



# O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás  
Setembro 2018 • Ano XXXIII 2ª série • n.º 344  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

*Mensário informativo e regionalista*

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

- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

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

## GADTF realizou o seu 10º Festival Nacional de Folclore



### Nesta edição

<b>Junta de Freguesia</b>	págs. 5 e 16
<b>Lar de Stº António</b>	pág. 3
<b>Comunidade Paroquial</b>	págs. 6-7
<b>Notícias da ACARF</b>	págs. 8-9
<b>Nascente Escolar</b>	pág. 10
<b>Acompanhando o FSC</b>	págs. 12-13
<b>Opinião</b>	pág. 14

Romaria – 2019

SANTA MARINHA *págs. 4 e 16*

**FSC: NO BANCO COM... Pedro Barny e Caetano**

*pág. 12*

**Prolongado período crítico de incêndios**

*pág. 11*

## Nós por cá: locais

### GADT de Forjães realizou mais um Festival Nacional de Folclore

O Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães levou a efeito no dia 1 de Setembro o seu 10º Festival Nacional de Folclore que trouxe até ao Souto de S. Roque toda a cor e alegria dos usos e costumes de algumas regiões do nosso país.

O programa porém iniciou no Centro Cultural Rodrigues Faria pelas 16.30 com a chegada dos grupos e a cerimónia de abertura do festival. À chegada a Forjães os grupos foram recebidos pelos guias que deram as boas-vindas e os conduziram até ao interior do Centro Cultural. Pelas 17h deu-se início à sessão solene de Abertura do festival no auditório do Centro cultural com a intervenção do responsável do GADT de Forjães, o Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, a Sra. Vereadora da Cultura da CME e a representante da Federação do Folclore Português. Cada um dos convidados saudou os grupos vindos das outras regiões e enalteceu a qualidade dos festivais levados a cabo pelo GADT e que se encontram no leque dos melhores festivais de folclore do nosso país. Seguiu-se a entrega de lembranças aos grupos alusivas ao festival e uma breve intervenção de cada responsável dos grupos convidados, momento em que cada um falou da história do seu grupo de forma informal nomeadamente das dificuldades que atravessam e dos feitos que conquistam, foi um momento importante de partilha entre os grupos.

Seguiu-se o jantar convidado servido no jardim do centro cultural, o GADT de Forjães brindou os seus convidados servindo-lhe um magnífico Arroz de Sarrabulho que fez as delícias de todos. Este jantar convívio é também um dos momentos mais marcantes do festival já que o grupo faz questão de receber os seus convidados de uma forma extraordinária, aliás, os elementos dos próprios grupos chegam a comentar no final do jantar usando termos do

género “não somos recebidos assim em muitos festivais...”.

Depois do jantar os grupos trajaram-se e deslocaram-se para o Souto de S. Roque nos seus autocarros, local onde às 21h30 se deu início ao espetáculo.

A abertura do espetáculo esteve a cargo do Projeto “Vozes do Minho”, um grupo de 60 pessoas, incluindo 22 elementos do GADT de Forjães, e que foram candidatas ao GOT TALLENT 2018 com os “Cantares tradicionais À Capela”. O grupo interpretou 3 temas incluindo aquele que apresentou na RTP. Seguiu-se a abertura do cenário do palco com a apresentação dos 6 grupos presentes ao som de música e fogo-de-artifício.

O primeiro grupo a subir ao palco foi o GADT de Forjães que brindou os presentes com uma breve atuação de 3 danças, mas que deu para mostrar um pouco daquilo que é o seu trabalho. Seguiu-se a atuação do Rancho Folclórico e Etnográfico de Vale de Açores do concelho de Mortágua, do Ribatejo subiu ao palco o Grupo dos Camponeses de Santana do Mato-Coruche que trouxe outras formas de trajar e claro está o tradicional Fandango entre outras belíssimas modas. O quarto grupo a subir ao palco foi o Grupo Etnográfico as Rusga de Joane de Vila Nova de Famalicão, que fez uma apresentação entre danças e cantigas

à capela, seguiu-se a atuação do Grupo Folclórico da Região do Vouga de Mourisca do Vouga-Águeda que trouxe entre a beleza das suas danças o tradicional e bem conhecido “Malhão de Águeda”. O último grupo a subir ao palco foi o Rancho Folclórico da Correlhã e que trouxe entre viras e chulas toda a cor e alegria do folclore de Ponte de Lima.

O espetáculo terminou com o sorteio das rifas que o grupo vendeu para angariação de fundos para a realização do festival (todos os premiados foram identificados e os respetivos prémios entregues), e com um Vira Geral interpretados por elementos dos 6 grupos presentes no espetáculo, sem poder falhar uma brilhante sessão de fogo-de-artifício.

No local estiveram ainda presentes as comissões de festas de Sta. Marinha 2019 e de S. Roque 2018, com os seus bares para angariação de verbas para a realização das respetivas festividades.

Foi uma noite magnífica, uma temperatura a ajudar e um público que encheu

por completo as cerca de 400 cadeiras e as duas bancadas, havendo ainda muita gente de pé e nos respetivos bares presentes. Sem dúvida que o festival de folclore que o GADT de Forjães realiza de 2 em 2 anos está no panorama dos melhores festivais de folclore do Norte e atrai cada vez uma assistência numerosa e exigente que faz questão de ficar até ao final. O espetáculo foi transmitido na íntegra pela Esposende Tv e num canal da Meo, para que também todos que não puderam estar presentes assistissem em direto.

A direção do grupo quer assim agradecer a todos quantos ajudaram de alguma forma a realização deste evento, às autoridades locais e em especial aos seus elementos que são incansáveis para que tudo seja perfeito!

A próxima edição realiza-se em 2020, ano em que o grupo comemora 25 anos de existência...







**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



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



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

I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529

II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007

## Nós por cá: locais



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Patricia Dias

### Em Setembro

“Por altura da desfolhada do milho, os vizinhos tinham o hábito de se ajudarem uns aos outros, como forma de troca de trabalho. A desfolhada era feita no Outono, praticada numa altura da vida pacata, em que as noites eram longas e não havia televisão ou outros meios de lazer. Assim, os amigos, vizinhos e familiares juntavam-se, e o trabalho entrava pela noite dentro, com cantigas e bailes...”

No 26 de setembro, pelas 14h30, a Fundação Lar de Santo António realizou, no aprazível Souto de São Roque, a típica Desfolhada, inserida no projecto da CME “Envelhecimento Ativo”.

Uma atividade que enaltece e traz memórias a todos que participam, em que estiveram presentes 260 pessoas. Agrade-

mos às instituições:

C.S. João Paulo II, SCM Fão, CSJ Belinho, SCM Esposende, ASCRA Apúlia, C Comunitário de Vila Chã, GRASSA Antas, JUM Marinhas, ACARF- Forjães, C Social de Palmeira de Faro, C Social de Curvos e C Social de Fonte Boa.

O milho foi pouco para tantas mãos,

mãos essas que mostravam energia e vigor no seu “trato”.

O entusiasmo e energia estiveram também aliados à animação das concertinas, que foi o melhor meio de entretenimento, onde o bailarico e a as cantigas não faltaram. Aqui, um agradecimento ao Sr. Porfírio, ao Sr. Miranda e restante equipa, que

muito animaram a atividade.

Agradecemos, também, ao sr. Manuel Cruz Dias, à Câmara Municipal de Esposende e Junta de freguesia pelo apoio logístico prestado. Bem Hajam!



### Festividades em honra de S. Roque

As festividades em honra de São Roque, Santo Amaro e São Vicente decor-



reram no Souto de S. Roque, em Forjães, entre os dias 24 e 26 de agosto, em clima de muita alegria, muito boa disposição e, acima de tudo, muita fé.

Não é novidade para ninguém que uma festa, ainda que de dimensão mais reduzida, precisa de donativos, patrocínios, sejam eles individuais ou de empresas. Queremos, por isso, agradecer também o contributo de todos nesse sentido. Queremos agradecer também, sem focar nenhum nome específico, àquelas pessoas que ao longo de todo este percurso estive-

ram sempre presentes para nos ajudar, fosse na angariação de fundos, na partilha de experiências ou no apoio logístico.

Um bem haja a todos por permitirem que estas festividades se realizassem de forma tão primorosa!



### Assaltos

Durante o mês de setembro, aconteceu uma nova vaga de assaltos no centro da freguesia de Forjães. Uma habitação e uma loja comercial foram assaltadas no início do mês.

Uma habitação, na Rua do Boucinho, foi assaltada, no dia 7 de setembro, em pleno dia. Os ladrões entraram na moradia, depois de arrombarem a porta e terem silenciado o cão, reviraram tudo à procura de dinheiro e bens pessoais e materiais. Acabaram por levar algum dinheiro, bens pessoais e ainda dois computadores.

No dia seguinte, mas de madrugada, foi assaltada a “Papelaria Moderna”, no Centro Co-



mercial Duas Rosas. Os ladrões partiram o vidro da porta de entrada, com a ajuda de um carro, e consumaram o assalto sem os moradores darem por nada ou ouvirem qualquer barulho suspeito. Acabaram por levar, além

de outros artigos de menor valor, tabaco e um computador, com prejuízos de cerca de 3000 euros. Ambos os casos foram comunicados às entidades policiais, para averiguação.

