



O FORJANENSE

- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

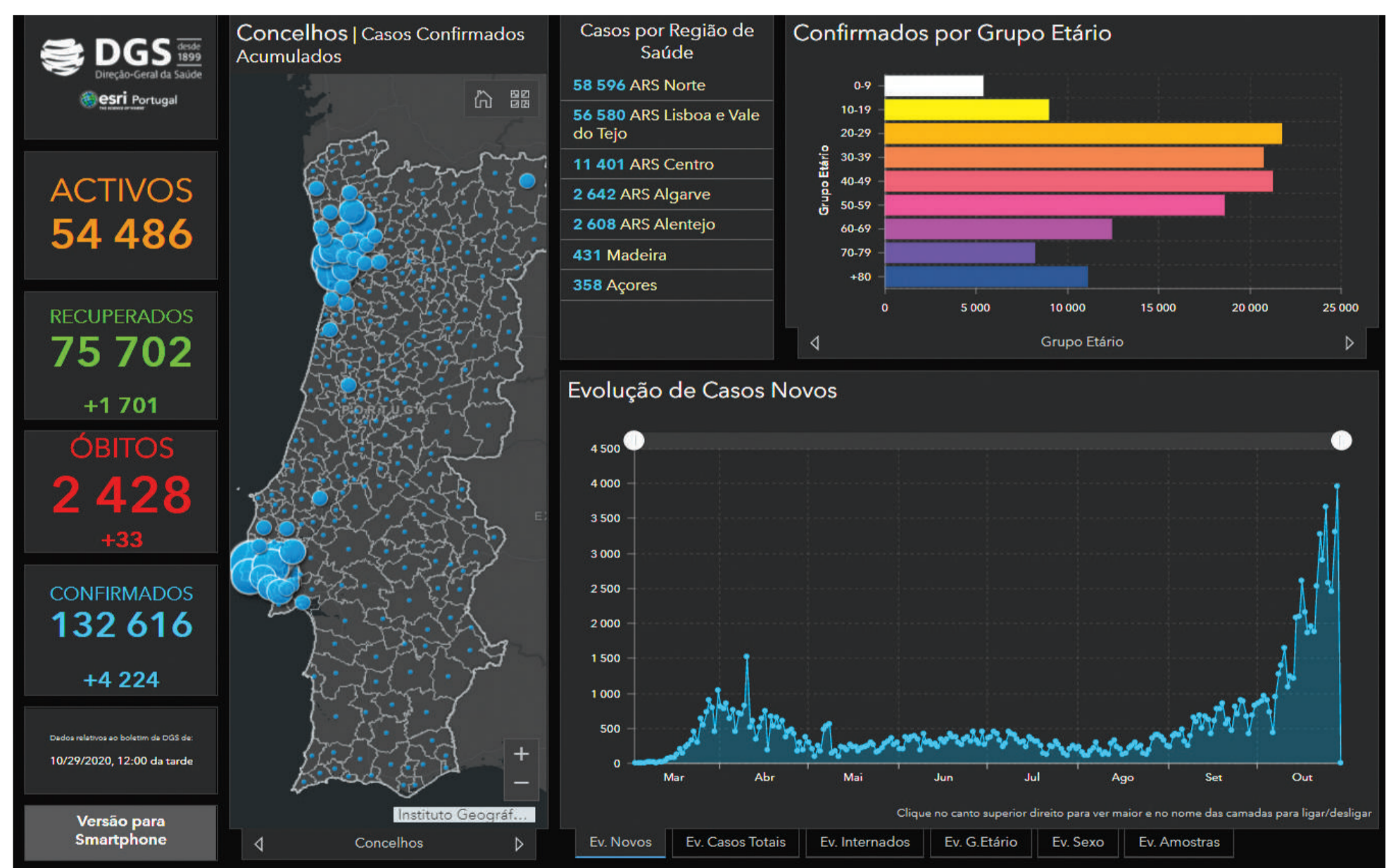
Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
 Outubro 2020 • Ano XXXV 2ª série • n.º 367
 Fundado em Dezembro 1984
 Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

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

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

Pandemia em velocidade de Fórmula 1



Recolha de resíduos verdes



pág. 3

FSC: arranca com o pé direito



pág. 9

Centro de Saúde de Forjães

O atendimento decorre à segunda e terça-feira, no período da tarde (das 14h00 às 20h00) e de quarta a sexta, no período da manhã (das 8h00 às 14h00).

Contactos:
 Telefone: 253879240
 Email: usf.forjaes@arsnorte.min-saude.pt

Nós por cá: locais

Campanha de Sensibilização Nacional para a Covid-19 arranca nas Escolas do Município de Esposende

“Todos os Dias Contam” é uma iniciativa do Município de Esposende que desafia a comunidade escolar a produzir conteúdos para evitar a propagação da Covid-19 entre os alunos. Sob a forma de Manifesto para os seus pares, os alunos do 3.º Ciclo e Secundário do concelho irão preparar uma campanha de sensibilização de âmbito nacional.

A pandemia trouxe consigo novas regras à rotina de toda a população, mas, com o regresso à escola, os comportamentos de risco dos alunos mais velhos têm sido notícia um pouco por todo o país.

Uma das estratégias mais comuns para aumentar o impacto de projetos de Promoção da Saúde junto de uma população-alvo, é envolvendo-a na conceção das mensagens a serem disseminadas. Por isso mesmo, o Município de Esposende, em conjunto com a comunidade escolar do concelho, concebeu um projeto para desafiar estudantes do 2.º e 3.º Ciclos e Se-

cundário a participarem ativamente numa campanha de sensibilização de âmbito nacional.

O projeto “Todos os Dias Contam” nasce a partir de um filme de animação, ainda em fase de produção que será utilizado para alertar a população adolescente e jovem adulta para os perigos de comportamentos de risco em relação à Covid-19. Ao mesmo tempo, pretende envolver a comunidade no processo co-criativo de desenvolvimento de uma campanha de sensibilização.

Esta campanha que incentiva uma participação ativa na comunidade vai acontecer em diferentes fases. Num primeiro momento, a Proteção Civil visitou as escolas do concelho com o objetivo de encorajar os estudantes a serem Agentes de Saúde Pública, percebendo o impacto social subjacente à promoção de comportamentos preventivos adequados à situação de pandemia.

Uma segunda fase prevê a criação de um Laboratório de Ideias, através do qual se identificam os locais do concelho onde existe um maior incumprimento das regras, avançando soluções criativas sugeridas pelos próprios estudantes.

A disseminação do projeto ficará a cargo dos alunos do concelho de Esposende, e o objetivo é mostrar que as regras têm de ser cumpridas diariamente, estendendo o movimento #TodosOsDiasContam aos jovens de todo o país.

