

O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva
Março 2023 • Ano XXXVIII 2ª série • n.º 394
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issuu e no **facebook**

40º Aniversário da ACARF



Fundada a 25 de março de 1983, a ACARF completou, no dia 25 de março, 40 anos de existência. Foi um fim de semana de importantes cerimónias comemorativas que contou com um completo programa de eventos comemorativos, nomeadamente: a apresentação da peça "Ensaio Geral", pela JUM (Juventude Unida das Marinhas); a exposição "O FORJANENSE- 38 ANOS DE HISTÓRIA..."; o momento musical do GADT- Forjães; a apresentação da obra "Com Forjães", de Gil de Azevedo Abreu; a missa e romagem ao cemitério em homenagem aos sócios fundadores e diretores da ACARF, já falecidos; e o jantar comemorativo do 40º Aniversário, no Espaço Multiusos das Escolas Rodrigues de Faria.

Comemoração do 40º Aniversário



págs. 6-8



Colisão



Manutenção



Diagnóstico



Pneus



Mecânica

Rua da Corujeira, 98 / 4740-432 Forjães

Tel. 253 876 000 | Tlm. 964 236 010 / culizende@hotmail.com

Feirinha de bolos- Especial Dia do Pai Comissão de Festas de S.Roque



A Comissão de Festas de São Roque, Santo Amaro e São Vicente 2023 não deixou o Dia do Pai passar em branco. Na manhã do passado domingo, dia 19

de março, foi organizada a primeira feirinha de bolos no adro da Igreja de Forjães.

Esta é já a segunda atividade desenvolvida pela comissão que também este mês realizou o peditório por toda a comunidade de forjanense.

A Comissão pronunciou-se, posteriormente, nas redes sociais agradecendo a todos os que contribuíram para o sucesso da feirinha: "É com grande alegria que gostaríamos de expressar a nossa gratidão e reconhecimento a todos os que contribuíram para o sucesso da nossa feirinha de bolos, Especial Dia do Pai. Um especial agradecimento a todos os que perderam um bocadinho do seu tempo, e que com dedicação e criatividade, realizaram a confecção dos bolos. Sem vocês seria impossível a realização deste evento! Obrigado a todos os que contribuíram na compra dos diversos bolos e esperamos que tenham gostado! Para terminar, agradecemos também pelas sugestões e críticas construtivas que recebemos, pois são essenciais para que possamos melhorar a cada dia! Obrigado!"

Especial Dia do Pai



O Dia do Pai, celebrado a 19 de março, ficou marcado pelos eventos comemorativos organizados pela Junta de Freguesia de Forjães e pela Comissão de Festas de Santa Marinha de Forjães 2023.

Empenhada em realizar mais uma Romaria de Santa Marinha de sucesso, a Comissão de Festas 2023

realizou mais um evento nesse sentido - o Almoço Especial Dia do Pai. Iniciou-se pelas 12h do passado domingo, dia 19 de março, no Espaço Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, em que o prato confeccionado foi bacalhau com broa. Foi também fornecido o serviço take away, para aqueles que preferiram degustar o prato em suas casas.

A iniciativa seguiu-se, na parte da tarde, de um jogo de futebol entre pais e filhos, no Souto de S. Roque, pelas 15 horas, organizado pela Junta de Freguesia de Forjães. Foram muitas as famílias a assistir, assim como os pais e filhos que participaram no jogo de futebol. Foi, sem dúvida, um Dia do Pai diferente que ficou marcado pela tarde de animação, convívio e, acima de tudo, permitiu a criação de boas memórias, tanto para os pais, como para os filhos.

Forjanenses em destaque

Flávia Macedo

A forjanense Flávia Macedo, de 22 anos, conquistou a primeira posição no ranking nacional da Federação Social do SNP (Séries Nacionais de Padel). A jovem praticou padel de forma casual durante 2 anos, estando agora a praticar de forma mais regular há já 8 meses. Conquistou 5 títulos de vencedora e 2 títulos em torneios sociais, sem nunca ter sofrido qualquer derrota durante esta competição.

De agora em diante, Flávia continuará a praticar de forma assídua no Padel Center Viana, como de costume, com o objetivo de subir na categoria de femininas e conquistar lugar de destaque na categoria de misto, onde compete atualmente.



©Ricardo Rodrigues

Domingos Barros

Domingos Barros sagrou-se campeão do Mundo de veteranos dos 8km Cross em Torun, Polónia, juntamente com Joaquim Figueiredo e Manuel Figueiredo com a camisola do Centro de Atletismo de Mazarefes.



A reparação e manutenção

**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



Junta de Freguesia de Forjães

Crédito Agrícola abre portas em Forjães

Foi inaugurado no passado dia 25 de março, o balcão do Crédito Agrícola, no edifício da Casa do Povo, na Vila de Forjães. A cerimónia de abertura contou com a presença da Administração local, responsáveis nacionais da instituição, funcionários e muitos convidados, marcando presença também o Executivo da Junta de Freguesia e o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, entidades a quem foi reconhecido o trabalho e empenho neste processo de voltar a trazer para a vila uma instituição bancária. Nesta fase o balcão estará aberto à quinta e sexta-feira, dependendo, sobretudo



dos Forjanenses, fazer sentir a necessidade deste alargamento presencial, garantido que está mais este serviço

para a população. A Junta de Freguesia pede o empenho de todos na utilização dos serviços disponibilizados.

Junco de Forjães presente no Café Memória de Esposende

Realizou-se, no passado dia 18 de março, em Esposende, mais uma sessão do projeto "Café Memória de Esposende", na Casa da Juventude de Esposende, onde Forjães esteve em destaque. A conversa, que decorreu durante a manhã, contou com a presença da Família Teixeira, Esteireiras de Forjães, que deram a conhecer a arte do junco de Forjães, património cultural imaterial, que se transmite de geração em geração, da sua interação com a natureza e da sua história, gerando um sentimento de identidade e continuidade, contribuindo para a promoção e o respeito pelas nossas raízes culturais.

