualidade ou qualidade excelente. Mais uma vez se demonstra que o concelho continua a ser um excelente destino balnear.

Para além destes aspetos, importa ainda salientar que, numa perspetiva de melhoria da segurança dos utilizadores das praias do concelho, a Câmara Municipal promove a vigilância e o salvamento marítimo em zonas que apresentam um uso intensivo, apesar de não estarem associadas a nenhuma concessão de praia. Não obstante não constituir sua responsabilidade, o Município disponibiliza nadadores-salvadores nas praias de Cepães-Marinhas, Pedrinhas/Cedovém, em Apúlia, e Suave Mar-Foz, em Esposende.

### Município Promoveu IV Triatlo Esposende Um Privilégio Da Natureza”

Numa organização conjunta do Município de Esposende e da Federação de Triatlo de Portugal, decorreu, nos dias 18 e 19 de julho, o IV Triatlo Esposende Um Privilégio da Natureza, na Zona Ribeirinha da cidade. Esposende continua, assim, na senda dos grandes eventos desportivos, o que se repercute positivamente em termos de promoção turística do concelho e de dinamização da economia local.

O primeiro dia foi preenchido com as provas respeitantes ao Campeonato Na-

cional Jovem, que reuniu as habituais competições de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis, bem como a Prova Aberta para atletas não federados. No dia 19, foi disputada a prova pontuável para a Taça de Portugal de Triatlo, que teve como vencedores, em femininos, Madalena Almeida, do Teleperformance “Os Belenenses” e, no escalão de Masculinos, Gil Maia, do Sport Lisboa e Benfica.

### Município de Esposende atribui 35 000 euros aos Bombeiros Voluntários do concelho

De acordo com proposta aprovada, por unanimidade, em reunião do executivo, a Câmara Municipal de Esposende deliberou atribuir 35 000 euros aos Bombeiros Voluntários do concelho. Assim, será atribuído o montante de 17 500 euros a cada uma das corporações, designadamente à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Esposende e à Benemérita Associação dos Bombeiros Voluntários de Fão.

O Município mantém, deste modo, o valor que repôs em 2014, altura em que o subsídio de 14 000 euros foi aumentado para 17 500 euros.

Este apoio representa um importante contributo para que os bombeiros possam

dar continuidade à sua missão no plano da Proteção Civil, assegurando o serviço que prestam às populações do concelho no socorro aos acidentes de viação e transporte de doentes, assim como nos incêndios ou outros episódios.

Tendo em conta que os bombeiros voluntários desenvolvem, com grande eficácia e profissionalismo, um papel preponderante no âmbito do Serviço Municipal de Proteção Civil, o Município atribui este subsídio anual, atendendo também às mais variadas solicitações de apoio, nomeadamente para a aquisição de viaturas e de outro tipo de equipamento.

## Nós por cá: locais

CME

### Bibliotecas de praia de Esposende convidam veraneantes à leitura à beira-mar

Já se encontram em funcionamento as Bibliotecas de Praia do Município de Esposende que, até ao dia 13 de setembro, convidam os veraneantes a desfrutar do prazer da leitura à beira-mar. Estes equipamentos estão disponíveis nas praias de Cepães (Marinhas), Suave Mar (Esposende), Ofir (Fão) e Apúlia, que ostentam a Bandeira Azul, e funcionam diariamente, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

Este ano, o Município investiu cerca de 10 000 euros na renovação do mobiliário interior e exterior das Bibliotecas de Praia, pelo que os leitores irão encontrar um espaço mais agradável e personalizado. Aí encontrarão livros de género variado, jornais nacionais, regionais e locais, bem

como uma variedade significativa de revistas de informação, cultura, viagens, saúde e desporto, para leitura na esplanada ou requisição domiciliária. Os veraneantes têm igualmente à disposição diversas publicações do Município, podendo ainda consultar informação turística sobre o concelho de Esposende.

Com uma frequência média anual de 15 000 utilizadores, o projeto das Bibliotecas de Praia completa 20 anos em 2016. É totalmente suportado pela Câmara Municipal e conta, ao nível dos recursos humanos, com a colaboração dos bolseiros no âmbito do serviço cívico/comunitário que prestam ao abrigo da atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior.

### Corrida “Esposende Marginal à Noite” mobilizou 2000 participantes

Com cerca de 2000 participantes, decorreu, no passado sábado, dia 11 de julho, a 2.ª edição da Corrida “Esposende Marginal à Noite”, organizada pela Câmara Municipal e Esposende 2000, em parceria com a RUN Porto, e com o apoio da Associação de Atletismo de Braga. O evento traduziu-se em mais um sucesso, quer pela elevada adesão, quer pela satisfação manifestada dos participantes, que destacaram as excelentes condições da Marginal de Esposende para a realização deste tipo de provas.

A corrida foi disputada numa distância única de 8 km, ao longo da Zona Ribeirinha, com partida e chegada junto às Piscinas Foz do Cávado, e foi iluminada por muitos jogos de luzes, numa noite agradável, apesar de algum vento. O Vice-Presidente da Câmara Municipal de Esposende, António Maranhão Peixoto, deu o tiro de partida da prova, onde marcaram presença alguns nomes do atletismo nacional, como Mónica Silva, do S. L. Benfica, Hélder Santos, do



Maia A.C./ Criobaby, e Ricardo Vale, do S.C Braga, impondo um ritmo forte em todo o percurso e dando a tônica competitiva fundamental à prova.

Em ritmo mais lento, e em muitos casos em caminhada, muitos amigos e famílias aproveitaram para praticar atividade física numa altura pouco habitual do dia, integrando, assim, esta festa desportiva.

Num período em que as férias são já uma realidade para muitos, a corrida “Esposende Marginal à Noite” acabou por constituir mais um motivo de animação da própria cidade, animação que foi uma constante, antes, durante e depois da prova.

### Secretário de Estado do Desporto e Juventude inaugurou 3.ª fase da Ciclovía da Marginal

O Secretário de Estado do Desporto e Juventude, Emídio Guerreiro, inaugurou, no passado dia 11 de julho, a 3.ª fase da Ciclovía da Marginal de Esposende, uma obra que orçou em aproximadamente 706 mil euros, 85% dos quais financiados por fundos comunitários, através do Programa Operacional Regional do Norte - ON2.

A intervenção traduziu-se na continuidade da ciclovía nos troços compreendidos entre a Avenida dos Banhos e o Farol de Esposende, e entre as Piscinas Municipais Foz do Cávado e o Centro de Atividades Náuticas, promovendo a renovação destes trajetos e uniformizando a imagem em termos arquitetónicos. Com este prolongamento, a ciclovía passou a ter uma extensão total de aproximadamente 2 700 metros. Com o intuito de tornar ainda mais atrativo e apelativo este local, o Município procedeu à instalação, junto ao Parque Fitness existente, de um novo equipamento para a prática desportiva, o Power Station. Trata-se de um equipamento destinado à população adulta, que funcionará como complemento ao Parque Fitness, e que constitui mais um elemento de apoio à ciclovía, estando perfeitamente integrado no circuito.

A Ciclovía da Marginal vai integrar o circuito da futura Ciclovía do Litoral, a executar no âmbito do Programa Polis Litoral Norte, fazendo também a ligação à Ecovia do Cávado, sendo ainda enquadrada no projeto do futuro Parque da Cidade, que está a ser desenvolvido.

O Presidente da Câmara Municipal assinalou que, tal como está, a Zona Ribeirinha constitui um importante ativo e um enorme atrativo, sendo um local de excelência, tanto para a prática desportiva como para o lazer. Benjamim Pereira lembrou que o Município avançou com a execução desta última intervenção sem quaisquer garantias de financiamento, tendo visto posteriormente aprovada a candidatura aos fundos comunitários disponíveis do QREN. Agradeceu por isso, ao Presidente da CC-



DR-N, Emídio Gomes, “pela seriedade e respeito que teve para com o concelho”, e aproveitou a oportunidade para agradecer também ao Secretário de Estado do Desporto pela aprovação das candidaturas ligadas ao desporto, assinalando que, no global, o Município conseguiu recuperar 2 milhões de euros. Benjamim Pereira venceu que “em Esposende, o dinheiro é investido com critério, em obras de qualidade e para usufruto da população” e expressou a sua satisfação por ver esse reconhecimento por parte da Administração Central.

O Secretário de Estado do Desporto, Emídio Guerreiro, elogiou o modelo de desenvolvimento integrado que está a ser levado a cabo por Benjamim Pereira e pela sua equipa, apontando-o como um exemplo. Saudou mais esta intervenção na Zona Ribeirinha, considerando-a uma mais valia para Esposende e para a população. O Governante destacou a importância de trabalhar em rede, considerando que o trabalho em equipa é fundamental e decisivo para a concretização dos projetos.

Emídio Guerreiro aproveitou a oportunidade para dar nota do grande investimento que tem vindo a ser concretizado por parte da Administração Central no plano do Desporto, nomeadamente em infraestruturas, sendo que, na região, foram já executadas mais de 70 intervenções. afirmou que, a este nível, “Portugal cresce acima da União Europeia” e desmentiu as recentes notícias que dão conta de uma quebra em termos de praticantes, clubes e subsídios, sustentando com um aumento em termos gerais.

**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

**...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

**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

## Nós por cá: locais

### Rede Solidária de Esposende promove campanha de recolha de alimentos

À semelhança de anos anteriores, a Rede Social de Esposende vai levar a efeito, entre os dias 31 de julho a 2 de agosto, mais uma Campanha de Recolha de Bens Alimentares, sob o lema "Porque há boas causas, Seja Solidário!".

Garantir a sustentabilidade da Loja Social de Esposende, de forma a que continue a constituir-se uma resposta local para as famílias que enfrentam maiores dificuldades, é o objetivo desta ação, que vai decorrer nos hipermercados concelhios, apelando à solidariedade da comunidade para com as famílias do concelho que enfrentam maiores dificuldades.

Os bens recolhidos serão canalizados para a Loja Social Rede Solidária e, posteriormente, serão distribuídos pelas famílias carenciadas do concelho, previamente identificadas mediante a avaliação dos técnicos de intervenção social, no âmbito do trabalho da Rede Social.

Considerando que os bens alimentares representam um apoio essencial e fundamental para as famílias que, por diversas circunstâncias, possam estar a passar por uma situação de maior vulnerabilidade socioeconómica, a Rede Social de Esposende apela ao contributo de todos e agradece, desde já, a adesão a esta causa solidária.

Como habitualmente, esta ação contará com a colaboração de diversos elementos do Banco Local de Voluntariado (BLV) de Esposende, estando a decorrer o recrutamento de voluntários para colaborar na recolha de alimentos. Fica, pois, o apelo à comunidade para a adesão a esta causa de partilha e solidariedade. Os interessados em participar nesta campanha devem contactar o Banco Local de Voluntariado de Esposende, localizado na Rua dos Bombeiros, nº 51, em Esposende, ou através do telemóvel 962 020 398 ou do email voluntariado@cm-esposende.pt. Podem ainda inscrever-se diretamente na Loja Social Rede Solidária, na Avenida de Palmeira, n.º 319, Estrada Nacional 103-1, pelo telefone 253 986 577 ou pelo email rede.solidaria@cm-esposende.pt.

### Cruzeiro Beneditino de S. Romão de Neiva



António Barbosa

O cruzeiro beneditino desta freguesia faz parte integrante do conjunto arquitetónico formado pelo Mosteiro e Convento, conjunto considerado de interesse público. É constituído por um pódio quadrangular com cinco degraus, pedestal tipo ara com almofadas ovaladas nas quatro faces. As almofadas do lado norte e do sul apresentam a data de 1715.

