

Colisão

Diagnóstico

Mecânica

Manutenção

Pneus

# O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás  
Novembro 2020 • Ano XXXV 2ª série • n.º 368  
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](mailto:culizende@hotmail.com)

## Avança construção do parque central de Forjães



### Nesta edição

Junta de Freguesia

pág. 3

Lar de Stº António

pág. 3

ACARF

pág. 8

Nascente Escolar

págs. 9-11

Acompanhando o FSC

págs. 12-13

Opinião

pág. 14

### FSC lidera série A do campeonato pró nacional



págs. 12-13

### EBF comemora o Dia Nacional da Cultura Científica



pág. 10

### Play Up com 12 distinções no Portugal E-Commerce Awards



©Jornal T

pág. 16

## Nós por cá: locais

### Município de Esposende liga iluminação de Natal e lança medidas de incentivo ao consumo no comércio tradicional

O Município de Esposende vai alargar o conjunto de medidas já em vigor no concelho e prepara-se para lançar uma campanha de estímulo ao consumo no comércio e restaurantes locais, potenciando, desta forma, o apoio aos empresários e comerciantes que enfrentam dificuldades económicas, decorrentes da pandemia provocada pela Covid-19.

Do conjunto de medidas de apoio mantêm-se os incentivos fiscais e isenções municipais, nomeadamente, a isenção total do pagamento da Derrama a todas as empresas do concelho, isenção total das taxas de instalação de esplanada, isenção total das taxas de publicidade, isenção total das taxas de ocupação de espaço público e isenção total das taxas de comunicação de instalação de estabelecimentos comerciais. É intenção do Município manter estas isenções, pelo menos, até ao final do ano de 2021.

A todos estes incentivos junta-se, ainda, a aplicação da taxa mínima do IMI, de forma a apoiar transversalmente todas as famílias que residam no concelho.

Paralelamente a toda esta ajuda direta, o Município de Esposende, através da START Esposende, continuará a prestar apoio aos empresários, facultando informação sobre os apoios financeiros disponibilizados pelo Governo e/ou Fundos Comunitários.

Para além do apoio dado pela via de incentivos fiscais e isenções de taxas às empresas, o Município de Esposende aposta em várias iniciativas de apoio ao comércio tradicional, estando, a título de exemplo, contemplada uma arrojada campanha de

estímulo ao consumo.

Em parceria com a Associação Comercial e Industrial do Concelho de Esposende (ACICE), o Município lança o vídeo promocional da campanha, ao mesmo tempo que dissemina, de forma física e digital, a mensagem de apelo ao consumo “Este Natal o Comércio tradicional espera por si”. Esta campanha integra também a instalação da tradicional iluminação de Natal, como apoio à atividade económica durante esta quadra festiva.

Estão previstas iniciativas dirigidas especificamente ao apoio dos estabelecimentos comerciais, como a realização de um sorteio de Natal, onde as compras superiores a 20 €, no comércio tradicional, habilitarão os clientes a prémios em vales de compras no valor de 5.000,00 €.

Todos os prémios a sortear são convertidos em vales para descontar exclusivamente nos estabelecimentos aderentes do comércio tradicional do concelho de Esposende, revertendo assim o valor diretamente para os estabelecimentos aderentes.

Outra iniciativa assenta na possibilidade de aquisição, para oferta, de “Vales Presente” no valor de 25€, 50€ e 100€, que poderão ser trocados diretamente nos estabelecimentos aderentes do comércio tradicional de Esposende. Os vales estarão acessíveis na sede da ACICE e em outros pontos de venda assinalados.

Estes “Vales Presente” serão majorados como sinal de reconhecimento pelo consumo no comércio tradicional, valendo no momento da sua utilização nos estabelecimentos, 30€, 60€ e 120€, respetivamente.



Para receber os clientes haverá decoração especial nas montras dos estabelecimentos comerciais que competirão num Concurso de Montras Sustentáveis, dedicadas à Quadra Natalícia e que serão fator de atratividade para adultos e crianças.

No âmbito destes apoios será, ainda, lançado o “Selo de Certificado de Origem dos Produtos de Esposende” que pretende criar uma marca identitária dos produtos com origem no concelho, permitindo a gestão integrada e uma maior capacidade promocional de tudo o que é produzido em Esposende, nomeadamente, produtos endógenos, hortícolas, vinhos, doçaria, entre outros.

Será também lançado um DESAFIO a todos os empresários do concelho, con-

vidando-os a participar ativamente numa corrente de apoio, que se pretende que estimule o consumo no comércio tradicional de Esposende, incluindo os restaurantes.

O DESAFIO “A Economia Local somos todos NÓS”, que vai mostrar a génese empreendedora e solidária dos empresários e de toda a comunidade do concelho, no apoio ao seu tecido comercial e restauração.

Este ano, mais do que nunca, escolha o comércio tradicional.

O comércio tradicional do concelho de Esposende espera por si.

Fonte: CME

### Domingos Barros

Domingos Barros, vice-campeão nacional, alcançou, novamente, o pódio, no campeonato europeu de atletismo M50, disputado a 29 e 30 de outubro, no Funchal. Domingos Barros fez mesmo o 1.º lugar por equipas M50 nos 10Km estrada, ao classificar-se em 4.º lugar da geral. A este título, juntou ainda o 1.º lugar por equipas na estafeta de corta mato 3X2000m.

A equipa para a nova época já está composta e pronta para mais um ano de vitórias!!!

No passado domingo foi a apresentação da equipa e houve ainda lugar para uma cerimónia de entrega do troféu de vice-campeões da terceira divisão masculina da época transata! A equipa de Mazarefes foi a décima oitava melhor equipa de Por-



tugal!!!

Aos atletas treinadores e dirigentes envolvidos endereçamos os merecidos votos de parabéns e votos de ainda maiores sucessos no futuro.

### Victor Martins é campeão da Fórmula Renault Eurocup

O piloto Victor Martins, de raízes forjanenses, nem precisou ir ao pódio para ser campeão da Fórmula Renault Eurocup

O português Victor Martins conquistou com uma corrida de antecedência o título da Fórmula Renault Eurocup, após terminar em quarto lugar a corrida 1 disputada no passado dia 14 de novembro em Paul Ricard (França). O brasileiro Caio Collet, único que poderia evitar o campeonato de Martins, ficou em segundo lugar na prova vencida pelo italiano Lorenzo Colombo.

O resultado da corrida de abertura da última etapa da Fórmula Renault Eurocup levou Victor Martins aos 330 pontos, 38 a mais que o segundo classificado.

O piloto consegue um passo importante na carreira. Foi vice-campeão da F-Renault Eurocup em 2019, sendo derrotado por Oscar Piastri. Os dois eram pilotos da



Academia da Renault mas, com a derrota para Oscar Piastri, Victor Martins acabou dispensado. Mesmo sem o suporte de uma marca, o piloto fica com o caminho livre para encontrar a Fórmula 3 em 2021.

## Nós por cá: locais



### Junta de Freguesia de Forjães

FEIRA S. ROQUE 2020			
JULHO		4	18
AGOSTO	1	15	29
SETEMBRO		12	26
OUTUBRO		10	24
NOVEMBRO		7	21
DEZEMBRO		5	19

Em dezembro, teremos feira nos sábados dia 5 e 19. Venham visitar a nossa típica e secular feira, fazendo compras e convivendo com os familiares e amigos, num dos locais mais bonitos de Forjães. Não esqueçam, apontem na vossa agenda.

### Concurso de Presépios 2020

O tradicional Concurso de Presépios, organizado pela Junta de Freguesia, terá um conceito ligeiramente diferente, atendendo à atual situação em que vivemos.

Mesmo com todas as medidas a que estamos sujeitos, vamos manter esta tradição, realizando todo o procedimento online. O regulamento será disponibilizado na secretaria e na página da Junta de Freguesia. Vamos todos concorrer!

### Cabazes de Natal

A Junta de Freguesia tem vindo a incentivar os forjanenses a fazerem as suas compras no comércio local, através do slogan "Faça as suas compras em Forjães

e habilite-se ao sorteio de três cabazes". Com esta iniciativa, pretendemos ajudar o comércio da nossa vila e contribuir para o seu desenvolvimento. Este ano, com a pandemia, as pequenas empresas são as que estão a ser as mais afetadas com a crise, lutando para sobreviver e não encerrar portas. Agora, mais do que nunca, vamos todos colaborar e contribuir para gerar mais economia na nossa vila e manter vivo o nosso comércio.

### Valorização do Rio Neiva

No dia 6 de novembro, o Presidente da Junta de Freguesia esteve presente numa reunião, na Associação Rio Neiva, na qual foi abordado um conjunto de ações que os municípios de Esposende e Viana do Castelo estão a elaborar em conjunto, para

dinamizar e valorizar o Rio Neiva. Todas as iniciativas que visem aproximar as pessoas do nosso belo e querido rio são sempre bem-vindas.

### Luta Contra o Covid

O Estado de Emergência foi, mais uma vez, renovado. Consulte as regras que se aplicam ao nosso concelho no site:

[www.covid19estamoson.gov.pt](http://www.covid19estamoson.gov.pt)

**NÃO FACILITE. PROTEJA-SE.**

Use sempre máscara. Respeite o distanciamento. Desinfete sempre as mãos. Sempre que for possível, **FIQUE EM CASA!**



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

### Em Novembro

Já falta pouco para acabar para findar o ano...

Novembro apareceu com os seus dias mais pequenos...

No dia 11, a instituição realizou "um mini" magusto, com os devidos cuidados que nos são exigidos, em que os utentes puderam usufruir de umas castanhas quentinhas, para lhes aquecer a alma.

A vida não pára! E, no meio de visitas à janela, videochamadas e telefonemas, lá vamos nós contornando e fintando esta pandemia. Agradecemos a todos que estão connosco no pensamento e se preocupam.

Estamos confiantes que tudo vai correr bem!



### Romaria Santa Marinha



**SANTA MARINHA**  
FORJÃES - romaria 2020

Estimados Forjanenses, a Comissão de Festas de Santa Marinha aguarda uma autorização para podermos efetuar o último pedido, que será o de S. Sebastião, para assim dar por terminados os pedidos habituais.

Infelizmente, como todos sabemos, o Coronavírus não nos tem largado, e está a dificultar as tarefas que tínhamos agendado, e que as circunstâncias não nos permitem concretizar.

Logo que possamos concluir este último pedido, queremos organizar uma "Feirinha", para assim podermos vender os produtos que nos foram oferecidos, os animais, as bebidas e outros géneros de bens.