O Presidente da Junta, Vitor Quintão, que marcou presença neste encontro, foi convidado a dirigir umas palavras aos presentes, tendo falado sobre o tema "Memórias do Junco - um ofício que liga gerações", para além de ter sido portador de uma pequena brochura, que ofereceu aos participantes, onde se regista um pouco da presença do junco em Forjães.



Forjães em destaque na televisão espanhola (Telemino)

O Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, acolheu, em 11 de março, a visita de uma equipe de jornalistas da Telemino, canal de televisão da região de Ourense, Espanha.

Francisco Gil e Sesse Ares Lopess tiveram a oportunidade de registar elementos alusivos à exposição de António Rodrigues de Faria e ao Centro Interpretativo do Junco. A artesã Maria Filomena Mendanha da Rocha, conhecida localmente como Mena do Rio, teve a oportunidade de demonstrar a prática do tear de Junco, onde são elaboradas as peças das famosas cestas desta fibra vegetal. Na companhia de José Costa do Município de Esposende, o Presidente da Junta Vítor Quintão, que acolheu esta visita, ofereceu, para além de vinho local, da Quinta de Curvos, uma cesta de junco e algumas publicações, entre as quais o Caderno de Especificações da Arte do Junco de Forjães, e que serve de base à certificação desta arte de manualidades. Os jornalistas tiveram ainda oportunidade de conhecer todas as salas do edifício e apreciar os azulejos de Jorge Colaço.

Foi uma visita muito interessante e que permitiu a divulgação do nosso Centro Cultural e de todo o património que alberga, também na vizinha Galiza.

VII Trail de Esposende partiu de Forjães

Forjães foi o ponto de partida do VII Trail de Esposende, uma corrida que se realizou por um percurso técnico assinalado, tendo como ponto de partida a belíssima Quinta de Curvos, onde os 800 participantes puderam usufruir das deslumbrantes paisagens do concelho de Esposende, com destaque para a área rural de Forjães, incluindo as margens do Rio Neiva, no seu acesso através da Rua de Lamoso.

O programa, que compreendia duas distâncias (18 Km e 28 Km), ficou também marcado por uma caminhada, numa distância de 18 km.

Vitor Quintão, Presidente da Junta, e Mário Rui Losa, vereador da Câmara Municipal de Esposende com o pelouro do Desporto, estiveram presentes no momento da partida, testemunhando o deslumbramento das centenas de desportistas presentes, com o espaço da Quinta de Curvos.

Dia Internacional da Mulher

Inserido no projeto "Olhares atentos, Forjães a se-mear e acolher gerações", a Junta de Freguesia de Forjães assinalou o Dia da Mulher.

Foram entregues 100 tulipas a Mulheres que se deslocaram, neste dia, aos serviços disponibilizados no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, para além de terem sido visitadas as instituições locais (Fundação Lar de Santo António e ACARF), Centro de Saúde e casas comerciais da zona central da vila.

PARABÉNS A TODAS AS MULHERES!

PARABÉNS ACARF

A Junta de Freguesia de Forjães saúda a ACARF (Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães) pelo seu 40.º aniversário.

Felicitemos a Associação, os seus dirigentes atuais e todos aqueles que contribuíram para o seu glorioso percurso, bem como todos os colaboradores, utentes e sócios, fazendo votos para que os seus anseios e projetos, onde se incluiu a necessidade de remodelação das instalações, dadas a novas exigências, sejam concretizados.

No site da Junta de Freguesia, no separador Freguesia e, dentro desta, em Associativismo, poderá encontrar mais informações sobre esta instituição. Parabéns!

PÁSCOIA - Convite

A Junta de Freguesia vai estar de portas abertas para receber o Compasso Pascal no Domingo de manhã pelas 09h. "O Compasso Pascal é uma tradição que consiste na visita casa a casa, sendo a Páscoa sinónimo de abrir a porta de nossa casa para receber a Cruz". A Junta de Freguesia, convida os Forjanenses a juntarem-se a nós para, em ambiente festivo, receber o Compasso Pascal.

Forjães vai dispor de carregamento para veículos elétricos

No passado dia 1 de março, foi aprovado pelo Município de Esposende, em reunião de câmara, o contrato de concessão para a instalação e exploração de pontos de carregamento de baterias de veículos elétricos no território concelhio.

Este projeto prevê a instalação de 25 equipamentos, em locais públicos, em todas as freguesias do concelho, aqui se incluindo Forjães.

De acordo com o Presidente da Câmara, Benjamim Pereira, "é o culminar de um longo e moroso processo, marcado por várias vicissitudes. Entre outros aspetos, para além da mudança de legislação relativa a este tipo de concessões, que obrigou a uma reformulação de todo o processo, houve também necessidade de garantir o reforço da carga elétrica nos locais onde serão implementados os pontos de carregamentos, por parte da empresa concessionária".

Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

A primavera dentro das minhas 4 paredes

E é, com este dia lindo que temos agora, em que diante dos olhos se enche de flores, que enfeitam este lindo lar em Forjães – concelho de Esposende – Braga, que vos venho falar.

Ainda serão primos?

Mas é muito longe, a pé, do lar onde eu moro... de carro é melhor... pois, mas era preciso tê-lo... vou pedir boleia a um jeitoso de carteira cheia que me ajude. Não tenho nada a perder, dentro destas quatro paredes, só posso ter de voar nos meus sonhos acordados... já não quero boleia... é um rico... e, já não sei... vou pensar melhor no meu assunto... sou uma velha, tenho as

minhas coisinhas em ordem... mas depois falamos...

Vamos ao tema que vos trago: falar da nossa primavera, que eu tanto gosto. Já há muitas flores, bem bonitas para os nossos jardins... eu até já roubei umas poucas para enfeitar a minha casa de banho... ponho-me a olhar... e são lindas... são as primeiras, por isso, vêm com mais força... são as primeiras do ano e eu tenho o prazer de assistir... acredito que nem todos tenham esta possibilidade, não terão o tempo todo que eu tenho.