Esta iniciativa insere-se no plano estratégico de prevenção da Covid-19 do Município de Esposende.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Raras são as ocasiões onde um primeiro desafio superado não antecede a outro, por vezes de contorno mais custoso e longo. Meses difíceis superados em Março e Abril, relativa estabilidade sob o sol caloroso do Verão, sem baixar a guarda pois, como ensina o dito popular, «Um dia é da caça, outro do caçador», e agora Novembro incógnito, aguardando-se novas e acrescidas dificuldades. O hábito e a experiência fazem de nós pessoas de carácter inabalável quando confrontadas com agrestes condições. Condições

temerárias para quem trabalha, sofríveis para que se vê afastado dos seus queridos amados, familiares e amigos, durante largos meses. Mas a Fundação Lar de Santo António mantém-se fiel aos seus princípios fundadores. Distribuímos cuidados às mãos-cheias para quem deles necessita; escutamos com afecto as inquietações dos nossos avós; cumprimos a nossa missão com dignidade e vigor, ensinadas as lições do passado e preparados os desafios do futuro. Levamos adiante o nosso projecto, carregando-o com firmeza e confiança, de

quem sabe e aprecia o que faz. Importa-nos que os nossos utentes – sem excepção alguma – não percam o fio humano que lhes pertence. E muito embora os tempos sejam de céu cinzento e incerto, depositamos a nossa confiança de que «em um qualquer recanto, entre quatro paredes, por mais denegridas e gastas que sejam, a nossa alma tem o poder extraordinário de tudo transformar.» (Raul Brandão). Adiante veremos uma nova Primavera. Disso temos certeza.



A reparação e manutenção ao portmóni

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

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: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Pandemia

A pandemia causada pelo coronavírus voltou a colocar-nos numa situação muito preocupante em relação ao futuro imediato. Num curto espaço de tempo, vimo-nos obrigados a repensar e a mudar a nossa forma de viver. Não estávamos preparados para alterar hábitos, atividades e formas de conviver, de uma maneira tão radical. Mas tivemos que aprender a viver com as limitações a que uma pandemia, com estas características, nos obriga, sob pena de a mesma se prolongar e tornar ainda mais graves as consequências a nível sanitário, económico e social. A Junta de Freguesia, praticamente, suspendeu todas as suas atividades culturais, a Visita Pascal, Dia da Vila, comemorações do 25 de abril, Convívio +65, Fim de Semana Equestre, Cerimónia do Mérito Forjanense, Magusto, Ma-

tança do Porco e até a tradicional Festa de Natal ficará comprometida. Os mais idosos, os que vivem mais isolados, os mais carentes passaram a ser os principais alvos do nosso trabalho. Uma incansável atenção e dedicação, com visíveis resultados, que muito nos tem orgulhado, que continuaremos a levar a cabo sempre e quando for necessário. Juntos, vamos vencer esta batalha, mesmo que seja uma das mais difíceis que temos de ultrapassar nas nossas vidas. E vamos consegui-lo, com toda a certeza. Enviamos a todos um abraço à distância, na certeza de que muito em breve poderemos celebrar a vida e a amizade com um abraço real. Mas, enquanto isso não for possível, temos de nos manter firmes e unidos no objetivo e na responsabilidade de combater esta terrível pandemia.

Encerramento do cemitério no dia dos fiéis defuntos

A Junta de Freguesia, atendendo à informação recebida do Delegado da Unidade de Saúde Pública do ACES CÁVADO III – Barcelos/Esposende, vai proceder ao encerramento do cemitério, no dia 1 de novembro, Dia dos Fiéis Defuntos. Informação essa que aqui transcrevemos para conhecimento de todos: “As recentes alterações na difusão da pandemia, com aumento muito acentuado do número de novos casos, e claro descontrolo nos seus contactos, leva a Unidade de Saúde Pública a alterar o parecer anteriormente emitido, para salvaguarda da Saúde Pública.

Assim, é nosso entendimento que os cemitérios não deverão estar abertos no próximo dia 01/11”. A Junta de Freguesia

COVID-19
SITUAÇÃO DE CALAMIDADE PÚBLICA

AVISO

ENCERRAMENTO DO CEMITÉRIO NO DIA 1 NOVEMBRO

ENCERRAMENTO: 21H00 - 31/10/2020 | ABERTURA: 08H00 - 02/11/2020

Face à situação de Calamidade Pública e seguindo as orientações da Unidade de Saúde Pública, informamos que o cemitério se encontrará encerrado no Dia de Todos os Santos.

lamentamos que esta tradicional e sentida celebração não seja realizada por motivo do encerramento do cemitério, mas entendemos ser uma medida necessária para travar a crise sanitária que atravessamos. Da nossa parte, fica a promessa que tudo faremos para homenagear, como merecem, todos os nossos familiares falecidos.

Feira de S. Roque

No mês de novembro, a feira de S. Roque realiza-se nos dias 7 e 21. Não se esqueça de visitar a nossa feira. Em segurança, com máscara, distanciamento social e higienização das mãos.

FEIRA S. ROQUE 2020			
AGOSTO	1	15	29
SETEMBRO		12	26
OUTUBRO		10	24
NOVEMBRO		7	21
DEZEMBRO		5	19

Espécies invasoras

O Município de Esposende continua a combater sem tréguas as espécies invasoras. Ao longo de todo o ano, a Câmara Municipal, em parceria com a Cooperativa Agrícola de Esposende, tem assegurado a destruição dos ninhos da vespa velutina, espécie animal invasora que causa elevados prejuízos nos setores agrícola, apícola e ambiental. A vespa asiática é muito nociva, por várias razões: porque se alimenta de abelhas; provoca prejuízos na agricultura, especialmente nas culturas cuja frutificação depende da polinização entomófila; tem impactos negativos em alguns ecossistemas, atendendo que se alimenta de forma generalizada de outros insetos, cujo impacto não está ainda determinado; e

pode, ainda, constituir ameaça à segurança de pessoas, uma vez que a sua picada já foi responsável por algumas mortes no nosso país. Na área concelhia, de forma proativa, elaboraram-se armadilhas, com materiais gratuitos e reutilizáveis, no sentido de permitir uma captura adicional de indivíduos, especialmente de “fundadoras”, que dariam origem a novos ninhos. O combate às espécies invasoras, sobretudo à vespa velutina, enquadra-se no cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, concretamente no que se refere ao ODS 15 – Proteger a Vida Terrestre e ao ODS 17 – Parcerias para a Implementação dos Objetivos de Sustentabilidade.

Queimas e queimadas

A Junta de Freguesia informa que, para a realização das vulgarmente designadas fogueiras ou queimas de sobrantes, a comunicação às autoridades passa a ser obrigatória, bem como é obrigatório o licenciamento para queimadas.

Queima de amontoados: uso do fogo para eliminação de sobrantes de exploração florestal ou agrícola como podas de vinhas, de oliveiras, entre outros cortados e amontoados. **É proibido fazer queimas durante o Período Crítico e, fora do Período Crítico, nos dias de risco Muito Elevado ou Máximo.**

Queimada extensiva: uso de fogo para renovação de pastagens ou eliminação de restolhos e de sobrantes de exploração florestal ou agrícola, cortados e não amontoados. **É proibido fazer queimadas**

durante o Período Crítico e, fora do Período Crítico, nos dias de risco Muito Elevado ou Máximo. Para fazer uma queimada é obrigatório a autorização da Câmara Municipal. Sem acompanhamento técnico (técnico credenciado em fogo controlado, equipa de sapadores florestais ou bombeiros), a realização de queimadas é considerada uso de fogo intencional, com coima associada.

Desta forma, antes de iniciar a queima, terá de se registar diretamente no endereço <https://fogos.icnf.pt/InfoQueimas-Queimadas/QUEIMASQUEIMADAS.aspx> e, excecionalmente, poderá contactar a Câmara Municipal de Esposende, pelo número 253 960 100, no período entre as 08h30 e as 16h30.