## Explicações

### Físico-química

3º ciclo  
e secundário

Forjães

Contacto: 969 904 901

### Palavras Cruzadas (soluções)

#### Horizontais

1º turma; épico = 2º r; catarro; r = 3º uc; salmo; pi = 4º tal; mao; aro = 5º amuo; v; amen = 6º palmeiral = 7º vida; r; arar = 8º ena; oca; ode = 9º lo; amame; oi = 10º a; azarola; n = 11º rumor; rouco =

#### Verticais

1º truta; velar = 2º u; campino; u = 3º rc; luada; am = 4º mas; ola; azo = 5º atam; m; omar = 6º alaverçar = 7º ermo; i; amor = 8º pro; ara; elo = 9º io; amaro; au = 10º c; prelado; c = 11º orion; reino =

## Nós por cá: locais

### Romaria de Santa Marinha 2019

#### Comissão de Festas - constituição

Depois de algumas reuniões, muita análise, alguma reflexão, oito dos catorze elementos nomeados para a comissão de festas de Stª Marinha 2019 decidiram assumir a nomeação e convidaram mais cinco novos elementos para completarem esta mesma comissão, que ficou assim constituída:

(por ordem alfabética)  
 - Elísia Maria Laranjeira Fernandes  
 - Hélio Filipe Azevedo Arriscado  
 - José Fernando Marques Neiva  
 - José Valentim Dias Lima  
 - José Sá da Rocha  
 - Joaquim Luís Dias de Sá  
 - Maria Fernanda Couto Pereira da Silva

- Maria Leonilde da Silva Dias  
 - Nelson Filipe Almeida Martins Correia  
 - Rui Manuel Sampaio Laranjeira  
 - Rui Miguel da Cruz Pinheiro  
 - Sandra Cristina Lima Almeida Azeredo  
 - Tiago André Laranjeira Brochado Almeida

#### Atividades

##### Festa de SÃO ROQUE e Festival Folclórico do GADT

A comissão de festas 2019 agradece a todas as pessoas, da maior à mais pequenina, que, de uma forma ou de outra, nos ajudaram no nosso BAR/TENDA, com o seu trabalho, com a sua presença, com a sua colaboração e com tudo aquilo que pu-

deram e nos quiseram dar, durante estas duas festividades.

Obrigado à comissão de festas de São Roque, pela cedência do espaço. Obrigado a toda aquela gente fantástica que compõe o Grupo Associativo de Divulgação

Tradicional – GADT, foi uma honra termos podido estar presentes.

Obrigado a todos pelo calor humano que nos transmitiram e pela força que nos deram.

##### Sorteio inicial – agosto 2018

Caros(as) Forjanenses.

O nosso obrigado pela vossa adesão, à nossa primeira atividade, o sorteio levado a cabo ao longo de agosto, e concluído durante as festividades em honra de São Roque. Aqui ficam os três contemplados, que re-

ceberam os prémios de imediato no local (consulte a página facebook da Romaria de Santa Marinha).

1º Prémio – 0415 - Cx de bacalhau Bruna Costa

2º Prémio – 0489 - Leitão Henrique Bisca

3º Prémio - 2365 - Presunto António Coutinho Almeida



#### Peditórios Tradicionais

A comissão de festas 2019 agendou os peditórios de Stª Marinha, Stª António e São Sebastião e as respetivas rematações, para as seguintes datas:

**Peditório Stª Marinha** – 13 de outubro, sábado ao longo do dia.

Rematação: 14 de outubro, domingo, a partir das 15:00, no espaço Ludoteca Municipal (antigo coberto da escola Rodrigues Faria).

**Peditório Stª António** – 20 de outubro, sábado, ao longo do dia.

Rematação: 21 de outubro, domingo, a partir das 15:00, no espaço Ludoteca Municipal (antigo coberto da escola Rodrigues Faria).

**Peditório São Sebastião** – 10 de novembro, sábado, ao longo do dia.

Rematação: 11 de novembro, domingo, a partir das 15:00, no espaço Ludoteca Municipal (antigo coberto da escola Rodrigues Faria).

#### Recolha e venda de lenha

Como vem sendo tradição nos últimos anos, por parte das anteriores comissões, também a comissão de festas Santa Marinha 2019, procederá à recolha (cortar e rachar) de lenha para posterior venda aos interessados.

Assim, solicitamos a boa colaboração de todas aquelas pessoas que possam oferecer eucaliptos, pinheiros e outros tipos árvores, propicias para fazer lenha.

Aceitaremos de bom grado aquilo que nos derem, por isso, se tiver algo para nós, não hesite, faça a sua oferta e nós faremos o trabalho com responsabilidade e compromisso.



**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

## 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

## Nós por cá: locais



### Junta de Freguesia de Forjães

#### Festa de S. Roque

Entre 25 e 27 de agosto, realizaram-se as Festas em honra de S. Roque, Santo Amaro e S. Vicente. A Comissão de Festas (composta por Abílio Sá, Fernando Matos, Joaquim Silva, José Albino Sá, José Carvalho, Paulo Moura, Paulo Sá e Rodolfo Vale) fez um excelente trabalho, apresentando um programa de elevado nível e muito diversificado, que atraiu inúmeros visitantes ao sempre agradável souto da capela mais antiga de Forjães. O nosso especial agradecimento a todos quantos dedicam o seu tempo e o seu esforço em prol da nossa fé, cultura e tradição.

#### 10º Festival Folclórico do GADT

No passado 1 de setembro, o nosso Grupo Associativo de Divulgação Tradicional realizou o seu 10º Festival Folclórico, no aprazível souto de S. Roque. Participaram no certame grupos de grande nível técnico e de longa tradição: Vale de Açores (Mortágua), Santana do Maio (Coruche), Joane (Famalicão), Mourisca do Vouga (Águeda), Correlhã (Ponte de Lima) e o nosso GADT, que há muito ombreia com os maiores grupos de todo o país. Os elementos do

grupo ergueram, com muita dedicação e trabalho, uma grandiosa organização, sem falhas, que esteve à altura do elevado nível do festival. As bancadas e as zonas de restauração estiveram repletas de visitantes, que muito admiraram as belas danças e cantares que subiram àquele palco. A Junta de Freguesia prestou toda a colaboração possível ao evento e teve também a honra de participar no jantar de boas vindas aos participantes e no majestoso desfile. Parabéns a todos os elementos do GADT pela organização, pelo êxito do festival e pela forma como divulgam a nossa cultura e tradição, com grande orgulho e bairrismo.

#### Festa do Idoso

A 23ª edição do “Passeio do Idoso a Fátima”, organizado pela Câmara Municipal de Esposende, teve lugar no passado dia 14 de setembro. A Junta de Freguesia, desde a primeira hora, prestou todo o apoio e colaboração a esta iniciativa, acompanhando os idosos da nossa terra nesta jornada plena de fé e de reflexão. Este passeio constituiu, mais uma vez, numa boa oportunidade para rever amigos e usufruir de momentos de salutar convívio e foi vivido com muita alegria e boa disposição por todos quantos nele participaram.

#### 1º Fim de Semana Equestre

Nos dias 15 e 16 de setembro, decorreu em Forjães o “1º Fim de Semana Equestre”, levado a cabo pela Junta de Freguesia e em colaboração com um grupo de cavaleiros forjanenses. O evento contou com a presença de mais de uma centena de cavaleiros provenientes dos concelhos de Esposende, Barcelos, Viana do Castelo, Vila Nova de Famalicão, Trofa e Porto.

No sábado, pelas 10h30 foi aberta ao público a “Quinta Pedagógica” com exposição de animais domésticos e o espaço destinado à circulação de charretes e cavalos, para que os visitantes pudessem desfrutar de belos passeios. Ao longo da tarde decorreram as “gincanas de cavalos” e, à noite, iniciou-se o brilhante “espetáculo equestre”, com a presença do cavaleiro João Cardoso, seguindo-se um momento de “equitação espontânea” e terminou com as tradicionais “cavalhadas”.

No domingo, o dia começou com um “desfile equestre” pelas ruas da nossa Vila, seguindo-se um almoço convívio. De tarde, os inúmeros visitantes puderam assistir às “provas de saltos”, estar em contacto com estes fantásticos animais, e muitas crianças puderam montar um cavalo pela primeira vez.

Durante este fim de semana, a Zona de Lazer do Zé do Rio proporcionou aos aman-

tes e aficionados equestres um fim de semana dedicado não só a esta atividade, mas também à cultura, tendo como objetivo potenciar este local de Forjães, como espaço turístico, desportivo e de lazer.

Um bem haja a todos os participantes, apoiantes e público, que deram o seu contributo, para que esta iniciativa fosse um êxito. Entendemos que, futuramente, estão reunidas todas as condições para esta iniciativa seja repetida.



#### Ano letivo 2018/2019

A Junta de Freguesia acompanhou de perto a abertura do novo ano letivo nas escolas locais, verificando, com muito agrado, que tudo decorreu da melhor forma. Aos alunos, pais, encarregados de educação, pessoal docente e não docente e, em geral, a toda a comunidade educativa os nossos parabéns e votos sinceros que o novo ano letivo que agora se inicia seja pleno de sucesso.

#### Plano de obras 2019 EDP

No âmbito do contrato de concessão de distribuição de energia elétrica em baixa tensão, foi enviado pela Junta de Freguesia um levantamento de postes e focos essenciais em várias ruas da freguesia e que necessitam de uma revisão urgente para que possam produzir uma melhor e mais eficaz iluminação.

#### Obras várias

Placas de toponímia - foram solicitadas à Câmara Municipal para continuar o processo de completamento e de uniformização da nossa toponímia.

Pavimentação - procedeu-se a algumas re-

parações do piso em alguns arruamentos que estavam em mau estado.

Guarda metálica - foi colocado um rail de proteção na rua da Corujeira, que há muito era reclamado naquele local.