Destas minhas quatro paredes, vejo ainda, limões, laranjas... ah!... e torno a

voar para lá destas quatro paredes... e vejo as novidades que o campo nos dá e imagino uma bela sopa, que eu gosto tanto. Nabos, cenouras e umas folhinhas de couve para outras sopas... esta casa dá de comer a muita gente, deste lado são 31 camas... auxiliares, enfermeiras... e mais não digo... e etc... só sei que é uma boa mesa de pessoas se se sentassem todas juntas... como eu gostava de fazer parte dessa mesa... Vem aí a Páscoa e eu... eu fico... para a minha páscoa de 2023, quem me quer convidar? Eu gosto muito de festas. E esta... são muitas mais pessoas. Vou rezar ao Santo António de Lisboa... que eu gosto muito

dele... e vou pedir-lhe que me arranje um namorado... com uma carteira mais ou menos cheia, porque a do pai dos meus filhos estava muito vazia... eu pensei... é pobre, será bom rapaz... mas deixei-me enganar bem... eu sei que quem nasce para 500, não chega a 1000. Já dizia o ditado e é bem antigo.

Como estas quatro paredes me prendem ao que não me larga... e me fazem voar, renascer e querer ser como a primavera... florir, alimentar... e viver... porque sim, eu gosto da primavera... sim, eu gosto de viver!

Florentina Borges

NÓS POR CÁ: COMUNIDADE PAROQUIAL

Pe. José Ferreira Ledo

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

ABRIL:

- 01| Eucaristia Vespertina às 18h30.
- 02| Domingo de Ramos: Bênção de Ramos e Eucaristias às 9h00 e 11h15 (Missa com a Catequese).
- 06| QUINTA-FEIRA SANTA: Lava-pés e Missa da Ceia do Senhor, em Belinho e também, para Forjães, às 21h00.
- 07| SEXTA-FEIRA SANTA: Oração pessoal nas igrejas de Forjães e Belinho, às 15h00 em Memória da Morte do Senhor | CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO DO SENHOR, em Belinho e também para Forjães, às 21h00.
- 08| SÁBADO SANTO – SOLENE VIGÍLIA

- PASCAL (Festa da Vida – 8º ano) | Bênção de novas casas, a partir das 14h30 e Vigília Pascal, em Forjães, às 19h00 (Festa da Vida (8º Ano)) e Belinho, às 21h00.
- 09| DOMINGO - Páscoa da Ressurreição do Senhor: missa às 8h30 e saída do Compasso Pascal, pelas 9h30; pausa para o almoço, pelas 12h30 e o recomeço, às 14h30.
- 10| SEGUNDA - Páscoa da Ressurreição do Senhor: missa às 8h30 e saída do Compasso Pascal, às 9h30; pausa para o almoço, pelas 12h30 e o recomeço, às 14h30.
- 15| Eucaristia Vespertina às 18h30.
- 16| DOMINGO II DA PÁSCOA – Divina Mi-

- sericórdia: missas às 9h00 e 11h15.
 - 22| Missa Vespertina às 18h30.
 - 23| DOMINGO III DA PÁSCOA: Eucaristias às 9h00 e 11h15.
 - 29| Eucaristia Vespertina às 18h30.
 - 30| DOMINGO IV DA PÁSCOA: Eucaristias às 9h00 e 11h15 (Missa com os Escuteiros)
- Campanha para o restauro da Capela da Senhora da Graça
- Total 1.300,00€. Obrigado!

Obras na igreja Matriz (Conservação e Restauro dos altares)

60,00€ de Anónimo | 10,00€ de Anónimo | 100,00€ de Anónimo.
Total de 19.663,00€. Obrigado!

CAFÉ NOVO

de Luis Cruz

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



Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46

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

Carta ao Povo de Deus do Arcebispo de Braga e dos Bispos Auxiliares

«No meio da humanidade dilacerada por divisões e discórdias, reconhecemos os sinais da vossa misericórdia, quando dobrais a dureza dos homens e os preparais para a reconciliação. (...) Pelo poder da vossa graça, o desejo da paz põe fim à guerra, o amor vence o ódio e a vingança dá lugar ao perdão» (Oração eucarística da Reconciliação II).

Carregando aos ombros o sofrimento e o escândalo do povo santo que nos foi confiado, **nós pastores desta Igreja que peregrina em Braga, queremos reafirmar a todos uma palavra de esperança:** «*ainda hoje, Jesus Cristo, como bom samaritano, vem ao encontro de todos os homens e mulheres, atribulados no corpo ou no espírito, e derrama sobre as suas feridas o azeite da consolação e o vinho da esperança, para que a noite da dor se abra à luz pascal*» (cf. Liturgia da Igreja).

Com grande comoção e sentido pesar **encontramos pessoalmente e ouvimos os testemunhos de algumas pessoas que foram vítimas de abuso sexual por membros da Igreja.** As suas histórias e o seu sofrimento dilaceraram o nosso coração. Conscientes de que o olhar sobre a vítima não pode ser o mesmo que sobre o abusador, ousamos partir da súplica humilde e confiante a Deus para que nos conceda um olhar de compaixão sobre todos: em primeiro lugar as pessoas vítimas, mas também os abusadores e silenciadores, todos os que se escandalizam com a atuação de alguns membros da Igreja, as famílias e a sociedade em geral. Por isso, iremos celebrar uma **jornada nacional de oração por todas as pessoas vítimas de abusos de poder, de consciência e sexuais, no próximo dia 20 de abril**, como já foi anunciado pelo Conselho Permanente da Conferência Episcopal Portuguesa.

O “Relatório da Comissão Independente para o Estudo dos Abusos Sexuais contra as Crianças na Igreja Católica Portuguesa” (14.02.2023) reforça a responsabilidade de cada um de nós. Somos todos chamados ao firme compromisso de garantir que as atividades pastorais se desenvolvam sempre em ambientes sãos e seguros. Para que isto aconteça, deixemo-nos questionar e iluminar com a luz do Evangelho. Trata-se, portanto, de percorrer juntos o caminho do discernimento pastoral: reconhecendo, interpretando e decidindo.

