

O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Abril 2020 • Ano XXXV 2ª série • n.º 362
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



© RTP Ensina

pág. 12

Nesta edição

Junta de Freguesia	pág. 3
Nascente Escolar	págs. 6-7
Acompanhando o FSC	pág. 8
Comunidade Paroquial	pág. 8
Lar de Stº António	pág. 9
Opinião	págs. 4 e 11

Presidente da junta de freguesia, Manuel Ribeiro, em entrevista sobre a atual situação da pandemia em Forjães

pág. 2

Mensagem da presidente da direção da ACARF, Anunciação Laranjeira

pág. 5

Joca Oliveira, presidente da direção do FSC, faz o ponto de situação da atual e da próxima época desportiva

pág. 8

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

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

Nós por cá: entrevista

O Forjanense esteve à conversa com o presidente da junta de freguesia, Manuel Ribeiro, sobre a atual situação da pandemia em Forjães

1. Qual é o balanço que faz da atual situação na nossa vila em virtude da pandemia COVID 19?

De uma forma geral, todos os forjanenses estão de parabéns em termos de medidas de prevenção contra o vírus e pelo cumprimento das restrições que, por lei, nos foram impostas. A comunidade forjanense imediatamente compreendeu que a situação era muito séria, que as medidas sugeridas e impostas eram as necessárias. “Ficar em casa” foi mesmo a palavra de ordem que os forjanenses assumiram e respeitaram.

2. Quais as medidas que já foram tomadas para fazer face às restrições impostas pela Direção Geral de Saúde?

Todas as medidas decididas em consequência das inúmeras reuniões realizadas com a Câmara Municipal, a Proteção Civil, Delegação de Saúde Pública do ACES Barcelos/Esposende, a GNR, bem como as determinações impostas por lei foram rigorosamente implementadas, publicitadas, cumpridas e vigiadas.

3. Os serviços de atendimento da Junta de Freguesia estão a funcionar em pleno? Foram feitas alterações para salvaguardar a saúde e a segurança das pessoas?

Os serviços de atendimento da Junta continuam a trabalhar, dentro da normalidade possível, com uma pequena redução de horário, mas cumprindo plenamente as necessidades dos forjanenses. Cedo concluímos que

uma grande redução de horário de atendimento iria provocar inúmeras dificuldades e prejudicar as pessoas. Com muita serenidade e atenção, com muita higienização e proteção, o atendimento na sede da Junta de Freguesia continua a ser a principal e a mais forte ligação aos forjanenses.

4. Temos a confirmação de alguns casos positivos em Forjães. Tem sido dado algum apoio a estas pessoas e, se sim, que tipo de apoio?

Temos confirmação da existência desses casos, através da Proteção Civil e desconhecemos completamente de quem se trata. A partir do momento em que essa entidade nos assegurou que as pessoas estavam bem, confinadas às suas casas e a ser medicadas e apoiadas, ficamos sossegados e limitamo-nos a transmitir que também estamos dispostos a colaborar no que for necessário para a saúde e bem-estar dessas pessoas.

5. Muitos dos nossos idosos vieram os seus apoios domiciliários, prestados pelas várias instituições de apoio social, no âmbito da higiene pessoal e apoio psicológico serem reduzidos ou limitados. Está a Junta de Freguesia a desenvolver alguma medida para os apoiar?

Relativamente a essa questão, a Junta de Freguesia, em coordenação com os serviços sociais da Câmara Municipal, fez um levantamento de todos os idosos e de todos os que, em nosso entender, mereciam mais atenção e um

apoio mais próximo e mais direto. Periodicamente, entramos em contacto telefónico e contacto presencial, com a maioria dessas pessoas, dando-lhes uma palavra de apoio e prontificando-nos para todo o apoio de que necessitam.

6. E quanto ao comércio local e às microempresas da nossa freguesia? Já lhe foram comunicadas dificuldades ou pedidos para apoio?

De momento, não foram comunicadas dificuldades, mas sabemos que elas existem. Temos transmitido informação das medidas e apoios que lhes possam ser endereçados, quer a nível municipal, quer a nível governamental, e estamos em crer que, aos poucos, a economia se irá recompor e irá colocar de novo o país a funcionar.

7. É opinião geral que após esta pandemia nada vai ficar igual e os comportamentos da nossa sociedade terão de mudar. De que forma poderá isso afetar o trabalho da Junta de Freguesia no futuro?

Relativamente ao trabalho da Junta no futuro, é um facto que muita coisa irá mudar e que teremos de nos adaptar às novas circunstâncias. Relativamente à nossa atitude, nada irá mudar porque os membros da Junta sempre existiram para SERVIR os forjanenses. Seja o que for que o futuro nos reserve, nós cá estaremos para, em conjunto, ultrapassarmos todas as dificuldades e obstáculos.



8. Qual a mensagem que deixa aos forjanenses para atravessar estes dias complicados e que, por muitos, nunca vividos?

Os nossos pais e avós viveram duas guerras mundiais e todos conhecemos as dramáticas situações por que passaram. Este é o maior desafio vivido pela nossa geração, mas, mesmo assim, eu julgo que em nada se compara com aquilo que os nossos antepassados viveram. Vamos ter de nos adaptar, vamos ter que passar a viver mais condicionados, com muita mais atenção e cuidado. Este inimigo não é o mesmo que eu e muitos forjanenses enfrentamos no ultramar. Este não mata apenas os jovens soldados que lhe surgem pela frente. Está no meio de nós e elimina todos os que apanha desprevenidos: velhos e novos, ricos e pobres, fortes e fracos. Por isso, temos de nos manter unidos e, sobretudo, solidários: com os mais vulneráveis, com os que mais precisam, com as nossas crianças

e os nossos idosos. É fundamental respeitarmos as regras e as recomendações das autoridades. Distanciamento social. Proteção. Higiene. “Ficar em casa”! Não facilitar!

Vamos confiar e ajudar os que, na linha da frente, dão a cara e a vida por nós – profissionais de saúde, assistentes operacionais, forças de segurança, militares, bombeiros. Nos professores que continuam a ensinar os nossos filhos. Em todos os que fazem com que as nossas vidas não parem. Em todos os heróis anónimos que, diariamente, por esse país fora, trabalham e lutam para colocar o pão, o leite, os produtos agrícolas nas nossas mesas.

Unidos, conscientes, solidários, confiantes...vamos vencer! Muita saúde para todos e que Deus nos ajude e guarde.

Talhos Sr^a da Graça, Lda



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

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

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

Flor 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

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Apoio aos grupos mais vulneráveis

Com o Estado de Emergência decretado, a Junta de Freguesia tem tido uma preocupação muito particular e tem ajudado os grupos mais vulneráveis da nossa comunidade, especialmente os idosos e outras pessoas sem retaguarda familiar direta de forma a encontrarem soluções para as suas necessidades e que salvaguarde a sua saúde e bem-estar.

Todavia, se porventura houver conhecimento de mais alguém que se enquadre

nesta situação, solicitávamos a vossa ajuda e agradecemos que contactem a Junta de Freguesia para esse efeito. Continuamos disponíveis para, em conjunto com todos aqueles que se queiram associar a esta causa, oferecer apoio a todas estas pessoas de maior risco e necessidade.

Informamos mais uma vez que todas as pessoas que não têm transporte particular ou familiar e que tenham necessidade de se deslocarem para adquirir medi-

camentos urgentes, bens alimentares ou outros de primeira necessidade, poderão contactar a Junta de Freguesia, através dos telefones: 253877430 / 910354669. Podem sempre contar connosco, estamos cá para ajudar e para servir.

Entretanto, voltamos a insistir no cumprimento das recomendações das autoridades de saúde e sanitárias. Ficar em casa! Sair apenas por motivo de força maior! Proteja-se e proteja os outros!

Distribuição de máscaras

A Direção-Geral da Saúde passou sugerir que todas as pessoas usem máscaras em espaços fechados, por exemplo, na ida à farmácia, ao supermercado, às lojas e estabelecimentos comerciais, transportes públicos e centros de saúde, em funcionamento.

De forma a ir ao encontro a tal recomendação, a Junta de Freguesia de Forjães, está a promover a oferta de máscaras comunitárias às pessoas da freguesia, pertencentes aos grupos de maior risco para o COVID-19, tais como:

- Com idade de 70 anos ou mais, com doenças crónicas pré-existentes e com o sistema imunitário comprometido.

Solicitamos que, caso tenham conhecimento de alguém que necessite de máscara e se enquadre nos referidos grupos de

risco e que ainda não estejam sinalizados pela junta de Freguesia, nos contactem telefonicamente (253 877 430), a fim de procedermos à entrega.

É intenção da Junta de proceder à aquisição de mais unidades para substituição futura das que agora serão entregues.

Importa também sublinhar a importância de adotar os procedimentos adequados para a utilização da máscara, de forma a que o seu uso não represente um acréscimo de risco na transmissão do novo coronavírus. Lembramos algumas das circunstâncias em que as máscaras devem ser usadas.

Na prática, a máscara funciona, apenas, para tapar a boca e o nariz de quem a usa, impedindo que as gotículas lança-

das atinjam outras pessoas. Ou seja, é útil para impedir a propagação do vírus no caso de pessoas que já estejam infetadas (com ou sem sintomas).