Recolha de resíduos verdes

Frequentemente, assistimos à falta de civismo e de consciência ambiental por parte de algumas pessoas. Em pleno século XXI, ainda há quem não se preocupe com o meio ambiente e com o espaço público, ou seja, com aquilo que é de todos. Infelizmente, este triste espetáculo mancha a imagem da nossa vila, que se quer limpa e asseada para quem cá vive, trabalha ou nos visita.

Colocar resíduos na via pública, além de constituir uma ilegalidade, é uma falta de respeito para com os outros cidadãos. Os exemplos têm sido tão recorrentes que apelamos a todas as pessoas de bem que,

caso tenham conhecimento destas situações e destas lamentáveis atitudes de falta de higiene e de cidadania, as denunciem às autoridades.

Aproveitamos para informar que a Junta de Freguesia recolhe resíduos verdes à **QUINTA-FEIRA**. Evite colocá-los na via pública, sem informar a secretaria da Junta de Freguesia (Tel. 253877430). Todos sabemos que nenhum modelo de recolha é perfeito, mas nenhum subsiste à falta de cidadania e de civismo. Não temos só direitos, também temos deveres para com a sociedade e cumprir as regras de deposição de resíduos é um desses deveres.

Aviso e apelo muito importantes

Caso esteja em isolamento, permaneça em casa. Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos. Cuide de si, cuide de todos!

Um conselho da DGS – Seja um agente de saúde pública!

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

O amor... pendurado num velho portão!

Dezasseis. É o número de vezes que Sua Santidade, o Papa Francisco, escreve a palavra “amor” na Mensagem para o Dia Mundial das Missões. Dá a mão ao “amor” a palavra “missão”, e juntas seguem caminho, animadas pela assertividade da resposta do profeta Isaías: «Eis-me aqui, envia-me» (Is 6, 8). Quando a missão nasce do amor, e o amor é a nossa missão, não temos outro caminho senão aquele que nos coloca ao serviço. Na mesma missiva, o Papa Francisco adverte-nos que “a vida humana nasce do amor de Deus, cresce no amor e tende para o amor” na medida em que a missão é um convite “a sair de si mesmo por amor de Deus e do próximo” e uma “oportunidade de partilha, serviço, intercessão”. Felizes daqueles que tiram o olhar do asfalto e, não só se reconhecem irmãos do próximo, como fazem dele a sua missão. Sem a espera dos aplausos terrenos, mas acredito que merecedoras de olhares ternos divinos, há pessoas que se tornam protagonistas de atitudes verdadeiramente altruístas de dois dos valores de que mais carece a nossa sociedade: empatia e bondade. Como aquele jovem que encontrei nas primeiras horas do dia, por um mero (e feliz) acaso, enquanto caminhava.

Abrandei os passos quando o vi pendurar um saco, do lado de dentro de um velho portão, numa pequena casa gasta pelo tempo. Pouco depois cruzamo-nos e, após as formalidades dos cumprimentos “distantes” e de alguma conversa de circunstância, confidenciou-me que ali morava um casal com mais de oito décadas de história. Tinham três filhos... mas estavam longe! No decorrer da conversa contou-me que, sempre que por lá passava e os encontrava, perguntava-lhes se precisavam de algo uma vez que, devido à pandemia, não podiam (nem deviam) sair de casa. A velha senhora, com a voz trémula e arrastada, respondia-lhe sempre com um sorriso agradecido acompanhado da frase: “obrigada menino, mas cá nos vamos arranjando como podemos”. Mas este “menino” sabia que não era verdade porque não os via nos lugares do costume e raramente os voltou a encontrar no pequeno mercado da terra. Este velho casal não lhe era indiferente e, por isso, semanalmente e sempre às primeiras horas do dia para que eles não o vissem, lá lhes deixava um pequeno saco com mercearia pendurado naquele velho portão. Para além dos bens que ele considerava essenciais, colocava ainda um saquinho com rebuçados. “Para que a vida deles seja um pouqui-

nho mais doce” – disse-me, sorrindo. Na vida, o que “tende para o amor”, são as atitudes em que mesmo sem podermos apertar a mão do outro... a apertamos com mais força que nunca! Talvez aqueles dois anciãos nunca tenham a saber quem é o seu Cireneu! Mas isso, para aquele jovem, não é importante. Ele sabe que o bem não faz barulho. E naquele dia, nem ele soube o bem que me fez em perceber que há gente assim. Gente simples. Feitas do bem. Feitas de caridade. Feitas daquele amor que nos induz na certeza de que Deus jamais se cansará de “procurar pessoas para enviar ao mundo”, como diz Francisco, para serem o Seu rosto e as Suas testemunhas. Neste tempo peculiar, enquanto o mundo nos pede paciência e nos ensina a esperar por melhores dias, vai crescendo o amor na humanidade. Fica-nos a certeza de que, como diz na mensagem, “Deus é sempre o primeiro a amar-nos e, com este amor, vem ao nosso encontro e chama-nos.” E quando Ele nos chama, a nossa resposta pode sempre ir personificada num simples saquinho de rebuçados, dentro de um saco de mercearia, pendurado num velho portão!

(Fátima Castro Equipa missionária Salama/ 2020)

Movimentos religiosos

Batismos:

04/10 - Vicente Marques Silva, filho de Jorge Amaro Ribeiro Silva Pires e de Raquel Filipa Abreu Marques. Neto paterno de Domingos da Silva Pires e de Maria do Carmo Ferreira Ribeiro. Neto materno de Antero Vassalo Mar-

ques e de Lucília Bedulho Abreu.

Óbitos:

30/09 – Aurora da Silva Jaques, com 90 anos de idade, residente na Rua da Várzea, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

18/10 – Laurinda do Souto Pereira, com 91 anos de idade, residente na Rua do Souto, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- 1 | TODOS OS SANTOS: missas às 9h00 e 11h15.
- 2 | Comemoração dos Fiéis Defuntos: missa às 18h00.
- 5 | Adoração ao Santíssimo Sacramento, às 17h00, seguida de missa.
- 15 | Domingo XXXIII Comum: missas às 9h00 e 11h15 | Dia Mundial dos Pobres.
- 22 | Domingo (Nosso Senhor Jesus Cristo, Rei do Universo): missas às 9h00 e 11h15.
- 29 | Domingo I do Advento: missas às 9h00 e 11h15.

Grupos dos Direitos Paroquiais

Ficaram assim constituídos os grupos dos Direitos Paroquiais, distribuídos pelos diversos lugares da Vila de Forjães:

Cerqueiral e S. Roque - Abílio, Carlos Cerquido e Olga || Pregais e Além do Ribeiro – Carlos Viana e José Araújo || Igreja – António Almeida e Saúl Jaques || Monte Branco – Carlos Carvalho e António Santos || Freiria e Matinho – Salvador Matos e Manuel Torres || Madorra e Corujeira – Sá Torres e Benjamim Magalhães || Souto, Aldeia e Boucinho – Aníbal Pereira e Alberto Sá || Ponte – Carlos Jedorio e Fernando Floriano || Neiva – Fernanda Lídia e Isabel Boaventura || Pedreira, Santa e Barrouco – Manuel Neiva e Armando Rolo || Ínfia – José Gomes e José Boucinha.

