

# O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás  
Março 2020 • Ano XXXV 2ª série • n.º 361  
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)

**Pandemia Covid-19**

**Forjães apresenta dois casos positivos**

*pág. 8*

## Nesta edição

### Junta de Freguesia

*págs. 4-5*

### Lar de Stº António

*pág. 5*

### Acompanhando o FSC

*págs. 6-7*

### Comunidade Paroquial

*pág. 13*

### Nascente Escolar

*págs. 9-12*

### Opinião

*pág. 15*

**Câmara de Esposende avança com investimento de 360 400 euros**



*pág. 2*

**FPF cancela campeonatos de futebol nos escalões de formação**



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL**

*pág. 7*

**37º Aniversário da ACARF**



Devido à situação atual, estado de emergência nacional e a Instituição se encontrar encerrada, este ano não poderemos comemorar, como habitual, o nosso aniversário junto dos nossos colaboradores, utentes das diferentes respostas sociais, sócios e amigos da Instituição.

Logo que a situação atual seja ultrapassada, serão efetuadas as devidas comemorações do 37º Aniversário da ACARF.

PARABÉNS ACARF!  
A DIREÇÃO



## Nós por cá: locais

Fonte: CME

### Município de Esposende avança com investimento de 360 400 euros em Forjães

Apesar da conjuntura atual da pandemia do COVID-19, o Município de Esposende continua focado na concretização do projeto de desenvolvimento delineado para o território concelhio. Neste contexto, e apesar das limitações e constrangimentos decorrentes do quadro atual, a Câmara Municipal continua a desenvolver o seu trabalho, procurando dar seguimento aos processos de novos investimentos em todas as freguesias do concelho, com vista à sua concretização.

Neste sentido, vai avançar com mais duas obras, correspondentes a um investimento de 371 000 euros. Trata-se da empreitada de estacionamento de apoio à Igreja de Forjães, cujos trabalhos estão estimados em 360 400 euros, e da obra de recuperação das casas do Núcleo Arqueológico do Castro de S. Lourenço, em Vila Chã, que deverá orçar em 10 600 euros.

Relativamente à obra em Forjães, o objetivo passa por reforçar a capacidade de estacionamento junto à Igreja, dando também apoio à capela mortuária,

cemitério e Associação ACARF. Este estacionamento será concretizado através da ocupação de parte do terreno que o Município havia adquirido a sul da Rua Padre Joaquim Lima, sendo que também esta via será alvo de uma intervenção de reperfilamento, de modo a eliminar o estrangulamento existente no acesso à ACARF. Na Rua da Igreja, para além da recuperação do muro e criação de um acesso ao estacionamento, será substituída a pavimentação existente, realçando o caráter pedonal da via.

A intervenção no Núcleo Arqueológico do Castro de S. Lourenço visa a recuperação do revestimento das coberturas em colmo das casas, mantendo a autenticidade deste sítio arqueológico concelhio.

A par destas intervenções, o Município tem em curso ou em vias de concretização um conjunto de intervenções em todo o concelho, no cumprimento do programa autárquico sufragado. O Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, sublinha que, “apesar da complexa situação que vivemos, a todos os níveis,



o Município não pode ficar com a sua atividade em suspenso, impondo-se que, dentro dos possíveis, prossiga a sua ação”.

“Nesta fase, há, portanto, que dar andamento aos processos, por forma a que, ultrapassada esta fase da pandemia, possamos arrancar em força com a

concretização dos projetos que temos definidos para todo o território concelhio”, afirma, vincando que “estamos focados no nosso trabalho e na execução dos compromissos que assumimos com as populações”.

### Município de Esposende canaliza verbas dos eventos para combate à pandemia COVID-19

Investimento imediato de 40.000 euros de material de proteção para IPSS's

Face ao cenário de pandemia do novo coronavírus COVID-19, a Câmara Municipal de Esposende vai adquirir material de proteção individual para as Instituições Particulares de Solidariedade Social do concelho, que prestam apoio aos idosos, nomeadamente nos lares e no apoio domiciliário. Em causa está um investimento de 40.000 euros de equipamento, como luvas, máscaras, batas, toucas e desinfetante, pretendendo

contribuir para a minimização do risco de contaminação entre este grupo etário mais vulnerável, bem como entre os seus cuidadores formais, consubstanciando mais uma ação para a prevenção desta epidemia em território concelhio.

Esta ação constitui a primeira de um conjunto de medidas que serão implementadas no âmbito do combate à pandemia, numa perspetiva de proteção de toda a comunidade. Para a sua

implementação recorrer-se-á aos recursos financeiros que estavam previstos para as iniciativas que o Município, na sua Agenda de Atividades, tinha previsto desenvolver até final de julho.

O Município tem vindo a atuar em várias frentes com o intuito de controlar o avanço do vírus que, até ao momento, contaminou já nove pessoas no concelho.

A par das ações no terreno, desenvolvidas em consonância com as

diretivas da Direção Geral de Saúde e em estreita colaboração com o ACES Cávado-Barcelos/Esposende, e devidamente plasmadas no seu Plano de Contingência, a Câmara Municipal está a desenvolver uma forte campanha de informação e sensibilização, por forma a garantir a colaboração de toda a população no cumprimento do que está estipulado, no âmbito deste Estado de Emergência Nacional.

**A reparação e manutenção da tua empresa**

**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

**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

**frutaria torres**

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

tlm. 969 820 267  
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

## Nós por cá: locais

### Município apoia IPSS's num investimento de cerca de 160 000 euros

A Câmara Municipal de Esposende vai atribuir apoios financeiros às Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS's) do concelho, num montante global que rondará os 160 000 euros, conforme deliberação aprovada em reunião de Câmara, por unanimidade.

A verba, a distribuir por 18 instituições com respostas sociais, visa contribuir para a qualificação, diversificação, rentabilização de recursos e aumento da cobertura das respostas dos equipamentos sociais e, consequentemente, para o desenvolvimento e coesão social do concelho.

O apoio a atribuir a cada instituição foi definido com base em critérios, como seja o número de utentes e as respostas que prestam à comunidade. A materialização destes apoios será concretizada, pela primeira vez, através de protocolos de cooperação, a estabelecer com a Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães (ACARF), APPACDM Braga - Complexo de Esposende, Associação Social, Cultural e Recreativa de Apúlia (ASCRA), ASSINJEPE - Associação de Defesa, Desenvolvimento e Promoção do Centro Infantil da Escola António Correia de Oliveira, Centro Paroquial e Social de Vila

Chã, Centro Social da Juventude de Belinho, Centro Social da Juventude de Mar, Centro Social da Juventude de Marinhas, Centro Social da Paróquia de Curvos, Centro Social e Cultural de Gandra, Centro Social João Paulo II, Centro Social Paroquial de Fonte Boa, Centro de Intervenção Cultural e Social de Palmeira de Faro, Esposende Solidário - Associação Concelhia para o Desenvolvimento Integrado, Fundação Lar de Santo António, Grupo de Ação de Solidariedade Social de Antas, Santa Casa da Misericórdia de Esposende e Santa Casa da Misericórdia de Fão.

O Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, realça a importância de se harmonizarem regras e critérios para a prestação de apoios financeiros e técnicos por parte do Município às entidades sem fins lucrativos, de forma objetiva e equitativa.

Por esta via, o Município está a promover a sustentabilidade funcional destas organizações promotoras do desenvolvimento social concelhio, possibilitando a alavancagem e a prossecução de iniciativas de interesse municipal de natureza social, qualificando as respetivas respostas sociais e diversificando e aumentando a cobertura

da rede de serviços e equipamentos sociais do concelho.

Esta medida integra um conjunto de políticas municipais no domínio da coesão social, proporcionando respostas a grupos de indivíduos específicos, às famílias e à comunidade, no sentido de promover o bem-estar social. Neste contexto, é determinante a implementação de parcerias dinâmicas e integradas, apoiadas nos agentes locais de intervenção social, tendo por base os instrumentos de planeamento e diagnóstico, tais como o diagnóstico social, o plano de desenvolvimento social e os respetivos planos de ação. "Considerando o contexto de pandemia existente, este apoio ganha ainda maior relevância", nota Benjamim Pereira.

Esta medida, em concreto, constitui mais um contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), processo relativamente ao qual o Município se encontra empenhado e o qual não pode ser descurado, pese embora a situação de emergência em vigor relacionada com a pandemia por COVID-19.

Fonte: CME



### Romaria de Santa Marinha

A Comissão de festas de Santa Marinha, em virtude da quarentena em vigor no combate à epidemia de Codiv-19, informa que suspendeu todas as suas atividades, até ao final do próximo mês. Fazendo fé que após este período tudo regresse à normalidade, esperemos, em breve, voltar com boas notícias para todos, principalmente aqueles que mais de perto acompanham a Romaria de Santa Marinha ao longo do ano.

### Domingos Barros

Domingos Barros sagrou-se campeão nacional de 3000m em pista coberta, com a marca de 9,11,56m. A prova decorreu no fim de semana de 7 e 8 março, em Pombal, e terminou com mais um 1.º lugar no pódio, com a respetiva medalha de ouro.

Desde já, "O Forjanense" endereça os parabéns por mais esta vitória.



©José Piçarra

### Ricardo Dias, campeão nacional militar

Ricardo Dias participou nos dias 5 e 6 de março no 42.º campeonato nacional de corta-mato que decorreu na base naval do Alfeite, e que juntou na mesma competição os três ramos das forças armadas e forças de segurança nacionais.

Representado pelos seus melhores atletas, Ricardo Dias revalidou, assim, o título de campeão absoluto individual.

Desde já, "O Forjanense" endereça os parabéns por mais esta vitória.



**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

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

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

## CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz

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

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

## Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

### Mensagem do presidente // “Covid-19”

Forjanenses

O início deste ano não começou da melhor forma. Um fortíssimo vírus com origem na China, de enorme velocidade de propagação, está a fazer paralisar o mundo inteiro e a fazer um número elevado de vítimas. À medida que a situação tem vindo a evoluir, a Junta de Freguesia, consciente da sua gravidade, tem acompanhado os acontecimentos e tem tomado as medidas preventivas que se recomendam para o efeito.

No edifício sede do Centro Cultural, tomaram-se as medidas primárias de segurança: desinfeção, atendimento individual e colocação de um vidro separador nos balcões de atendimento da secretaria e dos correios (para segurança dos utentes e dos funcionários).

Sobretudo através das redes sociais tem sido divulgada e partilhada informação que aconselham o contacto com a autarquia através do telefone 253877430 ou do e-mail [jforjaes@gmail.com](mailto:jforjaes@gmail.com) e tem-se disponibilizado para ajudar e apoiar todos os forjanenses, especialmente os idosos que vivem sozinhos, sem apoio familiar próximo.

Há uma semana atrás foi decretado o estado de emergência, que obrigou as pessoas a evitarem o contacto social e a recolherem a sua casa, sendo as deslocações limitadas o mais possível, em casos muito excepcionais e definidos pela lei.

Os forjanenses têm cumprido e dado uma lição de grande civismo



e de patriotismo. Têm-se mantido em casa, cuidado de si e dando uma atenção muito especial às crianças e aos mais idosos. Mas este tormento ainda não terminou. Não sabemos ainda muito bem quanto faltará para isso acontecer, sabemos apenas que cada dia que passa falta menos para alcançarmos esse objetivo. Agora que estamos a atravessar a fase mais crítica da propagação da pandemia é fundamental, é mesmo imperioso que as pessoas evitem mesmo o contacto social, fiquem em casa e se protejam devidamente.