O uso de máscara é, apenas, uma medida adicional de proteção. E de pouco valem se não continuarmos a manter regras tão fundamentais como:

- * Manter o distanciamento social (cerca de 2 metros)
- * Tapar o nariz e a boca com um lenço ou com o braço quando espirrar ou tossir
- * Evitar tocar com as mãos na cara, olhos, nariz e boca
- * Lavar as mãos com água e sabão, com regularidade
- * Desinfetar com frequência objetos e superfícies de contacto em casa e no trabalho.

25 DE ABRIL, SEMPRE!

Este ano, devido ao confinamento a que estamos sujeitos e ao Estado de Emergência, não nos foi possível comemorar, como habitualmente, este dia tão importante da nossa História recente. Este ano, a tradicional Caminhada da Liberdade, que conta com o apoio e a participação de todas as associações forjanenses, também teve de ser suspensa.

Neste momento, em casa e em segu-

rança, o sentido da Liberdade faz-nos valorizar ainda mais o 25 de Abril de 1974. Por isso, a Junta de Freguesia quis assinalar este dia, embora de forma simples, que passou pela ornamentação da entrada do Centro Cultural, para não esquecermos o gesto heróico dos que arriscaram a vida em prol da nossa LIBERDADE.

Em 1974 havia um inimigo visível - um regime ditatorial. Hoje lutamos contra

um inimigo invisível, mas que vamos de igual modo vencer. Perante as atuais dificuldades, temos que responder com fé e esperança no futuro. Com muita união e solidariedade, não deixaremos ninguém para trás. Continuaremos a celebrar o 25 de abril de olhos postos no futuro e nas novas gerações. A democracia há-de ser sempre um projeto em construção constante. VIVA O 25 DE ABRIL! SEMPRE!

Higienização dos espaços públicos

Os colaboradores da Junta de Freguesia continuam a cumprir com o plano de higienização dos espaços públicos, aplicando os produtos recomendados e adequados às circunstâncias que estamos a viver. Este trabalho é desenvolvido nos locais públicos, sobretudo os mais frequentados e, concentrado no mobiliário urbano (bancos públicos, abrigos de passageiros, contentores e ecopontos, semáforos, puxadores de portas, corrimões...).

Refeições a alunos carenciados

A Câmara Municipal de Esposende, durante o período de suspensão das atividades letivas e até ao final do ano letivo, já começou a assegurar o fornecimento de refeições escolares aos alunos dos escalões abrangidos pela Ação Social Escolar que frequentam todos os graus de ensino público do concelho.

A decisão do Município de Esposende foi incrementada na sequência da auscultação realizada pelas direções dos Agrupamentos de Escolas António Correia de Oliveira e António Rodrigues Sampaio e da Escola Secundária Henrique Medina, parceiros fundamentais neste processo.

A Junta de Freguesia está a efetuar a distribuição das refeições nas modalidades de entrega domiciliária a todos os alunos da nossa freguesia.

Pavilhão da Junta de Freguesia

Uma boa notícia: já foi adjudicada a obra de construção do pavilhão da Junta de Freguesia. Esperemos que esta obra se inicie brevemente para que resolva o problema de estacionamento de viaturas e materiais da Junta e permita a acomodação do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional, na sua tão ambicionada sede.

Concurso de Maios em casa, com votação online

Pela primeira vez o tradicional concurso de Maios, organizado pela Junta de Freguesia de Forjães, no dia 1 de Maio, terá um conceito diferente atendendo à actual situação em que vivemos.

Tendo em conta o confinamento das famílias, provocado pela pandemia do covid-19, todo o procedimento será realizado online.

Consideramos importante manter a realização deste concurso, permitindo a valorização desta tradição popular, dinamizando-a junto da comunidade. Assim como, a estimulação da ocupação dos tempos livres e o convívio em família para a execução de um Maio.

VAMOS COLORIR FORJÃES, MANTENDO ESTA TRADIÇÃO!

Regulamento:

1 - Os interessados em participar no con-

curso deverão enviar uma foto, com boa resolução, para o email (pjfforjaes@gmail.com), acompanhado do nome completo, morada e contacto.

2 - Só poderão participar pessoas ou entidades com residência em Forjães.

3- O prazo de envio termina às 12 horas do dia 1 de Maio. Devem aguardar confirmação de recebimento.

4 - Os Maios serão publicados individualmente na página do Facebook da Junta de Freguesia de Forjães, por ordem de chegada ao e-mail e sem qualquer referência ao nome do participante, para que não se saiba a quem pertence o trabalho.

5 - Os Maios serão avaliados pelo público a partir das 15 horas do dia 1 de Maio até às 19 horas do dia 3 de Maio. Durante esse período o público colocará um "GOSTO" na foto do Maio da sua preferência.

6 - Os vencedores serão os Maios que obtiverem maior número de "GOSTOS". Em caso de empate será o Júri do Concurso a desempatar.

7 - Cada participante só poderá concorrer com um único trabalho.

8 - O público poderá votar em vários trabalhos.

9 - Serão atribuídos os seguintes prémios:

- 1.º Prémio - Vale de compras no valor de 100€
 - 2.º Prémio - Vale de compras no valor de 90€
 - 3.º Prémio - Vale de compras no valor de 80€
 - 4.º Prémio - Vale de compras no valor de 70€
 - 5.º Prémio - Vale de compras no valor de 60€
 - 6.º Prémio - Vale de compras no valor de 50€
 - 7.º Prémio - Vale de compras no valor de 40€
 - 8.º Prémio - Vale de compras no valor de 30€
 - 9.º Prémio - Vale de compras no valor de 20€
 - 10.º Prémio - Vale de compras no valor de 10€
- O vale de compras é válido em todos os es-

tabelecimentos comerciais de Forjães, à escolha de cada um dos premiados.

Todos concorrentes terão um certificado de participação e uma máscara não cirúrgica. 10 - Os 10 prémios serão entregues entre os dias 4 e 8 de Maio na residência do premiado, pelo que terão de ter o Maio exposto durante esse período.

11- O Júri do Concurso é constituído por um elemento da Junta e dois elementos da Assembleia de Freguesia.

12- Qualquer decisão omissa ao regulamento será avaliada pelo Júri.

Participe e aproveite o seu confinamento para partilhar a execução do Maio com a sua família, o que certamente nunca antes aconteceu.

Opinião

Segurança, defesa e reflexão contra a pandemia

Em 2010, na Islândia, um vulcão de nome Eyjafjallajökull, inactivo há cerca de 200 anos, resolveu acordar e largar tanta cinza nos céus que praticamente fez parar durante semanas todo o tráfego aéreo da Europa. E o Homem moderno, que já foi à Lua e se prepara para alcançar Marte, parou para pensar e para rever o seu conceito de avanço tecnológico e de Natureza. No início deste ano, um perigoso vírus com origem na China espalhou-se por todo o mundo com tamanha rapidez e poder letal, que fez parar o mundo inteiro e que voltou a pôr o nosso Homem a reflectir e a rever tudo o que pensava saber acerca desta matéria e, para não variar, da Natureza.

Ninguém contava, ninguém estava preparado para este cenário de crise e nem vale a pena dizer como se manifestaram os seus efeitos porque todos o estamos a sentir na pele. Defendemo-nos, protegemo-nos e fechamo-nos em casa, primeiro confusos, depois muito assustados, depois ainda paranóicos...e agora mais calmos, mas ainda muito cautelosos. A clausura e os novos hábitos fizeram-nos pensar de forma diferente e mais profunda. Passamos a dar mais valor sobretudo à liberdade e consequentemente às pequenas coisas e prazeres que deixamos de usufruir. Começamos a viver mais a família e a valorizá-la, a conhecer melhor os filhos e, claro, apreciar ainda mais o papel muita vezes tão incompreendido dos seus professores. Toleramos mais o vizinho porque podemos precisar dele. E os amigos? Que falta que nos fazem os seus risos e abraços!

Mas a vida lá fora, quase que parou. A crise instalou-se e teme-se pelo futuro, ainda muito incerto. Ao nível de cada país houve, essencialmente, duas formas de abordar o problema: salvar primeiro as pessoas ou a economia? Os resultados estão à vista e estou certo que Portugal foi dos que tomaram a melhor opção. As pessoas não são números, há que pensar nelas e tudo fazer para as salvar. E têm tanto valor os mais no-

vos, a força produtiva, como os mais idosos, um património humano de vida, experiência e saber de valor incalculável. Apesar da terrível necessidade de os separar, tanto quanto possível, do resto da família, para sua proteção e dos mais novos também, causa-nos muita angústia ver ou conhecer alguns exemplos desse isolamento forçado entre avós e netos!

A solidariedade cresceu espontaneamente, não apenas com os mais vulneráveis, mas sobretudo com os que “na mais importante das linhas” (não a primeira linha ou a da frente porque, como há dias dizia o General Ramalho Eanes, “estamos em guerra”, e na doutrina militar o sector de saúde deve estar no interior das linhas, na área mais escondida e mais bem protegida da zona de operações), onde combatem com todo o seu saber e esforço as baixas causasse pela pandemia – e que são todos os profissionais da área da saúde! Que dão a cara e arriscam a vida nas trincheiras e nos abrigos dos hospitais. Mais uma vez, e como sempre, confiamos plenamente as nossas vidas nas suas mãos. E o que eles têm sofrido e lutado para aguentar este embate!

Para os proteger a eles e a todos os outros, há uma linha mais avançada, composta por polícias, militares, bombeiros, seguranças e outros operacionais, que lutam para garantir a defesa e a segurança da sociedade e velar pela sua ordem pública e pela observância das leis impostas pelo governo e das regras estabelecidas pelas autoridades de saúde.