Aguardamos, também, pela melhor altu-

ra para passarmos por vossas casas, para começarmos a vender os calendários em honra de Santa Marinha, talvez no próximo mês de janeiro.

Estas últimas notícias que vêm sendo divulgadas pela comunicação social, dão-nos muita esperança a todos nós, pois tudo aponta para que uma vacina, ou mais, venham a ser distribuídas por todo o mundo já no próximo mês de janeiro, inclusive aqui em Portugal.

Como é óbvio, é uma excelente notícia para todos, e nós, Comissão de Festas de Santa Marinha, ficamos extremamente satisfeitos e com muita fé e esperança, que para o próximo ano, mês de julho de 2021,

vamos conseguir realizar esta missão que nos foi confiada, que é a de estarmos todos juntos a comemorar e a festejar esta grandiosa Romaria que é a Festa da Santa Marinha.

Como se costuma dizer, "era dois em um", vamos acreditar e ter muita fé.

Muita saúde para todos, que Santa Marinha nos proteja.

Contamos com a vossa ajuda e compreensão.

A Comissão de Festas de Santa Marinha deseja a todos os Forjanenses um Santo e Feliz Natal.

## Nós por cá: locais

### Esposende em alerta vermelho

#### Santa Casa da Misericórdia de Fão e Lar João Paulo II totalizam 103 infetados

O concelho de Esposende voltou a entrar no "risco extremo" na semana em que em seis dias registou 189 casos positivos à covid-19.

Segundo dados revelados hoje pela DGS, Esposende apresenta agora um índice 995 casos por cada 100 mil habitantes na lista de casos ativos de covid-19 que coloca o concelho no risco "extremamente elevado" de contágio da doença.

Depois de ter estado no índice de "risco elevado", Esposende ultrapassa agora os 960 casos de infeções por 100 mil habitantes nos últimos 15 dias.

Os casos da Santa Casa de Misericórdia de Fão e do Lar João Paulo II, em Apúlia, foram "forte contributo" para este aumento.

O lar da Santa Casa de Misericórdia de Fão conta com 68 utentes e 16 colaboradores doentes com o novo coronavírus, num total de 84 infetados.

Destes, sete utentes tiveram de ser transferidos. A intervenção da autoridade de Saúde Pública e da Comissão Municipal



de Proteção Civil do concelho ocorreu na sequência da solicitação dos responsáveis da Santa Casa de Misericórdia de Fão, para que se procedesse ao alojamento de sete indivíduos, por forma a descongestionar os serviços da instituição. Neste sentido, foi ativada uma das cinco zonas de concentração de apoio à população disponíveis no concelho, onde foram acomodados os sete utentes. Na última semana, foi também contabilizado mais um óbito, elevando, assim para dois, o número total de mortos durante esta pandemia no concelho de Esposende.

No Lar João Paulo II, existem 16 utentes e três funcionários

que testaram positivo à covid-19, disse hoje fonte próxima da instituição.

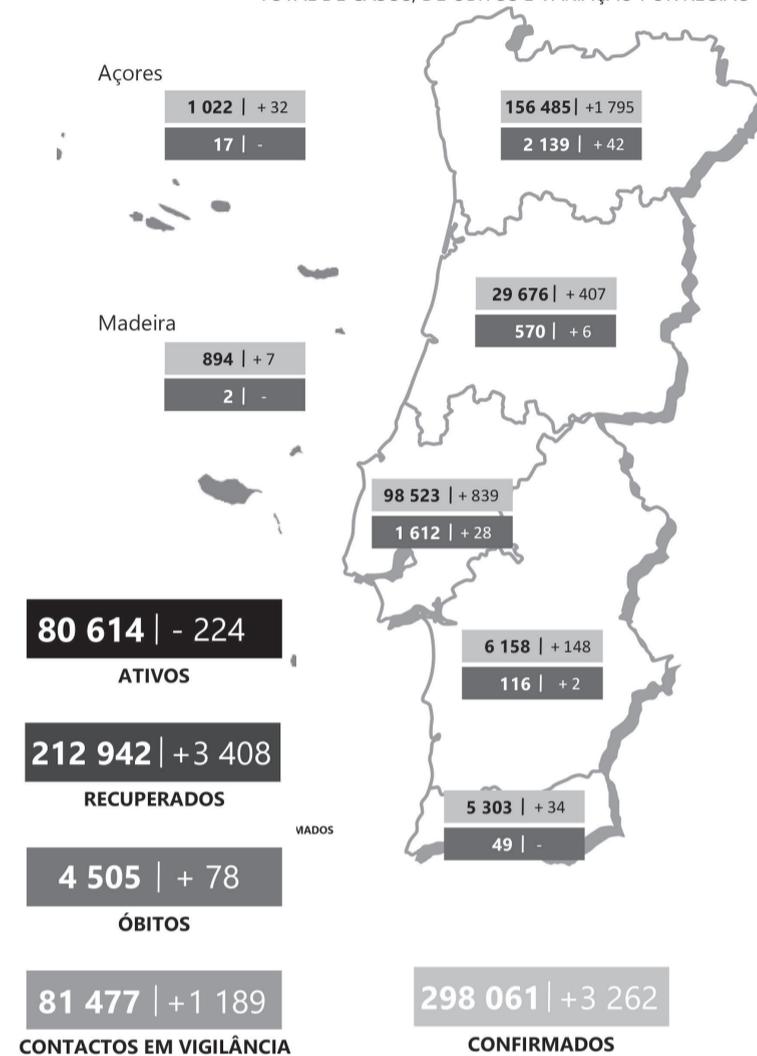
Desta forma existem neste dois lares um total de 103 pessoas infetadas.

Os casos da Santa Casa de Fão e Lar João Paulo II foram "forte contributo" para este aumento, apesar dos sucessivos apelos do presidente da Câmara de Esposende, Benjamim Pereira, nas redes sociais pedindo aos habitantes daquele concelho para cumprirem com as regras de confinamento e medidas de auto-proteção. Este jornal sabe que em Esposende o principal fator de contágio tem sido o contexto familiar e contacto social.

### Situação epidemiológica em Portugal

30 de novembro

TOTAL DE CASOS, DE ÓBITOS E VARIAÇÃO POR REGIÃO



### Município e Rádio Comercial lançam campanha nacional de prevenção de risco para a Covid-19

"Todos os Dias Contam" é uma iniciativa que sensibiliza alunos de todo o país para os perigos de comportamentos de risco em relação à Covid-19. O vídeo do projeto é hoje lançado, e conta com o apoio de Pedro Ribeiro e da Rádio Comercial.

Através de um filme de animação, o Município de Esposende lança um movimento à escala nacional, que pretende sensibilizar para os perigos dos comportamentos de risco de adolescentes e jovens. Pedro Ribeiro, diretor da Rádio Comercial, empresta a sua voz a este projeto. Debater o vídeo em contexto de sala de aula é outro objetivo desta iniciativa.

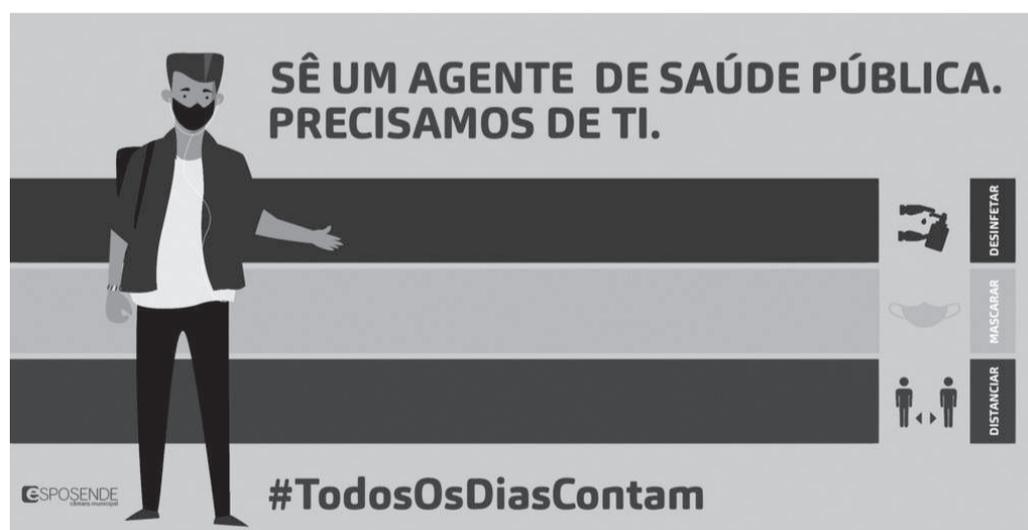
Uma das estratégias mais comuns para aumentar o impacto de projetos de Promoção da Saúde junto de uma população-alvo, é envolvendo-a na conceção das mensagens a serem disseminadas. Por isso mesmo, o Município de Esposende e a Rádio Comercial, em conjunto com a

comunidade escolar do concelho de Esposende, conceberam um projeto para desafiar estudantes do 2º, 3º Ciclos e Secundário a participarem ativamente numa campanha de sensibilização de âmbito nacional.

O projeto "Todos os Dias Contam" nasce a partir do filme de animação com o mesmo nome, hoje divulgado, e pretende alertar a população adolescente e jovem adulta para os perigos associados aos 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, através da qual os próprios estudantes são encorajados a encontrar soluções criativas para situações reais de não cumprimento pelos seus pares.

O filme de animação retrata a história de Gustavo, um jovem adolescente com um ritual peculiar ao acordar. Sempre que des-

liga o despertador, lê a mensagem da mãe, escrita num papel gasto que se encontra em cima da mesinha de cabeceira. "Olha o mundo como uma grande oportunidade. Todos os dias contam! Um beijo, Mãe", pode ler-se. A narrativa é introduzida por Pedro Ribeiro, que a dada altura é teletransportado para o próprio filme animado. A emissão de rádio continua, conduzindo ouvintes e espectadores ao longo da rotina diária do Gustavo.



É desta forma que o Município de Esposende e a Rádio Comercial pretendem sensibilizar os jovens de todo o país, quebrando fronteiras físicas e as atuais restrições, e estendendo o movimento ao digital e às redes sociais, através da hashtag #TodosOsDiasContam. Os jovens são, assim, encorajados a seguir

o exemplo do Gustavo, a difundir mensagens de alerta sobre este tópico, e que possam sensibilizar os seus pares em todo o país.

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

## Nós por cá: locais

### Município de Esposende atribui apoios no valor de 170 mil euros a instituições do concelho



A Câmara Municipal de Esposende vai atribuir apoios e isentar de taxas, instituições e coletividades concelhias, de acordo com deliberação aprovada, por unanimidade, em reunião de Câmara, no valor global de 169 809 euros.