As medidas de segurança e de saúde sugeridas e implementadas são mesmo para respeitar. No caso do surgimento de sintomas (febre, temperatura, dores musculares ou dificuldades respiratórias) contacte a Linha SNS 24 – 808 24 24 24 ou, em alternativa, a Linha da ARS Norte: 222411190.

Só conscientes, atentos, responsáveis, cumpridores e, sobretudo, UNIDOS E SOLIDÁRIOS poderemos vencer esta guerra. Muita coragem, boa sorte e que Deus nos proteja a todos.

### Apoio aos grupos mais vulneráveis

Com o Estado de Emergência decretado, a Junta de Freguesia pretende chegar àqueles que mais precisam. Assim, procedeu-se a um levantamento pela vila de Forjães a fim de identificar os grupos mais vulneráveis, especialmente os idosos e outras pessoas sem retaguarda familiar, bem como famílias com carências económicas. O objetivo é claro: ajudar todos estes forjanenses de forma a encontrarem uma solução para as suas necessidades e uma resposta que salve a sua saúde e bem-estar.

Todavia, se porventura tiverem conhecimento de alguém que se enquadre nesta situação, solicitávamos a vossa ajuda e agradecemos, que contactem a Junta de Freguesia para esse efeito. Estamos

disponíveis para, em conjunto com todos aqueles que se queiram associar a esta causa, oferecer apoio a todas estas pessoas de maior risco.

Informamos também que todas as pessoas que não têm transporte particular ou familiar e que tenham necessidade de se deslocar para adquirir medicamentos urgentes ou bens alimentares de primeira necessidade, poderão contactar a Junta de Freguesia, através dos telefones: 253877430 / 910354669.

Para o bem de todos nós vamos cumprir as normas recomendadas e sair de casa apenas por motivo de força maior. Podem contar connosco. Estamos cá para ajudar! Proteja-se e proteja os outros! Vai tudo ficar bem.

### Educação // Informação

O Governo decidiu proceder à suspensão de todas as atividades com alunos nas escolas, de 16 de março a 13 de abril. Esta situação não impede a realização de atividades letivas não presenciais, por formatos digitais orientados pelos respetivos professores, para que os alunos continuem a ter acesso ao programa educativo.

Apelamos para que nos informem, caso tenham conhecimento de algum agregado familiar, que não possua acesso à internet, para que em conjunto com as escolas, posamos fazer chegar todos os materiais aos alunos de forma segura e expedita.

### Encerramento do cemitério

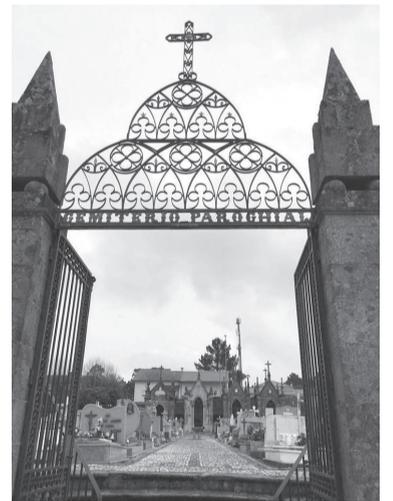
Dispõe o Decreto-lei n.º 14-A/2020, de 18 de Março, n.º 4.º, al. f) que fica suspensa a "Liberdade de culto, na sua dimensão coletiva: podem ser impostas pelas autoridades públicas competentes as restrições necessárias para reduzir o risco de contágio e executar as medidas de prevenção e combate à epidemia, incluindo a limitação ou proibição de realização de celebrações de cariz religioso e de outros eventos de culto que impliquem uma aglomeração de pessoas."

Respeitando esta norma e depois de praticamente suspensas as cerimónias

religiosas, a Junta de Freguesia tomou a decisão de encerrar o Cemitério Paroquial, a partir das 19h do passado dia 21 de março de 2020. Não foi uma decisão fácil, mas foi a mais acertada, tendo em conta a grave situação que se está a viver em termos de saúde e dando cumprimento à decisão do Governo.

Temos de nos centrar em nós e no combate a esta pandemia. Essa é a nossa maior prioridade neste momento. Estamos cientes de que todos os forjanenses irão compreender esta decisão.

Relativamente a esta questão, bem como outras,



a Junta de Freguesia estará sempre disponível para qualquer esclarecimento

### Higienização dos espaços públicos

Os colaboradores da Junta de Freguesia continuam com o plano de higienização dos espaços públicos com produtos específicos e adequados às circunstâncias. Este trabalho é desenvolvido nos locais públicos, sobretudo os mais frequentados e, é virado para o mobiliário urbano (bancos públicos, abrigos de passageiros, contentores e ecopontos, semáforos, puxadores de portas, corrimões...).



### Aviso aos emigrantes

Apelamos a todos os emigrantes que, recentemente, tenham chegado a Forjães e ao nosso concelho para que respeitem a lei e permaneçam em isolamento durante 14 dias. Sabemos que poderá não ser fácil, tal a vontade de conviver com a família e amigos, mas não há alternativa e só assim estaremos todos a remar no mesmo sentido. E lembramos que o seu não cumprimento incorre no crime de desobediência.

Proteja-se! Protegendo-se, estará também a proteger os que mais ama.

### Encerramento do banco BPI em Forjães

Na sequência dos últimos desenvolvimentos, motivados pela propagação do vírus COVID 19, o balcão do banco BPI estará encerrado a partir do dia 30/03/2020.

No caso de necessidade urgente, terão de se deslocar aos balcões de Viana do Castelo, Esposende ou Barcelos.



## Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

### Centro de Saúde



A nossa Unidade de Saúde Familiar também se viu obrigada a fechar portas. No entanto, na informação afixada na entrada diz que:

**COVID-19**

Se necessitar de RECEITAS ou da sua medicação habitual/ crónica, envie e-mail (usf.espodendenorte@asnorte.min-saude.pt ou usf.forjaes@asnorte.min-saude.pt) com os seguintes dados: nome completo, data de nascimento ou número do utente, lista de medicamentos pretendidos, contacto para envio da receita (telemóvel ou e-mail).

Ajude os mais idosos a contactar-nos por esta via. Contamos com a sua colaboração. Mantenha-se em casa.

### Dia da Defesa Nacional

Atendendo às orientações das autoridades nacionais e internacionais de saúde e às medidas previstas no Plano de Contingência do Ministério da Defesa Nacional, face à evolução epidemiológica e risco de contágio do novo coronavírus

(Covid-19), informa-se que a suspensão preventiva do Dia da Defesa Nacional, inicialmente fixada entre 10 e 23 de março, será prolongada até 30 de abril. Durante este período, será reavaliada a necessidade de voltar a estender o prazo desta medida.

### Bolsas de Estudo – Ensino Superior

No âmbito do plano de contingência para o COVID-19 e das medidas de prevenção já implementadas pelo Município de Esposende que condicionam o contacto social, e considerando a necessidade de reacionar o processo de candidatura, que se encontra a decorrer até ao próximo dia 13 de abril, poderão os candidatos entrar em contacto com o Serviço de Ação Social através de telemóvel (931107958 ou 962020398) ou do e-mail bolsadeestudo@cm-esposende.pt

### Recolha de Verdes

Considerando, ainda, o momento crítico que estamos a viver, face à evolução da pandemia do Corona Vírus e de modo a assegurarmos os serviços mínimos, a recolha de verdes encontra-se suspenso por tempo indeterminado. Solicitamos também a melhor compreensão e pedimos para que não coloquem resíduos na via pública.

### Agradecimento

#### Manuel Joaquim Rodrigues Dias

A família, agradece carinhosamente a todos os familiares e amigos que manifestaram as suas condolências e pêsames pela perda do nosso querido familiar. Pelos gestos e palavras de conforto, pelo carinho e atenção que tiveram connosco e pelas homenagens que lhe prestaram. A todos um bem haja!

#### Manuel Joaquim

*Foi um conquistador  
Também um lutador  
Lutas muitas venceu  
Poucas as que perdeu  
Homem inteligente  
Admirado por muita gente  
O F.C. do Porto paixão  
Forjães S.C. coração  
Família o seu dote  
Devoto do santo São Roque  
Orador nato no dia a dia  
Em matérias como democracia  
Quão belo é ser assim  
Um abraço Manuel Joaquim...*

09-03-2020  
Anónimo



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

### Em março

Foi declarado estado de emergência. Estamos habituados a lidar com “emergências”, mas esta é a prova de fogo que nos vai tornar mais fortes e unidos. Todos os utentes, até ao momento, encontram-se bem. A Fundação Lar de Santo António colocou em prática o plano de contingência, tendo sido revistas

algumas rotinas e dinâmicas. As visitas são agora online, através de videochamadas com os familiares, amenizando, assim, a distância física e a preocupação natural. Todas as recomendações são cumpridas com consciência e responsabilidade, tendo em vista o bem-estar dos nossos utentes. Nos momentos mais difíceis,

apercebemo-nos de que não estamos sós. A comunidade, dentro e fora do concelho, tem vindo a apoiar-nos, e já são muitas as empresas, dos mais diversos setores, e particulares que se têm disponibilizado a ajudar, com equipamento de proteção individual e mensagens de incentivo. Apesar do medo e apreensão que todos

estamos a sentir neste momento, as nossas colaboradoras têm vindo a demonstrar que são heroínas sem capa.

Vamos trabalhar pelos vossos,  
Fiquem em casa pelos nossos!

### 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 do Campo

Florista



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

**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



## “Tudo suspenso, devido ao covid-19.”

Numa altura em que o mundo enfrenta uma pandemia por coronavírus, ninguém sabe o que irá acontecer, nem muito menos como toda esta história vai acabar, mas o desejo é que “VAMOS TODOS FICAR BEM!”.

O Forjães SC tem realizado uma época muito positiva, está no top 5 da classificação, não perdeu qualquer jogo em casa, e quando faltam disputar 8 jornadas, ninguém sabe ainda se serão disputadas, seria ótimo que sim, pois traduziria certamente uma melhoria perante este problema global que o mundo enfrenta. Na taça o Forjães está qualificado para os quartos de final, nos quais recebe a equipa do Arões, jogar em casa, se se chegar a jogar, poderá ser uma vantagem para chegar às meias finais. As meias finais serão disputadas a duas mãos e lá chegar o Forjães SC enfrentará o vencedor do jogo Dumense-Brito, primeiro fora e depois em casa. A final desta competição estava inicialmente agendada para o dia 10 de junho, no estádio

Municipal de Famalicão.

Com o futebol jovem já suspenso definitivamente esta época pela Federação Portuguesa de Futebol, aguarda-se se ainda haverá espaço para se concluírem as competições seniores, quer a nível profissional quer ao nível amador. É caso para dizer, só Deus saberá.

No entanto, independentemente de toda esta preocupante e agonizante situação de saúde pública, pela qual a humanidade passa e tenta ultrapassar, certamente que a vida continuará e o futuro tem que ser equacionado sempre. Como tal é também necessário pensar no futuro do nosso clube, sendo praticamente certo que depois de ultrapassarmos esta crise de saúde pública, teremos que enfrentar uma dura crise financeira, e em boa verdade, tudo isto tem que ser levado em conta na definição do futuro do nosso clube.