É fundamental a criação e a manutenção desse clima de paz e de tranquilidade pública para que o sector da saúde possa cumprir cabalmente com a sua missão que é - salvar as pessoas. A forma abnegada como têm desempenhado o seu papel também é de assinalar. Sobretudo os militares, quase sempre injustamente esquecidos (os militares existem para construir a paz e prepararem-se para fazer a guerra, em caso de necessidade) e que são quem

têm mais experiência e treino em lidar com riscos ou ameaças biológicas e químicas. Têm sido permanentemente requisitados, juntamente com as outras forças desta linha, para promover a desinfeção de locais sensíveis, instalar hospitais de campanha, transferir doentes críticos e material sanitário, ao mesmo tempo que disponibilizam os seus hospitais, laboratórios e instalações para apoiar e aliviar a saúde “civil”.

Mas fechemos este parêntesis para voltarmos às forças da linha avançada que cumprem ainda outra decisiva missão - garantir a segurança para que uma terceira linha de acção possa exercer o seu trabalho, tão útil e importante como as anteriormente referidas – que são os profissionais dos serviços. Esses milhares de heróis anónimos que andam no terreno a produzir, a transportar e a vender todos os produtos que necessitamos para sobreviver. Muitas vezes subvalorizados, este verdadeiro batalhão operacional exerce o seu combate nos campos, nas estradas, nas indústrias, nos comércios, de forma incansável e incessante, e sem os quais nós não sobreviveríamos.

A vantagem desta guerra começa a pender para o nosso lado, apesar de, segundo os especialistas, estar ainda longe de terminar. O objectivo continua a ser a vitória, mas quando todos dizemos que só juntos e solidários poderemos mais rápida e mais facilmente vencer esta guerra, é bem verdade. Foi para isso, para nos unirmos, que se criaram, se desenvolveram e evoluíram as comunidades nas quais vivemos e procuramos ser o mais felizes possível. A propósito, em 2015, o ilustre pensador israelita Yuval Harari editou o muito aplaudido “best seller” “Homo Deus”, no qual fala do fabuloso percurso do homem ao longo dos últimos 70 mil anos, do seu grau de inteligência e de avanço tecnológico, capaz de manipular a sua genética, de criar um “super homem” e de prolongar a sua longevidade, aproximando-o cada vez mais dos deuses. Mas, se fosse hoje, tenho

a certeza que Harari não escreveria esse livro da mesma forma ou, pelo menos, com as mesmas conclusões.

Porque até ao momento, foram muitas as lições dolorosamente aprendidas com esta crise. A começar por nós, pelo reconhecimento da importância dos nossos maiores valores (vida, saúde, liberdade, família, amizade, solidariedade..) e pelo valor das simples pequenas coisas que agora nos fazem falta. Passando pelos governos e pela necessidade de serem cada vez protectores dos mais vulneráveis e de investimento e contínua melhoria de um eficiente serviço público de saúde. Pelos mais liberais que desbragadamente insistiam na redução do Estado a mero espectador de um mercado completamente livre, mas que oprime os mais fracos e os coloca ainda a maior distância dos mais fortes. Pelas potências mundiais, a começar pelos EUA, que em termos geoestratégicos é (ou era) o autêntico “senhor e dono do mundo” e que não conseguiu prever em tempo esta pandemia, nem a está a conseguir dominar como desejaria. E terminar na China, onde tudo começou, sem ainda sabermos como e porquê, e que dá sinais de começar a sair desta crise a vender toneladas de ventiladores, máscaras e outro material sanitário!

Que grande lição todos deveríamos ter aprendido! Sim, porque duvido que tenhamos aprendido ou venhamos ainda a aprender. E porque estou em crer que vamos voltar a não aprender com o passado e que tudo iremos esquecer...até que um outro vulcão volte a acordar ou surja um novo vírus.

Como reza aquele antológico pensamento oriental, “os homens, por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem-se do presente. De forma que acabam por não viver nem no presente nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer”.

Muita saúde e muita coragem para todos. Vamos vencer! Tenho a certeza!

Coronel Luís Coutinho



A reparação e manutenção da sua frotta ao portmótil!

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

Mensagem da presidente da ACARF, Anúnciação Laranjeira

Este ano o aniversário da Instituição não foi esquecido, mas vivido em silêncio. Não se ouviu cantar “Parabéns a Você”, entoado pelas nossas crianças e os mais velhinhos, nem o ecoar dos 37 foguetes. Não houve partilha da fatia de bolo que as nossas colaboradoras confeccionam com tanto carinho para assinalar a data.

Fomos todos tomados por este terrível vírus que não nos dá tréguas, é forte e tem controlado as nossas vidas.

Perante a conjuntura criada por esta pandemia, fomos forçados a um estado de isolamento com todos os constrangimentos que daí advêm. Enquanto direção, fomos acompanhando atentamente a evolução da situação. Como é óbvio, e por imposição superior, tivemos que encerrar a creche. Preservando a saúde dos nossos idosos e restantes utentes, bem como a dos nossos colaboradores, tomamos a decisão de suspender toda a nossa atividade.

Temos consciência dos incómodos que a ausência dos nossos serviços causa a todas as famílias. Todos os utentes do Centro de Dia têm família de retaguarda. Contudo, temos estabelecido contacto com os mesmos,

havendo casos pontuais em que efetuamos algumas compras de bens essenciais e medicamentos.

Estamos conscientes que as circunstâncias atuais terão impacto financeiro na vida da associação, que seguramente se refletirá na sustentabilidade da mesma. As incertezas são muitas, apesar dos apoios prometidos.

Toda a informação e legislação enviadas pela Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS) e pelo Instituto da Segurança Social (ISS), confere às Instituições autonomia nas reduções das participações familiares. Deste modo, a direção decidiu cobrar a todos os utentes, durante o período de encerramento imposto pelo Decreto de lei n.º 10 - A/202, um valor consideravelmente inferior ao da mensalidade.

Segundo as notícias que correm as creches poderão abrir a 1 de junho. Aguardamos a evolução da situação epidémica e avaliação das entidades competentes para o efeito. Se as condições o permitirem, cumprimos estrita e escrupulosamente as orientações emanadas pela DGS e governo.

Quanto à abertura das valências dire-



cionadas para os idosos e complemento de apoio à família, impera reflexão. Se por um lado, a ACARF é um espaço exposto a risco de contaminação devido à forte concentração de pessoas, por outro serve um público que pela sua faixa etária é mais vulnerável, não só pela idade mas também pela presença de doenças crónicas, sinónimo de maior fragilidade.

Apelo a que fiquem em casa mantendo a esperança.

Confiem em todos os profissionais de saúde que trabalham arduamente para que possamos vencer esta “guerra”.

Saúde para todos.

Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães: eventos adiados

Como é de conhecimento geral, este ano o GADT de Forjães encontra-se a comemorar os seus 25 anos de vida. Para tal, e para os comemorar intensamente, temos agendado um enorme plano de atividades.

Não é fácil adiar ou cancelar aquilo que há muito vem a ser preparado, mas é inevitável fazê-lo neste momento. O mês de abril era um mês cheio de atividades que antecediam o aniversário do grupo a 2,3,4 e 5 de maio, mês também marcado com inúmeras atividades. Infelizmente algumas dessas atividades tiveram que ser adiadas para data incerta, mas cancelar não de todo o pensamento do GADT de Forjães, pois as comemorações, embora adiadas e adaptadas são para levar a efeito.

O último evento, e diga-se de grande sucesso, aconteceu no dia 29 de fevereiro no Centro Cultural. Uma noite dedicada à música popular portuguesa com atuação de Xico Malheiro e amigos, e das vozes do GADT.

Damos nota dos eventos/atividades que o grupo tinha para o mês de abril.

“GRAVAÇÃO DO CD”, interrompida até ser possível voltar a estúdio.

“PAINÉIS COM FOTOS EM TAMANHO REAL”, também adiada a sua colocação para quando o turismo poder voltar à sua normalidade. Trata-se da colocação no centro de Forjães e na marginal de Esposende de 4 painéis em tamanho real com traços do GADT (com cara recortada) para que as pessoas possam tirar fotos, sentindo a emoção de se “verem” trajados e fazer chegar ao grupo essas mesmas fotos acompanhadas de mensagens.

“PÁSCOA DO RANCHO”, agendada para 12 de abril e adiado para o próximo ano!

No Domingo de Páscoa o GADT de Forjães pretendia abrir a sua sede a todos os

elementos, familiares e população em geral, permitindo momentos de confraternização mas também poder mostrar as nossas recordações e lembranças destes 25 anos. Este momento fica adiado para o próximo ano, talvez quem sabe com melhores condições até para o fazer...

De todo o modo, o grupo com a colaboração do músico forjanense Luís Pinheiro, lançou no Domingo de Páscoa um vídeo caseiro onde deixou uma mensagem de esperança a todos os seus elementos e população em geral. O vídeo pode ser visto no canal do Youtube do grupo.

“9º ENCONTRO DE AMIGOS FOLCLORISTAS”, agendado para 18 de abril e adiado para data a definir!

Era por nós há muito desejado receber em Forjães este encontro de amigos, de aprendizagem e de partilha. Encontro em que os nossos elementos participam desde a primeira edição sempre com muito entusiasmo!

