

Associação Social Cultural, Artística e Recreativa de Forjães



Colisão



Diagnóstico



Mecânica



Manutenção



Pneus

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

O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Outubro 2019 • Ano XXXIV 2ª série • n.º 356
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

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

“A vingança dos sentidos”



© Basília Lima

Sérgio Carvalho apresentou, no passado dia 12, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, o seu primeiro trabalho literário, “A vingança dos sentidos”.

Numa sessão presidida pelo seu amigo Luís Coutinho, contou ainda com a presença dos senhores Presidentes da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal de Esposende. pág. 2

Nesta edição

Junta de Freguesia

pág. 3

Lar de Stº António

pág. 3

Comunidade Paroquial

pág. 5

Nascente Escolar

págs. 9-12

Notícias da ACARF

pág. 8

Acompanhando o FSC

págs. 6-7

Opinião

pág. 14

Conferência: “As Escolas Rodrigues de Faria: esboço de uma sociedade”



pág. 2

paiestra

NUTRIÇÃO PARA O DESPORTO

Dr. Henrique Pacheco

04 de Novembro | 21h
Centro Cultural de Forjães

Apresentação da obra
O 25 DE ABRIL DE 1974 EM FORJÃES
de Gil de Azevedo Abreu



SÁBADO, 9 DE NOVEMBRO, ÀS 16H30
CENTRO CULTURAL RODRIGUES DE FARIA

Nós por cá: locais

Apresentação do livro “A vingança dos sentidos”

Sérgio Carvalho apresentou, no passado dia 12, no centro cultural Rodrigues de Faria, o seu primeiro trabalho literário, “A vingança dos sentidos”.

Numa sessão presidida pelo seu amigo Luís Coutinho de Almeida, contou ainda com a presença dos senhores Presidentes da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal de Esposende.

A abertura foi assegurada pelo seu amigo João Vilas, que proporcionou aos presentes um momento de humor. O prefácio da obra é da autoria de Luís Coutinho e as ilustrações são de Maria Carvalho, filha do autor, e de Rui Parente, o último também autor da capa.

Segundo o autor, este é um trabalho que já vinha germinando há muitos anos. Os amigos corroboram, afirmando que já desde o tempo do seminário era manifesto o desejo de publicar um livro, o que traduz não só o seu gosto e talento pela e para a escrita, mas também pela reação extremamente positiva que os seus alunos e os seus amigos demonstravam sempre que ele ia publicando uma ou outra coisa nas



redes sociais, um campo em que o autor se movimenta muito bem.

Nas intervenções dos senhores Presidente da Junta de Freguesia e nas do município, foi destacado o trabalho que quer a Junta quer o município têm feito na promoção da educação e da cultura. Com um auditório completamente lotado, como já não se via há muito tempo, a sessão encerrou, já madrugada dentro, com um rosé de honra, nos claustros do centro cultural.

Fotos: Basília Lima

Jornadas europeias do património e do turismo



O centro cultural Rodrigues de Faria foi palco, no dia 4 de outubro, de uma conferência no âmbito das jornadas europeias do património e do turismo, sobre o tema “As Escolas Rodrigues de Faria: esboço de uma sociedade”.

Foi uma oportunidade única para ouvir o professor Rui Faria, que abordou “O patrono António Rodrigues de Faria”, o professor Eduardo Gonçalves, sobre “A educação no estado novo” e o professor Carlos

Brochado de Almeida, que fez uma análise profunda do papel da escola primária de Forjães, com particular destaque aos seus azulejos, da autoria de Jorge Colaço.

Uma conferência única sobre o património, sobre a história recente do ensino em Forjães e sobre o maior filantropo da nossa terra, uma das personalidades mais importantes, mais influentes, e mais carismáticas de Forjães, no século passado.



Atletas da escola Rio Neiva sagram-se campeões nacionais

Os atletas da Rio Neiva – Associação de Defesa do Ambiente, Hugo Morais e Renato Costa conquistaram no passado dia 26 de outubro a medalha de ouro em SS2 Sénior no Campeonato Nacional de Canoagem de Mar.

Com a vitória na última etapa do campeonato, a dupla ameaçou a pontuação final que faltava para se sagrarem Campeões Nacionais.

A época foi extensa, mas a dupla foi mantendo o foco naquele que seria o seu principal objetivo, vencer o Campeonato Nacional de Canoagem de Mar.

Num conjunto de 7 provas, em que contavam os 5 melhores resultados, a dupla foi somando resultados positivos, obtendo dois primeiros lugares, Vila Nova de Milfontes e Setúbal, dois segundos lugares em Viana do Castelo e Oeiras e um quarto lugar em Portimão.

A etapa que ligou Esposende a Viana do Castelo, apesar de ser a V Etapa do Campeonato Nacional, também correspondeu à Taça do Mundo da mesma modalidade,

onde a dupla atingiu um fantástico 3º lugar no escalão sénior e 5º na geral.

Também a restante equipa somou resultados bastante positivos no final do campeonato, entre eles Francisco Lemos e Diogo Vaz, 8º e 17º em SS1 Júnior.

Em SS1 Sénior, os atletas Steven Pereira, Filipe Abreu, Diogo Abreu e Vítor Gonçalves somaram pontos, possibilitando à Associação um excelente 8º lugar na classificação por clubes.



Ricardo Dias

O nosso consagrado atleta Ricardo Dias participou nos campeonatos mundiais de jogos militares “World army games 2019” em Wuahn, Pequim. O atleta participou na prova de 10000m em pista, terminando-a em 27º com o tempo de 31'33"27. Segundo o atleta foi uma experiência inesquecível, devido ao facto de estar entre as mais variadas delegações mundiais e na presença dos melhores atletas do mundo.



Eugénia Vale campeã nacional de Muay-Thai



Com o fim do campeonato nacional de muay-thai 2019, é tempo de balanço e a equipa da Associação Alta Tensão – clube de combate, que participou com quatro atletas não poderia ter melhores resultados, obtendo dois campeões nacionais e dois vice campeões.

O forjanense, desde já, endereça os parabéns à atleta pela excelente época desportiva e com votos de uma época de 2020 plena de sucessos desportivos.



Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Lançamento do livro Sérgio Carvalho

Em 12 de outubro, no nosso majestoso CCRF (Centro Cultural Rodrigues de Faria), foi lançada a obra do nosso conterrâneo Dr. Sérgio Carvalho, de título "A vingança dos sentidos", uma coletânea de poesia, contos e reflexões de elevado recorte técnico e literário. Numa cerimónia que contou com a presença do Sr. Presidente da Câmara, Arq. Benjamim Pereira, e do Sr. Presidente da Junta, Prof. Manuel Ribeiro, a obra foi apresentada pelo seu particular amigo de longa data, Coronel Luís Coutinho, e abrihantada por um momento de humor a

cargo do seu colega João Vilas. Seguiu-se a sessão de autógrafos da praxe e um "Rosé de Honra", numa sala contígua. O nosso auditório foi pequeno para acolher os familiares, amigos e colegas deste nosso tão popular e estimado conterrâneo. A obra encontra-se à venda, pelo preço de capa, na sede da Junta de Freguesia, bem como nas lojas da FNAC e da Bertrand. Parabéns ao autor, a quem fazemos votos para que continue a brindar-nos e a surpreender-nos com a sua eloquente escrita.

Trasladação dos restos mortais do Padre Couto

Em 16 de setembro, numa cerimónia privada e recatada, mas plena de sentimento e de sentido, foram trasladados os restos mortais do Padre Manuel Martins Alves Couto (1875-1941) da sepultura familiar para o jazigo paroquial. Foi um processo bastante moroso, que contou com a boa vontade e a colaboração da família próxima (que não nos esquecemos de agradecer), porque na altura em que o jazigo foi construído, para nele receber o corpo do saudoso Padre Justino Matias Moreira da

Silva (1936-1999), o seu estatuto apenas previa o repouso naquele local dos párcos de Forjães, deixando de fora os padres nascidos na nossa terra. Recentemente, na Assembleia de Freguesia, foi votada e aprovada uma proposta para ultrapassar essa situação e assim cumprir a vontade da nossa comunidade paroquial. Lembremos que também repousam no mesmo local os restos mortais do Padre Manuel José Gonçalves Pereira (1808-1900). Que Deus os guarde a todos no seu eterno descanso.

Feira de S. Roque

Em novembro, haverá feira, nos sábados dias 9 e 23. Venham visitar a nossa típica e secular feira, fazendo compras e convivendo com os amigos, num dos locais mais bonitos de Forjães.

Não esqueçam, apontem na vossa agenda!

FEIRA S. ROQUE 2019			
JULHO		6	20
AGOSTO	3	17	31
SETEMBRO		14	28
OUTUBRO		12	26
NOVEMBRO		9	23
DEZEMBRO		7	21

Conferência "As Escolas Rodrigues de Faria: Esboço de uma sociedade"

Assinalando as Jornadas Europeias do Património e do Turismo, o Município de Esposende promoveu a Conferência "As Escolas Rodrigues de Faria: esboço de uma sociedade", no dia 4 de outubro, pelas 21h30, no Auditório das Escolas Rodrigues de Faria. Do programa constaram as intervenções do Dr. Rui Faria Viana, abordando "O Patrono António Rodrigues de Faria", do Dr. Eduardo Gonçalves que analisou "A Educação no Estado Novo" e do Dr. Carlos Brochado de Almeida, que centrou a sua intervenção na "Escola Primária de Forjães e os azulejos de Jorge Colaço". Um valor histórico e patrimonial que é único

deste edifício, que acolhe presentemente a sede da Junta de Freguesia da vila de Forjães, mas que durante cerca de 70 anos funcionou como uma das escolas primárias mais avançadas do país. O que estes especialistas nos vieram trazer e dizer permitiu que passássemos a ter um olhar mais pormenorizado e especializado sobre o património que tanto nos honra e que é motivo para hoje e sempre louvamos a generosidade e visão humana e cultural de Rodrigues de Faria. Obrigado à Câmara Municipal pela iniciativa, aos palestrantes e a todos presentes nestas muito interessantes jornadas.

Outubro Rosa

Em colaboração com a Catequese Paroquial, a Junta de Freguesia participou na campanha "Outubro Rosa", como forma de conscientização e de alerta das mulheres e da sociedade em geral para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama, distribuindo o laço cor-de-rosa e uma forte mensagem de amor e de apoio. Esta campanha, de âmbito mun-

dial, atinge o seu ponto mais alto durante o mês de outubro, através dessa campanha de sensibilização para o rastreio e o diagnóstico deste tipo de cancro que, infelizmente, afeta e vitima inúmeras mulheres, muitas delas nossas familiares e amigas. Nunca estaremos sós, estaremos sempre ao vosso lado!

