

Associação Social Cultural, Artística e Recreativa de Forjães



- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

# O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás  
 Março 2021 • Ano XXXVI 2ª série • n.º 372  
 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)

## Obras avançam a todo o vapor



pág. 3

### Nesta edição

#### Lar de Stº António

pág. 3

#### Junta de Freguesia

págs. 4-5

#### Comunidade Paroquial

pág. 6

#### ACARF

pág. 8

#### Nascente Escolar

págs. 9-10

#### Acompanhando o FSC

pág. 13

#### Opinião

pág. 14

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

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

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

Entidades Beneficiárias

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

NIF

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



## Nós por cá: locais

### Aberto ao trânsito parte do novo acesso ao porto de mar de Viana

A Câmara de Viana do Castelo anunciou, no passado dia 21 de março, a abertura ao trânsito de um troço dos novos acessos ao porto de mar daquele município.

Segundo a autarquia, foi aberta à circulação uma ligação de aproximadamente 3,6 quilómetros entre as rotundas da Estrada Nacional 13 na Zona Industrial de

Neiva e do kartódromo, na Amorosa.

Segundo nota divulgada pela Câmara de Viana do Castelo, aquele troço faz parte da empreitada "dos novos acessos, com um valor de adjudicação de 7,3 milhões de euros, que pretende descongestionar as vias urbanas do tráfego de veículos pesados, retirando da antiga Estrada Nacional 13 e do interior da freguesia de Darque o tráfego de pesados de e para o porto de mar".



A obra inclui a criação de uma rodovia de 8,8 quilómetros de extensão a ligar a A28 ao Porto de Viana do Castelo em São Romão de Neiva, com duas faixas de rodagem de 3,5 metros de largura. E a requalificação de um troço e bermas da Estrada Nacional 13, e a construção de dois novos troços a ligar esta estrada nacional à A28, com acesso direto ao porto comercial.

Fonte: Município de Viana do Castelo

### Travessa da Várzea

Se é para poupar então só se faz até meio!

A junta de freguesia procedeu recentemente à pavimentação da Travessa da Várzea. Uma obra já há muito prometida aos seus moradores e com mais destaque em anos de eleições, mas que tarda em ser concretizada. Como diz o ditado "mais vale tarde, do que nunca" sendo que uma pequena parte, ou seja, o início do caminho já tinha sido iniciado numa qualquer eleição anterior. Todos nós sabemos que o tempo não é de vacas gordas que o tempo é de crise, mas daí até se fazerem as obras pela metade ficamos na dúvida se o pro-

blema é mesmo falta de dinheiro ou se é para se guardar o resto da obra para uma futura promessa eleitoral para setembro. Uma travessa com cerca de 300m de extensão não será certamente obra para três fases, nem devido à sua envergadura nem à despesa envolvida, acreditamos, sim, que seja uma desconsideração, principalmente pelos seus moradores que se vem impossibilitados de a utilizar na sua plenitude e ficam condicionados a entrar e sair pelo mesmo sentido e por todos aqueles que o poderiam utilizar evitando deslocções maiores. Certamente não será o método ideal de se fazerem as coisas.



### Zona Industrial de Neiva continua a aumentar

Tendo em conta que estão praticamente esgotadas as atuais áreas de localização empresarial, graças à política de fixação de novas atividades industriais e projetos de ampliação de empresas em Viana do Castelo, o Município vai agora criar uma nova área/zona industrial num espaço bem localizado e com boas infraestruturas.

Assim, a Câmara Municipal de Viana do Castelo vai criar a Zona Industrial de Alvarães Norte, que visa promover condições de ocupação de um espaço localizado num contexto territorial de excelência e estratégico. Para a concretização desta nova zona industrial o Município vai adquirir 38 parcelas de terreno, que representam uma área total de 20,7 hectares.

Esta nova zona industrial destina-se a acolher novos empreendimentos empresariais de algumas empresas vianenses que já manifestaram intenção de aproveitar novos financiamentos comunitários para a economia e competitividade bem como para criar novos projetos de âmbito nacional e internacional, tendo já contactado a Agência para o Investimento e Comércio Externo de Portugal – AICEP e o Município de Viana do Castelo nesse sentido.

Assim, a nova zona industrial pretende disponibilizar um novo espaço para

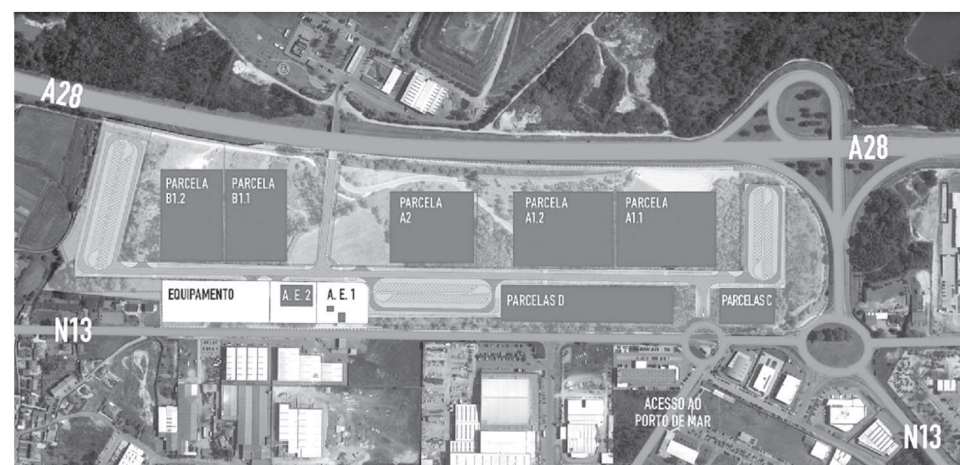
fixação de empresas e negócios, potenciando a superior localização deste local, com ligação aos principais eixos viários (A27/28, EN13, novo acesso ao Porto Mar e futura Via de Acesso ao Vale do Neiva) e proximidade às infraestruturas marítimas (Porto de Mar) e ferroviárias (interface de Darque). A área beneficia ainda de boas infraestruturas (água, águas residuais, gás, comunicações e fibra ótica).

A área de intervenção da Zona Industrial de Alvarães Norte, de 24,5 hectares (245.860 m<sup>2</sup>), conta com uma área de parcelas/lotes de 142.736,00 metros quadrados, num total de 9 lotes, com área de construção de 80.000,00 m<sup>2</sup>.

A Zona Industrial de Alvarães Norte contará com 162 lugares de estacionamento para pesados e 753 lugares de estacionamento de viaturas ligeiras. Vai incluir 1,4 quilómetros de arruamentos e 2,8 quilómetros de passeios, bem como 23.945,00 metros quadrados de área de espaços verdes e 8.966,00 metros quadrados de área de equipamentos.

Para tal, será necessária a construção de uma nova estrutura viária (arruamentos), estacionamentos pesados e ligeiros, percursos pedonais, espaços verdes e de equipamentos, com todas as infraestruturas, com destaque para a instalação de gás natural e fibra ótica.

Fonte: Município de Viana do Castelo



### Fim das moratórias de crédito à habitação

Enquanto a maioria dos partidos da oposição se prepara para aprovar o prolongamento das moratórias privadas de crédito à habitação, uma decisão que contraria a vontade do governo, mas que junta todos os partidos da oposição, o presidente da associação dos profissionais e empresas de mediação imobiliária considera que é inaceitável terminar com estes apoios em plena pandemia e que muitas famílias podem mesmo perder as suas habitações como nos anos de 2008, 2009 e 2010. O governo e o banco de Portugal defendem que o prolongamen-

to das mesmas deve ser encontrado dentro dos bancos e resolvido caso a caso, para evitar um impacto negativo nos bancos e teria ele também que ser aprovado pela União Europeia. De acordo com os dados do banco de Portugal o crédito hipotecário caiu cerca de dois mil milhões de euros desde junho do ano passado. Segundo o presidente da APEMI, se o prolongamento das moratórias de crédito não for aprovado pela Assembleia da República e a sua resolução ficar na alçada dos bancos o problema não será resolvido bem como levará à perda das moradias.



## Nós por cá: locais

Fonte: CME

### Presidente da Câmara visitou obras em curso na vila de Forjães



No âmbito das visitas às freguesias, com vista ao acompanhamento da execução do Plano de Investimento no concelho, o Presidente da Câmara Municipal de Esposende deslocou-se, no dia 26 de março, a Forjães, onde constatou o adiantado estado de construção do parque de estacionamento de apoio à igreja Paroquial e da garagem e armazéns da Junta de Freguesia. De igual modo, Benjamim Pereira visitou a Rua dos Sapateiros, obra recentemente realizada pela Junta de Freguesia de Forjães, ao abrigo do acordo de cooperação celebrado entre o Município e todas as Juntas de Freguesia do concelho e que se traduziu na transferência de 30 mil euros para cada autarquia.

A visita de trabalho, na qual participa-

ram os membros da Junta de Freguesia presidida por Manuel Ribeiro, começou no espaço onde está a ser construído o parque de estacionamento de apoio à igreja Paroquial de Forjães, obra que estará concluída em junho e que já apresenta assinalável execução.

O presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, vincou a importância desta obra, “reclamada pela população há muitos anos e que agora pretende solucionar o problema de estacionamento para todos aqueles que se deslocam àquela zona da vila, quer para participar nas atividades religiosas, quer para se deslocarem ao Centro de Saúde ou comprar no comércio local. O espaço servirá, ainda para acolher as festividades em

honra de Santa Marinha.

O investimento camarário permitirá, ainda, alargar a Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos, proporcionando melhor acesso às instalações da ACARF, eliminando o estrangulamento existente.

O parque de estacionamento ocupará um terreno com mais de três mil metros quadrados, comprado pelo Município de Esposende, pelo valor de 128 mil euros.

Benjamim Pereira deslocou-se, ainda, ao terreno do Município onde está a ser construído o armazém e garagem que se destina a acomodar viaturas e bens da Junta de Freguesia, empreitada que está praticamente concluída, decorrendo a construção dos acessos. No valor de aproximadamente 195 mil euros, a obra estará definitivamente concluída no próximo mês de abril.