O Município de Esposende vai assegurar diretamente os encargos

Municipal aprovou a isenção de taxas, dependentes de pedido, abrangendo associações religiosas, culturais, desportivas e recreativas, instituições particulares de solidariedade social, escolas e agrupamentos de escolas, desde que legalmente constituídas.

A Santa Casa da Misericórdia de Esposende será contemplada com

financeiros referentes aos seguros de trabalho, da frota automóvel, de responsabilidade civil de transporte de doentes e das embarcações das associações. No caso da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Esposende, o encargo cifra-se nos 9 770 euros, enquanto a referente à Benemérita Associação dos Bombeiros Voluntários de Fão corresponde a um investimento de 9 976 euros.

Além destes apoios, o Executivo

um apoio no montante de 11 124 euros, destinados a financiar a requalificação em curso das suas valências e do espaço infantil. Já a Santa Casa da Misericórdia de Fão vai receber 25 000 euros, destinados à requalificação dos espaços de lavandaria.

Já o Centro de Intervenção Cultural e Social de Palmeira de Faro receberá o apoio financeiro de 10 750 euros, como comparticipação de 50% da aquisição de uma viatura de 9 lugares, para o transporte dos seus utentes. Para fins idênticos, o Centro Social de Belinho beneficiará de um apoio financeiro de 13 508 euros, referente a 50% do valor de um veículo de 9 lugares.

O Centro Social da Juventude Unida de Marinhãs receberá 31 871 euros, para proceder a obras de requalificação, por forma a acolher a Academia Mente Ativa. Já o Centro Social da Juventude de Mar irá receber o montante de 57 810 euros, referente à comparticipação, em 50%, do valor para aquisição de um autocarro.

Nesta reunião do Executivo Municipal foi ainda aprovado o plano de formação para agentes desportivos, que consta de oito sessões creditadas e que terá capacidade para 60 participantes.

Fonte: CME

### Ricardo Dias de regresso ao Olímpico Vianense

O Olímpico Vianense reforçou-se com alguns dos melhores atletas. Após alguns anos a correr por outras cores, o atleta Ricardo Dias está de regresso ao clube que o formou.

Representou os melhores clubes portugueses de atletismo, nomeadamente, Maratona Clube de Portugal, Grupo Desportivo da Conforlimpa, SL Benfica e Sporting Clube de Portugal, tendo ainda passado pelo clube da sua terra; GD Castelense.

Em 2017, classificou-se em 3º lugar no campeonato nacional de corta-mato e, em 2018, ficou em 5º lugar. Nesse mesmo ano, conquistou o título de campeão nacional nos 10000M.

Ricardo Dias foi ainda 7 vezes campeão de Portugal das Forças Armadas ( 5 vezes no corta mato e 2 vezes na estrada) e esteve presente em três campeonatos do mundo Militares.



### Esposende aposta numa melhor e mais eficiente gestão dos resíduos

Tendo como objetivo promover uma melhor e mais eficiente gestão dos resíduos urbanos produzidos no concelho, o Município e a empresa municipal Esposende Ambiente disponibilizaram ecopontos domésticos às Instituições Particulares de Solidariedade Social concelhias, com as valências AAAF (Atividades de Apoio e Animação às Famílias) e CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres), para colocação voluntária de resíduos recicláveis produzidos nas respetivas salas.

A iniciativa acontece no âmbito da Semana Europeia de Prevenção de Resíduos, que decorre entre os dias 21 e 29 de novembro e que este ano tem como tema central os “Resíduos Invisíveis”. O objetivo passa por alertar para a grande quantidade de resíduos gerados durante o proces-

so de fabrico dos mais diversos objetos do quotidiano, tornando esses resíduos visíveis para que cada cidadão tome consciência da sua pegada ecológica e possa tomar decisões informadas sobre a forma como consome.

Já com o apoio da Resulima – Valorização e Tratamento de Resíduos Sólidos, SA e de modo a incentivar a separação seletiva de resíduos junto da comunidade educativa, foram entregues ecobags aos estabelecimentos de educação e ensino, de modo a dotar as salas de aulas de dispositivos para colocação voluntária de resíduos recicláveis. Com esta medida, alunos e professores podem mais facilmente separar e encaminhar para reciclagem os resíduos produzidos em contexto de sala de aula.

Todos podem e devem con-

tribuir para diminuir a produção excessiva de resíduos, sobretudo os invisíveis, dando, por exemplo, preferência aos produtos recarregáveis ou reutilizáveis ou uma nova utilidade aos objetos que já não utiliza, optando por alugar e partilhar produtos e, claro, separar os resíduos passíveis de serem valorizados através da reciclagem.

Para saber mais sobre a Semana Europeia de Prevenção de Resíduos e sobre o destino que deve dar aos resíduos produzidos em contexto doméstico, aceda a [https://www.esposendeambiente.pt/eamb/documentacao/manuais/Sensibilizacao\\_Residuos\\_Cidadaos.pdf](https://www.esposendeambiente.pt/eamb/documentacao/manuais/Sensibilizacao_Residuos_Cidadaos.pdf)

Estas ações têm subjacente o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, nomeadamen-



te no que se refere a Educação de Qualidade (ODS 4), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS 11), Consumo e Produção Sustentáveis (ODS 12) e Parcerias para

a Implementação dos Objetivos de Sustentabilidade (ODS 17).

Fonte: CME

# Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

## As atitudes interiores para o Advento

Ao encerrarmos o ciclo comum do tempo litúrgico, adentramos, como Igreja, no tempo do Advento

Tempo do Advento: reconhecimento e acolhimento do Senhor que vem. Ao refletirmos, liturgicamente, numa dimensão celebrativa que vise o comprometimento de vida, celebramos, nesse período, Jesus Cristo, no tempo e na história dos homens. É Ele quem vem nos trazer a salvação. É, portanto, o tempo da expectativa, e todo cristão é chamado a vivê-lo em plenitude, para que, dignamente preparado, esteja em condições de receber o Senhor que vem.

O Advento contempla, no conjunto do seu sentido espiritual, duas dimensões fundamentais. A primeira observa o mistério da Encarnação, Jesus que se encarnou, assumindo nossa humanidade. Já a segunda dimensão nos leva ao coração, para a promessa de Cristo Jesus acerca de Sua segunda vinda. Encarnação e segunda vinda de Jesus, eis os dois aspetos que devem iluminar, como um farol, a boa vivência da nossa espiritualidade nesse tempo litúrgico.

**Quais são as atitudes interiores próprias para que o tempo do Advento não passe sem realizar um efeito eficaz na nossa história de vida?**

**Algumas indicações para uma boa preparação para a vinda do Senhor**

**1-** Manter-se vigilante na fé e na oração, numa abertura atenta e disponível para reconhecer os “sinais” da vinda do Senhor em todas as circunstâncias e momentos da vida, até o fim dos tempos. Ou seja, viver essa saudável e tão necessária tensão escatológica, daqueles que não enfraquecem no zelo e na expectativa do cumprimento das promessas de Nosso Senhor Jesus Cristo. Nas promessas de Jesus, repousa e baseia-se a solidez da nossa esperança. Uma esperança que não é circunstancial, mas sobrenatural e eterna. Rever a vivência do batismo, à luz dessas verdades fundamentais, ajuda-nos a dispor o coração para Deus.

**2-** Colocar a vida no caminho traçado por Deus, no projeto divino de salvação, ou seja, na vontade salvífica do Senhor. Isso significa não se extraviar por caminhos tortuosos, mas converter-se para seguir Jesus rumo ao Reino de Deus Pai. Essa constitui outra tensão saudável, que também não pode estar ausente da vida de todo cristão que se preze: a tensão de conversão. Sem essa conversão ninguém agrada a Deus, pois se perde a essência do homem novo, o qual se encontra em contínua construção, rumo à plenitude, que é Deus. Aquele que busca conversão caminha para o Tudo que é Deus; já o

que não a busca, caminha para o nada de si mesmo, para o nada da vida.

**3-** Ser testemunha da alegria que Jesus Salvador nos traz com caridade afável e paciência para com os outros. Tendo por comportamento uma abertura para todas as iniciativas de bem, por meio das quais já se constrói o Reino futuro na alegria sem fim. Isso significa que a alegria salvífica deve estar sempre presente na vida testemunhal do cristão, mesmo em meio às dificuldades da vida. Jesus Cristo é a nossa alegria e salvação, rejubilemos sempre pela graça que nos foi concedida.

**4-** Manter um coração pobre e vazio de si, imitando São José, Nossa Senhora, João Batista e os outros pobres do Evangelho, na humildade de quem sabe reconhecer e acolher Jesus, o Filho de Deus, Salvador da humanidade. Buscar e atualizar, na vida, a centralidade do mistério de Cristo, que sempre nos favorece na preparação rumo ao encontro do Senhor Jesus que vem a nós.

Acolher e reconhecer o Senhor

Participar da Celebração Eucarística, nesse tempo do Advento, significa acolher e reconhecer o Senhor, o qual, continuamente, vem ficar no meio de nós; é segui-Lo no caminho que leva ao Pai. Com Sua vinda gloriosa, no fim dos tempos, que Ele nos introduza, todos juntos, no Reino, para nos fazer “tomar parte na vida eterna” com os bem-aventurados e santos do céu.

Que a vivência desse tempo litúrgico seja fecundo na vida de todos nós. Uma caminhada de recolhimento, que traz em si o potencial de purificar a vida na justiça e na verdade, preparando os caminhos do Senhor. Que o Cristo não nos encontre passivos, indiferentes, excessivamente preocupados com aquilo que passa, aponto de não percebermos o valor e a presença do Eterno que vem a nós. Sejamos todos ativos e comprometidos nas atitudes interiores que o Senhor nos chama a viver, para que nossa esperança seja vivificada.

Tomemos cuidado com o materialismo e o excesso de atividades terrenas. Tais realidades são perigosas e capazes de desviar e esvaziar a vida do seu verdadeiro e mais profundo mistério: apontar para uma caminhada perseverante rumo à eternidade! Seja ativo e concreto nas suas respostas de vida, em função do mistério celebrado e vivido. Creia para viver com sabedoria a vida terrena, e viva intensamente de acordo com sua fé, que deve sempre apontar para o Céu. Eis o cristão de verdade, sem falsidade, que caminha com sabor de eternidade!