Neste momento, importante mesmo é que todos possamos ultrapassar com saúde esta crise, para quando houver condições po-

### CLASSIFICAÇÃO

		P	J
1	Pevidém SC	58	26
2	Brito SC	54	26
3	Vilaverdense FC	51	26
4	Caç. Taipas	49	26
5	Forjães	45	26
6	GD Joane	37	26
7	U. Torcatense	36	26
8	Arões SC	36	26
9	Ribeirão 1968 FC	35	26
10	GD Prado	35	26
11	CCD Santa Eulália	32	27
12	Vieira	31	26
13	Dumense/CJP II	31	26
14	Santa Maria FC	28	26
15	Porto D'Ave	27	27
16	S. Palo D'Arcos FC	26	26
17	SC Cabreiros	21	26
18	GD Serzedelo	15	26

dermos todos voltar a vibrar com o nosso Forjães Sport Club. Até lá ficamos todos a aguardar que o jogo possa ser reatado.

Saúde para todos!

## “Adeus amigo Manuel”

A família do Forjães Sport Club, ficou mais pobre e viu partir mais um amigo de longa data, o nosso querido Manuel Joaquim. De facto, enquanto a saúde lhe permitiu o “Manel” não falhou um jogo no Horácio de Queirós, onde com a sua inconfundível personalidade, tinha marca registada, e entre outras qualidades, como adepto, ele gostava de tornar a vida difícil ao “bandeirinha” do lado da bancada, acompanhado os seus movimentos e contestando quase sempre as suas decisões contra o Forjães SC, punha-lhe a cabeça em água, ainda que por vezes pudesse não ter razão, era o seu verdadeiro amor ao FSC, que falava mais alto. Ainda me recordo, que por vezes no final do jogo, os homens do apito diziam, “aquele senhor baixinho ali na bancada não dá descanso, é mau como tudo, ele contesta todas as decisões que a gente toma ... Não é fácil apitar neste campo ...”, ao qual respondíamos “é o amor ao clube que fala mais alto, é um adepto pacífico, apenas exige a alegria das vitórias ao seu clube do coração ...”.

O amigo Manuel Joaquim, trazia o verdadeiro ditado popular “os homens não se medem aos palmos”, porque de facto sendo de estatura baixinha, ele defendia e amava o Forjães SC com uma enormidade cuja grandeza é imensurável.

Ao longo de muitos anos, este sócio, adepto e amigo do nosso clube, nunca baixou a guarda, lutou, trabalhou, correu por fora, apoiou, sofreu, mas também rejubilou muitas vezes, por ser do Forjães Sport Club, e isto não é para quem quer é apenas para quem gosta muito.

Hoje, podemos considerar o Manuel Joaquim um símbolo da nossa paixão ao FSC, porque todos aprendemos um pouco consigo, e porque ele nos deixou um enorme rol de histórias e recordações e de episódios dignos de registo nos anais do clube. Gostava só de



recordar mais dois episódios, entre muitos outros que poderíamos ser referidos, o primeiro, um dia num Forjães – Tadim, o árbitro estava a fazer um trabalho desastroso e claramente a prejudicar o Forjães, ainda assim com nove jogadores em campo, depois de estar a perder por 2-0, no último segundo empatamos 2-2, o empate deu alguma alegria ... Mas, a malta estava revoltada com o trabalho do árbitro, e no final do jogo, começou a juntar-se massa adepta perto da entrada dos balneários, contestando e mostrando indignação, na frente estava o Manel Joaquim, que tinha tirado o cinto das calças e com ele enrolado na mão estava preparado para o que desse e viesse, claro que não era pela violência, era apenas para mostrar indignação e exigir respeito pelo clube do coração ... a segunda, num jogo em Fragoal, o Forjães estava a jogar mal, ao intervalo estava 0-0, mas a jogar como estávamos prevíamos o pior, o “Manel” ali junto ao banco de suplentes praguejava, ralhava, enfim estava triste e revoltado com a exibição da equipa, mas, na segunda parte o Forjães melhora mil por cento e faz um grande jogo, vencendo por 5-0, o “Manel” chorava como uma criancinha, de alegria, é claro, e nos meses e anos seguintes não falava de outra coisa, a vitória por 5-0 na terra do lobo (sem ofensa)... Enfim, era em qualquer dos casos o seu amor ao Forjães SC a falar mais alto.

OBRIGADO MANEL JOAQUIM, por também ensinares muitas das gerações seguintes a amar o clube do nosso coração. SEMPRE FSC!

## Taça AF Braga

1/8 de final  
01-03-2020

Forjães 2-1 Pevidém (após prolongamento, 1-1 aos 90 min.)  
Estádio Horácio Queirós, Forjães.

### “Forjães segue para os quartos de final.”

Foram necessários 120 minutos para tombar aquela que talvez seja a equipa mais forte da competição, sobretudo pela qualidade individual do seu plantel, mas também porque lidera o campeonato pró-nacional. Num jogo bem disputado, com ambas as equipas a darem tudo, com as suas estratégias bem definidas, mas com o Forjães a merecer seguir em frente nesta eliminatória, porque foi a equipa que mais volume de oportunidades criou nos 90 minutos, direi mesmo que seria justíssimo se tivéssemos resolvido o jogo no tempo regulamentar.

O Pevidém entrou muito personalizado na partida e nos minutos iniciais assustou um pouco, acima de tudo porque a equipa vimaranense parecia vir para mandar no jogo e porque fruto de alguma felicidade, é certo, aos 12 minutos vencia por 1-0, através de um autogolo, totalmente involuntário, de Diogo Apolinário, num lance onde Vasco socou mal uma bola que bateu na cabeça do central forjanense e atravessou a linha de golo. A partir do golo, o FSC que entrou

bem organizado na partida, foi reagindo à desvantagem, e aos empurrou o Pevidém para o seu meio campo defensivo, e embora sem conseguir criar muitas situações de perigo. Até ao intervalo não houve mais golos, houve sim mais FSC no jogo, com o Pevidém remetido ao seu meio campo defensivo e a sentir dificuldades em chegar junto da baliza de Vasco.

Na segunda metade o Forjães entrou determinado em chegar ao empate, mas sabia que pela frente estava uma equipa com qualidade coletiva e individual que a todo o momento poderia complicar a nossa missão. Contudo, os nossos homens foram corajosos, foram tentando levar a água ao seu moinho, ou seja tentar chegar ao empate e na sequência de um canto o central Pedro Benatia conseguiu colocar a bola na rede do Pevidém, criado um momento de grande alegria entre a massa adepta forjanense. A partir do 1-1, tudo poderia acontecer e o Forjães teve algumas boas situações para vencer a partida, mas a bola não quis entrar, sendo de destacar, entre outros, o lance em que Nuno Simões surgiu isolado na cara do guarda redes adversário, não consegue marcar, chuta contra este, a bola sobra para Rui André, que na entrada chuta forte, mas a bola acaba por embater no guarda redes, que tentava posicionar-se na baliza, saindo para canto, um lan-

ce de grande emoção. Em suma, a vitória no tempo regulamentar assentava bem ao Forjães, e traduziria justiça no marcador, mas foi preciso seguir para hora extras.

No prolongamento, o Forjães teve a felicidade que já merecia no tempo regulamentar e, logo nos minutos iniciais, chegou ao 2-1, por intermédio de Miguel, na cobrança de um livre onde o guarda redes vimaranense ficou um pouco mal na fotografia. A vencer por 2-1 e com o Pevidém a ficar em inferioridade numérica, o FSC cerrou os dentes e não mais deixou fugir esta vitória que poderia até ter tido números ainda maiores, dadas algumas oportunidades desperdiçadas na segunda metade do prolongamento.

No final, a boa moldura humana presente, vibrou com esta enorme vitória do Forjães Sport Club.

**FSC:** Vasco: Fábio (Vitor Martins aos 97), Pedro Benatia, Tiago Letras, Diogo Apolinário, Miguel, Dinis, Ruben Gomes (Tiago Lopes aos 75), Bruno Silva, Rui André (C.) e Nuno Simões (Didi aos 112).

Ao intervalo: 0-1, autogolo aos 12 min

Aos 90 minutos: 1-1, Pedro Benatia aos 67 min

Aos 120 minutos: 2-1, Miguel aos 95 min.

Treinador: Carlos Viana.

## Resumo das jornadas

**26ª jornada**  
08-03-2020

Forjães 3-1 Dumense  
Estádio Horácio Queirós, Forjães.

### “Excelente jogo, vitória justa.”

O Forjães entrou muito forte na partida e fez uma primeira parte de grande nível, complicando

continua na pág. seguinte

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



continuação da pág. anterior

e muito a vida ao seu adversário, com sucessivos ataques e algumas oportunidades de golo, marcou dois, mas três não seriam demais por aquilo que a nossa equipa criou, neste período do jogo. Assim, ao intervalo vencíamos por 2-0, de forma clara, com o Dumense muito encolhido, perante o enorme caudal ofensivo e avassalador da nossa equipa. Refira-se que a equipa bracarense sentiu muitas dificuldades, apenas conseguindo criar algum perigo já perto do descanso.

Na segunda parte a equipa bracarense, corrigiu muita coisa e entrou melhor na partida, relativamente aquilo que fez na primeira metade, com o Forjães a aparecer um pouco mais lento na organização do seu jogo ofensivo, o que resultou num jogo de domínio mais repartido e de maior equilíbrio, neste segundo período.

Ainda assim, o Forjães poderia ter ampliado a vantagem para 3-0, no primeiro quarto de hora, não o fez, e o adversário aproveitou

para encurtar a distância, fazendo o 2-1. A partir daqui tudo poderia acontecer, o Dumense acreditava no empate, tentava incomodar o último reduto forjanense, criou algum perigo, mas não conseguiu ultrapassar o último reduto forjanense com sucesso. Por sua vez, o Forjães soube aguentar e no momento certo foi à procura de “matar o jogo”, sendo justo reconhecer que sentimos algumas dificuldades em chegar com êxito ao último reduto, nesta fase do jogo, mérito do adversário, no entanto, com insistência e paciência, a nossa equipa acabou por conseguir fazer o 3-1 e assim dessa forma fechou o jogo e venceu com toda a justiça.

**FSC:** Vasco: Vítor Martins, Pedro Benatia, Tiago Letras, Diogo Apolinário, Miguel, Ruben Gomes, Bruno Silva, Didi, Rui André (C.) e Nuno Simões.

Ao intervalo: 2-0

Golos: 1-0 Bruno Silva (g. p.), 2-0 Nuno Simões; 2-1 Canetas e 3-1 Bruno Silva (g. p.).

Treinador: Carlos Viana.

## INFORMAÇÃO

Os órgãos diretivos do Forjães Sport Club, informam que derivado ao Plano de Contingência motivado pela Covid-19, a **REVISÃO DE SÓCIOS** que foi aprovado em Assembleia Geral Extraordinária realizada no passado dia seis do corrente mês,

só será levada a cabo quando estiverem reunidas condições. Mais se informa que a seu tempo será feita divulgação nesse sentido.

Forjães, 27 de Março de 2020  
A Direção do Forjães Sport Club

## FPF cancela campeonatos de futebol nos escalões de formação

No passado dia 27 de março a FPF (Federação Portuguesa de Futebol) emitiu um comunicado, com aval de todas as Associações de Futebol distritais do país, cancelando todos os campeonatos de futebol e futsal dos escalões de formação, devido à pandemia da covid-19. A partir desta data devem dar-se por concluídas todas as competições nacionais de todos os escalões de formação de futebol e futsal, masculinas e femininas. Acrescenta que não resultarão

das mesmas qualquer efeito desportivo imediato, ou seja, não serão atribuídos títulos nas referidas competições, nem aplicado o regime de subidas e descidas.