Nesta visita a Forjães, o presidente da Câmara inteirou-se do avanço das obras para a instalação do Espaço Cidadão e analisou, com os técnicos, a solução a adotar, ante o abate do piso, na Avenida 30 de Junho.

Esta situação que tem provocado muito incómodo aos transeuntes desta via é de muito difícil resolução, uma vez que se trata de uma antiga mina, cuja estrutura ruiu, encontrando-se a cinco metros de profun-

didade, com dificuldade de acesso, devido aos níveis freáticos registados nesta altura do ano.

Decidiu-se pela repavimentação do espaço, para evitar mais incómodos, enquanto decorre uma análise dessa infraestrutura hidráulica, no sentido de apurar o seu funcionamento, ou se estará desativada e, face a essa conclusão, optar pela solução mais célere.

Com a adesão a este modelo de governação de proximidade, envolvendo as Juntas de Freguesia, o Município está, mais uma vez, a demonstrar o seu total empenho na concretização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas.



Av. 30 de Junho



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

### Em Março

No dia 3 de março, às 14h30 no auditório da Junta de Freguesia, as colaboradoras da Fundação Lar de Santo António participaram numa formação intitulada: «Prevenção e minimização dos riscos Covid». Esta ação decorre no âmbito do protocolo que a Segurança Social mantém com o Ministério das Forças Armadas. Tendo como principal objetivo reforçar e atualizar os procedimentos para a prevenção de casos Covid nas Estrutura residenciais para Idosos.

Agradecemos à Junta de Freguesia a disponibilidade do auditório, sendo desta forma possível garantir todas as regras recomendadas.

Ao Comando Distrital da Póvoa do Varzim, que orientou a formação.

Continuamos bem, todos os utentes e funcionários com a Vacinação completa e com esperança para retomar tudo o que ficou para trás.

Temos esperança que em breve daremos um abraço apertado aos nossos, mas entretanto vamos preparando a nossa força:

«Abraço é a única coisa do mundo que quanto mais apertado ele é, mais alívio ele dá».





## Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

### “Olhares atentos, Forjães a semear e a colher gerações”

No âmbito deste projeto, estão a ser desenvolvidas várias atividades com todos os intervenientes. Para além do acompanhamento que tem sido necessário e da ajuda prestada para diversas situações, estas semanas têm sido dedicadas à recolha das tradições vividas pelos Forjanenses na Páscoa.

Algumas destas tradições mantêm-se, outras tiveram que ser colocadas de lado, em prol da saúde pública. Infelizmente, pelo segundo ano consecutivo, a Páscoa este ano será novamente diferente, sem os convívios e partilhas que sempre fizeram parte desta quadra festiva. Consideramos importante não deixar passar a data em branco e para tal foram implementadas algumas atividades que desde logo foram bem aceites na comunidade e a participação da mesma não poderia ter sido melhor. Uma das atividades, consiste na elaboração de coroas decoradas com motivos da época que serão expostas no interior e no exterior do Centro Cultural Rodrigues Faria.

De forma a manter vivas as memórias fomos também ouvir as pessoas que estamos a acompanhar não só para lhes levar esperança, carinho e afetos, mas também para conhecermos algumas tradições da comunidade, bem como, resgatar algumas receitas típicas desta quadra festiva.

Para todos a Páscoa é celebrada como a festa da família, é uma comemoração de cor, alegria e muito sabor. Dias antes da Páscoa, segundo os nossos idosos, as casas são limpas, algumas são caiadas para receber a visita pascal, o compasso que simboliza a entrada de Jesus Cristo no lar, que para tristeza de todos nós este ano não voltará a acontecer. Noutros tempos, no dia da Páscoa, a festa passava pelo compasso no qual o Senhor Pároco carregava o crucifixo e percorria as casas para as benzer. As pessoas da família, amigos e vizinhos reuniam-se na sala principal, onde o Senhor Padre lhes dava a cruz a beijar. No final, todos se sentavam á mesa que costumava ter as amêndoas, os famosos doces de gema e doces brancos, pão-de-ló, beijinhos, azeitonas, tremoços, queijo

e enchidos, o vinho e vinho do porto. Ao almoço é dia de degustar cabrito ou borrego assado com batatas e saborear à sobremesa o leite-creme. Numa quadra festiva repleta de tantos sabores convidamos algumas pessoas para nos ensinar algumas receitas típicas desta ocasião. Para quem quiser experimentar e deliciar-se com o resultado final, aqui ficam as receitas.

#### -DOCES DE GEMA (Por Lurdes Laranjeira)

Ingredientes: 4 dúzias de ovos; 2kg de farinha; 2 Kg de açúcar; Canela a gosto; 2 colheres de chá de fermento em pó; Sal fino q.b.; Sumo e raspa de um limão.

Modo de Preparação: Acende-se uma fogueira dentro do forno. Partem-se os ovos para uma vasilha, tendo o cuidado de retirar doze claras. Batem-se os ovos com o açúcar, a canela, o limão e o sal na batedeira elétrica, por cerca de 30 minutos. Acrescente a farinha cuidadosamente, mexendo de baixo para cima e por fim o fermento. Depois de verificar se o telho do forno está no ponto, coloque colheradas (usei colheres de sopa) de massa, afastadas entre si, nos tabuleiros forrados com manteiga e farinha, até ficarem levemente dourados.

#### -PERINHAS (Por Maria Viana)

Ingredientes: 9 ovos inteiros e 3 gemas; 150g de farinha; 250 g de açúcar.

Modo de Preparação: Batem-se as gemas com o açúcar, junta-se a farinha e as claras batidas em castelo. Com duas colheres de sopa, molda-se a forma das pêras e leva-se ao forno a cozer. Quando estiverem cozidas, passam-se em açúcar a ferver e em coco ralado.

#### -PÃO DE LÓ (Por Maria Viana)

Ingredientes: 9 ovos inteiros e 3 gemas; 150g de farinha; 250 g de açúcar.

Modo de Preparação: Bater as gemas com o açúcar, juntar a farinha e bater mais alguns minutos. Bater as claras em castelo e juntar ao preparado anterior. Deitar tudo numa forma untada e enfarinhada e vai ao forno cozer a 180 °C por 30 minutos, aproximadamente.

### INFORMAÇÃO | Prorrogação de prazos

Foi publicado, no Diário da República, o Decreto-Lei n.º 22-A/2021, de 17 de março, que estabelece a prorrogação dos prazos e as medidas excecionais e temporárias no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Assim, foi alargada, até 31 de dezembro de 2021, a admissibilidade de determinados documentos, como:

- Atestados médicos de avaliação de incapacidade que expirem em 2021;

- Cartões de cidadão;  
- Certidões;  
- Certificados emitidos pelos serviços de registos e da identificação civil;  
- Documentos e vistos relativos à permanência em território nacional;

- Licenças e autorizações, bem como cartões de beneficiário familiar de ADSE.

Para mais informações:

Contacto: 253 877 430 / 910 354 669

jforjaes@gmail.com

### Feira de S. Roque

Dentro das restrições impostas pela lei, não deixe de visitar a nossa Feira. Em abril terá lugar nos sábados 10 e 24 e aqui fica um convite a todos os forjanenses que nela queiram participar para ajudar a manter a sua continuidade.

FEIRA S. ROQUE		2021	
JANEIRO	2	16	30
FEVEREIRO		13	27
MARÇO		13	27
ABRIL		10	24
MAIO		8	22
JUNHO		5	19

**Deco-Int**  
Decorações Interiores

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

## CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz

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

Rua 30 de Junho - 4740 Forjães  
253 87 21 46



# Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

## Obras

### Rua dos Sapateiros

A Junta de Freguesia de Forjães, com o apoio da Câmara Municipal de Esposende, procedeu à pavimentação da Rua dos Sapateiros. Esta via estava parcialmente pavimentada na entrada do lado da Rua do Fulão, mas os restantes 60 metros encontravam-se em terra batida, o que dificultava a circulação e o acesso a algumas habitações.

Há muito tempo que esta via estava sinalizada como prioritária para a Junta de Freguesia de Forjães e há muito tempo que era um dos principais objectivos desde Executivo.

Por sua vez, a Rua do Cortelho, atendendo à degradação do seu piso, necessitava há muito de ser intervenida, pelo que foi alvo de uma repavimentação melhorando, assim, suas condições de circulação.

Com estas intervenções, quase todas as habitações do Lugar da Madorra ficam a contar com melhores e consideráveis condições de acessibilidade,

que em muito satisfaz a Junta de Freguesia e, certamente, todos os Forjanenses.

Aproveitamos para informar que estão a decorrer, intervenções em outras vias, tais como Av. Santa Marina, Largo da Santa, Av. 30 de Junho e Rua da Corujeira. Estas intervenções poderão ser mais demoradas que o esperado, o que acarretará obstáculos na circulação.

Apesar de não ser da responsabilidade da Junta de Freguesia, temos pressionado junto às entidades responsáveis, nomeadamente à Esposende Ambiente, Câmara Municipal e Águas do Norte a concretização de uma data para a conclusão destas intervenções necessárias.

A Junta de Freguesia insiste, ainda,



que as mesmas sejam de realização num curto período de tempo, de modo a afectar o mínimo possível a circulação nestas vias.

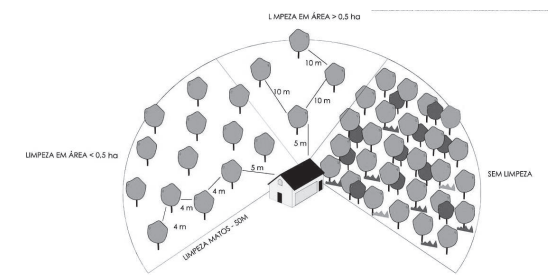
### Parque de estacionamento de apoio à igreja

As obras para o parque de estacionamento de apoio à igreja, estão a decorrer dentro da normalidade.