“Canção Nova”,

Pe. Eliano Gonçalves SJS

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- 30/11 a 07/12 | Novena da Imaculada Conceição, às 17h30, seguida de missa.
- 03 | Adoração ao Santíssimo Sacramento às 17h00, seguida de missa.
- 06 | Domingo II do Advento: missas às 9h00 e 11h15.
- 08 | Imaculada Conceição de Nossa Senhora: missas às 9h00 e 11h15.
- 09 | Reunião do Conselho Económico, às 20h30.
- 13 | Domingo III do Advento: missas às 9h00 e 11h15.
- 16 a 24 | Novena do Menino Jesus: missa às 18h00, seguida da Novena...
- 17 | 84º Aniversário do Papa Francisco: missa às 18h00.
- 24 | Vigília do Natal de missa às 14h30.
- 20 | Domingo IV do Advento: missas às 9h00 e 11h15.
- 25 | Natal do Senhor: missa às 11h15.
- 27 | Sagrada Família de Jesus, Maria e José: missas às 9h00 e 11h15.

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

- 50,00 euros de Anónimo | 20,00 euros de Anónimo | 20,00 euros de Anónimo | 50,00 euros de Anónimo | 10,00 euros de Anónimo | 60,00 euros de Anónimo | 10,00 euros de Anónimo | 20,00 euros de Anónimo | 20,00 euros de Anónimo | 10,00 euros de Anónimo | 5,00 euros de Anónimo.
- Total de Total de 12.973,00 euros. Obrigado!

## Movimentos religiosos

### Óbitos:

- 01/11 – Mário Moura de Sá, com 82 anos de idade, residente na Rua de S. Roque, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.
- 6/11 – Maria José de Sá Ribeiro, com 69 anos de idade, residente na Rua da Pedreira, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.
- 11/11 – Bruna Alexandra Faria de Araújo Pimenta, com 34 anos de idade, residente na Rua da Fonte Velha, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.
- 11/11 – José de Jesus Lima Ribeiro, com 88 anos de idade, residente na Avenida Santa Marinha, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.
- 13/11 – Olívia de Miranda Ribeiro Torres, com 94 anos de idade, residente na Avenida Margarida Queirós, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.
- 21/11 – Mário Miranda Ribeiro Torres, com 85 anos de idade, residente na Rua do Matinho, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

## Talhos Sr<sup>a</sup> da Graça, Lda



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

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

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

## Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

**...A conjugação perfeita  
para a formação de  
bons condutores!**

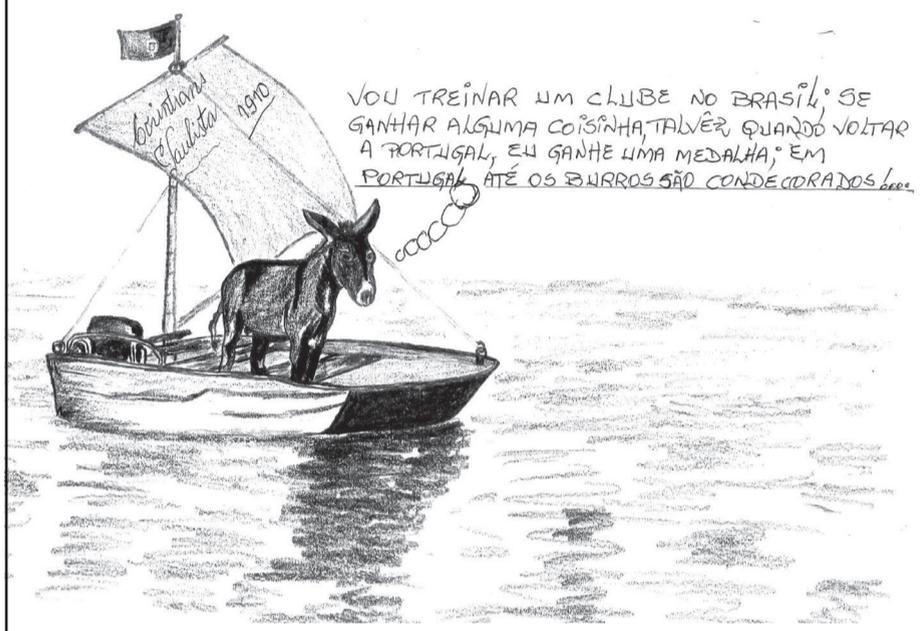
**Escola de Condução  
Rio Neiva, Lda**

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



## Santa Olívia – Mártir

Olívia era natural de Palermo na Sicília. Quando Genserico, rei dos Vândalos, invadiu esta ilha, contava a Santa os seus 13 anos e em tão tenra idade sofreu muitíssimo, ao presenciar as atrocidades cometidas nas casas, pessoas e templos. Levaram-na cáliba para Tunes, onde foi posta à disposição de Amira, governador da cidade. Este valeu-se de mil meios para seduzir a casta virgem; mas, vendo que nem os afagos nem as ameaças serviam de coisa alguma, mandou açoitá-la com rigor e, depois, enviou-a para uma solidão espantosa, para que fosse pastor das feras. Olívia não se preocupou com este castigo, uma vez que só pensava em unir-se ao Senhor. Cumpriram-se os seus desejos, passados sete anos. Foi encontrada por caçadores que, convencidos pela Aanta, se converteram à fé, foram batizados e tiveram o valor bastante para selar com o sangue a sua crença.

Esta conversão fez grande ruído; muitos seguiram o exemplo dos caçadores. Isto chegou aos ouvidos de Amira. Possuído pela cólera, mandou prendê-la, mas sucedeu a mesma maravilha com os soldados, pois foram convertidos de soldados do governador em soldados de Jesus Cristo.

Cheia de alegria, a esforçada heróina entrou em Tunes como em triunfo, à frente dos novos convertidos, e dirigindo-se ao palácio do governador, disse-lhe: “Porque enviais tropas buscar-me? Julgais que venho por temer? Olhai e vede como os vossos soldados já pertencem a Jesus Cristo e sofrerão antes mil mortes do que atraiçoar o santo batismo que receberam”. Em vista disto, mandou o governador que a metessem no cárcere e a deixassem morrer à fome.

O mesmo efeito de assistência divina se mostrou nesta ocasião. Os anjos ministraram-lhe alimento, o cárcere encheu-se de luz celestial; por último, muitos dos presos, testemunhas destas maravilhas, converteram-se à fé e precederam a sua mestra no martírio. Com isto aumentou a cólera de Amira, que não podia sofrer ver-se escarnecido por uma donzela e condenou-a ao castigo dos escravos, experimentando toda a classe de tormentos na ilustre virgem. Por último, alcançou a coroa do martírio, sendo decapitada.

Traduzido por Torres Jaques

Palavras Cruzadas  
(soluções)

## Horizontais

1º ceuta; losna = 2º a; maldito; t = 3º r.r.; úmero; no = 4º dom; asa; sem = 5º asia; o; cevo = 6º Argentina = 7º irra; e; asso = 8º tia; asa; oca = 9º r.o.; sutra; as = 10º i; pelouro; i = 11º oca-ra; mulas =

## Verticais

1º carda; ítrio = 2º e; rosario; c = 3º um; mirra; pa = 4º tau; aga; ser = 5º alma; e; aula = 6º desonesto = 7º lira; t; arum = 8º oto; cia; aru = 9º so; senso; o.l. = 10º n; nevasca; a = 11º átomo; oásis =

## Ao pôr do sol

Último raio do dia  
Que os rumes doiras dos montes,  
Luz extrema, que alumias  
Os nublados horizontes,  
Ah suspende! Ah sim suspende  
Teu descer por um momento,  
Um momento a hora estende  
De saudade e sentimento.

Nos vapores enrolados  
Que iluminas de mil cores  
Torna um pouco demorados  
Tens já frouxos esplendores;  
Preserva da noite escura  
Mais uma hora o firmamento,  
Saciá deixa a natura  
De saudade e sentimento.

Almanaque de 1870

Assine  
e divulgue o  
jornal

O nosso país e o mundo continuam numa batalha sem tréguas contra a pandemia. Os números mantêm-se no limiar da capacidade do nosso Serviço Nacional de Saúde; as medidas tomadas continuam a dividir os portugueses; o confinamento e o recolher obrigatório continuam a não ser bem aceites por todos; a falta de esclarecimento com base científica e umas estatísticas difíceis de entender, com base em estudos feitos não se sabe bem por quem, continuam a não convencer. O que resta, mesmo, são os números de infetados, de doentes internados nas unidades de saúde e o número de mortos, que continuam a bater recordes. O descontrolo total da origem dos focos de infeção e os surtos que, momentaneamente, começaram a disparar nos lares, de forma quase fulminante, continuam a ser as maiores fontes de preocupação das autoridades de saúde. A atual classificação do nível de contágio, em diferentes níveis em função dos números de novas infeções, permitirá aplicar medidas mais rigorosas nos concelhos com maior risco e, por outro lado, desanuviar os que têm melhores resultados, e assim permitir alguma retoma económica. Nesta altura do ano, há mais de 9600 óbitos acima da média dos últimos anos, sobretudo em pessoas acima dos 75 anos de idade, números que ninguém sabe justificar e que põem em causa o restante apoio dado aos doentes não covid, e que acabam por desestabilizar todo o sistema e a sua credibilidade. A incerteza total em saber como vai evoluir esta pandemia, se haverá uma terceira ou quarta vagas, a aproximação das festas natalícias, com uma total indefinição sobre as medidas que se impõem e sem saber se as tradições familiares se poderão ou não realizar, está a deixar toda a gente impaciente. Pela Europa, os números da pandemia continuam muito superiores aos da primeira vaga, a dificuldade em adotar medidas restritivas está a tornar-se uma tarefa difícil, com protestos um pouco por todo o lado, confinar e aliviar logo que os números parem de subir, sem uma estratégia bem planeada, pode não ser suficiente. Só uma vacinação, sem mácula e bem comunicada, pode travar uma nova vaga que seria trágica. Até lá, é aguentar o cansaço e o desgaste do Inverno. Estamos na mão da vacina, estamos nós e o mundo todo, e só assim poderemos aguentar o impacto de uma crise pandémica social e económica, a oportunidade para reparar os danos dos últimos meses e dos próximos. Poderá não há haver outra.

Arlindo Tomás

## O FORJANENSE

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

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, n.º 58  
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614  
Telef. 253 87 23 85

e-mail: acarfl@sapo.pt

Facebook: Jornal O Forjanense



Estatuto Editorial: Facebook Jornal O Forjanense

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás

Colaboradores regulares: Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, 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.

