



# O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás  
Dezembro 2019 • Ano XXXIV 2ª série • n.º 358  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

*Mensário informativo e regionalista*

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

Colisão

Diagnóstico

Mecânica

Manutenção

Pneus

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



*Forjães Sport Club*



*ACARF*



*Junta de Freguesia*



*Romaria Santa Marinha*



*Catequese Paroquial*



*Lar de Stº António*



*Escola Básica de Forjães*

# Boas Festas

## Nós por cá: locais

### Domingos Barros

Domingos Barros venceu, no passado dia 14 de dezembro, a 56.ª edição da São Silvestre de Ponta Delgada. Com quase 1300 inscritos, a prova terminou com uma excelente vitória do nosso conterrâneo, na categoria de veteranos. Ainda no mês de dezembro, no passado dia 21, Domingos Barros participou na VII prova de São Silvestre de Viana do Castelo e sagrou-se campeão na categoria de veteranos de +50.

Desde já, O Forjanense endereça os parabéns pelas vitórias.



### Sinistralidade



O fim do mês de dezembro ficou marcado por dois despistes. No dia 16, na chamada curva do Dourado, no sentido Viana-Barcelos, uma viatura ocupada por um casal, despistou-se e capotou, derrubando o muro e tombando no interior da propriedade, immobilizando-se de rodas para o ar. Os ocupantes não sofreram ferimentos.

No dia 18, um novo despiste, desta vez na estrada do Cerqueiral, no sentido Barcelos-Viana, de que resultou um ferido ligeiro, uma mulher de 30 anos, que foi transportada ao hospital de Barcelos, depois de desencarcerada e devidamente estabilizada.

### Mau tempo

Com a passagem da tempestade Elsa, foram muitas as quedas de árvores ao longo da estrada nacional 103. Uma carrinha foi atingida por uma árvore em pleno andamento, não causando feridos, mas causando um enorme susto e um considerável prejuízo material, pois danificou completamente a viatura, sendo necessária a intervenção dos bombeiros de Esposende para a remover.



### Quais as 'árvores' que plantamos?

**Plantou árvores** durante mais de três décadas. Elzéard Bouffier iniciou a sua tarefa, depois de perder o único filho e a mulher, numa região francesa que se estende entre os Alpes e a Provença, inóspita e praticamente abandonada. A mais de 1200 metros de altitude, a casa que Elzéard habitava, na companhia do seu cão e de um pequeno rebanho de ovelhas, ficava a mais de um dia de caminho das povoações mais próximas, dispersas pela rudeza da montanha e com pouca população, dedicada à feitura de carvão de madeira. No Inverno, as famílias viviam maiores dificuldades, pela impossibilidade de exercerem a sua actividade... Era pobre a subsistência daqueles lenhadores, ao que se juntava ainda a falta de água e os caminhos árduos de percorrer.

**Iniciando a sua plantação** em 1910, Elzéard Bouffier já havia plantado, três anos depois, cem mil árvores, das quais somente 20 mil tinham nascido. Foi Jean Giono quem descobriu Elzéard. Num dia de Junho de 1913, aquele jovem embrenhou-se na solidão de um longo passeio numa paisagem «constituída por charnecas nuas e monótonas onde só crescia alfazema selvagem». Depois de alguns dias de marcha, Jean Giono encontrava-se no meio de uma desolação sem igual. «Acampava ao lado de um esqueleto de aldeia abandonada. Aquelas casas aglomeradas como um velho ninho de vespas, embora em ruínas, levaram-me a pensar que talvez lá tivesse havido, em tempos, uma fonte ou um poço. Havia de facto uma fonte, mas seca.»

Jean Giono somente deu a conhecer em 1953 a grande obra de Elzéard, que havia falecido em 1947, depois de povoar todo aquele imenso território com diferentes espécies de arvoredo – carvalhos, faias, áceres, bétulas, entre outras

árvores. No seu livro **O homem que plantava árvores**, Giono ainda dá conta de outras alterações resultantes do trabalho de Elzéard, «como água em ribeiros que, a crer na memória dos homens, sempre tinham estado secos», além de uma melhor vivência na vida das aldeias, transformadas em lugares agradáveis: «As casas novas, rebocadas de fresco, estavam rodeadas de hortas (...).»

**O plantador de árvores** nunca existiu. Elzéard Bouffier é tão-só a personagem de uma narrativa nascida da vontade de Jean Giono, que viveu como militar os horrores da 1ª Guerra Mundial e experimentou a devastação, física e social, da 2ª Grande Guerra no seu país, a França.

A intenção de Giono, como ele próprio escreveu, foi a de enaltecer a acção de uma pessoa «despida de todo o egoísmo». Em tempos conturbados e de mudanças inesperadas, ele desejou afirmar a urgência de desvelar um homem solitário que, em vez de se deixar conduzir pelo desespero dos seus mais próximos, se atreveu a uma generosidade desinteressada, sem buscar recompensa...

Recordando as palavras finais do conto de Giono, o plantador de árvores Elzéard é hoje o vislumbre do ser humano capaz de fazer «surgir do deserto» uma «terra prometida». E só por isso, «a condição humana é admirável», conclui Giono no seu livro.

Mário Robalo

Para melhor conhecer **O homem que plantava árvores**: Edições MARCADOR (2012); tradução de Manuel Oliveira e ilustrações de Manuel Cruz. YOU TUBE: <https://www.youtube.com/watch?v=cLajBygxwOk>



Av. Marcelino Queirós, 130/140  
Loja 14 - 4740-438 Forjães  
Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956



Av. de S. Romão, 10  
4935 Neiva Viana do Castelo  
Tel. 258 871 466 - Fax. 258 371 420



### Palavras Cruzadas (soluções)

#### Horizontais

1º tapar; tripa = 2º o; aliviar; s = 3º a.c.; a; e; i; ca = 4º dom; ara; ter = 5º am; e; o; s; no = 6º apressado = 7º a.d.; a; i; m; um = 8º uru; amo; aru = 9º re; a; i; i; ar = 10º e; prelada; o = 11º ourem; iates =

#### Verticais

1º toada; aureo = 2º a; comadre; u = 3º pa; m; p; u; p.r. = 4º ala; era; are = 5º ri; a; e; a; em = 6º verosímil = 7º tj; a; s; o; ai = 8º rai; sam; ida = 9º ir; t; d; a; a.t. = 10º p; cenoura; e = 11º asaro; muros =

**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

## Nós por cá: locais



### Junta de Freguesia de Forjães

#### Mensagem de Natal e Ano Novo

Nesta quadra festiva, em nome do executivo da Junta de Freguesia, quero aqui deixar uma mensagem de esperança, otimismo e confiança a todos os forjanenses. Apesar das dificuldades que o país e o mundo atravessam, tudo faremos para continuar sempre presentes e ao lado dos forjanenses, lutando diariamente por criar condições para melhorar a qualidade de vida de todos os nossos conterrâneos. Com a serenidade, objetividade, seriedade e transparência que sempre colocamos em todas as nossas ações, dedicaremos todo o nosso esforço para fazer de Forjães uma terra mais próspera e mais desenvolvida, tanto a nível material como humano.

Uma palavra especial para os nossos

emigrantes, que trabalham fora do seu país, para vos dizer que igualmente partilhámos convosco esta quadra e este espírito, e que, apesar de distantes fisicamente, estais sempre nos corações dos vossos familiares e de todos os nossos conterrâneos. A Junta de Freguesia de Forjães não vos esquece, está sempre ao vosso dispor e deseja-vos as maiores felicidades.

Para todos os nossos conterrâneos, votos de um Feliz Natal, cheio de saúde, paz e de solidariedade e que no Novo Ano vejam concretizadas todas as vossas aspirações, tanto a nível pessoal, como familiar e profissional.

*Manuel António Lima Torres Ribeiro  
Presidente da Junta*

#### Natal em família

No dia 8 de dezembro, a Junta de Freguesia comemorou o “Natal em Família”, no Centro Cultural Rodrigues Faria. Teve início com a apresentação da peça de teatro “Hitchcock”, levada à cena pelo grupo Nova Comédia Bracarense, seguindo-se um momento musical pelo Grupo Associa-

tivo de Divulgação Tradicional de Forjães. Agradecemos aos dois grupos a disponibilidade e damos os parabéns pela tarde fantástica que nos proporcionaram. No final, foi servido um lanche convívio a todos os presentes, num ambiente de alegria e fraternidade.

#### 25 Ano do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães

O Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães dará início às comemorações das suas Bodas de Prata, no dia 22 de dezembro, com a cerimónia oficial que terá lugar no Centro Cultural Rodrigues Faria, seguindo-se um muito aguardado Cantares de Ciclo Natalício, desta vez na Igreja Paroquial de Forjães.

A Junta de Freguesia endereça os parabéns a todos os elementos do grupo, pelo trabalho e dedicação deste grupo ao longo destes 25 anos, repletos de vivências, me-

mórias e histórias. São hoje um exemplo vivo da salvaguarda e divulgação da nossa cultura popular, pois “só sabemos para onde verdadeiramente vamos, se soubermos de onde viemos”. Daí a importância de conhecer esta faceta das nossas raízes, através deste já consagrado grupo que muito dignifica e leva bem longe o nome de Forjães e de Esposende, por todo o país e além-fronteiras. Um bem-haja e votos de muito sucesso no ambicioso programa que se seguirá.