Esperamos realizá-lo logo que possível e poder proporcionar a todos aquilo que tínhamos planeado para este dia: Oficinas de dança e artesanato, animação/oficina infantil, jogos tradicionais, concurso gastronómico, e muito mais.

No entanto nesse mesmo dia o grupo lançou um evento no facebook, “Amigos folcloristas ficam de quarentena”, evento que teve grande adesão de muitos folcloristas a nível nacional, que fizeram chegar vídeos e fotos, não só da forma como viveram esse dia lá em casa, mas também recordações dos encontros anteriores.

“CAMINHADA MUSICAL”, agendada para 25 de abril, adiada para data a definir!

Caminhada organizada pelo grupo com a colaboração de outras associações forjanenses e Junta de Freguesia, tinha como ob-

jetivo promover a prática desportiva, passar por locais de interesse da nossa vila e promover, em miniconcertos, os forjanenses ligados à música nas mais variadas vertentes. Obrigado a todos quantos já se tinham disponibilizado para o fazer, agendaremos nova data de acordo com todos...

Ainda neste mês ficou cancelada a Encenação no Domingo de Ramos em parceria com o Grupo de Teatro Forjães em Cena.

Agendada para o dia 4 de abril e adiada também para data a definir ficou a formação com todos os grupos folclóricos do concelho de Esposende, promovida pela Câmara Municipal de Esposende e com a colaboração da Federação do Folclore Português.

Adiado para o próximo ano fica também já o Festival Internacional de Folclore da cidade de Esposende, numa parceria com a Câmara Municipal, e que acontecia no primeiro domingo de agosto. Este adiamento prende-se também com o facto de todos os espetáculos agendados para agosto na nossa cidade terem sido adiados pelo município.

Na edição do mês de maio daremos conta dos eventos agendados para o mês de maio, nomeadamente o aniversário do grupo que acontece a 5 de maio, e da forma como o grupo tentou assinalar o seu aniversário com todas as limitações que se impõe neste momento devido ao Covid-19.

O Grupo deixa uma palavra de conforto a todos os elementos e população em geral para que neste momento a mensagem “vamos ficar todos bem” mantenha a esperança dentro de cada um de voltar à normalidade logo que possível. Até lá sigam as nossas páginas nas redes sociais, pois o mês de maio será acima de tudo um mês dedicado a todos quantos fizeram e fazem parte desta história...

GADT

Assalto ao Talho Sra. da Graça

Na passada madrugada do dia 24 de abril, o Talho Sra. da Graça, situado no Centro Comercial Duas Rosas, foi assaltado.

Os ladrões partiram o vidro da porta lateral e consumaram o assalto sem os moradores darem por nada ou ouvirem qualquer barulho suspeito. O alerta foi dado às 8h da manhã por uma funcionária do centro comercial.

Os assaltantes acabaram por levar além de carnes, outros artigos como um computador e uma impressora.

As autoridades foram informadas do sucedido e encontram-se em processo de averiguação.

Encerramento cemitério

Uma vez que o cemitério paroquial se encontra encerrado, respeitando a norma que consta do Decreto-lei n.º 14-A/2020, de 18 de Março, n.º 4.º, al. f), na qual se determina que “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.” A Junta de Freguesia, vai continuar a assumir o compromisso coletivo e, em nome de toda a comunidade, colocar periodicamente arranjos florais e velas na entrada principal, em memória de todos os nossos ente queridos que ali repousam na eternidade. Apesar de as portas terem de estar fechadas, não se encerram as portas dos nossos corações.



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

abril 2020

Editorial

A Escola em tempos de COVID 19

As escolas, como é do conhecimento geral, encontram-se encerradas para a prática letiva presencial, ou seja com professores e alunos a interagirem em sala de aula, como seria de esperar num ano letivo normal.

Neste momento, mais de um milhão de alunos encontram-se em casa e já experienciaram duas semanas de aulas à distância. Aquilo que inicialmente parecia ser um cenário de isolamento social de algumas semanas está a transformar-se em meses e sem qualquer previsão de terminar. O estado de emergência nacional e a mitigação do coronavírus está a por em causa a conclusão do ano letivo tal como o conhecemos. Neste último mês, novos desafios foram colocados à escola e às famílias, sobretudo no que se refere ao tão já falado Ensino à Distância. Os agrupamentos de escolas e as suas direções têm encetado esforços para aferir a realidade da população discente, no que se refere ao acesso às tecnologias e internet, de forma a poder fazer chegar o ensino à distância a todos. Os professores têm feito verdadeiros exercícios de imaginação e improvisação para responder com êxito a este novo cenário social e educativo.

As famílias tiveram também de se adaptar e muito, à realidade do ensino à distância, desde a partilha dos equipamentos pelos filhos, bem como para o uso dos pais que estão em teletrabalho. Por outro lado, tiveram de assumir um papel de mediador na realização das tarefas propostas. Os próprios professores, enquanto pais foram confrontados com a gestão do tempo familiar e o profissional, muito difícil de agilizar. No panorama concelhio, penso que as escolas responderam atempadamente aos desafios que lhes foram colocados. Tiveram de elaborar um plano de contingência num curto período de tempo e dar formação ao pessoal docente e não docente, não esquecendo de transmitir orientações aos alunos e famílias. A utilização de meios tecnológicos e internet poderá não chegar a todos os alunos, não esquecendo que a idade dos alunos do básico exige um acompanhamento parental, conhecedor da utilização das tecnologias. Logo, é necessário chegar a estes alunos, que por estas e outras razões de cariz social não podem ser deixados para trás. No sentido de colmatar estas dificuldades, os organismos concelhios – Escolas, Autarquia, IPSS, Proteção Civil, Loja Social, Escola Segura, Comissão de Proteção de Menores - têm unido esforços dentro das suas competências. Só estando no terreno diariamente é que nos apercebemos da coragem e energia que as pessoas e instituições do nosso concelho, encetam para proporcionar o bem-estar e saúde, sobretudo daqueles que neste momento se veem confrontados com dificuldades atípicas.

Não é necessário apregoar diariamente o que está feito, é sim necessário que se faça e previna. Este é um momento, em que facilmente caímos na tentação de criticar as medidas adotadas pelo Governo, bem como compará-las com as de outros países, mas se refletirmos chegamos à conclusão que não há soluções pré-elaboradas e não será fácil para ninguém tomar decisões. Este sim é um momento em que nos precisamos de unir e dentro do que nos é solicitado ajudar, mesmo que seja apenas ficar em casa! Já se percebeu que este vai ser ano diferente para todos, sem exceção. A retoma das atividades económicas vai ser um desafio que afetará todos os sectores da sociedade e as escolas têm de estar preparadas para o que as espera. Independentemente da forma como a sociedade vai agir e comportar-se nestes tempos de COVID 19, creio que todos nós preferimos estar cá para contar a história...

Diretora, Prof^a Paula Cepa



25 de Abril

Na alvorada do ser...

**És tu a Primavera que eu esperava,
A vida multiplicada e brilhante,
Em que é pleno e perfeito cada instante. (1)**

Vinte e cinco de Abril de 1974 é uma data em que se recorda o movimento de um grupo de militares que decidiram colocar fim a um regime cinzento e velho, espelho de um País pequeno. Movimento inaugurador de uma esperança em dias novos, promissores de outros sorrisos.

Neste movimento que procurou encerrar um regime medíocre, construtor de um país analfabeto onde o presente era uma prisão de todos os dias, alguém sonhou mudar as possibilidades, transformar o «estado das coisas». Alguém sonhou ser possível restaurar a dignidade das pessoas, permitir a construção de uma comunidade mais justa. Alguém imaginou lutar sem saber o que perdia, apenas preocupado com a determinação, a força do espírito em contribuir para mudar o horizonte de vida. Sem plano para usufruir do seu gesto, ingenuamente, digamos quase romanticamente, quis ser apenas o que serve uma causa, a da liberdade.

Alguém sem qualquer ideologia, soube, até quando lidava com Ditadores, ser nobre e gentil, numa atitude superior, de quem luta apenas contra o vazio das ideias e a violência da opressão. Alguém que depois de executar a tarefa, resposta à liberdade, sai com um sorriso não querendo quaisquer privilégios. Alguém que sabia que não pertence à espuma dos dias em que o carreirismo emergiria contra a sua sublime dádiva.

Alguém que sabia que «revolução» é essa luta por «um dia inicial e limpo» onde se constrói o próprio tempo, como o expressou Sophia. Neste dia de gestos repetidos, de imagens em que o passado parece ser ainda um crédito para um presente por construir, recordemos a coragem do Ser, de um homem muito especial.

No vinte e cinco de abril, deixemos-lhe um agradecimento vivo. E saibamos compreender o gesto maior de fazer, de lutar, de ser só porque isso é o que está certo, independentemente das consequências. Nesta data um aplauso vivo a Salgueiro Maia. Ele compreendeu de uma forma superior que o 25 de Abril era uma oferta para uma nova relação connosco próprios, o dia branco de possibilidades e não só e apenas o arrumar de ideias fragmentadas sem solidariedade no olhar.

(1) Sophia, «Promessa», in Coral



Luís Sepúlveda (In Memoriam: 1949-2020)



Luís Sepúlveda deixou-nos uma obra que vale muito como um exemplo de resistência pelos sonhos e pela descoberta de territórios esquecidos. Da sua obra é visível uma ética sobre os valores humanos, capaz de dar voz ao esquecimento e o que mais importa na vida. Um excerto do último livro que publicou. Obrigado por tantas aventuras em tantos movimentos fascinantes pelo natural.