Postura municipal de trânsito

O Município de Esposende tem em curso o processo de revisão das posturas de trânsito das freguesias do concelho, de acordo com as novas disposições do Código da Estrada e do seu Regulamento, bem como da demais legislação sobre trânsito. A autarquia aprovou a Postura Municipal

de Trânsito de Forjães, que foi elaborada em colaboração com a Junta de Freguesia, seguindo-se, agora, o período de discussão pública. O documento poderá ser consultado muito em breve, na Junta de Freguesia, por um período de 30 dias.

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 do Campo
Florista

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

Salomé Viana

Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria *Patricia Dias*

Em outubro

No dia 01 de outubro, comemora-se o Dia Internacional do Idoso. Este dia foi instituído em 1999, pela ONU, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

A mensagem é a de promoção do respeito e carinho pela pessoa idosa, muitas vezes esquecida pela sociedade e pela família. O envelhecimento acarreta ele próprio um leque de perdas a vários

níveis, com os quais a população em geral não está de todo preparada para lidar. Se a este processo natural de envelhecer somarmos as doenças crónicas cada vez mais presentes, teremos de aceitar também que a necessidade dos laços e da afetividade é o que ainda poderá promover um envelhecimento mais digno. Quando a sociedade e a família falha neste apoio, o isolamento e a solidão acabam por ser o que estas pessoas têm. Com consequências

quer para o tempo quer para a qualidade de vida que estas pessoas possam desfrutar, esta questão torna-se não só uma responsabilidade da família, mas de toda a sociedade.

Respeitar as pessoas idosas é tratar do nosso próprio futuro com respeito, pois um dia sere-mos todos idosos.

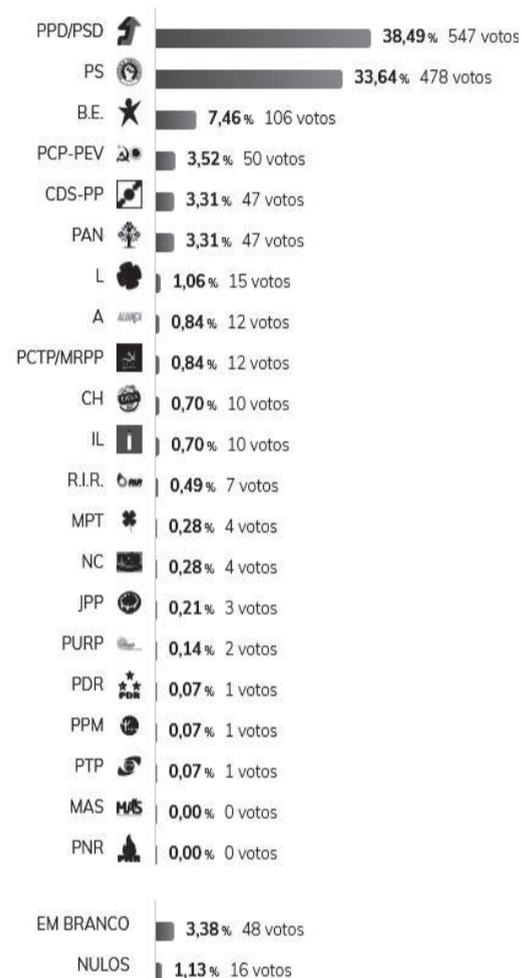
Nós por cá: locais

Eleições legislativas

No rescaldo das eleições legislativas em Forjães, o PSD foi o partido mais votado, com 38,5% e 547 votos, seguido do PS com 33,6% e 478 votos.

O BE foi a terceira força política, com 7,5% e 106 votos. De salientar que todos os partidos tiveram pelo menos um voto.

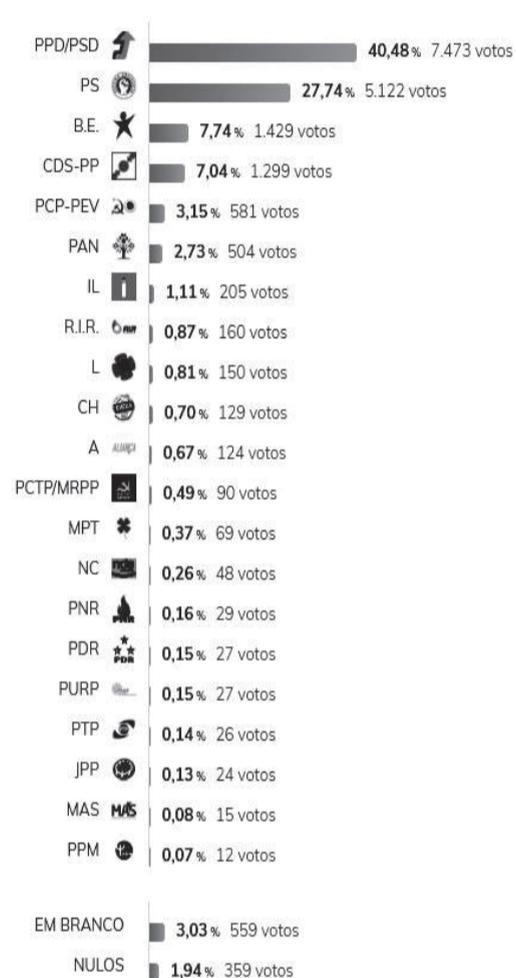
Resultados em Forjães



No concelho de Esposende, o PSD venceu, com 40,5% e 7473 votos, o PS foi o segundo partido mais votado, com 27,7% e 5122 votos. Também no concelho o BE foi a terceira força política mais votada, com 7,7% e 1429.

A abstenção apresentou valores elevados, 41,4% em Forjães, 43,9% em Esposende.

Resultados no concelho de Esposende



O FORJANENSE, 29 de outubro de 2019, nº 356

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.80 e seguintes, do livro n.º 181-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 22 de outubro corrente, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual:-----

MARIA GEORGINA MIRANDA ROSENDO (NIF: 139 714 383), divorciada, natural da freguesia de Vila Cova, do concelho de Barcelos, residente na Rua da Anta, nº 25, Lugar de Outeiro em Marinhas, na atual União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, do concelho de Esposende, **DECLAROU**:-----

Que é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, do seguinte bem imóvel:-----

Prédio rústico, composto por terreno de cultivo, com a área de cento e treze vírgula dez metros quadrados, sito no Lugar da Anta, em Marinhas, na União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, do concelho de Esposende, a confrontar do norte e nascente com António Carvalho Miranda, do sul com Isabel Maria Rosendo Cardoso Regado e Pedro Lino Rosendo Cardoso e do poente com Caminho Público, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz daquela união de freguesias sob o artigo 5778, o qual por sua vez se encontrava omissa na matriz da extinta freguesia de Marinhas, bem como na antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de € 200,00 e ao qual

atribuí o valor de CINCO MIL EUROS. Que este prédio foi por ela adquirido por doação meramente verbal, ainda no estado de solteira, maior, tendo posteriormente casado com Adelino Couto Cardoso sob o regime da comunhão de adquiridos, nunca reduzida a escritura pública, feita por José da Torre Cardoso e mulher Laurentina Rodrigues Couto, casados na comunhão geral, residentes que foram na freguesia de Marinhas, doação esta ocorrida em data que não sabe precisar, mas sabe ter sido no ano de mil novecentos e setenta e três.-----

Não obstante não ter título formal de aquisição do referido imóvel, sempre esteve na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las, posse essa que exerceu de boa fé, pacífica, contínua e publicamente, pelo que invoca a **USUCAPIÃO**, como causa de aquisição do imóvel.-----
Declarações confirmadas por três testemunhas.-----
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----
Esposende, 22 de outubro de 2019

A Notária,
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, 29 de outubro de 2019, nº 356

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. 86 e seguintes, do livro n.º. 181-A, de "Escrituras Diversas" deste Cartório, se encontra exarada com a data de 23 de outubro corrente, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO** com vista ao estabelecimento de novo trato sucessivo, na qual:-----

"CONSTRUÇÕES PIRES & PIRES, S.A.", com sede no Lugar da Capela, na freguesia de Castelo do Neiva, do concelho de Viana do Castelo, matriculada na competente Conservatória do Registo Comercial sob o número único de matrícula e pessoa coletiva 501 099 760, através do seu representante, **DECLAROU**:-----
Que a sociedade é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, do seguinte bem: PRÉDIO RÚSTICO, composto por terreno a pinhal, situado no Sítio da Demanda, em Gandra, na União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, do concelho de Esposende, com a área de

cinco mil novecentos e doze metros quadrados, a confrontar do norte com Manuel Novais Santa Marinha e outros, do sul com Maria Fernandes Pereira e Caminho, do nascente com António Martins Santos Portela e do poente com Caminho, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 235, daquela união de freguesias, o qual proveio do artigo 223 rústico da extinta freguesia de Gandra. Que por sua vez mencionado prédio rústico se encontra descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número TREZENTOS E TRINTA E QUATRO I GANDRA, a aí registado a favor de Célia de Barros Ferreira Neves, pela apresentação dezanove, de vinte e nove de julho de mil novecentos e noventa e dois. Que pretendendo efetuar na referida Conservatória o registo da aquisição do dito prédio a favor da sociedade sua representada, não dispõe de título formal para a dedução do trato sucessivo a partir da ti-

tular inscrita. Que, todavia, o dito prédio pertence à sociedade sua representada, porquanto foi pela dita sociedade "Construções Pires & Pires, S.A." adquirido, por escritura de compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita à indicada Célia de Barros Ferreira Neves, em data que não sabe precisar, mas sabe ter sido no mês de março do ano de mil novecentos e noventa e nove. Que, por virtude da referida compra e desde essa data até hoje, a sociedade representada do primeiro outorgante, possui o prédio acima identificado como sua exclusiva proprietária, em nome próprio, tendo sido ela que gozou todas as utilidades por ele proporcionadas, cultivando-o e colhendo os seus frutos, fazendo a sua limpeza e manutenção, administrando-o, pagando os respetivos encargos, com o ânimo de quem exerce direito próprio, sendo a dita sociedade reconhecida como sua dona

por toda a gente, fazendo-o ostensivamente, e sem oposição de quem quer que seja, posse essa de boa-fé, por ignorar lesar direito alheio, pacífica, porque sem violência, contínua e pública, por ser exercida sem interrupção e de modo a ser conhecida pela interessada e titular inscrita, o que conduziu à aquisição por **USUCAPIÃO** do direito de propriedade do identificado prédio, o que invoca para efeitos de estabelecimento de novo trato sucessivo.-----
Mais se declara que foram feitas as notificações à referida titular inscrita. Declarações confirmadas por três testemunhas.--
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----
Esposende, 23 de outubro de 2019.