Obrigado. Gratos pela disponibilidade!

Donativos para as obras na igreja Matriz (Conservação e Restauro dos altares)

- 40,00 euros do César Augusto e Sandrine (Batismo da Matilde).

Total de 12.698,00 euros. Muito Obrigado!

Talhos Sr^a da Graça, Lda



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

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

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

Flor 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

A voz dos assinantes

Editorial

As «diretas» do Torres

Ó EMÍLIA; O PRIMEIRO MINISTRO DISSSE QUE SÓ É AUTORIZADO 50 PESSOAS EM CADA FESTA! O QUE QUER DIZER QUE?...?

QUER DIZER QUE A FESTA DE SANTA MARINHA, NÃO VAI TER GENTE!. É ISSO É MAU PRINCIPALMENTE PARA AS BANDAS DE MÚSICA, E DOCEIROS!..



A gruta das fadas

Esta gruta maravilhosa, que inspirou a “célebres maestros” do século dezavo algumas das suas soberbas composições, está situada no departamento do Herault (França) no monte Tharanc, que faz parte da cordilheira de Seranc.

A entrada da gruta fica na parte superior do monte, a 475 metros acima do nível do mar; tem 141 metros de profundidade; ficando a parte mais baixa ao nível do rio Herault.

Desce-se, ao fundo dessa gruta, percorrendo uma espécie de galeria em espiral, ao redor de um sabão imenso. No meio de um pequeno bosque de azinheiras que coroa o Tharanc, está um poço de forma cônica, ao qual só se pode descer por meio de uma escada. Penetra-se,

assim, no átrio da gruta. Ao chegar às primeiras sinuosidades do labirinto que os vulcões e abalos subterrâneos têm feito, o visitante fica maravilhado. Aqui, há salas sustentadas por gigantes colunas, que apresentam as mais caprichosas formas de uma espécie de basílica de desmarcadas dimensões, acolá nichos profundos, pilares, tubos semelhantes aos dos órgãos; enfim, encontra-se ali um mundo subterrâneo, que o visitante admira sempre extasiado, percorrendo a gruta maravilhosa.

O ar é aí renovado por correntes que sobem descem por poços que a natureza cavou nas entranhas da terra. Era na embocadura desses poços que Rossini e outros compositores célebres colocavam

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º trepa; velha = 2º o; carmina; c = 3º S.D.; ruela; ve = 4º S.E.F.; ata; ais = 5º eira; a; alga = 6º telefonia = 7º maia; o; acre = 8º ado; O.N.U.; eis = 9º mo; suíno; oi = 10º a; saraiva; p = 11º salmo; rosto =

Verticais

1º tosse; mamas = 2º r; deitado; a = 3º E.C.; freio; S.L. = 4º par; ala; sam = 5º arua; e; ouro; 6º metafoia = 7º vila; o; unir = 8º ena; ana; ovo = 9º la; alicia; as = 10º h; vigário; t = 11º acesa; esipo =

harpas eólicas, cujas cordas produziam, no interior da gruta, uma música verdadeiramente celeste. Os efeitos da acústica, combinados de certa maneira ou simplesmente motivados pela disposição desses poços, exerciam, na harpa eólica, um poder singular, cujos sons davam uma sensação inexplicável. Cimarosa, quando visitou a gruta das Fadas, levou uma harpa eólica, que produziu os mais extraordinários sons.

Foi ali que ele se sentiu extasiado ao ouvir essa música sobrenatural, que lhe inspirou algumas das suas mais belas composições.

Traduzido por Torres Jaques

Você sabia?

Que o cardeal Richelieu foi a Roma, em 1607, para que o papa Paulo X o sagrasse bispo de Luçon?

Perguntou-lhe o pontífice se já tinha a idade que para isso requeria – e, respondendo-lhe que sim, apresentou-lhe uma falsa certidão de batismo. – Sagrado que foi, pediu ao Papa que desse a absolvição de lhe haver dito que tinha a idade de ser sagrado, quando assim não era. Paulo X, deu-lha, mas foi acrescentando: Questo giovane sará un gran furbo, isto é, que aquele rapaz ainda viria a ser um grande velhaco. Conheceria-o.

Conta o marquês de Montglas nas suas Memórias.

Tradução de Torres Jaques



Laurinda do Souto Pereira

AGRADECIMENTO

Nasceu: 13/06/1929

Faleceu: 19/10/2020

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.

Arlindo Tomás

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

ACARF

Creche

Dia Mundial da Alimentação

Todos nós, ao longo da vida, ouvimos relatos e ou até, lidamos diariamente com o drama relativo a determinados hábitos alimentares, que as crianças adquirem, não gostam, não querem comer ou nem sequer provar determinados alimentos, especificamente os vegetais e fruta.

E se “a brincar também se aprende”, no dia de 16 de outubro celebramos o Dia Mundial da Alimentação.

A celebração deste dia, surge com o intuito de lembrar às crianças, a importância de uma alimentação diversificada e assim enraizar hábitos saudáveis. Uma boa alimentação é de vital importância para um bom desenvolvimento físico e intelectual da criança.

Diversificar a alimentação variando os sabores dos alimentos, alternar os sabores e apresenta-los de uma forma diferente do habitual.

Neste dia, e tornando-o mais divertido, da exploração à ação, descobrir através dos cinco sentidos, cada criança individualmente, confeccionou a sua espetada de fruta para a sobremesa do dia, que fez assim parte do menu principal. Foi servido um delicioso prato de batata aos cubos pequenos, acompanhada de peixe, ervilha, cenoura e ovo cozido às rodelas, dando assim muita cor ao prato.

Muita diversão, exploração de textura, cores e sabores alegraram o dia!



Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF)

Desfolhada



Halloween



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

Sílvio de Azevedo Abreu, presidente da Assembleia Geral da ACARF, Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães, convoca, ao abrigo do n.º 2 alínea C, do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **27 de novembro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, com a seguinte ordem de trabalho:

Ponto um: Informações da Direção;
Ponto dois: apreciação e votação do orçamento e programa de ação para 2021;
Ponto três: Outros assuntos de interesse para a Associação.

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

Forjães, 26 de outubro de 2020

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Sílvio de Azevedo Abreu

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães outubro 2020

Editorial

A presente edição do boletim escolar Nascente Escolar procura dar a conhecer um conjunto diversificado de atividades e iniciativas que se desenvolveram em outubro na Escola Básica de Forjães. Foi um mês marcado pela celebração do valor da alimentação nas sociedades humanas, pela abordagem à literacia do mar e dos oceanos e ao dia das bibliotecas escolares.

Entre as estruturas que contribuem com o seu trabalho para a realização de diversas atividades na Escola estão os Departamentos Curriculares e a Biblioteca Escolar, assim como entidades exteriores ao Agrupamento, que deram o seu apoio na realização das mesmas. Avançamos já neste número com textos originais publicados por elementos da comunidade educativa sobre itens diversos relacionados com o conhecimento, a arte, a leitura ou o livro.

Outono



“Em Outubro, quase tudo volta enfim ao seu lugar: os meninos na escola e os pais a trabalhar.