Esta medida vai de encontro ao já anunciado pela Associação de Futebol de Braga, que, no início do mês de março, cancelou os treinos da formação e todo o futebol sénior, assim como foram cancelados todos os jogos agendados.

## FSC e o Fado em Forjães

E depois de mais uma noite de espetáculo no Centro Cultural Rodrigues de Faria, onde pudemos assistir na passada noite de 28 de fevereiro a mais um grandioso espetáculo musical, desta vez na presença da fadista Margarida e do fadista Jorge Gomes, acompanhados à guitarra pelos músicos João Martins e André Teixeira, não podemos deixar de agradecer ao nosso caro amigo e sócio do Forjães SC, Agostinho Maciel, que organizou este grande evento.

Como tem sido habitual em épocas anteriores trata-se de um evento que muito nos apraz, visto que unimos o Fado, património imaterial da humanidade, que



é tão nosso e só Português, ao Futebol, desporto rei em Portugal. Foi sem dúvida uma noite de sentimento e emoção.

Por isso, e mais uma vez Muito Obrigado Agostinho Maciel por nos proporcionar um fantástico serão!

## Campanha “Vamos todos ficar bem!”

Neste tempo de incertezas, onde covid-19 e quarentena são as palavras do dia, onde o receio existe em cada um de nós, enviamos a todos vós e a nós mesmos, esta mensagem de fé e esperança: Vamos todos ficar bem! Já são enormes as saudades que temos de todos, dos nossos atletas, dos nossos treinadores, dos nossos adeptos e até do volume de trabalho temos saudades! Mas por agora temos de nos recolher. Amigos e amigas, tomem as devidas precauções, sigam à risca as recomendações da OMS, nomeadamente:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória (tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir – com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar frequentemente as mãos (nomeadamente sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes);
- Evitar o contacto próximo com pessoas em especial com idosos e doentes

crónicos.

- Numa situação de sintomas, contactar primeiramente o SNS antes de se dirigirem às urgências.

Acreditamos que sairemos vitoriosos desta luta e que em breve estaremos todos juntos a celebrar a vida. Com o objetivo de trazer alguma leveza aos nossos dias, sugerimos que adiram à iniciativa lançada em Itália que consiste na criação de cartazes com arco-íris e a mensagem “Vamos todos ficar bem”.

O objetivo é realizar esta atividade com os miúdos, para se entreterem durante este período de quarentena em casa e, depois pendurar o resultado à janela de forma a enviar mensagem positiva às pessoas.

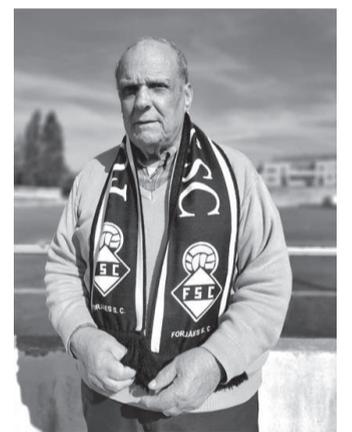
Deixamos aqui algumas das criações para que possamos fazer chegar energia positiva e esperança a quem estiver ao nosso alcance.

Protejam-se e protejam os seus! Sempre convosco, FSC!

## O Sr. José Arantes

Na continuidade da homenagem e reconhecimento que o FSC vem prestando aos sócios, simpatizantes e amigos do nosso Forjães S.C., com esta foto, pretendemos agradecer ao senhor José Arantes Moreira. Com 80 anos de idade, este grande homem e grande lutador, pai de 18 filhos, atualmente 16 vivos (9 raparigas e 7 rapazes), perdeu a sua esposa, Aida Sá, em 2010, mas continuou a sua caminhada sofrida, mas vitoriosa. Nutre um carinho muito especial pelo emblema do Forjães SC, mas também pelo emblema de “azul e branco”, o futebol é uma das suas paixões. É com enorme satisfação que o vemos aos domingos acompanhando o Forjães S.C. sempre que joga no seu estádio, homem bem disposto e com um sorriso fácil nos lábios.

Um enorme obrigado Sr. Zé.



## Comemorações do DIA DA MULHER!

Assinalou-se no dia 08 de março o dia internacional da mulher. O FSC desejou por isso, a todas as mulheres um feliz dia, ressaltando que já muito foi conquistado por elas, mas que ainda há um longo caminho a percorrer para que todas as mulheres possam ser tratadas com igualdade e dignidade.

O FSC tem a felicidade e o orgulho de ter na sua estrutura um grupo de mulheres que muito bem representam o universo feminino. Por este facto, um agradecimento muito especial para estas “mulheres” que fazem parte dos órgãos sociais do FSC neste mandato.



Em cima da esquerda para a direita: Ana Cristina Almeida, Virgínia Sampaio, Francisca Ribeiro, Carolina Ribeiro, Olívia da Silva, Dora Alexandra Almeida, Sofia Santos, Teresa Rodrigues e Cristina Vieira.

Pelo vosso empenho e dedicação, para esta maravilhosa equipa, aqui vai o “nosso melhor 11”.

## Nós por cá: locais

### O terror em forma de vírus

Em 2015, durante uma sessão de TED Talks, Bill Gates revelou que o maior risco para uma catástrofe global não se parecia com uma bomba nuclear, mas sim com um vírus. Durante essa mesma sessão, afirmou que se houvesse alguma coisa que matasse mais de 10 milhões de pessoas nas décadas seguintes, seria um vírus altamente contagioso e não uma terceira guerra mundial, fazendo questão de salientar que o mundo não iria estar preparado para enfrentar essa suposta epidemia. Bem, encontrámo-nos no ano de 2020, e o mundo não está perante uma epidemia, mas sim uma pandemia gerada por um novo coronavírus, e não, o mundo não está preparado.

Mas afinal que vírus é este que está a plantar o medo e o terror em todo o mundo? Este vírus é o SARS-CoV-2 e segundo as autoridades internacionais, até ao momento, ainda não se sabe de onde proveio, no entanto foi identificado pela primeira vez, no final de 2019, em Wuhan, na China. A doença provocada por este coronavírus, denominada Covid-19, pode assemelhar-se a uma gripe, mas, em casos mais graves, também se pode apresentar como uma pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, podendo mesmo tornar-se fatal. Com um período de incubação de 2 a 14 dias, este vírus transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas, ou superfícies e objetos contaminados. De acordo com a Direção Geral da Saúde (DGS), apesar de haver algumas pessoas assintomáticas, os sintomas mais comuns são a febre, tosse e falta de ar. Contudo, também poderá fazer parte deste quadro sintomático dores de cabeça e/ou muscu-

lares, cansaço, corrimento nasal, e vários estudos científicos ainda apontam para a perda dos sentidos, como a ausência do olfato e paladar. Atualmente os grupos que poderão contrair a doença de uma forma mais grave são os idosos e pessoas com doenças crónicas, no entanto toda a gente corre o risco de contraí-la.

Este vírus não escolhe pátrias, não escolhe etnias, religiões nem muito menos estatutos sociais. Por isso, se vivíamos num planeta que se estava a tornar cada vez mais mesquinho, egoísta, onde a palavra desagregação retomara ao nosso vocabulário e onde a palavra união parecia estar a desvanecer com a reativação de algumas ideologias que tentavam cada vez mais impor fronteiras, o Covid-19 fez questão de mostrar que essas barreiras são transponíveis e começou-se a espalhar por todos os continentes, à exceção da Antártida. Atualmente, Itália, sim, um país do primeiro mundo, está a sofrer um "massacre". Até 28 de março, este país já contava com 10023 mortes e com 92472 casos, colocando os seus profissionais de saúde numa situação de guerra devido à falta de recursos, sendo por isso confrontados com inúmeras questões éticas, tendo mesmo que optar por quem vai ou não sobreviver. De acordo com o site Worldometer, a nossa vizinha Espanha segue a mesma rota com 5820 mortes e 72335 casos. No entanto, quem lidera a tabela, não é um país do continente europeu, mas um país em que o seu líder se referiu inicialmente a esta pandemia como uma simples gripe sazonal. Sim, falamos dos EUA, que tem 120076 casos e conta já com 1993 mortes. Neste momento Portugal encontra-se numa posição

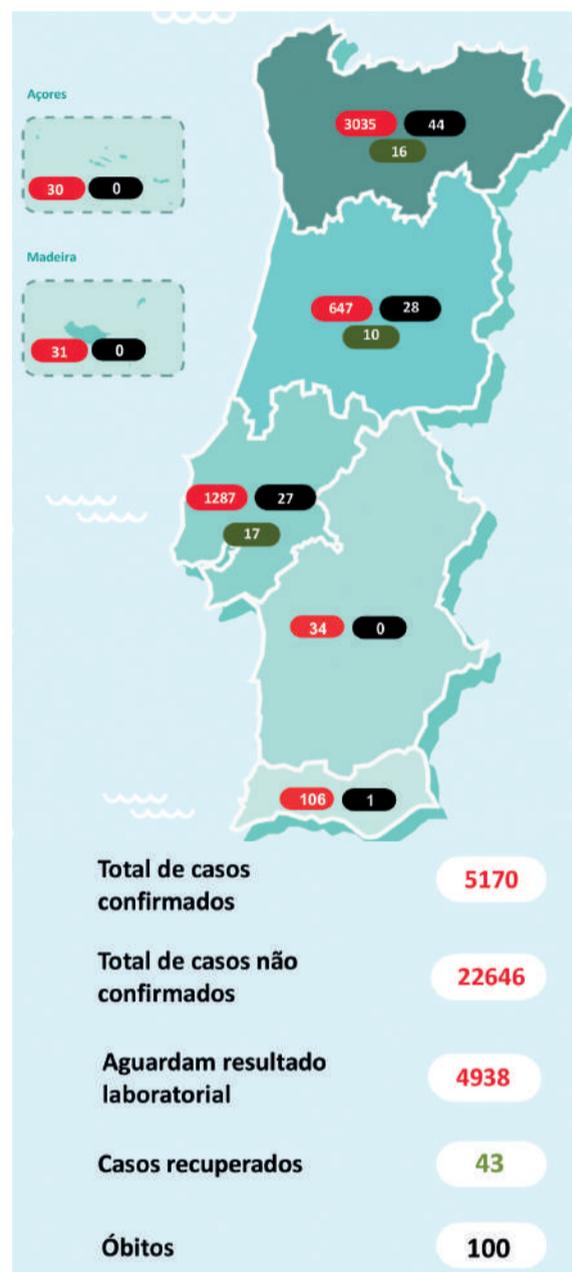
mais confortável. Contudo, apesar dos números reportados serem inferiores aos expectáveis, os números de infetados continuam a subir de dia para dia e o número de mortes também, sendo por isso declarado estado de emergência. No dia 28 foram anunciados pela DGS 5170 infetados e 100 mortes, havendo uma taxa de letalidade de 1,9%. De acordo com o boletim epidemiológico, Esposende contava com oito infetados, dos quais dois casos são em Forjães, e, até ao dia, ainda não tinha sido declarado nenhum óbito. Neste mesmo dia, a ministra da saúde, Marta Temido, revelou que as medidas de contenção, como o isolamento social, "estão a ser efetivas" no achatamento da curva epidémica, que apresenta agora uma trajetória diferente da nossa vizinha Espanha e Itália. Já Graça Freitas, diretora geral da saúde, informou que o pico do surto, ou melhor, o "planalto", está previsto para o final de maio. Apesar de um cenário mais otimista com o controlo da ascensão da curva epidémica, não devemos baixar a guarda e devemos tomar todas as precauções necessárias, principalmente agora, que nos encontramos em fase de mitigação, a mais temível de todas.