1. Reconhecer a centralidade das pessoas que sofrem

Temos consciência de que foram, de facto, as vítimas que começaram a fazer ouvir a sua voz, a

querer recuperar o tempo perdido por causa de sentimentos de culpa, de vergonha e de raiva, frustração e de escândalo. **O Relatório confirma que perante indícios ou provas de abusos, no passado, houve: desvalorização, encobrimientos ou silenciamentos, ingénuas reparações privadas na ilusão de compensar o dano sofrido pelas vítimas.** Reconhecemos que os abusos sexuais não foram tratados como prioridade, arrastando consigo erros, omissões e negligência. Reconhecemos, ainda, que nos últimos dias, houve mensagens confusas e contraditórias e equívocos de comunicação sobre o modo de agir da Igreja perante este flagelo hediondo. Por tudo isso, pedimos perdão.

2. Interpretar a crise dos abusos

Precisamos de fazer um esforço no sentido de interpretar o momento que estamos a viver, considerando que a atual crise dos abusos é, sem dúvida, uma **oportunidade para uma evolução ética da humanidade e também para uma renovação e purificação da Igreja**, exigindo que continuemos a fazer tudo o que for possível para que a infância seja valorada como deve e se consolide, a nível ético e jurídico, o respeito pelas crianças. «**Não deixemos que nos roubem a alegria da evangelização!**» (Papa Francisco). Não conseguimos imaginar pior tragédia do que viver situações dramáticas e traumáticas na mais completa solidão, temendo a insuportável repetição dos infames acontecimentos, pois grande parte das vítimas sofre abusos continuados dos abusadores. Nunca seremos capazes de saber o que é ser criança ou adolescente e estar à mercê de pessoas que usam o seu estatuto, o seu poder, as suas falas mansas, supostamente bondosas e porventura encantatórias, para atrair vítimas e as molestar. Arrepiamos pensar nisto, mas é uma realidade tão incontornável que temos de nos focar sobre ela para que não se repita. Na Igreja e suas instituições, não podemos tolerar uma espécie de conspiração silenciosa, pois o silêncio, nestes casos, mata emocionalmente, tanto como os crimes dos próprios culpados.

3. Decidir e agir em vista de

uma cultura da proteção e de um ambiente mais seguro

É hora de decidir e agir, como pede o Papa Francisco, afirmando que «*não basta pedir perdão às vítimas*». Na sua carta de 2 de fevereiro de 2015, dirigida aos Presidentes das Conferências Episcopais, o Santo Padre afirmou com veemência, que “*é necessário continuar a fazer tudo o que for possível para desenraizar da Igreja a chaga dos abusos sexuais contra menores e abrir um caminho de reconciliação e de cura a favor de quantos foram abusados*”. Neste sentido, **será disponibilizado um serviço de acompanhamento psiquiátrico e psicoterapêutico, bem como de acompanhamento espiritual e de reconciliação para as pessoas vítimas que o desejarem, através da criação de uma “bolsa de técnicos” e de acompanhantes espirituais.** Recordamos que a Comissão de Proteção de Menores e Adultos Vulneráveis da Arquidiocese de Braga (CPMAVAB) está disponível para acolher e acompanhar todos os que possam ter sido vítimas de qualquer espécie de abuso em alguma paróquia ou instituição da Igreja. A CPMAVAB, desde a sua criação em 22.10.2019, escutou 28 pessoas que quiseram dar o seu testemunho. Pedimos veementemente a todos os que possam ter conhecimento de situações de abuso que façam chegar o seu testemunho à CPMAVAB (comissao.menores@arquidiocese-braga.pt ou 913 596 668).

Sabemos que é doloroso recordar e partilhar estas experiências, mas este é um passo indispensável no processo de cura e apuramento da verdade.

A Arquidiocese elaborará também um “Diretório para um Ambiente Seguro” com as boas práticas éticas e profissionais dirigidas a todos os que trabalham nas nossas instituições centrais (Arquidiocese, Seminários, colégios católicos), Paróquias, Centros sociais e IPSS, movimentos, instituições, funcionários ou voluntários. Serão implementados **programas de formação permanente, que inculquem formas respeitadas de relacionamento com os outros, capacitem para a identificação precoce de possíveis casos de abuso e para a elaboração de ma-**

pas de risco, definindo também procedimentos claros de resposta a eventuais denúncias de quaisquer tipos de abuso no seio das comunidades e instituições da Arquidiocese.

4. A conversão dos abusadores

É importante abrir **caminhos de reconciliação e de acompanhamento terapêutico para os abusadores.** A Igreja, ao afastar preventivamente da atividade pastoral um clérigo acusado ou condenado por abusos sexuais de menores, não o pode abandonar, porque a “redenção é sempre possível”. O princípio jurídico da presunção de inocência até prova contrária é irrenunciável (can. 1321, § 1) e em todas as investigações que antecedem o processo canónico deve garantir-se ao denunciado a proteção da sua boa fama (can. 1717, § 2). O alegado agressor tem direito a defender-se das acusações que lhe são imputadas num processo justo. A justiça, juntamente com a prudência, é o primeiro degrau do escadório das virtudes que tem na caridade a sua coroação. Só o amor converte. Como discípulos de Cristo, acreditamos que uma pessoa se pode abrir à graça do perdão e deixar-se transformar, mudando de vida e de atividade, deixando-se ajudar e acompanhar, porque apesar de ninguém estar irremediavelmente perdido, ninguém se salva sozinho.

Pedimos veementemente a todos os que possam ter conhecimento de situações de abuso que façam chegar o seu testemunho à CPMAVAB (comissao.menores@arquidiocese-braga.pt ou 913 596 668)].