Base com plinto; toro e meia escócia, fuste de secção circular contraindo progressivamente na parte superior, remate por imposta com base e moldura sobre a qual uma peanha sustenta a esfera, na qual nasce uma cruz latina de secção quadrangular com esferas nos topos das mesmas.

Altivo, qual sentinela, a cuja sombra piedosa se refugiam os vivos e os mortos, com a bonita idade de trezentos anos de existência.

Cruzeiros de Portugal, da autoria do Pe. Moreira das Neves.

Quem os veja não se esqueça De lhes tirar o chapéu Lembram Cristo à nossa espera Cruzeiros da nossa terra Marcos miliários do céu.

Quem os veja não se esqueça De lhes tirar o chapéu Lembram Cristo à nossa espera Cruzeiros da nossa terra Marcos miliários do céu.

Quem os veja não se esqueça De lhes tirar o chapéu Lembram Cristo à nossa espera Cruzeiros da nossa terra Marcos miliários do céu.



### Agradecimento

#### Alexandrina Lima Torres



Nasceu a 18 de Junho de 1924  
Faleceu a 9 de Julho de 2015

A família, profundamente sensibilizada com as manifestações de pesar recebidas aquando do falecimento da sua ente querida, e na impossibilidade de o fazer pessoalmente, serve-se deste meio para agradecer a todos que se dignaram participar nas cerimónias fúnebres da sua familiar.

#### Mãe

O coração de uma mãe é um tesouro que Deus nos dá uma só vez.

Tu foste sempre e sempre serás nosso raio de sol.

Foi há dias que nos deixaste,

Se a vida vai...

O amor não morre nunca!

Nós te amamos!

Todos os dias temos um pensamento para ti.

Partiste em paz,

Em silêncio...

Como uma vela que se apaga na noite.

Senhor, dá-lhe um grande lugar no céu.

Até já, Mãe

Os teus filhos

### NOTA DE IMPRENSA - PS

#### Governo e a Câmara de Esposende não se preocupam com os desempregados do Concelho

O Deputado do Partido Socialista, Manuel Mota, em conjunto com o PS Esposende, acusou o Governo de desleixo em relação aos desempregados do concelho de Esposende.

Num conjunto de perguntas efetuadas ao Ministro da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, o deputado socialista, Manuel Mota, mostrou-se surpreendido com o encerramento dos Gabinetes de Inserção Profissional da União de Freguesias de Apúlia e Fão e o de Forjães.

A alteração dos critérios por parte do atual governo e o conseqüente encerramento de dois Gabinetes de Inserção e Emprego no concelho de Esposende, e nomeadamente o da União de Freguesias de Apúlia e Fão, afiguram-se como de extrema gravidade.

Este GIP superou todos os objetivos contratualizados com o IEFP, com uma taxa de execução média de 130%.

Tendo realizado, em 2014:

- 170 Colocações de desempregados em ofertas de emprego;

- 1559 Sessões de informação sobre medidas de apoio ao emprego, de qualificação profissional e de reconhecimento, validação e certificação de competências e de empreendedorismo;

- 1445 Sessões de apoio à procura de emprego;

- 181 Receções e registos de emprego;
- 1133 Apresentações de desempregados a ofertas de emprego;

- 147 Interações em ações de formação: São números impressionantes, considerando que estamos a analisar o trabalho de apenas uma técnica.

Sendo que o único dos critérios que este GIP não preenche é o dos 5 anos de experiência, já que foi criado em 2011.

Considerando ainda o parlamentar que, "o elevado número de desempregados é, por todos, reconhecido como o maior flage-

lo que perpassa pela sociedade portuguesa.

Um drama que afeta, para além do próprio, famílias, regiões e o necessário equilíbrio socioeconómico nacional.

A importância destas estruturas é notória na atividade desenvolvida por muitas delas, numa altura em que os números do desemprego continuam extremamente elevados.

Foi, assim, com enorme surpresa que ficamos a saber da diminuição destas estruturas, nomeadamente na área de influência do Centro de Emprego de Barcelos.

Desde 2011 que existiam 6 GIP'S, distribuídos em igual número pelos concelhos de Barcelos e Esposende, que servem os cerca de 6.000 desempregados inscritos no Centro de Emprego, bem como um número elevado de jovens que procuram o primeiro emprego.

Este GIP superou todos os objetivos contratualizados com o IEFP, com uma taxa de execução média de 130%.

O Partido Socialista questionou o Ministro Pedro Mota Soares sobre se o cumprimento em mais de 130% de todos os objetivos contratualizados por parte do GIP da União de Freguesias de Apúlia e Fão, concelho de Esposende, não são dados suficientes para a renovação do referido GIP?"

E que: "considerando a elevada taxa de desemprego em toda a região e, concomitante, a importância deste tipo de estrutura de proximidade, está o governo disponível para manter estes GIP?"

O deputado e a concelha do PS de Esposende também não compreendem o silêncio da Câmara Municipal sobre este assunto, pois primeiro que as questões político-partidárias estão as pessoas e essencialmente o respeito pelos desempregados, pois é conveniente que os mesmos tenham à sua disposição estruturas que os ajudem a regressar ao mundo do trabalho.

Esposende, 10 de Julho de 2015

### Gabinete de Inserção Profissional de Forjães

Há três anos que o Gabinete de Inserção Profissional (GIP) ACARF é cumpridor de todos os objetivos contratualizados, superando-os (conforme os números apresentados). Sempre cumpridor dos desafios lançados e empenhado em proporcionar o melhor atendimento a todos os que o procuram. Estrategicamente bem localizado: importante para três concelhos Barcelos, Esposende e Viana do Castelo. Com toda a certeza a descontinuidade deste Gabinete acarretará consequências negativas para o desenvolvimento socioeconómico, essencialmente, dos concelhos de Barcelos e Esposende. Respondemos de forma assertiva ao desafio proposto: a descentralização de serviços e uma lógica de aproximação dos utentes quer aos serviços, formação e outras questões. O encerramento deste gabinete despromoverá a lógica da proximidade, a reintegração ou integração e a proatividade dos utentes.

#### Dados do GIP Forjães

##### Em 2013/2014, o GIP ACARF realizou:

- 127 Colocações de desempregados em ofertas de emprego;

- 1670 Sessões de informação sobre medidas de apoio ao emprego, de qualificação profissional e de reconhecimento, validação e certificação de competências e de empreendedorismo;

- 1688 Sessões de apoio à procura de emprego;

- 135 - Receções e registos de emprego;

- 1068 - Apresentações de desempregados a ofertas de emprego;

- 192 - Interações em ações de formação

GIP Forjães

## Nós por cá: locais



Junta de Freguesia

### Propostas da Junta de Freguesia - Revisão do PDM

Durante o período de discussão pública, foram recebidas 336 participações/sugestões (sendo que 22 são repetidas, entraram em duplicado). Na distribuição das participações por freguesia, verificou-se que todas a freguesia registaram participações, tendo-se destacado as freguesias de Palmeira de Faro/Curvos e Forjães, com um maior volume de participações Palmeira de Faro/Curvos: 53 e Forjães: 49.

A Junta de Freguesia de Forjães aproveitou esta importante oportunidade de exercício da cidadania e durante o período de discussão pública apresentou 19 propostas, que certamente irão contribuir para um melhor planeamento da gestão urbanística e do património natural e cultural da Vila de Forjães, assim como melhorariam as condições de vida das pessoas. Seguidamente, apresentamos as propostas e os respetivos pareceres por parte das entidades que estão a elaborar este documento:

1- Proposta da Junta de Freguesia de Forjães (PJFF): A Estrada Nacional 103 (EN 103), que é a principal via de comunicação que atravessa a Vila e Forjães, salvo restrições de outra ordem, deverá ser considerada "zona de construção", em toda a sua extensão e numa largura de 50 metros para ambos os lados. Excetue-se toda a área situada a poente, em frente a toda a fachada da Quinta de Curvos, numa profundidade de 50 metros;

• Resposta da Câmara Municipal de Esposende (RCME): A reclassificação de solo pretendida corresponderia à ampliação da frente urbana ao longo da estrada nacional, o que é desaconselhável, além de que obrigaria a propor uma exclusão da RAN.

2- PJFF: A Estrada Municipal 546 (EM 546), a outra grande via de comunicação que atravessa a vila, deverá ser considerada "zona de construção", em toda a sua extensão e numa largura de 50 metros para ambos os lados.

• RCME: A sugestão poderá ter acolhimento no contexto de criar uma simetria de ocupação com o lado oposto da via, em toda a extensão pertinente. Fica porém dependente da anuência da CR.RAN quanto à exclusão dessa Reserva, de toda a faixa em causa.

3 – PJFF: A Quinta de Curvos (no Lugar do Cerqueiral), a Quinta da Calça (no Lugar da Madorra) e o Solar de Pregais (no Lugar de Pregais) deverão ser considerados "zonas com potencial turístico";

• RCME: Uma vez que o PDM admite genericamente, para o solo rural, o aproveitamento turístico (instalação de empreendimentos turísticos), prevendo ainda a possibilidade de estes virem a ser considerados empreendimentos de caráter estratégico, com a consequente majoração de alguns parâmetros urbanísticos, entende-se que o "potencial turístico" destes locais está suficientemente salvaguardado. Constituir estas áreas em Núcleos de Desenvolvimento Turístico (NDT) não lhes proporcionaria assim qualquer "benesse"

que não possa ser alcançada pela via acima mencionada, criando-lhes em contrapartida uma implícita "quase obrigação" de aproveitamento turístico mais intensivo, eventualmente não compaginável com a preservação dos valores patrimoniais presentes nas propriedades em causa.

4 – PJFF: Dotar de "proteção arqueológica" a zona envolvente do "menhir" e do "marco da Casa de Bragança", existentes na Rua dos Marcos, no Lugar da Infia, nos limite com as freguesias de Neiva e de Alvarães, de Viana do Castelo.

• RCME: Considera-se que os valores patrimoniais em questão não possuem relevância suficiente para serem dotados de áreas envolventes de salvaguarda.

5 – PJFF: É estrategicamente importante considerar a Rua de Linhares como futura alternativa viária à Ponte do Folão, em caso de impedimento desta. Nesse caso, e a partir do momento em que a Rua de Linhares esteja em condições de cumprir essa função, deverá a "zona de construção" ser estendida para sul, até à Quinta da Calça, onde futuramente, dever-se-á considerar a abertura de uma artéria a ligar ao loteamento do Barrouco;

• RCME: Se é estrategicamente importante considerar que a via referida venha a constituir uma alternativa viária ao percurso normalmente utilizado, será contraditório com esse objetivo transformar tal via num arruamento urbano (ao estabelecer "zonas de construção" ao longo da mesma).

6 – PJFF: Do mesmo modo, deverá ser considerada uma alternativa viária à Ponte sobre o Rio Neiva, na EN 103, em caso de impedimento desta. A melhor alternativa, utilizando um sólido atravessamento já existente (Ponte do Zé do Rio), será a Rua da Fonte Má, desde o Lugar da Infia (EN 103) até esta última ponte sobre o rio Neiva, no Lugar da Neiva. Nesta hipótese, deverão também ser previstas novas "zonas de construção", ao longo da Rua da Fonte Má;

• RCME: Se é estrategicamente importante considerar que a via referida venha a constituir uma alternativa viária ao percurso normalmente utilizado, será contraditório com esse objetivo transformar tal via num arruamento urbano (ao estabelecer "zonas de construção" ao longo da mesma).