A Notária,
Andreia da Silva Amaral

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Sepultura ou cremação?

1. A Congregação para a Doutrina da Fé tornou pública em 25 do passado mês de outubro uma Instrução destinada a «repor as razões doutrinárias e pastorais da preferência a dar à sepultura dos corpos e, ao mesmo tempo, dar normas sobre o que diz respeito à conservação das cinzas no caso da cremação».

2. Lembra ser a ressurreição dos mortos uma verdade de fé e alerta para ideias erradas acerca da morte:

«Enterrando os corpos dos fiéis defuntos, a Igreja confirma a fé na ressurreição da carne, e deseja colocar em relevo a grande dignidade do corpo humano como parte integrante da pessoa da qual o corpo divide a história. Não pode, por isso, permitir comportamentos e ritos que envolvam conceções erróneas sobre a morte: seja o aniquilamento definitivo da pessoa; seja o momento da sua fusão com a Mãe natureza ou com o universo; seja como uma etapa no processo da reencarnação; seja ainda, como a libertação definitiva da “prisão” do corpo».

3. A Instrução dá preferência à sepultura:

«A Igreja recomenda insistentemente que os corpos dos defuntos sejam sepultados no cemitério ou num lugar sagrado».

«A inumação é, antes de mais, a forma mais idónea para exprimir a fé e a esperança na ressurreição corporal».

«A Igreja continua a preferir a sepultura dos corpos uma vez que

assim se evidencia uma estima maior pelos defuntos».

4. A cremação não é proibida «se não for preferida por razões contrárias à doutrina cristã» nem «contrária à vontade explícita ou razoavelmente presumível do fiel defunto»:

«Onde por razões de tipo higiénico, económico ou social se escolha a cremação; escolha que não deve ser contrária à vontade explícita ou razoavelmente presumível do fiel defunto, a Igreja não vê razões doutrinárias para impedir tal práxis; uma vez que a cremação do cadáver não toca o espírito e não impede à onipotência divina de ressuscitar o corpo. Por isso, tal facto, não implica uma razão objetiva que negue a doutrina cristã sobre a imortalidade da alma e da ressurreição dos corpos».

5. Optando-se pela cremação, que destino a dar às Cinzas?

A resposta é: conservá-las num lugar sagrado; em princípio, não as manter em casa, a não ser em casos excecionais; não as dispersar.

Diz a Instrução:

«As cinzas do defunto devem ser conservadas, por norma, num lugar sagrado, isto é, no cemitério ou, se for o caso, numa igreja ou num lugar especialmente dedicado a esse fim determinado pela autoridade eclesial».

«A conservação das cinzas em casa não é consentida. Em casos de circunstâncias gravosas e excecionais, dependendo das condições culturais de caráter local,

o Ordinário (Bispo da diocese), de acordo com a Conferência Episcopal ou o Sínodo dos Bispos das Igrejas Orientais, poderá autorizar a conservação das cinzas em casa. As cinzas, no entanto, não podem ser divididas entre os vários núcleos familiares e deve ser sempre assegurado o respeito e as adequadas condições de conservação das mesmas».

Para evitar qualquer tipo de equívoco panteísta, naturalista ou niilista, não seja permitida a dispersão das cinzas no ar, na terra ou na água ou, ainda, em qualquer outro lugar».

«Exclui-se, ainda a conservação das cinzas cremadas sob a forma de recordação comemorativa em peças de joalheria ou em outros objetos».

6. Oração pelos defuntos. A Instrução lembra a fé na comunhão dos santos e a solidariedade dos vivos para com os que partiram:

«Desde o início os cristãos desejaram que os seus defuntos fossem objeto de orações e de memória por parte da comunidade cristã. Os seus túmulos tornaram-se lugares de oração, de memória e de reflexão. Os fiéis defuntos fazem parte da Igreja, que crê na comunhão dos que peregrinam na terra, dos defuntos que estão levando a cabo a sua purificação e dos bem-aventurados do céu: formam todos uma só Igreja».

Silva Araújo

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

NOVEMBRO 2019:

01 | TODOS OS SANTOS: Missa às 09h0 e às 15h30 e Procissão ao Cemitério.

02 | Comemoração dos FIÉIS DEFUNTOS: Missa às 18h00.

03 | XXXI Domingo Comum: missas às 09h00 e 11h15 (Missa de Piedade com os Escuteiros).

06 | Memória de São Nuno de Santa Maria (Patrono do CNE).

07 | Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 09h00. Adoração às 17h00.

10 | Eucaristia de Ação de Graças por São Bartolomeu dos Mártires, na Sé Catedral, às 15h30.

15 | Reunião de Catequistas, às 21h15, no Salão Paroquial.

17 | Missa com a Catequese (animada pelo 10º ano), às 11h15.

23 | Festa da Palavra (4º ano), às 18h00.

24 | Nosso Senhor Jesus Cristo, REI DO UNIVERSO: Missas às 09h00 e às 11h15.

29 | Início da Novena da Imaculada Conceição: Oração/Meditação, às 17h30.

30 | 1º Quadro do Advento: “Anunciação do Anjo a Maria”: Missa às 18h00.

Movimentos religiosos

Matrimónio:

08/09 – Rui Manuel Meira da Cruz Almeida, de 33 anos de idade, filho de Manuel Gomes de Almeida e de Maria Otília Neiva Meira da Cruz Almeida com Diana Catarina da Cruz Martins, de 28 anos de idade, filha de Francisco de Assis Martins Pereira e de Rosa Maria da Cruz Sampaio Martins Pereira. Ele, da freguesia de Belinho e Mar, concelho de Esposende, ela, da freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Óbitos:

07/10 – António José Faria Barros, com 70 anos de idade, residente na Rua Irmãos de São João de Deus, freguesia de Arcozelo, concelho de Barcelos.

11/10 – Maria Gonçalves da Costa, com 95 anos de idade, residente na Rua Além do Ribeiro, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

15/10 – José Fernando Gonçalves de Araújo, com 64 anos de idade, residente na Travessa do Vau, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Donativos para as obras na igreja Matriz

• 50,00 euros de Filipe Salgueiro e Rosa Maria (Batismo da Madalena Casal)

Total: : 8.525,00 euros. Muito Obrigado!

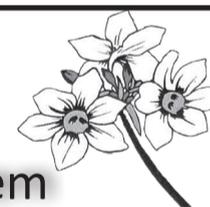
Talhos Sr^a da Graça, Lda



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

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

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



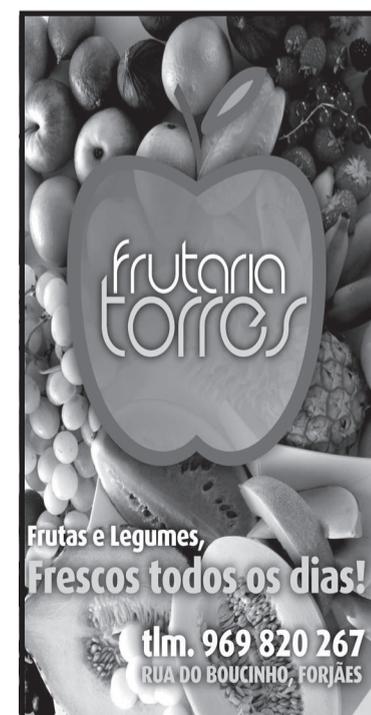
Flor em Movimento

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



Frutas e Legumes,
Frescos todos os dias!

tlm. 969 820 267
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES



“Um Forjães SC de barba rija.”

A militar pela quinta época consecutiva neste difícil campeonato do pró nacional, o Forjães SC, tem crescido e tem marcado a sua posição nesta competição. Digamos, que no primeiro ano, foi um Forjães adolescente, inexperiente, mas irreverente, com a barba a despontar, pronto para o que desse e viesse. Na segunda época foi um Forjães ali na transição da adolescência, com a barba a dar problemas, muitas

borbulhas e alguma acne, normal da juventude, alguns complexos, mas tudo isso ultrapassado com paciência e persistência. Na terceira e quarta épocas, foi um Forjães já adulto, com a barba bem vincada e bem torneada, a marcar um certo estilo. Atualmente, digamos que é um Forjães de barba rija, que procura mostrar a fibra da qual este clube é feito, que procura mostrar a raça, o amor e o querer daqueles que verdadei-

ramente amam o Forjães SC... Um Forjães de barba rija!

Globalmente, pode dizer-se que o Forjães SC, está a realizar uma época muito positiva, segue nos lugares da frente da classificação, já liderou esta difícil competição e mantém em aberto a conquista de uma boa classificação final.

Como habitualmente, a contenção e o rigor financeiro, obrigam a planteis curtos, que sobre-

tudo, devido a castigos e lesões, limitam um pouco as opções da equipa técnica, quando acontecem. Contudo, a responsabilidade habitual do nosso clube, leva-nos a correr esses riscos e, esta época, não tem sido diferente de outras, os castigos e lesões surgiram e tornaram, por vezes, o plantel um pouco curto, mas ainda assim, os disponíveis, têm dado sempre o máximo para suprimir as ausências, e o clube

sente-se muito orgulhoso, da forma muito digna como todos têm envergado a camisola do Forjães SC.

Gostávamos de ganhar sempre, todos os jogos do primeiro ao último, isso não será possível, mas continuaremos a nossa luta com todas as nossas forças, procurando jogar sempre para ganhar! Força Forjães. Juntos somos mais fortes!

Resumo das jornadas

6ª Jornada, 22-09-2019

Forjães SC 1-1 Joane

7ª Jornada, 29-09-2019

Santa Eulália 3-1 Forjães SC

8ª jornada, 5-10-2019

Forjães 2-0 São Paio d'Arcos

9ª jornada

13-10-2019

Dumiense 2-0 Forjães SC

Campo Celestino Lobo, Dume, Braga

“Há dias assim, onde tudo corre mal!”

Num dia de chuva contínua, o Forjães SC teve um jogo onde tudo correu mal, a equipa não entrou bem no jogo, foi displicente e incapaz de assentar o seu jogo, na primeira meia hora. Contudo, também o árbitro desta partida, esteve desastrado e decidiu sempre em prejuízo da nossa equipa. À meia hora de jogo, perdíamos por dois a zero, reduzidos a dez, enervados com o trabalho do ár-

bitro e com a incapacidade de entrarmos no último reduto do adversário. Sem maldade, apraz dizer que a nossa equipa e o trio de arbitragem estiveram ao mesmo nível na primeira parte, muito mal, com prejuízo apenas para a nossa equipa.