Conclusão

Precisamos, como Igreja, de reforçar uma nova consciência sobre o poder de cada um para saber ouvir e ler os sinais de alerta. **Que estes dias duros que vivemos, de estrada penitencial, nos levem a caminhos novos em ordem a comunidades cristãs sãs e seguras, conscientes de que é preciso fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para que não voltem a acontecer abusos no seio das**

nossas comunidades. Confiamos que o processo de purificação que estamos a encetar abra para a Igreja um novo futuro, marcado pelo reconhecimento humilde e transparente dos seus erros e pecados, pelo acolhimento das vítimas e pela criação de uma cultura de prevenção e cuidado. Todos somos convocados a uma conversão pessoal, pastoral e missionária, para a qual não é suficiente o pedido do perdão! Este é o caminho que queremos percorrer.

Este é o tempo da fidelidade. Permanecemos firmes na fé, abertos ao dom do Espírito, o único que pode curar todas as feridas e fazer novas todas as coisas. Esta é a hora de implorar com os Apóstolos: «*Senhor, aumentai a nossa fé!*» (Lc 17, 5). Como nos diz S. Paulo: «*se um membro sofre, todos os membros sofrem com ele; se um membro é honrado, todos os membros se alegram com ele. Ora, vós sois corpo de Cristo e cada um, por sua parte, um dos seus membros*» (1Cor 12, 26-17).

Com o nosso estimado Presbítero, rezemos juntos:

Deus Pai, fonte da Vida, Que pelo Teu Filho, Jesus Cristo, nos deste o Espírito de confiança e de amor, fazei que toda a pessoa humana, criada à Tua imagem e semelhança, em especial toda e cada uma das vítimas de qualquer tipo de violência, sinta o abraço de compaixão, de ternura e de misericórdia, e tornai-nos mais próximos dos nossos irmãos e irmãs, para que todos, peregrinos na humanidade, com Santa Maria e todos os Santos, vivamos a alegria da fé, da esperança e da caridade.

Queridas irmãs e queridos irmãos: somos peregrinos convosco. Juntos, somos Igreja sinodal samaritana, e não esquecemos que onde há amor verdadeiro, aí habita Deus.

A nossa bênção episcopal e um abraço muito cordial em Jesus Cristo Bom Samaritano da humanidade.

Braga, 23 de março de 2023
+ José Cordeiro, Arcebispo Primaz
+ Nuno Almeida, Bispo Auxiliar
+ Delfim Gomes, Bispo Auxiliar

Testemunhos dos Ex-Presidentes da ACARF no 40º Aniversário



Sílvio Azevedo Abreu

Estamos agora a comemorar 40 anos da Associação mais eclética e mais importante de Forjães. Por aquilo que hoje representa, pela quantidade de funcionários que emprega, é também uma empresa importante no tecido económico de Forjães. Quando em 25 Março de 1983 assinei a escritura da fundação juntamente com mais doze Forjanenses estava longe de imaginar que chegaríamos onde chegamos. Muito trabalho, muitas conversas, muitos dias e noites perdidas, muitas "influências" para chegar onde chegamos.

A base do nascimento da ACARF esteve no grupo de teatro de Forjães. A partir daí muitas atividades nasceram e se desenvolveram. O atletismo foi o rei por essas terras fora, depois vieram muitas outras: música, intercâmbios, grupo de bombos, cursos de formação, futebol de salão, voleibol, ATL, atividades tempos livres, creche, centro convívio 3ª idade, exposições, biblioteca, publicação de livros, espetáculos culturais, Rally Paper, conferências, debates, jornalismo, Kungfu, cicloturismo, orientação, torneio de ténis, jornadas culturais e muitas outras pontuais que não vale a pena aqui recordar. Foi sempre uma Associação eclética que foi crescendo conforme as obras iam aparecendo, com os apoios das entidades oficiais. Para chegarmos onde chegamos foi preciso o apoio e a colaboração, sempre gratuita, de muita gente, por vezes contra ventos e marés desfavoráveis, mas nunca nos desviamos do rumo que tínhamos traçado, convictos que estávamos no caminho certo. Um agradecimento a todos aqueles que comigo colaboraram, sem essa colaboração não tínhamos conseguido atingir tais objetivos. Para o futuro outros desafios se propõem, nomeadamente a renovação do edifício que é uma necessidade por todos reconhecida. Oxalá que os responsáveis diretivos e autárquicos estejam à altura desta responsabilidade. Até sempre ACARF!



Luciano Torres

Com o trabalho de muita gente, desde os dirigentes aos colaboradores, a ACARF atingiu, há anos, o nível de uma grande obra, principalmente social. Orgulho-me de ter feito parte desta Associação em diversas funções, como primeiro diretor do "O Forjanense", durante sete anos, como vice-presidente, durante quatro anos e como presidente, durante dois anos. Foi neste último cargo que, com uma equipa diretiva jovem (alguns tinham idade para ser meus filhos), se conseguiu dar passos seguros para criar novos alicerces desta Associação. Nesse mandato, construímos a sede própria, após a cedência do terreno pela Junta de Freguesia e a Câmara Municipal, e implementámos o Centro de Convívio para utentes idosos e outros com necessidade desse apoio social. Aproxima-me observar que é nesta vertente da solidariedade social que se desenvolveu um trabalho meritório, amplamente reconhecido, depois das direções que me seguiram terem continuado a construção das dependências sociais que atualmente existem e que irão a curto prazo ser remodeladas. Soube pelo atual presidente da ACARF que irá, este ano, ser ressuscitada a grande prova de atletismo. Fico muito satisfeito... Outras atividades poderão ressurgir. Aos fundadores, muitos já falecidos, entre estes o meu pai e a minha mãe, aos dirigentes, aos colaboradores, aos utentes e a todos que de uma forma altruísta deram, durante estes 40 anos, vida à ACARF, um grande Bem Hajam! Parabéns ACARF, os meus votos de muitas felicidades e anos de vida a servir a nossa terra.