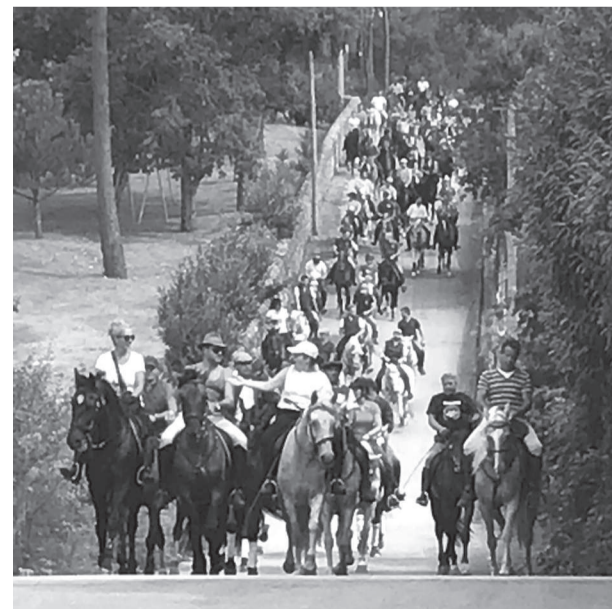
Ponte do Fulão - foi reparada e encontra-se em plenas condições de segurança.

#### Emigrantes

Aos emigrantes que, na sua maioria, regressaram no final de agosto, aos locais onde lutam pela vida, desejamos um bom ano familiar, profissional e escolar, para todos os membros das suas famílias. Nós, por cá, mantemo-nos disponíveis para qualquer esclarecimento ou apoio, através do telefone 253 877 430 ou do email: jforjaes@gmail.com. Voltem sempre!

#### Matança tradicional do porco e magusto

A Junta de Freguesia, em parceria com as associações forjanenses, vai comemorar o S. Martinho e reviver a tradicional matança do porco, nos dias 10 e 11 de novembro. O programa será divulgado brevemente.



# Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

## SER ESPERANÇA - «Sede alegres na esperança» (Romanos 12, 12) Tecer comunidades onde todos se sintam acolhidos e motivados à missão (crescer)

— EG 114 - Ser Igreja significa ser povo de Deus, de acordo com o grande projeto de amor do Pai. Isto implica ser o fermento de Deus no meio da humanidade; quer dizer anunciar e levar a salvação de Deus a este nosso mundo, que muitas vezes se sente perdido, necessitado de ter respostas que encorajem, dêem esperança e novo vigor para o caminho. A Igreja deve ser o lugar da misericórdia gratuita, onde todos possam sentir-se acolhidos, amados, perdoados e animados a viverem segundo a vida boa do Evangelho.

— EG 273. A missão no coração do povo não é uma parte da minha vida, ou um ornamento que posso pôr de lado; não é um apêndice ou um momento entre tantos outros da minha vida. É algo que não posso arrancar do meu ser, se não me

quero destruir. Eu sou uma missão nesta terra, e para isso estou neste mundo. É preciso considerarmo-nos como que marcados a fogo por esta missão de iluminar, abençoar, vivificar, levantar, curar, libertar. Nisto se revela a enfermeira autêntica, o professor autêntico, o político autêntico, aqueles que decidiram, no mais íntimo do seu ser, estar com os outros e ser para os outros. Mas, se uma pessoa coloca a tarefa dum lado e a vida privada do outro, tudo se torna cinzento e viverá continuamente à procura de reconhecimentos ou defendendo as suas próprias exigências. Deixará de ser povo.

A meio do triénio pastoral sob o signo da esperança, centramos a nossa atenção na importância da comunidade e da missão. Continuamos, como há de ser sempre, a

partir da alegria do encontro pessoal com Jesus Cristo a querer aprofundar o que significa ser e fazer discípulos missionários para gerar «comunidades semeadoras de esperança». O plano pastoral em curso prevê, para este segundo ano, «ser esperança» na perspetiva comunitária: «tecer comunidades onde todos se sintam acolhidos». A recente proposta do Papa Francisco, concretizada pela Conferência Episcopal Portuguesa num Ano Missionário, fez-nos acrescentar a temática: «e motivados à missão». Na verdade, não se trata de um acrescento, mas de um completo essencial à vida pessoal e comunitária, na linha das 3 indicações sugeridas pelo Papa: uma conversão pastoral com uma clara opção missionária. «Eu sou uma missão nesta terra» (EG 273)! No presen-

te ano propomo-nos assumir o sonho de «uma opção missionária capaz de transformar tudo, para que os costumes, os estilos, os horários, a linguagem e toda a estrutura eclesial se tornem um canal proporcionado mais à evangelização do mundo atual que à autopreservação» (EG 27). Gerar uma comunidade semeadora de esperança é passar duma pastoral de manutenção a uma pastoral missionária. A intenção é viver um processo de conversão que ajude cada pessoa e cada comunidade a entender que, mais do que ter uma missão, cada um/a é uma missão. Cada pessoa e cada comunidade é chamada a refletir sobre esta realidade: eu sou uma missão (cf. Mensagem para o Dia Mundial das Missões, 21 de outubro de 2018).

## PROGRAMA PASTORAL 2018/2019

O plano pastoral em curso prevê, para este segundo ano, «ser esperança» na perspetiva comunitária: «tecer comunidades onde todos se sintam acolhidos». A proposta do Papa Francisco, concretizada pela Conferência Episcopal Portuguesa num Ano Missionário, fez-nos acrescentar a temática:

«e motivados à missão». Na verdade, não se trata de um acrescento, mas de um completo essencial à vida pessoal e comunitária, na linha das indicações sugeridas pelo Papa: uma conversão pastoral com uma clara opção missionária. «Eu sou uma missão nesta terra» (EG 273)!

## Bodas de Prata Matrimoniais

24/07/1993 – 24/07/2018 – O casal - António Querubim Alves Laranjeira e Anabela de Queirós Morgado - celebraram com familiares e amigos, os 25 anos de vida conjugal, vividos em comum, partilhando a «íntima comunidade conjugal de vida e de amor. O casamento é um sacramento a dois, pois casar é assumir responsabilidades. Hoje, depois de alegrias e tristezas, de sonhos e compromissos, vivem envolvidos pelo amor, juntamente com os seus filhos, Ana Conceição, Carlos e Matilde, prestigiando a força do amor que brota da fecundidade da vida a dois. Damos graças a Deus pelo testemunho da vossa vida conjugal de fé, de total dedicação à família e de serviço à comunidade paroquial, irradiante para a sociedade, o sinal

de que vale a pena viver sacrificadamente para fazer o outro feliz! Continuai a escutar a «brisa suave» que «sopra» do lar da Sagrada Família de Nazaré, promovendo sempre, a compreensão mútua e a vida perene de louvor e ação de graças a Deus. Assumiram o compromisso, há 25 anos, diante de Deus e da Sua Igreja porque quiseram testemunhar e oferecer publicamente o amor conjugal, como um sinal humano do amor imenso e gratuito de Deus: um amor fiel, perseverante e fecundo, mutuamente vivido. Parabéns pelos vossos 25 anos de amor, de amizade e de vida! Saibais sempre, ser exemplo de companheirismo e de cumplicidade. Que Deus abençoe sempre, os vossos passos. Parabéns!

## Bodas de Prata Matrimoniais

31/07/1993 – 31/07/2018 – O casal - João Alexandre Vilas Boas Pais Sacramento e Rosa Maria Dias Moura - celebraram com os seus filhos, Adriana e Daniel, familiares e amigos, os 25 anos de vida conjugal. Esta data jubilar de cinco décadas de vida a dois, em ambiente festivo, foi corolário de um passado cheio de boas recordações que se projeta para que o futuro da vida em comum continue a ser de felicidade. Ajudados pela Palavra de Deus, continuem a descobrir as grandezas do amor matrimonial e da missão bela e nobre a que Deus chama todos os que abraçam este estado de vida. Na família, nem tudo é poesia sonhada, nem tudo é paz e serenidade. Juntamente com os vossos filhos, Adriana e Daniel, permaneci atentos na escuta

da «brisa suave» que «sopra» do lar da Sagrada Família de Nazaré, promovendo sempre, a compreensão mútua e a vida perene de louvor e ação de graças a Deus. O matrimónio é um sacramento a dois, pois casar é assumir responsabilidades. Para a felicidade de um lar é fundamental um bom entendimento entre os dois. A comunicação - no casal - não é uma conversa esporádica, mas um ambiente que se respira, como o oxigénio. Este ambiente começa com um autêntico encontro com o cônjuge. Damos graças a Deus pelo Amor vivido a dois e suplicamos por todos os casais para que suas vidas sejam, ofertório sempre renovado, no altar da generosidade. Parabéns e Felicidades!

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

Outubro (Mês Missionário – Mês do Rosário):

- 01 – Início da Catequese Paroquial | Santa Teresinha Menino Jesus – Paróquia das Missões.
- 04 – Visita aos doentes e idosos da Co-

munidade, a partir das 09h00; às 17h00, Adoração.

- 07 – Abertura do Ano Pastoral 2018 | 19 em todas as paróquias da Arquidiocese.
- 21 – Dia Mundial das Missões (ofertório para as Missões).

## Donativos para a igreja Matriz (Vitrals e portas novas)

- 30,00 euros de António Rui e Susana Patrícia (Batismo do Diego) | 100,00 euros de Anónimo | 40,00 euros de Querubim e Anabela (Bodas de Prata Matrimoniais) | 20,00 euros de António Miguel e Caroline (Batismo do Filip) | 30,00 euros de David Salgueiro e Maria do Sameiro (Batismo da Sarina) | 50,00 euros de Jorge Manuel e Maria da Conceição (Batismo da Clara) | 20,00 euros de Edgar Manuel e Dália Augusta (1ª Comunhão da Vanessa) | 25,00 euros do Fernando

Jorge e da Fernanda Marisa (Batismo do Rúben) | 10,00 euros do Marco Paulo e da Goreti Andreia (1ª Comunhão do Rodrigo) | 50,00 euros do Filipe do Vale e Adriana Maria (Batismo do Gabriel) | 50,00 euros do Luís Filipe e Cristina do Casal (Batismo da Ivana) | 20,00 euros de Anónimo | 20,00 euros de Anónimo | 40,00 euros do Vasco André e Elisabete Lima (Batismo da Miriam)

Total: 4.715,00 euros. Muito Obrigada!