Estamos em guerra com um vírus e nunca o mundo precisou de tantos aliados do seu lado como agora. Numa altura onde a sociedade vivia a um ritmo alucinante, onde muitas vezes se contava as horas do dia que não pareciam chegar, de repente chega um vírus, que inicialmente começou a ser problema da China e agora de todos nós, e obrigou-a a parar. As pessoas estão confinadas a quatro paredes e agora contam as horas que parecem de mais. A liberdade foi dada como garantida e as relações foram transportadas para um ecrã com a frieza da ausência do beijo, do toque e do abraço, que muitas vezes desvalorizamos. Estamos em guerra, mas o ambiente agradece, porque agora o ar respira-se, mas nós não o podemos respirar. As fronteiras fecharam, mas o mundo está

mais ligado que nunca. A economia global está a ser fortemente ameaçada e nós precisamos de ajuda porque estamos em guerra. Ondas de solidariedade surgem de todo o planeta. A mensagem é clara, o egoísmo que se está a impor nos últimos anos tem que desaparecer, porque a única alternativa para sair disto é através da união e reciprocidade.

Não o subestimem, ele é minúsculo mas provoca muitos danos e alguns irreversíveis.

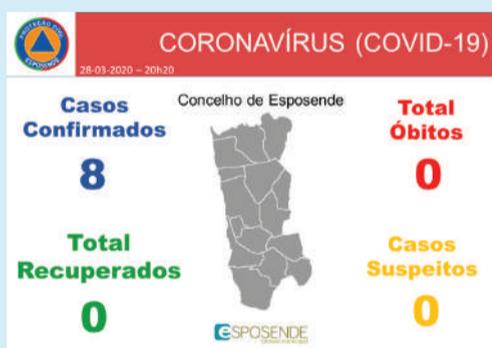
Adriana Viana



#### Relatório sobre o Covid-19 no concelho de Esposende

Casos confirmados por freguesia a 28 de março:

- 1 - Esposende
- 1 - Fão
- 2 - Forjães
- 1 - Gemeses
- 3 - Marinhas



COVID-19

**JUNTOS VAMOS TRAVAR O CORONAVÍRUS!**

#TRAVARACURVA

## EVITE O CONTACTO SOCIAL PERMANEÇA EM CASA

EM CASO DE APARECIMENTO DE SINTOMAS LIGUE  
**SNS 24 : 808 24 24 24**

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS | DGS

# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães

março 2020

### Editorial

A presente edição do boletim escolar Nascente Escolar apresenta um conjunto diversificado de atividades e iniciativas que se desenvolveram na Escola Básica de Forjães nas duas primeiras semanas do mês de março.

Estavam planificadas outras que não se realizaram devido ao encerramento das escolas como medida de contingência/prevenção do novo Coronavírus.

Entre as estruturas que contribuíram com o seu trabalho para a realização das diversas atividades na escola estão: os Departamentos Curriculares, a Biblioteca Escolar, os alunos, os encarregados de educação e diversas entidades externas ao Agrupamento com as quais foram estabelecidas estratégicas parcerias.

### Dia da Internet segura



A Internet tornou-se uma ferramenta de utilização diária para quase todos. Os mais novos nasceram num mundo em que as ferramentas digitais estão muito difundidas. Ao lado das ferramentas digitais cresceram formas de socialização assentes nas redes sociais e num conjunto de plataformas que permitem que pessoas, que não se conhecem fisicamente, possam interagir. É uma realidade nova, para a qual é preciso estar desperto, conhecendo minimamente algumas das formas de proteção.

A World Wide Web é um recurso fantástico, permite ligar pessoas em todo o mundo, permite adquirir conhecimentos novos, mas exige um conhecimento detalhado do modo de operacionalizar na rede. Foram estas algumas das ideias apresentadas aos alunos, no dia da internet segura por uma equipa da polícia judiciária de Braga. Ideias muito importantes sobre os direitos de autor na utilização de documentos; ideias sobre o modo como se disponibilizam imagens privadas e como isso se pode tornar um crime público e afetar o bem-estar de qualquer um.

Foi uma ação muito bem recebida pelos alunos que colocaram questões diversas sobre esta dualidade, estar na rede, usufruir dela e ter uma atitude ativa e correta. Esta iniciativa foi dinamizada e pensada pela professora de TIC e realizada na Biblioteca Escolar.



### Concurso "Fish Chef"

"Fish Chef" foi um concurso dinamizado na EB de Forjães, assim como na EBARS, e que pretendeu fomentar junto dos adolescentes e jovens uma alimentação saudável, diversificada e sustentável, apelando ao consumo de peixe e produtos hortícolas da região.

O concurso passou por diferentes fases. Na primeira, a nível de escola, participaram vinte e seis alunos. Para esta fase foi convidado o Chefe João Novo, da Escola Profissional de Esposende, que acompanhou os nossos "Fish Chefs". O mesmo teve a árdua responsabilidade de avaliar os pratos e apurar o que representaria a escola na fase final. Depois de avaliar todos os pratos confeccionados, o Chefe começou por dar os parabéns a todos pela forma como participaram e pelos pratos que apresentaram e terminou anunciando a equipa constituída pelas alunas Joana Vila-Chã, Leonor Cerqueira e Sara Gonçalves, com o prato "Polvo com molho de maracujá e laranja", como a vencedora.

A final do "Fish Chef" decorreu no Espaço Aldeias de Mar, instalado no Largo Rodrigues Sampaio, em Esposende, onde as nossas alunas representaram a EBF de forma entusiasta e dedicada. A acompanhar este desafio encontravam-se os colegas que com elas concorreram a nível de escola.

Na fase final foram premiadas as alunas Beatriz Varajão e Rafaela Ribeiro, da EB de Forjães com a Menção Honrosa "Sabor", com o prato "Bacalhau com natas" e todos os outros receberam prémios de participação.

**Parabéns a todos os participantes!**



### Dia do Pi ( $\pi$ )

Desde 1988 que se comemora o dia do Pi ( $\pi$ ). Trata-se de uma letra grega que é usada na matemática para realizar cálculos de geometria. O valor atribuído ao Pi é de 3,14... e nesse sentido é comemorado no mês de março, no dia catorze. É interessante verificar que esta é também a data do nascimento de uma figura muito importante da ciência, Albert Einstein. O valor do Pi é encontrado a partir da divisão do comprimento de uma circunferência pela medida do diâmetro dela, ou seja a reta que liga um ponto a outro e que tem de passar necessariamente pelo centro.



Para marcar esta data os alunos participaram, realizando trabalhos de construção do Pi em 3D, trabalhos que foram expostos no polivalente da escola, para toda a comunidade educativa os poder apreciar.

Estão todos de parabéns pelos excelentes trabalhos que apresentaram.

# Semana da leitura



De dois a cinco de março deste ano decorreu na Escola Básica de Forjães um conjunto de atividades que procuraram promover a semana da leitura. Nesta semana houve uma especial ligação ao livro e à leitura em diferentes contextos e situações. Foram feitas leituras em salas / ciclos diversos; a escola teve um momento simultâneo de leitura entre todos; três contadores de histórias animaram diferentes turmas com a leitura da palavra.

Houve ainda momentos musicais para celebrar o valor e a beleza das palavras.

# Contadores de Histórias



No âmbito da semana da leitura a contadora de histórias, Gusta Santos fez diversas sessões de animação de leitura para os diferentes alunos, desde o pré-escolar aos diferentes anos do ensino básico.

As sessões ocorreram a três e quatro de março em diferentes espaços educativos do Agrupamento António Rodrigues Sampaio, nomeadamente nos espaços de leitura e bibliotecas escolares. Os contos tradicionais, as lenga-lengas, ou as lendas foram o material usado em sessões que se revelaram muito interessantes e de grande aceitação e entusiasmo por todos.

# Histórias do João Balão

Pedro Pestana é um médico terapeuta da fala que escreve histórias em forma de poemas, musicando-os. Foi mais um momento da semana da leitura.

O livro usado nas sessões é muito interessante pela abordagem que provoca ao quotidiano dos mais pequenos (desde o pré-escolar ao 1.º ciclo). Promove uma educação inclusiva pelas temáticas que canta, mas também pela integração de conteúdos gestuais e pela linguagem para cegos, através do braille.

A sessão foi muito animada, descontraída e de grande valor pedagógico e cultural. Um autor a conhecer pela dimensão lúdica e afetiva das apresentações que faz com os mais novos. A expressão musical e a poesia juntam-se aqui num trabalho muito coerente e feliz.

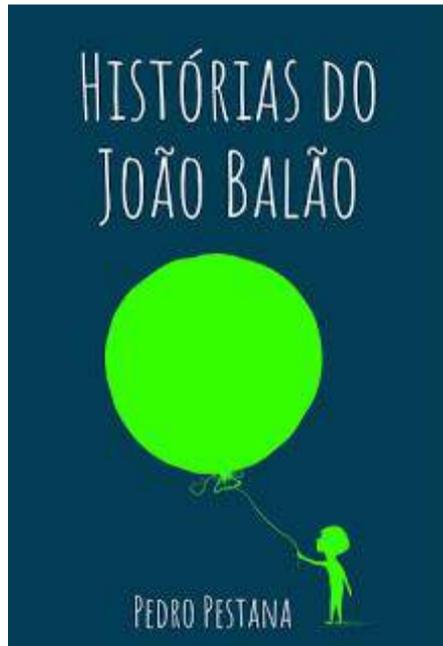
Deixamos um dos poemas lidos, cantados e muito apreciados.

Hoje o sol já se cansou  
E a lua vai acordar,  
Porque a noite já voltou  
A luz já se apagou  
Para sonhar!

Faz a conta de sobrar  
À vontade de dormir  
Essa conta de acertar,  
A vontade de acordar,  
A sorrir!

O sol já se foi embora –  
Podes acender a lua!  
O sono não se demora,  
O sonho vem noite fora  
À tua rua.

Já te podes ir deitar  
Porque é hora de dormir.  
É hora de te cantar,  
É hora de te dizer:  
Xau, adeus, até amanhã.



Pedro Pestana, "A canção de embalar", in Histórias do João Balão



# Leitura em simultâneo

Dez minutos de leitura em simultâneo foi uma atividade de leitura informal em todo o Agrupamento António Rodrigues Sampaio.

O balanço foi muito positivo, pela colaboração de todos em fazer de alguns momentos, instantes de leitura e criar esse silêncio que nos alarga a uma dimensão acima das coisas nesse breve tempo.

Se ler é um prazer, ver os outros ler é igualmente uma alegria!

Obrigado a todos pela colaboração.

Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio  
Bibliotecas Escolares

A Escola a Ler



dez minutos de leitura em simultâneo:  
04.03.20 e 05.03.20 – das 10.20 às 10.30 –



# Leituras na Biblioteca

*Matilde Rosa Araújo, um olhar de menina* é um livro de Adélia Carvalho que nos devolve a infância da autora das Fadas Verdes, entre tantas obras importantes da literatura infantil do século passado. O livro ilustrado por Marta Madureira foi objeto de leitura orientada com alunos dos 3.º e 4.º anos.