Curiosamente, na segunda metade com apenas dez elementos em campo, tomamos conta do jogo, arriscamos o possível, tivemos uma boa situação para fazer 2-1, mas não conseguimos. Os minutos foram passando, insistimos, mas com o passar do tempo, o campo foi ficando cada vez mais “alagado” e a dado momento já só se conseguia jogar de pontapé para a frente, e aqui o nosso adversário, levava vantagem, mais adaptado a tudo, ao campo e ao pontapé para a frente, e nos minutos finais, sentiu-se mais confortável e poderia até ter aumentado a vantagem, não fosse a coragem do guarda-redes Vasco. Uma derrota que não belisca o trabalho feito até aqui e que terá de servir de lição para os aspetos

a trabalhar e a melhorar, para não se repetir uma exibição tão frouxa.

FSC: Vasco: Fábio, Letras, Carlos Benatia (Expulso aos 27 min.), Tico (Tiago Lopes, 45 min.); Miguel, Ruben, Casal, Moreira, Bruno Silva (Vitor Martins, 28 min.) e Rui André (C.) (Nuno Simões, 65 min.) Golos: 1-0 aos 15 min. (G.P.); 2-0 aos 24 min.

10ª jornada

20-10-2019

Forjães SC 2-0 Brito SC

Estádio Horácio Queirós, Forjães.

“Sofrer primeiro, para depois vencer com segurança.”

Um jogo onde o Brito esteve por cima na primeira metade, impondo um ritmo alto e condicionando bem as saídas e a organização de jogo do Forjães. Contudo, a equipa vimaranense, não soube aproveitar uma ou duas boas situações que teve para marcar,

neste primeiro período, e o jogo foi para intervalo, empatado, sem golos. Na segunda parte o Forjães entrou melhor, corrigiu posicionamentos, tornou-se uma equipa mais agressiva no meio campo e com as alterações introduzidas por Carlos Viana, o Forjães marcou o primeiro golo, tomou conta do jogo, inverteu os papéis da primeira metade. Cinco minutos depois, fez o segundo golo, que aumentou os índices de confiança do Forjães e destabilizou o adversário. Enervados e talvez desiludidos, os jogadores do Brito terminaram apenas nove, em campo, devido a duas expulsões por duplo amarelo, devido a protestos excessivos.

Uma vitória justa do Forjães, que soube sofrer na primeira metade, para cantar vitória, seguríssima, na segunda parte do jogo.

FSC: Vasco: Vitor Martins, Letras, Diogo Apolinário, Tico; Dinis, Miguel (Tiago Lopes, 73 min), Ruben, Casal, Moreira (Bruno Silva, 64 min.) e Rui André (C.) (Fábio, 87 min.)

Golos: 1-0, Casal, 65 min., 2-0 Ruben, aos 70 min.

11ª jornada

26-10-2019

Pevidém 1-0 Forjães SC

Estádio Albano Coelho Lima, Pevidém, Guimarães.

Venceu quem jogou melhor.

O Forjães SC deslocou-se a Pevidém, na liderança do campeonato, mas não a conseguiu segurar, graças a um golo solitário, sofrido perto do intervalo, que daria os três pontos à equipa da casa. O Forjães SC não entrou bem no jogo, demorou o primeiro quarto de hora a encontrar-se, em parte porque pela frente estava um adversário com qualidade,

Golo: 1-0, Totas aos 41 min.





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

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



Festa convívio do FSC na Senhora do Crasto em São Romão do Neiva

Cerca de três centenas de forjanenses e amigos do Forjães S.C. disseram presente, no passado dia 19 de outubro, no “mega churrasco” convívio que anualmente se realiza no monte da Sra. do Crasto, na vizinha freguesia de Neiva.

A direção agradece a todos os pre-

sentes, assim como a todas as pessoas envolvidas que ajudaram a confeccionar este mega jantar, promovido com o intuito de angariar fundos para a presente época desportiva.

Um muito obrigado ao grupo de Concertistas, os amigos do Sr. Porfírio Penteadó e do Sr. Miranda, pela anima-

ção constante ao longo da noite.

Um agradecimento especial também à Fabriqueira Paroquial da freguesia de S. Romão do Neiva, por mais uma vez nos cederem este belo espaço para a celebração desta bela confraternização.



Um exemplo de longevidade e amor ao FSC

O Sr. António Silva, grande amigo e atual sócio com mais idade do FSC (96 anos), não falta a um jogo da equipa sénior em casa...

Obrigado, Sr. António, pela sua presença assídua nas tardes de domingo no nosso Estádio Horácio de Queirós, e obrigado pelo seu amor ao clube.

Daqui a 15 dias, temos encontro marcado para mais um jogo. Contamos consigo!

Contamos também com o vosso apoio!



Futebol jovem

Juniores A

A equipa de Juniores A do FSC, que milita este ano, pela primeira vez na sua história, na divisão de Honra, conseguiu, na 6.ª jornada, mais uma vitória saborosa, por 2-1 perante o Vilaverdense FC, com golos apontados por Pires e Dani, conquistando mais 3 pontos rumo ao seu objetivo principal - a manutenção nesta divisão de elite, depois de ter sido derrotada na jornada anterior em casa do primeiro classificado, por 2-1, praticamente nos instantes finais da partida.

Na taça da AF de Braga, após ter sido derrotado em casa do UD Torcatense, a equipa saiu “bafejada” pela sorte após o clube ter sido recentemente informado de vitória na secretaria, por utilização irregular de um atleta do clube do concelho de Guimarães.

Deste modo, no próximo dia 16 de novembro, a equipa, liderada pelo mister Marcelo Barreto, irá receber, no Estádio Horácio de Queirós, o SC Maria da Fonte, na 3.ª eliminatória da Taça d AF Braga.

	P	J
1 Merelinense	18	6
2 Esposende	15	6
3 GD Prado	14	6
4 Desp. Ronfe	13	6
5 Fafe	12	6
6 Moreirense B	10	6
7 Vilaverdense FC	10	5
8 Santa Maria FC	10	6
9 GD Joane	7	6
10 Forjães	6	5
11 Fão	4	5
12 Maximinense	3	6
13 Maria da Fonte	3	6
14 CD Lousado	3	4
15 Porto D'Ave	1	5
16 Amigos de Urgeses	0	6

Juniores B

Não começou da melhor maneira o seu campeonato a equipa B de Juniores do FSC, um misto de atletas juvenis e juniores, que este ano militam na segunda divisão da AF Braga. Na primeira jornada, perdeu em casa perante a ACRD Pico de Regalados – Vila Verde, por 1-3, e, na segunda jornada, foi copiosamente der-

rotada no complexo Desportivo de Fão, pela recém-criada equipa Associação LANK FC – uma parceria estratégica, a funcionar no Canadá e Suécia, em parceria com o Sporting Clube de Braga.

Força Mister André Gonçalves. Miúdos, vamos continuar a trabalhar e de certeza absoluta que os resultados irão aparecer.

Iniciados

Entrou com o “pé direito” a equipa de Iniciados no campeonato da 2.ª divisão da AF Braga, ao bater em casa o FC Martim por 3-0. Na segunda jornada, a equipa

comandada por Pedro Costa saiu derrotada por 4-1 pelo CF Fão.

O grupo de trabalho é bom, e certamente irão fazer uma boa época desportiva.

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

Deco-Int
Decorações Interiores

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

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

ACARF

Dia da Alimentação

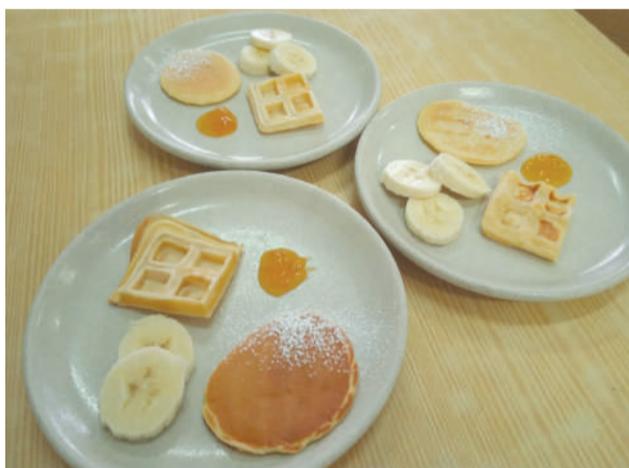
Dia da alimentação

E se “a brincar também se aprende”, no dia de 16 de outubro celebrámos o dia mundial da alimentação.

Esta atividade surge com o intuito de lembrar às crianças, a importância de uma alimentação diversificada e assim enraizar hábitos saudáveis. Diversificar a alimentação variando os sabores dos alimentos, alternar os sabores e apresentá-los de uma forma diferente do habitual.

Neste dia, e tornando-o mais divertido, como menu principal, foi servido uma deliciosa massa em forma de animais da quinta, acompanhada de uma almôndega de frango e à sobremesa uma peça de fruta da época. E como não poderia faltar algo “bom e doce”, o momento mais alto do dia teve lugar à hora do lanche, confecionamos umas deliciosas e saudáveis panquecas e *waffles*, que foram servidas com um acompanhamento de doce de pêsego e banana às rodelas.

Também no Centro de Dia, os utentes se juntaram para celebrar o dia da alimentação e todos puseram as “mãos na massa” para confecionar marmelada de maçã e queques salgados. No meio de tanto trabalho, também houve momentos de muitas gargalhadas, de partilha de histórias e também de ideias diferentes de confeção.



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

Retratos de poesia

No dia 18 de outubro os nossos utentes participaram na atividade “Retratos de Poesia”, promovida pelo Centro Social e Paroquial de Fonte Boa, inserida no plano de atividades do programa Ativo +.

Esta iniciativa consistia na elaboração de um ou mais poemas redigidos pelos utentes dos centros de dia,

para serem declamados por eles, no dia da atividade. Este ano o tema era livre e o nosso poema teve o título de “Amigos... borboletas... abelhas...”.

A atividade terminou com um lanche oferecido pela instituição hospitaleira.



Ação de sensibilização

Os nossos utentes de Centro de Dia e Centro de Convívio participaram no dia 23 de outubro numa ação de sensibilização e esclarecimentos organizada e promovida pela GNR de Espoense em parceria com o Espoense Solidário.