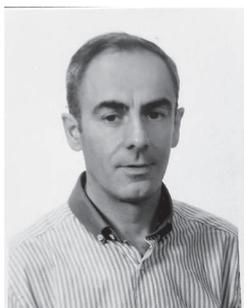
José Henrique Brito

40 anos. 200 palavras dizem-me. Quase metade como dirigente, pode parecer fácil. Mas não. Não é. As recordações e experiências são tantas que 200 vezes 200 seriam ínfimas.

Falar da ACARF... O papel que teve no desenvolvimento de Forjães nos últimos 40 anos é inquestionável. Creio não mentir se afirmar que durante este período não deverá existir um único forjanense que não tenha, direta ou indiretamente, sido "tocado" por esta associação. Em todas as áreas. Da arte e cultura ao desporto e mobilidade. Da tradição à inovação. Da formação ao apoio social. Outrora mais eclética, em face da inexistência de respostas na sociedade, hoje a vertente social é mais forte e mais visível. Mas sempre, e repito sempre, esta associação, ao longo de todas as gerações, pautou a sua conduta pela credibilidade e responsabilidade junto da população e instituições. Só assim ganhou a sua confiança. Só assim cresceu. Também em face do seu constante rejuvenescimento, que a tornou uma associação exemplo, não apenas a nível local e regional, mas a nível nacional e internacional tal o leque de atividades desenvolvidas. Um modelo. Duas últimas palavras: gratidão e coragem. Obrigado. Obrigado a todos os que me acompanharam e que me ajudaram a servir. Forjanenses. Sócios. Dirigentes. Funcionários (também das instituições e entidades parceiras - normalmente sempre esquecidos). Instituições públicas e privadas. Coragem. Uma palavra de ânimo aos atuais dirigentes e o meu reconhecimento pela coragem de prosseguirem o legado. O altruísmo não é palavra vã. Sem dizer nada... onde vão as tais 200 palavras...

P.s. Que não tenham sido esquecidos os 40 foguetes.

Sócio nº 32



José Salvador Ribeiro

Gostaria de parabenizar a instituição ACARF pelo seu 40º aniversário. Felicitar todos os dirigentes e funcionários pela sua dedicação e empenho ao longo destas 4 décadas, contribuindo para que na atualidade a ACARF seja uma associação de referência, desempenhando um papel relevante e fundamental na nossa comunidade local, dando variadíssimas respostas sociais e culturais às suas gentes. Posso afirmar de forma clara, que foi com enorme satisfação e agrado que pude fazer parte, ao longo de 14 anos, desta família. Sinto-me honrado por ter servido e presidido durante seis anos, de 2003 a 2008, os destinos desta grandiosa instituição, que fez parte da minha vida e da minha família. Ficará eternamente marcada nas minhas melhores recordações. Fez-me crescer e reconhecer a importância do voluntariado e altruísmo de muitas pessoas em prol das suas comunidades.

Uma palavra de apreço e de encorajamento também para os atuais dirigentes e funcionários. Votos para que consigam, diariamente, o alento necessário para poderem dar o seu melhor, contribuindo para a continuidade desta causa, para que a nossa freguesia possa usufruir de respostas sociais de qualidade para as nossas crianças, jovens e idosos.



Sandra Bernardino

Duzentas palavras são escassas para falar da ACARF. Terei de me limitar ao que, para mim, é fundamental. Parece-me fundamental enaltecer e agradecer. Enaltecer a ACARF enquanto referência como instituição. Nascida sob a bandeira do teatro, rapidamente alargou a sua intervenção a outras áreas. Todos se lembram do impacto que a ACARF teve em termos desportivos, nomeadamente com o atletismo, o voleibol e a orientação; ninguém duvida do trabalho desenvolvido em prol da cultura e é inquestionável o peso que a mesma tem, atualmente, em termos de respostas sociais. Agradecer aos seus fundadores que, com a sua iniciativa e numa manifestação de um exercício voluntarioso e desinteressado, alicerçaram esta instituição com o propósito, concretizado, de servir a sua comunidade; agradecer a todos os dirigentes que, sacrificando a sua profissão e família, dedicaram o seu tempo em prol da instituição, sujeitando-se a todo o tipo de críticas e dissabores, tendo apenas como contrapartida o (impagável) exercício do altruísmo; agradecer ainda a todos os colaboradores que, de forma exemplar, desenvolveram o seu trabalho com dedicação e profissionalismo. Carrego, com orgulho, a honra de ter sido dirigente e é com o mesmo orgulho, semelhante ao que se tem por um filho, que dou os meus parabéns à ACARF! Que possa contar com muitos mais!



Anunciação Laranjeira

Presidir a direção da ACARF foi um grande desafio, um orgulho e um privilégio. Ao longo dos 8 anos que dirigi o destino desta grandiosa e nobre Instituição, houve momentos de incertezas e dúvidas na tomada de decisões para encontrar a melhor solução. Foi necessário refletir, contornar obstáculos, por vezes ouvir opiniões para não nos precipitarmos, traçando caminhos que poderiam perigar a sustentabilidade da associação. Atravessamos períodos delicados que foram ultrapassados, não só com o trabalho da direção, mas com a competência, envolvimento e motivação de todos os colaboradores. Provavelmente nem sempre fui boa, mas também nem sempre fui má naquilo que entendia ser o melhor. Conte sempre com o apoio da equipa que escolhi para liderar o destino da ACARF. Hoje, tenho o sentimento que desempenhei as minhas funções com responsabilidade e dedicação. Por vezes a família foi “preterida”, contudo, sinto-me grata por ter dedicado algum do meu tempo em prol de um bem comum. Parabéns pelos 40 anos de vida. Votos de prosperidade e que continue a alcançar o sucesso que merece. Bem haja ACARF!