## Agradecimento à Comissão de Festa de São Roque, Santo Amaro e São Vicente

A nossa gratidão à Comissão de Festas de São Roque e família... pelo entusiasmo imprimido aos dias festivos que todos nós vivenciámos e alegremente partilhámos, testemunhando a alegria da Vila de Forjães, em festa! O convívio sadio sentido e vivido entre todos levou-nos a não ficarmos indiferentes ao que estava a passar, uma vez que tudo foi preparado para acrescentar à natureza envolvente, mais participação e vontade indómitas de não perder ne-

nhum dos momentos-chave, que a Comissão de Festas nos proporcionou no decorrer dos dias de festa! O recinto da Capela de São Roque encheu-se de pessoas para participar mais ativamente no que se ia passando! Aos diversos intervenientes que brilharam na vivência da celebração, litúrgico-cultural, social, recreativa e cívica, um Bem Hajam. Deixamos um grato reconhecimento a todos os que colaboraram com a Comissão de Festas. Muito Obrigada!...

## Comissão de Festa da Romaria de Santa Marinha | 2019

Elísia Maria Laranjeira Fernandes | Hélio Filipe Azevedo Arriscado | José Fernando Marques Neiva | José Valentim Dias Lima | José Sá da Rocha | Joaquim Luís Dias de Sá | Nelson Filipe Almeida Martins Correia | Maria Fernanda Couto

Pereira da Silva | Maria Leonilde da Silva Dias | Rui Manuel Sampaio Laranjeira | Rui Miguel da Cruz Pinheiro | Sandra Cristina Lima Almeida Azeredo e Tiago Laranjeira Brochado Almeida. Bom trabalho!

# Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

## Movimentos religiosos

### Batismos:

20/07 – Diego Jaques Almeida, filho de António Rui Sinaré de Almeida e de Susana Patrícia Ribeiro Jaques.

28/07 – Filip Alves Ribeiro, filho de António Miguel Almeida Faria Ribeiro e de Caroline de Boaventura Alves.

04/08 – Sarina Pereira Carones, filha de David Salgueiro Carones e de Maria do Sameiro Azeredo Pereira Carones.

05/08 – Clara Carvalho Figueiredo, filha de Jorge Manuel Oliveira Figueiredo e de Maria da Conceição Casal Carvalho.

11/08 – Rúben José Freitas Cavalheiro, filho de Fernando Jorge Ribeiro Cavalheiro e de Fernanda Marisa Monteiro Freitas.

19/08 – Gabriel Ribeiro, filho de Filipe do Vale Ribeiro e de Adriana Maria Barbosa de Almeida.

19/08 – Ivana Dias, filha de Luís Filipe Vieira Dias e de Cristina do Casal Laranjeira.

08/09 – Miriam Cruz Dias Miranda, filha de Vasco André da Silva Miranda e de Elisabe-

te Lima da Cruz Dias.

15/09 – Francisco Rebordão Dias Nunes, filho de Rui Miguel Simão Rebordão Nunes e de Ana Otília Dias e Silva.

16/09 – Teresinha Dinis Rocha de Abreu, filha de Pedro Miguel Martins de Azevedo Abreu e de Ana Carolina dos Santos Silva Rocha.

### Óbitos:

04/08 – José Maria Ferreira da Mota, com 67 anos de idade e residente no Largo de São Roque, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

24/08 – Emília de Jesus Torres Sampaio, com 70 anos de idade e residente na Rua do Boucinho, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

30/08 – Ramiro Fernandes Silva, com 57 anos de idade, residente na rue du Père Pierres, Béziers (Hérault), França.;

03/09 – Maria de Lourdes Lima, com 79 anos de idade e residente na Rua do Neiva, freguesia de Forjães, concelho de Esposen-

de.

15/09 – Maria de Lurdes da Cruz Miranda, com 82 anos de idade e residente na Avenida Rodrigues Faria (Fundação Lar Santo António, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

### Matrimónio:

15/09 – Osvaldo Rafael Pinheiro Figueiredo, de 37 anos de idade, filho de José Maria de Vilas Boas Figueiredo e de Maria da Graça Quintão Pinheiro Figueiredo e Sandrina Rafaela Castelo da Costa, de 37 anos de idade, filha de Manuel Leites da Costa e de Maria do Vale Castelo Costa, ambos da freguesia de Chafé, concelho de Viana do Castelo.

## AGRADECIMENTO



Emília de Jesus Torres Sampaio

Nasceu: 25/03/1948

Faleceu: 24/08/2018

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

## A voz dos assinantes

### As «diretas» do Torres



### Bosques primitivos

Supôs-se em tempo que nos séculos primitivos a superfície do globo era coberta de árvores. Era um erro. As mais antigas noções da história provam que as grandes regiões dos dois hemisférios foram sempre desprovidas de árvores. A Síria, a Mesopotâmia, o Egipto, eram nesse tempo, como ainda hoje, despovoadas de bosques. Para edificar o templo de Jerusalém, viu-se Salomão na necessidade de requisitar madeiras de construção, aos reis fenícios. No tempo da expedição dos dez mil, há hoje mais de dois mil e duzentos anos, as planícies da Mesopotâmia, eram, segundo Xenofonte, calvas como a superfície do mar, e cobertas unicamente de ervas absinto, e outras plantas aromáticas. Os seus únicos habitantes, eram os avestruzes, os antílopes e os jumentos. Nas vastas planícies da América, tem-se observado que muitas delas não foram despovoadas de florestas pela mão do homem; não as tem, e nunca as tiveram.

O número prodigioso de bois e de cavalos que criam os pampas da América meridional, e se alimentam nas grandes campinas da Tartaria, são disso uma prova. É que as regiões despidas de arvoredos, são quase sempre pastagens abundantes.

Traduzido por Torres Jaques

### Moedeiro falso

Só dizem que sou ratão  
É que eu tenho alguma graça,  
Ao menos quem por mim passa  
Diz-me: Adeus senhor barão.  
Balancés e mil janotas,  
Que, sem temerem que as notas  
Que faço, tenham mazelas,  
Todos vêm por causa delas  
Engraxar as minhas botas!

### Engajador

Diz-se que sou engajador  
Lá prá minha terra da banana,  
Que é sempre de carne humana  
O meu negócio maior.  
É preta, eu sou pescador,  
Que esta vida é como o Sol;  
Pois inda que um caracol  
Valha tudo o que arrisca,  
Sempre eu sou como a isca  
E que... papo no anzol!

Por Torres Jaques  
Almanaque de 1870 - "Ratos sábios"

### O FORJANENSE

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58  
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614  
Telef. 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



Estatuto Editorial: Facebook Jornal O Forjanense

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás

Colaboradores regulares: Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, EBI Forjães, Marina Aguiar, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Educadoras da ACARF, Joana Coutinho, Rolando Pinto, João Paulo Ramos.

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

IBAN: PT50 0010 0000 3659 4400 0039 6

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.

## ACARF

### Festa de final de ano letivo 2017/2018



### Centro de Dia (CD) / Centro de Convívio (CC)

#### Passeio dos idosos

A ACARF organizou no passado dia 7 de Setembro, o passeio anual do Centro de Dia e Centro de Convívio. Este ano o local escolhido para visitar foi Braga, ao Bom Jesus e à Nossa Senhora do Sameiro.

Começamos por visitar o Santuário do Sameiro, onde tivemos alguns momentos de reflexão e onde também visitamos a igreja da Santíssima Trindade. De seguida, dirigimo-nos ao parque de merendas, onde paramos para almoçar e conviver.

Durante a tarde continuamos o nosso passeio até ao Bom Jesus, local onde também visitamos a igreja e o espaço exterior e onde também paramos para comer um gelado.

Terminamos o nosso passeio com um lanche num parque de merendas em Braga, já a caminho de casa.

Este é um dia que os nossos utentes gostam muito, pois passeiam o dia todo e visitam lugares que há muito não iam, ou alguns até nunca foram. para além do convívio e alegria que este dia lhes proporciona.





# ACARF

## Festa do Idoso

Decorreu no passado dia 14 de Setembro, pelo vigésimo terceiro ano consecutivo, a Festa do Idoso, organizada e promovida pelo Município de Esposende e que levou cerca de 2000 idosos ao Santuário

de Fátima.

Tal como tem vindo a acontecer nos anos anteriores, o programa integra uma Eucaristia na Basílica da Santíssima Trindade, pelas 12h15, e de seguida um piquenique

que nos parques de merendas do Santuário. No final do piquenique, há um tempo livre, para quem quiser poder comprar as típicas recordações, até ao momento de juntar toda a gente para o regresso a casa.

Esta é mais uma atividade integrada no programa Ativo + , sendo aquela que reúne um maior número de participantes de todas as freguesias do concelho, fomentando o convívio, o bem-estar e a inclusão social.



## O nosso dia a dia



Centro de Dia / Convívio - últimas vagas

# Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

setembro 2018

O bom de voltar à rotina, é poder reencontrar os amigos e voltar a viver o momento do regresso às aulas e, acima de tudo, ter novas experiências numa nova etapa escolar!

Cláudia Tomás, 7<sup>ª</sup>A

Voltar às aulas é muito especial para mim, comprar material escolar, cheirar os cadernos acabadinhos de sair da fábrica, é uma felicidade louca.

Filipa Cruz, 8<sup>ª</sup>C

Gosto da escola para ir à piscina.

Sérgio Batista, 6<sup>ª</sup>A

Eu gosto do ambiente do regresso às aulas, pois posso rever os meus colegas de turma, depois de três meses.

Inês Laranjeira, 7<sup>ª</sup>A

A parte boa da escola é poder estar com os nossos amigos novamente.

Ema Abreu, 7<sup>ª</sup>A

Eu gosto do regresso à escola porque posso estar coim os meus amigos, colegas e ainda para conhecer os novos professores.

Pedro Costa, 7<sup>ª</sup>A

O regresso às aulas é como ir para uma casa nova, primeiro não se gosta mas depois habitua-se ou, como dizia Fernando Pessoa: "Primeiro estranha-se, depois entranha-se".