Esta iniciativa decorreu nas instalações do Centro Comunitário de Vila-Chã.



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

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

Ponto um: Informações da Direção;
Ponto dois: apreciação e votação do orçamento e programa de ação para 2020;
Ponto três: Outros assuntos de interesse para a Associação.

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

Forjães, 25 de outubro de 2019

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Sílvio de Azevedo Abreu

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

outubro 2019

Editorial

Nascente Escolar é um boletim escolar que procura dar a conhecer as atividades educativas da EB de Forjães. Nesta edição de outubro destacamos algumas iniciativas desenvolvidas na escola, entre as quais a promoção da defesa do ambiente, pela limpeza do rio Neiva, o dia mundial da alimentação ou a Festa das Colheitas. Entre as estruturas que contribuem com o seu trabalho para a realização de diversas atividades na Escola estão os Departamentos Curriculares e a Biblioteca Escolar. Nesta edição já contemplamos testemunhos desse trabalho. Em próximos números desejamos que além da mostra das atividades desenvolvidas também possamos publicar textos originais de elementos da comunidade educativa sobre itens diversos relacionados com o conhecimento, a arte, a leitura ou o livro.

"Tal como o camponês, que canta a semear

A terra,

Ou como tu, pastor, que cantas a bordar

A serra

De brancura,

Assim eu canto, sem me ouvir cantar,

Livre e à minha altura.

Semear trigo e apascentar ovelhas

É officiar à vida

Numa missa campal.

Mas como sobra desse ritual

Uma leve e gratuita melodia,

Junto o meu canto de homem natural

Ao grande coro dessa poesia."

Miguel Torga, "Comunhão", In

Antologia Poética / Miguel Torga. - 9.ª ed. - Alfragide : Dom Quixote, 2019. -

485 p. ; 24 cm. - ISBN 978-972-20-5400-3

A Festa das Colheitas



Cumprindo a tradição, o Agrupamento António Rodrigues Sampaio investe numa relação de proximidade, proporcionando uma noite animada a toda a comunidade.

Na sexta-feira, dia 11 de outubro, na Escola Básica de Forjães, realizou-se a Festa das Colheitas que envolveu todo o agrupamento e a comunidade.

Ao fim da tarde, entre as dezoito e as vinte e quatro horas, decorreu a tradicional e animada Festa das Colheitas, organizada pela direção, professores, encarregados de educação, assistentes operacionais, e outros elementos da comunidade.

Para a animação deste evento contribuíram as atuações dos alunos no palco e a do rancho folclórico, a projeção de vídeos, os jogos tradicionais, sorteios, entrega de prémios e medalhas aos alunos que se distinguiram em atividades desportivas.

Durante toda a festa, nas barraquinhas montadas pelas turmas, os alunos venderam produtos hortícolas e aves de capoeira, apresentaram uma variedade de produtos doces e salgados e bebidas, entre outros.

Os alunos do 8º FB

Semana da Alimentação



Os alunos do 1º ciclo da EB de Forjães comemoraram o Dia da Alimentação com diversas atividades. Na sala de aula, o tema foi trabalhado através do visionamento de vídeos sobre alimentação saudável, audição de canções, leitura de obras literárias, elaboração de trabalhos no âmbito da disciplina de Expressões, tais como a construção da Roda dos Alimentos e a elaboração de ementas saudáveis.

No mesmo contexto, e visto que a escola se encontra inscrita no Programa Leite é Booom 2019/2020, da Mimosa, foi lançado o desafio "Vamos preparar um lanchinho booom?" a toda a comunidade educativa.

A escola, com a colaboração das famílias, fez a recolha de alguns frutos e com o leite enviado pela Mimosa, confecionou um Batido de Fruta. Os alunos, professores e assistentes operacionais colaboraram na elaboração do batido, que foi do agrado de todos.



Limpeza do rio Neiva



O “Dia Nacional da Água”, que se comemora a dia 1 de outubro, foi assinalado através da realização de uma ação de sensibilização para a comunidade escolar, que decorreu na Associação Rio Neiva, em Antas. Para além de promover a reflexão sobre os recursos hídricos e a sua gestão a nível nacional, esta ação pretendeu apelar à boa gestão da água e ao combate ao desperdício.

A iniciativa envolveu a participação de alunos das Escolas Básicas de Castelo do Neiva e de Forjães e contou com a colaboração dos Municípios de Esposende, através da Esposende Ambiente (Centro de Educação Ambiental), e de Viana do Castelo, através do CMIA (Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental), e teve o apoio das Juntas de Freguesia de Castelo do Neiva e de Antas.

O Centro de Educação Ambiental focou a importância de uma adequada gestão dos cursos de água num contexto de alterações climáticas, dando orientações de como manter um rio saudável e vivo, e o Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental de Viana do Castelo abordou a biodiversidade e características do estuário do rio Neiva. A ação inclui também uma ação de plogging pela Ecovia do Litoral Norte, entre a sede da Rio Neiva e a Capela de Santa Tecla, com a passagem simbólica pela ponte que une as freguesias de Antas e Castelo do Neiva, os concelhos de Esposende e Viana do Castelo e os distritos de Braga e Viana do Castelo, reforçando a importância do trabalho em rede para a resolução dos problemas comuns e dos contributos individuais e coletivos na manutenção do equilíbrio ecológico do rio Neiva.

Em representação do Município de Esposende, o Presidente do Conselho de Administração da Esposende Ambiente, Paulo Marques, realçou a importância desta ação no Dia Nacional da Água, reforçando o valor deste recurso e, em particular, dos rios no contexto das alterações climáticas. Vincou também a importância de cada cidadão fazer a sua parte

por forma a preservar o ambiente e os recursos naturais existentes, em particular os que, de alguma forma, têm uma ligação de proximidade com o rio Neiva.

O Vereador do Ambiente e Biodiversidade do Município de Viana do Castelo, Ricardo Carvalhido, reforçou o empenho e intenção desta autarquia em “olhar” mais para o rio Neiva

A Presidente da Associação Rio Neiva, Augusta Almeida, destacou a importância das parcerias na resolução dos problemas que afetam o rio Neiva, e falou do Projeto BIONEIVA, que integra quatro áreas de intervenção, uma das quais se relaciona com a monitorização da biodiversidade do rio Neiva, e que envolve também a participação da comunidade educativa.

Esta ação insere-se no âmbito do plano de ação de valorização do rio Neiva, que está a ser desenvolvido conjuntamente por entidades dos dois concelhos. Neste contexto, já estão em curso um conjunto de trabalhos de limpeza e desobstrução do Rio Neiva em pontos-chave, com vista à retirada de resíduos vegetais do leito do rio, em particular troncos e ramos tombados, e que contam com a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Esposende e dos Bombeiros de Viana do Castelo, assim como das Juntas de Freguesia de Antas e Castelo do Neiva. A remoção dos resíduos e a retirada seletiva de material vegetal contribuirá para o normal funcionamento do rio, nomeadamente a salvaguarda das infraestruturas existentes como as pontes de pedra, a preservação do ecossistema ribeirinho e a minimização de situações de cheia.

Em causa está o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Agenda 2030 da ONU, designadamente ODS 11 – Cidades e Comunidades Sustentáveis, ODS 13 – Ação Climática, ODS 15 – Proteger a Vida Terrestre e ODS 17 – Parcerias para a Implementação dos Objetivos de Sustentabilidade.



Semana da Alimentação



A Escola Básica de Forjães desenvolveu durante uma semana um conjunto de atividades que procuram comemorar o dia mundial da alimentação. Foram realizadas as seguintes atividades:

1. Concurso alimentação equilibrada / combate aos desperdícios alimentares;
2. Distribuição de fruta no dia dezasseis de outubro, dia mundial da alimentação;
3. Realização de uma exposição “Alimentos com elevado teor de sal ou açúcar”;
4. Construção da “Roda dos Alimentos ao vivo” e de apresentação de um conjunto de naperons nos tabuleiros da cantina escolar;
5. Apresentação na Biblioteca de uma atividade sobre a temática da Alimentação: “Desperdícios alimentares / fome no mundo” às diferentes turmas da escola;
6. Preenchimento de um quizz sobre Hábitos e conhecimentos alimentares a todos os alunos.

Mais uma vez, é passada a seguinte mensagem: A alimentação deve ser saudável e equilibrada. Devemos evitar o desperdício alimentar.

Entre 14 e 18 de outubro, na EB de Forjães, decorreu a semana da alimentação, envolvendo alunos e docentes em diversas atividades, com o intuito de contribuir para uma alimentação saudável e equilibrada e o combate ao desperdício alimentar. No sentido de sensibilizar e alterar comportamentos dos alunos, o 2º e 3º ciclos participaram no Concurso “Alimentação equilibrada/ Combate aos desperdícios alimentares”; alunos do 6º ano e professores de Ciências Naturais contribuíram para a Construção da “Roda dos Alimentos ao Vivo”; prepararam exposições com os temas “Teor de açúcar nos alimentos” e “Alimentos com alto teor de sal”. Houve ainda distribuição de uma peça de fruta pela comunidade escolar, dinamizada pela turma 9ºA; nos tabuleiros da cantina, foram colocados toalheteiros com mensagens relativas ao consumo excessivo de sal e açúcar; na Biblioteca da Escola, entre 17 e 24 de outubro, os alunos responderam a um quizz sobre alimentação; procedeu-se à afixação de imagens, para que os alunos as comentassem; as aulas de OM, CDES ou CN tiveram lugar na biblioteca, onde os alunos resolveram quizzes e assistiram a vídeos, entre outras atividades.

Segundo as opiniões recolhidas junto de professores e alunos, todas as atividades foram concretizadas com sucesso e espera-se que surtam o efeito desejado, levando os alunos a terem comportamentos mais responsáveis, no que respeita à alimentação e ao desperdício.

Os alunos 7 FA



Escrita de palavras

David Mourão-Ferreira tinha 59 anos quando publicou "Um Amor Feliz", que veio a ser um best-seller premiado. Durante as últimas férias de verão, conseguiu, finalmente, ler este romance fabuloso.

"Um Amor Feliz" foi mostrado, ainda em páginas dactilografadas, ao escultor Francisco Simões, seu amigo que trabalhava no atelier e onde recolhera informações técnicas, fazendo parte da história como um espaço de isolamento e proteção do mundo exterior de uma das personagens centrais.

O romance é construído à volta de dois homens, com um percurso de vida semelhante, gostos comuns e uma estreita cumplicidade. Fernão e David, diferentes e iguais, duplos um do outro, como se de um estranho jogo de espelhos se tratasse. Fernão, escultor de 55 anos, é protagonista e ao mesmo tempo narrador da história; David, professor de literatura, crítico literário, compositor de letras de alguns fados de Amália. Ficção e realidade misturam-se, na busca de um ideal feminino, na ilusão de um amor feliz.