7 – PJFF: Na Rua Alto da Morena e Travessa do Alto da Morena, toda a área a norte do novo Centro Escolar (limitada a poente pela Rua da Morena), até ao Rio Neiva, deverá ser preservada como "ZONA DE NÃO CONSTRUÇÃO", prevendo a construção e um futuro "Parque da Vila", como complemento e extensão da "área escolar/de desporto/e de lazer", composta pela Escola EBI, o Centro Escolar, as Piscinas e o Estádio Horácio de Queirós e que há muito é defendida pelo Sr. Presidente da Câmara, com grande sentido de visão estratégica;

• RCME: A delimitação e cativação de uma área para o objetivo sugerido tem mais sentido em sede de plano de urbanização

do que de PDM. Independentemente desta questão, convém também ter em conta que, de acordo com a legislação mais recente, a delimitação de áreas com este tipo de ónus (reserva para a instalação de infraestruturas, equipamentos ou espaços verdes) impõe a obrigação da sua aquisição ou expropriação num prazo relativamente curto, sob pena de a cativação caducar. Assim, de um modo geral, só se devem criar tais reservas quando já existe uma perspectiva sedimentada de que será possível mobilizar em tempo útil os meios financeiros necessários.

8 – PJFF: Desde o entroncamento da EM 546 com a Travessa do Folão, deverá ser prolongada "zona de construção", para sul, até à Rua da Agra;

• RCME: A sugestão poderá ter acolhimento no contexto de criar uma simetria de ocupação com o lado oposto da via, em toda a extensão pertinente. Fica porém dependente da anuência da CR.RAN quanto à exclusão dessa Reserva, de toda a faixa em causa.

9 – PJFF: A Rua Albino Ribeiro de Sá, no Lugar do Cerqueiral, desde o entroncamento com Rua da Pena Grande e até ao limite da freguesia com Aldreu, deverá ser considerada "zona de construção", em toda a sua extensão e numa largura de 50 metros para ambos os lados;

• RCME: A sugestão deve merecer acolhimento parcial (na área confinante com o concelho de Barcelos).

10 – PJFF: A Rua dos Gameleiros, no Lugar do Cerqueiral, desde a EN 103 e numa extensão de 200 m, deverá ser considerada "zona de construção", do lado norte, numa largura de 50 metros;

• RCME: A área em causa está desinserida de qualquer articulação com perímetros urbanos existentes, o que desaconselha a sua reclassificação como urbano.

11 – PJFF: A Rua de Pregais, desde o entroncamento com a EN 103, deverá ser considerada "zona de construção", numa largura de 50 metros para ambos os lados:

-para sul, até ao caminho, sensivelmente a meio do percurso até ao solar de Pregais;

-para norte, depois dos 50 m considerados na restrição do Ponto 1, relativamente à Quinta de Curvos e até à perpendicular com a casa de Manel Ribeiro;

• RCME: A área em causa está desinserida de qualquer articulação com perímetros urbanos existentes e sujeita a condicionante externa (RAN), o que desaconselha a sua reclassificação como urbano.

12 – PJFF: A Rua P. Gomes dos Santos, no Lugar da Igreja, deverá ser considerada "zona de construção", em toda a sua extensão, especialmente na sua confluência com a Rua de Conces e a Rua Joaquim Pinto Brochado, numa largura de 50 metros para ambos os lados;

• RCME: A área em causa está desinserida de qualquer articulação com perímetros urbanos existentes e sujeita a condicionante externa (RAN), o que desaconselha a sua

reclassificação como urbano.

13 – PJFF: A Rua Joaquim Pinto Brochado deverá ser considerada "zona de construção", de ambos os lados, em toda a sua extensão, devendo ser preservada uma distância considerável relativamente ao Solar de Pregais;

• RCME: A área em causa está desinserida de qualquer articulação com perímetros urbanos existentes e sujeita a condicionante externa (RAN), o que desaconselha a sua reclassificação como urbano.

14 – PJFF: A Rua de Conces em toda a sua extensão, numa largura de 50 metros, deverá ser considerada "zona de construção";

• RCME: A reclassificação de solo pretendida corresponderia à ampliação da frente urbana, o que não se justifica, além de que obrigaria a propor uma exclusão da RAN.

15 – PJFF: A Rua de Pregais (caminho 1006-1), desde a Travessa de Pregais (residências de Carlos Almeida e de António Almeida) até à "mancha de construção" da Rua de Além do Ribeiro (residências de Carlos Coutinho e Basílio Coutinho), deverá ser considerada "zona de construção", em ambos os lados, e numa largura de 50 m;

• RCME: A sugestão é acolhida (na parte em que o terreno confina com a via) no contexto de criar um perímetro de solo urbano abrangendo o conjunto das edificações existentes não sujeitas a condicionantes externas.

16 – PJFF: A Rua do Agrelo, desde o seu entroncamento com a Av<sup>a</sup> Santa Marinha (EM 546), deverá ser considerada "zona de construção", do lado poente, numa largura de 50 metros, até à "mancha de construção" existente no final desta mesma artéria;

• RCME: A reclassificação de solo pretendida corresponderia à ampliação da frente urbana, o que não se justifica, além de que obrigaria a propor uma exclusão da RAN.

17- PJFF: Na Rua das Quintas, desde o entroncamento com a Rua de Ramalde, deverá ser considerada "zona de construção", numa largura de 50 metros, sendo considerada "de construção de baixa densidade", unindo-se, a poente, com a "área central complementar";

• RCME: A reclassificação de solo sugerida não se justifica por desenquadramento na estrutura urbana definida.

18 – PJFF: Rua Cónego Azevedo;  
a) Do entroncamento com a Rua do Matinho, para norte, até ao ribeiro (residência de Maria José Amorim Torres), deverá ser considerada "zona de construção", numa largura de 50 metros para ambos os lados dessa artéria;

b) A norte: estender a mancha de construção, que vem da Rua de Carramanho, para, numa largura de mais 50 metros, de ambos os lados da artéria;

• RCME: A reclassificação de solo sugerida não se justifica por desarticulação com a estrutura urbana definida.

## Nós por cá: locais



### Junta de Freguesia

#### Romaria de Santa Marinha

Mais uma vez as festas de Santa Marinha estiveram em grande nível. Manter a tradição, mas deixando espaço para a inovação, tem sido o lema das últimas comissões de festas. Desta vez, a Comissão de 2015, (composta



por Arlindo Dias, Avelino Sampaio, Carlos Sá, Eduardo Pinheiro, Manuel Batista, Manuel Pereira, Rui Penteadó, Sérgio Carvalho e Tiago Brochado), cumpriu, na íntegra, a sua missão, depois de longos meses de árduo trabalho, contribuindo para manter em elevado nível esta grandiosa festa e enaltecendo o nome e a imagem Vila de Forjães. Obrigado e parabéns pelo excelente trabalho em prol da comunidade.

A Junta de Freguesia, sempre que solicitada, esforçou-se por colaborar e apoiar a Comissão de Festas. O Centro Cultural Rodrigues Faria esteve sempre aberto e

disponível para a realização das suas atividades, algumas delas organizadas em parceria, desde o S. Martinho, passando pelas Comemorações do 25 de Abril e do Encerramento dos 25 anos de Elevação de Forjães a Vila, até à ExpoForjães, com a Exposição dos Artistas Forjanenses.

À Comissão nomeada para o ano de 2016 desejamos um bom trabalho e votos de que tudo corra da melhor forma, disponibilizando, desde já, todo o nosso apoio e colaboração.

#### Esposende Verão 2015

De entre as iniciativas do "Verão 2015", organizado pela Câmara Municipal, a Vila de Forjães vai participar, diretamente, a 19 de agosto, dia da Cidade e do Município de Esposende, no Desfile Etnográfico, através da temática do "Junco", uma secular tradição e

um verdadeiro ex-libris da nossa terra. Por isso, fazemos um apelo a todos os forjanenses para que participem, não apenas neste evento, mas em todos os que fazem parte deste tão preenchido programa.

#### Obras e limpeza de Vias

Com a colaboração da Câmara Municipal de Esposende, que disponibilizou uma máquina retroescavadora, foi colocada uma grande quantidade de tuvenan na Travessa do Neiva, Rua Padre Avelino Torres, Rua do Cónego Azevedo e na Rua das Neves, melhorando assim as condições de circulação naquelas artérias.

Procedeu-se, ainda, à limpeza da Zona de Lazer do Zé do Rio e à reposição de areia (disponibilizada pela Câmara Municipal), para que os banhistas possam usufruir de um espaço mais cómodo e atrativo, enquanto se aguarda a intervenção camarária de requalificação daquela magnífica área de lazer.

Há sinais que indicam que, brevemente, tenham início as obras de requalificação na Calçada de S. Roque (em risco de aluimento), de pavimentação na Rua da Granjeira e

de colocação de um novo parque infantil no Largo da Santa.

Como é habitual nesta altura do ano, esta Junta de Freguesia solicitou ao Coordenador das Estradas de Portugal, a limpeza das bermas da EN 103, onde o crescimento exagerado das ervas dificultava a visibilidade dos condutores, sobretudo nos cruzamentos, e a circulação de peões, nos passeios. A solicitação foi respondida de uma forma pronta e eficaz.

A Junta de Freguesia também agradece aos formandos e à formadora do Centro de Emprego e Formação Profissional de Viana do Castelo, do Percorso de Jardinagem - Formação Modular Vida Ativa, pelo trabalho de melhoramento e embelezamento de alguns espaços verdes desta freguesia.

#### Festa do Idoso 2015

À semelhança de anos anteriores, a Festa do Idoso irá realizar-se no próximo dia 11 de Setembro, com a deslocação ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima.

Esta atividade destina-se, essencialmente, a idosos/as com idade igual ou superior a 65 anos de idade, pessoas portadoras de deficiência com autonomia, com idade superior a 35 anos, e pessoas que frequentam as instituições particulares de Solidariedade Social, com valências para a terceira idade. Podem também participar pessoas com idade inferior a 65 anos, casada ou a viver em união de facto com idoso/a inscrito/a na iniciativa, e filhos das pessoas idosas inscritas na iniciativa, portadores de deficiência, independentemente da sua idade.

A Junta de Freguesia de Forjães irá prestar a habitual colaboração na divulgação desta atividade, bem como na sua operacionalização. Os/as interessados/as, deverão inscrever-se, impreterivelmente, **até ao próximo dia 7 de Agosto**, na sede da Junta.

#### Feira de S. Roque

MÊS	DIAS	
<b>Julho</b>	<b>11</b>	<b>25</b>
<b>Agosto</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
<b>Setembro</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
<b>Outubro</b>	<b>3</b>	<b>17 31</b>
<b>Novembro</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
<b>Dezembro</b>	<b>12</b>	<b>26</b>



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

#### Em Julho

E assim passou mais uma comemoração em honra da Santa Padroeira da Freguesia de Forjães – Santa Marinha. A Comissão de Festas esmerou-se ao proporcionar um sem fim de atividades e espetáculos com o objetivo de garantir animação tanto aos mais novos como aos mais velhos.

A vista privilegiada da Fundação Lar de



Santo António para a avenida proporcionou uma tarde diferente e animada aos nossos utentes que, apesar de algumas dificuldades fruto de uma idade mais avançada, usufruíram em pleno da animação da Freguesia.

Para além da procissão, cortejo etnográfico, fanfarras e música popular, Forjães apostou mais uma vez na divulgação de empresas e artesãos locais. Este ano, a Fundação pôde também participar com a venda de gelados artesanais Sorprese, uma novidade que surpreendeu os forjanenses e os forasteiros.