#### Novembro Branco

No dia 25 de novembro, a Junta de Freguesia comemorou o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, distribuindo uma rosa branca a todas as pessoas que, nesse dia, frequentaram a sua sede, com o objetivo de alertar e consciencializar a comunidade forjanense para a importância de uma atitude proativa e de não legitimação da Violência

Doméstica, considerada como uma “grave violação dos direitos humanos e um obstáculo à concretização dos objetivos de igualdade de género”. A luta contra este verdadeiro “terrorismo doméstico” começa em cada um de nós, em cada pequeno gesto.



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

*Patricia Dias*

#### Em dezembro

Estamos na reta final ... Dezembro é o mês de “balanço anual”, aliado à festa mais especial do ano: o nascimento de Jesus.

Que o Natal seja o que deveríamos ter durante 365 dias: união e celebração familiar. Na expectativa deste pensamento, a Fundação Lar de Santo António celebrou, no dia 14 de dezembro, a festa de Natal da Instituição, com uma missa carregada de emoções e bons sentimentos. Agradecemos ao Sr. Padre Manuel Ledo e ao coro

Infantojuvenil pela harmoniosa celebração, assim como à D.<sup>ª</sup> Helena, pelo apoio prestado.

Seguidamente, os utentes prepararam uma encenação, que retratou o significado da confiança e fé: A Esperança é a última a apagar...

O lanche foi o mote para o convívio familiar. As conversas, entre muitos risos e alegrias, foram interrompidas pela chegada do Pai Natal. O saco era pequeno para

tantas prendas. Agradecemos às empresas Etfor, Fernanda Couto Pereira da Silva, Impetus, parceiros solidários com a Instituição há alguns anos e, mais recentemente, a empresa Becri. Bem hajam!

Natal é amor e fé, mas também reflexão e reconhecimento. Esta época revela o quanto a amizade tem de ser grandiosa e que a família, nem sempre, se define por laços de sangue. Deste modo, aproveitamos para demonstrar o quanto estamos

gratos por termos partilhado momentos de trabalho e de amizade com a funcionária Glória Ribeiro, que nos deixou cedo demais.

Aproveitemos esta data junto dos nossos amigos e família. Somos instantes!

A Fundação Lar de Santo António deseja a todos os forjanenses um Santo Natal e um Próspero ano 2020.



# Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

## MÃE

“Pela estrada desce a noite. Mãe-Negra desce com ela. Nem buganvílias vermelhas, nem vestidinhos de folhos, nem brincadeiras de guizos, nas suas mãos apertadas. Só duas lágrimas grossas, em duas faces cansadas. Mãe-Negra tem voz de vento, voz de silêncio batendo nas folhas do cajueiro. Tem voz de noite, descendo, de mansinho, pela estrada...” Este belíssimo poema de Alda Lara, dado a conhecer pela voz de Paulo de Carvalho, é das mais belas homenagens poéticas à Mãe. E porque não à mãe negra e à branca? À livre e à escrava? À de leite, à adotiva e à de sangue? O Amor ensina que há coisas que não se falam, sentem-se. Há coisas que não se perguntam, acolhem-se. Que há momentos que merecem o melhor dos silêncios, o mais nobre dos abraços. E o Amor de Mãe é assim: sabe acolher (n) o silêncio, (n) a dor e (n) a alegria. Fala uma linguagem perceptível em qualquer idioma: a linguagem do colo, do abraço, da motivação, da espera. A linguagem de quem é ouvinte, educadora e conselheira, mesmo quando sofrida e cansada. “Maeeenhê!” Quantas mães já ouviram este grito de um filho? É como se o mundo fosse acabar se não ocorresse a rápida intervenção da mãe-bombeiro, única capaz de apaziguar a revolta dos

astros e alinhar as energias cósmicas. E a mãe, qual carro do melhor serviço de emergência, liga as luzes, os quatro piscas, a sirene e arranca. Mãe é também isto: um posto de SOS, acionado vezes sem conta, e de rápida intervenção, mesmo quando desconfia que o filho só quer saber se falta muito para jantar ou se as calças preferidas estão lavadas. Não esperam os filhos que a mãe seja um misto do detetive Sherlock Holmes com a super-heroína Wonder Woman (Mulher Maravilha)? Alguém que descobre sempre onde está tudo, como uma espécie de gestora dos perdidos e achados, e (cria a ilusão que) consegue tratar de tudo ao mesmo tempo. Mas esta relação que se quer e se pensa de Amor, nem sempre o é. E não me refiro às arrelias e chatices comuns a todas as relações familiares. Refiro-me aos atos desumanos, praticados por filhos, no terrível palco da violência doméstica. Ainda recentemente acompanhámos a notícia de uma senhora de 91 anos, Conceição, encontrada queimada junto à sua cama, que terá morrido às mãos do próprio filho... Nos últimos anos, são inúmeros, na ordem dos milhares, os casos de pais, maioritariamente idosos e indefesos, violentados pelos filhos em contexto de dependência física e

emocional. É terrível pensarmos numa sociedade (a nossa) que maltrata os seus pais, cometendo crimes horrendos, desde ofensas corporais, crimes de natureza sexual, parricídio, abandono, ameaças, difamação, injúrias, furtos, roubos, entre outros. E, muitas vezes, a troca de uma reforma miserável. E nós, o que fazemos perante isto? Fingimos que não vemos? Como serenamos à nossa consciência? É urgente que voltemos a acreditar em nós, como pessoas justas, sensatas e destemidas. Pessoas de bem, que lutam pelo bem. É urgente reformular o conceito de sociedade, começando a dar primazia, na formação dos mais novos, aos quadros de excelência humana. E como diz Miguel Esteves Cardoso, “A minha mãe não era a minha melhor amiga. Também era isso, mas era, sobretudo, a minha mãe. Mãe há só uma: é difícil perceber-se esta grande verdade. Da minha inveja só fica o conselho: aproveita bem o tempo e o amor da tua mãe. Ouve bem o que ela diz. Ri-te com ela. Defende-a sempre que puderes. Agradece a Deus a sorte que tiveste em ter uma mãe. Em ter uma mãe assim. E só em ter uma mãe”.

*Diário do Minho  
Carla Rodrigues*

## Movimentos religiosos

**Batismo:**  
07/12 - Íris Sofia Cachada Simões, filha de Ricardo Miguel Pereira Simões e de Susana Isabel Palhares Cachada. Neta paterna de Carlos Manuel Brito Simões e de Teresa Anabela Ferreira Pereira Simões. Neta materna de Carlos Alberto Fernandes Cachada e de Maria Filomena da Rocha Palhares Cachada.

**Óbitos:**  
23/11 - Adelino Meira da Costa, com 86 anos de idade, residente na Avenida

Visconde S. Januário, freguesia de Apúlia e Fão, concelho de Esposende.  
23/11 - Laurinda Sousa da Costa, com 84 anos de idade, residente na Avenida Rodrigues Faria, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.  
26/11 - Mateus Augusto Miranda Sá da Quinta, com 56 anos de idade, residente na Rua da Santa, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.  
09/12 - José Maria da Costa Couto, com 86 anos de idade, residente na Avenida Marcelino Queirós, freguesia

de Forjães, concelho de Esposende.  
09/12 - Maria da Glória Torres Ribeiro, com 57 anos de idade, residente na Rua Albino Ribeiro de Sá, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.  
10/12 - Aurora Silva Cruz, com 86 anos de idade, residente no Lar de Vila Franca, freguesia de Vila Franca, concelho de Viana do Castelo.  
13/12 - Joaquim Rodrigues da Cunha, com 73 anos de idade, residente na Rua dos Emigrantes, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- 1 | SANTA MARIA MÃE DE DEUS: Missa, às 11h15.
- 4 | Ceia e Festa de Natal do Agrupamento de Escuteiros.
- 5 | EPIFANIA DO SENHOR: Missa às 09h00 e às 11h15 (Missa de Piedade com os Escuteiros, às 11h15, animada pelos Caminheiros).
- 10 | Reunião do Conselho Económico (CEP), às 20h30.
- 12 | Domingo - BATISMO DO SENHOR: missas às 9h00 e 11h15 | Festival dos Reis, às 14h30, no Salão Paroquial.
- 18 a 25 | Semana de Oração pela Unidade dos Cristãos.
- 19 | Domingo III Comum: missas às 09h00 e 11h15, Missa com a Catequese (animada pelo 8º ano).
- 20 | Memória de S. Sebastião: Missa solenizada, às 18h00.
- 24 | Reunião de Catequistas, às 21h15, no Salão Paroquial.
- 26 | Domingo III Tempo Comum: missas às 9h00 e 11h15 (com a Catequese e animada pelo 8º ano).

## Comissão de Festa da Senhora da Graça 2020

Um grupo de voluntários assumiu a tarefa de levar por diante a preparação e execução da Festa em Honra de Nossa Senhora da Graça. Desde já, o nosso Muito Obrigado. Aqui ficam os nomes: José Manuel da Silva Teixeira | José Armando Rolo de Lima Neiva | José Henrique de Sousa Gavina Novo | Joaquim Augusto Fernandes Vieira | Manuel Carlos Passos Cruzeiro Torres | Carlos Manuel Araújo e Pedro Miguel Sinaré Almeida. Bom trabalho!

## Donativos para as obras na igreja Matriz

- 20,00 euros de Anónimo | 50,00 euros de Anónimo | 10,00 euros de Anónimo | 50,00 euros de Ricardo Miguel e Susana Isabel (Batismo da Íris).
- Total: 8.715,00 euros. Muito Obrigado!