Chega o poeta à janela, vê as folhas secas no parque e escreve uma vez mais que os pés que pisam as folhas fazem o chão crepitar.

Mas hoje o poeta tem sorte, que o céu alto, azul e limpo convidou para um refresco um sol aberto, tão forte que parece que o Verão ainda vai ali à porta.

Amanhã, porém, a chuva virá, reclamar um lugar ao céu hesitante do Outono.

E o poeta pensará: “É tempo de me sentar com a manta nos joelhos e ouvir a chuva a chorar no chão da rua e dos versos.”

João Pedro Mésseder, O Livro dos Meses.
Imagens, Copyright - Imagine (Pinterest Kunst)

Dia da alimentação



Algumas turmas do 2.º e 3.º ciclos realizaram na Biblioteca algumas atividades na celebração do dia da alimentação. Foram propostas situações de conhecimento / reflexão sobre a fome e o desperdício alimentar como grandes questões para largos milhões de pessoas no mundo. A dificuldade em alimentar todos derivará de um desperdício alimentar significativo, de uma destruição das comunidades locais ou de uma gestão pouco cuidada dos stocks alimentares? Será a Ciência e a Biotecnologia a solução para a resolução da fome no mundo?

Foram estas questões lançadas, a partir da visualização de um filme “Sementes de Liberdade”. A alimentação foi assim discutida na perspetiva de um dos temas essenciais para a sobrevivência da Humanidade no planeta.

Foi ainda feita uma viagem pelo percurso que algumas plantas fizeram na história da humanidade e que influenciam ainda hoje a nossa alimentação. As especiarias realizaram uma viagem e foi de algumas delas e das suas características alimentares e medicinais, que se realizou igualmente uma atividade. As especiarias são hoje muito conhecidas e usadas na alimentação. Sabemos hoje porque fazem bem à saúde. No mundo antigo e no mundo moderno saído da Idade Média (séculos XII e XIII) havia uma grande curiosidade por estes produtos, dos quais pouco se conhecia. Essa curiosidade e o seu preço alimentaram rotas e caminhos à sua descoberta. O mar foi neste, como noutros casos, um meio de comunicação entre culturas e povos. Falou-se essencialmente de cinco especiarias, a saber: a pimenta, a canela, a noz-moscada, o cravinho e o gengibre.



Literacia do mar e dos oceanos

Ao longo do mês foram feitas algumas propostas de abordagem ao mar, ao que ele diz e faz sentir a cada um. A proposta foi construída a partir das imagens do álbum, "Onda", de Suzy Lee.

Azul do céu
Brilho das estrelas
A espuma é o teu véu
Navegam em ti as belas caravelas

Em ti nascem as mais bonitas canções
O teu bater profundo
Enlouquece corações
Que conquista o grande mundo

Só de ti pensar
Faz-me acordar de sonhar
Consegues-me acalmar
És o grande mar.



Texto: Pedro Vieira e Leonor Cerqueira, 9.ºFB

Ilustração: Rui Ribeiro, 9.º FB

O mar é o paraíso
Uma das coisas mais belas do mundo
Tão transparente e liso
Que se consegue ver o fundo

Pessoas ao passar
Param para admirar
Tiram fotos no por do sol
E na praia jogam voleibol

Para uns é um terror
Para outros é o símbolo da tranquilidade
Noutros desperta o amor
E cura a ansiedade.



Texto: Beatriz Pimenta, 9.º FB

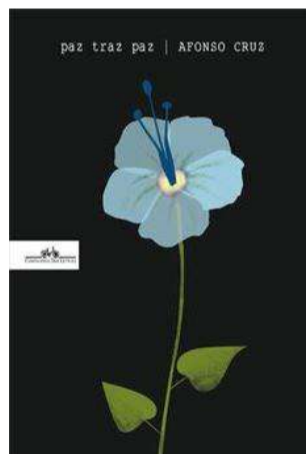
Ilustração: João Vieira, 9.º FB

Autor do mês – Afonso Cruz



“Nunca pensei em ser escritor. Mas creio que o grande combustível, a grande matéria-prima para depois escrever, foi gostar muito de ler. Leio diariamente desde que me lembro de ser gente. E hoje sinto-me quase incapaz de escrever se não ler.”

Afonso Cruz é o autor escolhido nas Bibliotecas para este mês de outubro. Afonso Cruz é um escritor multifacetado pelos livros que nos tem dado. É igualmente ilustrador, cineasta e músico de uma banda designada *The Soaked Lamb*. Fez formação diversa e alargada na área das artes plásticas em diferentes institutos e escolas superiores do país e na Europa. Já recebeu vários prémios, como sejam, o *Grande Prémio de Conto Camilo Castelo Branco*, em 2010, o *Prémio Literário Maria Rosa Colaço* em 2009, o *Prémio da União Europeia para a Literatura* em 2012, *Prémio Autores SPA /RTP*, em 2011. Afonso Cruz teve ainda outros prémios importantes, como uma menção especial no *Prémio Nacional de Ilustração* de 2010 e na *Lista de Honra do IBBY - Internacional Board on Books for Young People*. Foi ainda finalista dos prémios *Fernando Namora* e *Grande Prémio de Romance e Novela APE* e conquistou o *Prémio Autores para Melhor Ficção Narrativa*, atribuído pela SPA em 2014. Afonso Cruz nasceu para a escrita a partir de uma dualidade muito presente na sua vida, a leitura e as viagens. Foi com elas que se iniciou na atividade de imaginar histórias. A sua curiosidade pela natureza e por diferentes culturas também o ajudou a cultivar a sua expressão pelas palavras. Afonso Cruz é um bom exemplo para essa ideia de aprendizagem que todos devíamos cultivar, isto é, desenvolver a curiosidade e o gosto por algo e depois ir tentar aprender e fazer isso com dedicação. Entre os seus diferentes livros são de destacar pelo tipo de proposta narrativa ou pela inovação com que as histórias nos surgem, *Enciclopédia da estória Universal* (2009), *Jesus Cristo bebia cerveja* (2014), *Flores* (2015), *Nem todas as baleias voam* (2016) e *Jalam Jalam* de 2017.



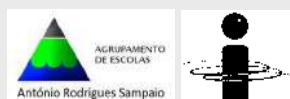
Dia Internacional da Biblioteca Escolar



Celebrado este ano a 26 de outubro, a biblioteca escolar realizou um conjunto de ações com algumas turmas do 2.º ciclo sobre o funcionamento da Biblioteca, o seu espaço como recurso de acesso à informação. A componente de leitura e do seu valor como forma de

aprendizagem diversificada e formativa foram alguns dos aspetos salientados. A saúde e o bem-estar, como forma de conhecer o outro foram salientados em algumas leituras feitas.

Boletim Nascente Escolar
outubro - 2020



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Prof.º Luís Campos, prof.º Rosa Felgueiras 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

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



“Entrada vitoriosa do FSC!”

Finalmente o futebol regional da AF Braga voltou, em tempos de pandemia mundial, por covid-19, ainda sem a presença de público e neste pró nacional com um modelo competitivo diferente do habitual. O Forjães apresentou-se neste primeiro jogo, com uma equipa constituída fortemente pela base da época passada. A nossa equipa tem um bom plantel, talvez mais forte que na época anterior, pois acautelou bem as saídas, fazendo entrar jogadores de qualidade igual ou superior aos que partiram.