Miguel Casal, 8<sup>ª</sup>B

O regresso às aulas é divertido, porque nos reencontramos com os amigos.

José Silva, 7<sup>ª</sup>A

Voltar às aulas é um pouco chato, voltar a fazer testes de matemática não é para mim, mas comprar materiais de desenho é um luxo.

Juliana Moreira, 8<sup>ª</sup>C

O regresso às aulas é muito bom para mim, porque quero aprender coisas novas.

Rúben, 7<sup>ª</sup>A

É bom rever amigos e fazer novas amizades.

Guilherme Razão, 7<sup>ª</sup>A

O regresso às aulas não é de todo mau. Podemos reencontrar amigos, professores e não estaremos em casa sem fazer nada.

Santiago, 7<sup>ª</sup>A

Eu gosto de iniciar o ano letivo para ver amigos e professores.

Simão Carvalho, 7<sup>ª</sup>A

## EDITORIAL

No início de mais um ano letivo, quero saudar toda a Comunidade Educativa e, de forma especial, todos os novos alunos do Agrupamento, desejando-lhes as maiores felicidades na nova etapa da sua vida escolar.



Relativamente às estruturas escolares, não se verificaram grandes alterações neste ano letivo de 2018/19. Temos novos professores e novos funcionários, no entanto a maioria dos rostos é a mesma.

Continuamos a apostar num trabalho sério e profícuo na construção do saber e do saber-estar dos nossos alunos. Olhamos o futuro de forma a enfrentar os novos desafios.

Renovamos o sentido de responsabilização coletiva para o sucesso do Agrupamento e reiteramos a cultura do diálogo, da participação e da partilha. Queremos continuar a apostar na confiança depositada em nós, na segurança, na proximidade e no respeito pela diversidade, gerando oportunidades e descobrindo soluções adaptadas à comunidade que servimos e dando respostas às necessidades e expectativas de cada um.

As crianças e jovens, os pais e encarregados de educação, o pessoal docente, o pessoal não docente e os parceiros, unidos por ideais comuns, transformarão o Agrupamento num local de conquistas, de aprendizagens, de desenvolvimento e de bem-estar, tendo sempre como objetivo primordial a qualidade de formação integral de todos. As dificuldades vão surgir enquanto caminharmos. Porque o caminho é longo e com um grau de dificuldade crescente, a vontade de desistir e de esperar que um novo fôlego nos leve ao ponto de destino vai certamente surgir. Mas a perseverança, que nos identifica, irá certamente derrubar a vontade de desistir. E dia após dia, com pequenas vitórias, iremos consolidar práticas e decisões que nos farão crescer e fortalecer a nossa imagem.

A toda a Comunidade Educativa, votos de um excelente ano letivo!

A Diretora,

**Paula Cristina Fonseca de Abreu Cepa**

Boletim Nascente Escolar  
setembro 2018



Diretora: Professora Paula Cepa  
Redação: Escola Básica de Forjães  
Colaboração: Clube de Jornalismo, Prof.<sup>a</sup> Ana Santos, prof.<sup>a</sup> Goreti Figueiredo, prof.<sup>a</sup> Isabel Patrício, prof. José Pinho, prof.<sup>a</sup> Rosa Felgueiras e todos os que assinaram os textos.  
Revisão: prof. António Barros.  
Periodicidade: Mensal  
Tiragem: O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense desde janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês.



Propriedade: Agrupamento de Escolas  
António Rodrigues Sampaio  
Sede: EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207  
4740 - 446 Forjães  
Tel: 253 879 200  
Fax: 253 872 526  
e-mail: boletimnascenteescolar@gmail.com

## Nós por cá: locais

### Concerto do Coro Sénior de Esposende

O Coro Sénior de Esposende vai apresentar-se em concerto, no próximo dia 30 de setembro, às 17h00, no Auditório de Palmeira de Faro.

Com direção artística e musical dos maestros Ana Carolina Capitão e Luís Miguel Clemente e na percussão Gabriel Pereira, este concerto, intitulado “Sons d’Outono” e com entrada livre, convida a uma viagem pelas memórias da música tradicional e popular portuguesa.

Os coralistas interpretarão cantigas tradicionais que transmitem a alma e o sentir do povo, atribuindo-lhe uma sonoridade única, despertando para as mais variadas emoções.

Este concerto visa assinalar o Dia do Idoso, que se comemora a 1 de outubro, efeméride que foi instituída em 1991, pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

Em atividade desde 2016, o Coro Sénior de Esposende é um projeto com forte componente social e solidária, assente na promoção de relações de afeto e



solidariedade. É desenvolvido no âmbito do programa Ativo Mais, dinamizado pela Rede Social de Esposende, em articulação com todas as Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho com respostas sociais para a terceira idade e com a cooperação das Juntas de Freguesia.

O Coro conta com a participação de cerca de 130 elementos, que, imbuídos de um espírito de dedicação e empenho, têm possibilitado o enriquecimento do projeto com os seus contributos, saberes e vivências, contribuindo para uma longevidade bem-sucedida.

### Prolongado período crítico de incêndios

Foi prorrogado, até 15 de outubro, o período crítico no âmbito do Sistema de Defesa da Floresta contra Incêndios, conforme despacho do Secretário de Estado das Florestas e do Desenvolvimento Rural, Miguel Freitas.



Esta decisão deve-se às circunstâncias meteorológicas prováveis para a primeira quinzena de outubro, de temperaturas com valores acima do que é o padrão para a época, uma baixa probabilidade de ocorrência de precipitação e porque o território nacional se encontra em níveis elevados de valores de severidade meteorológica diária acumulada. Prevê-se, assim, uma manutenção do risco de incêndio rural em níveis elevados.

Refira-se que, no âmbito do Sistema de Defesa da Floresta contra Incêndios, o período crítico vigora de 1 de julho a 30 de setembro, podendo a sua duração ser alterada, em situações excepcionais, como é o caso, por despacho do membro do Governo responsável pela área das florestas.

### Município de Esposende assinala arranque do ano escolar

O Município de Esposende apresentou a estratégia educativa municipal para o triénio 2018-2021 que passa pela implementação do Projeto de Combate ao Insucesso Escolar intitulado “Rumo ao Sucesso”; pelos Projetos Intermunicipais “+Cidadania”, “No Poupar está o Ganho” e “UP Cávado: Empreendedorismo nas Escolas” e pelo seu Plano Estratégico Educativo Municipal que se encontra em fase de conclusão. Relativamente ao ano letivo 2018/2019, foram apresentados os diversos programas educativos a desenvolver pela Câmara e pelas empresas municipais. Para alcançar o estádio de “Município Educador”, Esposende elege os professores como agentes primordiais para a qualidade das aprendizagens, valorizando a importante ação dos seus órgãos de gestão escolar, dos restantes membros da comunidade educativa e das entidades parceiras como Juntas de Freguesias, Associações de Pais e Encarregados de Educação, IPSS e outras associações que colaboram com as escolas na potenciação das suas atividades.

Perante uma sala repleta de professores, representando todas as escolas e todos os graus de educação/ensino do concelho, o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, acompanhado de todo o Executivo, apontou as linhas de ação do Município na área educativa, destacando a importância do trabalho articulado com toda a comunidade escolar.

“Neste ano letivo, colocamos a tónica

no combate ao insucesso escolar, com o projeto Rumo ao Sucesso, inserido no Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar do Cávado. Há, ainda, uma multiplicidade de projetos municipais que focam temáticas que vão desde a alimentação à equitação terapêutica, da cultura à educação ambiental, à Alimentação, à Saúde, à Segurança, ao Património, à Arqueologia; projetos de consciencialização para questões de natureza social; comemoração de efemérides, campanhas de solidariedade, programas de ocupação de alunos nas pausas letivas,...proporcionando uma educação integral dos nossos alunos”, destacou Benjamim Pereira que apontou um compromisso: “trabalhar para a melhoria contínua da qualidade do ensino no nosso Município”.

Aos projetos e programas que o Município de Esposende e as empresas municipais vão implementar, acresce uma consistente política social de apoio a alunos e famílias, que se prolonga desde o pré-escolar, até ao ensino superior, “tornando o ensino verdadeiramente universal, impedindo que qualquer aluno abandone a escola por falta de recursos financeiros”, disse o presidente da Câmara Municipal de Esposende.

A vereadora da Educação, Angélica Cruz, manifestou grande confiança no trabalho dos professores, na sua dedicação e profissionalismo e espera que no final da implementação do projeto Municipal de Combate ao Insucesso possa ser elabora-



do “um manual de boas práticas” que será uma referência nacional. Para tal, contamos com o contributo de todos, desenvolvendo estratégias em rede”.

O Município de Esposende é precursor na oferta das Fichas de Atividades para todos os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, oferece material escolar a todos os alunos do 1.º CEB com Escalão 1 e 2 de Abono de Família, material didático-pedagógico às crianças do 1.º CEB com necessidades educativas especiais que não utilizam manuais escolares.

O Município de Esposende compartilha nas despesas de refeição, no âmbito da Educação Pré-Escolar e apoia nas despesas de refeição no âmbito do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Ao nível do transporte escolar, o Mu-

nício de Esposende garante a oferta aos alunos do ensino básico que residam a dois ou mais quilómetros do estabelecimento escolar, apesar de a legislação em vigor apenas prever tal apoio aos alunos que residam a mais de três ou quatro quilómetros.

O apoio financeiro aos Agrupamentos de Escolas para fazer face a despesas com atividades diversas para a Educação Pré-Escolar e 1.º CEB é uma referência para o Município de Esposende, assim como a atribuição de bolsas de estudo para alunos do Ensino Superior com maior carência económica. Em 2018 foram atribuídas 40 bolsas.