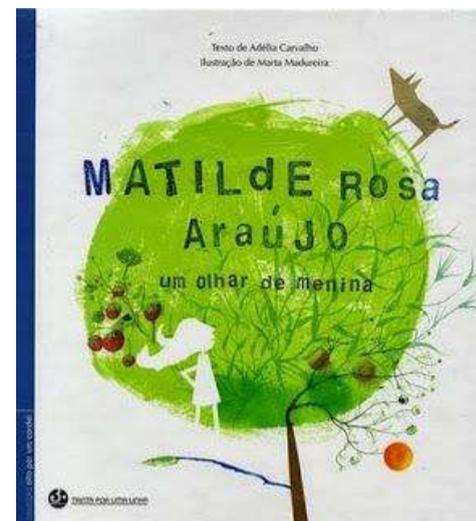
Entre alguns dos produtos construídos estão a representação visual da história nos seus elementos mais marcantes. Desenhos de Núria César, 4.ºFH, Matilde Pimenta, 4.ºFH e Leonor Cruz, 4.ºFH.



*Era uma vez uma menina com cabelos caídos até aos ombros.*

*Chamava-se Matilde. Olhava para tudo como se fosse sempre a primeira vez.*

*Matilde vivia numa quinta dos avós. Aí havia um grande jardim de rosas vermelhas e violetas rasteiras. A porta da entrada era decorada por uma frondosa trepadeira de flores que ora pareciam azuis ora roxas. Matilde chamava-lhe Buga.*



*Nas noites quentes, quando o cheiro da trepadeira inundava o jardim, Matilde e a amiga dela que, quando o seu gato dourado morreu, quis que ele ficasse sepultado junto às suas raízes. Desta forma, o gato durado continuaria ali com ela e com o Pastor, os seu cão branco, de olhos castanhos e doces, que todos os dias ia para lá ladrar e fazer buraquinhos na terra, como que a chamar o companheiro de antigas brincadeiras. Às vezes, o Pastor levava-lhe ossos.*

*Mas, como os gatos não gostam de ossos, era ele que os comia.*

*No jardim havia ainda espaço para algumas árvores de fruto: laranjeiras, macieiras, cerejeiras e oliveiras com folhas cor de prata. Matilde gostava especialmente de uma das laranjeiras. Devido ao amor que sentia por ela, ficou com a alcunha de Laranjinha. Essa árvore tinha um tronco forte onde, bem no meio, havia uma covinha que parecia um banco.*

*Matilde sentava-se aí a ler poemas em voz alta para a laranjeira, para os pássaros e para as formigas que ali passavam em carreirinho. Ela gostava de ouvir o som das palavras, para as saborear com todos os sentidos. Procurava a música própria de cada uma e a seguir desenhava-as cuidadosamente, letra por letra. No fim, surgiram palavras de todos os tamanhos, cores e feitios.*

**Matilde Rosa Araújo: um olhar de menina / texto Adélia Carvalho ; il. Marta Madureira. - 2ª ed., rev. - Porto : Tcharan, 2017.**

# Visita a Serralves

As turmas do 5.º ano de escolaridade da EB de Forjães fizeram mais uma visita de estudo a Serralves no âmbito da disciplina de Ciências Naturais. A visita permitiu realizar algumas experiências de modo a que os alunos conhecessem alguns tipos de solo. Foram ainda realizadas experiências para o conhecimento da permeabilidade dos diferentes solos.

A visita foi muito interessante do ponto de vista pedagógico permitindo trabalhar uma metodologia prática de análise de situações e de formulação de algumas conclusões. O contacto com a beleza e a diversidade paisagística de Serralves foi outro aspeto muito positivo da visita de estudo.



# Campeonato de SuperTmatik

No dia treze de março um grupo de alunos participou no campeonato do **SuperTmatik**, na prova de escola.



Este campeonato procura atingir objetivos muito importantes, como incentivar a agilidade e o cálculo mental, estimular o gosto por aprender e por realizar desafios, assim como visa consolidar conhecimentos da área da matemática recorrendo a ferramentas lúdicas.





# CLUBE DE ORIENTAÇÃO

Campo de Treino Luso-Galaico Caminha



Neste estágio, a 7 e 8 de março, participaram 26 atletas do Clube de Orientação da EBF. Partimos sábado de manhã, bem cedo, com muitas expectativas e com vontade de partilhar vivências com atletas da vizinha Galiza. A Mata do Camarido era o destino, onde se juntaram 60 atletas, dos dois países, a praticar atividades pedagógicas de orientação com dificuldade crescente e com diferentes níveis de exigência técnica. No final da manhã, e já com alguma fadiga visível, repartiram as várias iguarias, que cada aluno levou, em forma de piquenique comunitário! Voltaram à atividade, da parte da tarde, aproveitando ao máximo a experiência. Alguns dos nossos atletas regressaram, no final da tarde, em transporte cedido gentilmente pela ACARF e os outros (em representação do Clube Amigos da Montanha) pernoitaram no Pavilhão Municipal de Caminha, para dar continuidade a este estágio, durante a manhã de domingo, com mais atividades! Desta vez organizadas pela FEGADO (Federação Galega de Orientação) que decorreram num planalto lindíssimo localizado em Oia, algures a 20km da fronteira em Vila Nova de Cerveira.



## VISITA ÀS ARVORES NOTÁVEIS



No passado dia 5 de março, os alunos do 7ºA da EBF realizaram uma visita de campo às árvores notáveis do concelho de Esposende. Foram acompanhados pela professora Armandina Vila Chã, pela professora Isabel Patrício e pelos técnicos Carlos e Marlene. A primeira árvore que apreciaram foi um eucalipto que tem entre 80 a 90 anos de idade. Foi-lhes proposto que tentassem abraçar o eucalipto com o mínimo de pessoas possível e, como é óbvio, era impossível obter um não como resposta. Após algumas tentativas falhadas, finalmente conseguiram, no total foram necessários sete alunos para abraçarem a árvore histórica. De seguida viram o ser vivo mais antigo do concelho de Esposende, um sobreiro com cerca de 500 anos. Falaram-lhes acerca da dificuldade que as suas sementes tinham em espalhar-se, pois estas e as bolotas são um alimento muito procurado por vários animais.

Para finalizar a visita, os alunos observaram um pinheiro manso enorme, também já com bastante idade, destacando-se a extraordinária beleza natural desta árvore!

Os alunos voltaram à escola muito satisfeitos por saberem que no seu concelho a biodiversidade é maravilhosa e está bem preservada.

Carolina Marques 7ºA



## PROGRAMA ECOVALOR

Até ao momento já foram recolhidos na EBF 281 sacos referentes a este concurso/desafio! O êxito desta ação deve-se ao grande envolvimento de toda a comunidade, que tem correspondido com muito empenho na separação de resíduos e na entrega dos mesmos, bem ensacados, na escola. A meta dos 100 sacos por mês, estava a ser alcançada, e até ao final do ano letivo chegaríamos aos 500! Mas com o encerramento da escola, como medida de prevenção à Covid-19, talvez já não seja tarefa fácil...



## SESSÃO DE FORMAÇÃO



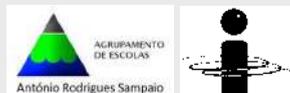
Decorreu, no passado dia 6 de março, uma formação na EBF orientada por uma técnico da Resulima, destinada a funcionários e professores. Debateram-se alguns temas e preocupações da população referente ao uso correto dos ecopontos na comunidade e foi explicado todo o processo de reciclagem, desde a recolha até à gestão dos resíduos no nosso concelho.

## PENSAMENTO DO MÊS

*“As crianças são excelentes multiplicadores dos conceitos socio ambientais porque carregam ainda consigo o ímpeto por justiça e a ideia de um mundo simples, natural e fraterno que muitos adultos já esqueceram...”*

Andrés Gianni

Boletim Nascente Escolar  
março - 2020



**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

# Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Nota Pastoral do Arcebispo Primaz, D. Jorge Ortiga

## Lutar de forma original contra o coronavírus

Basta abrirmos as páginas dos Evangelhos para podemos contemplar Jesus de Nazaré que, movido pelo amor misericordioso e pela paixão libertadora, cura e arranca tantas pessoas do poder destruidor do mal. Deste modo, Jesus torna palpável a proximidade misericordiosa de Deus. É com Aquele de quem somos discípulos que queremos aprender a ser solícitos para com os doentes (cf. v.g. Mt 9,12) e a tomar medidas proativas na pastoral da saúde. Tal como Jesus, que luta contra as doenças de forma original, ao cuidarmos da saúde pública, passamos a fazer o bem. E, segundo a nossa longa tradição, tudo faremos, na medida das capacidades e da solidariedade possível, segundo a evolução das ciências médicas e a prática da medicina, quer pela prevenção das doenças, quer pela cura dos enfermos e, bem assim, apoiar quem deles cuida. A qualidade de uma comunidade afere-se por este cuidado. Sempre rumo à Páscoa O dom da vida tem um valor inviolável. Temos o dever de a proteger, a nossa e a dos outros. É pecado grave atentar contra ela e, por isso, em momentos de epidemia, compete ao cristão sacrificar tudo para a defender. A festa da Páscoa, vitória da vida sobre a morte, é oportunidade para interiorizarmos os compromissos que daqui advêm. **Sempre rumo à Páscoa** O dom da vida tem um valor inviolável. Temos o dever de a proteger, a nossa e a dos outros. É pecado grave atentar contra

ela e, por isso, em momentos de epidemia, compete ao cristão sacrificar tudo para a defender. A festa da Páscoa, vitória da vida sobre a morte, é oportunidade para interiorizarmos os compromissos que daqui advêm. **1.** Conhecedores da situação atual e interessados na contenção do coronavírus, cabe-nos lutar arduamente contra todas as fontes possíveis de contágio. Não obstante as contingências, que não nos dispensam de viver a Quaresma, preparamo-nos para a celebração da Páscoa. É a nossa festa maior: «o centro de todo o ano litúrgico» (MR, p.1382). Jesus pediu que a celebrássemos em Sua memória. Aliás, «a Igreja sempre entendeu que esta ordem lhe dizia respeito e, por isso, foi estabelecendo normas para a celebração da santíssima Eucaristia, no que se refere às disposições da alma, aos lugares, aos ritos e aos textos» (IGMR, 1). **Orientações da OMS e DGS** **2.** Porque o bispo da Diocese tem, entre outros serviços, a moderação da vida litúrgica e a promoção da atividade apostólica nas suas comunidades, peço a todos e, nomeadamente, aos responsáveis destas – padres, religiosos e leigos – que observem, seriamente e com solicitude ética, as indicações aqui assinaladas, bem como outras amplamente divulgadas, quer pela Organização Mundial de Saúde (OMS), quer pela Direção-Geral da Saúde (DGS). A evolução da situação poderá determinar medidas excecionais. Se necessárias, disponhamo-nos

a adotá-las, de forma a evitar o contágio nas reuniões do povo de Deus, inclusive nas assembleias litúrgicas.