“Numa manhã do verão austral de 2014, muito perto de Puerto Montt, no Chile, uma baleia encalhou na costa de seixos. Era um cachalote de quinze metros de comprimento e o seu corpo, de uma estranha cor cinzenta, não se movia.

Alguns pescadores acharam que talvez se tratasse de um cetáceo desorientado; outros sugeriram que, provavelmente, tinha ficado intoxicado com todo o lixo que se atira para o mar. E um silêncio carregado de tristeza foi a homenagem de todos os que rodeávamos o grande animal marinho sob o céu do Sul do Mundo.

O cachalote ficou ali umas duas horas, embalado suavemente pelas ondinhas da baixa-mar, até que uma embarcação se aproximou, fundeu a pouca distância e alguns homens se atiraram à água, munidos de cordas grossas que amarraram à barbatana caudal, ou cauda do animal, e depois, muito lentamente, a embarcação deu a proa ao sul, arrastando o corpo sem vida do gigante marinho.

- O que farão com a baleia? – perguntei a um pescador que, com o seu gorro de lã nas mãos, via afastar-se a embarcação.

- Respeitá-la. Quando chegarem ao mar alto, passada a saída sul do golfo, abrem-lhe o corpo, esvaziando-o para que não flutue, e deixam-na afundar-se na escuridão fria do oceano – respondeu em voz baixa o pescador.

Depressa a embarcação e a baleia desapareceram entre o perfil incerto das ilhas, e as pessoas afastaram-se da costa. Mas ficou um menino, a olhar fixamente para o mar.

Aproximei-me dele. Os seus olhos de pupilas escuras perscrutavam o horizonte e duas lágrimas desciam-lhe pelo rosto.

- Eu também estou triste. És daqui? – perguntei, em jeito de cumprimento.

O menino sentou-se na praia de seixos antes de responder, e eu fiz o mesmo.

- Claro. Sou *lafkenche*. Sabes o que significa? – perguntou.

- “Gente do mar” – respondi.

- E tu, porque estás triste? – quis saber o menino.

- Por causa da baleia. Que lhe terá acontecido?

- Para ti é uma baleia morta, mas para mim é muito mais do que isso. A tua tristeza e a minha não são iguais.

Permanecemos em silêncio durante um tempo medido pelas ondas que iam e vinham, até que ele me ofereceu um objeto maior do que a sua mão.

Era uma concha de loco, um caracol marinho muito apreciado, com uma concha exterior rugosa, pétreo, e o interior branco como uma pérola.

- Encosta-a ao teu ouvido e a baleia falará contigo – disse o pequeno *lafkenche*, afastando-se com grandes passadas pela praia escura de calhaus.

Foi o que fiz. E, sob o céu cinzento do Sul do Mundo, uma voz falou comigo na velha língua do mar.”



História de uma baleia branca / Luís Sepúlveda. Porto: Porto Editora: 2019

Uma proposta de leitura

“O meu avô sempre dizia que o melhor da vida haveria de ser ainda um mistério e que o importante era seguir procurando. Estar vivo é procurar, explicava. (...) Eu sei que ele queria chamar a atenção para a importância de aprender. Explicava sempre que aprender é mudar de conduta, fazer melhor.

Nesse tempo, o meu avô perguntou-me quais seriam as coisas mais belas do mundo. Eu não soube o que dizer. Pensei que poderiam ser o fim do sol, o mar, a rebentação no inverno, a muita chuva, o comportamento dos cristais, a cara das mulheres, o circo, os cães e os lobos, as casas com chaminés. Ele sorriu e quis saber se não haviam de ser a amizade, o amor, a honestidade e a generosidade, o ser-se fiel, educado, o ter-se respeito por cada pessoa. Ponderou se o mais belo do mundo não seria fazer-se o que se sabe e pode para que a vida de todos seja melhor.

Pasmei diante do seu conceito de beleza.

Ele incluía os modos de ser, esses ingredientes complexos que compõem a receita de carácter ou da personalidade, a maneira um pouco inexplicável como somos e sentimos tudo.

Conveneci-me de que as coisas mais belas do mundo se punham como os mais profundos e urgentes mistérios. Eram grandemente invisíveis e funcionavam por sinais dúbios que nos enganavam, devido à vergonha ou à matreirice. O que sentem as pessoas é quase sempre mascarado. Deve ser como colocarem um pano sobre a beleza, para que não se suje ou não se roube, para que não se gaste ou não se canse.

A beleza, compreendi, é substancialmente o pensamento, aquilo que inteligentemente aprendemos a pensar. A força do pensamento haverá de criar coisas incríveis, científicas, intuitivas, maravilhosas, profundas, necessárias, movedoras, salvadoras, deslumbrantes ou amigas. Pensar é como fazer.

Para a beleza é imperioso acreditar. Quem não acredita não está preparado para ser melhor do que já é. Até para ver a realidade é importante acreditar. A minha mãe disse que eu virei um sonhador. Para mudar o mundo, sei bem, é preciso sonhar acordado. Apenas os que desistiram guardam o sonho para o tempo de dormir. (...) Eu senti que o seu sossego era do tamanho da nossa solidão. Depois acrescentei: há uma felicidade para os tempos difíceis. Sei que é importante seguir à procura. Não estou seguro de ter entendido a beleza, mas prestarei atenção com todo o cuidado. Jurei acreditar. Acreditei sempre, mesmo antes de saber o quanto.

Puseram o meu avô debaixo de flores como se fosse solteiro e esperasse pelo amor.

Levei desenhos para lhe contar uma história pequena. Desenhei o meu avô passeando, depois, sentado ao pé do riacho e também de braço levantado a tentar servir de árvore para um pintassilgo. Desenhei o meu avô a ler livros em voz alta e a repetir que a sopa é redonda como o sol e ilumina a nossa fome. Desenhei-nos a rir. E desenhei o seu abraço. Passei a viver sobretudo dentro do coração, como numa casa que não pode ir-se embora.

Eu entendi que o meu avô era como todas as mais belas coisas do mundo juntas numa só. E entendi que fazer-lhe justiça era acreditar que, um dia, alguém poderia reconhecer a sua influência em mim e, talvez considerar de mim algo semelhante. Com maior erro ou virtude, eu prometi tentar.

À noite, deito-me como uma semente na almofada húmida do coração. Fico aninhado com a esperança de crescer esplendorosamente por dentro do amor. No verdadeiro amor tudo é para sempre vivo. E sei que, como as pedras, vivo de sede.

Quero sempre inventar a vida.”

As mais belas coisas do mundo / Valter Hugo Mãe ; il. Paulo Sérgio Beju. - 1ª ed. - Carnaxide : Alfaguara, 2010. - 30, [2] p. : il. ; 25 cm. - (Alfaguara infantil); (Obras de Valter Hugo Mãe). - ISBN 978-989-672-041-4



Boletim Nascente Escolar
abril – 2020



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Prof.ª 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



Entrevista

Joca Oliveira, presidente da direção do FSC, faz o ponto de situação da atual e da próxima época desportiva



1- Terminado que estão os diversos campeonatos que balanço faz desta época?

Apesar desta época ter sido dada como concluída, longe de nós pensar que iria terminar desta forma, no entanto, fazemos um balanço muito positivo. Foi sem dúvida uma grande época. A nível sénior estávamos muito bem posicionados no campeonato e nos quartos de final da taça,

competição que queríamos muito chegar longe. Na formação estávamos a desenvolver um excelente trabalho, onde o nosso objetivo era proporcionar melhores condições aos atletas e tornar as equipas mais competitivas. Acima de tudo conseguimos de forma positiva cumprir com todos os objetivos para o nosso clube.

2- Este foi um desfecho inesperado em virtude da atual situação de pandemia. Foi esta a melhor solução para defender o interesse dos clubes ou poderia ter sido encontrada outra solução mais vantajosa?

Foi obviamente um duro golpe nas aspirações de todos os nossos atletas e treinadores. Hoje, certamente que compreendemos e concordamos com a decisão tomada, para o bem de todos, pois em primeiro lugar está a saúde e o nosso bem estar. Penso que foi a melhor solução para todos nós.

3- Com o fecho prematuro da época, a situação económica do clube foi afetada, se sim quais as medidas que poderão ser tomadas para as resolver?

Sem dúvida que a situação financeira do clube foi afetada, uma vez que, deixamos de poder conti-

nuar a realizar as nossas atividades e todos os eventos que tínhamos para realizar. Estamos a aguardar que tudo isto passe para nos reunirmos, pois neste momento, não temos nada planeado para resolver esta situação, nem sabemos o que podemos fazer para a contornar. Vamos aguardar para depois tomar medidas e tentar que o nosso FSC não saia abalado desta situação. Com a ajuda de todos isso irá ser certamente possível.

4- Como esta a ser planeada nova época, o regresso as competições e que alterações poderão ser introduzidas em face da atual situação? A Afb tem prestado algum apoio aos clubes?

Neste momento, não podemos estar a pensar na próxima época, uma vez que, esta ainda não sabemos como vai ficar. Só temos conhecimento a nível da AFB a posição que a FPF tomou ao encerrar todos os campeonatos não profissionais. Estamos a aguardar comunicado da AFB para saber o desfecho final e só aí podemos tomar decisões. Neste momento tomar decisões do que que seja, sem ter certezas, é um pouco prematuro.