"Um Amor Feliz" é um cântico de amor e de paixão erótica; uma sátira política à sociedade portuguesa; é um verdadeiro hino à língua portuguesa, escrito

com a mestria de um grande poeta. Retrata a relação de dois amantes de uma forma intensa, envolvente, baseando-se em descrições de situações triviais como se fossem versos de um longo poema em prosa.

Na verdade, o romance mais parece uma escultura recheada de sugestões e imagens de grande sensualidade não deixando nada ao acaso, nem mesmo o nome da amante-mulher, simplesmente Y. Ocultando o seu verdadeiro nome como se exige a uma amante, mas revelador pelo sentido figurativo da letra.

São estas pequenas preciosidades que exigem uma leitura atenta aos pequenos detalhes poéticos da obra.

Professora Carolina Faria

Um amor feliz : romance / David Mourão-Ferreira. - 17ª ed. - Lisboa : Presença, 2009. - 299, [5] p. ; 23 cm. - (Grandes narrativas ; 13). - ISBN 978-972-23-1377-3



Biblioteca Escolar - Plano de ação



As bibliotecas escolares podem ser uma ferramenta transformadora de um espaço educativo. Essa possibilidade depende da sua capacidade de se fixar no centro de uma comunidade escolar e de assumir o seu papel enquanto instrumento de promoção de melhores aprendizagens.

No presente ano letivo, o Ministério da Educação decidiu dar continuidade às prioridades de atuação das Bibliotecas

Escolares, já definidas em anos anteriores e indicou-as do seguinte modo:

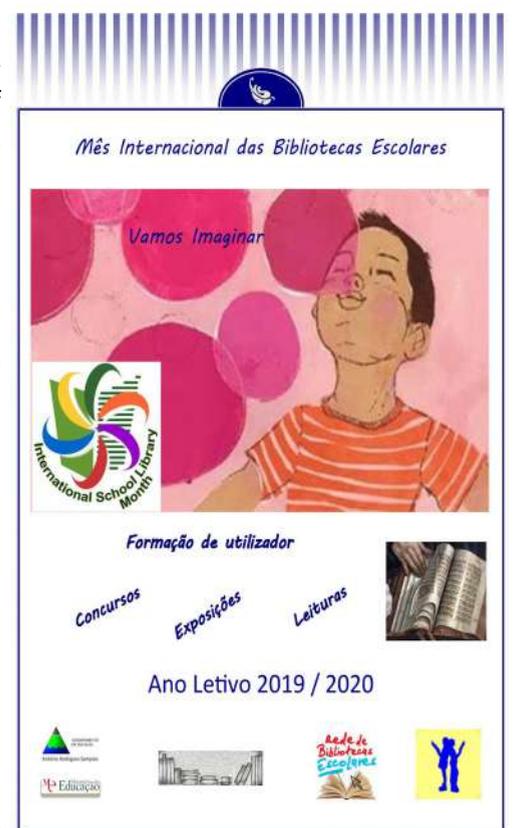
1. Um trabalho mais aprofundado com as escolas de 1.º ciclo, integrando as bibliotecas nas dinâmicas de trabalho em sala de aula e incentivando a formação dos professores titulares de turma em práticas de formação de leitores e dinamização de literacia familiar;
2. A implementação do referencial "Aprender com a Biblioteca Escolar", que estabelece metodologias de trabalho cooperativo entre professores, colocando a biblioteca no centro das atividades da escola. Este referencial procura estimular a construção da ação das bibliotecas escolares como mediadores de aprendizagens;
3. A promoção de um trabalho de avaliação das literacias, através do desenvolvimento de instrumentos que permitam a avaliação da competência leitora;
4. A promoção da flexibilidade curricular a partir da biblioteca escolar, enquanto espaço privilegiado, onde se cruzam áreas diversas do conhecimento e do acesso a múltiplos recursos;
5. A implementação da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania. Esta procura que também as bibliotecas possam ser instrumentos de participação dos alunos naquilo que os envolve nos temas do quotidiano e da atualidade, no acesso a recursos que lhes permitam desenvolver a capacidade crítica;
6. O reforço das literacias digitais, através da promoção de leitura nos seus diferentes formatos.



Mês Internacional das Bibliotecas Escolares

Outubro é o mês escolhido em cada ano pela IASL (International Association of School Librarianship) para destacar de uma forma particular o papel das bibliotecas escolares. Ao longo do mês com destaque numa semana, ou num dia procura-se mostrar como as bibliotecas escolares são importantes para os objetivos de uma organização escolar e ou de uma comunidade.

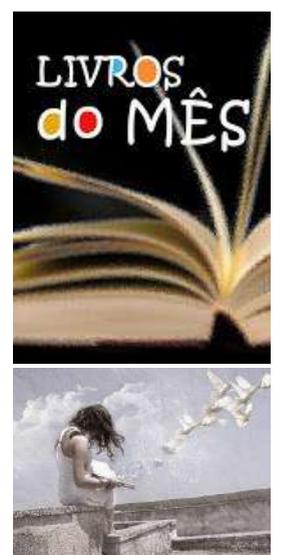
A Biblioteca da Escola de Forjães comemora o dia e o mês com a visita de um grupo de alunos, de diversas turmas, onde se destacará o valor do livro e da leitura e a possibilidade que o digital permite construir ao nível da criatividade e da elaboração de mapas mentais.



Livros do mês

A Biblioteca iniciou em outubro a iniciativa mensal de dar destaque a alguns livros.

Este destaque é organizado em função de um autor e procura incentivar a leitura. Pretende-se encontrar livros que pela sua importância, pelos caminhos que abrem aos leitores nos permitam fazer deles companheiros de uma viagem que é a do nosso quotidiano. Livros esses que possam realizar essa viagem e que nos permita chegar ao plano elevado que António Lobo Antunes exprimiu de forma sábia, "ilhas eternas de fraternidade".



Autor do mês – Ilse Losa

A escolha de Ilse Losa como primeiro escritor(a) do mês deve-se à sua pertinência enquanto autora, onde nos chega a sua ligação à literatura de memórias e ao seu contacto com Esposende.

Ilse Lieblich Losa nasceu a 20 de Março de 1913, em Bauer, na Alemanha. A sua família e comunidade foram perseguidas devido à sua ascendência judaica. Ilse Losa veio para Portugal em 1934, radicando-se no Porto, onde conheceu o marido, o arquiteto Arménio Losa, natural de Esposende. É nesta cidade que Ilse Losa inicia a escrita literária com a obra “O Mundo em que vivi” (1949) e se consagra como escritora. Ilse Losa escreveu outros livros, nomeadamente para crianças e para adultos e colaborou com diversos jornais e revistas portuguesas e alemãs, tendo sido distinguida com vários prémios literários. Recebeu o “Prémio Calouste Gulbenkian de Literatura para Crianças – Melhor Texto”, de 1980-1981, pelo livro “Na Quinta das Cerejeiras”, e o “Grande Prémio Gulbenkian de Literatura para Crianças”, em 1984, pelo conjunto da sua obra.

Ilse Losa faleceu em janeiro de 2006, na sua casa do Porto.



Um poema por mês

“Quando a ternura
parece já do seu ofício fatigada,
e o sono, a mais incerta barca,
inda demora,
quando azuis irrompem
os teus olhos
e procuram
nos meus navegação segura,
é que eu te falo das palavras
desamparadas e desertas,
pelo silêncio fascinadas.”



Eugénio de Andrade, "O silêncio", in *Obscuro Domínio*. Porto: Quetzal.

Imagem: Copyright - Edouard Boubat, Remi écoutant la mer, Paris, 1995

A literatura de memórias

“Ai, que bela poderia ser a vida, que nos presenteava com coisas tão maravilhosas: a neve a cair silenciosamente lá fora, as maçãs assadas, a compota de morangos... se não houvesse as dúvidas angustiosas e a desconfiança contra ela, a própria vida!” (1)

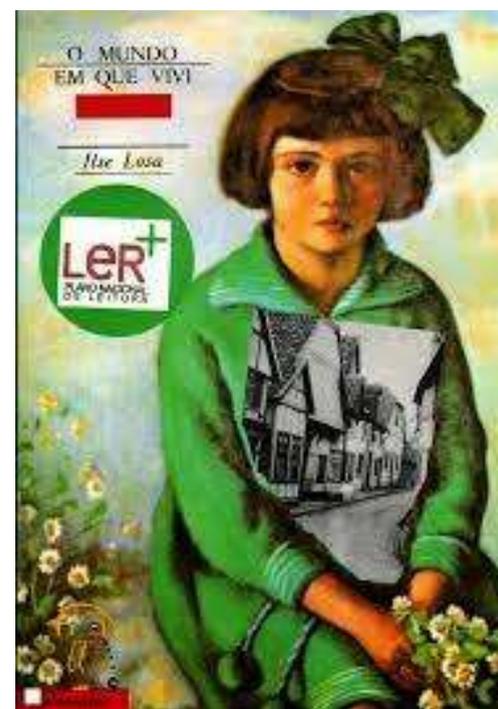
A Literatura de memórias tem nos últimos anos dado uma grande importância ao testemunho dos momentos particulares, da intimidade com que tantas pessoas sujeitas a processos políticos e sociais violentos foram capazes de sobreviver e construir a sua identidade. *O mundo em que vivi* é de um tempo, em que esse tipo de literatura ainda não tinha uma grande expressão na Europa, mas enquadra-se muito nesse espírito.

Ilse Losa escreve na primeira pessoa, a experiência da sua infância, do início da adolescência na Alemanha dos anos trinta, dando-nos a memória da sua família, de um passado com os seus avós, de um universo que se perdeu em muitas das suas particularidades e afetos.

É um livro sobre esse momento inexplicável da história humana, em que a ausência de um espírito corrompeu a essência da vida e a dignidade de milhões de seres humanos. Nele percebemos como o impossível pôde ser possível, pela crença de um povo numa esperança que se ausentou de si no mais óbvio, onde aos sinais sucessivos foram dadas respostas pouco adequadas.

É um livro sobre a vida num século, onde assistimos à construção de um tempo global dominado por uma estética de agressão, de desvinculação das pessoas a uma comunidade, a uma cultura. São esses fragmentos de mundos particulares que chegam até nós.