No que respeita ao jogo em si, o Forjães entrou muito bem na partida, com boa dinâmica, sobretudo pelo flanco direito, onde o lateral Fábio combinava bem com os seus pares, e ajudou com as suas constantes subidas, a criar uma boa envolvência atacante, nos primeiros vinte minutos. Assim, e ainda dentro do primeiro quarto de hora de jogo, o Forjães SC chegou ao golo, por intermédio de Pauleta, que aproveitou bem uma boa jogada, também ela criada pela produtiva asa direita.

Dois minutos volvidos, agora pelo centro esquerda, o Forjães cria soberana oportunidade para ampliar o marcador, com Ruben Bicho a aparecer bem área do Cabreiros, com a bola controlada, teve tudo para assistir um colega, demorou um pouco, e quando o lance já pedia uma finalização sua, só tinha o guarda redes do Cabreiros pela frente, ele preferiu entregar num colega, mas a demora foi fatal e o lance acabou por perder-se.

Num campo de reduzidas dimensões, a equipa forjanense ia comandando as operações, estava por cima no jogo, perante um adversário combativo, aguerrido e agressivo nas disputas de bola, que procurava equilibrar o jogo na zona intermédia, olhando timidamente para a baliza à guarda de Vasco. O Forjães poderia ter ampliado a vantagem, entre outros lances,

merece destaque um cabeceamento de Apolinário, que bem posicionado, atirou ligeiramente por cima do travessão. Assim, e na sequência de uma bola parada, um livre na entrada da área, a sorte bafejou o Cabreiros e aconteceu o golo do empate. Na cobrança do livre, a bola tabelou num defensor forjanense e traiu o guarda-redes Vasco que nada pode fazer para impedir o golo do empate. Ainda antes do descanso o Forjães teve possibilidades de se colocar em vantagem, em duas ou três boas situações, mas não conseguiu e injustamente levou o jogo empatado para o intervalo.

Na segunda parte, o jogo foi mais equilibrado e com menos situações de golo, sobretudo porque a equipa da casa, ajustou-se melhor à nossa equipa, encurtou o pouco espaço existente, passou a jogar mais direto e obrigou o Forjães a redobrados cuidados defensivos que nem sempre permitiam a melhor organização de jogo na zona intermédia, até porque as segundas bolas eram muito disputadas. Carlos Viana mexeu cedo no seu meio campo, procurando mudar o rumo do jogo, com o cabreiros mais acutilante, jogando direto e sem organização, é certo, mas com o Forjães a sentir, nesta altura, dificuldades em ligar o seu jogo no último terço. As alterações não acrescentaram, pese a qualidade dos substitutos, e as dificuldades continuaram, mérito da enorme combatividade do Cabreiros. Contudo, na sequência de uma bola parada a favor do Cabreiros, a nossa equipa ganhou bem o lance, e saiu numa transição rápida, Casal conduziu bem, pelo centro esquerda, até à entrada da área, e no momento certo libertou para Pauleta, que recebeu bem, deu mais dois passos com a bola e da zona do penalti, desviou com mestria do guarda redes e atirou a contar para o 2-1 final, a favor do Forjães SC.

Até final, assistimos a muita disputa, o Cabreiros tentava colocar lá em cima a



todo o custo, batia tudo para as imediações da área, mas a defensiva forjanense ia resolvendo, por sua vez, a zona intermédia, agora refrescada, tentava organizar o jogo, mas no último terço nem sempre ligava bem as jogadas ofensivas sobretudo ao nível do último passe, de forma a poder criar situações claras que lhe permitissem “matar” o jogo.

Foi uma vitória justíssima e incontestada da nossa equipa, que conseguiu arrecadar os três pontos em disputa, num campo muito difícil, onde poucos o irão conseguir.

Na próxima jornada, se não houver alterações, o Forjães SC vai receber o Vila Chã no Horácio Queirós, um derby conceitual, sem a presença de público, o melhor ingrediente para os jogos, é certo, mas que ainda assim terá outros atrativos. Sendo de destacar, o frente a frente entre os treinadores Carlos Viana, do Forjães SC, e Jó Faria, do Vila Chã. Apesar de todos os jogos serem difíceis o favoritismo estará do nosso lado, contudo, é preciso trabalhar muito e bem, para levar de vencida esta equipa do Vila Chã.

1ª jornada, série A.

Parque desportivo de Cabreiros,
25.10.2020
SC Cabreiros 1-2 Forjães

Forjães SC: Vasco; Fábio Abreu, Nuno Sousa, Diogo Apolinário, Tico; Jardel (Maia,

aos 57 min.), Ruben Bicho (Venú aos 57 min.), Miguel (C.) (Moreira, aos 83 min.) e Casal; Pauleta (Pedro Benatia aos 90 min.) e Nuno Simões (Manso, aos 90 min.)
Treinador: Carlos Viana
Não jogaram: Pinha (g.r.) e Dário;
Golos: 0-1 Pauleta, aos 12 min.; 1-1, aos 36 min.; 3-1, Pauleta aos 62 min.

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 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt

Opinião

Um tear...



Elsa Teixeira

Nestes tempos que correm, aprendemos a olhar melhor para aquilo e para aqueles que nos rodeia. A absorver os locais como se não pudéssemos voltar a vê-los, a viver ainda mais apaixonados.

Há sítios que são irreproduzíveis, que nos captam e deixam suspensos no tempo! Sítios com uma envolvimento que transpiram as pessoas que os criaram! Onde, em cada esquina, há um detalhe que desvenda uma crença, uma ideolo-

gia, um percurso. São sítios que contam histórias, que falam em silêncio ou ao bater do pente.

Um desses lugares é a uma casa em Forjães com o tear da “D. Mena do Rio”, uma sala com um tear tão grande que faz com que o mesmo esteja entalado entre as paredes dessa sala. As paredes são de pedra de granito quente e rústico, que, com a luz do sol que as ilumina, faz sobressair a argamassa das juntas. Na outra ponta da sala, está uma janela com “bancos namoradeiros”. O sol está a entrar por essa janela e os bancos chamam por nós, convidam a sentar, para ouvir a D. Mena, ou só a sentar e imaginar as vivências daquele tear. À volta daquele tear, e ao bater do pente, muitas histórias se devem ter contado, muitas histórias se terão vivido e revivido.

As histórias, que não se ouvem, estão escritas nas paredes, ou pousadas sobre as “varandas” do próprio tear. Elas mostram-nos que as cestas, esteiras e passa-

deiras feitas neste tear são famosas, viajaram por feiras de artesanato, passaram na televisão e terá assistido e sido palco de muitas aulas de diferentes ciclos. Ficamos, também, a saber que esta é uma casa de fé, crente e com ideais.

Se estivermos atentos, ficamos a conhecer os materiais necessários para fazer as cestas de Forjães: vê-se o junco natural ou já tingido em várias cores, vemos o fio que faz a teia e a lã para as costuras, está tudo ali neste espaço. Uma fotografia não chega para percebermos o que é este espaço, o que é esta arte.

Podemos imaginar que tecer não foi só um trabalho, foi uma paixão combinada por sabores e aromas tradicionais vindos da cozinha, que está logo ali ao lado.