5- A atual direção já tomou alguma decisão em relação á continuidade de funções para a próxima época dando assim seguimento ao excelente trabalho realizado na atual época desportiva e a uma consensual vontade por parte dos sócios na vossa continuidade?

Essa é uma matéria que estamos a trabalhar, uma vez que, a vontade da maior parte deste grupo fantástico é continuar. A seu tempo, vamos pensar e colocar todos os cenários em cima da mesa em relação a uma possível continuidade. Neste momento, não posso garantir porque não sabemos se na próxima época vai existir campeonatos ou não. No momento oportuno e com tudo decidido os sócios saberão a nossa posição.

Obrigado em nome da família FSC.

Três amigos unidos pela mesma paixão: o nosso FSC

Mesmo sem podermos sentir o “cheiro” da relva aos domingos no nosso magnífico Estádio Horácio de Queirós, poer causa desta pandemia do COVID-19, pretendemos dar continuidade a esta nossa iniciativa que pretende homenagear alguns dos mais fervorosos e carismáticos simpatizantes que apoiam incansavelmente o nosso Forjães SC.

Desta feita, apresentamos estes três grandes amigos e colaboradores do FSC: o António Santos, o António Almeida e o Saul Jaques. Estes homens, jogo após jogo reúnem-se no nosso estádio, como de um ato solene se tratasse, para assistir ininterruptamente às partidas de domingo e dar ânimo e apoio aos nossos jogadores na sua “bancada favorita”, atrás da baliza. É uma constante ouvir deles, palavras de incentivo e carinho ao nosso guarda redes e defesas quando atacamos para nascente, e aos nossos avançados quando na marcação de pontapés de canto atacamos para poente, encorajando e inspirando os nossos atletas para acreditarem que o golo vai aparecer.

Neste registo sincero e puro, queremos agradecer a estes adeptos que sempre disseram

presente à vida do nosso clube. É com enorme sentimento e orgulho que sabemos que também vocês envergam esta camisola às listas pretas e brancas.

Um agradecimento, particular, nesta época desportiva ao amigo Saúl Jaques (que também envergou esta camisola, como ex guarda redes do FSC nos seus tempos de juventude), pelo fato de este ano também ter aceite fazer parte dos órgãos diretivos do FSC, exercendo com afinco as funções de “cobrador” de cotas

Três amigos, três corações unidos pelo mesmo amor: o Forjães Sport Club.

Quando a próxima época se reiniciar, esperamos continuar a contar com a vossa presença nos jogos.

Obrigado, Tone do “Velino”, Tone do “Rita” e Saúl.



FSC festeja 53 primaveras



No ano de 1967, no dia 15 de abril, exatamente há 53 anos, nasce em Forjães uma coletividade que viria a tornar-se a grande

instituição que é hoje o nosso clube, nasce o Forjães Sport Club.

São décadas de futebol, são décadas de amor a um clube que representa a todos os níveis a nossa freguesia, mas especialmente a paixão pelo futebol.

São 53 anos de dedicação por parte de todos os que assumiram e assumem direta e indiretamente o destino deste clube, enaltecendo obviamente todas as direções

e comissões administrativas, todas as equipas técnicas, todos os atletas, todos os benfeitores e claro, em particular, a massa

adepta que sempre acompanhou e acompanha este clube.

São 53 anos de vitórias, de perdas, de lutas, de batalhas, de objetivos alcançados e outros perdidos, mas todas as pedras encontradas no caminho construíram este FSC.

É um orgulho, é uma honra ser FSC.

É ter tatuado no coração o emblema, é usar a camisola com amor e paixão.

Que venham muitos mais anos, carregados de vitórias e conquistas.

Almejamos que em breve possamos celebrar devidamente este aniversário, com a presença de todos.

Parabéns Forjães Sport Club.

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

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Acerca da Esperança

Desde crianças que ouvimos histórias. E se as primeiras nos chegaram pela voz dos nossos pais e avós, as maravilhosas histórias de embalar, rapidamente passamos a ser nós a escolher as nossas histórias. Desde histórias de encantar, a histórias policiais e histórias de terror até chegarmos às histórias reais. Algumas são deliciosamente belas e outras assustadoramente trágicas. Há histórias reais e histórias ficcionais. Há histórias de amor e histórias de terror. Há histórias que comovem e histórias que revoltam. Há histórias que viram filme e filmes que viram história. Há histórias de vida e vidas com história. Há histórias e histórias...! Todos nós sabemos contar histórias e todos nós já nos sentámos para ouvir, para ver ou para ler uma história. Neste tempo de confinamento, em que vamos oscilando entre a esperança e o desânimo, entre o sorriso e a lágrima, entre o medo e o destemor, imbuídos do espírito pascal, sentindo que a Paixão lateja no peito e que a dor da Cruz suporta o peso da nossa (des)humanidade, dediquemos tempo às histórias e, especialmente, às que nos falam do que precisamos ouvir e do que precisamos, sobretudo, acreditar: esperança! Para quem gosta de filmes, "Milagre na

cela 7", da Netflix, fala-nos de corações puros, da entreeajuda, da solidariedade genuína, do amor sem fim, da luta pela verdade, da amizade, da esperança, mas também da maldade humana, da corrupção do poder e de uma sentença de morte injusta. É um filme, acusado por alguns de "manipulação sentimental", que emociona, e muito, de tão puro que é. É seguramente um filme para ver em família, todos enroscados no sofá, sem balde de pipocas e para chorar (se forem lamechas como eu quando se trata de filmes, claro). E é de esperança que nos fala também a nossa bela cidade, Braga, com o arco-íris gigante a iluminar, desde o monte do picoto, toda a cidade, todas as casas, da mais rica à mais pobre, cobrindo a noite mais negra com esperança e fé. É como se pincelasse os céus com um grito de união, com a força de quem não se rende, de quem luta até ao fim. É como se nos segredasse: calma, eu estou aqui, vamos ficar bem (quer se acredite ou não no final feliz desta história). Gestos que se vão repetindo em diversas cidades e em diversos países. E é também de esperança que se fala quando lemos notícias de novos espaços para alojar as pessoas que vivem em situação de sem abrigo. É de es-

perança que se fala quando partilhamos a nossa comida com quem tem fome. É de esperança que se fala quando recebemos uma mensagem para saber como estamos e se precisamos de alguma coisa. É de esperança que se fala quando passamos horas ao telefone com quem sabemos estar só. É de esperança que se fala quando choramos a dor de quem está a sofrer mais do que nós. E é de esperança que nos fala a carta enviada aos nossos jovens, pelo Cardeal José Tolentino de Mendonça, no coração da Páscoa, que termina dizendo, "por favor, queridos jovens, não deixem o vosso coração prisioneiro do confinamento. Esta não é uma hora para tornar o coração pequenino, mas para fazê-lo crescer. Este não é o momento para desistir de sonhar, mas é sim uma estação para os grandes sonhos. Este não é o tempo para deixar mirrar as nossas visões: este é o tempo para olhar os lírios do campo. O segredo da vida é este: amar. E o segredo do amor é só um: servir".

"Diário do Minho" de 16 de abril 2020
Carla Rodrigues, Advogada

Movimentos religiosos

22/02 – Maria Olívia Viana da Cruz Jacques, com 62 anos de idade, residente na UCCI Prof. Queirós Faria, Fundação Lar Santo António, freguesia de Forjães, concelho de Esposende

10/04 – Júlio Cavalheiro de Lemos, com 69 anos de idade, residente na Rua de S. Roque, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

11/04 – Lucinda Queirós de Almeida Ribeiro, com 87 anos de idade, residente na Rua Monte Branco, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

12/04 – José Alberto Almeida de Sá, com 86 anos de idade, residente na Rua Doutor Leonardo Coimbra, freguesia de Póvoa de Varzim, Beiriz e Argivai, concelho de Póvoa de Varzim.

17/04 – Emília Viana Torres, com 92 anos de idade, residente na Rua do Matinho, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Abril

Continuamos em estado de emergência...

Na edição anterior, referimos que estamos habituados a lidar com emergência, mas esta é resistente! Efetivamente, a instituição tem estado atenta a todas as orientações e diretivas da CME, da DGS e, juntamente com os seus colaboradores,

tem vindo a demonstrar que o lema "Juntos somos mais fortes" tem sido eficaz.

Relativamente à atual situação que verificamos diariamente acerca da propagação da Covid 19 nos Lares e que tanto nos preocupa, anunciamos que foram realizados os testes aos colaboradores e utentes da instituição (Lar e Unidade de Cuidados Continuados) e os resultados foram todos negativos. Uma lufada de ar fresco, mas não podemos baixar as armas, é altura de

trabalhar ainda mais e melhor, no sentido de oferecer aos utentes maior qualidade de vida no meio desta pandemia onde tudo é diferente.

Continuamos com as videochamadas para os familiares dos utentes, o que colmata a presença física. E, neste momento, é a melhor maneira de minimizar as saudades...

A Páscoa foi diferente, fica na memória, mas com a certeza que Jesus Ressuscitado

esteve ainda mais evidenciado e presente nos corações de todos. E não andamos com Crucifixos a dar a beijar!

Continuamos a receber mensagens de apoio e incentivo das pessoas da comunidade, que nos dão ânimo e fortalecem o nosso dia a dia. Um bem-haja a todos que se preocupam com os nossos utentes.

Vamos trabalhar pelos Vossos.
Fiquem em casa pelos Nossos.