# ACARF

## Creche

Disseram que chegou o Outono e com ele as folhas pelo chão. Muitos jogos de cores, de texturas e sabores! Atividades divertidas e de muita imaginação. Tradições não foram esquecidas. S. Martinho foi celebrado e castanhas saboreadas.



## Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF)

Olá queridos amigos!

Esperamos que esteja tudo bem com vocês e com as vossas famílias! Nós estamos bem, felizmente! Já interiorizámos as regras impostas e, com paciência e dedicação, vamos ultrapassar esta situação.

Gostamos muito de partilhar as nossas aventuras com vocês, e já sabem que somos apaixonados pela Natureza, a cada dia que passa ficamos ainda mais encantados por tudo o que nos rodeia. Conseguem adivinhar o que fomos explorar com a chegada do Outono? Sim, as folhinhas que caíram das árvores! Foi tão divertido que vamos partilhar com vocês alguns momentos que vivenciámos! Conforme os dias foram passando, o chão do parque ficou repleto de folhas secas, estava tão lindo que começámos por desfilar em cima delas, como se fosse uma passadei-

ra de folhinhas. O som de estalar é tão simples e agradável que nos deliciámos a ouvir durante muito tempo. Foi tão divertido, experimentem, temos a certeza que, tal como nós, também vocês vão adorar. Quando o vento aparecia, aproveitávamos para atirar as folhas ao ar e ver como subiam alto, voando como se fossem passarinhos. Tivemos, ainda, momentos de pesquisa de informação sobre as diferentes árvores e ficámos a saber que existem inúmeros tipos de folhas, que podem variar em tamanho, formato, cor, textura, entre outros. Ainda fizemos verdadeiros ramos de folhas secas, ficaram lindos!

Estamos radiantes porque se aproxima o Natal, e com ele chegam novas aventuras! Até lá, não se esqueçam: brinquem muito e divirtam-se, respeitando, sempre, todas as regras.



# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães

novembro 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 novembro na Escola Básica de Forjães. Foi um mês marcado pela celebração da cultura científica e pela abordagem à literacia do mar e dos oceanos. 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.

### Novembro



“Que a castanha encarvoada  
que me aquece as mãos geladas  
me compense deste frio,  
desta chuva de Novembro.  
E também que o vinho novo,  
que a terra me deu sem pressas,  
a garganta me amacie  
e o coração me aqueça.  
Isto pensa o camponês  
lá por meados do mês.  
(Enquanto o operário pensa  
em certa revolução  
que há muitos e muitos anos  
neste mês principiou...)”  
João Pedro Mésseder, O Livro dos Meses.

Imagem, Laura Wood, Rain of Autumn.

### Literacia do mar

O mar para mim simboliza calma e serenidade.

Sempre vivi perto do mar, por isso, desde pequenina costumo passear à beira mar. É um momento divertido e relaxante.

O mar faz-me lembrar bons momentos, como as férias, os passeios em família, o verão...

Junto ao mar, sinto-me sempre calma e serena, principalmente quando inspiro o cheiro a maresia e aprecio as suas diferentes tonalidades, às vezes mais azuis, outras mais esverdeadas.

Também o barulho das ondas me fascina, pela sua serenidade quando o mar está calmo e por outro lado, pela sua bravura quando está agitado.

Adoro também apreciar o pôr do Sol junto ao mar pois é sempre diferente, mas sempre mágico.

Inês Guedes - 9.º FB

### Dia nacional do mar

Integrada na semana da cultura científica as turmas do 5.º e 6.º anos de escolaridade da EB de Forjães realizaram uma atividade sobre os microplásticos. Nas turmas de 5.º ano, foi feita na Biblioteca a apresentação do livro de Ana Pêgo, *Plasticus Maritimus*. No 6.º ano foi realizada uma sessão, também ela na Biblioteca, dinamizada por uma técnica de educação Ambiental subordinada ao tema microplásticos.

A sessão do 5.º ano procurou apresentar um livro muito interessante sobre um problema atual, a poluição dos oceanos e o que podemos fazer para reduzir aquela situação que condiciona muito o presente em aspetos como a sustentabilidade do planeta e a saúde humana.

Foram destacadas algumas atitudes que podemos ter, como por exemplo, usar objetos no quotidiano que possam ser reciclados e ações de limpeza que feitas individualmente podem dar um grande contributo para que este problema de dimensão planetária e que poderá ser corrigido ao longo do tempo.

Analisou-se com os alunos o potencial para a vida que os oceanos representam e como a poluição feita com os microplásticos afeta a vida marinha, os ecossistemas e a saúde de animais e pessoas. Cuidar dos oceanos foi pois o ponto central desta apresentação a partir de um livro de Ana Pêgo e editado pela Planeta Tangerina. O livro encontra-se disponível na Biblioteca e pode ser requisitado.



### Ecovalor



A Escola de Forjães ganhou o concurso dos "Sacos Amarelos" - Ecovalor, com 317 sacos recolhidos. O vídeo da Escola de Forjães sobre o programa Ecovalor foi associado à campanha de sensibilização ambiental "O futuro do planeta não é reciclável" que está a ser desenvolvida a nível nacional pela EGF e suas concessionárias, sendo a Resulima uma das onze concessionárias do grupo.

### O Autor do mês

“O mar azul e branco e as luzidas Pedras – O arfado espaço  
Onde o que está lavado se relava  
Para o rito do espanto e do começo  
Onde sou a mim mesma devolvida  
Em sal espuma e concha regressada  
À praia inicial da minha vida.”



" Inicial", (Dual), in Obra poética / Sophia de Mello Breyner Andresen. Porto: Assírio & Alvim, 2015.

### Literacia do oceano



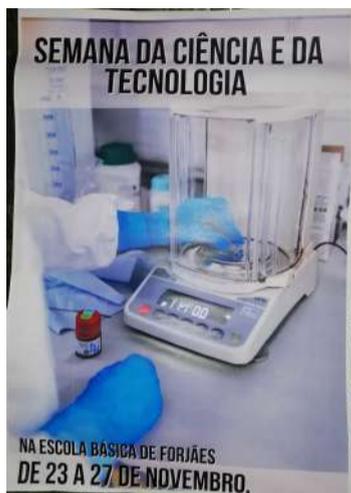
A Escola de Forjães integra o Projeto Escola Azul durante este e o próximo ano letivos.

O Projeto procura abordar em todos os ciclos de escolaridade a temática da literacia do oceano.

Alertar em diferentes abordagens o valor do oceano e a necessidade da sua proteção são alguns dos valores a construir. Regularmente deixaremos algumas das propostas / trabalhos / ações realizadas.

Rodrigo Costa - 6.º FA

## Comemorar a cultura científica-I



A Escola Básica de Forjães comemorou o dia nacional da cultura científica com um conjunto de atividades de celebração do conhecimento científico. As turmas do 9.ªA, 9.ª B e 9.ªC, acompanhadas das professoras Diána Costa, de Ciências Naturais, Rosa Felgueiras, de Físico-Química e Sofia Marinho, de Matemática, realizaram uma sessão experimental por turma, na biblioteca da escola, que procurou destacar diferentes áreas do conhecimento científico.

No dia 24, dia que se comemora o dia mundial da ciência, foi dia da turma do 9º B realizar a sessão. Esta iniciou-se com uma apresentação sumária sobre o dia em questão, o dia nacional da cultura científica, e a figura de Rómulo de Carvalho. Foram dadas algumas ideias simples sobre o papel desempenhado por Rómulo de Carvalho como divulgador de Ciência, como professor, como cientista, como autor de livros de divulgação científica e como poeta. Foram destacados os aspetos da sua personalidade marcados por uma grande curiosidade natural e uma humildade e sentido de humor fascinantes. Foram ainda destacados alguns excertos do seu livro de Memórias. Foi estabelecida uma ligação na divulgação da Ciência entre Rómulo e alguns dos cientistas que ele destacou nas suas obras, Galileu e Newton.

Na área da Físico-Química foram realizadas diversas experiências, que procuraram comprovar as três leis do movimento dos corpos, estabelecidos por Newton. As ideias de Newton foram essenciais para a compreensão das órbitas curvas dos planetas e para a compreensão da força da gravidade, como papel determinante, por exemplo, nas marés ou na manutenção da Lua e do seu trajeto em redor da Terra.

Na área das Ciências Naturais foi lido um pequeno texto de Matilde Campilho sobre a descoberta do DNA, da sua estrutura molecular e do como ela foi feita em íntima relação com a vida e o quotidiano, nessa ideia essencial e partilhada igualmente por Rómulo de Carvalho em muitos dos poemas de António Gedeão, "toda a raça humana é brilho." Foi realizada uma atividade experimental com o objetivo de obter a cadeia molecular de um fruto, o Kiwi, a partir de um conjunto de reagentes e soluções, que permitiram o seu isolamento.

Na área da Matemática, os alunos preparam um poema que foi lido em grupo sobre termos e conceitos matemáticos. Nesta sessão uma aluna cantou o poema de António Gedeão, a pedra Filosofal.

A sessão foi muito interessante e a participação dos alunos foi muito boa. Foi um momento de comunhão de ideias e abordagens de experimentação nessa ideia de Rómulo de Carvalho, conhecer "a inteligência das coisas."

A mesma sessão repetiu-se com as turmas do 9.ªC e 9.ªA nos dias 25 e 26 de novembro, respetivamente.



## Comemorar a cultura científica-II

### Microplásticos



Integrada na semana da cultura científica e de acordo com o planeamento do projeto Escola Azul, têm decorrido algumas sessões de Educação Ambiental, onde tem sido explorada a temática dos microplásticos.

A poluição dos oceanos, a ameaça da sustentabilidade dos grandes espaços marinhos e da vida do planeta foram algumas das abordagens realizadas.

Os microplásticos são um dos graves problemas à vida marinha e foram assim destacadas as ações que todos podemos tentar realizar para diminuir este tipo de poluição que afeta o planeta e os mares

em particular.

## Comemorar a cultura científica-III

Os alunos foram desafiados a escrever um poema a propósito da semana da Ciência e Tecnologia, isto aconteceu com a articulação entre as disciplinas de Português e Matemática.

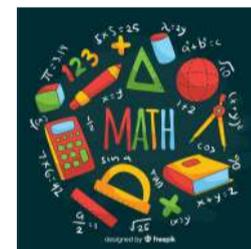
### Problema ou solução?

Matemática! Uma disciplina aparentemente difícil!

Cheia de problemas, incógnitas e teoremas!

Mas que, com empenho e dedicação,

Logo encontramos a solução!



Inês Guedes - 9.ª FB

### A Mágica Matemática

Utilizamo-la todos os dias.

