

# O FORJANENSE

Diretor: Carlos Gomes de Sá  
Subdiretor: José Manuel Reis  
Novembro 2015 • Ano XXX 2ª série • n.º 313  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80



- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

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

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue e no **facebook**

## Forjães revive tradição: matança do porco e magusto na comemoração do S. Martinho



Este ano, a Junta de Freguesia decidiu comemorar o S. Martinho com uma tradição muito antiga da nossa terra, à qual a maior parte dos jovens e das crianças nunca tinha assistido: a matança tradicional do porco. A intenção foi reavivar este costume secular, que foi uma prática enraizada nos hábitos dos forjanenses, realizando-se também, no dia seguinte, um animado magusto comemorativo de S. Martinho.

pág. 5

### Nesta edição

#### Nós por cá

- EN 103: limpeza de bermas e valetas
- Cemitério paroquial *pág. 3*
- Forjães lembra vítimas dos atentados de Paris
- Miguel Moura: 16º nas finais mundiais de kart



pág. 16

#### Estatuto Editorial

pág. 7

#### Notícias da ACARF

pág. 8

#### Boletim Nascente Escolar

págs. 9-11

#### Acompanhando o FSC

págs. 12-13

#### Opinião

pág. 14

### 6ª Gala de Mérito Desportivo



pág. 2

### Requalificação da calçada de S. Roque



pág. 5

## Nós por cá: locais

# Município de Esposende distinguiu atletas, técnicos, equipas e alunos na 6.ª Gala de Mérito Desportivo

Pelo sexto ano consecutivo, o Município distinguiu os atletas, técnicos e equipas do concelho que se destacaram em diferentes modalidades desportivas, desta feita pelos resultados alcançados na época 2014/2015. A Gala de Mérito Desportivo, que decorreu no passado dia 21 de novembro, no Auditório Municipal de Esposende, premiou também os alunos vencedores das modalidades do Desporto Escolar.

Num dia em que também ele esteve de parabéns por completar mais um ano de vida, o Presidente da Câmara Municipal felicitou os mais de duas centenas de distinguidos, afirmando que é um orgulho presidir a um Município com tão elevado número de atletas premiados. Assinalando que tais resultados são "reflexo do seu esforço e capacidade de trabalho", Benjamim Pereira

referiu que "o seu exemplo deve constituir uma inspiração para todos nós", chamando, ainda, a atenção para o facto de Esposende, sendo um Município de pequena dimensão, possuir tantos campeões. Fazendo uma analogia com a própria Câmara Municipal, referiu que para alcançar resultados é preciso esforço, dedicação e empenho.

Falando perante uma sala completamente cheia, Benjamim Pereira destacou a política desportiva do Município, com especial incidência, por um lado, na aposta na construção e requalificação de equipamentos desportivos e, por outro, na realização de eventos que afirmam Esposende em termos regionais e nacionais e, mesmo, a nível internacional. O Autarca afirmou que a Câmara Municipal mantém uma política de proximidade com os clubes e associações despor-

tivas, apoiando-os na requalificação das instalações e na criação de melhores condições de trabalho, por exemplo através da comparticipação na aquisição de viaturas, referindo, também, a aposta na formação de técnicos e pais.

Aludindo à enorme dinâmica desportiva do Município, o Presidente Benjamim Pereira referiu que tal representa um esforço financeiro significativo, sublinhando, contudo, que "é um esforço financeiro consciente", só possível graças à boa situação financeira da Câmara Municipal, que lhe permite manter o mesmo nível de excelência e de desenvolvimento em várias outras áreas. Deixou, por isso, a garantia de que a aposta no Desporto é para continuar, numa lógica de apoio às diferentes modalidades.

A terminar deixou palavras de incenti-

vo quer aos homenageados, quer a todos quantos trabalham em prol do Desporto, expressando votos de sucesso para o futuro.

A Gala de Mérito Desportivo contou, entre outras, com a presença do Diretor Regional do Instituto Português do Desporto e Juventude, Manuel Barros, e do Presidente da Associação de Patinagem do Minho, Licínio Santos.

A abrilhantar a cerimónia estiveram as Academias de Bailado de Esposende, PraxiStudio e Ás do Saber, que proporcionaram momentos pautados por muito ritmo, cor e animação, tendo o evento contado também com o apoio da Escola Profissional de Esposende e da Empresa Municipal Esposende 2000.

Fonte:CME

### Vários forjanenses distinguidos na 6.ª Gala de Mérito Desportivo

Da enorme lista de distinguidos com o galardão municipal fazem parte muitos forjanenses, ou filhos de forjanenses, que com estes feitos honram a sua terra e a elevam no panorama nacional e internacional.

Aqui ficam os forjanenses homenageados: **ATIVIDADES DE ACADEMIA - Modalidade de CROSS FIT** **Atleta Fabrício Lages (foto 2)**

1º Lugar na categoria de Master (+35) - Promofit Games VI (Matosinhos)

#### MODALIDADE DE ATLETISMO

**Ricardo Manuel Ribeiro Dias** do Sporting Clube de Portugal (foto 3)

Vice-Campeão Nacional de Estrada Coletivo

Vice-Campeão Nacional de Corta-Mato Longo

1º Clas. - Campeonato Nacional do Exército

1º Clas. - Grande Prémio de Ukmerge (Lituânia)

1º Clas. - 10km de Suvalkijos, Marijampolė (Lituânia)

1º Clas.- Corrida "Around Linkuva" 10km (Lituânia)

#### CANOAGEM - NO ESCALÃO MENOR

**Inês Abreu** – CN FÃO (foto 5)

Campeã Nacional de Torneios Abertos em K2 e K4

#### FUTEBOL - NA CATEGORIA DE ATLETA

**António Carvalho** (foto 7)

Atleta do Vitória Sport Clube

Atleta da Seleção Nacional Sub21

Qualificação Euro 2015

Vice-campeão da Europa Sub 21

#### NA CATEGORIA DE EQUIPAS

**Equipa Sénior do Forjães Sport Club** (foto 1)

Campeões da Divisão de Honra da AF Braga

#### DESPORTOS MOTORIZADOS - NA MODALIDADE DE AUTOMOBILISMO

**Miguel Moura** (foto 9)

Bicampeão Nacional na categoria DD2 Master de Karting Rotax, ganhando 12 das 15 corridas realizadas. Representou Portugal Nas Finais Mundiais, em Porti-

mão, onde se classificou em 16.º lugar

#### DESPORTO ESCOLAR - NA CATEGORIA DE EQUIPAS NA MODALIDADE DE CORTA MATO (foto 4)

Olga Silva, Mara Ferreira, **Catarina Ribeiro**, Beatriz Santos e Sofia Fradique da Escola Secundária Henrique Medina, Campeãs Distritais de Corta Mato

#### PATINAGEM ARTÍSTICA

**Inês do Vale Alves Azevedo Abreu** (foto 5)

1º Lugar no escalão de Infantis Femininos na modalidade de Patinagem Livre - Taça do Minho 2014

#### DESPORTO ESCOLAR - NA MODALIDADE DE ORIENTAÇÃO PEDESTRE

**Helena Lima** da Escola Básica de Forjães (foto 8)

Atleta Internacional – participou no Campeonato do Mundo na Turquia, representando a Seleção de Nacional no I.S.F. 2015, realizado na Turquia.

Campeã Regional Norte no escalão Juvenil feminino

**Tomás Lima** da Escola Básica de Forjães (foto 6)

Campeão Regional Norte no escalão Iniciados Masculinos

#### Equipa de Juvenis Femininos da Escola Básica de Forjães Campeãs Regionais Norte (foto 8)

Tatiana Aleixo, Catarina Sinaré, Andreia Rolo, Catarina Gonçalves, Daniela Meira e Helena Lima

#### NA CATEGORIA DE TÉCNICOS

**Anabela Cristina Oliveira Lopes de Freitas** (foto 10)

Professora responsável pelo projeto de Orientação Pedestre na Escola Básica de Forjães, tendo obtido vários títulos regionais, nacionais e participações internacionais.

**Professor Domingos Carvalho** da Escola Secundária Henrique Medina  
Campeão Distrital de Corta Mato

*Parabéns a todos os premiados e a todos quantos trabalham em prol do Desporto.*



## Nós por cá: locais

### EN 103

#### Limpeza de bermas e valetas

No troço respeitante a Forjães, os trabalhos de limpeza de bermas e valetas da EN103 ficaram concluídos no dia 12 de novembro, conferindo



esta intervenção maior segurança à via, até porque a sinalética se tornou mais visível e foram desobstruídos alguns aquedutos.

Na tarefa que vem sendo realizada com regularidade, os trabalhos decorreram ao longo dos dias 12 e 13, vindo de sul para norte. Depois de um primeiro corte da ve-

getação, através de um trator equipado com uma máquina de limpar bermas, seguiu-se uma tarefa mais minuciosa e manual, de aprumo de bermas e desobstrução de passagens de água, tarefas que permitiram corrigir algumas anomalias e deixaram, para já, a via preparada para o inverno que se avizinha.

#### Acidente

O cruzamento na zona da EFOR, na EN 103, voltou a ser palco, no passado dia 5 de novembro, ao final da tarde, de um acidente de viação, envolvendo duas viatu-

ras. Do choque apenas resultaram danos materiais em ambos os veículos, tendo a GNR de Esposende tomado conta da ocorrência.

### FOCO DE INCÊNDIO

#### Bombeiros de Esposende no “Zé dos Leitões”

Os Bombeiros Voluntários de Esposende foram acionados, na tarde do passado dia 21 de novembro, para um foco de incêndio, no restaurante Zé dos Leitões, nesta freguesia.

Este incêndio urbano terá sido originado, aparentemente, por um problema elétrico na área da cozinha, num exaustor, que originou um foco de chama,

não tendo havido necessidade de intervenções específicas nem de evacuação do prédio onde o restaurante está instalado. Os danos foram pouco significativos e a unidade de restauração pode manter a normal laboração.

Os Bombeiros Voluntários de Esposende estiveram no local com uma viatura de combate a incêndios urbanos e três homens.

#### Novo assalto a viaturas

No dia 14 de novembro, no parque de estacionamento do cemitério de Forjães, registou-se novo assalto, tendo sido furtados, do interior de uma viatura, aí aparcada, as carteiras de três mulheres, que se encontravam no cemitério.

Quando regressavam do cemitério, as mulheres verificaram que o carro tinha sinais de abertura forçada numa das portas, faltando no interior as carteiras. Estas foram encontradas mais tarde, praticamente vazias e sem dinheiro, na freguesia de Vila Chã, por um homem que as encontrou aban-



#### Lançamento do livro

O novo livro do poeta forjanense José Armando Couto Pereira, colaborador deste jornal, está no prelo. Com o título de “Para lá do rio”, a sua apresentação pública acontecerá no dia 19 de dezembro, às 21h, no Centro Cultural Rodrigues de Faria.

#### Iluminação pública

A edilidade Esposendense já iniciou o projeto de substituição dos pontos de iluminação pública, aplicando mais de um milhão de luminárias de tecnologia LED e de vapor de sódio de alta pressão, num investimento que rondará os 384 mil euros.

A medida abrangerá todas as freguesias do concelho e será concretizada no âmbito do projeto “Mais Eficiência Energética na Iluminação Pública do Cávado”, candidatado pela CIM Cávado, Comunidade Intermunicipal onde se insere o Município de Esposende, ao POVT – Programa Operacional Temático Valorização do Território, permitindo uma taxa de poupança nos consumos energéticos na ordem dos 55% e uma redução efetiva da percentagem de emissão de dióxido de carbono para a atmosfera.

Com efeito, mais de 70% dos novos equipamentos serão de tecnologia LED, que é mais eficiente e garante maior autonomia energética e durabilidade, reduzindo os consumos e os custos de manutenção, destacando-se, em Forjães, a intervenção já feita na Rua do Monte Branco, entre a ligação com a EN 103 e as piscinas. Até ao final do ano serão feitas mais duas intervenções na freguesia, mas a autarquia local desconhece quais as vias a intervir.

### CEMITÉRIO

#### Dia de Todos os Santos

Tal como na maioria das terras portuguesas, em Forjães, no passado dia 1 de novembro, assinalou-se o Dia de Todos os Santos. Esta solenidade do dia de Todos os Santos é celebrada em honra de todos os santos e mártires, conhecidos ou não, seguindo-se, no dia 2 de novembro, a celebração do Dia dos Fiéis Defuntos, momento para rezar por todos os mortos, os conhecidos, mas também aqueles pelos quais ninguém rezava. Mais uma vez o nosso cemitério se encheu de fiéis, que rezaram pelos seus entes queridos, apresentando-se as sepulturas ricamente compostas e com inúmeras velas.