## 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



## 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



# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



## Jantar de Natal do FSC



Realizou-se, no dia 14 de dezembro, o tradicional jantar de Natal do FSC, nas instalações da Escola Básica de Forjães, onde estiveram presentes mais de duas centenas de pessoas, conseguindo-se juntar grande parte da família forjanense: autoridades, sócios, simpatizantes e colaboradores. Neste jantar, estiveram também presentes, para comemorar a amizade e a fraternidade a este nosso clube de coração, muitos atletas e equipas técnicas de todos os escalões do FSC.

A direção pretende agradecer a todos os presentes, ao grupo de concertinistas (e baterista) que animaram a festa, dando mais brilho a esta noite em que a magia do Natal pairava no ar. Um agradecimento sincero, também, aos elementos da Direção do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, por nos terem cedido as instalações e seus

equipamentos. Obrigado é apenas um pequeno agradecimento a todos os que, direta ou indiretamente, participaram na realização e na celebração do nosso jantar de Natal. Sem vocês, nada disto seria possível, momentos como este não seriam tão especiais!

Obrigado é talvez muito pouco para expressar o sentimento que levamos no coração!

Desejamos um Santo e Feliz Natal e um Próspero Ano Novo a toda a família forjanense. Festas Felizes e um 2020 cheio de conquistas.



## Peditório S. Miguel do FSC

No passado dia 07 de dezembro, realizou-se o habitual peditório de S. Miguel. Cerca de duas dezenas de dirigentes e amigos do FSC percorreram as inúmeras ruas da nossa Vila, fazendo o porta-a-porta, no qual foram calorosamente recebidos pelas gentes da nossa terra.

A direção do FSC vem, por este meio, agradecer a todos os que contribuíram, de forma genuína, com os seus bens, para ajudarem esta instituição que tenta dignificar o bom nome de Forjães.

Queremos também pedir desculpa pela não realização da habitual "arrematação", que estava inicialmente agendada para o domingo, dia 08 de dezembro. Tal

deveu-se ao facto de, nessa tarde, estar já prevista uma sessão de teatro e um momento musical nos espaços do Centro Cultural, com um lanche aberto à comunidade, sob organização do GADT – Grupo Associativo Danças Tradicionais de Forjães. Ainda se ponderou a realização da mesma no fim de semana seguinte, contudo já estava agendado para este fim de semana, o nosso Jantar de Natal.

No entanto, informamos que todos os produtos perecíveis (batatas, milho, frutas, ...) e alguns animais domésticos (galinhas, patos, coelhos, ...) doados foram devidamente transacionados. O nosso muito obrigado.

## Juniiores do FSC Campeões na 10.ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo da CME

O Município de Esposende homenageou, no passado dia 30 de novembro, na 10.ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo, os atletas, técnicos e clubes do concelho que se destacaram em diferentes modalidades desportivas, na época 2018/2019, num total de 280 personalidades, entre atletas e técnicos de 25 modalidades. A cerimónia decorreu, pelo segundo ano consecutivo, no Pavilhão Municipal de Fão, Esposende, local que apresenta as condições ideais para acolher a enorme "família" desportiva do concelho.

Os JUNIORES do FSC foram homenageados pela sua conquista de CAMPEÕES da 1.ª divisão de juniores - série A da AF Braga, o que lhes permitiu a subida de divisão, onde se encontra a disputar o campeonato da Divisão de Honra. Fizeram-se representar na cerimónia o capitão da



equipa, David Ribeiro, o técnico adjunto, Filipe Gonçalves e o dirigente desportivo, José Salvador. Por motivos familiares, o técnico principal, Marcelo Barreto, não pôde estar presente.

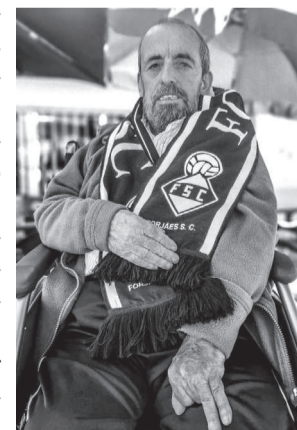
## O nosso Manel Joaquim

Na continuação da iniciativa que pretende homenagear alguns dos sócios mais carismáticos que apoiam de forma incansável o nosso FSC, apresentamos desta vez o nosso amigo Manuel Joaquim Rodrigues Dias, que ultimamente tem andando um pouco adoentado.

O Futebol move paixões... recentemente, solicitou à sua família uma visita ao Estádio Horácio Queirós, para rever os amigos e ver ao vivo o atual plantel sénior. Tivemos, assim, o privilégio de ter entre nós, numa das jornadas desta época, um dos adeptos mais apaixonados pelo Forjães Sport Club, que merece todo o nosso respeito. Como ele referia muitas vezes aos seus amigos mais chegados: **"o FCP é o meu coração, mas o Forjães SC é a minha alma!"**

Obrigado, Manel pela tua visita, estamos sempre de portas abertas para te receber.

Votos de um Santo e Feliz Natal para toda a família.



**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



## “Um Forjães SC, onde a união faz a força!”



A imagem da equipa sénior, que ilustra este texto, mostra o espírito global deste Forjães SC, onde a união faz a força e no qual juntos somos mais fortes.

De facto, é com espírito de missão que

todos temos trabalhado muito para, de uma forma geral, conseguirmos levar este barco a bom porto, a todos os níveis. É de enaltecer o trabalho de todos os treinadores, atletas e demais colaboradores, de todos os escalões de formação e do futebol sénior, pois todos têm sido muito dignos em representação do clube. Por esta altura natalícia, e o caminho ainda vai a meio, é mais do que justo deixar uma palavra de reconhecimento e agradecimento a todos os sócios simpatizantes, patrocinadores e amigos, pelo apoio dado e desejar-lhes umas Boas Festas. A todo o elenco diretivo, dirigir uma palavra de gratidão pelo empenho e pela dedicação colocado ao serviço do nosso clube.

No que ao futebol sénior diz respeito, dizer que até ao momento, o Forjães SC está bem e recomenda-se, segue no top 5 da classificação, o que se pode considerar excelente. E, diz-nos a ambição sentida, que ainda poderia estar melhor, pois de facto,

poderíamos ter conquistado, no mínimo, mais meia dúzia de pontos, faltou apenas colocar a bola mais vezes nas redes adversárias, sendo certo, que criamos mais do que o suficiente para que isso acontecesse. Certamente, não escandalizamos ninguém se dissermos que poderíamos ter conquistado o pleno de pontos, nos jogos em casa, e poderíamos ter feito um pouco melhor fora, a equipa mostrou-se capaz disso mesmo, sobretudo pela capacidade do futebol ofensivo apresentado, na grande maioria dos jogos. Contudo, dizer que o trabalho desta equipa, agrada, e muito, a todos os níveis, o grupo tem trabalhado e vai continuar a trabalhar, no duro, para, se possível, dar ainda mais alegria a todos os sócios, simpatizantes e amigos, na segunda volta do campeonato.

No que à taça AF Braga diz respeito, a equipa não facilitou e está apurada para a 4ª eliminatória da competição.

Força Forjães. Juntos, somos mais fortes!

### CLASSIFICAÇÃO

		P
1	Brito SC	42
2	Pevidém SC	40
3	Caç. Taipas	35
4	Vilaverdense FC	33
5	Forjães	31
6	GD Joane	27
7	Ribeirão 1968 FC	26
8	Arões SC	26
9	U. Torcatense	24
10	GD Prado	23
11	CCD Santa Eulália	22
12	Vieira	21
13	S. Paio D'Arcos FC	20
14	Dumiense/CJP II	20
15	Santa Maria FC	19
16	Porto D'Ave	17
17	SC Cabreiros	15
18	GD Serzedelo	8

## Resumo das jornadas

### 15ª jornada 24-11-2019

Forjães 1-1 Cabreiros  
Estádio Horácio Queirós, Forjães.

“Faltou eficácia.”

Um jogo onde entramos um bocadinho mal, sofremos nos minutos iniciais, fruto dessa entrada sonolenta, mas reagimos rápido e restabelecemos a igualdade perto do quarto de hora. Depois, não aproveitamos o que criamos e saímos para o descanso empatados, penalizados pela nossa falta de eficácia. Na segunda metade, o Cabreiros continuou com a sua estrutura defensiva bem organizada, nós entramos relativamente bem, criamos duas ou três situações claras de golo, mas não marcamos. Assim, com o passar do tempo, tornamo-nos numa equipa ansiosa, demasiado apressada e pouco cerebral nas tentativas de chegar à baliza adversária e, não conseguimos “dar a volta ao texto”. Desta forma, perdemos dois pontos, porque nos faltou eficácia na finalização e porque nos últimos vinte minutos fomos com tudo à procura do golo da vitória, mas com muito coração e pouca cabeça.

Nada a apontar aos atletas, que mostraram empenho e que deixaram tudo em campo, simplesmente não conseguiram marcar nem tomar as melhores decisões no ultimo terço, nos momentos chave do jogo.

Acontece a quem lá anda, foram dois pontos perdidos, face aquilo que se passou em campo, mas a vida continua e certamente teremos muitas mais ocasiões par vencer.

**FSC:** Vasco: Fábio, Pedro Benatia, Diogo Apolinário, Tico; Dinis (Bruno Silva aos 75 min.), Tiago Lopes (C.) (Rui André aos 65 min.), Miguel, Casal (Moreira aos 69 min.), Ruben e Nuno Simões.

Golos: 0-1 aos 5 min.; 1-1 Nuno Simões aos 16 min.