Para alguns é problemática

E para outros muito prática.

Estamos a falar da matemática!

Matemática é uma aprendizagem didática,

Tendo na sua temática

Uma parte teórica fantástica!

Dependendo da sua problemática...

É uma ajuda

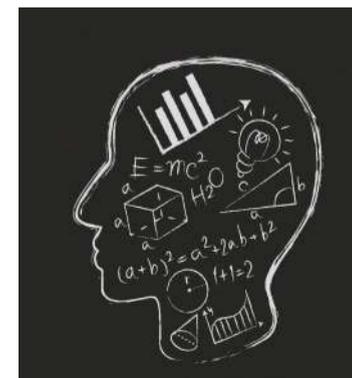
Para o nosso dia-a-dia.

Não se explica como tudo muda...

Até parece magia!

A matemática é assim

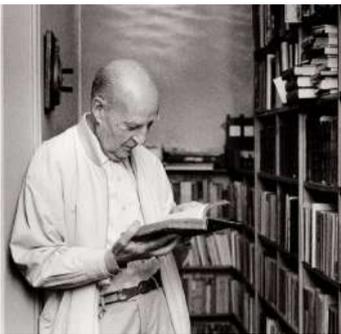
Pelo menos para mim...



Leonor Cerqueira e Rodrigo Sá - 9ª FB

## Comemorar a cultura científica-IV

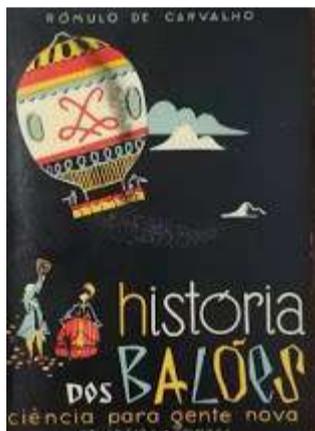
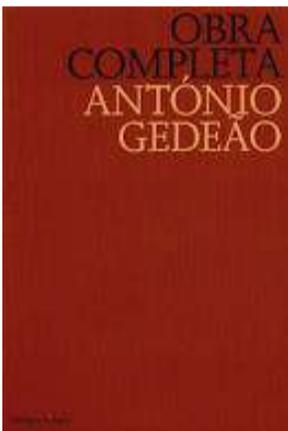
### Evocação de Rómulo de Carvalho



“[Este modesto texto é para si, meu amigo]”, poderia ser uma forma de começar esta biografia, no modo como Rómulo de Carvalho / António Gedeão tantas vezes fizeram nas suas obras. Rómulo de Carvalho foi professor, pedagogo, cientista, poeta, divulgador de ciência, investigador, historiador, um homem de grande valor cívico.

Rómulo de Carvalho nasceu em Lisboa, a 24 de novembro de 1906 e desde cedo revelou-se

uma criança precoce. Cultivou as Letras e as Ciências e nos dois domínios deu-nos grandes contributos para melhor conhecermos o Universo, a sua composição e também, o Homem. A sua obra divide-se entre a divulgação científica onde publicou inúmeros títulos como *A História dos Balões*, *História do Átomo*, *História da Fotografia*, *A Ciência Experimental em Portugal no século XVIII*, ou ainda no domínio da História, *Relações entre Portugal e a Rússia no século XVIII* ou *As origens de Portugal*. Rómulo de Carvalho possuía uma curiosidade natural por conhecer, por estudar, por divulgar o que aprendia. Em 1956 fez nascer o poeta que em si vivia, com o olhar que via o mundo e os outros, sempre com a preocupação de nos dar uma linguagem simples e envolvente. António Gedeão foi o pseudónimo que faria nascer obras como *Movimento Perpétuo*, *Teatro do Mundo*, *Máquina de Fogo* ou *Poemas Póstumos*. Rómulo de Carvalho tinha a humildade dos mestres, dos que nos conduzem para que também nós realizemos uma viagem muito importante. A do contínuo questionamento sobre as coisas, o seu funcionamento, o enigma do que os nossos olhos contemplam.



## Halloween Underwater



6.º FB



8.º FA



9.º FB

## Comemorar a cultura científica-V

O trabalho desenvolvido no âmbito da Comemoração do Dia Nacional da Cultura Científica, no 7º ano, teve como orientação o trabalho investigativo dos geólogos.

No sentido de explicar o trabalho de investigação, foram apresentadas as várias etapas do método científico. De seguida foram executadas experiências relacionadas com a variação da viscosidade do magma e a sua influência no tipo de erupção vulcânica.

Após a observação, os alunos foram desafiados a encontrar conclusões sobre os resultados obtidos nas atividades realizadas.



## Comemorar a cultura científica-VI



O trabalho desenvolvido no âmbito da Comemoração do Dia Nacional da Cultura Científica, no 8º ano, para além da abordagem inicial ao dia comemorativo, teve como segmento a apresentação e a discussão de um documentário sobre a vida e obras de Galileu, Isaac

Newton, Einstein e Stephen Hawking.

Esta atividade permitiu o diálogo e a troca de conhecimento entre todos, alunos e professores.



## Comemorar a cultura científica-VII

Integrada na semana da ciência e tecnologia, as disciplinas de TIC e Matemática desenvolveram, com algumas turmas do 3.º ciclo, uma atividade de Scratch, onde se pretendia construir um código para o desenho de uma figura geométrica.



Boletim Nascente Escolar  
novembro - 2020



**Diretora:** Prof.ª Paula Cepa  
**Redação:** Escola Básica de Forjães  
**Colaboração:** Prof.º Luís Campos, prof.ª 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



## Resumo das jornadas

Pró Nacional AF Braga  
3.ª jornada, série A

Estádio Horácio Queirós  
8.11.2020  
Forjães SC 3-2 Prado

*“Ao intervalo até parecia fácil ...”*



Um jogo com duas partes muito distintas, na primeira metade, o Forjães entrou bem e rapidamente se colocou a vencer por 3-0 e poderia ter chegado ao intervalo com uma vantagem mais volumosa. Na segunda parte, um golo de bandeira, através dum remate da linha de meio campo, que apanhou Vasco desprevenido, galvanizou o Prado, “abananou” um pouco o Forjães e, pouco depois, com o 3-2, o jogo ficou em aberto, tendo a partir daqui surgido oportunidades para ambos os lados, mas não houve mais golos, e os minutos finais foram de alguma aflição para os forjanenses.

Foram 45 minutos de total superioridade do Forjães SC, com o Prado meio perdido na partida, e com o Forjães a revelar claro domínio e grande eficácia, aos 20 minutos vencia por 3-0, e poderia ter marcado ainda mais golos até ao descanso. Ao

intervalo, pensar-se-ia que o jogo já estava ganho, e estava, mas acabou por não ser fácil.

A segunda parte começou um pouco como terminou a primeira, o Forjães ia controlando o jogo, comandava as operações, e poderia ter até ampliado logo nos minutos iniciais, desperdiçando uma boa situação. No fundo o jogo ia correndo a bel prazer do Forjães SC. Contudo, o futebol tem destas coisas, à passagem do minuto sessenta, num lance de génio, o veterano Bruno Silva, marcou um golo de bandeira, passou a linha de meio campo e atirou para a baliza, Vasco tentou recuperar a posição, conseguiu ir lá, mas lançou-se um pouco cedo e a sua palmada já não teve força suficiente para desviar a bola do caminho da sua baliza. Este golo moralizou o Prado e deixou o Forjães na expectativa, sem conseguir reagir nos momentos seguintes. Assim, minutos depois o Prado consegue reduzir para 3-2, num lance onde a defesa devia ter feito mais, e este golo mexeu ainda mais como o jogo. O Forjães, sentiu o perigo, reagiu com alterações, e voltou a despertar para o jogo, voltou a ser uma equipa perigosa e ameaçadora, contudo, o Prado sentia que podia discutir o jogo e respondeu á altura, respondendo também com situações de perigo. Em boa verdade, temos que referir, que no ultimo quarto de hora de jogo, tudo esteve em aberto, qualquer uma das equipas poderia ter marcado, primeiro o Prado num remate que tirou tinta ao poste, depois o Forjães dispôs de possibilidades para “matar o jogo”, mas

não aconteceram mais golos até final. Nos minutos finais houve algum sofrimento do Forjães, mais pela pressão de segurar a vantagem mínima do que pelo perigo criado pelo adversário.

Forjães SC: Vasco; Fábio Abreu (Didi aos 90 min.), Nuno Sousa, Diogo Apolinário, Tico; Maia, Ruben Bicho (Nuno Simões aos 90 min.), Miguel (C.) (Jardel, aos 81 min.) e Casal (Venu aos 65 min.); Pauleta e Moreira (Manso, aos 65 min.)

Treinador: Carlos Viana  
Não jogaram: Ricardo (g.r.) e Pedro Benatia;  
Golos: 1-0 Moreira, aos 3 min.; 2-0, Pauleta aos 8 min.; 3-0, Casal aos 20 min.; 3-1 Bruno Silva aos 59 min.; 3-2 Diogo aos 66 min.

Pró Nacional AF Braga  
4ª jornada, série A

Campo Celestino Lobo, Dume - Braga,  
15.11.2020.

Dumiense CJPII 1-0 Forjães SC

*“Faltou eficácia na última meia hora.”*



Um jogo muito disputado, nem sempre bem jogado, sobretudo na primeira metade, período no qual o Forjães sofreu um golo madrugador, logo aos 3 minutos, numa desatenção defensiva imperdoável, isto depois de Pauleta ter desperdiçado uma boa ocasião no primeiro ataque da partida. Refira-se que neste jogo o técnico Carlos Viana apresentou um Forjães com três centrais, num esquema de 3-5-2, que pretendia dar profundidade ao jogo através dos seus laterais. Ainda assim, nesta primeira metade, tivemos um Forjães mais dominante e a assumir mais o jogo, a atacar mais, a ganhar mais cantos e livres, mas praticando um futebol inconsequente, sem conseguir criar situações na zona de finalização, com muitos passes errados, muitas decisões precipitadas, notava-se que a equipa queria, mas não conseguia. Por sua vez o Dumiense, foi-se mostrando uma equipa bem organizada e coesa em todos os sectores, e perante o maior ascendente no controlo do jogo, por parte do Forjães, jogou um pouco na espreita do contragolpe, sem, contudo, conseguir criar muito lances, ainda nesta primeira metade, depois do golo, o lance de maior registo da equipa da casa, foi uma bola na parte

superior barra da baliza de Vasco, num remate de muito longe.