Este espaço é, com este tear, um altar do artesanato, onde somos recebidos de braços abertos, onde se tecem e se cruzam histórias desta arte com histórias de vida, onde se partilha o saber fazer.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

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

Horizontais

1º sova; mulher idosa = 2º princípio ativo de certas substâncias corantes = 3º Saúl Dias; caminho estreito; olha = 4º serviço de estrangeiros e fronteiras; fruta do conde; gemidos = 5º lugar liso e duro onde se secam os cereais; talófita com clorofila, que vive nas águas ou sítios húmidos = 6º processo de transmitir o som ou palavra à distância = 7º indígena das tribos da península do Iucatão no México; território do norte do Brasil = 8º adolescente; organização das Nações Unidas; aqui está = 9º pedra do moinho; porco; saudação à brasileira = 10º granizo = 11º cântico em louvor ao senhor; face =

Verticais

1º expiração brusca e ruidosa do ar contido nos pulmões; tetas = 2º estender horizontalmente na cama = 3º era cristã; travão; Sara Lima = 4º semelhante; fileira; tio da América = 5º desconfiado; metal precioso = 6º modificação do som de um fonema vogal por influência de outro próximo = 7º casa de campo; juntar = 8º eia; mãe da virgem; célula que resulta da fecundação dos gametas = 9º nota musical; nome feminino; carta de jogo = 10º coadjutor do pároco de uma freguesia = 11º inflamada; gordura da lã =

soluções pág. 5

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de caráter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo.
- “O Forjanense” dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.
- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, “O Forjanense” procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências.

- “O Forjanense” terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, isenta, apartidária, objetiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais.
- “O Forjanense” compromete-se a cumprir os princípios éticos e deontológicos inerentes à atividade jornalística, a respeitar a dignidade, os direitos e a boa-fé dos cidadãos, e a pugnar por uma sociedade mais justa, solidária e humanista.
- Em “O Forjanense”, os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de

quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal. Este não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos não solicitados, reservando-se no direito de publicar apenas o essencial.

Forjães, 25 de maio de 2017

O Diretor de “O Forjanense”
Arlindo Pereira Sousa Tomás

EUROMASTER IDEAL PNEUS

IDEAL PNEUS
253 809 880

INFORMAÇÃO
SERVIÇO
SERVIÇO RÁPIDO
LAVAGEM

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

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

Flor em Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

Serviços de artes florais
decoração, artesanato,
todo o tipo de eventos

969 584 228

Av. Margarida Queirós, 206
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466
floremmovimento@hotmail.com

frutaria torres

Frutas e Legumes,
Frescos todos os dias!

tlm. 960357106
RUA DO BOUCINHO, FORJÃES

Culinária ■ Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Perna de peru assada com castanhas	Tarte de dióspiro
<p>1,2 kg de perna de peru; 1,5dl de azeite; 4 dentes de alho; 1cebola grande; 1cenoura; 1dl de vinho branco; 1kg de batatinhas; 300 g de castanhas; 150 g de bacon; 200 g de cogumelos (pleurotes); 1raminho de alecrim; sal e pimenta q.b.</p>	<p>400g de massa folhada congelada; 5 dióspiros; caramelo de compra para pincelar Creme de pasteleiro 7 dl de leite e 150 g de açúcar; 90 g de farinha; 3 ovos e 3 gemas; 1 pitada de baunilha em pó e outra de sal</p>
<p>Barre a perna de peru com uma massa feita com, 1/2 dl de azeite, alhos, pimenta, o vinho branco e sal. Descasque a cebola e a cenoura, corte-as em rodela e disponha-as num tabuleiro. Sobreponha a perna do peru e leve ao forno a assar, juntamente com as batatinhas, previamente descascadas. Corte o bacon em pedacinhos e arranje os cogumelos. Salteie estes dois ingredientes, com as castanhas, no restante azeite. Retire a perna de peru do forno, quando estiver assada. Triture a cebola e a cenoura, com o suco do assado, junte um pouco de água. Passe pelo passador. Emprate a perna de peru, com as batatinhas assadas, as castanhas, os cogumelos e o bacon. Regue com o molho do assado e decore com o raminho do alecrim.</p>	<p>Descongele a massa folhada à temperatura ambiente. De seguida, tenda-a com o rolo sobre uma superfície enfarinhada. Forre uma tarteira de fundo amovível (26 cm de diâmetro), apare as extremidades e pique o fundo com os dentes de um garfo. Creme de pasteleiro: ferva o leite. À parte, misture o açúcar com a farinha, os ovos, as gemas, a baunilha em pó e o sal. Incorpore esta mistura no leite e mantenha sobre lume brando, mexendo sempre até cozer e espessar. Preencha a massa com o creme. Por fim, lave os dióspiros e com uma faca afiada, corte-os às rodela. Disponha sobre o creme e leve ao forno preaquecido a 200°C, durante cerca de 40 minutos. Findo o tempo, deixe amornar e desenforme. Pincele a superfície da tarte com caramelo e sirva.</p>

Saúde em destaque

Febre parte IV

O que devo fazer quando a criança está com febre?

Em caso de febre de uma criança deve:

- manter a criança com roupa fresca e num ambiente não muito aquecido
- dar líquidos com frequência
- adequar o vestuário e a roupa da cama à sensação de frio ou de calor
- respeitar o apetite
- se está confortável não é preciso baixar a temperatura, mas sim vigiar se surgirem "sinais de alerta"
- se está desconfortável deve tomar um antipirético (caso não exista alergia a esse medicamento e em dose adequada ao peso)
- se necessário, contactar o SNS 24 – 808 24 24 24
- não se deve arrefecer a criança para baixar a temperatura (através de banhos, compressas embebidas em soluções alcoólicas ou ventoinhas) porque estas medidas não são eficazes nem aumentam a sensação de conforto

Em caso de febre na criança quando devo ligar 112?

Existem situações de febre na criança que exigem uma chamada para o 112:

- tosse rouca e respiração ruidosa
- respiração asmática, com pieira e dificuldade respiratória
- corpo involuntariamente quente ou frio
- cansaço físico
- choro de uma maneira ou por um período pouco usuais, com irritabilidade persistente, ou emissão de gemido

Em que situações devo levar a criança ao médico?

Na presença de um ou mais destes sinais de alerta, a criança deve ser acompanhada a um serviço de saúde (centro de saúde ou urgência hospitalar).

- menos de 3 meses de idade
- temperaturas axilares superiores a 40,0°C ou retais superiores a 41,0°C
- febre com duração superior a 5

dias completos

- sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer
- face/olhar sofrimento
- irritabilidade e/ou gemido mantido
- choro inconsolável
- não tolerância ao colo
- dor perturbadora
- convulsão
- aparecimento de manchas na pele nas primeiras 24 a 48 horas de febre
- respiração rápida com cansaço
- tosse e expetoração esverdeada ou acastanhada
- vômitos repetidos entre refeições
- sede insaciável
- lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida de temperatura
- dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha
- urina turva e/ou com mau cheiro

Quais são os sinais tranquilizadores numa criança com febre?