### 16ª Jornada 01-12-2019

Prado 1-0 Forjães SC  
Parque de Jogos do Faial, Prado.

“Golo solitário, ditou resultado.”

Jogo fraco, muito tácito, com muita disputa a meio campo, sem grandes rasgos futebolísticos, parte a parte, o qual, a equipa da casa venceu, porque soube aproveitar bem uma das várias desatenções defensivas que a nossa equipa revelou neste jogo. Ainda assim, O Forjães quis mandar no jogo na primeira metade da primeira parte e consegui-o de certa forma, mas sem dar grande sequencia no ultimo terço do campo. O Prado, conforme referido, marcou e chegou ao intervalo a vencer, fruto do “no aproveitar é que está o ganho”.

Na segunda parte, o Forjães teve uma oportunidade soberana para empatar, logo nos minutos iniciais, mas não conseguiu aproveitar. A partir daqui nenhuma das equipas criou lances de golo iminente. O Forjães abusou um pouco da sua filosofia ao nível das saídas de jogo e nunca se desvincilhou da sua inoperância nesse aspeto, assim criou pouco caudal ofensivo para poder discutir os três pontos, acabando por nem a repartição de pontos conseguir. O Prado jogava de forma mais direta, dava trabalho ao ultimo reduto, mas também não conseguia criar lances dignos de registo.

Assim, o desfecho final tem que se aceitar, ganhou quem marcou, o empate talvez fosse mais justo, mas este Forjães continua a não se encontrar nos jogos disputados fora de portas, sem que se encontre uma explicação muito plausível para isso.

**FSC:** Vasco: Fábio, Pedro Benatia, Diogo Apolinário, Tico (C.); Dinis (Tiago Lopes aos 45 min.), Ruben (Bruno Silva, 65 min.), Miguel, Nuno Simões, Moreira e Rui André (Pauleta aos 70 min.).

Golos: 1-0, aos 27 min.;

### 17ª Jornada 08-12-2019

Forjães SC 2-0 Porto d'Ave  
Estádio Horácio Queirós, Forjães.

“Valeu pela 1ª parte.”

Um jogo que valeu sobretudo pela boa primeira parte do Forjães, à qual a equipa do concelho da Povoia de Lanhoso procurou responder á letra, na medida do possível, mas em boa verdade, os nossos argumentos foram claramente superiores. Assim, pode dizer-se que o Forjães esteve claramente por cima no jogo, neste período, organizou boas jogadas, criou envolvimento atacante quanto bastar e, acima de tudo colocou a bola na zona de finalização muitas vezes. Desta forma, soubemos aproveitar duas dessas ocasiões, e fizemos dois golos, que vieram a ditar o resultado final.

Na segunda metade, o jogo foi diferente, teve um ritmo baixo, muitas interrupções, algumas quezílias dentro de campo, surgidas, sobretudo, devido a alguma agressividade imposta pelo adversário, nas bolas divididas. Enfim, não foi uma segunda parte, por aí além, de ambos os conjuntos, mas o Forjães já tinha conseguido o mais difícil, fazer os golos e astutamente soube ficar com os três pontos em disputa, diga-se de forma muito justa e ajustada.

**FSC:** Vasco: Vítor Martins, Pedro Benatia (expulso aos 74 min.), Diogo Apolinário, Tico (C.); Bruno Silva, Ruben (Tiago Lopes aos 68 min.), Miguel (Dinis aos 80), Nuno Simões, Moreira (Fábio aos 75) e Pauleta.

Golos: 1-0, Moreira aos 12 min.; 2-0 Pauleta aos 29 min.;

### 18ª Jornada

14-12-2019

Forjães SC 3-3 Torcatense  
Estádio Horácio Queirós, Forjães.

“A vitória assentava-nos bem!”

Jogo com muito golos, que surgiram muito cedo em ambas as balizas, e que nos obrigaram a correr atrás do prejuízo por três vezes, conseguimos sempre igualar, mas faltou-nos mais um golo. No entanto, e sobretudo pelo enorme volume de situações de golo criadas pela nossa equipa, poderíamos e merecíamos ter vencido esta partida.

O jogo iniciou-se com um golo madrugador, muito consentido pela nossa defesa, obtido pela equipa vimaranense, ao qual o Forjães respondeu rapidamente com a igualdade. Pouco depois desperdiçamos soberana oportunidade para nos colocarmos em vantagem, mas não conseguimos marcar, e quem não marca sofre, já diz o ditado, e na sequencia de um mau atraso para Vasco, resultou um canto, através do qual o Torcatense chegou ao 1-2, com total apatia dos nossos homens. O Forjães voltou à carga de imediato, foi colocando a bola na zona de finalização com insistência, desperdiçou algumas situações, mas acabou por chegar ao 2-2 ainda antes do intervalo. O empate na ida para o descanso penalizava a nossa equipa, que poderia ter saído em vantagem, mas faltou eficácia na concretização.

Na segunda metade, o Forjães procurou entrar forte e determinado, mas uma boa recuperação do Torcatense, no seu meio campo defensivo, permitiu-lhe um ataque rápido, do qual resultou o terceiro golo. Um balde de água fria, que não gelou a nossa equipa, pelo contrário, aos poucos o jogo passou a ser quase de sentido único, com muitas situações de golo criadas, mas desaproveitadas, algumas de forma incrível, com bolas no ferro, enfim, um jogo onde a bola teimava a não entrar na baliza do Torcatense. No entanto, o cântaro tanta vezes

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



vai à fonte, que parte, e Nuno Simões conseguiu fazer o três a três, já dentro dos últimos dez minutos. Diga-se que só por algum infortúnio o Forjães não venceu este jogo, e não venceu, porque defensivamente cometemos algumas falhas, até porque do meio campo para a frente estivemos muito bem.

**FSC:** Vasco: Vítor Martins (Didi aos 70 min.), Fábio, Diogo Apolinário, Tico (C.); Bruno Silva, Ruben (Casal, 65 min), Miguel, Nuno Simões, Moreira (Rui André, 65 min.) e Pauleta.

Golos: 0-1, aos 3 min.; 1-1 Moreira aos 6 min.; 1-2 aos 14 min.; 2-2 Nuno Simões aos 35 min.; 2-3 aos 48 min.; 3-3 Nuno Simões aos 84 min.

## Taça AF Braga, 3ª eliminatória

21-12-2019

Operário 0-4 Forjães SC

Parque de jogos do operário, Falmalhão.

“Obrigação cumprida.”

Um jogo de taça, na casa de um adversário que milita dois escalões abaixo, onde Forjães foi uma equipa séria, fez o seu trabalho com competência e justamente venceu, com já se esperava, até porque a diferença de qualidade ainda é significativa.

Uma partida que valeu pela passagem à 4ª eliminatória, que fica marcado pela estreia de João Nuno, um produto em formação e da formação, a marcar pela equipa sénior.

**FSC:** Rocha: Vítor Martins, Fábio, Diogo Apolinário, Tico; Dinis, Tiago Lopes (C.), Didi, Nuno Simões, Moreira e Rui André.

Golos: 0-1, Nuno Simões aos 34 min.; 0-2 Tico aos 57 min; 0-3 João Nuno aos 72 min.; 0-4 Fábio aos 85 min.

## Formação do FSC

Quase a chegar ao Natal e a uma breve paragem nos respetivos campeonatos, é hora de fazer um ligeiro balanço aos resultados alcançados pelos nossos jovens, que dignamente envergam e representam as cores do nosso FSC.

### Juniores A

A equipa de Juniores A, numa competição extremamente difícil e disputada, jogo após jogo, vai tentando amealhar preciosos pontos que lhe permitam alcançar o seu objetivo fundamental, a manutenção nesta divisão de elite. No passado sábado, no seu primeiro dérbi, no complexo desportivo de Fão, foi batido por 2-0, sofrendo o primeiro golo, já bem perto do final da partida, através de um autogolo. Depois, ainda reclamou uma grande penalidade, numa bola a embater no braço de um adversário dentro da área, que daria o empate, dando alguma justiça ao marcador, mas a equipa de arbitragem não atendeu às pretensões dos nossos jogadores, amarelando inclusive o nosso capitão de equipa, por protestos.

Em jornada de atraso, a realizar no próximo dia 28 de dezembro, avizinha-se mais um fervoroso dérbi, desta feita no Estádio Horácio de Queirós contra a AD Esposende.

1	Merelinense	35
2	Desp. Ronfe	27
3	Esposende	25
4	Fafe	24
5	Moreirense B	22
6	GD Prado	20
7	Fão	17
8	Vilaverdense FC	16
9	CD Lousado	15
10	Maximinense	14
11	GD Joane	14
12	Santa Maria FC	13
13	Forjães	11
14	Porto D'Ave	9
15	Amigos de Urgeses	7
16	Maria da Fonte	7

### Juniores B

A equipa de Juniores B, a militar na 2.ª divisão – série A, constituída por jogadores mais jovens, um misto de juvenis e juniores de primeiro ano, vem lentamente evoluindo, alcançando recentemente, à 8.ª jornada, a sua segunda e importante vitória por 3-2, frente à AD Carreira. Vamos acreditar e certamente com muito trabalho e dedicação, à imagem do Mister André Gonçalves, o grupo vai ficar cada vez mais forte e unido, e de certeza que os resultados vão aparecer.