Na segunda parte, o primeiro quarto de hora foi um pouco, mais do mesmo, mas o técnico Carlos Viana, percebeu isso e alterou o seu esquema inicial e o Forjães claramente foi melhorando. Com o avançar do jogo, o Dumiense baixou linhas e recorreu com frequência ao antijogo, não que tivéssemos um Forjães totalmente em cima do seu ad-

*continua na próxima página*

**A Reparação e Manutenção**  
A reparação e manutenção ao portmóvil

**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 - Espoende

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

# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



## Resumo das jornadas

continuação da página anterior

versário, mas sim um Forjães mais capaz e mais ameaçador ofensivamente, a conseguir criar várias situações de golo iminente, das quais infelizmente não conseguiu aproveitar nenhuma. Portanto, tivemos um Dumiense, bem organizado, uma boa equipa, mas que acabou o jogo um pouco em sofrimento para segurar o 1-0, obtido no início da partida, e consegui-o, apenas porque faltou eficácia no ataque forjanense em várias ocasiões, na última meia hora de jogo. Pelo que, apesar de não ter realizado um grande jogo, a equipa do Forjães SC mostrou muito querer e empenho, autopenalizando-se por não concretizar e perdendo por culpa própria, mas, reafirme-se com muita dignidade.

Forjães SC: Vasco; Fábio Abreu, Nuno Sousa, Diogo Apolinário, Pedro Benatia (Ruben Bicho aos 73 min) e Casal (Tico aos 73 min.); Maia (Manso, aos 84 min.), Miguel (C.) e Venú; Pauleta e Nuno Simões.  
Treinador: Carlos Viana  
Não jogaram: Ricardo (g.r.), Dário Sousa, André Patrão e Jardel;  
Golos: 1-0 Tanela, aos 3 min.

te, a dominar e a criar algumas situações de golo, que lhe poderiam ter dado uma boa vantagem na primeira meia hora desta partida, faltou eficácia. Assim, o Santa Maria, aos poucos, conseguiu equilibrar o jogo, quiçá galvanizado por essa falta de eficácia do ataque forjanense, tornando o jogo muito musculado e disputado no meio campo, foi encurtando os espaços, equilibrando forças e já dentro do último quarto de hora, deste primeiro período, teve duas boas ocasiões para marcar.

Na segunda metade, o Santa Maria entrou melhor, a mostrar-se e a assumir mais o jogo, e o Forjães continuava lento e a “engalinhar” o seu futebol mais elaborado, sobretudo no ultimo terço, onde o ultimo passe não saia, faltava rapidez na execução, por vezes algum adorno excessivo no lance ou até desacerto nas tabelinhas, tornavam o Forjães numa equipa amorfa. Perante isto, com o Santa Maria mais dominante, embora sem criar muito perigo junto da baliza de Vasco, sentia-se que o Forjães precisava de acelerar o seu jogo e até de abrir mais a frente de ataque. O Técnico Carlos Viana, obviamente, percebeu isso, foi alterando e no último quarto de hora, o Forjães tomou conta das operações, obrigou o Santa Maria a baixar, foi tentando chegar à zona de finalização, com variações de flanco no ataque e acabou por conseguir o golo, já dentro do tempo de compensação, Nuno Simões, encostou ao segundo

poste, mais um cruzamento rasteiro para a boca da baliza, desta vez vindo da direita, pelo incansável Fábio Abreu, a alma deste Forjães SC.

Assim, pode dizer-se que esta vitória premeia a capacidade do Forjães SC, em ir atrás do jogo, sobretudo no último quarto de hora, depois de não ter aproveitado as inúmeras oportunidades criadas na primeira meia hora e penaliza alguma falta de ambição do Santa Maria que trabalhou para tentar levar um ponto e ficou sem nenhum.

Forjães SC: Vasco; Fábio Abreu, Nuno Sousa, Pedro Benatia, Tico; Maia (Nuno Simões, aos 75 min.), Miguel (C.) (André Patrão, aos 85 min., Venú (Jardel aos 85 min.) e Ruben Bicho (Casal aos 55 min.); Pauleta e Manso

Treinador: Carlos Viana  
Não jogaram: Ricardo (g.r.), Diogo Apolinário e Daniel Maciel;

Golos: 1-0 Nuno Simões, aos 90+2 min.  
Disciplina: Nuno Sousa e Rafael Gomes (delegado ao jogo) expulsos após o apito final.

		P	J
1	Forjães	9	4
2	FC Amares	7	3
3	Dumiense/CJP II	6	2
4	S.Paio D'Arcos FC	6	3
5	Santa Maria FC	4	3
6	UD Vila Chã	3	1
7	GFC Pousa	3	3
8	SC Cabreiros	2	4
9	GD Prado	1	2
10	AFC Martim	1	2
11	AD Ninense	1	2
12	Marinhas	1	3

Pró Nacional AF Braga  
5ª jornada, série A

Estádio Horácio Queirós, 22.11.2020.  
Forjães SC 1-0 Santa Maria

“Boa entrada. Melhor saída!”

O Forjães SC venceu esta partida, com um golo obtido já dentro do tempo de compensação, marcado por Nuno Simões. Um jogo onde o Forjães entrou for-



## Comunicado

A AF Braga comunicou aos seus Clubes filiados, de acordo com o Comunicado Oficial nº 200 da Federação Portuguesa de Futebol, que, por determinação do Governo Português, através do Decreto nº 9/2020 de 21 de novembro, nomeadamente tendo em consideração os artigos 11º e 30º, informamos que os jogos marcados pela AF Braga para os dias 28 e 29 de novembro, 1, 5, 6 e 8 de dezembro de 2020, do Campeonato Distrital Divisão Pró-Nacional, Campeonato Distrital Divisão de Honra, Campeonato Distrital da 1ª Divisão, Campeonato Distrital de Futsal da 1ª Divisão Sénior Masculino e Campeonato Distrital de Futsal Sénior Feminino, ficam adiados, sendo, oportunamente, indicadas novas datas para a sua realização.

## 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

## Carlo Acutis: um jovem rosto de uma Igreja Santa



Pe. Luís Baeta

Desde o passado dia dez de outubro, sábado, que a Igreja tem um novo beato. Falecido em 12 de outubro de 2006, com apenas quinze anos, vítima de leucemia fulminante, esse italiano de classe média-alta nascido na Inglaterra foi reconhecido como beato.

Acutis nasceu em Londres, em 1991, onde os seus pais, italianos, trabalhavam. Com poucos meses de idade, a família transferiu-se para Milão, na Itália. Desde muito pequeno, o menino passou a interessar-se pela Igreja Católica, mesmo que os seus pais não fossem praticantes. Ainda criança, passou a confessar-se semanalmente e a rezar o terço todos os dias. Gostava de visitar igrejas (já jovem esteve em Fátima) e foi autorizado a receber a Primeira Comunhão logo aos sete anos. Aos poucos, os seus pais começaram a participar também. Quanto tinha onze anos, passou a catalogar milagres pelo mundo. Como era apaixonado por computadores, logo criou um site para divulgar essas histórias na Internet.

Para ser declarado beato, a Igreja reconheceu como milagrosa a cura de um menino em Campo Grande, Mato Grosso do Sul (Brasil), em 12 de outubro de 2013, sete anos depois da sua morte: curou Mateus, menino de três anos que sofria de uma grave anomalia do pâncreas, a qual o obrigava a ingerir apenas líquidos porque vomitava sempre que comia. Um pedaço

de uma camisola (reliquia) de Carlo e a oração da família alcançaram esse milagre repentino, ao ponto de Mateus poder passar a comer normalmente.

Carlo é um beato tão jovem e recente que os próprios pais puderam participar na sua beatificação em Assis, lugar que amava por admirar São Francisco e, como ele, ter grande apreço pelos mais pobres. Nessa cerimónia, os pais foram convidados a transportar o coração do filho num relicário. Carlo, um beato jovem, de calças de ganga e ténis da Nike, amante de desporto e de informática, poderá vir um dia a ser proclamado patrono da Internet!

O mês de novembro começa com o Dia de Todos os Santos, pois todos somos, também, chamados a ser Santos! Eles foram pessoas como nós!

Fazem sentido as palavras de uma jovem brasileira, Maene Santos, vinte e cinco anos, de Piritiba, Diocese de Ruy Barbosa, que, no passado dia seis de outubro, escreveu o seguinte no Facebook, referindo-se a Carlo Acutis: «Na publicação sobre o Carlo Acutis, uma senhora comenta: "Tão santo

que morreu de leucemia". Sim, senhora. Assim também Santa Teresinha do Menino Jesus: tão santa que morreu de tuberculose! São Damião de Molokai, tão santo que morreu de lepra. Santa Jacinta e São Francisco Marto, tão santos que morreram de pneumonia. Santa Gemma Galgani, que também morreu de uma gravíssima doença, e tantos, tantos outros... Tão santos, mas tão santos, que nem a doença, a dor, o sofrimento, nem as angústias nem a morte os separaram do amor de Cristo. Tão santos que ofereciam seus sofrimentos pela conversão das almas e não cessavam de louvar e bendizer a Deus nos seus piores momentos. Tão santos que nunca se acharam deuses a ponto de pensar que nenhum mal os atingiria. Pelo contrário! Abraçavam a doença, não como um castigo, mas como um prémio, como uma cruz! E sabiam a grandeza da cruz!

As pessoas crescem com a ideia de que "santos são imagens de gesso" ou que "se é santo é porque nunca pecou" e nunca param para ler a vida dessas pessoas que viveram tão perfeitamente a vontade de

Deus (como quem critica jamais se arriscou a viver), caindo, levantando, tentando de novo... Pessoas como nós, de carne e osso e até mesmo ténis da Nike. Porque não?! Pessoas que cantavam, dançavam, comiam, dormiam, sofriam, adoeciam... morriam! Mas que em tudo buscavam a glória de Deus. Pessoas que agora estão contemplando a verdadeira alegria, contemplando a quem tanto amaram e honraram nesta terra com suas vidas. Tão santos e tão... humanos, que se espelharam no próprio Deus, Criador e fonte de toda

a santidade, quando abraçou a humanidade fazendo-se um de nós para nos ensinar a sermos como Ele: tão Santo que morreu...numa cruz! Ah! É lindo ser Católico!».

## Estatuto editorial

- "O Forjanense" é uma publicação periódica de carácter 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  
SERVIÇOS  
PNEUS  
ALINHAMENTO  
SERVIÇO RÁPIDO  
LAVAGEM

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

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

**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

### Coentros de camarão

1,2 kg de camarão; 2 cebolas; 1 folha de louro; 1 tomate pelado; 4 dentes de alho; 4 colheres (sopa) de manteiga; 1 malagueta; 1 raminho de coentros; 2 colheres (sopa) de farinha; sal e pimenta q.b.