Saindo um pouco do cariz noticioso, regista-se que a nota destoante foi, mais uma vez, o acesso ao cemitério, dificultado para quem tem limitações em termos de mobilidade e totalmente inacessível para cadeiras de rodas.

Numa altura em que são cobradas, pela autarquia, taxas anuais pela manutenção das sepulturas, continua por cumprir a promessa de tornar o espaço acessível, eliminando-se barreiras arquitetónicas que continuam a pautar inúmeros espaços e serviços públicos.

#### Associação de pais da Escola Básica de Forjães

No dia 20 de novembro último, realizaram-se as eleições para os órgãos sociais da Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica de Forjães (anteriormente designada Escolas do Baixo Neiva), em reunião geral convocada para o efeito.

Foram eleitos os seguintes elementos:

##### Assembleia Geral

Presidente: José Manuel Gemelgo Reis

V.-Presidente – Guilherme Lima  
Secretário – José Manuel Neiva da Cruz

##### Conselho Fiscal

Presidente – Manuel Lima de Faria  
Vogal – António Jorge da Cruz Silva  
Vogal – Elsa Catarina Marques

##### Direção

Presidente – Olga Cristina Moura Dias

V. Presidente – Sérgio Neiva Ribeiro  
Secretário – Maria Elisabete Pires Braga

Tesoureiro – Andreia Catarina L. Cruz Dias

Vogal – Raquel Maria de Sá Cardante Almeida

Vogal – Andreia Patrícia Cruz

Estes órgãos sociais agora eleitos, especialmente a Direção, ma-

nifestaram a sua vontade em dar continuidade ao trabalho desenvolvido no biénio anterior, dando voz aos desejos e preocupações dos pais e constituindo-se como meio agregador que leve à aproximação da escola com o meio familiar e social, proporcionando a participação ativa de todos. Neste sentido, pretendem dar continuidade àquela que consideram a sua missão: “contribuir de forma construtiva para o bom funcionamento da Escola, privilegiando o bem-estar e o desenvolvimento salutar das crianças, cooperando com a Direção do agrupamento, pessoal docente e não docente nos vários projetos, interagindo com várias entidades externas à escola e promovendo a comunicação e o espaço de encontro entre Pais, dinamizando a partilha de saberes e vivências relevantes para as aprendizagens no seio da família, procurando atuar sempre numa lógica construtiva e positiva.”

Para levarem a bom porto esta missão de que foram incumbidos, estes órgãos agradecem os contributos e ideias de todos, quer as expressas nas assembleias gerais, para as quais apelam à participação, quer individualmente.

O FORJANENSE, de 30 de novembro de 2015, nº 313	PUB
Cartório Notarial em Vila do Conde Notária - Maria Clara das Neves Pereira	
<b>JUSTIFICAÇÃO</b>	
Notária Maria Clara das Neves Pereira, com Cartório sito na Avenida Dr. Artur da Cunha Araújo, número 305, em Vila do Conde. CERTIFICO, narrativamente para efeitos de publicação, que, neste Cartório, de folhas 93 a folhas 94v, do Livro de Notas para Escrituras Diversas Quatro, se encontra exarada uma escritura de justificação, com data de vinte e três de janeiro de dois mil e quinze, na qual MÁRIO CÉSAR DA SILVA SERRA e mulher ISABEL CRISTINA DA SILVA ARTEIRO SERRA, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais, ele da freguesia de Póvoa de Varzim e ela da freguesia de Aguçadoura, ambas as freguesias do concelho de Póvoa de Varzim, residentes na Rua do Monte, número 18, em Apúlia, na união das freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, contribuintes fiscais, respetivamente, números 207 648 808 e 224 236 083, justificaram, por não possuírem título, a posse por usucapião, de um prédio rústico situado em Monte de Baixo, na união das freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, composto de horta, com a	área de duzentos e noventa metros quadrados, a confrontar do Norte com Alexandrina Oliveira Soares, do Nascente com Albino Pedro Machado e outros, do Sul com Manuel Alves de Sá Lopes, e do Poente com caminho, inscrito na matriz predial rústica sob o artigo 101, em nome de Maria Alves Barros, adiante melhor identificada, com o valor patrimonial tributário de 29,36€, e o valor atribuído de setenta e um euros e sessenta e quatro centimos, omissos na Conservatória do Registo Predial de Esposende, por o haverem adquirido por compra a Manuel Gonçalves de Sá Condeso e mulher Maria Alves Barros, casados sob o regime da comunhão geral de bens, residentes na Rua Cel. Ramalho, número 645, Guararema, São Paulo, República Federativa do Brasil, por contrato meramente verbal, em data que não podem precisar, mas que terá sido no ano de mil novecentos e noventa e quatro, há, portanto, mais de vinte anos. Está conforme o original. Vila do Conde, 25 de novembro de 2015. Registada sob o nº 764.
A Notária, Maria Clara Pereira	

## Publicidade

O FORJANENSE, de 30 de novembro de 2015, nº 313

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. 15 e seguintes, do livro nº 93-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório se encontra exarada com a data de 05 de novembro de 2015, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual figuram como justificantes:-----

**SEBASTIÃO DE JESUS DE AMORIM CAPITÃO** e mulher **GLÓRIA ABREU SAMPAIO** casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Mar, concelho de Esposende e nela residentes na Estrada Nacional 13, nº 44, contribuintes fiscais números 160 493 030 e 160 493 048, tendo **DECLARADO**:-----  
Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, dos seguintes bens imóveis, todos sítios em Mar, na atual união das freguesias de Belinho e Mar, concelho de Esposende, exceto o prédio identificado sob a verba número um, que é sítio na freguesia de Antas, do mesmo concelho de Esposende:-----

**Nº 1** - Prédio rústico, composto por terreno de pinhal e mato, com a área de dois mil seiscentos e sessenta metros quadrados, situado no sítio de Mourata, da freguesia de Antas, concelho de Esposende, a confrontar do norte com Beatriz Alves Ferreira, do sul com Maria Alves Cruz, do nascente com Alfredo Pereira Fernandes Lima e do poente com José Vaz Saleiro Lima e outros, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 1774, o qual se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de OITENTA E UM EUROS E UM CÊNTIMO.-----

**Nº 2** - Prédio rústico, composto por terreno de cultura de regadio, com a área de setecentos e quarenta e seis metros quadrados, situado no sítio de Carreira Cova, a confrontar do norte com Manuel Ribeiro Azevedo (herdeiros), do sul com caminho, do nascente com David Martins Sapateiro e do poente com José Carneiro Rodrigues Lapeiro, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na

respetiva matriz sob o atual artigo 452, da união de freguesias, que corresponde ao artigo 166 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual por sua vez proveio do artigo 778 da antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de QUARENTA E SETE EUROS E OITENTA E CINCO CÊNTIMOS.-----

**Nº 3** - Prédio rústico, composto por terreno de cultura de regadio, com a área de mil e setenta metros quadrados, situado no sítio de Cortinha, a confrontar do norte com José Rodrigues Lapeiro (herdeiros) e outros, do sul com José Martins de Abreu, do nascente com José Pereira Costa Lima e do poente com caminho, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 684, da união de freguesias, que corresponde ao artigo 287 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual por sua vez proveio do artigo 612 da antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de CENTO E SEIS EUROS E CINQUENTA E OITO CÊNTIMOS.-----

**Nº 4** - Prédio rústico, composto por terreno de cultura de regadio, videiras em ramada e fruteiras, com a área de trezentos e cinquenta metros quadrados, situado no sítio do Eirado, a confrontar do norte com Manuel Rodrigues Ferreira, do sul com caminho, do nascente com Estrada Nacional e do poente com Manuel Rodrigues Ferreira, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o atual artigo 758, da união de freguesias, que corresponde ao artigo 330 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual por sua vez proveio do artigo 1502 da antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de CENTO E CINQUENTA E UM EUROS E SESENTA E CINCO CÊNTIMOS.-----

**Nº 5** - Prédio rústico, composto por terreno de cultura de regadio, com a área de quinhentos metros quadrados, situado no sítio da Cachadinha, a confrontar do norte com caminho, do sul com José Alves de

Abreu, do nascente com Manuel Ribeiro Azevedo (herdeiros) e do poente com Manuel Sapateiro Martins Capitão, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o atual artigo 1377, da união de freguesias, que corresponde ao artigo 646 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual por sua vez proveio dos artigos 51 e 52 da antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de QUARENTA E NOVE EUROS E OITENTA E SETE CÊNTIMOS.-----

**Nº 6** - Prédio rústico, composto por terreno de cultura de regadio, pinhal e mato, com a área de dois mil seiscentos e setenta metros quadrados, situado no sítio de Monte de Baixo, a confrontar do norte com Manuel Pereira Costa Lima Maranhão, do sul com António Martins Abreu, do nascente e do poente com António Martins Abreu (Grilo), não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 1810, da união de freguesias, que corresponde ao artigo 870 rústico da extinta freguesia de Mar, o qual por sua vez proveio do artigo 1050 da antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT e igual atribuído de CENTO E OITENTA E UM EUROS. Afirmaram que os imóveis vieram à sua posse em virtude de os terem adquirido nos termos seguintes:-----

I - O prédio identificado sob a verba número um, foi por eles adquirido por volta do ano de mil novecentos e sessenta e cinco, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a João Gonçalves Couto e mulher Maria Gonçalves Pereira e Maria Martins, solteira, maior, todos residentes que foram na freguesia de Belinho, concelho de Esposende.-----

II - O prédio identificado sob a verba número dois, foi por eles adquirido por volta do ano de mil novecentos e sessenta e três, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a José Fernandes Pereira e mulher Maria Augusta Fernandes Lima, residentes que foram na

freguesia de Curvos, também deste concelho;-----

III - Os prédios identificados sob as verbas números três e quatro, foram por eles adquiridos por volta do ano de mil novecentos e setenta e um, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por Maria Martins Abreu, solteira, maior, residente que foi no Lugar de Cima, da dita freguesia de Mar;-----

IV - O prédio identificado sob a verba número cinco, foi por eles adquirido por volta do ano de mil novecentos e sessenta e cinco, por partilha meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por óbito de António Marques Gonçalves Capitão, casado que foi com Vitória Rodrigues de Amorim, residente que foi naquela freguesia de Mar; e,-----

V - O prédio identificado sob a verba número seis, foi por eles adquirido por volta do ano de mil novecentos e oitenta e um, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por Manuel Afonso Sampaio e mulher Ana Martins de Abreu, residentes que foram no dito Lugar de Cima, daquela freguesia de Mar. Não obstante não terem título formal de aquisição dos referidos imóveis, sempre estiveram na detenção e fruição dos mesmos, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceram de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invocam a **USUCAPIÃO**, como causa de aquisição dos referidos imóveis.-----  
Declarações confirmadas por três testemunhas.-----  
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----  
Esposende, 05 de novembro de 2015.-----

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, de 30 de novembro de 2015, nº 313

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. 75 e seguintes, do livro nº91-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 15 de outubro de 2015, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual figuram como justificantes:-----

**JOSÉ MEIRA PEREIRA LIMA** e mulher **MARIA CÂNDIDA LIMA DE ALMEIDA**, casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Belinho, concelho de Esposende e nela residentes na Rua Padre Albino Alves Pereira, nº 19, contribuintes fiscais números 164 217 800 e 164 217 797, tendo **DECLARADO**:-----  
Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte bem:-----  
Prédio rústico, composto por cultura de

regadio, com a área de mil setecentos e oitenta e seis metros quadrados, situado no Sítio do Eirado, em Belinho, união das freguesias de Belinho e Mar, concelho de Esposende, a confrontar do norte e poente com caminho, do sul com Alfredo Pereira Lima e do nascente com Manuel Fernandes Torres, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, atualmente inscrito na respetiva matriz sob o artigo **2393**, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 1297 rústico da extinta freguesia de Belinho, o qual por sua vez se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de 99,75 € e o atribuído de MIL EUROS.-----  
Afirmaram que o imóvel veio à sua posse em virtude de o terem adquirido no ano de

mil novecentos e sessenta, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a António Lima de Almeida e mulher Maria Natália da Silva Merrelho Lima de Almeida, residentes que foram em Belinho, neste concelho, pelo que não ficaram a dispor de título formal que lhes permita efetuar o respetivo registo na Conservatória do Registo Predial, mas desde logo entraram na posse e fruição do prédio, em nome próprio, posse que assim detêm há mais de vinte anos, sem interrupção ou ocultação de quem quer que seja.-----

Não obstante não terem título formal de aquisição do referido imóvel, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem

qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceram de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invocam a **USUCAPIÃO**, como causa de aquisição.-----

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----  
Está conforme o original na parte transcrita e certificada.-----  
Esposende, 15 de outubro de 2015.-----

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

## Nós por cá: locais



### Junta de Freguesia

#### Requalificação da calçada de S. Roque

Estão em fase de conclusão as obras de requalificação da Calçada de S. Roque, uma obra há muito ansiada, pelos riscos que representava para todos os que lá circulavam, sobretudo para o trânsito automóvel. A cada inverno que passava, a situação vinha-se agravando, com visíveis ameaças de derrocada. Muito em breve, terminarão os constrangimentos à circulação naquela importante artéria e os seus muitos utilizadores, sobretudo os peões, poderão desfrutar de uma nova estrutura, que irá trazer mais segurança e beleza àquele local.