1	Bairro da Misericórdia	21
2	Pico de Regalados	19
3	Associação Lank	16
4	UD São Veríssimo	16
5	GFC Pousa	16
6	FC Roriz	15
7	Apúlia	15
8	Freiriz	14
9	FC Ferreirense	12
10	Gandra FC	10
11	Carreira	9
12	Forjães B	6
13	Viatodos	4
14	Terras de Bouro	3
15	Arsenal da Devesa	2
16	ACD Carapeços	1
17	ACR Midões	0

### Iniciados

1	Fão	24
2	ADC Aveleda	18
3	Apúlia	15
4	Viatodos	15
5	Forjães	15
6	FC Roriz	13
7	UD São Veríssimo	11
8	GFC Pousa	10
9	FC Tadmim	9
10	Carreira	9
11	AFC Martim	9
12	Sequeirense	4
13	Santa Maria FC	4
14	Os Andorinhas	4
15	Perelhal	1

A equipa de Iniciados, a competir na 2.ª divisão da AF Braga – série A, encontra-se a fazer uma excelente primeira volta, encontrando-se à 8.ª jornada no 5.º lugar da classificação, com 15 pontos, os mesmos do 3.º classificado. O mister Pedro Costa, conhecedor da casa há muitos anos, tem um bom grupo de atletas que já conhece, prometendo muito trabalho, e cremos que nas suas mãos, vai lutar ao longo desta época para levar esta equipa ao pódio, pois as posições cimeiras são neste momento ocupadas por duas formações ligadas a projetos com estruturas muito fortes: o FC Fão – Escola SC Braga, que lidera a competição, seguido da ADC Aveleda – Escola Dragon Force / FCP.

### Infantis

O escalão de Infantis, a competir no Campeonato distrital de Futebol 7 – série A, constituído por um grupo de meninos e meninas com vontade de aprender e de evoluir, acolheu, recentemente, o seu novo técnico Orlando Silva (técnico adjunto da equipa sénior do FSC), após o anterior técnico Ricardo Maciel ter abandonado o comando das operações, por incompatibilidade de horários (treinos e jogos), visto representar ainda, como atleta sénior, a equipa do SC Deocriste, da AF Viana do Castelo.

Vamos em frente, acreditem no vosso potencial!

1	Ef Fintas	21
2	Fc Marinhas	15
3	Ad Esposende	15
4	Gil Vicente Fc	15
5	Gd Apúlia	12
6	Ad Carreira	9
7	Gandra Fc	9
8	Ud S. Veríssimo	6
9	Jcr Perelhal	4
10	Cf Fão	3
11	Ud Vila Chã	3
12	Forjães Sc	1

### Benjamins

Os atletas do Escalão de Benjamins, a disputarem o Campeonato distrital de futebol 7 da AF Braga – série A, liderados pelo mister Filipe Santos, já alcançaram duas brilhantes vitórias e um empate... jogo após jogo vão melhorando os seus processos e prometem mais vitórias. Força miúdos!

1	Gd Apúlia	19
2	Gandra Fc	18
3	Fc Marinhas	16
4	Ef Fintas	11
5	Cf Fão	10
6	Ad Carreira	10
7	Ad Esposende	9
8	Ud Vila Chã	9
9	Forjães Sc	7
10	Santa Maria Fc	3
11	Jcr Perelhal	1
12	M.A.R.C.A.	0

**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

# ACARF

## Festa de Natal da pequenada



## Sorteio de Natal



A direção da ACARF agradece a todos os que compraram rifas para o nosso sorteio, a todos os colaboradores que distribuíram as rifas e a todos os fornecedores da Instituição pela sua generosidade ao colaborar com bens para o sorteio de natal.

Informamos que a verba apurada é utilizada para fazer face às despesas da festa de natal dos mais novos.

Mais uma vez um grande OBRIGADO a todos que direta ou indiretamente colaboraram connosco.

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

### Eucaristia de Natal

Os utentes da nossa instituição participaram, no dia 5 de dezembro, numa Eucaristia de Natal, presidida pelo arcebispo primaz de Braga, senhor Dom Jorge Ortiga, e pelo senhor padre Neves Machado, e contou, também, com a presença do grupo coral de Criad. Esta atividade, organizada pelo Centro Social João Paulo II, inseria-se no programa Ativo+, do programa colaborativo para a longevidade, da Câmara Municipal de Esposende. Esta Eucaristia contou com a presença de 290 utentes das IPSS's do concelho e terminou com um lanche convívio.



### Almoço de Natal

No dia 18 dezembro, realizámos, na nossa instituição, o almoço de Natal do Centro de Dia e do Centro de Convívio. Para este almoço, contámos com a presença de todos os utentes, bem como das funcionárias e de alguns membros da direção. Para tornar este dia especial e marcante para todos, convidámos alguns membros do GADT de Forjães para virem animar um pouco a nossa tarde, aos quais deixamos o nosso muito obrigado. No final da animação, foram distribuídas pelos nossos utentes umas recordações de Natal. Foi mais um dia passado com muita alegria e boa disposição por parte de todos, e, desta forma, os nossos utentes desejam um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo a todos os Forjanenses.



### Almoço do programa "Dar Vida Aos Anos"

No dia 6 de dezembro, realizou-se, na estalagem Zende, o almoço de Natal dos utentes e professores da Esposende 2000 do programa "dar vida aos anos", em parceria com a Câmara Municipal de Esposende. Este foi um dia bastante divertido de muita festa, muita música, boa comida e sobretudo muito boa disposição por parte de todos.





# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães dezembro 2019

### GALA DE MÉRITO DESPORTIVO



O Pavilhão Municipal de Fão foi palco, no final de tarde do dia 30 de novembro, da X Gala de Distinção de Mérito Desportivo, que serviu para homenagear 280 atletas, em 25 categorias, pelos resultados alcançados ao longo da época desportiva 2018/2019. Nos distinguidos a nível concelhio, entre títulos individuais e coletivos, estiveram oito alunos da EBF praticantes da modalidade de Orientação, no Desporto Escolar, que se sagraram campeões regionais no seu escalão. Foi um momento de grande reconhecimento, que se deve alargar às respetivas famílias, à direção da escola e a todos os professores que sempre os apoiaram e motivaram. Parabéns, que bem merecem, e continuem a "vencer" todos os dias! Agradecemos ao Município de Esposende pelo prémio atribuído.



POR UM AMBIENTE MELHOR

### PROGRAMA ECOVALOR

Este programa tem como objetivo promover boas práticas ambientais e premeia os estabelecimentos de ensino que apresentarem melhor desempenho na separação das suas embalagens usadas. No presente ano letivo o programa Ecovalor foi lançado este mês e a EBF participa pela primeira vez. Toda a comunidade educativa se envolveu e "meteu mãos à obra"! Vamos continuar esta recolha até ao final do mês de maio, pelo que o esforço de todos será bem vindo e o ambiente agradece.



#### PENSAMENTO DO MÊS:

*"Boa ou má, perigosa e simplista ou urgente e necessária, não é todos os dias que se vê alguém tão jovem (Greta Thunberg) gerar um debate tão amplo e universal"*



### CLUBE DE ORIENTAÇÃO

1ª e 2ª ETAPAS DO RRN

Stº Tirso



O Clube de Orientação da Escola Básica de Forjães esteve presente no Monte de Nª Srª de Assunção, em Stº Tirso, sábado dia 14 de dezembro, com 27 alunos. Nestas duas primeiras etapas fomos, mais uma vez, abençoados com muita chuva! Este fator meteorológico e alguns atletas doentes podem ter estado na base de resultados menos esperados, pois as expectativas eram altas e vontade não lhes faltou. No somatório das duas etapas alcançamos quatro pódios e salientam-se as classificações:

**Infantil A Feminino.:** Inês Novo - 1º  
**Infantil A Masculino.:** Romeu Fonseca - 3º; Dinis Barbosa - 4º  
**Infantil B Feminino.:** Carolina Marques - 4º; Edite Dias - 7º  
**Infantil B Masculino.:** Miguel Costa - 6º; Rodrigo Jaques - 9º  
**Iniciado Feminino.:** Antónia Brito - 2º; Inês Laranjeira - 3º  
**Iniciado Masculino.:** Simão Carvalho - 7º; Fábio Morais - 10º.

### TREINO NO TERRENO

O treino decorreu no Castro de S. Lourenço em articulação harmoniosa entre natureza, desporto e história. Estiveram presentes cerca de 60 alunos/atletas das escolas de Mosteiro e Cávado e da EBF. O treino com mapa específico para a prática e memorização.

Estes momentos de aprendizagem são preciosos para uma melhor preparação para as provas do RRN. A da modalidade é essencial para o aperfeiçoamento das capacidades de interpretação organização da atividade foi conjunta entre os professores das escolas envolvidas e o clube dos Amigos da Montanha.



Próximas atividades: dia 18 de janeiro, com a 2ª Prova do Ranking Regional Norte em Caminha (Mata do Camarido).  
Profª Anabela Freitas

## Editorial

A presente edição do boletim escolar Nascente Escolar é a última deste ano civil e procura dar a conhecer, como de costume, um conjunto diversificado de atividades e iniciativas que se desenvolveram em dezembro na EB de Forjães.

Mês de despedida de um ano, para falar ainda desse acontecimento marcante que é o Natal, mas também de alguns aspetos que importa destacar, como sejam os Direitos Humanos.

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. Introduzimos alguns passatempos ou enigmas construídos por alunos do nono ano de escolaridade. A todos os leitores, um Feliz Natal e um bom ano de 2010.