## NO BANCO COM... Pedro Barny e Caetano

No passado sábado, 8 de setembro, decorreu mais uma iniciativa do departamento de futebol juvenil do Forjães Sport Club, "No Banco com ...", cujos convidados foram Pedro Barny e António Caetano, ex-futebolistas profissionais, atualmente treinadores de futebol. Esta iniciativa contou também com a presença do Sr. Vereador do Desporto, Juventude e Transportes, Dr. Rui Losa. Apesar da adesão de público ter ficado aquém do esperado, a sessão decorreu de forma muito positiva e pode considerar-se enriquecedora. Ao longo da noite, a conversa fluiu agradavelmente, primando por uma boa interação entre todos os participantes.

Pedro Barny e Caetano, deixaram ótimos con-

selhos e boas sugestões, partilharam histórias e experiências pessoais, enfim, foram excepcionais, não só na forma como disponibilizaram muito do seu saber e do seu conhecimento do futebol, mas também na forma simples e simpática com que participaram neste evento.

O Dr. Rui Losa deu os parabéns ao clube pela iniciativa, sublinhando a forma ativa e responsável do Forjães SC, ao longo destas cinco décadas, ao serviço da comunidade forjanense e comunidades vizinhas.

Parabéns aos organizadores, um apelo à continuidade da sua persistência no trabalho ao serviço do clube e que venha o próximo, porque queremos mais!



## Resumo das jornadas

### 3ª jornada

RIBEIRÃO 0-2 FORJÃES SC -

"Grande exibição coletiva, excelente resultado!"

Vitória categórica do Forjães SC, na deslocação a Ribeirão. Reguila abriu o ativo aos 9 minutos e Nuno Simões fez o 2-0 aos 36.

Globalmente o Forjães SC fez um bom jogo e conquistou, de forma justíssima, a sua primeira vitória neste campeonato, somando agora 5 pontos ao fim das três primeiras jornadas. Digamos que a primeira parte do Forjães SC foi soberba, com uma estratégia bem definida e com os atletas a cumprirem o plano estabelecido na perfeição. Saímos para o descanso a vencer por 2-0 e deixamos mais uma ou outra situação por concretizar. Sendo de destacar, primeiro, um lance em que Reguila ganhou bem ao defesa contrário, isolou-se e já na cara do guarda-redes atirou ao "meco", mais tarde, um grande remate de Bruno, à entrada da área, obrigou o guarda redes

da casa a corresponder com a defesa da tarde.

Voltamos a entrar para a 2ª parte bem organizados e preparados para uma eventual tentativa de reação por parte do nosso adversário. O Ribeirão aos poucos foi percebendo que era difícil entrar com êxito no nosso último reduto, a nossa serenidade e a nossa cerebralidade ia-os irritando de tal modo, que a partir dos 61 minutos acabaram reduzidos a dez. Fomos sempre controlando o jogo na zona intermédia e com alguma frequência fomos chegando com perigo à baliza adversária, quer através de saídas e variações rápidas quer através de ataques organizados. Tivemos algumas situações para ampliar o marcador, acabamos por não o conseguir, mas soubemos sempre gerir bem as coisas, de forma a que os três pontos ficassem para nós, sem qualquer tipo de sufoco ou sofrimento. Em suma, dizer que estivemos sempre mais perto de ampliar o resultado, do que o nosso adversário de reduzir o score. Vitória justíssima do nosso clube, "sem espinhas", compartilhada com o nosso Rui Varajão, a

quem desejamos uma boa recuperação, de forma o poder dar o seu contributo à equipa, o mais breve possível. FORÇA RUI VARAJÃO!

FSC: Simão, Martins, Novo, Apolinário e Tico; André, Bruno, Tiago Lopes (Pedro Amaro aos 82), Nuno Simões (Zé Pedro aos 65), Marcos e Reguila (C.) (Jota aos 72)

Treinador: Carlos Viana.

Golos: 0-1 Reguila aos 9; 0-2 Nuno Simões aos 36.

Força Forjães. Nós acreditamos!

### 4ª jornada

FORJÃES SC 5-3 AIRÃO

"Remontada épica de 0-3 para 5-3"

Jogo atípico, com oito golos, quatro em cada parte, com o Forjães a sair para o descanso a perder por 3-1, depois de à passagem da meia hora de jogo estar a perder por 3-0. Uma remontada que ficará para a história do nosso clube, que foi "escrita" pelos atletas dentro de campo, sob

a batuta de Carlos Viana, na qual foi muito importante também o apoio fantástico dos nossos ultras e de todos os adeptos e simpatizantes, que também deram tudo fora das quatro linhas. Parabéns a todos!

O Jogo inicia-se algo frenético, sem que nenhuma das equipas conseguisse assumir o controlo do mesmo, com situações de envolvimento junto de ambas as balizas. O Forjães não marcou e o Airão aproveitou para se colocar em vantagem depois de primeiro ter ameaçado. O Forjães parecia tenso, continuou sem conseguir assumir as rédeas do jogo, colocou uma bola na barra do adversário, mas voltou a não marcar. O Airão por sua vez aproveitou bem uma bola parada junto da nossa área, para numa execução perfeita chegar ao segundo golo. Abanaram os nossos homens que tentavam reagir mas as coisas não saíam. Perto da meia hora, de forma algo consentida, o Airão vai chegar ao terceiro golo, que balde água fria, parecia que hoje era um daqueles "dias negros" que o futebol

*continua na pág. seguinte*

**A reparaçao e manutençao da tua auto ao potencial!**

**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

**rioneiva**  
Escola de condução  
Escola de conduções

**...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 do Campo**  
Florista

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

## Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



Fernando Neiva

continuação da pág. anterior

tem. De imediato, Carlos Viana, alterou a equipa, com as entradas de Rui André e Jota, dando assim mais cerebralidade e velocidade ao nosso jogo. Aos poucos o Forjães tranquilizou, assumiu o controlo das operações, acertou marcações e começou a reagir ao tal "balde de água fria", e já perto do intervalo, Jota conquista uma grande penalidade inequívoca, o homem do Airão jogou a bola com a mão, que Reguila aproveitou para converter em golo. Chegamos ao intervalo a perder por 1-3. O golo obtido antes do descanso, foi muito importante para o desenrolar da segunda metade.

Na segunda parte, surgiu um Forjães de "mangas arregaçadas" que entrou em campo muito determinado e com foco no objectivo, e que cedo reduziu para 2-3. Novamente Jota, muito rápido, a esgueirar-se à defesa contrária e já na entrada da pequena área, quando se preparava para fazer o golo, foi claramente ceifado. Rui André aproveitou para encurtar distâncias. O Airão ficou encostado "às cordas", sentia-se que o Forjães tinha capacidade para dar a volta, o domínio ia sendo avassalador, o apoio do público ajudava a galvanizar, e os nossos homens ameaçavam com o 3-3. O golo estava iminente e, adivinhe-se quem, novamente Jota no lance, já bem no interior da área, a conseguir puxar para a melhor zona de remate e a chutar para o 3-3. Primeira grande explosão de alegria no Horácio Queirós.

O Forjães continuou ameaçador, o Airão tentava reagir, mas nem tinha tempo para respirar, e foi uma questão de tempo para o 4-3, golo apontado por Novo, que soube aproveitar bem uma intervenção incompleta do guarda adversário. À entrada para o último quarto de hora, Marcos flectiu bem para dentro, entrou na área e fez um remate cruzado, bem colocado, uma bola "sem espinhas", e estava feito o 5-3. Quem diria, em meia hora o Forjães deu a "volta ao texto", e ainda faltavam cerca de 20 minutos (compensação incluída) para o final. Agora era preciso gerir o jogo e procurar segurar a conquista dos três preciosos pontos e a nossa equipa soube fazê-lo. Até final, o Forjães teve possibilidades de chegar ao sexto, não aproveitou, mas o Airão, deu tudo o que tinha, também só mesmo em cima do apito final criou algum perigo junto da baliza de Simão.

Foi um final de jogo muito bonito de se ver, muito festejado por todos, afinal não é

todos os dias que se consegue virar um 0-3 para um 5-3.

Em suma, foram três pontos conquistados, por uma equipa que mostrou capacidade de reacção, grande força anímica e um carácter enorme, perante um Airão "atrevido" que fez mocha na primeira meia hora e que com mérito próprio chegou a uma vantagem confortável nesse período do jogo, mas que não conseguiu resistir à nossa grande impetuosidade rumo à vitória.

Parabéns ao mister Carlos Viana e aos seus colaboradores e parabéns a todo o grupo, pela forma como juntos foram capazes de inverter uma situação destas... Força equipa!

FSC: Simão, Martins, Novo, Tiago Fernandes (C.) e Tico; André, Bruno Silva (Jota aos 30), Tiago Lopes, Nuno Simões (Rui André aos 30), Marcos e Reguila (Zé Pedro aos 79).

Treinador: Carlos Viana.

Golos: 0-1 aos 10 min.; 0-2 aos 19 min., 0-3 aos 28 min., 1-3 Reguila aos 44 min., 2-3 Rui André aos 50 min., 3-3 Jota aos 61 min., 4-3 Novo aos 68 min., 5-3 Marcos aos 74 min.

### 5ª jornada

SANTA MARIA FC 1-0 FORJÃES SC

"Derrota injusta, exibição aquém do pretendido!"

Primeira derrota do Forjães SC, num jogo onde não conseguimos uma boa exibição, mas no qual discutimos o resultado, e sem desprimor para a vitória do nosso respeitável adversário, merecíamos a divisão de pontos.

O Forjães SC entrou bem no jogo, até final do primeiro quarto de hora, período no qual, só a atenção e coragem do guarda redes "Naifas" evitaram o golo da nossa equipa, primeiro perante Marcos e depois, de forma ainda mais arrojada, perante Rui André. A partir daqui o Santa Maria reagiu, cresceu um pouco, o Forjães foi perdendo alguns duelos na zona intermédia, desarticou um pouco as marcações, começou a errar muitos passes, a perder algum critério e a decidir mal em algumas saídas, e o Santa Maria conseguiu incomodar Simão, sempre muito atento, numa ou noutra situação. Contudo, o empate verificado ao intervalo, aceitava-se plenamente.