#### Comemoração do S. Martinho

Este ano, a Junta de Freguesia decidiu comemorar o S. Martinho com uma tradição muito antiga da nossa terra, à qual a maior parte dos jovens e das crianças nunca tinha assistido: a matança tradicional do porco. A intenção foi reavivar este costume secular, que foi uma prática enraizada nos hábitos dos forjanenses. Ao mesmo tempo que se preserva hábitos e costumes de outrora, também se proporcionam momentos de convívio entre a população.

No sábado, dia 14, pelas 21 horas, iniciou-se a matança do porco. Enquanto se preparava o animal, assavam-se as castanhas e servia-se o champurrião, ao som das belas vozes dos elementos do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães.

O domingo nasceu com o "Mercadinho" e, na hora de almoço, foram servidas no local e para o exterior, as saborosas refeições do porco, confeccionadas pelas laboriosas e dedicadas Associações e Instituições da terra. Da parte da tarde, houve muita animação para as crianças, sons

de concertinas, a "rematação" de S. Sebastião, levada a cabo pela Comissão de Festas de Santa Marinha, tudo acompanhado pelas castanhas assadas e os lanches servidos pelas referidas associações.

A Junta agradece o labor e a dedicação às associações e instituições (ACARF, Clube Juvenil de Forjães, Clube Motard União Forjães, Comissão de Festas de Santa Marinha, Forjães em Cena, GADTF e ao Mercadinho Santa Marinha), que ajudaram a erguer esta bela iniciativa, imensamente participada e vivida por todos os visitantes e organizadores, pelo que se recomenda a sua repetição, nos próximos anos. Aproveitamos para deixar um agradecimento especial ao Dr. José Armando e ao matador do porco, o Zé Avelino.

#### Formação Profissional

Terminou no passado dia 20 de novembro, o 1º Curso de "Aplicação de Produtos Fitofarmacêuticos", produtos de combate às doenças das plantas. Teve a duração de 35 horas e foi frequentado por diversos agricultores, produtores, operadores e trabalhadores, maioritariamente de Forjães. No final, todos os novos "operadores certificados" se mostraram muito satisfeitos com os conhecimentos adquiridos, considerando a formação muito útil para o manuseamento de matérias tão sensíveis que, utilizadas por quem não possua os necessários conhecimentos, pode causar danos em termos de saúde pública. No passado dia 24, teve início um segundo curso para mais 18 formandos, estando em preparação a edição de uma terceira formação.

#### Concurso de Presépios

Este ano, a Junta de Freguesia vai manter a tradição de levar a cabo o Concurso de Presépios. Quem estiver

interessado em participar deve inscrever-se na sede da Junta de freguesia até ao dia 18 de dezembro. Serão premiados os 6 melhores trabalhos em termos de criatividade, originalidade e apresentação.

#### Festa de Natal

Numa iniciativa inédita, a Junta de Freguesia vai promover uma Festa de Natal para todos os forjanenses que queiram associar-se ao espírito natalício e conviver com os seus amigos e conterrâneos. A festa está agendada para o fim de semana de 26 e 27 de dezembro e o programa será oportunamente divulgado junto de toda a comunidade forjanense.

#### XV Congresso Nacional da ANAFRE

Decorreu nos dias 6 e 7 de novembro de 2015, no Teatro Micaelense, na cidade de Ponta Delgada, o XV Congresso Nacional da Anafre, que foi participado por 865 delegados, em representação de Juntas de Freguesia associadas da Anafre, aonde a freguesia de Forjães também esteve representada.

Durante o Congresso foram apresentadas e debatidas diversas Moções, aonde se fixaram as linhas de orientação do trabalho do Conselho Diretivo da Anafre para o 2º. Biénio do mandato (2016/2017).



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

#### Simulacro

A Fundação Lar Santo António considera que a segurança é um fator primordial para todos os utentes e colaboradores. Assim, no dia 14 de outubro de 2015, realizou-se um exercício de simulacro para treino e interiorização de procedimentos a adotar em situações de emergência.



A Central de Incêndio detetou o incêndio alertando a responsável Patrícia



1ª intervenção combate o incêndio



Evacuação da ala afetada



Todos os colaboradores auxiliam



Utentes são deslocados para o Exterior



Patrícia garantiu que não faltava ninguém

Os Colaboradores e Utentes demonstraram saber agir numa situação de emergência!

Contamos desta forma colaborar para a segurança de todos os que frequentam e trabalham nas instalações, criando hábitos que poderão ser uma ajuda preciosa em qualquer local onde estejam e seja necessário atuar devido a uma situação de emergência.

**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

**rioneiva**  
Escola de condução

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

**Escola de Condução Rio Neiva, Lda**

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

**Flor em Movimento**

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

**969 584 228**

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

**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: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

### Movimentos são luzes em tempo de sombras - Crescimento em comunhão

D. Francisco Senra Coelho, Presidente da Comissão para o Laicado e Família, apontou uma dupla oportunidade para os grupos: de crescimento e comunhão com a Igreja Mãe, algo que considera indispensável a uma vivência plena em Igreja.

“Os Movimentos surgem na Igreja para a renovar, para a levar ao Evangelho, para não deixar que ela se mundanize ou que se «instale». Os Movimentos não deixam que ela se torne uma Igreja parada mas que tenha antes o dinamismo da dádiva, do serviço à humanidade e, ao mesmo tempo, do anúncio do Evangelho na sua beleza libertadora. Os Movimentos têm que viver em comunhão com a Igreja local, com a diocese e com as paróquias, numa osmose que nós consideramos muito saudável. Não podem ser uma Igreja paralela, temos que ter uma comunhão absoluta, que constitua uma igreja só. Queremos ser «um só» com o nosso bispo”, sublinhou.

Os Movimentos só podem cumprir plenamente o seu propósito quando integrados na dinâmica e vivência das igrejas locais, tendo estas a responsabilidade de perceber e respeitar a dádiva dos carismas, sem neles interferir.

D. Francisco sublinhou que o objetivo passa por um crescimento dos Movimentos na Arquidiocese, com presença reforçada em mais paróquias e arceparóquias. O prelado exprimiu ainda o desejo de que o ano da Fé Anunciada possa contar com o contributo “qualitativo e quantitativo” dos Movimentos através da fundação de novas comunidades e novos centros.

*Uma tarefa exigente* - Apesar de acreditar que o crescimento que referiu irá acontecer, D. Francisco Senra admitiu que não se trata de uma tarefa fácil, sobretudo por assentar numa relação dicotómica.

“É uma missão muito exigente porque se prende com fidelidade e, ao mesmo tempo, com inovação. Estamos a falar da capacidade de renovação e adaptação aos novos tempos, com novas respostas, mas sempre na fidelidade aos carismas fundacionais”, explicou.

A diversidade é a palavra de ordem já que os participantes apresentaram dinâmicas muito diferentes. “Alguns apresentam dinâmicas juvenis, outros estão mais virados para a atividade solidária ou sócio-caritativa, alguns para a família, outros têm uma dimensão mais contemplativa, orante... Há uma riqueza muito grande de Movimentos”, elogiou o prelado.

No entanto, e apesar de encarar a diversidade como algo muito positivo e enriquecedor, D. Francisco admitiu que a pluralidade traz grandes desafios.

“A própria diocese precisa de ajudar os Movimentos no seu crescimento interior através de assistentes espirituais e sacerdotes. O problema é que nem sempre temos possibilidade de fazer esse acompanhamento, já que os sacerdotes não são muitos e estão sobrecarregados de trabalho. Os Movimentos têm, desta forma, que ter a coragem de correr um risco que advém do desafio do Papa Francisco: partir para novas experiências e novas funda-

ções. Isto acaba por mexer com um certo comodismo, uma certa instalação que naturalmente se apodera de todos nós. Nem sempre é fácil ter esta audácia...”, sublinhou.

*Marcos na História* - Os Movimentos apareceram sempre na vida da Igreja como contributos muito decisivos para a sua renovação. “Eles têm uma origem carismática, são um dom que o Espírito Santo suscita na Igreja para o serviço eclesial. Na história da Igreja encontramos imensos carismas que a foram renovando ao longo dos tempos: é pensar na figura de Paulo de Tarso, na importância de S. Francisco de Assis e Inácio de Loyola, figuras femininas como Teresa de Ávila, Teresa de Calcutá, Edite Stein... São figuras de grande relevo que ao longo dos tempos acordaram a Igreja, a despertaram para a fidelidade do Evangelho”, sublinhou.

*“Pequenas luzes” nos novos tempos* - Considerando os tempos atuais e os dramas que vivemos, podemos dizer que neste momento se colocam vários desafios. Um deles passa pela possibilidade de uma presença imediata, por ajuda humanitária. Veja-se o exemplo da Cáritas, que é um serviço da Igreja, mas que iniciou de uma dinâmica de Movimento, tornando-se depois um serviço organizado que apoia o bispo na sua função de caridade pela comunidade. Em termos de construção de uma mentalidade tolerante, respeitadora e acolhedora temos a Comissão Justiça e Paz, que faz reflexões e produz documentos neste sentido.”

(...) “Ainda não podemos perceber o que está a nascer agora, mas está, com certeza, a germinar vida que vai perpetuar-se como contributo para a Igreja depois deste sofrimento que estamos a viver. Em termos concretos de apoio solidário e reflexão penso que estes tempos constituem lugares que vão fazer surgir ainda mais vida na igreja, vida essa que poderá organizar-se, porventura, em forma de Movimentos”, adiantou.

Afirmou ainda que, infelizmente, a sombra faz ver melhor a luz.

“É pena que às vezes seja assim, no sentido de que a sombra é sempre sofrimento e dor. Mas é no meio da noite que se vê de facto a beleza das pequenas luzes. É importante que nesta sociedade haja luzes no caminho e os Movimentos são uma parte dessas luzes, tal como nós todos. Não temos muito para dar, porque sabemos que a vida atravessa também vicissitudes complexas como a crise europeia e portuguesa, mas algo de nós podemos dar. Isso é o mais importante! Não permitamos mentalidades fechadas, não estendamos um lugar ao racismo, ao exclusivismo e ao fanatismo, ou seremos iguais àqueles que de facto consideramos que não estão bem. Não nos podemos pôr ao mesmo nível! Estas dificuldades ultrapassam-se pela diferença e a diferença acontece na tolerância, no amor, no respeito, no humanismo, no acolhimento. É nesses valores que reside a diferença”, concluiu.

D. Francisco Senra, Bispo Auxiliar de Braga

### Notícias Breves

#### Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- Primeiro Domingo do Advento a 29 de novembro | 2015.
- Novena da Imaculada Conceição (Congregação Mariana), de 29/11 a 07/12.
- Imaculada Conceição, no dia 08 de dezembro de 2015 e Abertura do Ano Jubilar da Misericórdia: Missa às 09h00 e 11h15 (Eucaristia solenizada pelo Grupo Coral).
- Sacramento da Reconciliação, no dia 05 de dezembro, das 09h30 às 11h00.
- Novena do Natal de Jesus, de 16 a 24 de dezembro | 2015.
- Luz da Paz de Belém, nos dias 19 e 20 de dezembro.
- Missa com a Catequese (às 11h15) e Festa de Natal a 20 de dezembro, pelas 14h30.
- Missa de Consoada, no dia 24 de dezembro, às 15h00 (Catequese Paroquial).
- Natal de Jesus, no dia 25 de dezembro: Missa às 11h15 (Catequese Paroquial).
- Festa da Sagrada Família de Nazaré, no dia 27 de dezembro de 2015.