## Limpeza de terrenos até 15 de maio

De acordo com o disposto no artigo 215, da Lei nº. 75-B/2020, de 31 de dezembro, informa-se que proprietários, arrendatários, usufrutuários ou entidades, que detenham terrenos confinantes a edifícios inseridos em espaços rurais, devem proceder à limpeza de terrenos, numa faixa não inferior a 50 metros, medida a partir da alvenaria exterior do edifício, até ao dia 15 de maio. Em caso de incumprimento, a coima varia de 280€ a 10000€, para pessoa singular, e de 1600€ a 120000€, para pessoas coletivas.

Contactos: 253 960 100, [gtf.esposendem-esposende.pt](mailto:gtf.esposendem-esposende.pt)



- ① Faixa de **proteção de 50 metros** - junto a edificações
- ② Aglomerados populacionais - Faixa de **limpeza de 100 metros**
- ③ **Limpe o telhado** de folhas, ramos, pinhas e carumas

### Pavilhão da Junta de Freguesia



Continuam a decorrer as obras de construção do Pavilhão do Barrouco, para servir de albergue a viaturas, materiais e ferramentas da Junta de Freguesia, que já se encontra numa fase bastante adiantada.

inovacar

# 25

abril

**feliz Páscoa**

NESTA PÁScoa FAÇA COMPRAS EM FORJÃES E HABILITE-SE AO SORTEIO DE CABAZES!

COVID-19

MÁSCARA
 DISTÂNCIA
 MÃOS
 REPARTILHE

**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: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

## Cultura da amabilidade

Apraz-me ler e reler a carta encíclica Fratelli Tutti, que o Santo Padre nos dirige neste tempo; um documento que comporta muitos programas de interesse para o que vamos fazendo todos os dias. Tem sido alvo de muitas conferências online, de debates, de Mesas Redondas. Um manancial de temas: qual deles o mais acutilante? Por onde pode ir indo, como Santo Padre, Bispo de Roma e chefe do Estado do Vaticano, Francisco não deixa passar na penumbra as ideias que norteiam a Carta Encíclica e que preconiza para o mundo. Recentemente no Iraque ajudou a todos os cristãos a recordar as suas origens e tornou-se para o planeta o “viajante da fraternidade”, com a amabilidade de sempre e com o coração grande, de alguém imbuído do Espírito do Senhor, que como o escreve Lucas, está sobre os que se abrem à alma do cristianismo. Não é seu intuito fazer prosélitos; insiste naquilo que nos faz irmãos de todos. A sua viagem apostólica é o sinal de que “o povo iraquiano tem direito de viver em paz”. A abertura de novas páginas para a história

é uma realidade, “pois a guerra é sempre um monstro”, apesar dos revestimentos que se lhe possa fazer, transforma-se circunstancialmente, e “continua a devorar a humanidade”. Importa ser capaz, com gestos proféticos, de abrir caminho para uma cultura diferente, que passará pelo ensaio de novas amabilidades políticas e religiosas, que saibam criar novas passagens para todos, novos nichos de convivibilidade para muitos. Um povo tem o direito de encontrar as suas possibilidades, de experimentar as suas tentativas, de ensaiar os seus projetos, “tratando os assuntos de forma diferente”: “a amabilidade no trato, cuidado para não magoar com as palavras ou os gestos, tentativa de aliviar o peso dos outros.” (FT 223) A sua visita ao Aiatola é singularmente penetrante. Tudo pode parecer criar utopias, num mundo cada vez mais narcisista, olhando apenas para o umbigo nutrido ou esfomeado e pretendendo apenas soluções circunstanciais favoráveis aos mais abastados. Mas, a realidade transforma-se quando há utopias capazes de fomentar pistas

inusitadas e cheias de profetismo. Assim a amabilidade: não resolve tudo, mas empresta ânimo, a força capaz de inovação e de diferença de estar na vida. A utopia não é imorredora, mas facilita novos cenários no futuro. Períodos há em que parece a singular brecha da esperança. “O exercício da amabilidade não é um detalhe insignificante nem uma atitude superficial ou burguesa. Dado que pressupõe estima e respeito, quando se torna cultura em sociedade, transforma profundamente o estilo de vida, as relações sociais, o modo de debater e confrontar ideias. Facilita a busca de consensos e abre caminhos onde a exasperação destrói as pontes” (FT 224). A amabilidade gera clareiras de Paz, facilita o futuro, enriquece a humanidade. Uma cultura implica hábitos e rituais quotidianos, faz crescer relacionamentos, inventa novidades, instiga linguagens inovadas. Torne-mo-nos “estrelas no meio da multidão” (FT 222) desta cultura da amabilidade.

José Lima, Padre

## Vidas ao postigo

Flores! Chilrear dos pássaros! Dias compridos! Sol! Roupas mais leves! Cores mais alegres! Música, esplanadas e poesia! É assim que a Primavera nos vem receber à porta, ano após ano. Qual anfitrião que recebe os amigos com o melhor vinho tinto. Qual pai que recebe os filhos com o melhor abraço, acolhendo-os como só um Pai sabe fazer. É assim que a Primavera nos recebe, escancarando as portas de par em par, injetando-nos luz, beleza e esperança nesta incrível capacidade de renascer. É isto que a natureza nos vai ensinando: a gramática da vida e da gratidão contida em cada renascer. Como que adivinhando que, após longos Invernos, a desesperança começa a ganhar forma em nós, envia-nos um convite para nos determos, por momentos, na bancada dos dias e assistirmos ao grandioso espetáculo da natureza, com participação especial dos jardins, dos campos, das floreas, das matas e pinhais, a renascer com os primeiros raios da primavera, tão ou mais bonitos do que até então. As pessoas passam a sorrir mais, a caminhar mais e a cuidar mais de si. Nem as famosas, terríveis e inconvenientes alergias, que andam a tiracolo da Primavera, parecem derrubar a capacidade de renascermos. Entre tosse

e espirros vamos construindo o nosso caminho e acreditando. Mas 2020 abalou os alicerces das nossas rotinas e convicções, mostrando que aquilo que parece betão pode não passar de areia solta e frágil. Vivemos uma Primavera atípica, que nos obrigou a redefinir as nossas certezas, a exercitar a nossa capacidade de adaptação e resiliência, a nossa capacidade de ver o copo meio cheio. Passou um ano. 12 meses. Mais de 365 dias. Um ano de sobrevivência, com relatos diários de vidas perdidas, de vidas enlutadas, de vidas esfomeadas, de vidas desesperadas, mas também com relatos de vidas empreendedoras, de vidas empáticas, de vidas solidárias e de vidas motivadoras. Num ano de vidas isoladas, em nome da sobrevivência coletiva, fomos como que vivendo ao postigo, com cuidados redobrados, sem proximidade física, como que erguendo uma barreira entre nós e os outros, abeirando-nos apenas para o essencial. E esta fenda, que impediu o isolamento total, permitiu-nos espreitar a vida, ajustá-la às necessidades, contornar os perigos e, quicá, sobreviver a esta enorme provação. E agora, volvido um ano da declaração de pandemia, volvidos dois meses do último confinamento, num reabrir ditado a

conta-gotas, vamos poder dar os primeiros passos em direção à liberdade, que se quer pautada pela responsabilidade individual. Um ano de pandemia deixa sequelas a nível físico, mental, profissional e escolar. Deixa sequelas nas relações familiares, nas relações amorosas, nas relações de amizade, nas relações sociais e nas relações profissionais. E agora é tempo de arregaçar as mangas e reconstruir, renascer e acreditar. Todos sabemos que desconfinar não é, e não será, uma tarefa fácil. Planear e regulamentar o desconfinamento de um país também não o será. São muitos aspetos, atividades e setores a ter em conta. São elevados os danos e prejuízos já sofridos. Empregos, saúde, ensino, justiça, cultura, indústria, comércio, tudo foi abalado com o confinamento. Nenhuma medida estará isenta de críticas na certeza da gravidade dos efeitos colaterais e na necessidade de ponderar, analisar o grau de destruição e tentar minimizar os seus efeitos devastadores. É preciso saber ouvir e decidir. É preciso sabedoria, honestidade e bom senso da parte de quem decide por nós.

Carla Rodrigues, Advogada

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

Abril 2021

01| Quinta-feira Santa – Instituição da Eucaristia: missa às 19h00.

02| Sexta-feira Santa – Paixão do Senhor: Oração pessoal às 15h00 até às 15h20; depois, segue-se a Oração da Via-sacra.

03| Sábado Santo – Vigília Pascal: missa às 19h00.

04| PÁSCOA DA RESSURREIÇÃO DO SENHOR: missa às 9h00.

11| Domingo II da Páscoa - Domingo da Divina Misericórdia: missas às 9h00 e 11h15 | 1º Dia da Semana de Oração pelas Vocações.

18| Domingo III da Páscoa: missas às 9h00 e 11h15.

25| Domingo IV da Páscoa: missas às 9h00 e 11h15 | Último Dia da Semana de Oração pelas Vocações.

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

- 15 euros de Anónimo | 10 euros de Anónimo | 10 euros de Anónimo | 20 euros de Anónimo.

## Movimentos religiosos

### Óbito:

21/02 – Maria Ermelinda Torres Ribeiro, com 66 anos de idade, residente na Caixa Postal, Mouricão, freguesia de São Bartolomeu de Messines, concelho de Silves.

## Palavras Cruzadas (soluções)

### Horizontais

1º tecer; falta = 2º r; tricado; m = 3º A.M.; atado; va = 4º M.A.M.; aro; car = 5º aria; a; urro = 6º monomania = 7º tolo; b; ovni = 8º oto; sol; ode = 9º ma; polir; A.N. = 10º a; bananal; e = 11º retro; autos =

### Verticais

1º trama; tomar = 2º e; marmota; e = 3º C.T.; miolo; B.T. = 4º era; ano; par = 5º rota; o; sono = 6º carambola = 7º fado; a; lina = 8º ado; uno; R.A.U. = 9º lo; cri-vo; L.T. = 10º t; varanda; o = 11º amaro; ienes =

## A voz dos assinantes

### As «diretas» do Torres

BEM! NÓS ESTAMOS À ESPERA QUE AS VACINAS CHEGUEM SR. TORRESMO. DEPOIS NÓS VAMOS AVISAR, ESTÁ BEM?