Embora os seguintes sinais pos-

sam ser incomodativos para a criança e exigir uma consulta médica, são sugestivos de doença sem gravidade:

- a criança brinca e tem uma atividade normal
- come menos, mas não recusa os alimentos líquidos
- tem um sorriso aberto e fácil
- acalma ao colo e fica com um comportamento quase habitual
- tosse seca e irritativa muito frequente
- apresenta dor a engolir, com placas brancas na garganta e/ou associadas a olhos vermelhos e/ou a tosse
- gengivas dolorosas vermelhas
- aftas orais
- olhos vermelhos com secreções
- diarreia ligeira (ou moderada) sem sangue
- muco ou pus
- pieira ligeira sem dificuldade respiratória
- manchas vermelhas dispersas que surgem só a partir do 4º dia de febre (ao contrário de manchas que aparecem nas primeiras



Marina Aguiar*

48 horas, que são indicativas de gravidade)

Quais são os medicamentos contra a febre?

Os medicamentos para a febre (antipiréticos) mais utilizados são o paracetamol e ibuprofeno.

continua na próxima edição

Referência Bibliográfica:

SNS 24

Fonte: Direção-Geral da Saúde (DGS) / Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
 *Médica Dentista

Estratégias de guerra contra o vírus

Com um grande controlo sobre o número de casos, há uns meses atrás, Portugal foi considerado um exemplo para alguns países pela sua forma de atuar e pelo comportamento exemplar dos seus cidadãos. Neste momento, o cenário mudou e agravou-se, obrigando o Governo a impor novas medidas e desta vez mais severas.

Nas últimas semanas temos vindo assistir a um grande aumento de número de casos, e a região Norte é novamente uma das mais afetadas. Os números diários fixaram-se na casa dos milhares, assemelhando-se a outros países europeus. Numa semana, o número de casos em Portugal foi o triplo em relação aos números do pico de abril. Três concelhos do Norte, Felgueiras, Lousada e Paços de Ferreira estão no cerne das preocupações devido à velocidade de propagação e por isso, foram-lhes decretadas medidas especiais como “o dever de permanência no domicílio”.

Esposende também está a ser fortemente afetado nesta segunda vaga, sendo considerado um dos cento e dezasseis concelhos com risco muito elevado de infeção. O número de casos confirmados está a caminho das três centenas, tal como o número de casos suspeitos. Forjães, que não saiu impune, foi uma das freguesias do concelho mais afetadas, contando agora com 21 casos.

No início da pandemia, Graça Freitas, Diretora-Geral da Saúde, alertava para a falsa sensação de segurança transmitida pelas máscaras, agora considera-as imprescindíveis para evitar a transmissão deste vírus. O Governo, com a mesma linha de pensamento, decidiu decretar a obrigatoriedade do uso da máscara em espaços e vias públicas por um período de 70 dias, caso não seja possível cumprir o distanciamento físico recomendado. Quem não cumprir, poderá ficar com a

sua carteira bem mais vazia, uma vez que poderá ser sancionado com uma coima de 100 a 500 euros. Numa altura em que as hospitalizações começam a aumentar e muito, o Governo também decidiu proibir a circulação entre concelhos de 30 de outubro a 3 de novembro com o intuito de evitar as deslocações frequentes no Dia de Todos os Santos. No entanto há algumas exceções, onde estão inseridos os profissionais de saúde, agentes de proteção civil, forças e serviços de segurança, políticos e quem for trabalhar.

Esta evolução grave da pandemia em Portugal também chamou a atenção do Centro Europeu que alertou o Governo para o grande aumento de internamentos, que tem deixado os hospitais sobrecarregados, principalmente os da região Norte. O Serviço Nacional de Saúde começa a sentir a pressão, e no Norte já se recorreu aos hospitais do privado para receber pacien-

tes infetados.

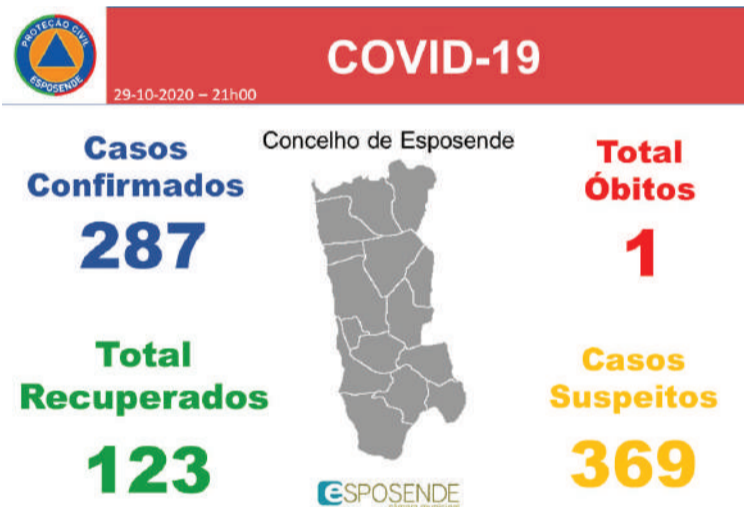
Muitas medidas e recomendações se têm alterado ao longo da pandemia. E se à medida que os números se agravam, estas se têm tornado mais restritivas, outras ficam mais leves, deixando as pessoas a pensar, como por exemplo, a medida relativa à alta de um doente infetado por covid-19. Se no início eram necessários dois testes negativos para um infetado regressar à escola ou ao trabalho, agora, doentes assintomáticos ou com sintomas ligeiros, necessitam apenas 10 dias de isolamento e de uma declaração de alta clínica.

Por muitas medidas que sejam decretadas, se os portugueses não tiverem o dever cívico de as cumprir, Portugal poderá seguir a rota da Espanha na primeira fase da pandemia. Fomos considerados um exemplo, mas será que o somos mesmo?

O concelho de Esposende é, segundo o Instituto Nacional de Estatística, um dos 117 que apresentam valores acima da média nacional, que neste momento é de 13,5 por 10 mil habitantes. A grande maioria destes (24) fica a norte e concentra 39% da população da região. Destes, destacam-se seis concelhos com mais de 25 casos por 10 mil habitantes e três deles já com dever de permanência no domicílio.

Em relação ao concelho de Esposende a freguesia das Marinhas é a que apresenta o maior número de casos confirmados, destacando-se com mais do dobro de casos de Esposende e Fão, que se apresentam logo atrás. Seguem-se Apúlia e Forjães, com valores ainda substanciais. São as freguesias com mais população que estão a ter um maior índice de casos.

Segundo a autarquia desde o início da pandemia foram registados 287 casos, mais de 50% após o começo do ano letivo.



Casos confirmados por freguesia:

8 – Antas;
37 – Apúlia;
16 – Belinho;
7 – Curvos;
39 – Esposende;
38 – Fão;
6 – Fonte Boa
21 – Forjães;
7 – Gandra;
6 – Gemeses;
4 – Mar;
80 – Marinhas;
12 – Palmeira de Faro;
4 – Rio Tinto;
2 – 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)



Sorteio de um cabaz

A direção do Forjães Sport Club coloca a sorteio um CABAZ!

O conteúdo deste cabaz é o demonstrado na imagem e será sorteado em inícios de dezembro (data anunciar) .

Agradecemos a vossa generosidade na compra de um número, no valor de 1 bola cada.

Adquira já os seus números junto dos elementos da direção ou nos locais habituais, garanta já o seu prémio.

Garanta também o futuro do FSC!

Ajudem esta instituição, ajudem o FSC!