#### Preparação para o Matrimónio (CPM) - 2016

Estão abertas as inscrições para os noivos que vão casar no ano 2016. As fichas de inscrição para o CPM encontram-se na sacristia da igreja Matriz, até ao final do mês de dezembro.

#### Donativos para as obras no Salão Paroquial

30,00 euros de Maria de Fátima Rocha Torres | 70,00 euros de António da Cruz Campos e esposa, Olívia Sousa da Silva e família | 17 anónimos: 475 euros. Total 1.325,00 euros. Muito Obrigado!

#### Festas de Nossa Senhora da Graça

Apresentação de Contas da Comissão de 2015 ao Conselho Económico Paroquial (CEP): A receita totalizou 13.440,00 euros e a despesa de 12.459,60 euros; o Saldo de 980,40 euros. Por sugestão da mesma Comissão de Festas e anuência do CEP, parte do saldo (950,00 euros) vai ser empregue na compra de um Altar para a Capela de Nossa Senhora da Graça. A todos, Muito Obrigado!

#### Movimentos religiosos - óbitos

28/10 – Manuel Dias Couto, com 84 anos de idade e residente na Rua Côto do Sino, Forjães, Esposende.  
01/11 - António Cândido Rodrigues Gonçalves Lima, com 89 anos de idade e residente na Rua de Curvos, Palmeira de Faro e Curvos, Esposende.  
04/11 – Manuel Rodrigues, com 87 anos de idade e residente na

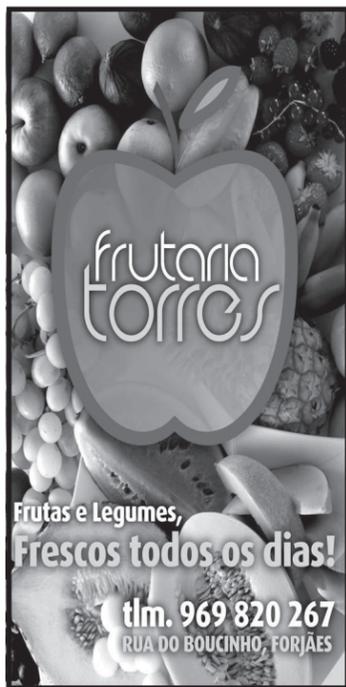
Avenida Rorigues de Faria, Forjães, Esposende.  
09/11 - Alexandre da Cruz Rodrigues Lima, com 72 anos de idade, residente na Rua de Pires, Forjães, Esposende.  
21/11 – Ernesto de Faria Abreu, com 88 anos de idade e residente na Rua das Cortinhas, Forjães, Esposende.

**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

## A voz dos assinantes

### As «directas» do Torres



### A colheita da urzela

Não deixa de ser arriscadíssimo o sistema empregado pelos cabo-verdianos para a colheita desse líquen tão comercial nas manufaturas de tinta, e que abunda nos mais altos e escabrosos rochedos destas ilhas. O homem que se destina àquela perigosa colheita, não tem mais do que munir-se de uma corda que ordinariamente é de couro. Chegado à beira do precipício, começa por ligar-se cuidadosamente com uma das extremidades da dita corda, e depois de ter com a outra extremidade enlaçado fortemente um penedo, começa a sua perigosa descensão.

Muitas vezes, na rocha lisa e coberta de musgosa planta, não encontra um ponto de apoio para os pés; e, sendo assim, o corajoso africano vence um primeiro abalo de terror instintivo, fechando os olhos e deixando-se precipitar de

uma altura de 50 a 60 braços.

Ainda aqui não para a temeridade. Se a corda chega a roçar numa saliência escabrosa que a pode destruir, arremessa-se a um ponto distante por um impulso retroativo adquirido com os pés na obliquidade da rocha.

Sucedem então, por vezes, que com o peso enorme da gravitação a corda quebra, ou o movimento impulsivo arrasta o homem para o abismo com o penedo que o sustentava!

Que de desgraças não têm acontecido com uma tão perigosa colheita, em que o humilde explorador desenvolve cargos de coragem ignorados, mas sublimes!

E todavia, em hipótese mais feliz, só resta ao mísero africano um magro rendimento que não lhe chegará para o sustento da sua indigente e numerosa família.

Traduzido por Torres Jaques

### A minha terra

No cimo de montanha alcantilada, Erguendo aos céus a fonte radiosa, Qual sultana gentil e donairosa Se ostenta a minha terra idolatrada.

De prados verdejantes circundada, Onde brota a bonina, o lírio, a rosa, Enleva-se na voz harmoniosa Dos rios que passam na quebrada.

Descrever do meu lar a galhardia, Seria para mim, famosa empresa, Mas não tenho dos génios a magia,

Direi com firme arrojo de altiveza: Um solo mais fecundo de poesia, Jamais o produziu a natureza!

Torres Jaques

### AGRADECIMENTO



Alexandre da Cruz Rodrigues Lima

Nasceu: 23/10/1943  
Faleceu: 09/11/2015

A família, sensibilizada, vem, por este meio, agradecer a todos os que manifestaram, de algum modo, o seu sentimento de pesar pelo falecimento do seu ente querido.

O FORJANENSE, de 30 de novembro de 2015, nº 313

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. 69 e seguintes, do livro nº 92-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 29 de outubro de 2015, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO, na qual figuram como justificantes:-----

**MANUEL JOAQUIM FERNANDES DA SILVA** e mulher **MARIA AMÉLIA PIRES COUTO**, casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Vila Chã, concelho de Esposende e residentes habitualmente em 46 Rue des Veaux, 67800 Bischheim, França e quanto em Portugal na Rua da Aldeia de Cima, nº 5, em Vila Chã, contribuintes fiscais números 186 315 058 e 186 315 066, tendo **DECLARADO**:-----

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

Prédio rústico, composto por terreno de cultura com videiras em ramada, com a área de cinco mil e cem metros quadrados, denominado de "São Givas", situado no Sítio de São Givas, na freguesia de Vila Chã, concelho de Esposende, a confrontar do norte com Albino Pereira da Silva Couto, do sul e poente com caminho e do nascente com herdeiros de Martinho Brás Pires, não descrito na Conservatória do Registo Predial, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **1845**,

omisso à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de 515,43 euros.-----

Afirmaram que o imóvel veio à sua posse em virtude de o terem adquirido por volta do ano de mil novecentos e oitenta e cinco, já no estado de casados, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita a Manuel da Costa Neiva e mulher Rosa Roças Gonçalves Jorge, residentes que foram no Lugar da Igreja, da dita freguesia de Vila Chã. -----

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

Declarações confirmadas por três testemunhas.-----

Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----  
Esposende, 29 de outubro de 2015.-----

A Notária  
Andreia da Silva Amaral

### Estatuto editorial

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

- "O Forjanense" dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.

- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, "O Forjanense" procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valên-

cias.

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

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

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

Forjães, 25 de novembro de 2015

O Diretor de "O Forjanense"  
Carlos Gomes de Sá

### Palavras Cruzadas (soluções)

#### Horizontais

1ª graxa; ladra = 2ª e; campana; t = 3ª m.p.; luada; se = 4ª era; oro; mal = 5ª roca; a; tate = 6ª cidadania = 7ª ledor; i; tona = 8ª alo; aga; ras = 9ª s.a.; sumir; si = 10ª s; ditador; l = 11ª outro; alijo =

#### Verticais

1ª gemer; lasso = 2ª r; procela; u = 3ª a.c.; ácido; d.t. = 4ª xal; ado; sir = 5ª amuo; a; auto = 6ª paradigma = 7ª lado; a; aida = 8ª ana; t.n.t.; rol = 9ª dá; maior; ri = 10ª r; satanás; j = 11ª atele; asilo =

#### 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 regulares:** Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jaques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, Fernando Neiva, EBI Forjães, Marina Aguiar, Ricardo Moreira, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Educadoras da ACARF, Rolando Pinto.

**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

### Missão pijama



Mais uma vez a ACARF uniu-se à "Missão Pijama". Um dia em que crianças ajudam outras crianças. Por isso, neste dia, os meninos e meninas vieram vestidos de pijama para a sua escola, lembrando toda a gente que "todas as crianças têm direito a crescer numa família".

Para todos Nós, os "momentos pijama" lembram "momentos família", pelo carinho, pela cumplicidade, pelo aconchego, pela ternura, pela história que se conta à noite.

O Dia de pijama foi "recheado" de atividades. Na hora do conto, foi apresentado o livro da Missão Pijama - "A Aranha delicada", conto que apela à exploração sensorial das imagens e de elementos que surgem na narrativa, criando um mundo imaginário onde os bons sentimentos são muito importantes, falando de sentimentos que unem as crianças, a família e a escola. Foi ainda explorada a música "O melhor Está P'ra Vir", hino da Missão Pijama, com letra e música de Pedro Abrunhosa e coreografia criada por Cifrão (dançarino e coreógrafo).

Foi no dia 20 de novembro que o país se uniu por uma música e por uma dança. Esta é a magia da missão pijama!

Aproveitamos para agradecer os donativos que as crianças recolheram na "Casa dos Pijamas" e que trouxeram para a creche. Este dinheiro será encaminhado para a Associação Mundos de Vida. Mais informamos a quem esteja interessado que o site da mesma é [www.mundosdevida.pt](http://www.mundosdevida.pt) ou na página do facebook, através de Mundos de Vida.

### S. Martinho na PACHA

No Âmbito do Programa do Envelhecimento ativo 2015, O Município de Esposende e a Santa Casa da Misericórdia de Fão comemoraram, no 6 novembro, na PACHA, a festa de S. Martinho.

Comemorar o S. Martinho é para muitos um sinal de partilha, de dádiva e de reconforto, pois estes podem ser os ensinamentos a retirar da vivência terrena deste santo.

Foi desta forma inebriante que as várias instituições do concelho disseram presente e procuraram a pontualidade para a sua chegada (10,30H), tornando assim mais fácil a acomodação dos convidados.

Seguiu-se uma aula de ginástica dançante com música e coreografia já conhecidas, onde cada um deu o seu melhor, mostrando alegria e boa disposição que trazia.

Por voltas das 12,30 foi servi-



do o almoço, que ficou a cargo de cada instituição, num ambiente caloroso. Todos os presentes saborearam as iguarias merecidas para um dia de festa.

A tarde foi animada por cantores já conhecidos e habituados a estas festas, dando, assim, música ao público sénior, que pela animação em pista ia ao encontro dos seus desejos.

Por voltas das 15,00 horas foi

servido o caldo verde e as castanhas assadas, que fizeram a delícia dos apreciadores. E assim se comemorou mais uma atividade que mostra a importância de transformar a sua rotina diária num dia de alegria, onde os idosos, por momentos, podem esquecer os seus problemas diários, dando lugar ao convívio para rever as amizades e reter na memória as coisas boas da vida.

### A Festa da Castanha



No dia 11 de novembro comemorou-se o dia de S. Martinho, com o tradicional magusto. Tal como nos conta a Lenda, as nuvens e a chuva desapareceram e surgiu o sol, aquecendo a tarde.

Assaram-se as castanhas na grande fogueira, e foi com muita alegria e animação que todas as crianças saborearam as boas castanhas acompanhadas de um copo de sumo.

Anteciparam-se os preparativos com a elaboração do

cartucho "maria castanha" partilhando, desta forma, algumas castanhas em família.

Canção

No meu bolso, guardei  
Meia dúzia de castanhas,  
De tão quentes que estão,  
Ainda queimam a minha mão  
Vou dá-las ao pai,  
Vou dá-las a mãe,  
Castanhas quentinhas que boas  
que são.



## CABAZ DE NATAL

Adquira já o seu número junto de um colaborador da ACARF

**No valor de 150 euros**

**Bacalhau, batatas, hortaliças, azeite...**  
**Vinhos, espumantes, licotes, whisky...**  
**Bolo rei, pão de ló...**  
**Presunto, chouriços...**  
**Nozes, avelãs...**  
**Chocolates, sortidos...**  
**Aletria...**

**Apoios:**  
**Fornecedores da ACARF**



**A VERBA APURADA SERÁ PARA APOIAR NAS DESPESAS DA FESTA DE NATAL**

# Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães novembro 2015

## HALLOWEEN

Os alunos e professores de Inglês assinalaram o "Halloween" com a decoração da entrada da EB de Forjães e do Centro Escolar de Forjães, através de trabalhos elaborados pelos alunos desde o Pré-Escolar até ao 6º ano. No âmbito desta comemoração destaca-se a elaboração de bonecos articulados pela turma 01H do 4º ano e a decoração dos envelopes dos talheres da cantina pelas turmas de 5º e 6º anos.