## Presépios

Utilizando matérias recicláveis, os alunos do 5.º e 6.º anos de escolaridade construíram bonitos presépios oferecendo-nos uma representação dos elementos mais simbólicos do Natal. As figuras de Maria, José, os três reis magos e toda a atmosfera de uma nascimento feito de humildade e pobreza foram feitos pelos alunos de um modo muito positivo. A estrela ou os animais igualmente apresentados deram uma representação à festa do Natal, com a construção de uma exposição.

Parabéns aos alunos pela criatividade e empenho revelados.



## Festa de Natal

Os alunos da Educação Pré-Escolar e do 1.º ciclo da EB de Forjães apresentaram, no último dia de aulas, um conjunto de representações, onde estiveram presentes os professores, funcionários e respetivos encarregados de educação.

Pela dança, pela música, pelos poemas os pequenos mostraram as suas qualidades artísticas destacando figuras, elementos e imaginários ligados ao Natal.



## Os Direitos Humanos



Os alunos do 3.º ciclo do agrupamento ARS participaram numa importante atividade de sensibilização para os direitos humanos. A Amnistia Internacional promove uma atividade, designada “Maratona de Cartas” que se destina a enviar um conjunto de assinaturas para que determinados governos tenham uma ação mais

humanitárias para com presos políticos ou de consciência. As cartas assinadas pelos alunos destinavam-se a chamar a atenção para as seguintes pessoas: **SARAH MARDINI E SEÁN BINDER** | GRÉCIA ; **OSÉ ADRIÁN** | MÉXICO ; **MAGAI MATIOP NGONG** | SUDÃO DO SUL ; **YASAMAN ARAYANI** | IRÃO e **MARINEL UBALDO** | FILIPINAS . É uma ação de grande valor cívico pela importância dada aos direitos humanos, ainda muito desrespeitados em muitos locais do mundo.

## Teatro na Escola

Era uma vez outra vez foi o título para uma peça de teatro para todos os alunos da escola e que foi um presente dado a todos os que assistiram. Peça que abordou uma interessante temática, a de contar a história de dois irmãos que vão transformar os utensílios do dia-a-dia em marionetas como o Lobo Mau ou o Capuchinho, percebendo que a amizade e o convívio são mais importantes do que as diferenças que os separam.



## Feira do Livro

FEIRA do LIVRO  
Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio | Biblioteca



Entre os dias doze e dezassete de dezembro a Biblioteca da EB de Forjães organizou uma feira do livro. Nesta estiveram em destaque livros para diferentes públicos, desde as crianças mais pequenas aos adultos. A feira do livro foi visitada por alunos / turmas que integram a EB de

Forjães e foi feita uma atividade de literacia da leitura com os diferentes grupos. Falou-se do valor e dos símbolos do Natal, das diferenças que o elemento da árvore de Natal e do presépio foram adquirindo ao longo do tempo, assim como dos valores ligados ao encontro e aos momentos de felicidade que se podem construir. Foram ainda feitas leituras diversas de diferentes livros em função das idades dos alunos.



## Leituras na Biblioteca

“Era uma vez uma Árvore que amava um menino. E todos os dias, o menino vinha e juntava as suas folhas. E com elas fazia coroas de rei. E com a Árvore, brincava de rei da floresta. Subia no seu grosso tronco, balançava-se em seus galhos! Comia seus frutos. E quando ficava cansado, o menino repousava à sua sombra fresquinha. O menino amava a Árvore profundamente. E a Árvore era feliz!



Mas o menino cresceu! (...)



Era uma vez uma árvore e um menino. A árvore amava o menino e este fazia-lhe companhia, visitava-a, brincava com ela. Reunia as folhas, subia ao seu tronco, comia as suas maçãs, descansava na sua sombra. Um dia tudo mudou, o menino deixou de ser menino, mas a árvore continuava generosa e atenta...

Os alunos do terceiro ano da EB de Forjães ilustraram este conto. Eis alguns dos seus desenhos. Na próxima semana veremos que histórias nos escrevem sobre a árvore e o menino.



Desenhos de Laura, Matilde Dias e Joana B. - Turma do 3.º ano (EBF)

## Opinião – Nós e a Escrita

Contrariando a opinião geral, nós gostamos de escrever, mas reconhecemos que temos algumas dificuldades nessa forma de expressão e, por vezes, valorizamos mais outras atividades.

Por um lado, adoramos passar para o papel as nossas ideias, os nossos planos, as nossas emoções, os nossos sonhos, dando asas à imaginação, principalmente através das histórias que criamos. Por outro, sabemos que é útil não só para melhorar a caligrafia e a construção correta das frases e do discurso como também para aplicar o vocabulário novo que aprendemos nas aulas e nas leituras que fazemos, diariamente, pois, infelizmente, aplicamos pouco, quando falamos.

Apesar de reconhecermos todas as

vantagens do treino da escrita, às vezes, damos-lhe pouca importância e só o fazemos nos momentos em que os professores exigem que apresentemos esses trabalhos. Obviamente, permitimos que os jogos e a televisão ocupem grande parte do nosso tempo livre, o que tem vindo a preocupar as famílias, os professores e a sociedade em geral.

Assim, consideramos urgente criar ou melhorar hábitos de escrita e, caros leitores, só o trabalho diário nos pode dar. Ah, não esqueçamos a leitura, que é igualmente importante!

Em suma, a escrita é uma e excelente forma de nos expressarmos e as dificuldades podem ser vencidas, através da prática contínua.

A turma 7A

## Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 3 de dezembro, comemorou-se o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência no nosso Agrupamento. Na EBF, assim como na EBARS, de manhã, os alunos dos nonos anos tiveram a oportunidade de conhecer o Thomas Silva, jovem com paralisia cerebral. Ex-aluno da escola das Marinhas, presentemente aluno do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, o Thomas deu a conhecer o seu projeto de licenciatura - “Um Caminho para Todos” – que pretende criar uma rota, no âmbito dos Caminhos de Santiago, totalmente acessível para as pessoas com mobilidade reduzida, através do caminho português da costa.

Os alunos da nossa escola, mais uma vez, puderam constatar que a força de vontade, a motivação e os objetivos de vida vencem qualquer barreira. O Thomas é, com certeza, um ser humano que vai fazer a diferença na vida de muitas pessoas, “construindo” a melhor alternativa para quem tenha problemas de mobilidade, e assim, promover mais autonomia.

Ao longo da tarde, o Município de Esposende promoveu um momento de convívio para os alunos com necessidades especiais que integram o projeto de canoagem adaptada nas instalações da Associação Rio Neiva. Numa tarde de dezembro em que o



sol fez realmente toda a diferença, os nossos jovens caminharam ao longo do rio e, logo de seguida, divertiram-se a andar de canoa, seguindo-se um lanche. A Associação Rio Neiva possui canoas adaptadas às limitações físicas de certas pessoas proporcionando-lhes, assim, condições para se deliciarem na água. Juntos, fazemos a diferença!

Dep. de Educação Inclusiva



## Cerimônia de entrega de prémios de Mérito e Excelência

A EB de Forjães entregou, no passado dia treze de dezembro, os prémios relativos ao Quadro de Mérito e Excelência aos alunos que mais se destacaram durante o ano letivo 2018/2019. A cerimónia ocorreu no Auditório das Escolas Rodrigues de Faria e foi marcada pela participação de alguns alunos do 2.º e 3.º ciclos. Do 2º ciclo houve lugar a declamações de poemas coreografados e do 3º ciclo a apresentação de uma coreografia preparada e ensaiada pela prof.ª Rafaela Fernandes do projeto Rumo ao Sucesso. Os prémios foram entregues pelos diretores de turma e pelo Sr. presidente da Junta de Freguesia de Forjães, prof. Manuel Ribeiro.

A apresentação da cerimónia ficou a cargo da prof.ª Paula Ferreira e do prof. Rui Ribeiro. Para fechar a cerimónia subiu ao palco a Sra. Diretora do Agrupamento, professora Paula Cepa.

A todos, os nossos parabéns!



## Passatempo 1—Encontra as diferenças



## Espírito Natalício

Eu considero o Natal a melhor época do ano, devido à solidariedade entre as pessoas, aos comportamentos que melhoram e, principalmente, à reunião da família. Porém, o consumismo acaba por retirar parte dessa magia.

Por um lado, de facto, nesta época a população fica mais solidária, muitas vezes oferecendo cabazes às pessoas mais carenciadas, fazendo doações às instituições, há uma maior preocupação com os sem-abrigo, ... Estamos sempre a ouvir os desejos de “Bom Natal” e “Boas Festas”, faz-se o Presépio, comemora-se o nascimento de Jesus, entre outras coisas.

Por outro, alguns envolvem-se de tal forma na compra de presentes, na preparação da refeição e no envio de mensagens que esquecem o verdadeiro sentido do Natal - o amor, a partilha, a importância da família e de todos os que os rodeiam.

Apesar de tudo, adoro esta época, essencialmente pelo espírito que envolve cada pessoa, pois parece que andamos mais alegres pelas ruas ... Gosto, particularmente da ceia de Natal, por ver toda a família reunida à mesa a conversar e, à meia-noite, a abrir os presentes. Sinceramente, não me preocupo muito com os presentes, porque o Natal é mais do que isso.

Em suma, o Natal envolve as pessoas, entra nelas, deixa-as mais alegres, solidárias e apegadas à família.