### Atenção aos idosos e crianças

**3.** Os grupos de maior risco – crianças e idosos – merecem uma atenção redobrada. Neste sentido, peço que se observem todas as recomendações do Ministério da Saúde relativas aos Centros de Dia e Lares de Idosos. As visitas devem ser evitadas, ou mesmo restritas, assim como um cuidado atento aos processos de higienização pessoal e desinfecção dos espaços. Ao mesmo tempo, acompanhe-se de perto as recomendações e decisões do Estado relativas às escolas e colégios. Sobretudo nas áreas mais afetadas, e nas quais se determina o encerramento dos estabelecimentos de ensino, é obrigatória a suspensão da catequese e atividades dos grupos de jovens. Algumas orientações pastorais

**4.** A fim de concretizar esta luta contra a propagação do coronavírus, no que diz respeito mais diretamente à vida litúrgica, peço: **a)** Apliquem-se as indicações já fornecidas pela Conferência Episcopal Portuguesa (02.03.2020): “Como em situações semelhantes (...) recomendamos algumas medidas de prudência nas celebrações e espaços litúrgicos, como, por exemplo, a comunhão na mão, a comunhão por intinção dos sacerdotes concelebrantes, a omissão do gesto da paz e o não uso da água nas pias de água benta”;

**b)** Durante as celebrações do

Tríduo Pascal, procure-se evitar todo o tipo de contacto que possa servir de transmissão: a veneração da cruz na celebração da Paixão do Senhor, por exemplo, far-se-á com a inclinação profunda, ou com a genuflexão. Além disso, tal momento pode ser acompanhado com cânticos ou com a leitura de textos apropriados.

**c)** Na Vigília Pascal e no Domingo de Páscoa, não deve apresentar-se, como é costume, a cruz com o Ressuscitado, para o beijo ou saudação com o toque da mão.

**d)** No Domingo de Páscoa, na segunda-feira de Páscoa ou no Domingo de Pascoela, o “Compasso” ou “Visita Pascal”, mesmo tendo presente a enraizada tradição das comunidades da nossa região, não se irá realizar. Cada família, no aconchego do seu lar, deve encontrar modos festivos de celebrar este dia especial. A família, como “Igreja doméstica”, saberá viver este momento como verdadeiro encontro com o Ressuscitado. A Páscoa, sem desconsiderar a vertente comunitária, teve sempre um cunho familiar inconfundível. Pedimos, por isso, aos párocos que preparem subsídios pastorais que ajudem as famílias a viverem a Páscoa nesta situação excepcional.

**e)** No momento presente, não nos parece conveniente pensar na suspensão das eucaristias dominicais. Sendo necessário, não deixaremos de o fazer. Em última circunstância, pode recorrer-se às novas tecnologias, tal como acompanhar a eucaristia através da televisão, internet ou da rádio. (...)

## Donativos para o restauro do altar de Nossa Senhora de Fátima

- 50,00 euros de Anónimo;
- 30,00 euros de Anónimo;
- 50,00 euros de Anónimo;
- 20,00 euros de Anónimo;
- 20,00 euros de Anónimo;
- 30,00 euros de Anónimo;
- 50,00 euros de Anónimo;
- 88,00 euros de Anónimo;
- 20,00 euros de Anónimo.

Total: 708,00 euros. Obrigado!

## Movimentos religiosos

### Batismo:

21/03 – Eva Silva Nogueira, filha de Eduardo Miranda Nogueira e de Sandra Maria da Cruz Silva. Neta paterna de António Barreto Nogueira e de Palmira Barbosa de Miranda. Neta materna de José Correia da Silva e de Maria Laurentina Lima da Cruz Silva.

### Óbitos:

17/02 - Paulo Miguel Macedo Vilar, com 40 anos de idade, residente na Rua da Ribeira, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

07/03 – Manuel Joaquim Rodrigues Dias, com 69 anos de idade, residente na Rua Pena Grande, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

10/03 – Maria de Lurdes Rodrigues Dias, com 86 anos de idade, residente na Travessa da Várzea, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

22/03 – Maria Leontina Ferreira Rolo, com 61 anos de idade, residente na Rua da Fonte Má, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.





**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 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt

## A voz dos assinantes

## Editorial

## Adolf Hitler

Tradução Torres Jaques

Ele confessava muito francamente, dentro do seu Mein Kampf, a declaração de guerra de Agosto de 1914, no verão, como um dos bons momentos da sua vida: “Isso foi a libertação da aflição que tinha pesado sobre mim durante a minha juventude. Eu não tenho vergonha de dizer que fui levado pelo entusiasmo do momento.”

De facto, este homem social, sem família, sem amigos, sem recursos e sem profissão definida, aspira a fazer as suas provas no seio de uma instituição onde ele encontra, enfim, a ordem da camaradagem, o ambiente, o alojamento e o reconhecimento pelo que ele fez durante os seus anos de boémia em Viena e em Munique. Mesmo sendo austríaco, ele alistase no exército alemão e é incorporado na 1ª companhia do 16º regimento bávaro de infantaria, ou melhor, “Regimento List”. Serviu durante quatro anos como “Meldeganger” (mensageiro), encarregado de levar as confidências entre as companhias e o Q.G. do regimento. Foi uma função muito perigosa em que o regimento de Hitler participou em certos confrontos sangrentos da Grande Guerra: a primeira batalha, a de Ypres, em outubro de 1914, a de Neuve-Chapelle, em 1915, a da Somme, em 1916, a de Ypres em março de 1917, a de Arras, quatro meses depois, assim como a última ofensiva na primavera de 1918. Entre os seus superiores e os

seus companheiros do regimento, ninguém contestou que Adolf Hitler, promovido a cabo em 1917, e condecorado com a Cruz de ferro 1ª, depois de 2ª classe, preencheu corajosamente todas as missões que lhe foram confiadas.

Ferido nas pernas perto de Bapaume, em outubro de 1916, ele volta à Alemanha, mas, depois de cinco meses de convalescença, insiste em voltar à atividade. Gazeado em Ypres durante a retirada de outubro de 1918, ele fica temporariamente cego, e é no hospital militar de Poméranie que ele toma conhecimento do fim da guerra e da derrota da Alemanha.

Mais que qualquer outra coisa, foi a Grande Guerra que fez decidir o destino de Adolf Hitler. No outono de 1919, depois de falhada a tentativa de revolta comunista na Baviera, Hitler é nomeado “Bildungsoffizier”, oficial de propaganda, encarregado da instrução política das tropas, e é nessa ocasião que se revelam os seus incontestáveis talentos de orador.

O tema para as suas ideias foi encontrado: “A Alemanha foi apunhalada pelas costas em novembro de 1918 pelos

## Biografia

**Nascido** no dia 20 de abril de 1889  
**Falecido** a 30 de abril de 1945  
**1907**, fracasso nas Belas-Artes de Viena  
**1917**, promovido a cabo.  
**1921**, presidente do NSDAP (Partido nacional socialista)  
**1924**, condenado a 5 anos de prisão e libertado depois de 9 meses escreve “Mein Kampf”  
**1932**, torna-se cidadão alemão  
**1933**, chanceler do Reich; obtém os plenos poderes  
**1938**, reencontra Daladier, Chamberlain e Mussolini em Munique  
**1939**, invasão da Tchecoslováquia, a Polónia depois ataca a França

*judeus e os socialistas, por isso precisa de ter a sua desforra*”. Quando Hitler se lança na política por sua conta pessoal e juntando o NSDAP (Partido Nacional-socialista) o seu estatuto de veterano condecorado dá-lhe um acréscimo de prestígio apreciável; quando alcança o poder, a sua estadia de quatro anos na guerra, dá-lhe a certeza de ser um perito em matéria militar. Ao que os generais da Wehrmacht chamaram “perspetiva das trincheiras” despojado de toda a formação séria em matéria estratégica, vai fazê-lo cometer, durante a Segunda Guerra mundial, erros fatais sobre todos os campos de batalha, desde a Rússia até à Normandia, passando pela Tunísia. É precisamente isso que causará a sua perda.



## Futur Führer

*Le caporal Hitler à l'arrière du front en 1915. Malgré une Croix de fer, on refuse de le faire monter en grade. Un rapport envoyé à l'état-major précise qu'il "n'a pas les qualités d'un chef et fuit les responsabilités".*

O nosso país está de quarentena, em isolamento social, em estado de emergência. O país está praticamente parado, só com os serviços essenciais a funcionar. Uma situação inédita e nunca vista em Portugal. Só agora as pessoas estão a perceber a gravidade desta pandemia; mesmo com a proibição, as pessoas continuavam a sair. Após as primeiras evidências, e passado aquele período da estupidez típico destas situações, o açambarcamento, a corrida aos bens essenciais e a aquela ideia de que somos sempre mais espertos do que os outros a contornar as normas instituídas. A epidemia, no nosso país, felizmente, continua longe dos valores da Itália e da Espanha, mas todo o cuidado continua a ser extremamente importante. Além de Porto e Lisboa, também o distrito de Braga foi colocado em alerta laranja, pelo facto de serem os que apresentam mais riscos e mais casos de infeções.

Nas duas últimas décadas, o mundo já foi surpreendido com três pandemias, todas elas vindas da China: SARS, em 2002, H1N1, em 2009, e o CODIV, em 2019. Muito se tem especulado pelo facto de estas terem todas vindo do país do sol nascente. São os hábitos alimentares e o seu estilo de vida que potenciam estas situações? Tendo já sido registadas mais de 20.000 mortes, hoje em dia é muito mais fácil conter estas epidemias. A última grande epidemia, que assolou o nosso país, foi precisamente há 100 anos, em 1919, a chamada “Pneumónica”, também

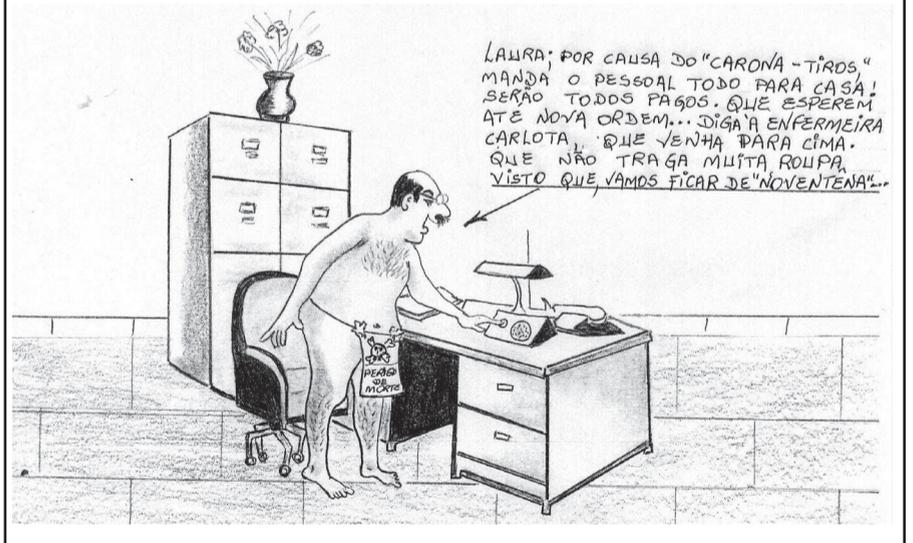
conhecida pela “Gripe espanhola”, começou nos Estados Unidos, mas entrou em Portugal, por Vila Viçosa, através dos trabalhadores sazonais, em Badajoz e Olivença. O vírus matou 20 milhões de pessoas em todo o mundo, 8 milhões na Europa, e mais de 130 mil em Portugal.