As cores da festa, os cheiros das farturas e doces, o som de música e gargalhadas proporcionaram aos nossos utentes



momentos de saudável convívio e satisfação pessoal.

Em nome da Fundação Lar de Santo António e em nome dos nossos utentes, o nosso muito obrigada à Comissão de Festas

e às famílias que, connosco, fizeram questão de participar nas festividades.

## A voz dos assinantes

### As «directas» do Torres

Já viu compadre; eles já estão a chegar com bons carros e a "carteira" cheia; e nós vamos tentar lá chegar "tesos" como gravetos!...

Isso a mim na me incomoda porra; o que mais me incomoda, é ter que deixar a Maria aqui sozinha a tratar do porco preto!...



### Nostalgia

#### Na casa do gaiato

A pequena comunidade da Casa do Gaiato é uma demonstração de quanto podem os rapazes, por si mesmos, em obras suas, simples como eles:

Chegou no mês de julho um vadio de onze anos; andavam os pequenos ocupados, então, com a colheita da batata.

O vadio não quer trabalhar e deita-se à sombra, regalado. Passam os companheiros com cestos à cabeça.

- Ó "coiso", vem daí...

Mas ele não.

À mesa, um deles levanta a voz:

- Tu comes e não trabalhas?

A merenda nesse dia é de pão com mel, por amor do trabalho árduo da batata.

O pequenino "mestre", agora mais incisivo:

Tu comes mel, feito do trabalho das abelhas, e não trabalhas?

Segunda e última lição: o vadio de ontem é hoje o primeiro trabalhador.

Padre Américo  
Por Torres Jaques

Do livro da 4ª classe edição 1955

### Que há em ti?

Que há em ti de tão misterioso  
Para esconderes esses teus olhos  
belos e puros

Esse teu rosto encantador e  
formoso  
Por detrás de uns óculos escuros?

Porque escondes essa beleza do  
teu olhar

Quando passas indiferente ao que  
te rodeia

Quando se tecem elogios ao teu  
caminhar

Quando se pensa que tens o  
destino de uma sereia?

Será porque alguém te amou e  
depois partiu

No auge de uma vida que assim ruiu  
Ou será para esconder essas tuas  
más horas?

E ele cego e ingrato, não viu  
Que és uma princesa, que ainda o  
adoras  
Mas que não queres que ele saiba  
que também choras?

Armando Couto Pereira

### As regatas venezianas

De rega, palavra que quer dizer fileira, se deriva este nome de regata. As gôndolas estavam enfileiradas, e a um sinal certo punham-se todas em movimento. Como exercício útil para educação marítima, animou o governo da república, e fez dele o complemento indispensável de certas solenidades nacionais. Havia dois partidos de remadores, os "nicolotti" e os "castellani", ou os democratas e os aristocratas. A glória do vencedor era a glória de um partido.

Adiante das gôndolas, lutadores vogavam uns barcos chamados "bisaone", que serviam para abrir caminho pelos canais de Veneza aos botes que tomavam parte na regata. Veneza apresentava nessas ocasiões um deslumbrante aspecto. As gôndolas forradas de ricas tapeçarias, ou de panos cores brilhantes, os marmóreos palácios da aristocracia resplandecentes de formosas patricias que miravam esse curioso espetáculo, formavam

um conjunto encantador.

A um sinal dado, caía a barreira, e as gôndolas voavam pela superfície lisa do Adriático; o vencedor era quem podia empunhar a bandeira vermelha, colocada como baliza extrema. Quando era proclamada a vitória, inúmeros aplausos a saudavam; as gôndolas percorriam então o canal, seguindo uma que ia cheia de músicos soltando as auras, os sons alegres da serenata ovante. À noite, fogos de bengala de variadas cores resplandeciam nas fachadas, e espelhavam a sua luz fantástica nas águas dos canais venezianos. Tudo era riso, alegria, música e fragância na formosa cidade do Adriático. Hoje, essas festas passaram como passou o esplendor da antiga república. Veneza já não é escrava, mas foi tão pesada a sua escravidão que, ainda depois de liberta, conserva na fronte pálida a melancolia das rainhas destronadas.

Traduzido por Torres Jaques

### Falecimento



Maria Campos Ribeiro  
Falecimento: 15-07-2015

A sua família participa a todas as pessoas das suas relações e amizade, o falecimento da sua ente querida, de 84 anos de idade, natural de Forjães e residente que foi em França.

A família agradece todas as mensagens de apoio recebidas.

## Editorial



José Reis

Forjães em festa. Depois das festividades em honra da Senhora da Graça, a festa de Santa Marinha encheu de colorido e animação a nossa vila, seguindo-se brevemente, a 22 e 23 de agosto, a festa de S. Roque.

Aqui, como por todo o lado, as festas populares marcam o ritmo do verão, dando alegria, quebrando a rotina diária, reacendendo a fé, animando e solenizando a vida.

Para compreender a sua importância, deve notar-se que elas têm sempre uma dimensão sociológica (o homem é "homo festivus"), constituindo-se como espaço e tempo de encontro com o outro, de reunião familiar, de acolhimento de amigos, e afirmando a identidade da comunidade, pois todos se empenham e contribuem para a sua concretização, mostrando aos visitantes o seu melhor, no esmero das ornamentações da rua e da igreja, na música que espelha a sua alegria, na projeção dos eventos, culturais e religiosos.

Para além desta dimensão, as festas populares típicas têm também uma dimensão religiosa, associada ao culto dos santos, sendo também, fundamentalmente, "tempo e espaço de encontro com Deus e os santos protetores da nossa devoção" (Geraldo, J.A. Coelho Dias, Religiosidade popular e devoção das gentes do Mar em Espovente), embora se possam encontrar diferentes formas de viver esta religiosidade: para muitos cristãos, a quem D. Manuel Pelino chama de "cristãos festivos" (As festas humanizam a sociedade), estes momentos são os únicos em que frequentam a Igreja

e "avivam a memória da sua experiência religiosa"; outros, que apenas vão à missa na festa do padroeiro ou em momentos específicos (batizados, funerais...), aproveitam para cumprir as suas promessas e garantir a proteção divina para a sua vida.

Mas que sentido tem esta devoção aos santos?

Para aqueles que veem nestas manifestações um retrocesso na religião, vendo-as como resquício do paganismo, embora com nomes cristãos, deve ter-se presente que "a religiosidade é o húmus natural de toda e qualquer religião, popular ou oficial, o substracto indispensável para a consequente estruturação de crenças e sistematização rituais com que o ser humano manifesta a sua dependência em relação a realidades superiores e transcendentes", sendo "pela religiosidade que o homem exterioriza o sentido da admiração e temor face ao «Totalmente Outro» (Geraldo, ibidem), traduzindo a experiência do sagrado de que falava Rudolf Otto (O sagrado e o Profano). Por outro lado, a veneração dos santos é uma forma de valorizar a história da igreja e das pessoas que se dedicaram ao seguimento de Cristo, sendo os santos apresentados como paradigmas, exemplos de vida nas mais variadas situações, faróis que apontam o caminho, indo de encontro ao mais genuíno de cada povo ou local (stella maris, para os pescadores, Santa Luzia para os olhos, Santa Marinha para as searas, etc). No entanto, há uma diferença substancial relativamente ao paganismo: no cristianismo, os santos são vistos como intercessores junto de Deus, não se confundindo, por isso, com Ele: "Os santos e as suas imagens funcionam como «isótopos do divino», símbolos do sagrado. É que os santos são áulicos de Deus e não seus rivais..." (Geraldo Dias, ibidem).

Aproveitemos, pois, este tempo de festa para recarregar bateias, afirmar o sentido profundo da vida e dar expressão à experiência do sagrado.

### O FORJANENSE

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

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



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

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

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 850 Ex.

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

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

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

## Notícias da ACARF

### Festa dos Avós

No âmbito do envelhecimento ativo 2015, a nossa instituição comemorou, no dia 22 de julho de 2015, o dia dos avós.

Por volta das 10,30 horas, começaram a chegar ao soto de S. Roque, "local escolhido para a festa", muitos avós vindos das instituições do concelho de Esposende que rapidamente encheram o recinto.

O almoço foi servido por volta das 12h30 sendo cada instituição responsável pelo seu. Todos saborearam a comida rodeados pela natureza típica do soto de S. Roque, onde as árvores abundam e servem para abrigar do calor, embora nesse dia não fosse necessário, porque a manhã acordou fresca.

Da parte da tarde, os meninos do ATL cativaram os avós com música, dança e as marchas populares.

De seguida, houve a presença de um grupo de tocadores e cantores, que animaram a festa dando aos presentes a oportunidade a um pezinho de dança.

O lanche para todos foi oferecido pela nossa instituição, que também ofereceu uma flor (flor esta elaborada pelos meninos e meninas do ATL, com o apoio das monitoras) e um saquinho com biscoitos, que fo-



ram entregues pela mão dos mesmos aos avós.

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

Não esquecer o passado e preservar o presente assegura-nos o futuro.



### Afetos

No dia 8 de julho 2015, esteve presente na nossa instituição a enfermeira Leonor, do centro de saúde de Esposende, para dar uma palestra sobre vários temas que fazem parte da vida quotidiana dos nossos idosos.

Nesta palestra, foram abordados vários temas, que têm como objetivo o bem-estar dos idosos e da população em geral:

- Saúde - Para ter saúde é necessário: Sentir-se bem consigo e sentir-se bem com os outros.

- Relações interpessoais: No decurso da vida é inevitável o relacionamento com inúmeras pessoas.

- Relações Interpessoais: muitas vezes ficamos tristes porque não controlamos a nossa zanga, conosco e com os outros! Mas temos que ser inteligentes e sermos nós a controlar as emoções e não as emoções a controlar-nos.

- Afetos: A Afetividade é uma necessidade fundamental do ser humano.

- A importância dos afetos: desfrutem no dia a dia do "belo", a verdadeira felicidade passa por disfrutar a vida e ter uma atitude positiva no dia a dia.

- Benefícios de um Abraço: alivia a tensão, reduz o stress, ajuda na autoestima, melhora o fluxo sanguíneo, é de graça.

Para além dos temas mencionados, muitos mais há para divulgar, mas o mais importante é sentir que estamos bem, e transmitir bem-estar aos outros.

### Praia

Com a entrada do Verão iniciamos a época balnear da ACARF, começando pelos utentes mais novos.

Foram 15 dias para cada sala com muita animação, castelos na areia e brincadeiras na água.

O tempo foi-nos favorável permitindo que este período fosse desfrutado em pleno.



### Torneio de Malha

Integrado no programa envelhecimento ativo, a Santa Casa da Misericórdia de Esposende levou a cabo a sua atividade de torneio de malha no passado dia 17 de julho.

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

Da nossa instituição participaram dois pares. Não chegaram à final, mas valeu pelo seu entusiasmo e vontade de vencer!

O almoço ficou a cargo de cada instituição, sendo servido por volta das 12h30, num ambiente calmo, próprio da natureza em redor, o que soube muito bem.

Da parte da tarde foi disputada a final, entre as equipas de Curvos e Santa Casa de Esposende. Depois de muita luta, a taça foi para a equipa da casa.

E evento encerrou com a entrega dos diplomas a todos os participantes deste torneio.

### Festana Piscinade Forjães

No dia 29 de junho de 2015, a convite do professor "Luís Lourenço", realizou-se a festa do final da época balnear "Sénior", 2014/2015.

Neste dia, todas as turmas de natação e hidroginástica, juntaram-se numa aula especial.