Em *O mundo em que vivi* recebemos os espaços, as atmosferas de uma condenação no plano individual a uma cultura que não pôde sobreviver, que se desmoronou, nas perguntas de silêncio de milhões de judeus que interrogaram



os dias. Dessas perguntas, as respostas impossíveis chegaram acima de toda a probabilidade, acima de toda a decência humanas.

A história de Ilse Losa teve um fim feliz e com ela recordamos esse passado, de onde ela sobreviveu para uma vida de escritora, na cidade do Porto. *O mundo em que vivi* é em parte, esse caminho para uma escrita que ela preencheria com momentos particulares, os "pequenos nada" que podem fazer renascer os momentos da vida.

(1) - *O mundo em que vivi* / Ilse Losa. - 33ª ed. - Porto : Afrontamento, 2014. - 196 p. ; 21 cm. - (Fixões ; 14). - Ler+ Plano Nacional de Leitura. - ISBN 978-972-36-0535-8



LER+
PLANO NACIONAL DE LEITURA 2027

Boletim Nascente Escolar
Outubro - 2019



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Prof. Luís Campos, prof. Marcelo Azevedo, prof.ª Rosa Felgueiras ; prof.ª Anabela Parente e todos os que assinaram os textos.
Revisão: Prof. José Pinho.
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:
A. E. António Rodrigues Sampaio
Sede:
EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207
4740 - 446 Forjães
Tel: 253 879 200 Fax: 253 872 526
Correio eletrónico:
boletimnascenteescolar@gmail.com

A voz dos assinantes

As «diretas» do Torres



«Bruxos, videntes e vigaristas. Atenção!»

Todos nós sabemos que há pessoas que, na realidade, não são iguais; umas acreditam em tudo, outras não acreditam em nada.

Algumas pessoas dizem assim: «Não sei o que raio se passa comigo, que nada me dá certo; trabalho como um burro e não saio disto». Até que um dia, alguém, por acaso, comenta a essa pessoa: «Olha, eu conheço um fulano em tal sítio, capaz de resolver o teu problema! À primeira vez, cobra só sessenta euros, mas é remédio santo».

O dito cujo vai a esse sítio e, depois de pagar a «consulta», o vidente diz-lhe o seguinte: «É assim, você está a ser perseguido por uns espíritos ruins, maus-olhados, inveja, etc., e eu, para fazer um trabalho completo, vou precisar de bastante dinheiro».

O pobre chega a casa, fala com a mulher, dizendo-lhe que encontrou uma maneira de resolver os problemas deles. Aí, só resta um caminho. Vendem-se os coelhos, as ovelhas e alguma pecita em ouro, se tiverem. Enfim, empenham-se e vão levar o dinheiro ao espertalhão, que nunca irá, de forma alguma, resolver o pro-

blema deles. É mais alguém que caiu no conto do vigário.

Vejam, por exemplo, nas feiras ou em locais festivos, essas senhoras de cor morena, que vêm com a conversa de lerem a palma das mãos às pessoas. E ainda têm o descaramento de ameaçarem: «Se não deixar ler a sina, rogo-lhe uma praga que nunca mais se livra dela!»

É lógico que as pessoas mais supersticiosas se deixam levar pelo medo e que algo venha a acontecer, e deixam-se manipular pela conversa fiada, dessas senhoras sem escrúpulos, e que assim vão continuando com as suas vigarices ao preço de cinco euros por cada palma da mão. Também é verdade que ainda acreditam nos maus-olhados, pragas e outras tretas sem pé nem cabeça. Afinal, não serão bruxos, videntes, curandeiros e outros vigaristas que irão mudar o rumo da vida de alguém. Cada um de nós tem o seu caminho a seguir e não será por meios obscuros que iremos modificar o rumo das nossas vidas. Se alguém tem a intenção de fazer o bem, não será por dinheiro com certeza.

Torres Jaques

Os ricos, as carpideiras e os prantos

Já lá vão os tempos em que os senhores, ou melhor, as famílias ricas, ou por preconceito ou até por vergonha, de prantear os seus familiares defuntos, contratavam pessoas na maioria mulheres para lastimarem com prantos, a pessoa falecida. A maioria dessas mulheres, verdadeiras atrizes do choro, tornavam a coisa tão real, que aqueles que acompanhavam o cortejo fúnebre, acabavam por chorar também, comovidos com tal espetáculo apresentado pelas artistas, das quais a maioria delas, deviam sofrer de síndrome hipocondríaco, tal a perfeição com que executavam os seus trabalhos.

Parece que a moda acabou, mas elas continuam por aí, tal como as beatas que já não agem como no passado, descaradas e de língua afiada. Apesar de tudo, ainda existem por todos os lados, com as suas crendices tão bacocas, que até dá para rir.

Aliás! Entre carpideiras e beatas, venha o diabo e escolha, porque juntas, até parecem exatamente as mesmas pessoas.

Nem umas nem outras, fazem falta.

Torres Jacques

AGRADECIMENTO



Manuel Amaro Gonçalves Gomes

Nasceu: 15/01/1953

Faleceu: 16/10/2019

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.

Editorial

Com o mês de outubro, este ano ainda marcado pela habitual mudança da hora, entramos na reta final do ano de 2019. Dentro de poucos dias, não tardarão a surgir as alusões festivas ao Natal e ao fim de ano. A realização da tradicional feira das colheitas, foi um evento que, a par com algumas das atividades gastronómicas da comissão de festas de Santa Marinha, trouxe alguma agitação aos dias calmos e tranquilos que se vivem nesta terra. O Forjães Sport Clube continua, por seu lado, a todo o gás. A sua caminhada nos lugares cimeiros da tabela classificativa acaba por premiar o excelente trabalho desenvolvido por esta direção.

O centro cultural Rodrigues de Faria foi palco, no passado dia 4 de outubro, de uma das mais importantes conferências no âmbito da promoção cultural e histórica de Forjães durante o século passado, em que foram abordados temas como a educação durante o estado novo e o papel de um dos maiores filantropos nesta matéria, não só em Forjães como nos concelhos de Esposende e de Viana do Castelo, António Rodrigues de Faria. Uma conferência com um painel de oradores de reconhecido prestígio. E com um auditório praticamente vazio, à imagem de uma outra cerimónia havida umas semanas antes, também ela praticamente vazia. É certo e sabido que não há na nossa terra uma grande predisposição para estas coisas da cultura, talvez uma qualquer manifestação de comes e bebes pudesse estar praticamente repleta, mas, com um trabalho apurado e mais personalizado, seria perfeitamente possível alterar esta situação. Não basta afixar meia dúzia de cartazes nos cafés e esperar que as pessoas apareçam. É necessário que as entidades promotoras, e principalmente a Junta de Freguesia, tenha um papel mais ativo em convidar as pessoas, através de convites personalizados pelo correio, convites pessoais, em mensagens via telemóvel, um sem número de possibilidades que poderiam ser utilizadas para o efeito. Uma atitude de passividade e conformismo e falta de empenho não será, com certeza, a solução para se inverter esta situação lamentável de continuarmos a trabalhar em prol da cultura e da promoção da nossa terra e, sistematicamente, continuarmos a ver o nosso auditório nestes eventos completamente vazio.

Outubro foi, também, mês de eleições legislativas. Um novo ciclo político, quase igual ao anterior, com um governo sem maioria, mas que desta vez ganhou mesmo as eleições. O facto mais importante a reter destas eleições é a entrada na Assembleia da República de três novos partidos, aumentando para dez o número total de partidos com representação parlamentar. Por seu lado, a abstenção atingiu um novo recorde com 51,4%, mais de duzentos e oitenta mil eleitores que decidiram não votar em relação as últimas legislativas. Mais de metade dos portugueses continua, assim, a não confiar nos nossos políticos.

Arlindo Tomás

O FORJANENSE

PROPRIEDADE e EDIÇÃO: ACARF Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães
R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, n.º 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85

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, Olimpia 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

N.º ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A
4710-036 Braga

Opinião

Amizade,



Elsa Teixeira

Porque a vida é feita de aca-
sos e de uniões, um dia os nossos
caminhos cruzaram-se e ficaram
unidos por momentos de parti-
lha, de alegria e até mesmo tris-
teza.

Tento recordar-me o dia em
que nos conhecemos. Não sei
quem chegou primeiro àquela
rua onde vivemos, durante tan-
tos anos, lado a lado, e onde par-
tilhámos tanto do nosso tempo.

Andámos na mesma turma,
fui contigo à catequese e à nata-

ção, acompanhei-te ao Ballet e
levaste-me tantas e tantas vezes
à praia, onde jogámos ao prego.
Fui uma terceira filha para a tua
mãe, os teus avós trataram-me
com carinho e ternura, e contigo
pude ouvir as histórias da Dona
Xica.

As tuas festas de aniversário
eram fantásticas, brincávamos a
tarde toda, e na memória ainda
tenho bem presente aquela gin-
cana, na casa da tia Luísa, ou do
nosso clubinho com ideias am-
bientalistas.

Esse tempo tem muita impor-
tância para mim, contribuiu mui-
to para aquilo que sou hoje e, por
isso, trago-te a ti à tua família no
meu coração.

Não nascemos, mas cresce-
mos juntas uma parte das nossas
vidas, e a tua família foi um pilar
na minha infância pouco conven-
cional (para a época). Estavam
tão presentes que um dia, quan-

do ainda não havia telemóveis
e eu estava muito aflita, o único
número que soube de cor foi o da
vossa casa. Do outro lado, aten-
deste tu, e logo veio a tua mãe
para nos ajudar (foi um dos dias
mais tristes da minha vida e lá es-
tavas tu e a tua família para me
consolar).

Admiro-te muito. A garra que
tens pela vida, a forma como con-
quistaste o teu lugar e como tens
sido bem-sucedida. Admiro, tam-
bém, o tempo e a entrega que
tens sempre para os outros.

Tenho muita sorte em te co-
nhecer, e quero que sejas muito fel-
iz neste novo desafio da tua vida.

Muito obrigada Maria, a ti e a
tua família, por me terem deixa-
do fazer parte da vossa vida.

*Este foi o texto que este mês es-
crevi para oferecer a uma amiga
muito especial e lhe dedicar no
dia do seu casamento.*

Estatuto editorial

- "O Forjanense" é uma publica-
ção periódica de caráter local e
regional, independente de qual-
quer poder político, económico,
religioso e associativo.

- "O Forjanense" dedica-
se à defesa dos interesses
locais do concelho e da re-
gião, e à promoção de valo-
res culturais, sociais e econó-
micos das suas populações.
- Enquanto órgão de informação
fundado pela ACARF, "O Forja-
nense" procurará ser o espelho

das atividades por esta desenvol-
vidas, nas suas diversas valências.