Testemunho do atual Presidente da ACARF no 40º Aniversário



José Silva

Parabéns ACARF! É uma honra, um enorme sentido de responsabilidade e, sobretudo, um desafio aliciante presidir esta magnífica Instituição, pela sua história ao longo destes 40 anos, estando sempre na linha da frente no que, ao nível social, cultural e recreativo diz respeito e pelos seus princípios de atuação, que não seria possível sem a humildade de todos os seus dirigentes e, principalmente, a dedicação de todos os seus trabalhadores e colaboradores que assim contribuem para o sucesso e afirmação desta enorme instituição. É com orgulho que lidero esta Instituição, uma das maiores da Vila de Forjães e mesmo do Concelho de Esposende. Ao longo da sua existência, a ACARF tem pautado a sua atuação com grande rigor e qualidade. Tem sido uma IPSS de excelência que, do ponto de vista social, tem feito uma caminhada fantástica, recheada de bons resultados, nomeadamente: a Creche, AAAF (Atividades Animação e Apoio Familiar), CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres), Centro de Dia, Centro Convívio e o Protocolo Transportes. Iremos prosseguir com tudo o que engrandece a nossa Instituição e procuraremos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para manter sempre firme o bom nome da ACARF. Acredito que, com trabalho, dedicação e humildade, continuaremos a elevar bem alto o nome da mesma e continuaremos a honrar o bom legado que tem sido transmitido de direção em direção.

Comemoração do 40º Aniversário no Centro Social

Os utentes e colaboradores do Centro Social, nomeadamente das valências de Creche, AAAF (Atividades Animação e Apoio Familiar), CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres), Centro de Dia e Centro de Convívio também participaram nas comemorações do 40.º Aniversário da ACARF. Na segunda-feira, dia 27 de março, os utentes e colaboradores juntaram-se nas instalações da ACARF e Centro Escolar de Forjães para cantar os parabéns e celebrar os 40 anos da instituição que está presente diariamente nas suas vidas. Parabéns ACARF!



40º Aniversário da ACARF

Fundada a 25 de março de 1983, a ACARF completou, dia 25 de março, 40 anos de existência.

Havia muito para escrever e muitas histórias para contar... Desde a sua génese, até aos dias de hoje, quantos não são os forjanenses que, direta ou indiretamente, estão ligados a esta instituição.

Foi sem dúvida um fim de semana de importantes cerimónias comemorativas. Na noite de sexta-feira deu-se oficialmente o início das comemorações com a excelente encenação da peça “Ensaio Geral”, pela JUM (Juventude Unida das Marinhas) que arrancou muitas gargalhadas ao público presente. Seguiu-se a abertura da exposição “O FORJANENSE- 38 ANOS DE HISTÓRIA...” na galeria interior do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, que contou com uma coletânea de jornais dos meses de março e dezembro de 1984 a 2022, alusivos aos aniversários da ACARF e O Forjanense, respetivamente.

A tarde de sábado contou com um programa bastante completo, iniciando-se, por volta das 15 horas, com a atuação do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, com a excelente atuação com que presenteou o público. Depois da atuação e do discurso do presidente do GADT- Forjães, Carlos Couto, seguiu-se a apresentação da obra “Com Forjães”, de Gil Azevedo Abreu, com a edição da ACARF. Esta é a 27.ª publicação individual do autor, acrescida da coordenação de 4 outros trabalhos, sendo, assim, o maior escritor forjanense no ativo. A obra “Com Forjães”, é dedicada a Sílvio Azevedo Abreu, por todo o empenho e diligência tanto na ACARF, como na Junta de Freguesia, a que

presidiu, como afirmou o autor aquando da apresentação da capa. A apresentação da obra contou ainda com um período de intervenções do Presidente da ACARF, José Manuel Silva, do Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Vitor Quintão, do Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, e do Dr. Penteadinho Neiva, que reforçaram a importância da obra e do trabalho de pesquisa do autor que permitem manter vivas as lembranças da nossa terra, assim como a recordação das individualidades forjanenses que marcaram a história da freguesia de Forjães.

Depois da apresentação da obra, seguiu-se a missa e romagem ao cemitério para homenagear os sócios fundadores e diretores da instituição, já falecidos. Como não poderiam faltar, depois da homenagem, foram lançados os 40 foguetes.

As cerimónias terminaram com o jantar comemorativo do 40º Aniversário, no Espaço Multiusos das Escolas Rodrigues de Faria, muito bem preparado pela Comissão de Festas Santa Marinha de Forjães 2023. Desde as entradas à mesa das sobremesas foram muitos os elogios ouvidos relativamente à confeção dos pratos e dedicação da Comissão de Festas, que soube fazer jus à data tão importante que se comemorou, através do trabalho com que contemplou os convidados. Durante o jantar comemorativo foram proferidas algumas palavras de parabênização à instituição ACARF, pelo Presidente da Junta de Freguesia, Vitor Quintão e pelo Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, que reforçaram o papel relevante da ACARF, a nível social, tanto na freguesia de Forjães, como no concelho de Esposende.



Também o atual presidente da ACARF, José Manuel Silva, interveio falando um pouco da atualidade da instituição, assim como os objetivos futuros para a mesma.

Deste modo, a ACARF não poderia deixar de agradecer a todos os que estiveram presentes nas comemorações deste 40.º aniversário, em especial a quem colaborou connosco e que contribuiu para que esta data tão importante fosse celebrada de forma marcante. Agradecemos ao Município de Esposende pelo apoio, assim como ao nosso conterrâneo e Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arquitecto Benjamim Pereira, pela sua presença. À Junta de Freguesia de Forjães, por nos disponibilizar as suas instalações para as comemorações, bem como a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Vitor Quintão, em todas as cerimónias comemorativas. Ao grupo de teatro

da Juventude Unida das Marinhas (JUM), pela excelente encenação da peça de teatro “Ensaio Geral”. Ao Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, pelo fantástico momento com que presenteou a plateia, na apresentação da obra “Com Forjães”. Ao autor Gil de Azevedo Abreu por confiar na ACARF para a edição de mais uma das suas obras. Ao Padre José Ferreira Ledo, pelas orações e posterior celebração em homenagem aos sócios fundadores e diretores que já faleceram, na romagem ao cemitério, assim como pelas palavras que proferiu a respeito da ACARF. À Comissão de Festas Santa Marinha 2023, pelo excelente serviço que nos prestou no jantar comemorativo do 40º aniversário.