Coza os camarões em água temperada com sal e pimenta, 1 cebola e a folha de louro. Deixe ferver por 5 minutos. Retire os camarões e aproveite o caldo da cozedura. Corte o tomate em pedaços. Descasque os camarões; junte as cascas ao caldo e deixe ferver, até reduzir para 2/3; reserve. Pique o alho e a cebola restante e refogue-os na manteiga. Junte os camarões, o tomate, a malagueta e os coentros picados e polvilhe com a farinha. Junte o caldo de camarão, filtrado, e deixe cozinhar, mexendo sempre até engrossar. Retifique os temperos e sirva de imediato. Pode enriquecer esta receita, juntando-lhe, no final e depois de ter regado tudo com o caldo, 2 ovos batidos. Pode ainda acrescentar ao camarão outros mariscos a seu gosto.

### Sopa de abóbora

300 g de abóbora; 300 g de batatas; 1 cebola; 50 g de manteiga; cominhos; 1l de água quente; sal; 2 dl de natas; ½ molho de nabiças

Corte a abóbora às fatias finas e depois em forma de estrela. Reserve. Coloque a restante abóbora na panela. Junte as batatas e a cebola aos pedaços, a manteiga e cominhos. Refogue e regue com a água quente. Tempere com sal e cozinhe, por 20 minutos. Adicione as natas e triture tudo, até obter um creme aveludado. Leve de novo ao lume junto com as folhas de nabiças lavadas e as estrelas de abóbora. Deixe cozer, durante cinco minutos. Retifique os temperos e sirva de imediato.

## Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

### Horizontais

1ª cidade espanhola, em território marroquino; nome de várias plantas, uma das quais é o mesmo que "absintio" = 2ª sinistro = 3ª Rádio Renascença; parte do braço compreendido entre o cotovelo e a espádua; laço = 4ª dádiva; membro empenado das aves; preposição = 5ª continente; isca = 6ª país sul-americano = 7ª repulsão; o mesmo que "Albino" = 8ª irmã do pai ou da mãe; ligeireza; vazia = 9ª Rosa Ortigão; instrumento de pedreiro; semelhante ao compasso; carta de jogar = 10ª bala de natal que se empregava em algumas peças de artilharia = 11ª choupana de índios no Brasil; pessoas que tem más manhas =

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

### Verticais

1ª antigo instrumento de tortura; metal terroso = 2ª conjunto de contos, que corresponde a quinze dezenas de avé-marias = 3ª número cardinal; planta terebintácea das cercanias do mar vermelho; instrumento agrícola = 4ª uma das três religiões chinesas, o tauísmo; nome da letra "H"; existir = 5ª espírito; lição = 6ª impudico = 7ª antigo instrumento musico de cordas; género de plantas, conhecidas por "jarro" = 8ª designativo de orelha; abreviatura de companhia; sapo da amazônia = 9ª desacompanhado; sentido; Olimpique Lionais = 10ª neve acompanhada de tempestade = 11ª artéria que sai do ventrículo esquerdo do coração; lugar aprazível =

soluções pág. 7

## Saúde em destaque

### Febre parte V

#### Devo alternar os medicamentos?

Não há evidência científica de que alternar dois antipiréticos como o paracetamol e ibuprofeno seja mais eficaz ou mais seguro do que qualquer dos medicamentos isoladamente na dose adequada. A terapêutica alternada pode ser mais confusa para os pais, levando a erros de dosagem, visto que as doses de cada um são diferentes.

#### É preferível tomar antipiréticos ou anti-inflamatórios?

O paracetamol é o antipirético (medicamento para tratamento da febre) de escolha nos lactentes e crianças, visto que a sua eficácia e segurança foram bem estabelecidas em numerosos estudos clínicos.

Os anti-inflamatórios como o ibuprofeno, além de efeito antipirético, atuam ainda na inflamação e nalgumas situações pode ser-lhe aconselhado como tratamento preferencial.

O ácido acetilsalicílico (vulgarmente conhecido como aspirina) é um anti-inflamatório que não deve ser utilizado em crianças com menos de 12 anos pelo risco de causar uma doença grave que afete

ta o cérebro e o fígado, conhecida como síndrome de Reye.

#### O que é um antipirético e para que serve?

Um antipirético é um medicamento para baixar a temperatura corporal.

#### Como administrar o antipirético?

Dever ter em conta vários parâmetros na hora de tomar um medicamento para baixar a temperatura corporal:

- Utilize o paracetamol respeitando a posologia prescrita pelo médico ou de acordo com a descrita no folheto informativo que acompanha a embalagem do medicamento que vai ser administrado;
- O intervalo mínimo entre duas tomas consecutivas é de 4 horas;
- Nos casos de alergia ao paracetamol poderá administrar-se ibuprofeno. Contudo, não deve dar ibuprofeno nas seguintes situações:

- varicela
- diarreia e vômitos moderados a graves
- a criança tiver uma alergia a qualquer medicamento anti-inflamatório
- idade inferior a 6 meses;
- Não há necessidade, nem deve



Marina Aguiar\*

ser rotina, utilizar dois antipiréticos alternadamente, devendo considerar-se que o antipirético é eficaz se baixar a temperatura de 1,0 a 1,5°C dentro de 2 a 3 horas;

- O objetivo do antipirético é aliviar o desconforto da criança e não eliminar a febre a todo o custo. Mesmo não medicada, a temperatura acaba, em regra, por baixar espontaneamente algumas horas depois, mas volta a subir ao fim de poucas horas, e assim sucessivamente, até a doença passar.

continua na próxima edição

#### Referência Bibliográfica:

SNS 24  
 Fonte: Direção-Geral da Saúde (DGS) / Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)  
 \*Médica Dentista

## Play Up com 12 distinções no Portugal E-Commerce Awards

A Play Up é uma das vencedoras dos Portugal E-commerce Awards, que distinguem os melhores projetos na área do comércio eletrónico. No total, entre as diferentes categorias e setores, a marca de moda infantil da ETFOR – Empresa Têxtil de Forjães arrecadou 12 prémios. “Ficámos muito felizes com estas distinções todas. De facto, temos tido um crescimento exponencial no online e é sempre bom sentir este reconhecimento”, diz Bruno Correia, diretor manager da Play Up.

Entre as várias distinções, destacam-se as medalhas de ouro e prata no setor “E-commerce do ano em Vestuário e Calçado para Criança”, bem como as distinções em categorias como o engagement em redes sociais, acondicionamento de produto, cumprimento de prazos envio/entrega e helpcenter.

“Temos uma equipa completamente focada no online e acreditamos que o futuro passa muito por aqui. A verdade, aliás, é que durante o pri-

meiro confinamento, entre março e maio, vendemos como nunca. Foram meses muito bons para a Play Up”, revela ainda o diretor manager da marca de moda infantil.

A Play Up é a marca para o setor da ETFOR, empresa familiar sediada em Forjães, Esposende. Com inspiração na sustentabilidade e num estilo de vida simples e vagaroso, a marca sofreu um rebranding em 2018 e desde então não tem parado de crescer, estando atualmente presente nos cinco continentes.

Esta foi a primeira edição dos Portugal E-commerce Awards, uma iniciativa da startup Lisbon Awards Group que visa distinguir os melhores projetos da área do comércio eletrónico, tendo em conta a sua inovação, tecnologia, criatividade, conforto, sustentabilidade e modernidade.

Fonte: Jornal T



## António Mendanha em destaque no Museu Municipal

A peça do mês de dezembro é dedicada a um artista local, António Mendanha, natural da vila de Forjães e nascido a 15 de maio de 1948.

É licenciado em pintura pela Escola Superior de Belas Artes do Porto e doutorado em Belas Artes pela Universidade de Vigo, com a temática “Desenho como Errância Fronteiriça”. Foi professor do ensino secundário em Barroelas e do ensino superior na ESAP. Atualmente, é docente na Escola Superior de Artes e Design, em Matosinhos, e é coordenador da área de Desenho e Membro do Conselho Técnico-Científico dessa instituição. Além da docência, tem-se dedicado

ao desenvolvimento de atividades como artista plástico. Dedicar-se à pintura, escultura, medalhística, azulejaria, ilustração e vitralística. Na escultura, tem parceria com os seus filhos, Vânia e Nuno, também com artistas de renome nacional e internacional.

António Mendanha tem vários trabalhos artísticos espalhados pelas freguesias do concelho de Esposende e pelo país. O seu mérito tem sido reconhecido ao longo dos tempos, tendo sido premiado diversas vezes.

O Museu Municipal de Esposende possui, no seu espólio, duas obras da sua autoria.



Composição de diversos elementos emblemáticos da história do concelho de Esposende. Destaque para a figura do rei D. Sebastião, responsável pela elevação do lugar de Esposende a vila e concelho (19 de agosto de 1572). Constam outros elementos representativos da história local, nomeadamente o homem de tez morena e barba branca que representa os Homens da Ribeira que assistiam ao arqueamento dos seus barcos, o povo que passou por aqui, ainda nómada, que deixou os monumentos (casas) e sepulturas, os metais (moeda) deixados pelos romanos, o homem que se torna artista, canteiro e lavrista, o sargaceiro que do mar traz condimento que torna as suas terras mais férteis, a gente que anima a sua alma cantando e dançando (folclore), e a mulher jovem que representa a gente que quer o melhor para os seus filhos, jovens que aqui nascem e aprendem as novas artes e ofícios.



**Dr.ª Marina Aguiar**  
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

PUB

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)*



**COVID-19**  
Estado de Emergência

**MEDIDAS EM VIGOR ATÉ 8 DE DEZEMBRO**

**Proibida a circulação na via pública**

- Semana: das 23h00 às 5h00
- Fim de Semana: das 13h00 às 5h00

**Comércio**

- Nos dias 30 de novembro e 7 de dezembro encerra às 15h00
- Estabelecimentos encerram às 22h00
- Restaurantes e equipamentos culturais encerram às 22h30

**Proibição de circulação entre concelhos**

- Entre as 23h00 e as 5h00, de 27 de novembro a 2 de dezembro e de 4 a 8 de dezembro

**Feira Quinzenal e Mercado Municipal de Esposende**

- Encerram às 15h00, no dia 30 de novembro

Privilegie os meios de contacto digitais  
(Balcão Virtual » Atendimento » Agenda)

**253 960 100**