Foram muito os participantes que neste dia fizeram questão de estar presente para dar o seu contributo. A aula foi muito animada, e cada um à sua maneira acompanhou o professor, que pôs toda a gente a mexer dentro de água, com danças, coreografias e músicas a condizer, todos muito felizes, mostrando as suas habilidades e resistência que foram adquirindo durante o ano.

No final da aula e a convite do professor, cada turma apresentou uma atividade que constou de marcha populares, cantigas, poemas e uma aula de dança, com o professor como orientador.

De seguida, foi servido o respetivo almoço, que constou de fêveras grelhadas, arroz, salada e, por fim, caldo verde e café.

Foi mais um dia de convívio, onde reinou a alegria e boa disposição.

### Patinagem Artística

No dia 29 de junho de 2015, os idosos do Centro de Dia/ Convívio desaloçaram-se ao pavilhão Gimnodesportivo de Fão, para verem a apresentação, por parte das crianças, de uma atividade de arte e beleza.

As atletas de dança sobre rodas demonstraram aos presentes cor, som e alegria.

Esta atividade está integrada no programa envelhecimento ativo.

### Até sempre José Teixeira



Os idosos do Centro de Dia/Convívio da Acarf, não podiam deixar de homenagear o Sr. José Teixeira, que faleceu no dia 13 de julho de 2015.

Aproveitamos para apresentar sentidas condolências à família enlutada.

No nosso centro entrou  
Um homem cheio de amor  
Para alegrar nosso dia  
E nos encher de calor

Era participativo  
Em todas as atividades  
Alegre e divertido  
Para animar nossas tardes

Era muito conhecido  
Por qualquer sítio que passava  
Tinha sempre por perto  
A mão que o cumprimentava

José, nunca o esqueceremos  
Desde a hora da partida  
Fica-nos no coração  
Uma saudade sentida!

## Romaria de Santa Marinha

Fotos Luís Ribeiro

Há imagens que valem, de facto, por mil palavras. Partilhamos com os leitores de O Forjanense, nesta edição de férias, os belíssimos andores de flores naturais, da Romaria de Sta. Marinha 2015, engalanados pelos diferentes lugares da freguesia.



Santa Marinha



Santo António



Coração de Jesus



Santa Marinha antiga



Senhora da Graça



Senhor dos Passos



São Sebastião



São Nuno



Santa Bárbara



Santa Rita de Cássea



Santa Teresinha



Senhora de Fátima



Senhora da Boa Sorte



São José



Santa Luzia



Coração de Maria



São Francisco



São Roque



São Bento



Nossa Senhora da Conceição



Santa Maria Goretti



Senhora da Hora



Nossa Senhora de Lurdes



Santo Isidro

## Romaria de Santa Marinha

Fotos Luís Ribeiro

## Forjães em festa: festividades em honra de Santa Marinha

Forjães esteve em festa entre os dias 16 e 19 de julho, com as festividades em honra de Santa Marinha, padroeira da freguesia, sendo notório o grande brilhantismo dos mais variados eventos e a grande afluência de visitantes, romeiros/devotos ou apenas amantes da festa, da etnografia e da música, pois de tudo pôde ser encontrado, numa verdadeira simbiose do sagrado e do profano.

Para além da novena em honra da virgem e mártir, que decorreu entre os dias 9 e 17, as festividades tiveram o seu início propriamente dito no dia 16, "Dia da Luz", com a apresentação dos cumprimentos às autoridades, Junta de Freguesia e Câmara Municipal, onde foram apresentadas oficialmente as festividades da Romaria de Santa Marinha 2015.

À noite, para além da abertura da "ExpoForjães", onde se integrou também a "Exposição de artistas forjanenses", teve lugar,



no Centro Cultural, a "Concentração dos andores", ornamentados com flores naturais pelos habitantes de cada lugar da freguesia, e o desfile dos mesmos até à Igreja Matriz, seguindo-se a "Procissão de velas" em honra de Nossa Senhora de Lurdes, na qual participaram muitos devotos.

Ainda nesta primeira noite, depois de cumprida a devoção, foi a vez de o grupo "Sons do Minho" brilharem no palco principal, enchendo de música e animação o muito público presente, que ainda pôde presenciar a sessão de fogo de artifício final.



O dia 17, "Dia das Entradas", para além da "Tarde da Criança", que decorreu no Centro Cultural, foi dedicado às "entradas" e aos concertos musicais das bandas filarmónicas de Freamunde e de Vilela, evento que tem muita tradição em Forjães e junta elevado número de apreciadores. Mas os apreciadores de moda puderam também assistir/apreciar o "Desfile de moda" organizado pela Play Up, no Centro Cultural, onde as pequenas estrelas brilharam para encanto da muita assistência. E, como vem sendo tradição, o dia/noite terminou com a imponente sessão de fogo de artifício piromusical, que encheu o céu forjanense de luz e som.

O dia 18 foi o dia grande, como seria de esperar, pois é o "Dia da Padroeira", estando repleto de atividades, que trouxeram a Forjães milhares de forasteiros.

De manhã teve lugar a "Eucaristia da Festa", em honra da Santa Marinha, este ano com transmissão direta na Esposende Serviços TV, por forma a que os muitos forjanenses espalhados pelo mundo se pudessem associar à festa.

À tarde, para além dos concertos musicais, pelas bandas filarmónicas de Revelhe de Fafe e de S. Paio de Antas, e da apresentação da Banda de Gaitas e Fanfarra Harmonia São Bernardo, tiveram lugar as cerimónias religiosas principais da festa, com a "Oração da Tarde e Sermão", seguindo-se a "Majestosa procissão", na qual participaram mais de centena e meia de figurados, 24 andores ornamentados com flores naturais, as autoridades locais e concelhias e milhares de fiéis, evento que também pôde ser seguido por todo o mundo, devido à transmissão pela Esposende Serviços TV. No final, depois da bênção dos campos e das searas, todos puderam apreciar os hinos a Santa Marinha, cantados pelo Grupo Coral de Forjães, Grupo das Cantoras, Coro Infanto-juvenil e grupo dos Escuteiros: o primeiro, apresentado nestas festividades pela primeira vez, com letra e música do forjanense cónego Rodrigues de Azevedo, em outubro de 1934, interpretado pela banda de Revelhe; o segundo, com letra da autoria do forjanense Armando Couto Pereira e música do maestro Valdemar Sequeira, interpretado pela banda de S. Paio de Antas.

A noite foi dedicada aos concertos musicais pelas bandas presentes, terminando com a sessão de fogo de artifício.

O dia 19, "Dia do Romeiro", encerrou estas festividades, salientando-se a "Tarde



do traje", no Centro Cultural, o "folclore", com a atuação do GADTF (Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães), a "Animação Arcum" (Associação Recreativa e Cultural da Universidade do Minho), com o Grupo de Bombos Bomboémia, a TUM (Tuna Universitária do Minho) e a TUN'AO MINHO (Tuna feminina), que trouxeram música e colorido às ruas centrais de Forjães. Mas o ponto alto deste dia aconteceu com o "Cortejo Etnográfico", com carros representando os labores e vivências de outrora, com a representação da ida à romaria pelo GADT (Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães), e por outros carros e quadros de pendor mais crítico, retratando situações da sociedade atual, forjanense, concelhia ou nacional, a todos retirando sorrisos e palmas.

Para a noite, "Noite da Juventude", estava reservada a "cereja no topo/cimo do bolo", Depois da curta atuação do Grupo

TUMba, subiu ao palco principal Miguel Araújo, que deliciou os seus muitos fãs e toda a multidão, que encheu por completo o recinto da festa.

Foram dias de festa intensamente vividos pelos forjanenses e pelos milhares de forasteiros que marcaram presença nos vários eventos (saliente-se a participação de vários autocarros com romeiros vindos das paróquias dos padres Luís Baeta e Rafael Poças, naturais de Forjães e a exercer o seu múnus pastoral em várias paróquias da diocese de Braga), celebrando a sua devoção, cumprindo as suas promessas, encontrando-se com os amigos, celebrando a humanidade na sua dimensão pessoal, social e religiosa.

Parabéns à Comissão de Festas pelo trabalho desenvolvido em prol da freguesia, que este ano teve projeção para todo o mundo, pela transmissão da Esposende Serviços TV.

José Reis

SORTEIO ROMARIA DE SANTA MARINHA 2015  
Informação

1. A Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha 2015 desenvolveu, desde julho de 2014, inúmeras atividades para angariação de fundos para as festividades.
2. Uma das atividades desenvolvidas foi a venda de rifas, cujo sorteio se realizou, publicamente, na noite de 19 de julho último, no encerramento das festividades.
3. Divulgados os números sorteados, quer na própria Romaria quer através da página do Facebook, surgiram, para espanto, várias pessoas a reclamar o 1º prémio (pelo menos 18 situações).
4. Analisados os canhotos e os bilhetes, verifica-se, de facto, a existência de números repetidos, quer premiados, quer não sorteados.
5. Contactada a Gráfica local responsável pela edição dos bilhetes, foi confirmada uma anomalia na impressão dos números, originado inúmeras situações de repetição de registos.
6. A Comissão de Festas é totalmente alheia à anomalia resultante da impressão de bilhetes e desconhecia tal facto até ao momento em que surgiram várias pessoas a reclamar primeiro prémio.
7. Conforme é normal acontecer, os elemen-

tos da Comissão de Festas, em agosto de 2014, aquando da receção das cadernetas, não procederam à verificação individual de cada uma das cadernetas/números impressos, procedendo, de imediato, à sua venda.

8. Face ao acabado de expor, e dentro dos princípios de seriedade e boa-fé que sempre pautaram as iniciativas levadas a cabo, a Comissão de Festas entende não estarem reunidas as condições para a atribuição dos prémios, pelo que decidiu anular do sorteio.

9. Assim, aqueles que tenham adquirido bilhetes para o sorteio, poderão, até ao dia 18 de agosto de 2015, junto de qualquer elemento da Comissão de Festas, proceder à devolução do(s) bilhete(s), sendo-lhes integralmente devolvido o valor pago.

10. A Comissão de Festas lamenta o sucedido e apesar de em nada ter contribuído para o ocorrido, agradece a compreensão de toda a população.

Forjães, 27 de julho de 2015

Os Comissários: Arlindo Dias; Avelino Sampaio; Carlos Sá; Eduardo Pinheiro; Manuel Batista; Manuel Pereira; Rui Penteador; Sérgio Carvalho; Tiago Brochado.

## Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

### Férias: direito e dever

Quem trabalhe ao ritmo deste tempo chegará ao fim de um ano com necessidade de férias. O dia a dia desgasta de tal modo que se exige a sabedoria de perder algum tempo para poder prosseguir de novo a marcha da vida. Ela não pode ser só trabalho, mas precisa de janelas abertas a outras situações. Ter férias tornou-se, assim, um direito e um dever. Elas são essa oportunidade de descanso, mas também de avaliar e de relançar a vida. Cada tipo de atividade exige o seu modo de férias. E sirva de exemplo João Paulo II que, cansado dos afazeres e da idade, ousou subir às montanhas do Norte de Itália, aos Alpes, para, a 1700 metros de altitude, se encontrar consigo mesmo e com Deus, reservando apenas dois momentos de encontro com as pessoas, a oração do Angelus, ao meio-dia de Domingo.