O SRA. DOUTORA, EU BIM AQUI PRA XABER COMO FASSO PRA TUMAR A BACINA CONTA O "COBIL19" XÓ XDU EU E A MINHA MULHER...



### Março

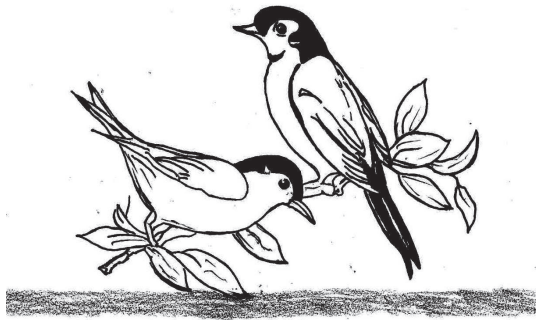
Era este o primeiro mês do ano de Rómulo, porém desde que Numa, seu sucessor, corrigiu o calendário, juntou os meses de janeiro e fevereiro, passou o de março a ser o terceiro, tendo sempre desde o princípio 31 dias. Posto que o seu nome deriva de Marte, de quem Rómulo se dizia descendente, era consagrado a Minerva, considerada pelos romanos divindade tutelar deste mês.

Antigamente era representado por um homem coberto com a pele de um lobo, em atenção a uma loba ter criado a Rómulo e a seu irmão. Os modernos simbolizam-no de maneiras diversas, sendo uma na figura de um guerreiro de aspeto iracundo, com os cabelos em desordem, e como impelido pelo vento que lhe agita as roupas, isto para denotar as variantes dos ventos neste mês; tendo na mão uma andorinha, e a seu lado, com o signo correspondente um tarro cheio de leite, uma violeta, e outros atributos com os quais se alude ao princípio da primavera.

A este mês corresponde o signo de Aries (carneiro). Segundo a fábula, este signo representa o animal sobre o qual Frixo atravessou o Helesponto, e o foi conduzindo à Cólquida. Outros dizem que é o carneiro que nos desertos da Líbia ensinou a Baco e à sua comitiva, um manancial de agoas, sem as quais teriam morrido à sede. Em reconhecimento deste benefício colocou-o Baco no céu.

Traduzido por Torres Jaques

### A primavera



Olá primavera; jovem estação,  
Deus devolve às planícies a sua verdura,  
A seiva ardente que borbulha  
Se espalha e quebra a sua prisão.

As florestas e campos começam a floração  
Um mundo invisível zumba,  
E a água sobre as pedras canta,  
A sua claríssima canção.

As giestas amarelecem as colinas  
Sobre a relva verde; a alvorada,  
Faz cair a neve das suas flores.

Tudo é frescura, amor, luz,  
E do seio fértil da terra,  
Ouve-se cantos e sente-se os odores.

Torres Jaques

### Editorial

A Páscoa é a festa central dos cristãos, é um tempo de fé, de esperança e renascimento. E é precisamente por um tempo novo de fé e de renascimento que todos nós esperamos e ansiamos. A paciência e a ansiedade estão a corroer-nos lentamente.

Com os dados mais recentes da pandemia e com a campanha de vacinação a velocidade de cruzeiro pressupõem que estamos definitivamente no bom caminho. O mais recente confinamento após as festas de Natal e passagem de ano que mancharam o nosso país produziram definitivamente os melhores resultados. No espaço de um mês passamos dos piores do mundo para os melhores. Se dúvidas houvesse e por mais que os negacionistas nos queiram fazer acreditar no contrário, este é que é o verdadeiro caminho. Pôr tudo em causa e manipular os mais frágeis é sempre um caminho fácil principalmente quando o seu estado de fragilidade começa a dar sinais de desespero, mas quando não se apresenta medidas alternativas de nenhuma espécie ou se faz apelo a medidas que são impossíveis de pôr em prática perdesse toda a razão e o seu impacto tem vindo felizmente a perder força ficando reduzido a simples desobediência civil. Os números de vítimas e de infeções das últimas duas semanas permitem-nos olhar o futuro com certeza e mais esperança.

O Forjães Sport Clube regressa breve aos treinos e para maio está previsto o regresso à competição, e se tudo correr como esperado desta vez já com algum público nas bancadas. Por outro lado, e pela negativa, ainda não será este

ano que a Romaria de Santa Mariinha regressa, mas de certeza que no próximo ano será maior e mais bonita que nunca.

Apesar deste confinamento e de alguma monotonia e muito marasmo a vida em Forjães ficou nestes últimos dias bem mais agitada. As obras que se foram acumulando ao longo dos últimos anos arancaram definitivamente. Não se sabe bem porquê, mas tanto as obras da responsabilidade da autarquia como as da responsabilidade da junta de freguesia, aproveitaram o mesmo tiro de partida e já avançam a toda a força. Um novo pavilhão para a junta de freguesia que está nos arranjos finais e que vem colmatar uma das maiores necessidades da nossa terra e o arranjo do centro da vila, o apoio ao estacionamento junto da igreja e o novo acesso à ACARF, uma obra que definitivamente vem resolver um problema que existe desde a sua abertura. A junta de freguesia por seu lado tem em pavimentação uma meia dúzia de caminhos e uns quantos buracos ainda em vias de resolução. Como ainda estamos a seis meses das eleições autárquicas estamos em crer que tudo estará resolvido até essa data. Bom seria que as eleições fossem de dois em dois anos.

Por fim um agradecimento especial à ACARF que no passado dia 25 celebrou o seu 38º aniversário, uma associação de referência na nossa terra que ao longo de todo este tempo tem prestado um serviço ímpar e de superior qualidade a toda a comunidade.

A todos os nossos leitores e colaboradores o Forjanense deseja uma santa e feliz Páscoa.

Arlindo Tomás

Assine e  
divulgue o jornal

O FORJANENSE

#### 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 Bae-ta, 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

### Desconfinar... e o regresso à creche

De regresso, com todos os cuidados necessários e exigidos, recebemos de novo ao fim de um período de dois meses as nossas crianças, com espírito de receção caloroso, de braços abertos, pretende-se que cada gesto seja de confiança, seguro e tranquilizante.

Sabíamos que é um voltar quase normal, que já não seria tão difícil e que apesar de tudo, todos se habituaram a esta estranha forma de vida.

Mantendo as práticas que tínhamos, refletem sempre uma melhor ação e equilíbrio, pensando sempre em tudo o que envolve a comunidade educativa. O olhar atento para estes momentos difíceis de mudança, leva-nos a sentirmo-nos mais confiantes.

A creche é afeto e apesar do sorriso se manter escondido atrás de uma máscara, os olhos assumem a melhor forma de expressar esse afeto, a receção pelos colabo-

radores de referência, o colo ou o abraço, aconchegam, acalmam e transmitem segurança, minimizando cada momento mais aflito. O mais importante é arregaçar as mangas e tentar minimizar qualquer fragilidade que possa surgir, não são de todo tempos fáceis.

Os dias vão decorrendo e brincar torna-se cada vez mais presente, brincar é poder relacionar-se, é tocar, é sentir, brincar é simplesmente tudo. O nosso lema é o

olhar atento e focado nas crianças, na sua essência, o crescer, respeitar o seu tempo, os seus interesses e necessidades e a prioridade é uma, o bem-estar das crianças.

E por mais diretrizes que surjam, o que temos que fazer é agir! Estarmos juntos num espaço seguro e confiante, nem mesmo com todas as questões que nos inquietam.



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

Olá amiguinhos!

Tivemos imensas saudades vossas!

Esperamos que tenham passado estes tempos da melhor forma possível, e que se encontrem bem.

Já sabemos que estão muito curiosos por saber o que andamos a fazer, desde que voltamos para as AAAF! Nós vamos partilhar as nossas pequenas aventuras.

Começamos a nossa semana a preparar as surpresas para os nossos pais. Tínhamos que agradecer toda a dedicação e amor que têm por nós.

Assim sendo decidimos fazer as medalhas do Super Pai! Com o tempo maravilhoso destes dias foi possível trabalhar fora das salas, levamos as mesas e cadeiras

para o exterior. É tão bom trabalhar ao ar livre! Experimentem vão adorar!

No dia 19, dia do Pai, chegou o dia tão esperado! Quando chegamos ao pé deles colocamos a medalha ao pescoço e demos um grande abraço, e foi assim que condecoramos o nosso pai como o "Super Pai", pois eles possuem super poderes. Parabéns a eles por tudo que fazem por nós!

Os dias seguintes foram passados da melhor forma possível, com as mãos na terra, a fazer escavações, descobrir bichinhos, como minhocas e escaravelhos. Imaginem lá que até fomos visitados por uma joaninha... Sempre com as mãos cheias de terra e um sorriso no rosto somos felizes porque temos a liberdade de brincar!

No dia 25 de março foi dia de festa, a ACARF celebrou o seu 38º aniversário, e nós tínhamos de comemorar esta data tão importante, desejamos que muitos mais anos possam ser comemorados! Desejamos que num futuro próximo possamos voltar a festejar todos juntos e em segurança, como sempre acontecia.

Por isso, vamos continuar a respeitar as medidas que nos foram impostas e tomadas as precauções, sem nunca facilitar, para que todos juntos consigamos vencer este vírus e sermos também nós super heróis.

E assim nos despedimos de vocês, façam como nós brinquem muito e divirtam-se!

Até à próxima, prometemos voltar para partilhar novas aventuras e vivências!





# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães

março 2021

### Editorial

A presente edição do boletim Nascente Escolar procura dar a conhecer um conjunto diversificado de atividades e iniciativas que se desenvolveram em março, na EB de Forjães. Tendo sido um mês marcado pelo fecho das escolas, as atividades foram mais reduzidas. 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.