Para além disso, em espaço de sala de aula e em todas os anos e turmas, abordaram-se estas celebrações e a escola foi invadida por "bruxas", "vampiros", "monstros" e outros seres do mundo do fantástico.

Originalmente, o Halloween era um ritual celta, que marcava o Samhain, o fim oficial do verão e o início do Ano Novo Celta e o início do inverno. Halloween significa All Hallows' Eve, que em português quer dizer "véspera do dia de Todos os Santos".

Esta festividade, de tradição anglo-saxónica é celebrada, desde a sua origem, no dia 31 de outubro, sendo atualmente comemorada no mundo inteiro, embora com marcas das diferenças em relação às atuais abóboras ou da muita famosa frase "Trick or Treat" (doces ou travessuras), exportada pelos Estados Unidos, que popularizaram a comemoração.

as professoras de Inglês:  
Ana Paula Ferreira e Sandra Pinto

## ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES



Nos passados dias 5 e 6 de novembro realizou-se na Escola Básica de Forjães a campanha eleitoral, na qual as listas A e B disputaram a direção da associação de estudantes.

A lista vencedora (lista A) tem como pontos essenciais do seu programa: dinamização de torneios desportivos (nomeadamente futsal, voleibol e badminton), decoração do polivalente em algumas épocas festivas, organização de eventos/festas (p.ex., Festa de Natal), entre outros.

A primeira atividade dinamizada pela lista A foi a comemoração do Dia do Pijama ( que se celebra a 20 de novembro e que pretende chamar a atenção para o direito de todas as crianças a crescer numa família estável) com a organização de um concurso de pijamas, no qual Iara Morgado se sagrou vencedora.

Lista A

## António Rodrigues Sampaio Em exposição



No início do ano letivo deparámo-nos com a alteração do nome do agrupamento: "Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio".

Foi uma surpresa para todos nós! A pergunta que circulava era: "Quem foi António Rodrigues Sampaio?" Para sabermos mais acerca desta personalidade, no dia 27 de outubro, visitámos uma exposição patente no polivalente da nossa escola, com a nossa diretora de turma, professora Diana Costa.

António Rodrigues Sampaio nasceu em São Bartolomeu do Mar, Esposende, em 25 de julho de 1806, tendo sido um político e jornalista português que chegou mesmo a ser chefe do governo, no ano de 1881. Recusava-se a faltar às reuniões escolares, no período em que foi ministro.

Sampaio era extremamente bondoso e só se sentia bem no meio do povo, fez bem a muitos, acabando por morrer pobre, mas sem inimigos, a 13 de setembro de 1882.

Como se notabilizou em várias áreas, incluindo a da educação, concluímos que foi bem escolhido para dar nome ao nosso agrupamento.

Guilherme Silva e Rúben Cruz, 6º B



## Dia de Magusto na escola

No dia 11 de novembro realizou-se o Magusto no Centro Escolar de Forjães. Era quarta-feira e o sol brilhava como se fosse verão.

Durante a manhã, estivemos na sala de aula a terminar os cartuchos, que decorámos a gosto, para colocar as castanhas. Também recordámos a Lenda de São Martinho e pintámos desenhos alusivos à época.

De tarde, deslocámo-nos à Escola Básica e juntámo-nos todos à volta de uma grande fogueira, feita pelas assistentes operacionais da escola. Depois, em fila, fomos buscar as castanhas assadas e quentinhas e o sumo delicioso.

Tivemos, ainda, a visita dos utentes do Lar de Santo António de Forjães. Oferecemos-lhes cartuchos, castanhas e a nossa alegria, com canções de São Martinho.

No final, houve ainda algum tempo para os alunos se enfarruscarem e se rirem uns dos outros. Foi um dia bem aproveitado e muito divertido!

Turma 01H - 4ºano

## A TERRA TREMEU

### NO CENTRO ESCOLAR DE FORJÃES

Às 11.06h do dia seis de novembro, a terra tremeu no Centro Escolar de Forjães!!

Foi apenas um simulacro e a nossa participação para a realização do exercício público A TERRA TREME, potenciando, ao mesmo tempo, o lançamento e divulgação do Referencial de Educação para o Risco.

A TERRA TREME foi um exercício que pretendia alertar e sensibilizar a população para agir antes, durante e depois da ocorrência de um sismo. Durante um minuto, a população deveria praticar os 3 gestos que podem salvar vidas em caso de sismo - **Baixar, Proteger e Aguardar**.

Depois de efetuada a inscrição no site A TERRA TREME (<http://www.aterratreme.pt>) e de explorados alguns dos recursos aí disponíveis, visualizamos também um episódio do "Tinoni e companhia" (<https://www.youtube.com/watch?v=SKyXi5HJBYE>) intitulado "Tinoni e os sismos" que nos alertou para o que se de-

ve ou não fazer, durante e após a ocorrência de um sismo.

As crianças aderiram bem à atividade e o "nosso" plano de emergência foi cumprido na íntegra. No fim do simulacro seguimos todos em fila até ao "ponto de encontro". Estão todos de parabéns!!

Educadora: Rita Caetano



## TÊNIS DE MESA

O projeto de divulgação/promoção que se reúnem três escolas para do Tênis de Mesa em Forjães, agora jogarem entre si, isto previsivelmente terá o seu início em janeiro. Até no seu segundo ano, continua paulatinamente a conquistar os seus seguidores, leia-se atletas dedicados. Estamos numa fase de promoção e a aperfeiçoar em cada sessão a técnica de jogo para que com a chegada a um nível mais competitivo os índices motivacionais também cresçam. Da parte da comunidade esperamos apoio, da parte dos encarregados de educação solicitamos que encaminhem os seus educandos para a prática de uma modalidade em que também já somos campeões.

Prof. Armando Lopes



## BOCCIA

Alunos com necessidades educativas especiais e da Unidade de Ensino Estruturado de Autismo desta escola têm vindo a desenvolver atividades desportivas todas as quartas-feiras, de Ciclismo e Boccia (esta última enquadrada no projeto do Desporto Escolar). As vivências têm contribuído não só para a aprendizagem e exercitação de novas habilidades, como também para a possibilidade destes alunos terem acesso a outras ações motoras e que possam fazer o transfer para situações quotidianas num futuro a médio e/ou longo prazo. Pretende-se um enquadramento de atividades, que se desejam rotineiras, atividades essas contributivas para a sua satisfação pessoal e social.

Prof. Rui Lopes



## ORIENTAÇÃO



A modalidade de Orientação Pedestre é uma das ofertas do Desporto Escolar da nossa escola e já perdura há nove anos. Este ano letivo o clube arrancou com perto de 50 alunos inscritos, dos quais alguns já seguiram o seu percurso académico para outras escolas mas continuam a praticar a modalidade neste clube escolar. O peso da responsabilidade dos resultados alcançados nas últimas épocas competitivas a nível regional, nacional e internacional reflete-se nos alunos recém-chegados de forma muito positiva. Harmoniosamente aplicam-se, comparam-se, entreejudam-se e estreitam laços... Com estes componentes e somados a uma boa preparação física estarão à altura de corresponder à herança deixada... Vontade não lhes falta!

Para este 1º período estão previstas as seguintes atividades (para além dos treinos semanais na escola): **28 de novembro** - Treino no Terreno (Castro de S. Lourenço); **12 de dezembro** - Prova de Abertura do Ranking Regional Norte para as escolas do distrito de Braga (Freixo – Ponte de Lima) e **17 de dezembro** - VII Prova Escolar de Orientação (Escola Básica de Forjães) organizada pelos alunos do Clube de Orientação para todos os alunos dos 2º e 3º ciclos.

As provas a contar para o Ranking Regional Norte começam a partir do mês de janeiro com 3 saídas e a realização de 6 provas no total.

Profª Anabela Freitas

## BADMINTON



O desporto escolar da Escola Básica de Forjães, do agrupamento António Rodrigues Sampaio, tem um grupo de badminton constituído por 20 elementos, no escalão de iniciados.

Este grupo é orientado pelo professor Alfredo Azevedo e irá participar em torneios em que também participarão as escolas de Barcelos e de Esposende.

Os treinos decorrem às segundas-feiras das 14h30 às 16h10 e das 17h00 às 17h45 e às quartas-feiras das 16h10 às 17h45.

Badminton é um desporto espetacular! Podes confirmá-lo comparecendo aos treinos. Depois, basta participar nos torneios e ganhar!

Alunos praticantes

## Apoio em Atividade Motora

Percurso Pedestres na Natureza, Natação Adaptada, Psicomotricidade e BTT



## INFORMAÇÃO AOS MORADORES

No sentido de desenvolvermos um trabalho técnico de qualidade que continue a garantir a luta pelos melhores resultados e de aprendizagens nesta modalidade, será elaborado um mapa específico para a prática da mesma, na freguesia de Forjães que inclui a localização da escola e área envolvente. O trabalho de campo será levado a cabo, a partir do mês de dezembro, pelo cartógrafo Leandro Lima que terá de aperfeiçoar e pormenorizar o mapa deslocando-se a pé por toda a zona a cartografar, devidamente identificado. Agradecemos a compreensão e a colaboração de todos.



# CORTA-MATO ESCOLAR



A convite da diretora do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, com o propósito de fomentar a unidade do agrupamento, este ano, os alunos da Escola Básica de Forjães, (EBF), estabelecimento de ensino que integra o referido Agrupamento de Escolas, participaram no Corta Mato Escolar realizado na Escola Básica António Rodrigues Sampaio, localizada na localidade de Marinhãs. O referido evento desportivo, integrado no Plano de Atividades Anual, foi realizado no passado dia 13 de novembro no período da manhã. Não obstante ser sexta-feira treze, e por muitos, ditos agourentos, ser considerado dia de azar, a prova decorreu de forma muito satisfatória, tendo sido uma manhã desportiva bem conseguida, o que deixou de sobremaneira satisfeita toda a organização e os atletas participantes. A EB de Forjães fez-se representar por uma seleção de 100 atletas abarcando os escalões desde os infantis A até aos juvenis, integrando atletas do 1º, 2º e 3.º ciclos. Tratando-se de uma escola diferente, e neste caso para melhor, salvo a modéstia, e tendo a nossa escola uma Unidade de Educação Especial não poderia deixar de referir que, dando corpo e significado ao conceito de “escola inclusiva”, os alunos da Unidade estiveram presentes. Para satisfação pessoal dos alunos, após um grande esforço despendido, para memória futura, e para terem a oportunidade de serem felicitados pelos mais próximos aqui fica um registo dos melhores resultados obtidos no Corta Mato Escolar 2015-2016. Classificações: Inf A F - 1º Daniela Carvalho, 5FA (5º Ano, Turma A, Forjães), 2º Antónia Brito 5FA, 4º Mafalda Piedade 5FC; Inf A M - 8º João Filipe Vieira 4F1H, 9º Simão Oliveira 5FA; Inf B F - 1º Beatriz Ribeiro 7FA, 2º Mafalda Costa 7FA, 4º Rute Moreira 6FC; Inf B M - 1º Luís André Ribeiro 7FB, 3º Luís Silva 7FA; Ini F - 6º Ana Sofia Rodrigues 8FB; Ini M - 10º Ruben Laranjeira 8FB; Juv M - 6º Orlando Almeida 9FB.

Prof. Armando Lopes



## 6ª Gala de Mérito Desportivo

Teve lugar no Auditório Municipal de Esposende a 21 de novembro a 6ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo. Como galardoada tivemos as alunas do escalão Juvenil Feminino do Clube de Orientação da EB Forjães (**Andreia Rolo, Tatiana Aleixo, Catarina Sinaré, Daniela Meira e Helena Lima**) que se sagrarão Campeãs Regionais e 3º lug. nacional por equipas; o aluno **Tomás Lima** Campeão Regional no escalão Iniciado e 3º lug. nacional como individual e a aluna **Helena Lima** Campeã Regional no escalão Juvenil, 2º lug. nacional e presença no Campeonato do Mundo na Turquia (ISF).



POR UM AMBIENTE MELHOR

## Galardão “Bandeira Verde”

Pela nona vez, a Escola Básica de Forjães, viu ser-lhe atribuída mais uma Bandeira Verde eco-Escola, pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE), consolidando e reconhecendo assim o projeto ambiental da escola no ano letivo 2014/15. Para o Conselho Eco-Escolas, este prémio representa ao mesmo tempo uma responsabilidade e um desafio. Manter a qualidade, diversificar para melhorar e mudar consciências são os objetivos para este ano letivo.