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



Deco-Int
Decorações Interiores

Cortinados | Estores Interiores e Exteriores | Tapeçarias
Mobiliário | Luminário (Trabalhos Personalizados e por medida)
Av. Marcelino Queirós, 130/140 - Forjães - Esposende
Tel/fax: 253 877 814 | Tlm: 918 332 917 | deco-int-adiliaabreu@sapo.pt

A voz dos assinantes

Editorial

As «diretas» do Torres

Tem razão Sr. doutor, mas o coitadinho, tem medo de ser picado! Veja como ele treme.

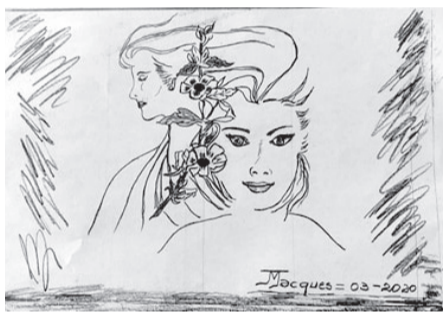
Sra. enfermeira; diga ao seu chinês, que ele agora vai ser picado!... A culpa é toda deles... Quando eles comerem coisas boas, não haverá mais peste!...



Abril

Quarto mês do ano, e o segundo do de Rómulo, que no princípio lhe deu 30 dias. Numa Pompílio deixou-o com 29, e assim subsistiu até que, estabelecido o ano Juliano, voltou a ter 30, que ainda conserva. O seu nome latino "aprilis" deriva-se de "aperire" (abrir), porque parece que a terra neste mês abre o seu seio aos frutos. Os gentílicos dedicavam-no a Vénus Afrodisíaca. É representado na imagem de uma jovem com roupas verdes, aludindo à renovação das produções da terra, cinge-lhe a fronte uma grinalda de folhas com algumas flores, na mão tem um cabaz cheio de frutos temporãos, e ao lado o signo correspondente. Entra o sol em "Tauro" (touro) que segundo uns, tem relação com o touro que se representava domado por Mitra, divindade dos persas, a qual figuram em ação de levantar um punhal sobre o pescoço do touro, como símbolo da força do sol, quando entra no signo de Tauro; segundo outros, significa os trabalhos da lavoura, em que se empregam os bois domesticados.

Traduzido por Torres Jaques



Ninfas

Ninfas, na mitologia grega, são espíritos naturais femininos, ligados a um local ou objeto particular da natureza. Muitas vezes, ninfas compõem o aspeto de variados deuses e deusas, ver também a genealogia dos deuses gregos.

São frequentemente alvo da luxúria dos sátiros. "Uma criatura lendária, mítica e mitológica, também chamada de criatura fabulosa, e animal fabuloso, é um animal sobrenatural, geralmente um híbrido, às vezes parte humano, cuja existência não tem ou não pode ser provada ou descrita..."

Divindade dos rios, dos bosques e dos montes segundo a mitologia grega. Mulheres formosas e jovens. Crisálidas...

Por Torres Jaques

AGRADECIMENTO



Maria Olívia Viana da Cruz
Jaques

Nasceu: 25/04/1957
Faleceu: 22/02/2020

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

AGRADECIMENTO



Emília Viana Torres

Nasceu: 29/12/1927
Faleceu: 17/04/2020

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

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º placa; lesma = 2º a, zosteria; m = 3º u.c.; atida; mi = 4º som; ara; cal = 5º aras; o; polo = 6º trancararia = 7º caim; i; osso = 8º ida; s.n.s.; ais = 9º so; boiar; a.t. = 10º n; parodia; r = 11º emero; órgão =

Verticais

1º pausa; cisne = 2º l; cortado; m = 3º az; maria; pe = 4º coa; sam; bar = 5º asta; n; soro = 6º tirocínio = 7º leda; a; sado = 8º era; pro; rir = 9º s.a.; coisa; a.g. = 10º m; malasia; a = 11º amilo; ostro =

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.

O nosso país entrou na fase mais complicada da pandemia e, com os esforços de todos, governo, autoridades de saúde e sociedade civil, as coisas correram bem. Tivemos o milagre português, como já alguém disse. Com grande sacrifício de todos, ver uma situação difícil e acreditar que existe uma solução para o problema tem, geralmente, consequências positivas, faz-nos sentir melhor, acreditar que se consegue atingir os objetivos e permite-nos atuar com confiança. As consequências foram, assim, bastante limitadas em número de perdas de vidas e, tendo em conta que o nosso SNS estava a atravessar muitas restrições, só nos podemos orgulhar de tal feito. O nosso distrito faz parte dos que apresentam uma alta taxa de infeção. Esposende e Forjães contam também com casos de infeção, mas abaixo da média distrital.

As autoridades de saúde pública prepararam-se, agora, para atenuar as medidas do isolamento social. A economia precisa, urgentemente, de se reanimar. Grande parte da nossa economia gira em volta de pequenas e microempresas, muitas das quais em nome individual, com um ou dois funcionários e, neste momento, estão no limiar da sobrevivência. As grandes empresas estão a esgotar o prazo legal de lay off e, por isso, é natural a pressão para se começar a trabalhar. São duas correntes distintas, os que defendem o progressivo alívio das medidas de confinamento e aqueles que defendem que ainda é cedo demais, pelo que em breve o efeito será devastador.

Em vários países dos mais afetados pela pandemia como: EUA, Itália, Espanha, Inglaterra, onde os resultados têm sido devastadores, assistimos nestes últimos dias que, sempre que se abre uma porta para a rua é de uma total irresponsabilidade: praias cheias, enormes aglomerados de pessoas sem o mínimo de proteção em espaços públicos, o que nos deixa aterrorizados e a pensar que, afinal, vai tudo ficar igual, e passadas poucas semanas já quase todos esqueceram. Por cá, está neste momento tudo completamente confinado. Na presente edição, será notícia a entrevista que fizemos ao presidente da junta de freguesia, Prof. Manuel Ribeiro, através da qual procuramos ficar a par da situação na nossa terra.

No que diz respeito a outras temáticas, é particularmente relevante salientar a inatividade do Forjães Sport Clube; que a festa de Santa Marinha 2020 já se encontra cancelada, bem como a maioria das atividades comemorativas que o GADT tinha planeado, no âmbito do seu 25.º aniversário, além de outros espetáculos e eventos também cancelados. Esperemos que não tenham sido em vão os sacrifícios que todos fizemos, esperemos que isto passe depressa e que possamos sentir que fizemos tudo o que estava ao nosso alcance para reverter a crise pandémica.

Arlindo Tomás

Opinião

A Ética de Margarida (*)

Mandaram-na para casa, como a outros milhares... O temporal causado pelo Covid-19, o vírus que chegou traçoeiro e, por isso, sem avisar, despachou Margarida Raposo para a situação de *lay-off*. Isto quer dizer que, receberá apenas uma parte do salário, e não sabe quando regressará ao trabalho.

Antes desta experiência, Margarida Raposo tinha viajado até ao Brasil: um seu irmão precisava de doadores de rim; e ela, sem mais, ofereceu-se para fazer os testes para verificar se era compatível com a necessidade de transplante do irmão. Mas, infelizmente, nada feito. Teve de regressar, sem a serenidade do dever cumprido; de ter conseguido transformar a vida de alguém. E chegada a Portugal, Margarida teve de entrar em quarentena, para se confirmar ou não se estava infectada com o vírus que, entretanto, havia inundado meio mundo.

Teste negativo e Margarida fora de casa, para se inscrever no programa "Cuida de Todos", do Ministério do Trabalho, para se juntar a outros 3500 voluntários que se disponibilizaram dar apoio em lares, diante das dificuldades sentidas, sobretudo devido a muitos profissionais daquelas instituições se encontrarem infectados ou

impossibilitados de desempenhar as suas funções. A viver no Barreiro, na margem Sul do Tejo, e com dois filhos, ela não se sujeitou a ficar em casa. Poderia fazê-lo, até pela possibilidade de um apoio financeiro do Estado, por ter as duas crianças. Ela própria reconhece a atenção que os filhos lhe merecem, sobretudo por estarem obrigados a permanecer confinados às paredes de um apartamento, sem a possibilidade de expandirem a agilidade própria das crianças.

A *decisão de Margarida* passa por uma outra compreensão da vida, por uma atitude de responsabilidade solidária, exigindo-lhe uma fidelidade a um conjunto de valores, e a que damos o nome de *ética*.

A *ética* (*ethos*, em grego, cujo principal significado é *carácter*) é uma consciência que se vai construindo no nosso interior, permitindo-nos compreender que a nossa vida não passa somente pela responsabilidade que temos com os nossos.

Margarida Raposo aprofunda essa consciência a partir da situação que conhece da própria mãe. Com 80 anos, vive sozinha no Alentejo, todavia a filha não lhe pode valer agora, por imposição do confinamento dos idosos que vivem nas próprias

casas, para que não sejam contagiados. Assim, perante as dificuldades de outros que têm de ser assistidos, ela não se limita ao cumprimento do "dever de mãe". Ficaria em casa. Tinha todas as razões do mundo para permanecer com os filhos em casa, nesta ocasião...

A *ética*, na visão explicitada por Sócrates no séc. IV aC, intersecta o conhecimento com a bondade, determinando o comportamento consigo mesmo e no relacionamento com os demais. Ultrapassada esta "nuvem" do Covid-19, talvez vivamos mais felizes, uns com os outros, por termos reconhecido neste confinamento obrigatório que ninguém consegue viver, apenas, a cumprir um dever, um ofício. Todos pertencemos a todos; e tal como ninguém é dispensável, do mesmo modo todos havemos, sempre, ter necessidade de todos. Por isso, Margarida respondeu ao apelo dos que agora precisam...