A segunda parte começou um pouco como acabou a primeira, o Santa Maria um

pouco por cima no jogo, mais ameaçador, e os nossos homens mais na expectativa. Contudo, foi dos pés de Rui André, sempre muito activo, que saiu um remate forte e colocado, obrigando "Naifas" a uma boa defesa, a melhor oportunidade da segunda parte, até este momento. Depois vieram as mexidas, João Salgueiro, técnico do Santa Maria, foi feliz nas opções, colocou em campo os dois intervenientes no único golo da partida, um cobrou o livre na quina da área, o outro fez uma entrada fulgurante na zona do segundo poste e cabeceou sem hipóteses para Simão. A perder 1-0, o Forjães demorou um pouco a reagir e o Santa Maria ameaçou com o segundo, mas não conseguiu. Depois veio a reacção forjanense, Rui André fez um chapelão a "Naifas", mas a bola caprichosamente embate na barra da baliza e sobra para a defensiva da casa, gorou-se assim uma grande oportunidade. O Santa tentava responder, mas sentia que o Forjães estava a crescer, procurando reagir à desvantagem. Já dentro dos dez minutos finais, novamente Rui André a esgueirar-se à defensiva contrária, a entrar na área, a desviar do último homem, a preparar-se para o golo, mas em desespero o homem do Santa Maria a fazer um carrinho, através do qual atingiu, involuntariamente, o nosso atacante no pé de apoio, um derrube às margens da lei, do qual fizeram vista grossa, pese a indicação do auxiliar que acompanhava o nosso ataque, e o penalti ficou por marcar. Na sequência deste lance, Rui André, saiu lesionado (ficou de canadianas, no mínimo com uma entorse gravíssima, aguarda-se conclusão dos exames), atingido por um adversário, no interior da área do Santa Maria, e não foi falta? O lance foi muito contestado pelos nossos homens, que mesmo enervados com a situação, não baixaram a guarda, obrigaram o Santa Maria a defender o 1-0 com unhas e dentes. Só por alguma infelicidade nossa e em parte também por alguma falta de frieza no momento de finalizar, não chegamos ao empate.

Apesar de tudo, há que dar os parabéns ao nosso adversário, pela vitória, nós não fizemos o jogo que gostaríamos, mas olhando aos factos, a divisão de pontos seria o resultado mais justo.

FSC: Simão, Martins, Novo, Apolinário e Tico; André, Bruno Silva (Nuno Simões aos 65), Tiago Lopes, Rui André (Pedro Amaro aos 83), Marcos e Reguila (C.) (Jota aos 65)

Treinador: Carlos Viana.

Golos: 1-0 aos 62.

### 6ª Jornada

FORJAES SC 1-0 BRITO SC.

Vitória justa do Forjães, obtida no melhor período da nossa equipa, através de um canto direto batido por Tico.

A primeira parte foi disputada num ritmo alto, pese o calor que se fazia sentir, sobretudo os primeiros vinte e cinco minutos,

com ambas as equipas a entregarem-se ao jogo, mantendo sempre boa organização coletiva e com as defesas a superiorizarem-se aos ataques. Desta forma, assistimos a uma primeira parte muito disputada, com ambas as equipas a sentirem dificuldades na organização e construção ofensiva, em parte, porque a pressão no portador da bola era eficaz e levava a passes errados e a definições menos conseguidas. Assim, não surgiram claras oportunidades de golo, nos primeiros 45 minutos, em parte porque a eficácia das defesas anulou as iniciativas atacantes. O nulo ajustava-se ao intervalo.

A segunda parte iniciou-se um pouco com terminou a primeira, parecia um jogo com tendência para se decidir numa bola parada, atendendo ao encaixe das equipas. Ainda nos minutos iniciais, o Brito beneficiou de um livre, algo perigoso, que não conseguiu aproveitar. Isto deu um clique á nossa equipa, que momentos depois consegue uma sequência de dois livres e dois cantos, nos quais ameaçou com golo. O Forjães cresceu, ficou mais ameaçador, passou a controlar as operações e na sequência de um canto direto chegou ao golo. Tico foi feliz e colocou a bola no ângulo do 2º poste. A vencer por 1-0, o Forjães não baixou linhas, continuou a procurar o golo e sobretudo procurou jogar longe da sua baliza. Numa saída rápida, Zé Pedro lançou Marcos (grande pulmão) que recebeu bem e encaminhou-se para a área, com o assistente (distráido) a dar indicação de fora de jogo, um lance mal anulado, que poderia ter dado o segundo golo e maior tranquilidade à nossa equipa. Depois, Jota ameaçou por duas vezes com o segundo e numa ou noutra situação de envolvimento atacante, poderíamos ter aproveitado melhor, mas não conseguimos "matar" o jogo. Contudo, apesar de 1-0 ser sempre um resultado magro, que causa sempre algum sofrimento nos minutos finais, sobretudo aos adeptos, o Forjães nunca se deixou encostar lá atrás e não passou por qualquer tipo de sufoco. Ouve sim, normal em futebol, um lance de grande perigo, na entrada para o tempo de compensação, depois de uma boa triangulação dos homens do Brito, a bola foi endossada para o coração da nossa área, mas ninguém chegou a tempo de nos fazer a desfeita, felizmente.

Vitória justa do Forjães, onde o apoio de todos foi importante, mas o dos nossos incansáveis ULTRAS FORJÃES, foi maior. Obrigado ULTRAS! Obrigado a todos!

Força Forjães. NÓS ACREDITAMOS!

FSC: Simão, Vítor Martins, D. Novo, D. Apolinário, Tico; André, Tiago Lopes, Marcos, Nuno Simões (Zé Pedro 67), Reguila (C.) (Bruno Silva 76 min.) e Jota. Não jogaram: Rocha, Tiago F., Pedro Amaro.

Ausências: Varajão, Rui André e Wesley

Treinador: Carlos Viana

Golo: Tico aos 64.



## Opinião

## Editorial

## Quando as férias chegam ao fim



Elsa Teixeira

Os meses de verão têm sido, aqui por casa, o período de maior tranquilidade, porque a vida dos filhos está mais calma e pacata, passam os dias entre brincadeiras, praia e piscina, e pelo meio temos períodos de férias que englobam toda a família e que são os melhores momentos do ano de afeto, partilha e lazer. Andamos todos mais descontraídos e o nível de exigência desce porque desce também a quantidade de obrigações de cada elemento da família.

Mas a semana passada foi tempo de dizer adeus às férias e olá correria e stress... Quando recebemos os filhos pequenos nos nossos braços, não temos noção da carga de trabalhos que vem presa a eles, vamos percebendo isso à medida que eles crescem. Percebemos com o tempo que, para além do trabalho número dois - aquele que nos dá um rendimento líquido em numérico ao fim do mês - temos o trabalho número um, cuidar dos filhos, do seu bem-estar e futuro.

O trabalho número dois é "canja", simples e sem percalços e mesmo quando um problema surge temos a certeza de que tudo se resolve sem grande desgaste emocional (eu sei que nem sempre é assim, mas devia ser). O trabalho número um é bem mais desgastante, obriga à capacidade de resposta a uma multiplicidade de necessidades dispares; a esticar as 24

horas do dia, para responder a todas essas necessidades familiares e, para ajudar, acabamos envolvidos nesta tarefa com uma carga emocional que é muito maior mesmo quando temos o trabalho número dois de sonho.

O trabalho número um ocupa muito os pais. Antes de acordarem os filhos, os pais já estão a preparar os lanches, na hora em que os filhos estão na escola, os pais estão a trabalhar. Na hora que os filhos estão nas atividades extracurriculares - natação, ballet, basquete, futebol, equitação, catequese... -, os pais viajam entre os locais destas atividades e os supermercados, fazendo as compras em excesso de velocidade. Quando todos regressam a casa, é uma batalha entre trabalhos de casa, banhos e preparar o jantar, nada disto é feito de forma harmoniosa e descontraída, é tudo um sistema robotizado de tarefas que causam algum desgaste, porque no fim do dia nunca há tempo para se deitarem todos no sofá, a dividir abraços e um ecrã de televisão, ou um livro, ou simplesmente uma conversa.

No fim do dia, estão todos exaustos, mas, estarão todos felizes? Teremos, nós pais, depois de tanta atividade, tempo para transmitir amor, segurança e educação aos nossos filhos!?

Não é fácil conciliar vida profissional, filhos e trabalho doméstico (porque ainda comemos todos os dias e andamos vestidos preferencialmente com roupa lavada).

A paternidade é, por isso, uma profissão exigente e a tempo inteiro, absorvente que às vezes nos faz ficar transparentes.



Arlindo Tomás

Depois de mais uma breve paragem para férias, O Forjanense volta novamente ao vosso contacto. Depois de um verão algo agitado, depois de um período de férias mais do que merecido para retemperar forças e restabelecer os níveis anímicos para mais um ano de trabalho. Depois de todas as festas e romarias, festivais de verão e um mês de setembro com temperaturas que acabam por prolongar o verão por mais um mês. Um verão bastante ativo, com as festas de São Roque, festival de folclore, passeio dos idosos a Fátima e as mais variadas atividades do Forjães Sport Clube assim como da comissão de festas de Santa Marinha. Mês de colheitas e de vindimas, de começo de uma nova estação e como tal, um mês de regeneração. Setembro marca, ainda, o início do novo ano escolar e, como todos os anos, um monte de preocupações, que pela sua natureza cíclica também as soluções acabam por já estar quase delineadas e os alunos por força da situação adquirem isto já como uma rotina. Aqueles que seguiram este ano para o ensino universitário viram-se a braços com um novo problema, o preço dos alojamentos, principalmente nas grandes cidades que, por força do grande aumento do

turismo, praticamente não deixa nenhum alojamento vago. Os preços atingiram este ano valores completamente proibitivos, ultrapassando, na maioria dos casos, o preço de um quarto, o valor de um salário mínimo nacional.