Desenvolvido no âmbito da Educação Ambiental para a sustentabilidade, o programa Eco-Escola, contempla várias parcerias com projetos como a Geração Depositário, Poster Eco-Código, política dos 3R's e campanhas de recolha, Horta Bio, Pilhão vai à Escola, Tinteirinho, Roupas Usadas não estão acabadas, World Day of Action, etc.

Há 10 anos que a EB de Forjães se associou a este programa e, desde então tem implementado práticas educativas de sensibilização para o ambiente em toda a comunidade escolar.

Está a decorrer, neste mês de novembro, auditorias nos temas Água, Alimentação, Mar, Espaços Exteriores, Resíduos e Energia realizados por alunos do 2º e 3º ciclos que concluirá as necessidades e ações mais pertinentes para resolução de aspetos menos positivos quer no seio escolar quer no meio envolvente. Em simultâneo, os alunos dos 9º anos, vão responder on-line a um questionário sobre os seus hábitos diários que interferem diretamente com a proteção do ambiente e a sustentabilidade.

## Semana da FLORESTA AUTÓCTONE

A semana da floresta autóctone decorreu de 20 a 27 deste mês, na Escola Básica de Forjães assinalou-se a data com três ações distintas. No dia 20, os alunos dos 9ºanos participaram na caminhada “De mãos dadas pela Floresta”, na freguesia de Antas, juntamente com alunos de outras escolas do concelho. A iniciativa partiu do município de Esposende - Esposende Ambiente em parceria com o CEA (Centro de Educação Ambiental) e contou com a presença de técnicos do CEA e do Gabinete Técnico Florestal da autarquia. No dia 23, alunos da turma A do 5º ano deslocaram-se ao Largo de S. Roque, na freguesia de Forjães, para uma ação de reflorestação deste espaço público. No mesmo dia, mas dentro do espaço escolar, as turmas do 4º ano do Centro Escolar e a turma do 7ºB juntaram-se para plantar três “amoreiras brancas” que vieram substituir pinheiros que foram abatidos. Tiveram a oportunidade de vivenciarem todas as fases da plantação de uma árvore bem como de aprenderem com a Engenheira Anabela Almeida cuidados a terem com a nossa floresta e a importância dos recursos florestais.

Conselho Eco-Escolas



## Campanha “Garrafa Solidária” 3ª edição



Está a decorrer, em todo o agrupamento, uma campanha de recolha de plásticos PET1 que para além de contribuir para a criação de bons hábitos (reciclagem) esta campanha tem um forte cariz solidário. Quanto mais PET1 for recolhido, maior será o apoio financeiro a reverter a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

- **Materiais a recolher:** todas as garrafas de plástico que tenham o símbolo PET1,  **Exceto:** garrafas de óleo, azeite e iogurtes. Participem! Não fiquem de fora desta causa...

Depositem as vossas embalagens, bem acondicionadas, na **garrafa solidária** (saco gigante) que se encontra à entrada do bloco principal da Escola (junto à secretaria).

Profª Diana Costa



## Ao fim de 23 jogos, perdemos pela primeira vez em casa!

De facto, desde a inauguração do relvado sintético, nunca tínhamos perdido qualquer jogo oficial em casa. À 14ª jornada do Pró-nacional, o Travassós (Fafe) cometeu a proeza de ser a primeira equipa a vencer-nos no nosso estádio. É mais um recorde bonito que fica para a posteridade, a juntar aos 511 dias consecutivos, sem derrotas, para o campeonato, sendo que pelo meio perdemos apenas uma vez, em jogo da Taça AF Braga, disputado na Povoia de Lanhoso, ante o Maria da Fonte.

Em relação ao campeonato do Pró-nacional, o Forjães segue dentro do previsto, a meio da tabela, sendo que poderíamos estar ainda um pouco melhor. Este campeonato é uma competição muito difícil, com muito equilíbrio entre as equipas, onde nós temos feito o nosso melhor e conseguido pontos, sobretudo nos jogos em casa. Contudo, tivemos recentemente duas derrotas, em parte imprevistas, ante o Antime e o Travassós, que pode dizer-se tiram um pouco de brilho à boa campanha que temos vindo a fazer,

mas que não nos desviam de lutar pelos objetivos traçados.

Na taça AF Braga, vamos agora enfrentar o Palmeiras (Braga), em jogo da 3ª elimatória, a disputar no campo do adversário, no dia 8 de dezembro, terça-feira (feriado). Em virtude deste jogo da taça, o jogo Forjães – Serzedelo (Guimarães), da 16ª jornada, será disputado no sábado dia 5 de dezembro. Sabemos que a maioria dos sócios e simpatizantes gostam dos jogos ao domingo, mas neste caso e devido à proximidade do jogo

da taça, a AF Braga marcou todos os jogos do Pró-nacional, dessa jornada, para esse mesmo sábado.

No futebol de formação continuamos o nosso trabalho de forma persistente e lá vamos mostrando serviço. As nossas equipas vão-se mostrando cada vez mais competitivas, sobretudo nos mais jovens, onde, sem que isso seja muito importante, temos conseguido bons resultados.

## Resumo das Jornadas

### 13ª jornada 14-11-2015

Antime 1-0 FORJÃES SC  
Parque Desportivo do Operário FC de Antime, Fafe.

#### “Jogo mal perdido!”

O Forjães entrou bem no jogo, assumindo o seu controle e mostrando intenções de que vinha para tentar vencer. Contudo, o Antime, na primeira vez que chegou junto da nossa baliza, aos 8 minutos, foi eficaz, e chegou ao único golo da partida. Com o golo do Antime, a nossa equipa perdeu um pouco de confiança e permitiu ao adversário o equilíbrio na disputa do mesmo. Ainda assim poderíamos ter chegado ao empate em pelo menos três claras situações de golo, sendo também de referir o elevado número de cantos e livres laterais, a nosso favor, com alguns deles a resultarem em lances de perigo, mas com a bola a não entrar. Neste primeiro período, temos ainda de reconhecer que o nosso adversário, pouco depois da meia hora, quase aproveitou um deslize nosso para fazer o segundo golo, o que colocaria um resultado ainda mais injusto ao intervalo, sendo certo que só a nossa falta de eficácia, nos levou a isso.

Sentindo que a desvantagem era penalizadora, embora sem conseguirmos atuar ao nosso melhor nível, na segunda metade, assumimos o controle de jogo por completo: criamos situações mais que suficientes para ganhar a partida, mas faltou capacidade de finalização nas diversas situa-

ções de golo iminente criadas. Em futebol a eficácia é uma das melhores armas que uma equipa pode ter, e neste jogo nós não fomos capazes de pôr essa mesma arma em campo e, por isso, pagamos caro, perdendo um jogo que em condições normais deveríamos ganhar.

**FSC:** Salgueiro (c.); Magalhães, Carlos Gonzalez, Óscar e Pedro Ribeiro; Luís Salgueiro, Tiago Lopes (Postiga aos 35) e Rui Rodrigues; Luís Barbosa (Higuita aos 60), João André R. e Reko (Paulinho aos 75).

Não jogaram: André, Tony, Borralho e Hugo.  
Treinador: Aníbal Ferreira  
Golos: 1-0, aos 8 min.

### 14ª Jornada 22-11-2015

FORJÃES SC 1-2 Travassós  
Estádio Horácio Queirós, Forjães

#### “Voltou a faltar eficácia!”

Num jogo onde nos faltou eficácia para concretizar as inúmeras oportunidades de golo iminente criadas, o nosso adversário soube ser feliz, marcando dois grandes golos, o primeiro num cruzamento remate, pura sorte, o segundo num remate da linha de meio campo, pura inspiração. Assim, deixamos fugir três pontos, ao nosso alcance, de forma inglória, e perdemos a invencibilidade em casa. Parabéns ao Travassós pois, desde a inauguração do relvado, foi o primeiro adversário a infligir-nos uma derrota em casa, um período de invencibilidade que

durou 23 jogos (é obra!).

Este foi mais um jogo ingrato, onde a inspiração do nosso adversário foi mais forte do que a nossa falta de inspiração, no momento de fazer aquilo que dá vitórias, o golo. O Forjães entrou bem no jogo e logo no primeiro minuto desperdiçou soberana ocasião de golo, João chutou mal. A primeira parte foi disputada numa toada de maior posse do Forjães, com maior e melhor volume de ataques e uma melhor organização de jogo. Os fafenses terminaram a primeira parte com um lance perigoso, perto da meia hora, na sequência dum canto, lance em que Magalhães limpou perto da linha de golo e com mais um remate lateral, uma tentativa de cruzamento, que resultou num grande golo. Por sua vez, ainda neste período do jogo, o Forjães teve mais duas ocasiões soberanas para marcar, entre outros lances de algum perigo, primeiro Paulinho, no coração da área, chutou por cima, depois Óscar ganhou lá em cima a bola ficou à mercê de ser empurrada para golo, mas ninguém o conseguiu fazer.

Na segunda parte, entramos demolidores, imprimimos mais velocidade no jogo, fomos para cima do adversário, criamos logo duas claras situações de golo, não marcamos, mas adivinhava-se a reviravolta no marcador. Na sequência de um livre lateral, chegamos ao empate, um auto-golo de um defensor do Travassós, que ao cortar a bola, fez com que esta entrasse junto do segundo poste, precisamente o local do 1-0 para os forasteiros. Com o empate atingido, mantivemos a procura do golo, que neste caso nos faria passar para a frente do marcador, mas fomos desperdiçando as situações criadas.

O Travassós, por sua vez, ia procurando responder com uma ou outra saída rápida que os nossos homens iam anulando, sendo que numa delas só a tranquilidade de Salgueiro impediu o golo. O jogo parecia então caminhar para um empate, dada a nossa falta de eficácia, mas eis que num momento de inspiração, já perto do minuto 90, o homem do Travassós, numa saída de bola, recebe-a antes da linha de meio campo, progride, e sobre esta disfire um remate alto e colocado, que Salgueiro, com as linhas subidas estava a jogar com naturalidade um pouco fora da zona de baliza, já não conseguiu defender, pese todo o seu esforço. Um balde água fria para a nossa equipa, que ainda assim poderia ter feito o 2-2, num lance onde mais uma vez a falta de inspiração não permitiu fazer o golo na cara do guarda-redes.

**FSC:** Salgueiro (c.); Magalhães, Carlos Gonzalez, Óscar e Pedro Ribeiro; Luís Salgueiro, Postiga (Luís Barbosa aos 62) e Rui Rodrigues; Paulinho (Borralho aos 83), João André R. e Reko (Higuita aos 62).

Não jogaram: André, Tony, Tiago Lopes e Hugo.

Treinador: Aníbal Ferreira  
Golos: 0-1, aos 34 min.; 1-1 aos 54 min.; 1-2 aos 87 min.

### 15ª Jornada 29-11-2015

Amares 0-0 FORJÃES SC  
Estádio Engº José Carlos Macedo, Amares.

continua na pág. seguinte

## Talhos Srª da Graça, Lda



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

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

## CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz



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

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

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Clube



Fernando Neiva

continuação da pág. anterior

“Muito perto de ganhar”

Depois de duas derrotas consecutivas, ante adversários que também lutam pela manutenção, havia alguma apreensão sobre qual seria a resposta dos homens comandados por Aníbal Ferreira, neste jogo, perante o Amares.

E a resposta foi muito positiva, fizemos um bom jogo, e tivemos as duas grandes oportunidades de golo a nosso favor. A meio da segunda parte, Carlos Gonzalez atirou “um tiro” de cabeça, com a bola a beijar caprichosamente o travessão da baliza do Amares. Ao minuto 89, Luís Barbosa não conseguiu colocar a redondinha nas redes do Amares, isto depois de uma esgueirada de Reko pela direita, que fez a assistência perfeita para o segundo poste, onde apareceu Barbosa, que ao encostar, no interior da pequena área, viu caprichosamente a bola subir e passar sobre o travessão, um falhanço incrível que só acontece a quem lá está.

No restante é de destacar que o jogo

foi bem disputado, com muita entrega parte a parte, onde o Forjães mostrou boa organização colectiva e apresentou uma ideia de jogo bastante objetiva e prática. Na primeira parte, as equipas intercalaram os ataques, mas nenhuma delas conseguiu um lance de golo iminente, ficaram-se apenas por alguns lances bem construídos, onde numa ou noutra situação criaram algum perigo.

Na segunda metade as equipas mantiveram algum equilíbrio na disputa do jogo, mas conforme descrevemos atrás, os dois únicos lances de golo iminente foram nossos. Assim, o empate é positivo, mas a vitória, que ficou muito perto de acontecer, seria mais justa e assentava bem ao FSC.