- "O Forjanense" terá como
objetivo e preocupação uma
informação o mais rigorosa
possível, isenta, apartidária, ob-
jetiva 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 ativi-
dade 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 arti-
gos de opinião são de exclusiva
responsabilidade de quem os
assina e não vinculam qual-
quer posição do jornal. Este
não assume o compromisso de
publicar obrigatoriamente as
cartas ou textos não solicita-
dos, reservando-se no direito
de publicar apenas o essencial.
Forjães, 25 de maio de 2017

O Diretor de "O Forjanense"
Arlindo Pereira Sousa Tomás

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º resina odorífera da
tua; mulher que furta
= 2º variedade de pera
= 3º ministério públi-
co; suposta influência
da lua; dado que = 4º
época; rezo; doen-
ça = 5º brinquedo de
criança; cautela = 6º
qualidade do cidadão
= 7º Risonho; barco
de transporte nos rios
de Goa = 8º para bar-
lavento; nome da letra "H"; chefe etíope = 9º sociedade anónima;
desaparecer; nota musical = 10º pessoa autoritária = 11º diferente;
barcaça que acompanha o navio, para receber a carga que ele alija =

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

Verticais

1º soltar lamentos; fatigado = 2º tempestade marítima = 3º António
Coimbra; substância azeda; Dânia Teixeira = 4º antiga moeda persa;
milho torrado; título honorário inglês = 5º enfado; solenidade = 6º
modelo = 7º direção; nome feminino = 8º mãe da Virgem Maria;
explosivo; lista = 9º oferece; que chegou à idade legal; graceja =
10º chefe dos anjos rebeldes = 11º espécie de macaco do norte do
Brasil; abrigo =

soluções pág. 7

Palavras Cruzadas (soluções)

Verticais

1º gemer; lassos = 2º r; procela;
u = 3º a.c.; acido; d.t. = 4º xal;
ado; sir = 5º amuo; a; auto = 6º
paradigma = 7º lado; a; aida =
8º ana; t.n.t.; rol = 9º da; maior;
ri = 10º r; satanas; j = 11º atele;

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

EUROMASTER IDEAL PNEUS

IDEAL PNEUS
253 809 880

HORÁRIO
SERVIÇO
SERVIÇO RÁPIDO
SERVIÇO

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIOS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES
PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS
TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

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

Culinária ■ Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Sopa de abóbora	Faisão com castanhas
300 g de abóbora; 300 g de batatas; 1 cebola; 50 g de manteiga; cominhos; 1 l de água quente; sal; 2 dl de natas; ½ molho de nabijas	2 faisões; sal e pimenta; 1 dl de azeite; 100 g de linguiça; 1 cebola e 3 dentes de alho; 2 tomates maduros; 2 dl de vinho branco; 1 ramo de alecrim; 500 g de castanhas descongeladas; 4 fatias de pão de centeio
Corte a abóbora às fatias finas e depois em forma de estrela. Reserve. Coloque a restante abóbora na panela. Junte as batatas e a cebola aos pedaços, a manteiga e cominhos. Refogue e regue com a água quente. Tempere com sal e cozinhe, por 20 minutos. Adicione as natas e triture tudo, até obter um creme aveludado. Leve de novo ao lume junto com as folhas de nabijas lavadas e as estrelas de abóbora. Deixe cozer, durante cinco minutos. Retifique os temperos e sirva de imediato.	Depois de limpos, corte os faisões aos pedaços pequenos e tempere com sal e pimenta. Leve a corar no azeite bem quente, junte a linguiça, a cebola e os alhos, tudo picado. Deixe refogar ligeiramente e acrescente o tomate aos pedaços, limpo de pele e sementes. Assim que começar a desfazer, regue com o vinho e junte o alecrim. Cozinhe durante cerca de 15 minutos. Incorpore as castanhas e deixe cozinhar por mais 25 minutos. Retifique os temperos e sirva sobre as fatias de pão torradas.

Saúde em destaque

Triglicerídeos

O que são?

Os triglicerídeos são gorduras que resultam da transformação dos alimentos que ingerimos, nomeadamente hidratos de carbono e gorduras que circulam no sangue. Constituem uma reserva de energia para o nosso organismo feita a partir das calorias “a mais”.

O que causam?

Por si só os triglicerídeos não constituem um problema desde que os seus níveis no sangue estejam normais. No entanto, quando estes são muito elevados, aumenta o risco de doença cardiovascular, entre outros problemas, sobretudo se coexistirem níveis baixos de HDL (colesterol bom) e níveis altos de LDL (colesterol mau) ou diabetes tipo 2.

Quais são os valores normais?

Mesmo quando ultrapassam os valores de referência, os trigli-

cerídeos não dão sintomas. Por isso, é preciso fazer uma análise ao sangue. A *American Heart Association* recomenda que, a partir dos 21 anos, se faça um teste pelo menos de cinco em cinco anos.

- **Valor ideal** <150 mg/dL
- **Valores no limite** 150 < 200 mg/dL
- **Valores altos** 200 < 500 mg/dL (**Valores em que é necessário intervir**)
- **Valores muito altos** > 500 mg/dL (**Valores em que é necessário intervir**)

Como baixar?

Existem várias estratégias para diminuir os níveis de triglicerídeos. Estas devem ser mais ou menos agressivas consoante os valores.

• Tenha cuidado com a sua alimentação.

Siga uma dieta saudável, diversificada e equilibrada, com 5 a 6 refeições diárias, rica em fruta e legumes.

• Controle ou perca peso, se necessário.

Uns quilos a menos fazem a diferença para quem quer baixar os triglicerídeos. Comece cada refeição com uma sopa de legumes, que “enche” e tem poucas calorias, ajudando a controlar o peso.

• Reduza as gorduras saturadas de origem animal.

Estas estão presentes nas carnes vermelhas, por exemplo. Substitua-as por gorduras boas (insaturadas), presentes em alimentos de origem vegetal (como os frutos secos, o peixe e os óleos vegetais, como o azeite). Prefira carnes magras, como peru ou frango.

• Opte pelo peixe.

Coma sardinha, salmão, atum, cavala e outros peixes ricos em ácidos gordos ómega 3.

• Aumente o consumo de fibras.

Está demonstrado que o aumento de fibras (presentes nas frutas, vegetais e cereais integrais) ajuda

a diminuir os triglicerídeos.

• **Ponha de lado os alimentos com açúcar e farinhas refinadas** como as bolachas e biscoitos, produtos de pastelaria e refrigerantes. Troque o açúcar pelo adoçante (idealmente à base de stevia). Diminua a ingestão de alimentos ricos em hidratos de carbono, como pão e massa.

• Consulte os rótulos no supermercado.

Assim pode aprender a evitar os ingredientes indesejáveis.

• Evite beber álcool.

As bebidas alcoólicas, incluindo vinho e a cerveja, interferem significativamente nos valores de triglicerídeos.

• Faça exercício físico moderado.

Deste modo irá “gastar” as calorias que ingeriu a mais, impedindo que se acumulem sob a forma de triglicerídeos.

• Fale com o seu médico.



Marina Aguiar*

Discuta a necessidade de tomar medicação para reduzir os triglicerídeos, tais como fármacos (como os fibratos e as estatinas) ou alguns suplementos à base de ómega 3.

ATENÇÃO! Os triglicerídeos altos podem ser um sinal de doenças como diabetes ou hipotireoidismo, ou um efeito secundário de medicamentos que está a tomar, como imunossuppressores e certos fármacos para a hipertensão. Consulte sempre o médico para despistar essas possibilidades.

*Médica Dentista

Romaria Santa Marinha

A Comissão de Festa de Santa Marinha agradece as todas as pessoas que colaboraram de boa vontade, com as suas ofertas nos peditórios que se realizaram nos dias 12 e 26 do corrente mês.

Nunca é demais agradecer a todos que estiveram presentes nas duas arrematações, não esquecendo as pessoas que estiveram presentes nos almoços, e saborearam os nossos petiscos, que contribuem e muito para a realização das festas da nossa padroeira.

Por falta de data disponível, fica para mais tarde o último peditério, o de S. Sebastião, que posteriormente anunciaremos a data de quando se vai realizar!

Uma palavra de apressamento também para a Junta de Freguesia de Forjães, por nos facultar aquele espaço, Centro Cultural Rodrigues de Faria porque tem sempre os seus



Cristina Moreira; Eduarda Martins; Rosa Couto; Jacinta Queiroz; Isabel Ribeiro; Fernando Santos; Horácio Cruz; José Gomes; Arnaldo Ribeiro; Paulo Matos; Mateus Morêncio

custos.

Vamos continuar a servir almoços, compareça ou faça a sua enco-

menda!

A todos os que nos ajudaram o nosso muito obrigado.

APRESENTAÇÃO DA OBRA O 25 DE ABRIL DE 1974 EM FORJÃES

de Gil DE AZEVEDO ABREU

A Direção da ACARF e o Dr. Gil Abreu, autor da obra "O 25 DE ABRIL DE 1974 EM FORJÃES", têm a honra de convidar V. Exª para a sua apresentação, a ter lugar no dia 9 de novembro, pelas 16h30, no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, em Forjães.

Outubro Rosa
Apoiamos esta causa,
PREVINA-SE!

SÁB. 16
20h30

Abertura das Tasquinhas, Magusto, e tradicional Matança do Porco

NOVEMBRO
TRADICIONAL
MAGUSTO & MATANÇA DO PORCO



DOM. 17

Mercadinho, tasquinha das associações, comida para fora, concertinas, castanhas e animação para crianças.

Dia 8 Dezembro
Natal em Família
Festa 15h
de Natal
17h
Lanche Convívio

NESTE NATAL FAÇA COMPRAS EM FORJÃES E HABILITE-SE AO SORTEIO DE CABAZES!

Matança tradicional do porco e magusto

A Junta de Freguesia, em parceria com as associações forjanenses e com as Comissões de Festas, vai comemorar o S. Martinho e reviver a tradicional matança do porco, nos dias 16 e 17 de novembro, à semelhança do que já aconteceu nos anos anteriores. No sábado dia 16, às 20h30, terá lugar a matança do porco "à moda antiga" e, no domingo dia 17, a partir das 11 horas, serão abertas as Tasquinhas das Associações com comida, que também pode ser levada para fora. A partir das 15h, entram as "rainhas da festa", as castanhas, acompanhadas de concertinas e de muita animação para todos e, em especial para as crianças.

Não falem! Estão todos convidados!



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

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

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



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bucais)
- 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

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**