O Forjães Sport Club, depois de alguma indefinição a nível diretivo e já com a respetiva comissão completa e empossada, deu início a uma nova época desportiva, e como se fazia prever, deu início a mais uma época desportiva com toda a força, que pelos resultados das primeiras jornadas deixa antever uma luta pelos primeiros lugares, como já nos habituou. Esperamos que todo este trabalho seja, por isso, apoiado e acarinhado por todos nós. Mas este reinício está também ele a ser bastante complicado, uma série de protestos em agenda, novamente os professores, os enfermeiros, os taxistas, uma luta pela defesa dos seus direitos, mas que inevitavelmente acabará por trazer muitos transtornos a quem necessita destes serviços. Um reinício também algo conturbado com grandes casos de corrupção ainda por resolver e a aumentar a cada dia que passa a indignação de todos nós, quando todos percebemos que afinal o dinheiro de todos está ser desviado para bem pessoal por aqueles que por nós foram designados para defender a causa pública e o bom uso do dinheiro dos nossos impostos.

## 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 valências.  
- "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 pensamen-

to 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 maio de 2017

O Diretor de "O Forjanense"  
Arlindo Pereira Sousa Tomás

**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

253 809 880

HORÁRIO

253 809 880

PREÇO ALINHAMENTO SERVIÇO RÁPIDO LAVAGEM

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

**PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS**

**TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889**

**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  
floreemmovimento@hotmail.com

**frutaria torres**

Frutas e Legumes,  
**Frescos todos os dias!**

tlm. 969 820 267  
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

# Culinária ■ Viver ■ Passatempos ■ Opinião

## Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

### Vol-au-vent de camarão

500g de camarões-carabineiros; 1 cebola, 2 dentes de alho; 40g de manteiga; 1 folha de louro; 1 raminho de estragão; 50g de farinha; 1dl de vinho branco; 1 ovo; sal e pimenta q.b.  
*Massa folhada:* 550g de farinha, 3dl de água; 1 colher (sopa) e vinagre; 400g de manteiga, própria para massa folhada

Coza os camarões com sal e descasque-os. Reserve o caldo, o miolo e as cascas. Pique a cebola e os alhos e refogue-os na manteiga, com o louro e o estragão. Polvilhe com a farinha; mexa e adicione as cascas e o caldo que reservou e o vinho. Tempere e deixe cozinhar. Sobre uma superfície de trabalho, faça um monte com 500g de farinha e abra um buraco no meio. Dentro deste, deite um pouco da água com sal e o vinagre. Amasse e vá juntando a restante água, até obter uma massa elástica. Coloque a bola de massa numa tigela e deixe-a repousar 10 minutos. Estenda-a sobre uma superfície polvilhada com parte da restante farinha e, ao centro, coloque a manteiga aos pedaços. Dobre as extremidades e estenda de novo. Dobre em 3 partes e volte a estender. Repita esta operação, polvilhe sempre a superfície de trabalho e a massa com farinha. Estenda-a de novo e dobre-a em 4 partes. Estenda a massa; corte 4 rodela, com 10cm de diâmetro e 5 mm de espessura, e pincele-as com ovo batido. Com um corta-massas mais pequeno, faça um círculo dentro de cada rodela de massa e leve ao forno, durante 15 minutos. Passe o molho por um passador e junte-lhe os camarões aos pedaços. Retire os folhados do forno e abra-lhes uma cavidade, seguindo o círculo que traçou. Disponha-os em pratos individuais e recheie-os com o preparado anterior.

### Sopa de lagosta

1 lagosta com cerca de 1kg; ½ l de água; 2 cebolas grandes; 2 cenouras grandes; 3 batatas medianas; 1dl de vinho branco seco; 500g de polpa de tomate; 3 dentes de alho; 1dl de azeite; 30g de manteiga meio-sal; 150g de arroz; 2 colheres (sopa) de aguardente de vinho; 1 colher (café) de pimenta-preta moída; 1 ramo de salsa; 1 ramo de coentros; sal grosso e pimenta q.b.

Prepare o caldo com a água, as batatas descascadas, 1 cebola cortada aos bocados, 1 cenoura cortada em tiras, o sal, o vinho branco e a pimenta. Deixe ferver cerca de 30 a 40 minutos. Adicione a lagosta lavada e deixe cozer mais 30 minutos. À parte, coza a outra cebola em azeite e junte a restante cenoura ralada. Quando a cebola estiver loura, junte 0.5l do caldo, passado por um passador, e a polpa de tomate. Reserve. Retire a carne toda à lagosta e corte-a em cubos, bem como os corais e as ovas, se os tiver. Deixe ferver, cerca de 15 minutos, com o caldo que ficou e com os vegetais. Passe tudo por um passador fino. Misture a este caldo passado o da cebola e do tomate, as ervas aos bocados, o arroz, os alhos, a aguardente, sal e pimenta a gosto e a lagosta aos bocados. Deixe ferver. Retifique os temperos.

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

### Horizontais

1º esquadra; relativo à epopeia = 2º bronquite = 3º universidade católica; cântico de louvor a Deus; Paulo Isidro = 4º semelhante; antigo presidente da China; marco das portas = 5º

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

enfado; assim seja = 6º bosque de palmeiras = 7º existência humana; lavar = 8º eia; vazia; composição poética dividida em estrofes simétricas = 9º o lado do vento; diz-se do cavalo com duas cores, preto e branco; saudação à moda brasileira = 10º fruto ácido do azaroleir = 11º sussurro; roufeno =

### Verticais

1º peixe samonídeo; passar sem dormir = 2º guardador de toiros = 3º rés do chão; influência da lua; sigla do Amazonas = 4º casa de "quinta" em França; remoinho da água; ensejo = 5º cingem com cordas; nome masculino = 6º humilhar = 7º descampado; sentimento profundo = 8º designativo de origem; altar pagão; pequena argola = 9º "eu" em italiano; santo de grande devoção; latido = 10º título de certas dignidades eclesiásticas = 11º constelação do hemisfério austral; monarquia =

**soluções pág. 3**

## Saúde em destaque

### Narcolepsia parte V

#### Quais são os tratamentos mais indicados para esta doença?

Existem atualmente diversos tratamentos para a Narcolepsia. O tratamento é dirigido aos sintomas, pois a doença é crónica.

**Para todos os doentes com Narcolepsia um pilar fundamental do tratamento assenta em medidas comportamentais:**

- **Sestas durante o dia** – sestras curtas de 10-20 minutos espalhadas durante o dia nos momentos de maior sonolência (2-3/dia) têm efeito na melhoria da sonolência e na recuperação da capacidade de trabalho e de relação.

- **Higiene do sono adequada**, incluindo horários de sono regulares e evitar alimentos e bebidas estimulantes ao deitar, dado o frequente sintoma de insónia.

- **Alguns doentes com narcolepsia são obesos.** O contro de peso, com dieta adequada e exercício físico é fundamental.

A terapêutica farmacológica desta doença, em Portugal, inclui tratamento com estimulantes, antide-

pressivos e hipnóticos.

É importante referir que existe atualmente muita investigação sobre esta doença e surgirão, com certeza, no futuro, terapêuticas mais eficazes. O seu médico poderá mantê-lo informado.

#### Quem deve ter conhecimento da minha doença?

Os sintomas de narcolepsia são muitas vezes bizarros e mal compreendidos, podendo ser erradamente interpretados como doença psiquiátrica, falta de interesse ou motivação no trabalho e nas relações com os outros. É importante que as pessoas próximas dos doentes saibam da doença e conheçam as suas manifestações. Além disso, a necessidade de sestras frequentes implicam muitas vezes a existência de horários de trabalho irregulares, pelo que a entidade patronal deve ser informada pelo seu médico do problema e da importância destas medidas. Outro aspeto importante, já discutido anteriormente, tem a ver com os ataques de cataplexia. As



**Marina Aguiar\***

peças que o rodeiam devem saber o que fazer perante esta situação.

#### Penso que tenho Narcolepsia. A quem me devo dirigir?

O primeiro passo será falar com o seu médico de família e discutir com ele os seus sintomas. O diagnóstico final da narcolepsia deve ser realizado por um médico com experiência em Medicina do Sono.

Referência Bibliográfica:  
APS (Associação Portuguesa do Sono)

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

## 1º Fim de Semana Equestre



**III NOITE VERMELHA**

**ESPOSENDE**

**4 OUT 22H**

**AJUDA A AJUDAR-TE**

Quartel dos Bombeiros Voluntários

publizende.com

**20H | JANTAR DAS VINDIMAS**

- Arroz de Cabidela
- Rojões à Minhota

Contactos para reservas: 965 141 588  
962 081 337

**22H | ATUAÇÃO GRUPO MUSICAL OITAVA MELODIA**

**29 Setembro**

Bar Cocktails  
Musica ao vivo...  
...e muita Animação!!!

Centro Cultural Rodrigues de Faria  
Forjães / Esposende

SANTA MARINHA  
FORJÃES - RONDA 2017

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

www.dr-marina-aguiar.blogspot.com    marinaguiar1@hotmail.com



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

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

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

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

Aspersão / Microaspersão / Gota-a-gota / Hidroponia  
Bancadas / Telas / Redes

A Agrozende é uma empresa especializada em promover o maior rendimento do seu cultivo. Montamos todo o tipo de estufas e estruturas metálicas e somos representantes de uma marca de plástico de qualidade certificada. Temos loja aberta ao público com todos os materiais para rega agrícola.

Rua de Agra - Apartado 13 - 4744-909 Fonte Boa - Esposende  
Tlf: 253 983 432 - Email: geral@agrozende.com - Site - www.agrozende.com