#### Férias, tempo de saúde

Chega a época grande das férias, esperadas com ansiedade por quase toda a gente e surge nas mentes a pergunta clássica, todos os anos repetida: **que vou fazer nestas férias?** Para alguns, será a ocasião de viajar, de "perder países, ser outro constantemente", como dizia Fernando Pessoa; de visitar as grandes cidades, os monumentos carregados de história, os museus, os teatros, mas também os paraísos exóticos, os coqueiros à beira do mar de cobalto; muitos outros irão até à praia ou ao campo para gozar, em contacto com a natureza, o descanso, a distração, o desporto, mas um número apre-

ciável ficará em casa, preso ao domicílio por limitações económicas ou circunstâncias familiares (o idoso, sobretudo se dependente, que não pode deixar o seu ambiente, a falta de cómodos na vilegiatura, a impossibilidade de fazer coincidir os períodos de férias de toda a família, etc.). Todavia, **para todos as férias poderão ser ocasião de restauro de forças e tempo de saúde.** Nesse sentido, peço licença para lhe dar **alguns conselhos**, na esperança de contribuir modestamente para a qualidade das suas férias:

I- **É importante mudar de ambiente e de hábitos:** se puder, viaje, vá para o campo ou a praia; se não puder, mude ao menos de hábitos, faça aquilo que no dia a dia lhe escapa. O sedentário lucra com o exercício regrado, o atleta com o descanso, os jogos de salão, a leitura, o urbano com a jardinagem, o divorciado da cultura com os concertos, o cinema, o convívio dos grandes espíritos, através da leitura, audição ou contemplação das suas obras...

-Faça **um programa geral**, bem delimitado, embora flexível, aberto à surpresa, daquilo que irão ser as suas férias; por exemplo, estas férias vou aprender ténis ou xadrez, ler livros sobre os descobrimentos, ajudar deficientes, tomar conta de crianças em campo de férias, conhecer os castelos da raia beirã, ensinar aos meus filhos este ou aquele desporto; milhares de possibilidades se oferecem ao gosto e à fantasia de cada um.

- Use o seu tempo **de forma variada:** em vez de torrar ao sol todo o dia (o que de resto é altamente nocivo para

a saúde), alterne entre atividade física, leitura, conversa passeio, descanso, diversão...

- **Não seja sôfrego**, exagerando nas doses de atividade física, de gastronomia, de descanso na cama, de noitadas; a saúde agradecer-lhe-á.

- **Ande a pé**, um quilómetro ou cinco consoante a sua idade e forma física, companhia e disponibilidade de tempo. É um bom exercício, permite ver a realidade que nos cerca, é conciliável com o diálogo ou a meditação. Mesmo nos climas quentes se recomenda, fora das horas de maior calor.

- **Não esqueça os outros.** Os que estão consigo e os que o vêm como visitantes ou turistas poderão lucrar sempre com a sua simpatia e disponibilidade, atenção e pequenos gestos de atenção e respeito, mas esperam pelo menos não ser incomodados pelo seu comportamento e atitudes.

- Reserve tempo para a **meditação:** se é habitual na oração, experimente fazê-la enquanto passeia, admira uma paisagem, toma um banho de mar ou contempla o pôr do sol ou o céu estrelado. Se puder, faça-a **também em comum** com os seus ou mesmo com pessoas que conheceu durante as férias; lembre-se de que a saúde psíquica, a paz de espírito, a tranquilidade de consciência são ingredientes poderosos para garantir a saúde do corpo.

Desejo-lhe boas férias, muito boas férias...e saúde.

(Walter Osswald in ECCLESIA)

### Festa de encerramento da catequese

A catequese paroquial terminou as suas atividades com a Festa de Encerramento, que ao mesmo tempo se converte no "Convívio Paroquial".

Este ano, o evento aconteceu no dia 5 de julho, no aprazível parque de S. Roque, tendo lugar as seguintes atividades: eucaristia (11h15m), piquenique e jogos tradicionais.



### Notícias Breves

#### Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

• Festa de S. Roque, Santo Amaro e S. Vicente, no dia 23 de agosto.

#### Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha | 2015

Os dias de festa da nossa Padroeira, Santa Marinha, foram vividos com esplendor luminoso, de quem se sentiu agradecido de tanto trabalho em prol da Vila de Forjães. Não admira que a escolha bairrista das centenas de pessoas que por aqui passaram, abrisse caminho à alegria, à partilha e à comunhão entre todos!... Todos contribuíram – cada um ao seu modo - para que o orgulho dos forjanenses – em especial, da Comissão de Festas e seus familiares, dando o ritmo do sucesso por esta nobre causa. Em nome do Conselho Pastoral Paroquial, deixamos a gratidão do dever bem cumprido. Bem Hajam!

#### Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha | 2016

No final da Procissão de Santa Marinha, foram nomeadas as pessoas que vão arcar com a Romaria no próximo ano: António Jorge Almeida Ribeiro | Arlindo Sousa Tomás | Carlos Augusto Pereira Torres Ribeiro | Fernando Miranda Araújo Coutinho | Fernando Sérgio Lages Almeida | Joaquim Araújo Pimenta | José Augusto Ribeiro Macedo | José Bernardino Lima de Carvalho | João Paulo Paredes Ramos e Manuel Augusto Dias Queirós Ribeiro. Votos de bom trabalho!...

#### Movimentos religiosos

##### Batismos:

27/06 – Afonso Novo, filho de Luís Manuel Lima da Silva e de Marinha Isabel de Azevedo Novo.

27/06 – Luana Novo Morais, filha de José Miguel Araújo Morais e de Carla Margarida Azevedo Novo.

28/06 – Duarte Pedro Oliveira dos Reis, filho de Marco António Horta dos Reis e de Anabela Cristina Oliveira Lopes Freitas.

12/07 – João Martins Azevedo, filho de Anselmo Viana Azevedo e de Gilda Marisa dos Santos Martins Azevedo.

19/07 – Júlia da Costa Vilas Boas, filha de Bruno Filipe Dias Vilas Boas e de Maria Manuela Ribeiro da Costa.

##### Óbitos:

09/07 – Alexandrina de Lima Torres, com 91 anos de idade e residente na Rua do Boucinho, Forjães

12/07 – Fernando de Sá Alves, com 62 anos de idade, residente na Rua dos Cesteiros, Forjães.

15/07 – José Mateus Teixeira de Sá, com 72 anos de idade e residente na Rua da Madorra, Forjães.

#### Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

frutaria  
torres

Frutas e Legumes,  
Frescos todos os dias!

tlm. 969 820 267  
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

Deco-Int

Decorações Interiores

Cortinados | Estores Interiores e Exteriores | Tapeçarias  
Mobiliário | Luminário (Trabalhos Personalizados e por medida)

Av. Marcelino Queirós, 130/140 - Forjães - Esposende  
Tel/fax: 253 877 814 | Tlm: 918 332 917 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt



## Futebol Sénior: Treinos arrancam a 27 de julho

As “oficinas” do Forjães já abriram portas para o futebol sénior, no passado dia 23 com a realização dos respetivos exames/centros médicos. Agora, a partir do dia 27 de julho, iniciam-se os trabalhos de preparação, com treinos diários e vários jogos-treino agendados. Ainda falta um elemento para fechar o plantel de 21 elementos. Assim, transitam dezasseis atletas da época anterior e para já entraram Hugo Cruz (ex-júnior), João André “Rato” (ex-Marinhas), Luís Salgueiro (ex-Terras de Bouro) e Carlos Gonzalez (ex-Cerveira). O primeiro jogo do campeonato vai ocorrer no nosso estádio a 23 de agosto ante a difícil equipa da Santa Maria. Curiosamente, na 2ª jornada vamos defrontar o Brito (Guimarães), orientado por João Salgueiro, pai dos nossos atletas Carlos Salgueiro e Luís Salgueiro, um duelo interessante, que esperamos os filhos vençam. O dérbi concelhio, Marinhas – Forjães, acontecerá à 9ª jornada e o

último adversário deste campeonato será o Vieira.

A equipa técnica, liderada por Aníbal Ferreira, está confiante e determinada em fazer uma boa época, pese o grau de dificuldade que este campeonato acarreta. A direção estabeleceu como primeiro objectivo a manutenção.

### Jogos de preparação

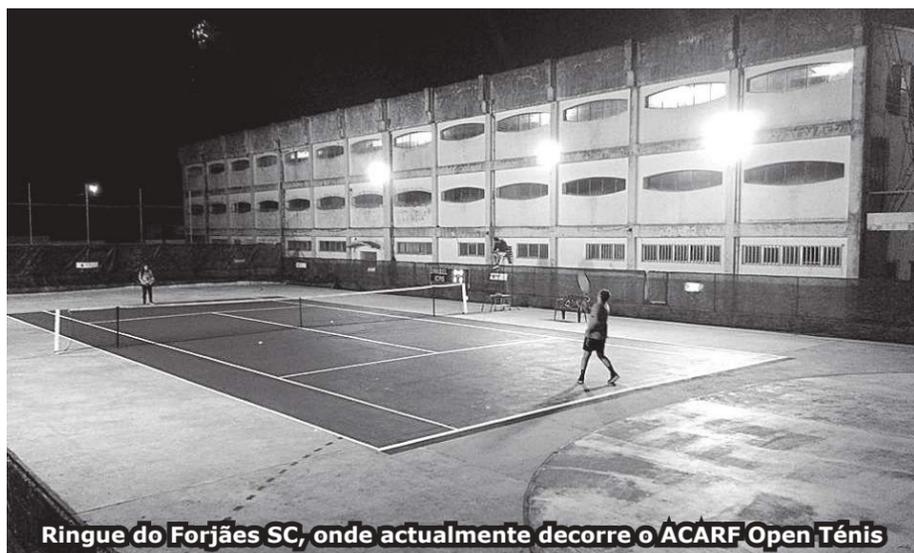
Forjães – Varzim (Juniões), 1 de agosto  
Merelinense – Forjães, 5 de agosto  
Ninense – Forjães, 8 de agosto  
Forjães – Vitorino de Piães, 12 de agosto  
Forjães – Limianos, 15 de agosto  
Forjães – Correlhã, a designar



## Torneio de Futebol de Salão “Verão 2015”

Estão abertas as inscrições (100 bolas) para o tradicional Torneio de Futebol de Salão no ringue do Estádio, até ao dia 4 de agosto. Seria para nós uma grande satisfação poder voltar a fazer rolar a bola no velhinho ringue. Por isso, organiza a tua equipa e inscreve-te. Sugeríamos que cada

lugar da nossa freguesia, individualmente ou agregado a outro, empresa ou comércio, organizasse a sua equipa, para darmos continuidade a um dos torneios mais “velhos” das redondezas. Pensem nisso, participem e ajudem o nosso FSC.



Ringue do Forjães SC, onde actualmente decorre o ACARF Open Ténis

## Torneio de Futebol de Sete

Tem vindo a decorrer o II Torneio de futebol de sete no relvado do nosso estádio, nas categorias de Seniores, Veteranos e Sub- 15, num total de vinte e quatro equipas. No próximo domingo realizam-se as

finals e vamos assim concluir mais uma iniciativa do Forjães Sport Club. Antecipadamente agradecemos a todos os patrocinadores, atletas e demais participantes neste torneio. Obrigado por terem vindo.

## Patrocinadores

### ETFOR – SARONIuomo - IDEALPNEUS Euromaster

A direção do Forjães Sport Club, fica extremamente grata a todos aqueles que nos ajudaram ao longo da época anterior, especialmente aos patrocinadores Etfor (Família do Sr Artur Correia) e à SARONIuomo (amigo António Silva), não esquecendo a IdealPneus Euromaster (amigo Sílvio Abreu). De facto, estas empresas, propriedades de grandes amigos forjanenses merecem o nosso destaque, sem menosprezar todos aqueles que também nos ajudam, porque têm feito um esforço suplementar por manter viva a chama do nosso clube. Em relação à próxima época, já garanti-

mos a continuidade da Etfor e IdealPneus Euromaster, e temos a esperança de que o grande amigo Sr António Silva (tio do José Manuel Silva), com quem vamos reunir brevemente, nos possa continuar a ajudar.