(*) *A história de Margarida foi relatada no EXPRESSO de 18 de Abril, passado, no âmbito de um trabalho de Rosa Pedroso Lima sobre os voluntários que se ofereceram para apoiar pessoas internadas em lares.*

Mário Robalo

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

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

1º chapa ou lâmina metálica; molusco gastrópode = 2º planta marítima = 3º universidade católica; confiada; nota musical = 4º ruído; altar pagão; protóxido de cálcio = 5º lavras; cada um dos dois pontos opostos a um íman ou de uma pilha = 6º grande porção de madeira = 7º filho de Adão e Eva; restos mortais = 8º partida; serviço nacional de saúde; gemidos = 9º desacompanhado; flutuar; antigo testamento = 10º imitação burlesca = 11º planta leguminosa; instrumento musical =

Verticais

1º interrupção de tempo; ave palmípede e aquática = 2º dividido = 3º gume; nome feminino; pata = 4º filtra; tio da América; botequim = 5º interjeição para fazer parar os bois; parte aquosa que se separa do leite = 6º aprendizagem = 7º planeta telescópico; rio português = 8º época; vantagem; gracejar = 9º sociedade anónima, qualquer objeto inanimado; assembleia geral = 10º país asiático = 11º derivados do álcool amílico; o mesmo que púrpura =

soluções pág. 10

Saúde em destaque

Doença Venosa Crónica: 10 conselhos úteis parte II

5. Prevenir a prisão de ventre e o excesso de peso

A prisão de ventre e o excesso de peso são dois factores responsáveis pelo aumento da pressão sanguínea nas veias, por isso, e

para evitar estes problemas, deve fazer uma alimentação rica em fibras (ex. vegetais), uma boa hidratação (consumo diário de 1L e meio de água) e consumir menos gorduras saturadas (ex. manteiga,

carne de porco).

6. Usar vestuário apropriado

O vestuário apertado comprime as veias e bloqueia a circulação do sangue nas pernas. Deve escolher um vestuário confortável

e largo, evitando as calças muito estreitas, meias com elásticos ou cintos apertados.

7. Usar sapatos apropriados

Os sapatos de salto alto reduzem a superfície de apoio do pé, tal como os sapatos planos sem salto que aumentam demais essa superfície, o que vai diminuir a circulação do sangue dos pés para as pernas. Por isso, os sapatos devem ter idealmente 3 a 4 cm de altura.

8. Facilitar a circulação sanguínea durante o sono

Para melhorar a circulação do sangue durante o sono, deve fazer alguns movimentos de pedalar antes de dormir e levantar os pés da cama 10 a 15 cm.

9. Reconhecer as situações que podem agravar os seus problemas venosos, como a gravidez ou a contraceção oral

A doença venosa é mais frequente na mulher devido à influência das hormonas (progesterona e estrogénio). Os estrogénios aumentam a permeabilidade das



Marina Aguiar*

veias e a progesterona é responsável pela sua dilatação. Durante a gravidez, estas hormonas existem em grande quantidade, daí o elevado risco de insuficiência venosa nestas mulheres. Estas hormonas existem também nas pílulas contraceptivas. Deste modo, é indispensável uma supervisão médica regular.

10. Massajar as pernas o mais frequentemente possível

A massagem das pernas, de baixo para cima, melhora a circulação do sangue para o coração.

Referência Bibliográfica:
HSM-P

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

EUROMASTER IDEAL PNEUS

PAÇOS - 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

GADT integra candidatura do “Canto a Vozes” a património da UNESCO



O “Canto a vozes” vai apresentar, em breve, candidatura a património da UNESCO, procurando, assim, dar destaque às polifonias tradicionais, com o objetivo de tornar-se Património Cultural Imaterial da Humanidade.

A decisão saiu de um encontro que decorreu no dia 18 de janeiro, em São Pedro do Sul, onde teve lugar a mesa redonda “O património somos nós”, tendo ainda sido constituída a comissão organizadora de uma associação de defesa dos interesses dos grupos que, formalmen-

te ou informalmente, cantam, a três e mais vozes, um repertório legado pela sociedade agrária tradicional, acrescenta o comunicado dos promotores.

Existem diferentes designações locais para o canto da polifonia tradicional: cramol, terno, lote, cantada, cantado, cantarola, moda ou cantiga.

Por iniciativa do município de São Pedro do Sul, foi feito um protocolo com a Universidade de Aveiro, tendo sido constituída uma equipa de investigação que, desde 2017, acompanha a atividade dos diferentes grupos, ao mesmo tempo que desenvolve uma pesquisa em fontes históricas.

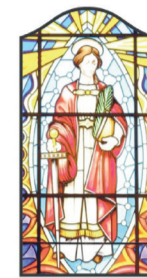
“Cantado por grupos de mulheres ou mistos, este canto é, no século XXI, uma expressão artística e um património imaterial que vincula as mulheres e homens (com maior destaque na mulher) no combate à vulnerabilidade das

comunidades onde residem, reforça a identidade local e `desoculta` o papel das mulheres nos processos e práticas culturais ancestrais”.

O GADT, que tem dado cada vez mais destaque ao “Canto a Vozes”, também conhecido como canto polifónico tradicional, faz com que esta prática esteja sempre presente na sua atividade corrente, realizando anualmente vários eventos onde este património é o grande destaque. A passagem de testemunho e aprendizagem pelas gerações mais novas desta forma de cantar tem sido trabalhada pelo grupo na sua atividade regular.

No dia 1 de março, aconteceu em Viana do Castelo, no Teatro Sá de Miranda, o último encontro para a criação da Associação que irá gerir os destinos da candidatura, onde o GADT de Forjães também se fez representar interpretando 2 temas a três vozes, num encontro onde estiveram mais de 300 vozes da região Centro e Norte do país. O próximo encontro realizar-se-á em Aveiro, ainda sem data prevista devido a esta situação do Covid-19.

Cancelamento das festas em honra de Santa Marinha



SANTA MARINHA
FORJÃES - romaria 2020

Caríssimos Forjanenses,
A Comissão de Festas de Santa Marinha 2020, perante a situação atual do corona vírus, em consonância com as indicações das autoridades civis e religiosas, decidiu-se cancelar o arraial das festas em honra da nossa padroeira deste ano, visto o momento difícil que todos nós estamos a passar e que conhecemos.

Perante isto, esta comissão continuará de alma e coração mantendo-se todos os seus elementos para o próximo ano 2021, afim de poder concluir tão importante romaria da nossa vila de Forjães.

Sendo assim, para o ano cá estaremos todos, para realizar este grande evento, contando sempre com o vosso e importante apoio.

Procuremos ter a prudência necessária mas sem alarmismos, melhores dias virão.

No meio da "tempestade" saibamos protegemo-nos de algo invisível que nos veio atormentar, assim mantemos esta epidemia longe de nós e dos nossos.

Cuidem-se!

Comissão de festas

Coronavírus (Covid-19)

Portugal começa o princípio do fim das medidas de restrição devido à Covid-19. Com o fim do estado de emergência, no próximo dia 2 de maio, o país tenta regressar à normalidade possível em pequenos passos. As aulas presenciais dos alunos dos 11.º e 12.º anos deverão ser retomadas a 18 de maio e as creches e comércio em geral reabrirão a 1 de junho. Já a 4 de maio está previsto abrir o pequeno comércio de bairro.

O país entra, então, na terceira etapa da crise do coronavirus - "o con-

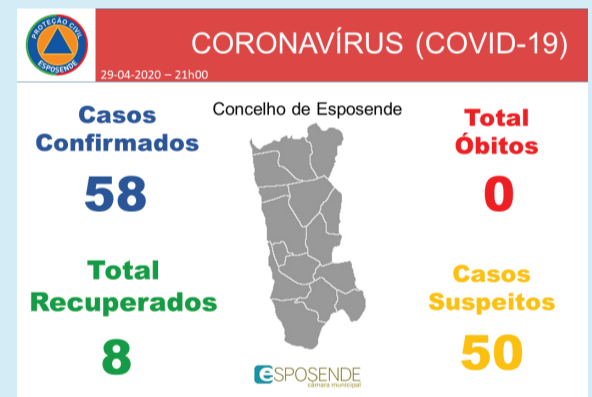
trolo da situação" - com a reabertura progressiva da sociedade. As pessoas não estão livres de perigo, as medidas de precaução devem ser levadas ainda mais a sério, os mais vulneráveis devem redobrar a atenção.

Até ao dia 29 de abril, Portugal registava 24 505 infetados, 973 óbitos e 1 470 recuperados. De acordo com o boletim epidemiológico, Esposende contava com 58 infetados, dos quais seis casos são em Forjães, e, até ao dia, ainda não tinha sido declarado nenhum óbito.

Relatório sobre o Covid-19 no concelho de Esposende

Casos confirmados por freguesia a 29 de abril:

- 1 – Antas;
- 1 – Apúlia;
- 4 – Belinho;
- 1 – Curvos;
- 18 – Esposende;
- 6 – Fão;
- 6 – Forjães;
- 1 – Gandra;
- 4 – Gemeses;
- 13 – Marinhãs;
- 1 – Palmeira de Faro;
- 1 – Rio Tinto;
- 1 – Vila Chã.



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