**FSC:** Salgueiro; Magalhães (Pedro Ribeiro, 61), Carlos Gonzalez, Óscar e Tony (c.) (Luís Barbosa, 83); Borralho, Luís Salgueiro e Rui Rodrigues; Paulinho (Reko, 73), João André R. e Postiga.

Não jogaram: André, Tiago Lopes, Higueta e Hugo.

Treinador: Aníbal Ferreira

## FORJÃES SC homenageado na 6ª Gala de Mérito Desportivo do Município de Esposende

Como vem sendo hábito desde há meia dúzia de anos a esta parte, a Câmara Municipal distingue atletas e equipas concelhias, que tenham conquistado títulos ao longo da última época desportiva. Forma muitos, nas diversas modalidades, os atletas premiados, sinónimo da vivacidade desportiva que o concelho apresenta. À semelhança de outros forjanenses também distinguidos (Fabrice Lages, Ricardo Dias ...), o Forjães Sport Club, Campeão invicto da Divisão de Honra, série A, da AF Braga, também foi justamente distinguido com o mérito desportivo. Atletas e técnicos estiveram presentes para receber a esta bonita distinção, que culmina uma época histórica para o clube.

## Peditório do São Miguel

O FSC agradece a colaboração de todos aqueles que mais uma vez nos ajudaram, no tradicional peditório do São Miguel. Também um agradecimento especial, para o leiloeiro, Carlos Eugénio e para o Café Cerquido, local da rematação.

## Cabazes de Natal

Conforme hábito de há muitos anos, com a colaboração de algumas casas comerciais, o FSC vai colocar os tradicionais cabazes de Natal. Por isso, não deixe de colaborar com umas moedinhas e ainda fica habilitado a ganhar um simples mas bonito cabaz de Natal.

## Sorteio de Natal

Também nos moldes habituais, o Forjães Sport Club vai realizar o tradicional Sorteio de Natal. Os prémios são apetecíveis! Por isso habilite-se e ajude o clube em mais uma iniciativa que visa recolher verbas, de modo a conseguir fundo de maneio para honrar os seus compromissos.

## Convívio de amigos do Forjães Sc

No passado dia 7 de novembro, foi noite de goleada do Forjães SC, uma grande noite, tudo graças não só ao grupo reduzido de amigos que organizou mas também ao grupo alargado de pessoas que trabalharam muito para concretizar a iniciativa. Sem esquecer, que para a noite ser em grande, foram necessários todos aqueles que disseram presente, vocês! O palco “do jogo”, foi o aprazível parque da Srª do Crasto, em São Romão do Neiva, um local que fez inveja a muitos de nós, por toda a sua imponência, a todos os níveis, desde a logística à beleza e à comodidade do espaço.

Estiveram presentes mais de 300 convivas, o que mostra o carinho e a simpatia que as pessoas nutrem pelo Forjães SC. A direcção do Forjães Sport Club não tem palavras suficientes para agradecer a este grupo de amigos, que de forma anónima e gratuita, ainda pagaram para trabalhar, deram ao cabedal para ajudar o clube da nossa terra. É impossível referir o nome de todos, até porque foram muitos a colaborar, não só na organização mas também na cozinha (tudo esta perfeito), uns a assar, outros

a por a mesa, outros a lavar loiça, outros no bar, enfim ... Fizeram e ajudaram em tudo aquilo que foi necessário, portanto, perante isto tenho de confessar, que nos sentimos pequenos, muito pequenos mesmo, mas estamos muito agradecidos à grandeza de todos vocês, sem excepção. Obrigado malta fantástica, sem vocês nunca teríamos conseguido. Fica a promessa de mais para a frente repetirmos, sempre com a ajuda de todos vocês. Obrigado a todos. Viva o FSC.



O FORJANENSE, de 30 de novembro de 2015, nº 313

**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.71 e seguintes, do livro nº 91-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de quinze de outubro de dois mil e quinze, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO** por **USUCAPÇÃO**, na qual **JOSÉ NOGUEIRA FERNANDES PEREIRA**, divorciado, natural da freguesia de Gemeses, concelho de Esposende, nela residente na Rua do Paço, nº 5, contribuinte fiscal número 139 852 530, **DECLAROU**: Que é dono e legítimo possuidor, com exclusão de outrem, do seguinte bem: -----  
Uma embarcação de recreio em fibra de vidro, com as seguintes características: -----

**Embarcação:** a) - Marca - PLASTIMO; b) - Modelo - PR-300; c) - Casco - Fibra de vidro; d) - Cor - Branco; e) - Comprimento - duzentos e oitenta e cinco centímetros; f) - Largura - cento e quarenta centímetros; g) - Lotação - trezentos e trinta e cinco quilos (três pessoas). Que apesar da referida embarcação não se encontrar registada na Delegação Marítima de Esposende, nem em qualquer outra Delegação Marítima ou Capitania, a mesma foi adquirida pelo aqui declarante por compra à “Nautileça - Sociedade de Artigos Náuticos Importação e Exportação, Lda”, com sede na Avenida da Liberdade, nº 44, em Leça da Palmeira, contribuinte fiscal 504 306 928, no dia dezasseis de setembro de dois mil e um, nunca tendo sido no entanto emitida a respetiva declaração de venda. Que atribui à referida embarcação o valor de CEMEUIROS. Que não obstante os fatos atrás indicados, desde dois mil e um, que o aqui justificante, passou a possuir a referida embarcação no gozo pleno das utilidades por ele proporcionadas, zelando pela sua conservação, considerando-se e sendo considerado como seu único dono, na convicção que não lesava quaisquer direitos de outrem, tendo a sua atuação e posse, sido de boa fé, sem violência e sem oposição, ostensivamente e com conhecimento da generalidade das pessoas, tudo isto por lapso de tempo superior a dez anos.-----  
Que esta posse em nome próprio, pacífica, continua e pública, desde há mais de dez anos, conduziu à aquisição do referido barco por **usucapião** que expressamente invoca, justificando o seu direito de propriedade para efeito do registo, dado que esta forma de aquisição não pode ser provada por qualquer outro título formal extrajudicial. E para suprir a falta de título, prestou estas declarações. Declarações confirmadas por três testemunhas.-----  
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. Esposende, 15 de outubro de 2015.-----

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

**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



Elsa Teixeira

## O Património Cultural Subaquático

A Convenção sobre a Proteção do Património Cultural Subaquático foi aprovada na XXXI Sessão da Conferência Geral da Unesco que teve lugar em Paris em 2 de novembro de 2001 – é ratificada por resolução da Assembleia da República n.º 51/2006 de 18 de julho e entrou em vigor no dia 2 de janeiro de 2009 para a República Portuguesa. Antes de 2001 não existia qualquer instrumento legal internacional para o Património Subaquático. Esta convenção é um instrumento legal internacional para quem a ratificar, tentando uniformizar a forma e meios de atuação e determinando como padrão mínimo o nível de proteção elevado do património arqueológico subaquático. No caso Português, as leis inerentes a estas questões eram apenas o Decreto-Lei nº 164/97 de 27 de junho - Património Cultural Subaquático e a Lei nº 121/99, de 20 de agosto - Utilização de detetores de metais.

Esta convenção veio definir um regime específico de proteção e de mecanismos de cooperação entre os Estados Partes especificamente aplicável ao património subaquático. Começando por definir o conceito de património subaquático, “todos os vestígios da existência do homem de carácter cultural, histórico ou arqueológico que se encontrem parcial ou total-

mente, periódica ou continuamente submersos há, pelo menos 100 anos”.<sup>1</sup> Proibindo a exploração de naufrágios, a pilhagem de sítios arqueológicos marítimos e a comercialização de objetos provenientes de sítios arqueológicos. Dando prioridade à preservação in situ<sup>2</sup> sendo esta a opção prioritária, antes de ser autorizada ou iniciada qualquer intervenção sobre este património<sup>3</sup>, mas não subestima que possa ser autorizada a transferência deste património para outro local, desde que esta ação contribua de forma significativa para a proteção, conhecimento ou a valorização desse património e desde que estes sejam depositados, conservados e geridos por forma a assegurar a sua preservação a longo prazo.

Tendo em consideração o caso de Portugal, esta convenção poderá ter artigos difíceis de cumprir face ao extenso território marítimo que nos cabe proteger, mas também face à redução de recursos humanos e financiamento destes sítios e seus objetos. Talvez por esta razão seja fundamental cumprir a premissa “conservar in situ”, e dar resposta ao que inevitavelmente é retirado do mar pela força das suas marés. Por esta razão, a educação e sensibilização da população será o caminho mais fácil, com ações que façam entender aos cidadãos a importância e a sua responsabilidade civil na salvaguarda deste património.

Em relação a conservação in situ, a convenção não subestima a recuperação cuidada, se tal se mostrar necessário, para fins cien-

tíficos ou de proteção. Esta preferência terá levado em conta a opinião dos arqueólogos - que entendem a evolução de meios científicos para a interpretação dos seus sítios - e dos conservadores restauradores - que entendem que manter um objeto no seu sítio arqueológico subaquático será sempre a medida mais sensata, pois se não forem acauteladas as medidas de conservação necessárias, e que normalmente se revelam bastante dispendiosas, retirar um objeto do seu contexto arqueológico subaquático será, na maior parte dos casos, desastroso e uma luta contra o tempo e atmosfera exterior e os seus fatores de degradação.

“Todos os objetos de carácter arqueológico e históricos achados na área serão conservados ou deles se disporá em benefício da humanidade em geral, tendo particularmente em conta os direitos preferenciais do Estado ou país de origem, do Estado de origem cultural ou do Estado de origem histórica e arqueológica.” (Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar de 1982). Uma preferência sensata, pois o Estado de origem de uma embarcação, por exemplo, será em princípio o que disporá de conhecimento privilegiado para o seu estudo, por conhecer a sua história, cultura...

- 1) - *Diário da República, 1.ª série* — N.º 61 — 26 de março de 2012 — Artigo 1º;
- 2) - *Localização atual, mesmo que esta seja no leito marinho.*
- 3) - *Diário da República, 1.ª série* — N.º 61 — 26 de março de 2012 — Artigo 2º

## Peditório de Nossa Senhora da Graça

A Comissão de Festas de Nossa Senhora da Graça vai realizar, no dia 5 de dezembro, o seu peditório, percorrendo porta a porta a Vila de Forjães. Colaborem.

O FORJANENSE, de 30 de novembro de 2015, nº 313

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. 70 e seguintes, do livro nº 93-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 16 de novembro de 2015, uma escritura de JUSTIFICAÇÃO, na qual figuram como justificantes:-----

**ANTÓNIO EMÍLIO DA CRUZ VIANA** e mulher **MARIA ELISABETE SANTOS DA TORRE VIANA**, casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Antas, concelho de Esposende e residentes na Rua do Monte, nº 55, contribuintes fiscais números 149 780 702 e 179 964 755, tendo **DECLARADO**:-----

Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte bem:----- Prédio rústico, composto por terreno de cultura de regadio e videiras em ramada, com a área de quatrocentos e vinte metros quadrados, situado no Sítio de Arroio, da freguesia de Antas, concelho de Esposende, a confrontar de norte com Amândio Meira Viana, de sul com Manuel Alves Rolo, de nascente com Amélia Cruz Viana e do poente com Bernardo Alves Caseiro, o qual se encontra omissa na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 1504 (omisso à antiga matriz rústica), com o valor patrimonial IMT de **66,08 euros**.-- Afirmaram que o imóvel veio à sua posse em virtude de o terem adquirido no ano de mil novecentos e noventa e um,

por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita ao aqui primeiro outorgante marido, já no estado de casado, por Maria Celina da Cruz Viana, solteira, maior, residente que foi na Rua da Pereira, nº 3, naquela freguesia de Antas, pelo que não ficaram a dispor de título formal que lhes permita efetuar o respetivo registo na Conservatória do Registo Predial, mas desde logo entraram na posse e fruição do prédio, em nome próprio, posse que assim detêm lá mais de vinte anos, sem interrupção ou ocultação de quem quer que seja.-----

Não obstante não terem título formal de aquisição do referido imóvel, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, detendo e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceram de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invocam a **USUCAPIÃO**, como causa de aquisição.----- Declarações confirmadas por três testemunhas.----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.--- Esposende, 16 de novembro de 2015.-----