Por último, esperamos poder voltar a merecer a confiança e o apoio de todos os sócios, simpatizantes e amigos e de todas as empresas que conosco têm colaborado de forma preciosa com donativos, publicidades e outras ajudas.

continua na pág. seguinte

## Talhos Sr<sup>a</sup> da Graça, Lda



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

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

## CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz



- Café Snack Bar  
- Distribuidor PANRICO  
- Agente Totoloto-  
Totobola - Joker- Euromilhões

**Rua 30 de Junho - 4740 Forjães  
253 87 21 46**

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

## Atividades de Verão

Com o intuito de angariar fundos para o Forjães Sport Club, agendamos algumas atividades para o Verão, a saber:

- a partir de 5 de agosto, Torneio de futebol de salão;  
- 8 de agosto, arraial minhoto, no Zé do Rio;

- 15 de agosto, jogo de apresentação ante o Limianos e Festa ao emigrante, conforme programa a divulgar, mas onde o convívio será o prato principal.

- 22 e 23 de agosto, se autorizados pela comissão de festas, estaremos em São Roque com a nossa RODA DA SORTE.

- 29 de agosto, festa "fim de Verão", no Zé do Rio

- 12 de setembro, vamos fazer o "regresso às aulas", no Zé do Rio.

Apelamos à participação de todos



nestas atividades destinadas a jovens de todas as idades.

## Revisão de Sócios

Está ultimada a revisão de associados e, até final do mês, será afixada a lista final provisória. A partir daqui, os interessados que estejam em falta (não constarão desta lista provisória) e que pretendam regularizar a sua situação, poderão fazê-lo até ao dia 14

de agosto, junto da direção. A partir do dia 15 a lista será definitivamente atualizada. Por isso, estimados associados, estejam atentos, e se ainda não colocaram as vossas quotas em dia, façam-no por forma a evitar situações constrangedoras e desagradáveis.

## Formação

Estão abertas as inscrições para jovens dos quatro até aos 18 anos que queiram representar o Forjães Sport Club, na próxima época, nos diversos escalões. O Futebol jovem será alvo de algumas remodelações ao nível dos treinadores, sempre na procura do melhor para o clube. O jovem forjanen-

se Joca Abreu vai coordenar todo o futebol jovem, ajudado de muito perto pelo Óscar Lima. Ficamos muito satisfeitos com o regresso deste jovem forjanense, depois de um ano de interregno na sua ainda curta carreira de treinador. Certamente que esta dupla vai dar o seu melhor em prol do clube.

## Campanha de Associados "Cada Forjanense, um sócio"

Faça-se sócio (a) do FSC, os preços são bons e as vantagens são muitas. As senhoras podem fazê-lo a partir de 1€ por mês e os Homens a partir de 3€ mensais. Também temos descontos para reformados, jovens e estudantes. É caso para dizer, só não é sócio FSC quem não quer.

## Campanha EU AJUDO

Vai decorrer ao longo do mês de agosto a tradicional campanha dos cartõezinhos EU AJUDO. Prometemos passar à sua porta e solicitar a sua colaboração; por isso, se lhe for possível, não deixe de dar a sua indispensável ajuda.

O FORJANENSE, de 27 de julho de 2015, nº 310

PUBLICIDADE

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

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

CARTÓRIO NOTARIAL DA NOTÁRIA FRANCISCA MARIA SEQUEIRA DA SILVA RIBEIRO DE CASTRO, SITO NA RUA NOSSA SENHORA DA GRAÇA, Nº 12, RÉS-DO-CHÃO DA FREGUESIA E CONCELHO DE ESPOSENDE.-- Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, Notária, certifica, para efeitos de publicação que, por escritura de vinte e dois de Julho de dois mil e quinze, exarada de folhas vinte e nove e seguintes do livro de notas para escrituras diversas número "cento e vinte-A", deste cartório, **MARIA ALICE LIMA RODRIGUES CORREIA**, viúva, natural da freguesia de Apúlia, deste concelho, residente em 75 Rue du Commandant Bossut, 59150 Wattrelos, França, a qual outorga por si e na qualidade de procuradora de **OSCAR MANUEL RODRIGUES EIRAS**, que também usa e é conhecido por **OSCAR MANUEL EIRAS**, divorciado, natural de França, onde reside em 3 Rue de la Confidence, 33250 Saint Julien de Beycheville, e **FILIPPE RODRIGUES EIRAS** e mulher **MIRIAM PEREGRINA MAYORAL**, casados sob o regime de comunhão de adquiridos, ele natural de França e ela natural de Espanha, de nacionalidade espanhola, residentes em C/Picasso, 10, portal 1, Bajo B, Pozuelo de Alarcon, 28223 Madrid, Espanha, outorgando o marido por si e na qualidade de procurador de **LICÍNIO RODRIGUES EIRAS**, solteiro, maior, natural de França, onde reside 41, Avenue du Général de Gaulle, 49360 Maulevrier, declararam:----- Os primeira e segundo outorgantes assim como os seus representados são os únicos interessados na herança deixada por óbito do referido **LICÍNIO REGADO EIRAS**; e que, por escritura de dezasseis de Novembro de dois mil, exarada a folhas trinta e duas e seguinte, do livro cento e vinte e seis-E, de "Escrituras Diversas", do extinto Cartório Notarial de Esposende, actualmente neste Cartório, o aqui autor da herança e a outorgante, **MARIA ALICE LIMA RODRIGUES CORREIA** procederam à justificação por usucapião, do seguinte imóvel, nessa escritura devidamente identificado: Prédio urbano composto por casa com dois pavimentos, para habitação, com dependência e logradouro, com a área coberta de cento e sete metros quadrados, depen-

dência com dezoito metros quadrados e logradouro com seiscentos e vinte e cinco metros quadrados, sito na Rua da Agra, freguesia de Apúlia, concelho de Esposende, a confrontar do norte com Adelino Barros do Monte, do sul com Manuel Fernandes Eiras, do nascente com Rua da Agra e do poente com Joaquim Santos Ferreira, ao tempo não descrito e actualmente descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número dois mil seiscentos e vinte e seis, de Apúlia e aí registado a favor do autor da herança pela inscrição Ap. seis de dois mil e um/zero um/doze, na altura inscrito na matriz sob o artigo 1814, actualmente inscrito na matriz sob o artigo 2194 da União de Freguesias de Apúlia e Fão, deste concelho e tendo sido apresentado o modelo um do IMI para a sua alteração no Serviço de Finanças de Esposende em vinte e três de Março do ano corrente. Que, pela presente escritura, na qualidade de únicos herdeiros e interessados dos bens que fazem parte da herança do mencionado **LICÍNIO REGADO EIRAS**, vêm rectificar a escritura de justificação, apenas e só no sentido de que o prédio tem efectivamente a área coberta de **cento e quarenta e um metros quadrados** e descoberta de **mil trezentos e noventa metros quadrados** e não a área coberta de cento e sete metros quadrados, dependência com dezoito metros quadrados e logradouro com seiscentos e vinte e cinco metros quadrados, como consta da citada escritura de justificação e que se situa actualmente na Rua da Agra, nº. 7, da União de Freguesias de Apúlia e Fão, concelho de Esposende. --- E que, assim, nos termos acima expostos, dão como rectificada a citada escritura de justificação, lavrada no dia dezasseis de Novembro de dois mil, mantendo-se em tudo o mais nela constante, nomeadamente o valor. Está conforme e confere com o original na parte transcrita. ----- Cartório Notarial da Notária Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro, em Esposende, 22 de Julho de 2015. -----  
A Notária  
Francisca Maria Sequeira Da Silva Ribeiro de Castro

**Fisioterapia ao Domicílio**  
**Massagem Terapêutica**  
**Massagem Relaxamento**  
**Epilação Cêra**  
**Depilação a Laser**  
**Manicure | Pedicure**  
**Tratamentos Emagrecimento**  
**Unhas Gel | Verniz Gel**  
**Mesoterapia Homeopática**  
**Nutrição**

**964 270 328**

dianapereira  
espaço de bem-estar

**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

**PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES**

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

# Opinião



Pe. Luís Baeta

## O Sacristão de Forjães – Homenagem ao Sr. Albino

Recentemente, quando a televisão reconhecia, em tom de elogio, as virtudes pastorais do *padre António de Molares* – assim o conheci embora seja também pároco de Gagos, Ourilhe e Vale de Bouro – do concelho de Celorico de Basto, o título informativo que apresentavam mencionava apenas *O Padre de Celorico*. Na verdade, há determinados modos de ser que são mais genuínos e apropriados àquilo que se é. Se, na verdade, os meios de comunicação social não poupam críticas quando encontram motivos, por menores que sejam, para o fazerem, também sabem reconhecer os méritos daqueles que sabem ser o que são. Basta pensarmos, por exemplo, na grande reportagem de Ana Leal da TVI *Até Voares* acerca de João Almiro, idoso de 89 anos que fundou a *Casa das Andorinhas* para acolher aqueles que ninguém quer, sobretudo criminosos que cumpriram as suas penas. Também do padre de Celorico se exaltava o seu árduo trabalho nas comunidades em prol dos mais necessitados, a obra construída, o emprego que criou, o trabalho pastoral, as celebrações animadas da missa e a boa relação com a maior parte dos paroquianos de todas as faixas etárias. É de verdade o *Padre de Celorico*, porque ser padre é ser assim.

Com isto chego ao Sr. Albino Rolo Ribeiro, o sacristão da vila de Forjães. Com toda a pertinência e justiça poderíamos dizer que ele foi também e apenas *O Sacristão de Forjães*, sem com isso desvalorizar tudo o que ele foi e representou para a nossa terra. Certamente que ser sacristão é ser o que ele foi, construir o que ele construiu, crescer como cresceu no exercício das suas tarefas. Ser sacristão é exercer um ministério deveras exigente. Descrevo como entendendo as pessoas que exercem essa atividade nas minhas paróquias, com a experiência de apenas seis anos de pároco: ser sacristão é ser alguém sempre presente e ativo, preparado para preparar, consciente da responsabilidade de organizar toda uma igreja e os sacramentos que nela se celebram. Ser sacristão é, muitas vezes, ser o rosto de uma paróquia, conseguir tempo para chegar a tempo – quase sempre mais cedo que

o próprio pároco – e organizar a vida para sair mais tarde. O sacristão é o primeiro a chegar e o último a sair. Não pode esquecer nada e, como disseram as catequistas de Forjães no discurso do dia do funeral, deve ter uma resposta ou uma solução para tudo. O sacristão é uma pessoa disponível, que procura ser cordial, respeitar e amar a todos sem diferença, esquecendo até quezílias pessoais, porque sabe que onde trabalha só deve haver o amor de Deus. O sacristão está presente em todas as celebrações, mesmo que não lhe apeteça ou não signifique nada para ele, e quase sempre tudo o que faz é de forma gratuita ou financeiramente mal remunerada para a exigência do seu serviço.

Assim foi o sacristão de Forjães, o Sr. Albino, que conviveu com pelo menos quatro párocos, ultrapassando e aceitando as diferenças de cada um com um grande espírito de generosidade e capacidade de adaptação. Como disse o padre Rafael – e o mesmo também acontecia comigo – quando por ele passava tratava-o com o orgulho de quem nos viu crescer na fé desde o tempo de acólitos adolescentes por *Reverendos*. Nunca se esquecia de mim em cada Natal e sabia receber-me sempre com um sorriso nas raras vezes que me deslocava àquela igreja. Para além de sacristão foi também leitor, ministro extraordinário da comunhão, acólito – quantas vezes transportando o turíbulo – e membro do Conselho Económico Paroquial.