A revista norte americana “Time” publicou um artigo no qual questionava a razão por que, no espaço de um mês, a Itália tinha passado de um caso para o maior número de infetados fora da China e, com um taxa de contágio superior a 20% e de mortalidade de mais de 4%, o que só pode confirmar que durante semanas se subestimou o poder e a rapidez de contágio do vírus.

A Espanha, passada uma semana, entrou na mesma espiral de contágio que a Itália, e a partir daqui todos os países que contabilizavam alguns casos muscularam as medidas de quarentena obrigatória, para conter a sua propagação. Muitas serão as razões para esta espiral infecciosa, mas o facto destes dois países terem a maior taxa de idosos da Europa será certamente um forte aliado, devido à saúde frágil desta faixa etária. Um terço da população mundial está, neste momento, confinada à sua residência, e nem mesmo a resiliência e a ignorância de dois ou três presidentes, que continuam a desvalorizar a gravidade desta pandemia, consegue demover o mundo de vencer esta guerra.

Arlindo Tomás

## As «diretas» do Torres



## O FORJANENSE

**PROPRIEDADE e EDIÇÃO:** ACARF Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 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, Olímpia Pinheiro, EBI Forjães, Marina Aguiar, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Educadoras da ACARF, Joana Coutinho, Rolando Pinto, João Paulo Ramos.

**SECRETARIADO E PAGINAÇÃO:** Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

**FOTOGRAFIA:** Luís Pedro Ribeiro

**ASSINATURA ANUAL (11 números)**

**TIRAGEM** - 850 Ex.

**País:** 9 Euros; **Europa:** 19 Euros; **Resto do Mundo:** 22 Euros

**IBAN:** PT50 0010 0000 3659 4400 0039 6

**Nº ERC:** 110650

**IMPRESSÃO:** EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A  
 4710-036 Braga

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

## Opinião

## Crianças veem, crianças fazem



Pe. Luís Baeta

A cabo de percorrer a minha caixa de recordações enquanto pároco de Cabeceiras de Basto durante oito anos. E esboço um sorriso a cada postal, desenho colorido ou simples folha solta em que assina uma criança – a maior parte hoje adolescentes ou jovens – após exprimir a sua admiração por mim. Algumas já não recordo, sequer, quem são. Mas são sinais de que fui olhado e tido como exemplo mesmo que, para mim, muito imperfeito e a evitar seguir em muitas coisas. Chegado a Fafe, alguns pais pediram-me, com os filhos, se poderiam entrevistar-me para um trabalho da escola dos educandos. Achei estranho porquê a mim. Acedi, e logo o percebi pela introdução de uma menina, enquanto gravava: «Sr.

Padre: fomos incumbidos, pela professora, de realizar uma entrevista a uma pessoa conhecida que para nós fosse importante e, para mim, o Sr. Padre é uma pessoa importante...».

Um célebre vídeo, de apenas sessenta segundos, aparecia na Internet há cerca de quatorze anos. Naquele tempo ainda com pouca qualidade de imagem e frágeis «redes sociais» como meio de divulgação. Intitulava-se «Children See, Children Do» – *Crianças Veem, Crianças Fazem* – e ainda pode ser visto no Youtube, até com mais qualidade. Alertava para a necessidade de percebermos o quanto servimos de modelos para as crianças e o quanto o nosso exemplo fica gravado nas suas memórias e como possível modo de viver ou de agir para elas. Aí se demonstrava, através do choque visual, como as crianças podem vir a copiar literalmente maus exemplos de adultos violentos, egoístas, egocêntricos, viciados. Ali se colocam crianças a copiar, por exemplo, um adulto que fuma e atira lixo para o chão, outro que atira pedras a um inocente cachorrinho, um homem que

agride e grita com a sua esposa, a mãe impaciente que grita com o seu insaciável bebé, a mulher agitada ao telefone ou irritada na condução, o homem que não presta auxílio a uma mãe que desce as escadas com um carrinho de criança. Em apenas um minuto ficamos chocados porque são crianças a fazê-lo. Contudo, creio que o objetivo principal é fazer-nos entender que, dentro de poucos anos, aquelas crianças serão os adultos sem princípios e valores ali retratados.

É por esta importância que os adultos têm na vida dos mais pequenos que lamento a ausência de tantos pais na educação da fé dos seus filhos. Contudo, também me congratulo pelo exemplo de outros, cada vez mais raros.

Admiro um casal de paroquianos que participa na missa com os seus filhos, de cerca de 9 anos. Participam praticamente todos os Domingos. Ficam sempre no mesmo local da igreja. Por vezes, muito poucas por sinal, por motivos profissionais o pai não pode estar presente. Apenas a mãe! O menino gosta de ajudar como acólito. Anda feliz e diz a toda a gente que ajuda na

missa. Fica ansioso quando o dia de o fazer se aproxima. Ali sente a sua importância de prestar já um serviço público com o apoio do pai e da mãe. A menina, mais tímida, prefere ficar nos bancos da frente junto do seu grupo de catequese. Mas é impressionante a forma atenta como observa a sua mãe enquanto ela «empresta» a sua voz a Deus e proclama uma das leituras. Ao descer do ambão, fazem um gesto de comprova aquela ligação especial que há entre mãe e filha. Mais tarde, é importante não esquecer que a pequena tem já uma moedinha no bolso do seu minúsculo casaco para deitar no cestinho. Vestidas têm algumas das melhores roupas. Afinal, foram encontrar-se com Deus na sua Casa e com os

irmãos da mesma fé!

Quantas pequenas mas importantíssimas coisas não ensina este casal aos filhos? Que belo é poder contar com eles! Que fantástico é ter a certeza de que estarão ali! Que bom é senti-los também minha família espiritual! Que maravilhoso fazerem com que o manto de cabeleiras presente na igreja tenha tons mais escuros e menos brancos e envelhecidos! E, como eles, outros! Agradeço a Deus os traços de juventude com que pintam o retrato de cristãos na missa dominical. Mas precisamos de mais! Muitos mais! Nada têm a perder e quem dera a todos eles terem a certeza de que, também no campo espiritual, as crianças fazem aquilo que veem!

**Palavras Cruzadas (soluções)**

**Verticais**

1ª arimo; émera = 2ª lémure;  
 2ª alado; apelo = 2ª rela; amolar  
 3ª imo; amo; ara = 4ª um;  
 4ª ara; a. t. = 5ª orar; s; tu; e = 6ª  
 7ª espessura = 7ª e; a. e.; a; late =  
 8ª mo; urrar; era cristã = 9ª ena;  
 10ª ara; arro = 10ª rugosa; irra = 11ª  
 asaro; maior =

**Horizontais**

1ª arimo; émera = 2ª lémure;  
 2ª alado; apelo = 2ª rela; amolar  
 3ª imo; amo; ara = 4ª um;  
 4ª ara; a. t. = 5ª orar; s; tu; e = 6ª  
 7ª espessura = 7ª e; a. e.; a; late =  
 8ª mo; urrar; era cristã = 9ª ena;  
 10ª ara; arro = 10ª rugosa; irra = 11ª  
 asaro; maior =

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

## Horizontais

1ª quinta para cultura em Angola; planta leguminosa = 2ª animal quadrúmano; peso = 3ª para Barlavento; m e m b r o empenado das aves; nome da letra "h" = 4ª oferece; pequeno arpão; ouro em francês = 5ª atmosfera; rasteiro = 6ª lugar onde se amassa a farinha = 7ª sentimento profundo; Amélia Almeida = 8ª rio da Itália; entupir; seguia = 9ª pronome pessoal feminino; larva que se cria nas feridas dos animais; nome masculino = 10ª nome da filha do autor; porção de terra ou entulho = 11ª idiota; exitar =

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

## Verticais

1ª que tem asas; chamamento = 2ª espécie de rã; afiar = 3ª íntimo; patrão; altar dos sacrifícios = 4ª filho de burro e égua; ave trepadora, espécie de papagaio; antigo testamento = 5ª rezar; pronome pessoal da segunda pessoa = 6ª densidade = 7ª auto estrada; barco de luxo = 8ª pedra do moinho; rugir; era cristã = 9ª ápage; dama de companhia; marco das portas = 10ª encarquilhada; significa raiva = 11ª planta vivaz e medicinal; homem que excede outro em grandeza =

soluções pág. 15

## Saúde em destaque

## Doença Venosa Crónica parte I

10 conselhos úteis

## 1. Exercitar as pernas em todas as circunstâncias

As posições prolongadas de pé e sentada (em particular as pernas cruzadas) devem ser evitadas, uma vez que elas conduzem à insuficiência venosa. O peso do sangue e a falta de exercício favorecem a estagnação do sangue nas veias. Caso a sua actividade profissional o obrigue a estar sempre sentado, ou de pé, é necessário andar um pouco durante o dia ou fazer movimentos circulares com os pés. Do mesmo modo, durante as viagens longas de carro, comboio ou avião, e sempre que possível, ande um pouco para permitir a circulação do sangue nas veias.

## 2. Escolher um desporto apropriado

A prática regular e com sapatos apropriados da marcha a pé é a actividade mais benéfica para a circulação venosa. A planta dos pés, devido a estar bastante irrigada por vasos venosos,

funciona como uma bomba que movimenta o sangue. A cada passo, vai comprimir as veias dos pés, o que impulsiona o sangue para cima até às pernas. Depois, a contracção dos músculos da perna favorece a subida do sangue até ao coração. Por estas razões, a prática da ginástica, do ciclismo, dança, natação ou golf, facilita a circulação venosa. Pelo contrário, são desaconselhados os desportos que obrigam a movimentos bruscos, como o ténis, basquetebol, squash, etc... Estes desportos provocam variações na pressão do sangue nas veias, o que vai provocar a dilatação dos vasos e menor circulação de sangue até ao coração.

## 3. Evitar lugares quentes

As variações de temperatura modificam o comportamento das veias. Um aumento do calor nas pernas favorece a dilatação das veias, diminuindo a circulação venosa. Devem ser evitadas, ou



Marina Aguiar\*

diminuídas, todas as exposições ao calor: calor do sol, depilação com cera quente, banhos quentes, sauna e vestuário muito quente.

## 4. Procurar lugares frescos

A influência do frio é importante porque é favorável à contracção das veias. Um duche de água fria nas pernas, activa a funcionalidade das suas veias e alivia a sensação de peso e dor nas pernas. Caminhar à borda de água na praia, é muito útil porque associa o exercício à temperatura baixa.

Referência Bibliográfica:  
HSM-P

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

Forjães Sport Club

Mensagens de esperança

Deixamos aqui algumas das criações para que possamos fazer chegar energia positiva e esperança a quem estiver ao nosso alcance.

Protejam-se e protejam os seus! Sempre convosco, FSC!



0.5% do seu IRS pode ser entregue à ACARF, ajudar não custa mesmo nada!

Para isso tem apenas que escrever o Número de Identificação Fiscal da ACARF, 501 524 614, no Campo 1101, do Quadro 11, Modelo 3, da sua declaração de IRS. Desta forma estará a oferecer 0.5% do seu imposto a esta instituição, sem qualquer custo para si, pois o imposto a pagar e o montante reembolsado nunca serão alterados. Ao preencher esse quadro estará apenas a indicar que essa parte do seu imposto nos será entregue, não irá para despesas do estado.

11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

- 1101  Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
- 1101  Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
- 1102  Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)
- 1103  Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)

NIF

501524614

- IRS **Donativo sem custo para si**
- IVA **O seu donativo adicional**

**Dr.ª 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