A Notária  
Andreia da Silva Amaral

**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 tua máquina

**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

Bacalhau cozido com couves	Estrela de amêndoa
8 postas de bacalhau demolido, 4 couves-portuguesas, 16 batatas grandes, 8 ovos cozidos, 3 dl de azeite, 4 dentes de alho, sal e pimenta	MASSA: 120 g de açúcar; 65 g de manteiga; 1 ovo; 1 c. de café de aroma de baunilha; 250 g de farinha; farinha, açúcar em pó, fios de ovos e pérolas prateadas q.b. RECHEIO: 1 dl de água; 250 g de açúcar; 2 paus de canela; 1 casquinha de limão; 1 c. de sopa de farinha; 3 gemas; 6 ovos; 100 g de amêndoa com pele moída
Coza o bacalhau em água a ferver sobre lume brando durante 15-20 minutos. Entretanto, coza os olhos de couve, a que retirou as folhas duras exteriores. Num outro recipiente, coza as batatas com casca, previamente lavadas. Descasque os dentes de alho e corte-os em rodelas grossas. Leve o azeite ao lume e, assim que estiver quente, junte as rodelas de alho. Deixe apenas estalar. Tempere o azeite, fora do lume, com sal e pimenta. Sirva o bacalhau numa travessa, as batatas e os ovos descascados noutra e as couves num terceiro recipiente. Deite o azeite numa tigela ou numa molheira e sirva acompanhado com broa de milho ou pão de mistura.	Ligue o forno a 1800 C. Junte o açúcar com a manteiga, o ovo e a baunilha; misture. Adicione a farinha e amasse. Reserve a massa no frio por 20 minutos. Estenda-a sobre uma superfície enfarinhada, até ficar com uma espessura fina. Forre uma forma de silicone em forma de estrela com a massa e corte o excedente. Reserve no frigorífico. Para o recheio: Leve ao lume a água com o açúcar, os paus de canela e a casca de limão; deixe ferver até obter ponto-fio: ao verter um pouco da calda de uma colher, forma-se um fio com pouca resistência. À parte, misture a farinha com as gemas. Adicione os ovos e mexa. Verta a calda de açúcar aos poucos, sem parar de mexer. Elimine os aromáticos. Junte a amêndoa moída ao creme. Coloque a forma sobre um tabuleiro e encha-a com o creme, utilizando uma concha. Leve ao forno e deixe cozer por 40 minutos. Depois de cozido, deixe o bolo arrefecer. Desenforme-o e polvilhe-o com açúcar em pó. Decore com fios de ovos e pérolas prateadas.

## Alimentação vegetariana saudável

Os padrões alimentares que integram total ou quase totalmente, produtos de origem vegetal, parecem ser conhecidos e seguidos desde, pelo menos, a Antiguidade Clássica, essencialmente por razões de âmbito filosófico e religioso, mas também de saúde. Nas últimas décadas, com o aumento do conhecimento nas ciências da nutrição e do ambiente, tem aumentado a evidência científica a favor da maior presença de produtos de origem vegetal na nossa alimentação. As populações com consumos elevados ou exclusivos de produtos de origem vegetal parecem ter menor probabilidade de contraírem doenças crónicas, como doença cardiovascular, certos tipos de cancro, diabetes e obesidade. Este padrão alimentar ou "dieta" não é uniforme, podendo ser exclusivamente baseado em produtos de origem vegetal (vegetariano estrito ou vegan) ou, por exemplo, incluir ovos e laticínios (ovolactovegetariano). Na sua base estão, geralmente, fruta, hortícolas, cereais, leguminosas, frutos gordos e sementes, de preferência locais, da época e minimamente processados.

As linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável têm apenas em conta o indivíduo adulto saudável, não devendo, por este motivo, ser extrapoladas para outras fases do ciclo de vida. A adequação desta "dieta" às várias fases do ciclo de vida, incluindo a infância, adolescência, gravidez, lactação, idosos e também desportistas, implica um bom planeamen-



Ricardo Moreira\*

to e acompanhamento da mesma. Este modelo de consumo alimentar, para que seja considerado nutricionalmente adequado, deve ter em conta a ingestão apropriada e a biodisponibilidade de alguns nutrientes como a proteína, ácidos gordos essenciais, vitamina B12, vitamina D, iodo, ferro, cálcio e zinco, e também o valor energético. É ainda importante considerar a diversidade de alimentos, a redução das quantidades de sal, açúcar e gorduras saturadas e a ingestão adequada de água. No caso da vitamina B12, dada a inexistência de fontes nutricionais numa dieta vegan, esta deverá ser obtida através de alimentos enriquecidos ou por suplementos alimentares. Apesar deste padrão alimentar ser, de um modo geral, saudável e fácil de adotar, em particular em países como Portugal, onde existe uma oferta abundante e variada de vegetais ao longo do ano e onde os modos de confeção tradicionais já incluem na sua base vegetais, existe ainda uma grande falta de informação por parte dos profissionais de saúde e educação. In: *Linhas de Orientação Para Uma Alimentação Vegetariana Saudável*, DGS, 2015

\* Nutricionista

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

## Horizontais

1º doença que em certos animais faz derreter a gordura; mulher que rouba = 2º certa variedade de pêra = 3º ministério público; suposta influência da lua; dado que: = 4º época; rezo; doença = 5º brinquedo de criança; cautela = 6º qualidade de cidadão = 7º alegre; bela e grande ave cinzenta = 8º para barlavento; nome da letra "H"; chefe etíope = 9º sociedade anónima; esconder; nota musical = 10º pessoa autoritária = 11º diferente; barça ou canoa, que acompanha um navio para receber a carga =

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

## Verticais

1º lastimar; relaxado = 2º tempestade marítima = 3º Antes de Cristo; substância azeda; Deolinda Teixeira = 4º antiga moeda persa; adolescente; título inglês = 5º enfadado; solenidade = 6º modelo = 7º flanco; nome feminino = 8º nome da mãe da Virgem Maria; explosivo; lista = 9º oferece; que chegou à idade legal; graceja = 10º diabo = 11º espécie de macaco do norte do Brasil; abrigo =

soluções pág. 7

## Saúde em destaque

## Disfunção sexual e a diabetes parte I

A sexualidade é essencial na vida de qualquer pessoa, para a sua auto-estima, equilíbrio emocional e nas relações conjugais. Os transtornos sexuais são relativamente frequentes e variados na população em geral em algum momento da vida, que pelo seu carácter pessoal e íntimo resultam, às vezes, num tema complexo e difícil de expor à equipa médica.

Em algumas ocasiões os problemas sexuais são considerados, por quem os padece, como algo irremediável, próprio da idade ou consequência inevitável de uma doença.

## 01. Formas de disfunção sexual na pessoa com diabetes

Às vezes os problemas são

passageiros, devido a doenças intercorrentes, consumo de determinados fármacos e susceptibilidade a situações de hipo e hiperglicemia.

Outras vezes podem ser de origem circulatória, neurológica ou hormonal.

Finalmente, os transtornos sexuais podem ser devido a causas psicológicas como o stress, alterações emocionais, depressão, baixa de auto-estima e o próprio medo antecipado de poder vir a ter complicações.

Nos homens, o transtorno sexual mais frequente que pode surgir a longo prazo devido à diabetes é a disfunção erétil ("impotência").

No caso das mulheres podem surgir dificuldades para atingir o climax sexual. Além disso, a menopausa pode cau-



Marina Aguiar\*

sar problemas físicos e psicológicos como frigidez, secura vaginal, depressão, insónias, etc..., que podem iniciar ou agravar as disfunções sexuais.

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

## Miguel Moura em 16º nas finais mundiais

O piloto forjanense Miguel Moura, bicampeão nacional de karting na categoria DD2 Master, esteve a representar Portugal nas Finais Mundiais do Rotax Max Challenge Grand Finals 2015, realizadas em Portimão, nos dias 7 a 14 de novembro.

Depois de um início de prova promissor, o azar bateu à porta do piloto forjanense (levando-o do "céu ao inferno, como manifestou em desabafo), tendo partido a caixa de velocidades do seu karting, o que obrigou à desistência da 1.ª prova, relegando-o para último lugar.

A partir daqui a trajetória previa-se difícil, mas Miguel Moura não desistiu de lutar pela passa-

gem à final, classificando-se em 8.º lugar na 3.ª manga, realizando



do a volta mais rápida, embora isto não fosse suficiente para a

passagem direta, sendo obrigado à "repescagem", prova em que se qualificou em 2.º lugar.

Na pré-final, partindo de uma posição muito incómoda (posição 30), lutou até ao fim, conseguindo chegar ao 20.º lugar, tendo, na final, chegado ao honroso 16.º lugar mundial.

Como balanço final, Miguel Moura refere que se sente satisfeito com o resultado, pois conseguiu ser sempre dos mais rápidos em pista, embora com um ligeiro "amargo de boca", pois sentia que o seu andamento poderia levá-lo aos primeiros lugares, não fossem as contrariedades iniciais, que ditaram o restante percurso.

## Forjães lembra vítimas dos atentados de Paris

No passado dia 15 de novembro, na celebração eucarística das 11.15h, dinamizada pela catequese, Forjães lembrou as vítimas dos atentados acontecidos na sexta-feira anterior, em Paris.

A celebração ficou marcada por alguns momentos simbólicos, como seja a consagração de uma flor, símbolo da paz, e sua deposição, por catequizandos e fiéis adultos, no altar de N.ª Sr.ª de Lurdes, associada ao culto em França, a par do visionamento do vídeo clip de uma música de Boss AC "Que Deus?".



## Ponto Final

Na edição deste mês de novembro colocamos no pódio o melhor e o pior. Destacamos o mérito, mas também falamos de atitudes que estão a anos luz de tal! Quem sabe se, um dia destes, não vamos ter uma cerimónia para destacar quem respeita lugares de estacionamento e quem, estando em lugares de chefia públicos, promove a aproximação entre mortos e vivos.

### Medalha de Prata

A distinção que a autarquia fez dos desportistas do concelho (ver notícia no interior do jornal) é digna de registo. O reconhecimento do mérito deve ser prática corrente, sendo uma forma de homenagear aqueles que, com suor e, não raramente, lágrimas, defendem as cores de Esposende, das suas freguesias, das suas gentes.

Política acertada, praticada por algumas edilidades, está a ser seguida por juntas de freguesia, que, a um nível mais caseiro, também vão reconhecendo o valor dos filhos da sua terra, nas mais diversas atividades e onde o desporto ocupa lugar de destaque.

Só não é medalha de ouro porque falta o passo seguinte, o apoio aos atletas na fase de treino, de preparação, criando condições para que estes possam ter sucesso e singrar, pois lá diz o ditado "depois da noiva casada não faltam pretendentes!" Convirá, também, não esquecer valores noutras áreas, como seja a música, a escrita ou mesmo a investigação, entre outras.

### Medalha de Ouro

As coletividades forjanenses voltaram a unir-se em torno de uma causa, de uma iniciativa, e o Centro Cultural Rodrigues de Faria conheceu, novamente, uma dinâmica louvável.

A pretexto do magusto, e com uma matança do porco pelo meio, em S. Roque, encerrando com uma rematação de um dos peditórios da Comissão de Festas de Santa Marinha, o Centro Cultural ganhou um colorido especial, com as associações locais a apostarem na gastronomia, atraindo largas dezenas de convivas para o espaço.

Das papas de sarrabulho à feijoada, das pizzas aos panados, não faltaram motivos para voltar à antiga escola, se mais não fosse para comer umas castanhas assadas na faúlha.

A iniciativa prova que, quando todos remam para o mesmo lado, sem olhar a políticas nem clubes, todos ganham e são obrigados a um esforço menor!

### Medalha de Latão

Quando passa um ano do abate da palmeira que existiu no recreio da Escola Primária Rodrigues de Faria, onde funciona a sede da junta de freguesia, vamos atribuir o 3º lugar do pódio à autarquia, que acaba de completar dois anos de mandato. Empenhada em regularizar as contas, pois parece ter encontrado em "buraco" financeiro, há pequenas promessas, sem grande custo, que podem fazer a diferença, e teimam em aparecer. No caso concreto deste pódio, destaca-se a manutenção dos acessos ao cemitério, tendo-se assistido, a 1 de novembro último, a situações que não deviam existir em pleno século XXI quando as sepulturas são pagas e há taxas de manutenção das mesmas: uma família, com três irmãs adultas, com dificuldades de locomoção, no final das cerimónias religiosas da tarde, viu-se e desejou-se para ultrapassar o degrau da portinha do cemitério novo, tendo uma delas que ser pegada ao colo para o exterior.

Se os mortos precisam das nossas orações, os vivos, esses precisam de coisas às vezes bem mais simples, a começar por civismo.



Pódio relativo ao mês de novembro de 2015

© csa

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

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



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

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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

**AGROZENDE - Fabricação de estufas e regas, Lda**

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

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



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

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