O Sr. Albino foi o sacristão que qualquer pároco gostaria de ter. Foi com tristeza e espanto que recebemos a notícia do seu falecimento no passado dia 21 de junho com 77 anos. Mas também é com alegria interior que reconheço que partiu após um grande e generoso serviço a Deus. É que um dia Jesus disse que no final da nossa vida, após todo o nosso esforço pela santidade e em praticar as obras de misericórdia e fazer o que Deus nos ordenou apenas deveríamos dizer: «Somos servos inúteis; fizemos o que devíamos fazer.» (Lc 17, 10). Mas também disse «Acumulai tesouros no Céu, onde a traça e a ferrugem não corroem e onde os ladrões não arrombam nem furtam» (Mt 6, 20). Pois bem: grandes foram os tesouros que o nosso sacristão acumulou. Como tantas vezes me dizia o padre Justino: *Cumpriste a tua missão*. O mesmo digo agora ao Sr. Albino. Que Deus o recompense!

O FORJANENSE, de 27 de julho de 2015, nº 310

PUB

### Cartório Notarial de Andreia Amaral - Notária

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

**CERTIFICO** que, a fls. 93 e seguintes, do livro nº. 87-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de um de julho de dois mil e quinze, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual figuram como justificantes:-----

PAULA CRISTINA DE FARIA MACIEL e marido RUI MIGUEL DA COSTA REMELHE, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes na Rua Senhora do Lago, nº 24, da freguesia de Gemeses, concelho de Esposende, contribuintes fiscais nºs 209715499 e 203752031, tendo **DECLARADO**:-----

Que a justificante mulher é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem de um prédio rústico composto por cultura e pinhal, com a área de três mil e seiscentos metros quadrados, situado no Sítio de Pensais, da freguesia de Gemeses, concelho de Esposende, a confrontar do norte com José Alves da Lage e outro, do sul com António Miranda de Faria, do nascente com Salvador Alves da Lage e outro e do poente com Porfírio da Costa Portela, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respectiva matriz sob o artigo **1193**, com o valor patrimonial IMT de **86,06 euros**. Afirmaram que o imóvel veio à posse da justificante, ainda no estado de solteira, maior, por doação meramente verbal que lhe foi feita por

Bernardino Fernandes Pereira, viúvo, residente que foi no Brasil, em data que não pode precisar mas sabe ter sido no ano de mil novecentos e noventa e dois, pelo que não ficou a dispor de título formal que lhe permita efetuar o respetivo registo na Conservatória do Registo Predial, mas desde logo entrou na posse e fruição do prédio, em nome próprio, posse que assim detém há mais de vinte anos, sem interrupção ou ocultação de quem quer que seja.----- Não obstante não ter título formal de aquisição do referido imóvel, sempre esteve na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exercera de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invoca a **USUCAPIAO**, como causa de aquisição dos referidos imóveis.----- Declarações confirmadas por três testemunhas.----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.----- Esposende, um de julho de dois mil e quinze.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

### Palavras Cruzadas (soluções)

#### Horizontais

11ª amorã; marío =  
e.s.; plica; a.t. = 10ª g; camoesa; r =  
onda; a; anda = 8ª ma; aga; ais = 9ª  
= 5ª atã; f; ermo = 6ª australia = 7ª  
as; arame; t. = 4ª m.a.m.; e.u.a.; cor  
1ª trepa; lasso = 2ª r; corneto; u = 3ª

#### Verticais

= 10ª s; tomadia; i = 11ª  
so; crina; ar = 10ª e = 8ª ate; asa = 9ª  
lema; a; acêm = 8ª e = 7ª  
= 5ª arre; t; alma = 6ª naufrãgio =  
3ª e.c.; múdo; co = 4ª poa; asa; par  
1ª trama; ômega = 2ª r; sataná; m =

**tecnisol**  
*Energias renováveis*

José Manuel Domingues - 963 581 214

Rua da Corujeira nº 470 / 4740-442 Forjães  
Tel./Fax: 253 877 135  
e-mail: geral@tecnisol.pt / www.tecnisol.pt

**AUTO DETALHE**

A reparação e manutenção da sua empresa ao portador!

**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

<b>Salada valenciana</b>
1 pimento encarnado, 1 pimento verde, 1/4 de alface, 1 cebola média, 2 laranjas, 250 g de frango cozido, 12 azeitonas descaçoadas, 150 g de gambas congeladas, 100 g de amêijoas congeladas sem concha (podem também ser de conserva) Para o molho: 3 colheres de sopa de maionese, 2 colheres de sopa de natas, sal, pimenta, 2 colheres de sopa de sumo de limão, 2 colheres de sopa de vinagre Para a decoração: algumas folhas do coração da alface, 2 ovos cozidos
Arranje os pimentos, lavando-os, cortando-os ao meio e retirando-lhes as sementes e a polpa branca. Corte-os às tiras e ponha-os numa saladeira. Lave a alface e corte-a em juliana grossa. Descasque a cebola e as laranjas; corte aos cubos, assim como o frango. Corte às tiras as azeitonas. Descongele as gambas e as amêijoas. Ponha tudo na saladeira e mexa bem. Para o molho, misture todos os ingredientes, deite sobre a salada e mexa com cuidado. Deixe macerar durante 30 minutos. Sirva em pratos individuais sobre as folhas de alface e decore com os ovos cozidos cortados às fatias.

<b>Cheesecake de menta</b>
1 e 1/2 chávena de bolachas tipo oreo trituradas; 3 c. (de sopa) de manteiga derretida; 225g de queijo-creme; 400g de leite condensado; 3 ovos; 4 c. (de sopa) de licor de menta; 1 c. (de café) de corante verde; 1 chávena de pepitas de chocolate; 1 C. (de sopa) de farinha; manteiga, bolachas tipo oreo e hortelã q.b.
Ligue o forno a 1700 C. Misture as bolachas com a manteiga e forre o fundo de uma forma de mola, também untada com manteiga. Pressione para a base ficar bem firme. Bata o queijo, até ficar fofo. Adicione, aos poucos, o leite condensado, sem parar de mexer. Junte depois os ovos um a um, o licor de menta e o corante. Numa taça, misture metade das pepitas de chocolate com a farinha e envolva-as no creme de menta. Verta este preparado sobre a base de bolachas e polvilhe com as restantes pepitas. Leve ao forno durante 40 minutos. Retire e leve ao frigorífico. Sirva o cheesecake, decorado com bolachas oreo e hortelã.

### Superalimentos - IV

A ideia de que os alimentos possam conferir benefícios excepcionais na saúde é atrativa e, sem dúvida, que os superalimentos captam o interesse do público em geral. De facto, a ciência nesta área demonstrou que certos componentes presentes nos alimentos e nas bebidas podem ser particularmente benéficos para a saúde dos consumidores, sendo que a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos aprovou, inclusivamente, algumas alegações de saúde, tendo em conta as evidências convincentes dos estudos realizados. Ao mesmo tempo, não é realista esperar-se que uma gama estreita de superalimentos melhore, de forma significativa, o nosso bem-estar. Quando se analisam as evidências por detrás dos superalimentos, é necessário ter-se em atenção a forma como elas se traduzem no contexto das práticas alimentares reais.

A rotulagem de alguns alimentos como "super" pelos meios de comunicação pode igualmente dar a impressão errada de que os restantes alimentos que fazem parte da nossa alimentação não são saudáveis, o que não é verdade! Na realidade, podem fornecer nutrientes tão valiosos quanto aqueles encontrados nos "superalimentos". A cenoura, a maçã e cebola, por exemplo, são ricas em compostos promotores de saúde, designadamente



Ricardo Moreira\*

betacaroteno, fibra alimentar e quercetina, um composto que pertence à família dos flavonoides. Os cereais integrais e os produtos derivados como o pão, a massa e o arroz são igualmente ricos em fibra alimentar. De acordo com as recomendações, um adulto deve consumir diariamente, pelo menos, 25 g de fibra alimentar. Para além de nutricionalmente ricos em fibra, os referidos alimentos apresentam a grande vantagem de serem pouco dispendiosos e de se encontrarem com facilidade à venda no mercado, o que significa que podem ser consumidos regularmente em quantidade que permita satisfazer as necessidades nutricionais do organismo.

De forma a assegurar-se uma ingestão nutricional adequada para um ótimo estado de saúde, deve apostar-se no consumo de uma grande variedade de alimentos nutritivos e não apenas numa mão cheia de alimentos rotulados como "super". A alimentação deve incluir uma grande variedade de frutos e hortícolas.

\* Nutricionista

### Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

#### Horizontais

1º sova; fatigado = 2º lâmina óssea, dentro das fossas nasais = 3º campeão; liga de cobre com zinco; Torcato Torres; 4º museu de arte moderna; Estados Unidos da América; rubor das faces = 5º moeda portuguesa de diu; descampado = 6º continente = 7º água que se agita; árvore euforbiácea do Brasil = 8º antigo presidente da China; nome da letra "H"; gemidos = 9º Espírito Santo; sinal de notação musical; Antigo Testamento = 10º nome de algumas variedades de maçãs = 11º fruto silvestre; nome masculino =

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

#### Verticais

1º intriga; última letra do alfabeto grego = 2º nome dado ao chefe dos anjos rebeldes = 3º época cristã; minucioso; o mesmo que com = 4º género de plantas gramíneas; membro empenado das aves; igual = 5º designação de cólera ou enfado; espírito = 6º ruína = 7º preceito escrito; parte do lombo do boi = 8º preposição; pronome feminino; apêndice recurvado em forma de argola = 9º desacompanhado; pelos do pescoço e cauda dos cavalos; brisa = 10º coisa apreendida = 11º diferente; corpo celeste =

soluções pág. 14

### Saúde em destaque

#### Oclusão parte II

##### Diagnóstico

O tratamento torna-se mais difícil quanto mais crónico for a disfunção, pelo que o nosso conselho é que consulte um especialista mal note os primeiros sintomas.

O especialista, mediante a exploração clínica, análise da oclusão e das provas complementares, avaliará o grau de afectação de cada um dos componentes do sistema e instaurará o tratamento mais adequado.

##### Em que consiste o tratamento?

A base do tratamento é restabelecer o equilíbrio entre os músculos, dentes e articulação temporomandibular.

Para isso utilizamos distintas técnicas:

- Na maior parte dos pacientes é necessário o uso de férula, também chamada goteira oclusal. O que são as férulas? São aparelhos que se interpõem entre os dentes e são capazes de dirigir, diminuir e redistribuir as forças de oclusão, de acordo com o diagnóstico realizado. Normal-



Marina Aguiar\*

mente são usadas durante a noite. É necessário fazer reajustamentos, pois ela desajusta, não produz benefício algum podendo até ser prejudicial.

- Os dentes transmitem a força muscular e com a engrenagem adequada asseguram uma boa função. A sua ausência ou má posição provoca não só uma má função como também uma disfunção.

- A ATM que une a mandíbula ao crânio, pode lesionar-se como consequência das alterações anteriores.

(Folheto educativo OMD)

\*Médica Dentista

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

### Pagamento do jornal

#### O FORJANENSE

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

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

# Forjães em festa: festividades em honra de Santa Marinha

Fotos Luís Ribeiro



**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 regas, armazéns de apoio e Garden Center.

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