### Março

“Lá vai Março de mansinho  
- para ser ele o primeiro -  
a percorrer o caminho  
que vai de Castelo Frio  
- o lugar de onde partiu -  
ao Palácio Florentino:  
o jardim à beira rio  
onde nasce a Primavera.  
Mas quando chega, uns casais  
já montaram casa e esperam  
que lhes nasçam uns meninos.  
E Março, que é educado,  
cumprimenta os maiores,  
tira o chapéu e lá diz:  
- Bom dia, senhores pardais.  
Mas logo sente uma chama,  
como se em dia de festa:  
abre os braços e proclama:  
- Já chegou a Primavera!  
Da Floresta é este o Dia e,  
já agora, da Poesia! “



Imagem: Copyright: Paula Rollin

João Pedro Mésseder. “Março”, in Livro dos Meses.

### Semana da leitura

#### Livros e Leitura: à conversa com Pedro Faria

No dia 15 de março, no âmbito da Semana da Leitura, os alunos do 9.º ano do Agrupamento e alguns professores assistiram à apresentação do livro “100 dias de solidão”, proferida pelo professor Pedro Faria, autor do livro. “100 dias de solidão” apresenta-se sob a forma de um diário, cujo autor dirigiu a uma amiga virtual “Solitudine”. Neste livro, são-nos relatados assuntos da atualidade num tom humorístico e cativante. No encontro, os presentes tiveram o prazer de ouvir alguns excertos do livro, lidos pelo próprio autor e por três alunos, seguindo-se, depois, um breve diálogo a propósito dos textos abordados.

O professor Pedro, num tom intimista e atento ao mundo que nos rodeia, partilhou as razões que o levaram a publicar o livro.

Foi, certamente, um encontro bastante agradável e extremamente rico para todos.

Nesta mesma semana realizaram-se outras atividades por meios telemáticos subordinados aos temas: dia internacional da mulher, “O estou a ler” e “Canção à espera de palavras”.

### Etwinning – Dia Internacional da Matemática

No dia 14 de março comemorou-se o Dia Internacional da Matemática. Nesse sentido e integrado no Projeto eTwinning, as turmas 8FA, 8FB, 9FB e 9FC assinalaram essa data com diferentes atividades. Deixam-se aqui algumas delas, como a construção de emojis, rosáceas e de origamis.





## Concurso nacional de Leitura



No dia dois de março deste ano realizou-se o concurso nacional de leitura, na sua fase concelhia. A prova teve duas partes, uma escrita e outra oral. A parte escrita foi realizada a partir de um formulário on-line e a parte oral consistiu numa leitura / argumentação de um trecho escolhido pelos alunos.

O aluno, Guilherme Costa Moura, aluno do 1º ciclo, da Escola Básica de Forjães, ficou apurado para a prova interconcelhia a realizar em abril. Aqui deixamos os parabéns pela sua excelente participação e o desejo de boa sorte para a próxima prova .

## Leitura em família

A leitura do livro “A água e a águia” foi feita em família.

Foi um momento muito interessante onde trocamos ideias e opiniões. Esta história conta-nos a importância da água para a sobrevivência de todos os seres vivos.

A parte da história que mais gostei foi quando a águia mais velha, para resolver a falta de água, devorou a letra “i” do seu nome e de imediato se converteu em água e assim todas as outras águias seguiram o seu exemplo e todos conseguiram vencer a sede.

Adorei partilhar esta história em família.

Daniela, 1F



## Produção de texto – Se eu fosse...

Num brilhante dia de sol se eu fosse a areia brincava com o mar. Enrolava-me nas suas ondas e dançava; quando estivesse cansada deitava-me em cima dos outros grãos que ali se encontravam, se estivesse com frio agasalhava-me dentro das conchas e, quando viesse o calor, pulava e mergulhava entre as ondas.

Se eu fosse a rainha das águas, fazia corridas com os tubarões, brincava às escondidas com os polvos e eliminava todas as bactérias e lixos que lá não pertenciam.

Em dias de chuva gostaria de ser a água para alimentar todas as plantas, fazer massagens à terra para ela ser fértil.

Se eu fosse um cavalo-marinho percorria todos os mares, aventurava-me por todos os oceanos e conheceria todas as belezas existentes no meu mundo.

Se eu fosse um búzio tocava as canções mais belas para todos os seres maravilhosos. Embalava-os ao som da minha melodia.

No entanto para meu encanto adoraria ser uma floresta marinha, abrigava os corais, protegia os cardumes, defendia os ovos dos peixes, guardaria futuros seres marinhos e ainda alimentava inúmeros animais aquáticos. Seria essencial para a formosura marinha.

Lara Carvalho

## Dia internacional da mulher – “Elas”



“Elas fizeram greves de braços caídos. Elas brigaram em casa para ir ao sindicato e à junta. Elas gritaram à vizinha que era fascista. Elas souberam dizer salário igual e creches e cantinas. Elas vieram para a rua de encarnado. Elas foram pedir para ali uma estrada de alcatrão e canos de água. Elas gritaram muito. Elas encheram as ruas de cravos.

Elas disseram à mãe e à sogra que isso era dantes. Elas trouxeram alento e sopa aos quartéis e à rua. Elas foram para as portas de armas com os filhos ao colo. Elas ouviram falar de uma grande mudança que ia entrar pelas casas. Elas choraram no cais agarradas aos filhos que vinham

da guerra. Elas choraram de ver o pai a guerrear com o filho.

Elas tiveram medo e foram e não foram. Elas aprenderam a mexer nos livros de contas e nas alfaias das herdades abandonadas. Elas dobraram em quatro um papel que levava dentro uma cruzinha laboriosa. Elas sentaram-se a falar à roda de uma mesa a ver como podia ser sem os patrões. Elas levantaram o braço nas grandes assembleias.

Elas costuraram bandeiras e bordaram a fio amarelo pequenas foices e martelos.

Elas disseram à mãe, segure-me aqui nos cachopos, senhora, que a gente vai de camioneta a Lisboa dizer-lhes como é. Elas vieram dos arrabaldes com o fogão à cabeça ocupar uma parte da casa fechada. Elas estenderam roupas a cantar, com as armas que temos na mão.

Elas diziam tu às pessoas com estudos e aos outros homens. Elas iam e não sabiam para aonde, mas que iam. Elas acendem o lume. Elas cortam o pão e aquecem o café esfriado. São elas que acordam pela manhã as bestas, os homens e as crianças adormecidas.”

Maria Velho da Costa. (1976). Cravo. Lisboa: Moraes Editores.

Imagem: Copyright - Alfredo Cunha Official Fujifilm X-Photographer, Vila

## Biblioteca Imaginária



Biblioteca imaginária é aquilo que cada um é, o vivido e o sonhado, o combatido e o criado. Tudo o que vivemos é feito de histórias. Instantes criados, vividos e embalados em momentos, onde lugares, geografias, atmosferas, objetos e pessoas se oferecem numa composição de múltiplas faces.

As histórias, como nós, são os elementos multiplicados e recontados como se se tratasse de uma boneca russa, as matrioskas, do que nos é possível contar, ou tão só imaginar. Este será um tópico para dar continuidade nos próximos números.

Boletim Nascente Escolar  
março - 2021



**Diretora:** Professora 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:**



## Nós por cá: locais

### Covid 19

Passados pouco mais de sessenta dias depois de ter sido um dos países com mais novos casos e mortes por milhão de habitantes, Portugal está neste momento a algumas dezenas de lugares abaixo na tabela, não só nas médias europeias, como também mundial.

Segundo o "Our world in data", site estatístico de referência, Portugal apresentava no dia 29 uma média diária de 40,31 novos casos por milhão de habitantes face aos 373,6 da União Europeia e de 71,68 de média mundial para a referência média diária a sete dias.

Na Europa, países como a França apresentam uma média diária de novos casos de infeção pelo SARS-cov-2 confirmados por milhão de habitantes de 551,51 muito superior à média europeia assim como outros países de leste como a Hungria 920,77, Estónia 886,19 ou a Bulgária 520,77.

Quanto ao número total de mortes nos últimos sete dias atribuídos ao covid-19 por milhão de habitantes, um dos indicadores onde Portugal já esteve entre os piores do mundo apresenta agora uma média diária de 0,97.

O país com o pior indicador na última semana é agora a Hungria com 25,29 novas mortes diárias por milhão de habitantes a sete dias enquanto a média europeia e agora de 5,74 e a média mundial se fixa nos 1,25. Portugal continua nos dez países com mais casos totais de infeção por milhão de ha-

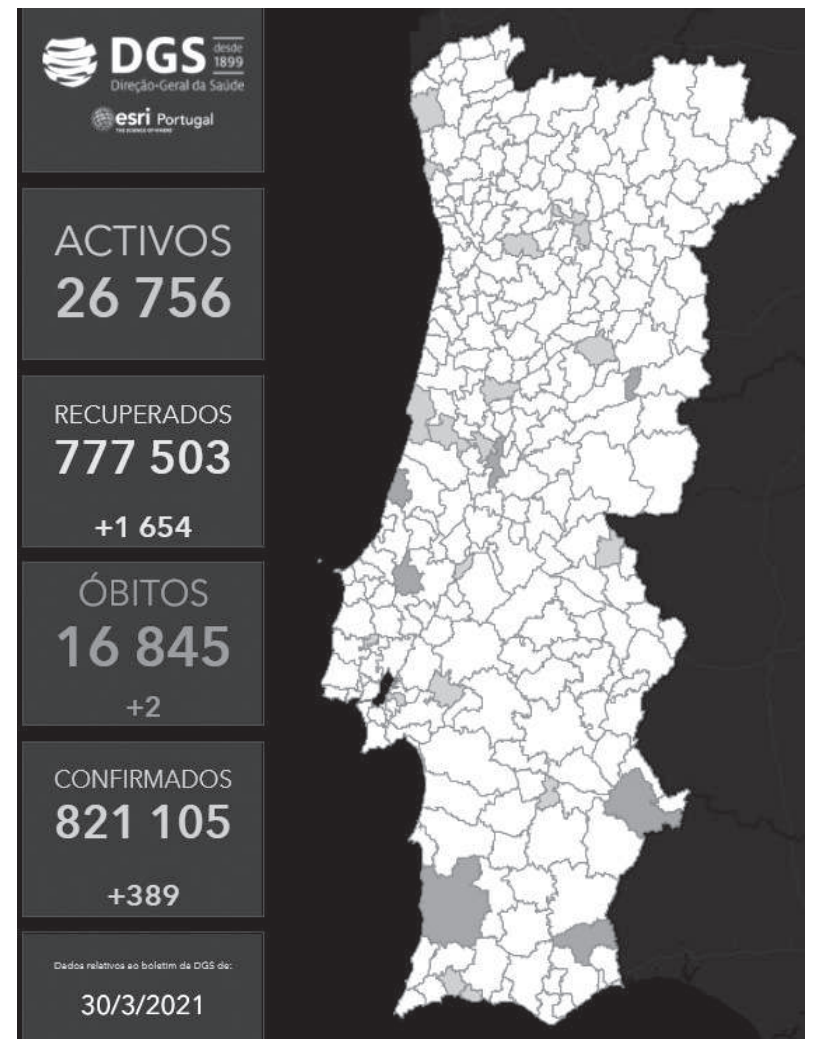
bitantes. Apesar dos abrandamentos nas médias face ao que se verificava no fim de janeiro e princípio de fevereiro o nosso país continua no top dez dos países com mais casos totais de infeções por milhão de habitantes com mais de 80 458 contágios confirmados.