Inês Laranjeira 8º FA

## À volta do Natal



## Passatempo 2 - Anagramas

Qual é o autor da colecção da CHERUB?

amreohucM \_\_\_\_\_

Qual o personagem famoso do mundo da magia que matou Nagini, cobra do Voldemort?

liveNelgobotomtLn \_\_\_\_\_

Faz a correspondência entre deuses Gregos e seus correspondentes romanos ou vice-versa:

Saturno (romano)-----onsCor \_\_\_\_\_ (grego)

Poseidon (grego)-----pNuonte \_\_\_\_\_ (romano)

Baco (romano)-----íDoniois \_\_\_\_\_ (grego)

Quem é o protagonista do “Ciclo da Herança”

nogarE \_\_\_\_\_

Quem é o/a autor/a do “Cavaleiro da Dinamarca”?

iaShopedMloelyneBrendArenes \_\_\_\_\_

Realizado por: Gabriel Ribeiro; Henrique Ferreira; Miguel Roque; Vicente Silva.

## Um livro

"Um dia, à meia-noite, ele viu-a. Era a estrela mais gira do céu, muito viva, e a essa hora passava mesmo por cima da torre. Como é que a não tinham roubado? Ele próprio, Pedro, que era um miúdo, se a quisesse empalmar, era só deitar-lhe a mão. Na realidade, não sabia bem para quê. Era bonita, no céu preto, gostava de a ter. Talvez depois a pusesse no quarto, talvez a trouxesse ao peito. E daí, se calhar, talvez a viesse a dar à mãe para enfeitar o cabelo. Devia-lhe ficar bem, no cabelo."



## Projeto Bio Neiva

A turma do 8º FB da EBF, no âmbito da disciplina de Oficina do Mundo, está a trabalhar no projeto Bio Neiva.

Depois da limpeza à margem do rio, no passado dia 9 de dezembro, foi dia da Diversidade Micológica e a sua importância na preservação dos habitats e biodiversidade.

Os alunos regressaram à escola mais conscientes das questões ambientais e com vontade de voltar ao Rio Neiva.



Prof.ª Rosa Felgueiras

Boletim Nascente Escolar  
dezembro 2019



**Diretora:** Professora Paula Cepa

**Redação:** Escola Básica de Forjães

**Colaboração:** Prof. Luís Campos, 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

TORRES PEÇO-TE QUE VOLTES PARA CASA!  
O NATAL, ESTA' AÍ É, AS CRIANÇAS SÓ PREGUNTAM  
POR TI. ACREDITA QUE EU NUNCA TE FUI 'INFIEL!  
PRONTO, ACEITEI IR AO CINEMA COM O RUI, MAS  
SÓ HOLIVE, UMAS APALPADEIAS, E MAIS NADA PORRA.  
TU TAMBÉM NO ESTRANGEIRO, E EU AQUI SOZINHA.  
POR FAVOR VOLTA; AS CRIANÇAS ACREDITAM NO  
PAI' NATAL, E EU TAMBÉM!... VAI'S VER COMO EU ESTOU BOAZUDA...



## Edith Piaf = Biografia

Edith Giovana Gassion nasceu no dia 19 de dezembro de 1915, em Ménilmontant. Depois de uma infância e uma adolescência passados sobre as calçadas de Beleville, vivendo na mais negra miséria, ela acabaria por ser descoberta por Louis Leplée, colaborador de um cabaré, na rua Pierre Charron.

Ele disse-lhe: «Tu cantas como nin-guém; és como um pássaro; tu serás a “môme Piaf” [miúda pássaro]. Desde então, começa a ascensão a caminho do sucesso e da glória.

Os seus amores com Paul Meurisse, Yves Montand, Marcel Cerdan... estavam no centro das atenções, porém, as suas canções e a sua voz agitavam o público.

Entre as suas 500 canções, a maior parte é inesquecível: «Non, je ne regrette rien», «Allez, venez Milord», «La vie en rose», «J'ai dansé avec la vie» e muitas outras.

Edith Piaf faleceu no dia 10 de outubro de 1963, em Plascassier Grasse. Tinha 48 anos.

Traduzido por Torres Jaques

## O pião mágico – conto de Natal

Já lá vai muito tempo, que um menino chamado António sonhava que um dia iria ter um pião, para poder jogar e competir com os seus amiguinhos da escola. A família era pobrezinha e os pais não tinham recursos financeiros para poder saciar os desejos que as crianças gostariam de verem realizados.

O Antoninho era o mais velho e fazia alguns recados para as pessoas um pouco mais abastadas, o que lhe permitia trazer para casa algumas esmolas, que a sua mãe aproveitava para o sustento da sua humilde casa. Porém, o menino sonhava e pensava assim: quando eu for grande, vou trabalhar para ajudar os meus pais e os meus irmãozinhos.

O Natal aproximava-se. Naquela casinha humilde, não havia nada. No fim da ceia pobre (era noite de Natal),

o pai, em tom de brincadeira, disse aos seus filhinhos: “- Não vos esqueçais de pôr uma meia junto à lareira. Quem sabe se o Menino Jesus, vos traga alguma coisinha?” Isto dito em tom de brincadeira. Os meninos foram dormir, na esperança de que alguma coisinha iria aparecer junto das meias. Lá pela noite alta, o Antoninho, que tanto sonhava com o seu pião, levantou-se muito sorrateiro, e vai até à cozinha. Qual foi o seu espanto, junto da sua meia, ele lá estava, o pião dos seus sonhos. Cheio de alegria, ele corre para o pião, e este simplesmente desaparece, como se fosse uma bola de sabão. Todo triste, o menino volta a deitar-se junto dos seus irmãos, e pensou: como é que o Menino Jesus me enganou? Mas ele tinha fé de que um dia iria ter o seu pião. O pobrezinho adormeceu. De

manhã, quando todos se levantaram e foram ver as suas meias, qual foi a surpresa; junto da meia do Antoninho, lá estava o pião com que ele sempre sonhou. Desta vez, ele pôde tocar-lhe, porque o pião era bem real. Tudo porque todos acreditavam que o Menino Jesus não é só para os natais dos ricos, mas mais para os pobrezinhos. Ele mesmo nasceu pobre, para nos dar o exemplo de que a pobreza, na realidade, é a maior riqueza, quando somos humildes e acreditamos N'Ele.

De Torres Jaques

*Desejo a todos um santo Natal e um próspero ano de 2020, com muita saúde, paz e harmonia.*

## Editorial

Com o jornal de dezembro, chegamos ao fim de mais um ano. Mais um fim de ano que, como é tradicional, vai ser de festa e de celebração. O Natal, uma das maiores festas religiosas, é essencialmente uma festa de família, de união e de reunião de todos aqueles que ao longo do ano, pelas mais variadas vicissitudes da vida, se encontram longe, mas agora regressam. O espírito de confraternização, a abundância, não só de presentes, mas ainda de toda a gastronomia muito própria desta época marcam estes dias festivos, a que se vem aliar a luz e cor (característica que, por outro lado, vêm alimentar “disputa” pela melhor iluminação das ruas das nossas cidades). Originalmente destinado a celebrar o nascimento do deus sol, foi tomado pelos católicos para a celebração, com a festa do nascimento de Jesus, mas acabou por ser celebrado por outras religiões também. É nestas alturas que as ações de solidariedade e ajuda aos mais necessitados têm lugar, pois todos estamos com espírito mais solidário. No entanto, não deixa de ser um evento consumista, a avaliar pelos milhões de euros investidos em presentes e em compras dos mais variados setores, pois estes dias tornam-se, não raras vezes, a altura ideal para satisfazermos um ou outro desejo de que, ao longo do ano, nos fomos privando.

É, também, a altura do ano em que aproveitamos para fazer mais um balanço daquilo a que nos propusemos na transição do ano anterior para este. E, a exemplo do ano anterior, renovam-se promessas e planos para o ciclo que se anuncia.

O ano de 2020 ficará marcado por ser o primeiro de um novo governo, em que as expectativas de que, finalmente, algo vai mudar (para melhor) são mais legítimas do que nunca: ouvimos falar em excedente orçamental, em forte investimento na saúde (que tão mal temos tratado). E, se há dias em que as notícias são promissoras, logo vêm outros que anunciam outro tipo de medidas previstas no orçamento de estado que falam no aumento de impostos, de pseudoaumentos salariais (porque completamente absorvidos pela inflação e pelos impostos), o que certamente levará a acreditar que de diferente, só mesmo o facto de 2020 ser capicua.

A todos os leitores e colaboradores, “O Forjanense” deseja um feliz Natal e bom ano novo”!

Arlindo Tomás

Assine  
e divulgue

O FORJANENSE

## 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

Nº ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A  
4710-036 Braga

## Opinião

## Futuro ou passado?!



Elsa Teixeira

Às vezes, tenho a sensação de que estamos a andar para trás no tempo! Evoluímos, passamos a ter muitos produtos acessíveis, mas podíamos viver sem grande parte deles e sem lhes sentirmos a falta.

Vamos comprar pão com um saco de pano e trazíamos as compras num caixote de cartão, estas eram imagens vulgares do passado, em que os sacos de plástico eram uma espécie de luxo, que se banalizou, e que agora são repudiados, por serem parte de um problema que ameaça a sustentabilidade do planeta.

Comprar a granel foi trivial até o mercado ser invadido pelos produtos embalados em cartão, plástico e vidro, comprar ao Kg passou a ser estatuto, já não se contavam os grãos, e agora o filme volta outra vez ao princípio, comprar a granel é sinal de consciência ambiental, de não desperdício, e comprar à medida do que consumimos.

Na melhor das hipóteses, tínhamos em toda a nossa infância a mesma quantidade de brinquedos que uma criança tem hoje num ano (não me parece que esteja a exagerar, entre Natal, aniversário, dia da criança...) e, mesmo assim, brincámos que nos fartámos e explorámos cada brinquedo ao limite!