Não contando com os pequenos países e territórios com menos de um milhão de habitantes, Portugal é o oitavo país com mais casos por milhão superado pela República Checa com 141 472 casos, Eslovénia, Israel, Estados Unidos, Servia, Bahrain e Panamá com 82 006.

Em termos de mortes por milhão de habitantes atribuídas ao covid-19, Portugal ocupa agora a 12ª posição mundial com 1651 casos, tabela que é encabeçada novamente pela República Checa seguida da Hungria e Eslovénia a completar o pódio.

Desde o início da pandemia Portugal já registou até ao fim do mês 16 845 mortes.

No concelho de Esposende e de acordo com os últimos dados, o município apresenta apenas 10 casos ativos, sendo que, em 9 das 15 freguesias, não haverá sequer qualquer caso. A vacinação dos docentes e não docentes dos Jardins de Infância e 1.º Ciclo do Ensino Básico, decorreu no dia 27 de março num total de 300 pessoas. Dentro de duas semanas serão vacinados os restantes 600 profissionais de educação do concelho, nomeadamente os docentes e não docentes dos restantes graus de ensino.



*O Governo anunciou no dia 11 de março as medidas de desconfinamento que vão vigorar entre 15 de março e 3 de maio, um processo gradual e que será sujeito a apreciação quinzenal em função da avaliação do risco da pandemia de covid-19.*

*As medidas da reabertura serão revistas sempre que Portugal ultrapassar os "120 novos casos [de infeção] por dia por 100 mil habitantes a 14 dias" ou sempre que o índice de transmissibilidade (Rt) do vírus SARS-CoV-2 ultrapasse o 1.*

*Calendário e medidas de desconfinamento aprovadas em Conselho de Ministros:*

#### Regras gerais

- teletrabalho sempre que possível;
- horários de funcionamento dos estabelecimentos: 21h durante a semana; 13h aos fins-de-semana e feriados ou 19h para retalho alimentar;
- proibição de circulação entre concelhos nos dias 20 e 21 de março e no período da Páscoa (entre 26 de março e 5 de abril).

#### A partir de 15 março

- retoma das atividades educativas e letivas em regime presencial nos estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário, de educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico, bem como das creches, creches familiares e amas;
- retoma das atividades, em regime presencial, de apoio à família e de enriquecimento curricular, bem como atividades prestadas em centros de atividades de tempos livres e centros de estudo e similares, apenas para as crianças e os alunos que retomam as atividades educativas e letivas;
- possibilidade de reinício da atividade dos estabelecimentos de bens não essenciais que pretendam manter a respetiva atividade

- de exclusivamente para efeitos de entrega ao domicílio ou disponibilização dos bens à porta do estabelecimento, ao postigo ou através de serviço de recolha de produtos adquiridos previamente através de meios de comunicação à distância (click and collect);
- determina-se que as atividades de comércio a retalho não alimentar e de prestação de serviços em estabelecimentos em funcionamento encerram às 21:00h durante os dias úteis e às 13:00h aos sábados, domingos e feriados e as atividades de comércio de retalho alimentar encerram às 21:00 h durante os dias úteis e às 19:00 h aos sábados, domingos e feriados;
- o regime de horário das farmácias é aplicável a estabelecimentos de vendas de medicamentos não sujeitos a receita médica;
- permite-se, nos restaurantes e similares, a disponibilização de bebidas em take-away;
- clarifica-se que a proibição de venda de bebidas alcoólicas nos estabelecimentos de comércio a retalho, incluindo supermercados e hipermercados e em take-away (a partir das 20:00 h) é aplicável até às 06:00 h;
- permite-se o funcionamento, mediante

- marcação prévia, dos salões de cabeleireiros, manicures e similares;
- permite-se a abertura de estabelecimentos de comércio de livros e suportes musicais; parques, jardins, espaços verdes e espaços de lazer, assim como de bibliotecas e arquivos;
- determina-se a proibição de circulação entre concelhos nos dias 20 e 21 de março e durante o período da Páscoa (de 26 de março a 5 de abril).

#### A partir de 5 abril

- 2.º e 3.º ciclos (e ATLS para as mesmas idades) equipamentos sociais na área da deficiência
- museus, monumentos, palácios, galerias de arte e similares
- lojas até 200 m2 com porta para a rua
- feiras e mercados não alimentares (por decisão municipal)
- esplanadas (max 4 pessoas por mesa)
- modalidades desportivas de baixo risco
- atividade física ao ar livre até 4 pessoas e ginásios sem aulas de grupo

#### A partir de 19 abril

- ensino secundário
- ensino superior

- cinemas, teatros, auditórios, salas de espetáculos
- lojas de cidadão com atendimento presencial por marcação
- todas as lojas e centros comerciais
- restaurantes, cafés e pastelarias (max 4 pessoas ou 6, por mesa, em esplanadas) até às 22h ou 13h ao fim-de-semana e feriados
- modalidades desportivas de médio risco
- atividade física ao ar livre até 6 pessoas e ginásios sem aulas de grupo
- eventos exteriores com diminuição de lotação
- casamentos e batizados com 25% de lotação

#### A partir de 3 maio

- restaurantes, cafés e pastelarias (max 6 pessoas ou 10, por mesa, em esplanadas) sem limite de horários
- todas as modalidades desportivas
- atividade física ao ar livre e ginásios
- grandes eventos exteriores e eventos interiores com diminuição de lotação
- casamentos e batizados com 50% de lotação



## Nós por cá: locais

Fonte: CME

### Inauguradas novas instalações da Loja Social Rede + Colaborativa

No dia 5 de março foram inauguradas as novas instalações da Loja Social, Rede + Colaborativa, projeto lançado há nove anos pela Rede Social de Esposende e que, através de políticas sociais ativas, procura responder a situações de pobreza e de exclusão social.

Fundada em 11 de dezembro de 2011, em plena crise económica e social, a Loja Social de Esposende já ajudou 765 famílias, traduzidas em 1 943 beneficiários, que receberam perto de 2 milhões de bens. Nove anos volvidos, renovam-se os pressupostos que assistiram à sua criação, devido à crise causada pela pandemia.

“O alargamento da ação da Loja Social resultou na necessidade de crescer. Um novo espaço acolhe agora a Loja Social, Rede + Colaborativa, onde a gestão obedece a rigorosos critérios, cuja aplicação é apoiada por uma plataforma integrada. A Loja Social dispõe, agora, praticamente do dobro do espaço, aumentando a capacidade de resposta a problemas sociais e a necessidades específicas”, enquadrou Benjamim Pereira, presidente da Câmara Municipal de Esposende.

Em estreita articulação com as diversas entidades concelhias que trabalham na área social, pretende-se alargar a área de intervenção da Loja Social, Rede + Colaborativa, chegando aos mais vulneráveis, mas também aprofundando a formação e a capacitação das famílias.

De resto, no seio do Conselho Local de Ação Social, privilegia-se a participação, a representação e a articulação entre organismos públicos e iniciativa social privada, promovendo a construção de um território concelhio inclusivo.

A Loja Social, Rede + Colaborativa assume um modelo de Economia Circular, onde se fomenta a partilha, a reutilização e a reciclagem dos bens, diminuindo o impacto ambiental e alargando o ciclo de vida dos bens, evitando, desta forma, o desperdício.

O novo espaço decorre de uma permuta e as obras de adaptação tiveram um investimento municipal aproximado de 133 mil euros. Através dessa permuta “foi possível aumentar significativamente o espaço, permitindo melhores condições de trabalho e dando outra visibilidade à Loja Social”, vinca Benjamim Pereira, acrescentando o facto de ter sido salvaguardada “a permanência de uma empresa no concelho que revelava necessidade de expansão da sua área fabril para as anteriores instalações da loja, criando, desta forma, mais postos de trabalho, medida que entronca na política de desenvolvimento económico preconizado para o concelho”.

A Loja Social, Rede + Colaborativa recebe todo o tipo de bens que tenham reaproveitamento, para reutilização ou para reciclagem. Vestuário, brinquedos, calçado, artigos do lar, têxteis, utensílios de cozinha, artigos de puericultura, material esco-

lar, eletrodomésticos, mobiliário, bens alimentares, produtos de higiene pessoal e produtos de limpeza da casa, são bens com grande utilidade para as famílias carenciadas.

O trabalho relevante, desenvolvido pela Loja Social Rede + Colaborativa, tem sólidos pilares de sustentação nas empresas privadas e nos voluntários que apoiam o projeto e, juntamente com as instituições e as Juntas de Freguesia, garantem um processo transparente na entrega dos bens, uma vez que todos os casos implicam um estudo socioeconómico de pormenor. De resto, Benjamim Pereira entende que a Loja Social deve ser a primeira opção de todos aqueles que querem ajudar cidadãos carenciados, “porque aqui é garantida a correta e justa distribuição dos bens”.

A Loja Social de Esposende contou com 2 845 participações de voluntariado, traduzidas na realização de 27 807 horas prestadas pelos voluntários, até dezembro

2020. Destaca-se ainda a parceria que é basilar na operacionalização deste projeto, tendo-se registado 415 ações dos 36 parceiros que colaboram, acrescidas da ação de 47 empresas, no âmbito da sua responsabilidade social. Evidenciamos a participação de 2 939.30 horas prestadas de trabalho não remunerado a favor da comunidade por 43 cidadãos, em resultado do protocolo do Município de Esposende com a Direção Geral de Reinserção Social do Ministério da Justiça.

Esta postura enquadra-se, de resto, nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, da Organização das Nações Unidas.



### Aprovado projeto de execução do Parque da Cidade de Esposende



O Executivo Municipal aprovou, por unanimidade, na sua sessão do dia 25 de março, o projeto de execução do Parque da Cidade de Esposende. Seguem-se os processos de procura de financiamento e aquisição dos terrenos onde ficará instalado este equipamento.

Depois de ter sido submetido a Consulta Pública, o Projeto do Parque da Cidade de Esposende, intervenção de requalificação da parte sul da zona ribeirinha avança para fase decisiva de materialização. Foi presente ao Executivo Municipal, o processo composto por cinco extensos dossiês e

um CD e que contempla as peças escritas e desenhadas, assim como toda a documentação referente ao projeto de execução.

Este projeto permitirá dotar a frente do rio de uma imagem urbanisticamente mais harmoniosa e integrada, abrangendo 30 hectares, em ambas as margens do rio Cávado.

O Parque da Cidade integrará percursos pedonais e cicláveis, em articulação com as Ecovias do Litoral Norte e do Cávado, terá espaços para eventos ao ar livre relacionados com o rio e a prática de desporto informal, postos de interpretação



ambiental e pontos de observação de avifauna, sanitários públicos, equipamentos lúdicos e mobiliário urbano.

O presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, está convicto que, em breve, haverá novidades sobre o arranque da primeira fase das obras, de um projeto que “será agregador das gentes do município”.

O Parque da Cidade é um anseio antigo da população, em particular das gentes de Esposende, mas só em 2013 foi apresentado um estudo, resultante do Concurso Internacional de Ideias lançado para este

mesmo local, mas que, por razões diversas, não teve seguimento.

No ano de 2016 arrancou a elaboração do projeto do Parque da Cidade, num percurso que conheceu muitas dificuldades junto das entidades licenciadoras. Só no final de 2020 foram reunidos todos os pareceres favoráveis para prosseguir com o projeto de execução.

O Município de Esposende já está a estudar formas de financiamento e vai arrancar com a aquisição dos terrenos.



# Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



## AF Braga retoma da atividade desportiva e Competitiva - Seniores do Forjães SC com regresso previsto aos treinos em meados do próximo mês de abril

A direção da, AF Braga, através do comunicado N.º122 de 24 de março informa todos os clubes filiados e demais interessados das decisões tomadas, relativamente aos Campeonatos Distritais de Seniores que se encontram suspensos desde o dia 14 de janeiro de 2021, congratulando-se com o teor da Resolução n.º 19/2021 de 13 de março, na qual o Governo Português comunica as regras de levantamento de medidas de confinamento, o que permitirá que a partir do dia 19 de abril de 2021, possa ser retomada a atividade desportiva (treinos) no futebol e futsal (modalidades de risco médio), abrindo, assim a possibilidade, de serem retomadas os Campeonatos Distritais que foram suspensos em janeiro passado.

A Direção da AF Braga regista, com enorme agrado, todos os contributos que lhes foram enviados por clubes filiados, dando nota das suas opiniões em relação à retoma das competições e conclusão da presente época desportiva, não podendo deixar de agradecer esses mesmos contributos e enaltecer o trabalho por todos desenvolvido e, fruto desses mesmos contributos, foi possível chegar a uma conclusão e decisão sobre a retoma dos campeonatos e a fórmula mais equilibrada da sua conclusão.

Deste modo, em reunião efetuada no dia, 23 de março, o Conselho de Justiça emitiu parecer favorável a todas as decisões tomadas pela Direção da AF Braga, estipulando que a presente época desportiva terminará no dia 30 de junho de 2021, não sendo assim possível com as datas eventualmente disponíveis para conclusão da época desportiva 2020/2021, manter

as fórmulas de disputa, previamente anunciadas, de todos os campeonatos distritais.

Deste modo, honrando o compromisso de ter de indicar os clubes representantes que na próxima época 2021/2022 disputem Campeonatos Nacionais, organizados pela Federação Portuguesa de Futebol, a Direção da AF Braga DECIDIU:

- 1 – Os Campeonatos Distritais de Seniores 2020/2021, serão realizados numa só fase, a “uma volta”, homologando-se as respetivas classificações;
- 2 – A título excecional, no final da época 2020/2021 não haverá despromoções de clubes nas divisões Pró-Nacional e de Honra;
- 3 – O Campeão Distrital da Divisão Pró-Nacional será apurado em dois jogos (casa/fora), entre os dois clubes vencedores das duas séries desta Prova;
- 4 – Serão promovidos ao Campeonato Distrital Divisão Pró-Nacional, quatro clubes (os vencedores de cada uma das três séries e o melhor segundo classificado do Campeonato Distrital da Divisão de Honra nos termos do regulamento oficial de provas
- 5 - Serão promovidos ao Campeonato Distrital da Divisão de Honra, oito clubes (os dois primeiros classificados de cada uma das quatro séries do Campeonato Distrital da 1.ª Divisão);
- 6 - Nesta conformidade, na época 2021/2022 o Campeonato Distrital da Divisão Pró-Nacional será disputado por 28 clubes, divididos em duas séries de 14 cada e o Campeonato Distrital da Divisão de Honra será disputado por 40 clubes, divididos em 3 séries, 2 de 13 clubes e 1 de 14 clubes;
- 7 - Se um clube se recusar a concluir a época



ca desportiva, será declarado desclassificado e alvo de decisão disciplinar em conformidade com o disposto no Regulamento Disciplinar;

- 8 – O reinício das competições será agendado para o fim-de-semana 8/9 de maio de 2021;
- 9 – Em relação aos Campeonatos Distritais de Futsal, a Direção da AF Braga aguarda as decisões da Federação Portuguesa de Futebol no que diz respeito aos Campeonatos Nacionais, de forma a adequar as respetivas provas;
- 10 – Na possibilidade da Federação Portuguesa de Futebol permitir um novo prazo para inscrição de jogadores pelos clubes que viram a sua atividade suspensa, a Direção da AF Braga decidiu limitar o número de novas inscrições de atletas a 3 no

futebol de 11 e a 2 no futsal, sendo que 1 dos novos atletas a inscrever seja guarda-redes;

11 – Todas estas decisões estão dependentes da evolução epidemiológica no País e no nosso Distrito, conforme têm afirmado as autoridades governamentais e de saúde, pelo que apelamos a que as regras atualmente impostas pelo estado de Emergência em vigor, sejam integralmente cumpridas, para que possamos regressar à nossa atividade de acordo com as datas definidas pelo Governo Português através da Resolução n.º 19/2021 de 13 de março de 2021.

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



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

- I Rua Pires, 201 / 4740-446 Forjães / Tel. 253 871 353; tlm. 919 038 529
- II Av. Santa Marinha, C. C. Duas Rosas / 4740-438 Forjães / Tel. 253 872 726; tlm. 917 658 007

### Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

**rioneiva**  
Escola de condução  
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



## Opinião

## O que você fez da alma de cada filho que eu te dei?



Pe. Luís Baeta

O tempo especial que fomos chamados a viver em contexto de pandemia COVID-19 trouxe consigo a necessidade imperiosa de redefinirmos constantemente a nossa agenda, a fim de que os momentos mais importantes das nossas vidas não deixem de ser vividos com intensidade para que sejam memoráveis e inesquecíveis.

Um desses momentos é a celebração de batizados. As agendas paroquiais enchem-se, este ano, com um número de marcações de batismos praticamente em duplicado. Tal acontecimento não deixa de encher de ânimo o nosso coração de pastores, de sacerdotes e párocos. No entanto, também tende a esconder uma triste e atual realidade que lhe retira tanta emoção: nem todas as crianças batizadas serão cristãs! Claro que esta expressão pode baralhar aqueles que julgam que para se ser cristão basta começar por ser batizado e nada mais! Enganam-se!

Na verdade, por grotesca que seja a comparação, não há futebolistas profissionais sem treinos e sem que cada um conheça

bem o treinador, as suas ideias e os colegas de equipa. Não há bailarinas ou patinadores profissionais sem imensos momentos de concentração, de reflexão, de prática das modalidades, sem perceber o que os futuros membros de júri irão querer avaliar. De igual modo, também não há cristãos que apenas se inscreveram nos livros paroquiais tendo recebido um Batismo que não foi mais do que um conjunto de sinais maravilhosos, mas infrutíferos porque recebidos sem uma fé comprometida. Não há cristãos em desenvolvimento se não conhecem o pároco e o catequista ou os outros elementos da comunidade com quem rezam, cantam, que abraçam e que acreditam no mesmo Deus. Não há cristãos adultos que não conheçam as regras – Mandamentos –, as várias formas de servir os outros em busca de um mundo melhor – Obras de Misericórdia – ou o segredo para a verdadeira felicidade – Bem-Aventuranças. Que não saibam dirigir-se a Deus na oração, conhecê-lo cada vez melhor com a escuta frequente da sua Palavra ou fortalecer-se e comprometer-se recebendo os Sacramentos ao longo da vida. Na verdade, como alguém dizia, não há «cristãos não praticantes», mas sim «batizados pagãos», ou seja, pessoas que foram quase como que «roubar» o Batismo julgando que bastaria para alcançar direitos. Contudo, a vida cristã é um caminho interminável que não é feito apenas de passos

importantes porque eles perdem o significado se não houver um caminho realizado.