A roupa era a que precisávamos,

as meias eram cerzidas e os remendos nos joelhos e nos cotovelos eram uma moda, a roupa tinha uma vida muito mais longa, entre irmãos e primos.

O lanche da escola era sempre pão fresco, fruta, e os iogurtes, geralmente, só comíamos em casa. Usavam-se fraldas de pano, e não descartáveis. O sabão servia para lavar tudo, e consumiam-se muito menos produtos importados, andávamos muito a pé, de bicicleta e de autocarro, e poucos eram os pais que iam buscar os filhos de carro à escola.

O Natal era aguardado com expectativa e sabendo que as prendas recebidas seriam sempre bem usadas, entre as meias, os pijamas e os chocolates embrulhados em papeis metalizados coloridos, podia ser que tivéssemos aquela prenda que tanto queríamos e que não resultava de um bombardeamento publicitário, mas de algo que tínhamos visto naquela loja de brinquedos que havia em Esposende. A oferta era bem mais reduzida e não éramos diariamente tentados com brinquedos que pareciam saltar das prateleiras em qualquer supermercado.

Só nos faltou mesmo ser vegetarianos!!! Mesmo assim, éramos muito ecológicos e sustentáveis de forma inconsciente e porque não conhecíamos outra forma de viver, mas por alguma razão (também) inconsciente (da nossa parte) tornámo-nos consumistas incontroláveis e, agora, temos de voltar ao passado!



## SANTA MARINHA

FORJÃES - romaria 2020

A comissão de festas de Santa Marinha agradece a todas as pessoas que, ao longo

do ano, colaboraram e ajudaram os seus elementos a levar a cabo a sua tarefa.

Nunca é demais agradecer a todos os que, seja com as suas ofertas nos peditórios e participação nas rematações, seja com a presença nos mais diversos almoços e jantares, com especial agradecimento para o tradicional jantar das comissões, realizado no passado dia 7 de dezembro.

Oportunamente, divulgaremos a agenda para as diversas atividades do novo ano, sendo que já se encontra na rua a tradicional venda de calendários, para a qual apelamos à vossa generosidade.

Uma palavra de apreço, também, para a Junta de Freguesia, por nos facultar o espaço do Centro Cultural Rodrigues de Faria para as nossas atividades.

A todos os que nos ajudaram ao longo deste ano, deixamos uma palavra de agradecimento e desejamos um Santo e Feliz Natal e um excepcional ano de 2020.

## Estatuto editorial

- "O Forjanense" é uma publicação periódica de caráter 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 ACARE, "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 pensamento e da atuação dos

diversos parceiros sociais.

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

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

Forjães, 25 de maio de 2017

O Diretor de "O Forjanense"  
Arlindo Pereira Sousa Tomás

**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

IDEAL PNEUS  
253 809 880

HORÁRIO  
SERVIÇOS  
ALINHAMENTO  
SERVIÇO RÁPIDO  
LAVAGEM

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

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

## 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

## Cocktail de melão com gambas

500 g de gambas cozidas; 1 melão pequeno; 1 alface; 1dl de natas; 4 colheres (sopa) de maionese; 3 colheres (sopa) de ketchup; 2 colheres (sopa) de Vinho do Porto; sal q.b.; pimenta q.b.

Retire as folhas da alface, lave-as, corte-as em eiras finas, lave-as de novo deixe escorrer bem. Bata as natas até ficarem bem espessas, tempere de sal e pimenta, junte a maionese, o ketchup e o Vinho do Porto, misture bem e leve ao frio. Descasque as gambas deixando-lhe apenas a ponta da cauda. Corte o melão ao meio, retire-lhe as pevides e faça bolinhas com uma colher própria. Divida a alface por 5 taças, junte as bolinhas de melão e as gambas, adicione o molho que preparou e sirva decorado a gosto, por exemplo com um pouco da alface por cima.

## Rolo de peru

2 c.(de sopa) de passas; 4 c. (de sopa) de aguardente; 1,5 kg de perna de peru; 100 g de bifos de vaca; 0,5 dl de azeite; 100 g de bacon; 100 g de chouriço; 1/4 de pimento vermelho; 1/4 de pimento verde; 3 c. (de sopa) de amêndoas filetadas; 1c. (de sopa) de colorau; 1dl de vinho branco; 1c. (de sopa) de manteiga; 200 g de tomate-cereja; 1 raminho de tomilho; sal e pimenta q.b.

Coloque as passas a macerar na aguardente. Desosse a perna de peru e tempere-a com sal fino. Corte a carne de vaca em pedaços e frite-os no azeite. Tempere com sal e pimenta e envolva o bacon, o chouriço e os pimentos em cubinhos. Mexa tudo bem e retire do lume. Ligue o forno a 180° C. Abra a perna de peru sobre uma bancada e sobreponha-lhe o preparado anterior, espalhando-o. Polvilhe com as amêndoas e as passas maceradas; enrole. Polvilhe com o colorau. Leve a meio do forno durante 35 minutos, regando ocasionalmente com o vinho. Numa frigideira, aqueça a manteiga. Junte o tomate e a amêndoa palitada. Deixe saltear um pouco e retire. Sirva com o rolo, decorando com o tomilho.

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

### Horizontais

1º cobrir; víscera = 2º consolar = 3º Antes de Cristo; aqui = 4º donativo; altar dos sacrifícios; possuir = 5º sigla do Amazonas; laço = 6º ligeiro = 7º aliança democrática; número cardinal = 8º ave galinácea do Brasil; patrão; sapo da região amazónica = 9º nota musical; atmosfera = 10º superiora de um convento = 11º vila portuguesa; barcos de luxo =

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

### Verticais

1º boato; brilhante = 2º mulher mexeriqueira = 3º instrumento agrícola; partido republicano = 4º fileira; época; medida de superfície = 5º graceja; preposição = 6º semelhante à verdade = 7º significativo de teu; gemido = 8º sigla da televisão italiana; tio da América; partida = 9º seguir; antigo testamento = 10º planta umbelífera, hortense = 11º planta vivaz e medicinal; paredes =

soluções pág. 2

## Saúde em destaque

### Rinite alérgica: como gerir parte II

#### Cabe ao médico:

- Estabelecer um diagnóstico assente na história clínica e em exames (como testes cutâneos e análises ao sangue)
- Determinar os alérgenos responsáveis (cada caso é um caso)
- Prescrever o tratamento adequado para a rinite alérgica (a terapêutica pode incluir fármacos anti-histamínicos, anti-inflamatórios e outros, orais ou tópicos, e ainda vacinas antialérgicas ou imunoterapia, quando se justificarem)
- Avaliar o grau de controlo da doença ao longo do tempo, designadamente através da monitorização da eficácia da terapêutica

#### Cabe ao doente:

- Procurar o médico e expor os sinais e sintomas, a fim de se estabelecer um correto diagnóstico e tratamento
- Cumprir a terapêutica estabelecida
- Tomar corretamente a medica-

ção, mesmo que não tenha sintomas

- Colaborar ativamente na avaliação do controlo da doença

#### Recomendações úteis

- Para controlar a rinite alérgica, eis alguns conselhos práticos:
- Mantenha uma boa higiene das fossas nasais, limpando-as regularmente com soro fisiológico ou água do mar
  - Evite a exposição aos alérgenos responsáveis, bem como ao fumo, a perfumes e a produtos com cheiro intenso

#### Se é alérgico aos ácaros do pó:

- Ventile e areje bem a casa, sobretudo o quarto
- Evite tapetes, alcatifas, peluches, livros e tudo o que acumule pó
- Aspire bem o chão e o colchão
- Lave semanalmente os lençóis a temperaturas elevadas (+60°C)

#### Se é alérgico aos pólenes:

- Na primavera, consulte os bole-



Marina Aguiar\*

- tins polínicos
- Evite atividades ao ar livre quando as concentrações de pólenes forem mais elevadas
- Use óculos de sol ao ar livre

#### Referência Bibliográfica:

+ Vida

\*Médica Dentista

## Cantares de ciclo natalício iniciam as comemorações dos 25 anos do GADTF

O Grupo Associativo de Divulgação Tradicional iniciou no dia 22 de dezembro as comemorações do seu 25º aniversário com uma cerimónia de abertura no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria. Na abertura das cerimónias contou-se com a presença do presidente do grupo, Carlos Couto, do presidente da Câmara Municipal de Esposende, do

presidente da Junta de Freguesia e o do presidente da Assembleia de Freguesia, do pároco de Forjães e do presidente da Federação Portuguesa de Folclore. Num longo discurso, Carlos Couto, fez uma retrospectiva desde a sua fundação passando pela sua história até aos dias de hoje. Nas intervenções seguintes, todos os convidados enaltecem o excelente

trabalho feito pelo grupo em nome da cultura e das tradições de Forjães.

Foi também apresentado o logotipo comemorativo dos 25 anos, que tem como objetivo demonstrar o percurso feito. Este logotipo vem acompanhado de uma frase, "Na senda da tradição viramos história", onde "virar" apresenta um duplo significado. Carlos Couto explicou

que "virar" significa não só o virar de uma página na história pelos seus 25 anos, mas também o movimento virar característico deste tipo de dança.

Posteriormente seguiu-se um encontro de cantares de ciclo natalício na igreja paroquial com vários grupos folclóricos convidados. As comemorações vão se prolongar durante o ano inteiro com cerca de trinta atividades e concertos encerrando o ano de comemorações a 12 de dezembro de 2020.



**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