Em cada Batismo, pais e padrinhos começam por atestar à porta da igreja que estão preparados para a missão de educar na fé cristã, de ajudar a criança a conhecer os Mandamentos e a amar a Deus e aos outros como Cristo nos ensinou. No entanto, os dias passam e nada fazem. Passando alguns anos, muitas crianças começam a catequese sem nunca terem entrado numa igreja, fazem a Primeira Comunhão mal sabendo o Sinal da Cruz, embora confiem em amuletos que lhes puseram ao pescoço como estrelas, meias luas, figas, cornos, ferraduras, etc. Chamam à Comunhão do Corpo de Cristo algo como «comer a hóstia», correm e gritam dentro da igreja, de chapéus na cabeça e a comer e a beber, sem ninguém lhes dizer nada, e ainda conhecem Jesus apenas como alguém que «castiga quando nos portamos mal» e que «ralha» quando vem trovoada!

É, pois, urgente, construir cristãos de verdade! Dá trabalho, mas é fundamental. Não podemos, depois, ficar escandalizados porque as nossas crianças, adolescentes e jovens foram capazes de ter atitudes aberrantes, de falta de amor, de verdadeiro egoísmo, de falta de educação ou respeito pelo outro. Basta de pessoas que têm como únicos exemplos de prática cristã os avós, mas estão vazias de atitudes de pais e padrinhos.

Não podemos exigir que nasçam plantas boas se nada foi semeado! Não poderemos querer que o Batismo baste se ele foi semente não regada. Não poderemos esperar que, um dia, os mais novos rezem por nós, mesmo já falecidos, se não os ensinamos. Saibamos construir e edificar pessoas na fé. Pode ser banal e parecer uma expressão um tanto exagerada, mas termino com uma frase

que li nas redes sociais sem autor identificado: «Por amor aos seus filhos, seja verdadeiramente Católico e passe essa herança para eles. Porque quando você estiver diante de Deus, Ele não vai questionar se seus filhos foram felizes, se tiveram bens materiais, etc., mas irá perguntar: “O que você fez da alma de cada filho que eu te dei?”».

## 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**

253 809 880

HORÁRIO

PRIME MANEJAMENTO

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



Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

**Cabrito à lavrador**

1,5 kg de pernas e mãos de cabrito; sal e pimenta; 8 dentes de alho; 1 c. (sopa) de massa de pimentão; 2.5dl de vinho branco; 2 folhas de louro; 60g de banha; 1 raminho de salsa para decorar; 1 laranja para decorar; 1kg de batatas

Corte o cabrito aos pedaços. Tempere com sal, pimenta, o alho, a massa de pimentão, o vinho e o louro. Deixe marinar por uma hora. Transfira a carne para um tacho e deixe-a ferver com os ingredientes da marinada. Depois da carne cozida, disponha-a num tabuleiro de forno. Junte a banha e as batatas aos quartos. Regue com o molho passado por um passador e leve ao forno por 35 minutos, a 200°C. Transfira a carne e as batatas para uma travessa e decore com salsa e uma coroa de laranja.

**Pão de ló**

12 ovos inteiros; 300g de açúcar; 150g de farinha; formas de barro

Antes de bater coloque as formas de barro no forno a aquecer a 180°C. Bater os ovos e o açúcar até dobrar o volume (10 minutos). Acrescentar a farinha peneirada e envolver. Tire as formas quentes do forno e forre-as com papel manteigueiro. Coloque a massa e leve ao forno a 180°C durante 40 minutos.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º tramar; culpa = 2º confundido com outro = 3º sigla do amazonas; feixe; siga = 4º museu de arte moderna; marco das portas; autocarro em francês = 5º bom aspeto; rugido forte

das feras = 6º mania caracterizada por um doente com ideia fixa = 7º louco; objeto voador não identificado = 8º relativo aos ouvidos; astro rei; composição poética para ser cantada = 9º cânhamo da Índia; alisar; Ana Neves = 10º local onde crescem as bananeiras = 11º primeira página de uma folha; solenidade =

Verticais

1º fio de seda grossa; cidade portuguesa = 2º pequeno quadrúpede roedor = 3º correios e telégrafos; polpa; brigada de trânsito = 4º época; período de doze meses; igual = 5º direção; estado de quem dorme = 6º tramoia = 7º música melancólica portuguesa; (abrev.) de Rosalina = 8º milho torrado; singular; República Árabe Unida = 9º o lado do vento; espécie de peneira; lugar-tenente = 10º balcão = 11º o mesmo que amargo; moeda japonesa ao plural =

**soluções pág. 6**

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

Saúde em destaque

Suor excessivo parte III

Tratamento

Pode-se usar **toalhetes pré-umedecidos com glicopirrônio** para reduzir a sudorese excessiva sob os braços. Uma vez ao dia, as pessoas usam apenas um toalhete para limpar uma vez cada uma das axilas. O glicopirrônio pode causar efeitos anticolinérgicos (ver a seguir).

Os **medicamentos anticolinérgicos** tomados por via oral podem ser administrados a algumas pessoas. Às vezes, os médicos receitam um medicamento anticolinérgico, como glicopirrolato ou oxibutinina, para tomar antes de aplicar a solução de cloreto de alumínio para impedir que o suor o elimine. No entanto, esses medicamentos podem causar efeitos colaterais, chamados efeitos anticolinérgicos. Os efeitos anti-colinérgicos podem incluir visão turva, boca seca e dificuldade em urinar. Esses efeitos colaterais podem levar as pessoas a pararem de usar os medicamentos anticolinérgicos.

Por vezes, recorre-se à **iontoforese com água de torneira**, processo em que se aplica uma corrente elétrica fraca na zona afetada (principalmente palmas das mãos ou plantas dos pés) por 10 a 20 minutos. Essa rotina

é seguida diariamente por 1 semana e, depois, repetida semanalmente, ou cerca de duas vezes por mês.

A toxina botulínica tipo A pode ser injetada diretamente nas axilas, nas palmas das mãos ou na testa para inativar os nervos que acionam a transpiração. Isso impede a transpiração durante cerca de 5 meses, dependendo da dose. Essas injeções são eficazes, mas podem causar fraqueza muscular e dor de cabeça, e são caras. Como a Food and Drug Administration (FDA) dos EUA aprovou a toxina botulínica tipo A apenas para sudorese excessiva nas axilas, seu uso em outras áreas pode não ser coberto por seguro.

Se outros tratamentos não forem eficazes, pode-se recorrer a **procedimentos cirúrgicos** para tentar controlar a transpiração intensa. A transpiração excessiva que se limita às axilas é tratada, por vezes, com lipossucção ou cirurgia para extrair as glândulas sudoríparas. A sudorese excessiva limitada às palmas das mãos pode ser tratada por um procedimento chamado simpatectomia endoscópica transtorácica, em que os nervos que levam às glândulas sudoríparas são cortados. No entanto, a cirurgia



Marina Aguiar\*

pode causar complicações permanentes, como suor fantasma (existe uma sensação de transpiração, mas não há suor), sudorese compensatória (sudorese aumentada em partes do corpo não tratadas), sudorese gustativa, nevralgia e síndrome de Horner. A hiperidrose compensatória é mais comum após a simpatectomia endoscópica transtorácica, desenvolve-se em até 80% das pessoas e pode ser incapacitante e muito pior do que o problema original.

Às vezes, a hiperidrose pode causar odor corporal (bromidrose), podendo ser tratada por meio de limpeza duas vezes ao dia com água e sabão ou, se isso for ineficaz, por meio de outras medidas utilizadas para tratar a bromidrose.

**Referência Bibliográfica:**  
MANUAL MSD  
\*Médica Dentista



## 38º Aniversário da ACARF

A ACARF celebrou no passado dia 25 de março o seu trigésimo oitavo aniversário. Uma associação que é hoje um dos símbolos maiores desta terra, e sempre que fazemos uma retrospectiva na história da sua já longa vida cruzamo-nos com principalmente com a arte do teatro pois foi com ela que germinou a criação desta grande obra que é hoje a maior referência no apoio cívico e social da nossa vila, mas não foi só o teatro que tanto fez crescer a ACARF. O apoio social em todas as vertentes sociais ao nível de creche, Atividades de Animação e Apoio à Família, Centro de Atividades Tempos Livres, Centro de Dia e Centro de Convívio tornou-nos ao longo deste tempo

uma obra de referência e uma obra indispensável para os dias que correm assim como a forte presença na nossa comunidade escolar na qual somos parceiros desde a primeira hora não só na estreita cooperação com o Agrupamento Escolas António Rodrigues Sampaio mas também com a Junta de Freguesia e com município de Esposende. Podemos afirmar sem nenhuma vaidade que são muito poucos aqueles que não passaram por cá em algum momento das suas vidas por esta nossa instituição, não só os que cá nasceram mas também aqueles que acabaram por escolher a nossa terra para se fixarem, seja para trabalhar ou residir. Também a nível cultural e

desportivo a ACARF tem tido uma atividade bastante profícua, desde os tempos do atletismo que marcam de forma muito acentuada uma época de grandes atletas e grandes provas como se pode constatar pelas centenas de troféus que fazem parte do nosso espólio assim como a orientação, voleibol, kung fu, futebol de salão, ciclismo e o BTT entre muitos outros. A nível cultural também nos orgulhamos das mais diversas parcerias na divulgação dos vários autores forjanenses assim como no apoio e na publicação das suas obras. Esta é sem dúvida uma obra maior e para que hoje continue a apresentar todo este vigor e jovialidade nos dias que correm não po-

demo nunca esquecer os seus fundadores mas também todos os seus funcionários, colaboradores e diretores que ao longo destes anos todos deram o melhor de si para que apesar destes dias mais cinzentos que vivemos estejamos mais motivados que nunca e com uma vontade enorme de prosseguir este trabalho em prol da nossa comunidade principalmente aqueles que necessitam do nosso apoio, os mais idosos e os mais desprotegidos.

Este ano, devido à situação pandémica, os parabéns foram cantados junto dos mais novos, nas diferentes valências, os quais deixamos alguns registos.



 **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](http://www.dr-marina-aguiar.blogspot.com) [marinaguiar1@hotmail.com](mailto: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)*

A partir de  
**19/04**

**Contamos todos.  
Contamos com todos.**

Responda pela Internet  
de preferência até 03/05  
[censos2021.ine.pt](http://censos2021.ine.pt)

**CENSOS  
2021**  
Onde estão todos.