A todos os que já passaram pelos órgãos sociais, a todos os sócios, a todos os colaboradores, a todos os utentes e a toda a comunidade em geral, um grande BEM HAJAM!



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

março 2023

Editorial

A presente edição do boletim Nascente Escolar procura dar a conhecer um conjunto diversificado de atividades que se desenvolveram ao longo de março de 2023, na EB de Forjães. Entre as estruturas que contribuem para a realização das diversas atividades na Escola estão os departamentos curriculares, a Biblioteca Escolar e entidades externas ao Agrupamento, que deram o seu apoio na realização das mesmas.

Um mês - um poema



«Devagar, como se tivesse todo o tempo do dia, descasco a laranja que o sol me pôs pela frente. É o tempo do silêncio, digo, e ouço as palavras que saem de dentro dele, e me dizem que o poema é feito de muitos silêncios, colados como os gomos da laranja que descasco. E quando levanto o fruto à altura dos olhos, e o ponho contra o céu, ouço os versos soltos de todos os silêncios entrarem no poema, como se os versos fossem como os gomos que tirei de dentro da laranja, deixando-a pronta para o poema que nasce quando o silêncio sai de dentro dela.»

Nuno Júdice, "O Som do Silêncio", in Guia de Conceitos Básicos, Dom Quixote, 2010; Fotografia: © Althum

Comemoração do Dia do Pi

No dia 14 de março, comemorou-se na Escola EB de Forjães o Dia Internacional da Matemática, conhecido como o Dia do Pi, (3 - Março; 14 - dia), representado abreviadamente por 3,14. Para o efeito, os alunos dos vários anos elaboraram em casa trabalhos em formato 3D, os quais foram expostos no polivalente.

Durante o intervalo da manhã, os alunos do 3º ciclo fizeram uma confraternização, tendo trazido de casa bolos alusivos à temática. Houve também a envolvimento dos alunos da Educação Especial e das respetivas professoras na confeção de dois bolos, para o pequeno-almoço da manhã dos docentes. Agradecemos a todos os intervenientes que permitiram a realização desta comemoração matemática.



Área disciplinar de Matemática (Forjães)

Atividade - "Fish Chef"

Os alunos do 3º Ciclo da Escola Básica de Forjães participaram em mais uma edição do concurso "Fish Chef", que teve lugar no dia 22 de março, no laboratório de Inovação Alimentar e Artes Culinárias do Instituto Politécnico do Cávado e Ave, polo de Esposende. Participaram na eliminatória a nível de Escola 36 alunos, que apresentaram ao júri do concurso 16 pratos por si confeccionados. Com esta atividade, pretende-se sensibilizar os participantes para a importância do consumo de pescado e de legumes locais, estimulando ao mesmo tempo a criatividade e o gosto pelas artes culinárias.

Os vencedores desta eliminatória foram os alunos Lara Carvalho e Soraia Lemos, do 7ºA, com o prato "Camarões salteados com curgetes", e Leonor Carvalho e Simão Lima, também do 7ºA, com o prato "Salada Italiana Gourmet". Estes alunos irão representar a nossa Escola na final do concurso, no dia 24 de março.

Parabéns a todos os participantes!

Diana Costa
(Coordenadora da Educação para a Saúde)



Projeto e-Bug

22 DE MARÇO DE 2023 | NSEMANARIO.PT | 11

Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio vence concurso de vídeo do Programa e-Bug

O Agrupamento EARS, de Esposende, obteve o 1º lugar com o vídeo "Corrida ao Antibiótico", no concurso no âmbito das boas práticas ao nível da prevenção de infeções e da boa utilização dos antibióticos em meio escolar, promovido pelo Programa e-Bug.

Instituto

A Direção-Geral da Saúde (DGS), em conjunto com a Direção-Geral da Educação (DGE) e o INFARMED, I.P., organizaram no passado dia 15 de março, nas instalações do INFARMED, o evento que marcou o final da fase piloto do Projeto e-Bug, com a partilha de boas práticas de implementação dos dez Agrupamentos parceiros que integram o projeto, desde o pré-escolar ao ensino secundário. O Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio (AEARS) foi um dos que abraçou este projeto.



Durante este encontro, a professora Isabel Moreira, na qualidade de Coordenadora do Projeto e-Bug, e o Subcoordenador, Luís Galvoto, do Agrupamento Escolas António Rodrigues Sampaio, tiveram oportunidade de explicar resumidamente, como foi aplicado o referido projeto e-Bug no Agrupamen-

to, nos diversos níveis de ensino (pré-escolar até ao 3º ciclo), tendo por objetivo aumentar a literacia em saúde, relativamente à prevenção da infeção e da boa utilização dos antibióticos na comunidade escolar, destacando que "as crianças e jovens são os mentores para melhorar a saúde, transmitindo estes

conhecimentos para a sociedade". O Programa e-Bug transmite conhecimentos e competências para a prevenção de infeções e à boa utilização dos antibióticos nas escolas de todo o país. A partir deste momento, o Projeto e-Bug pretende passar a Programa Pedagógico disseminado a todos os Agrupamentos. Para além do 1º lugar com o vídeo "Corrida ao Antibiótico", o Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio conseguiu ainda um 5º lugar com um vídeo que não foi posto a votação. Para culminar tão grandiosa prestação, foi atribuído o selo "Escola e-Bug" ao Agrupamento.

Sessão artística "Recuso ser Vítima"



No dia 16 de fevereiro, a Escola Básica de Forjães recebeu a Dr^a Sílvia Abreu da Associação Social e Artística "Tocar n'Alma", que dinamizou uma palestra com teatro fórum, para os alunos do 8º e 9º ano de escolaridade. Esta atividade foi promovida pela Câmara Municipal de Esposende, no âmbito do Dia dos Namorados, tendo abordado as temáticas da violência no namoro, violência doméstica e igualdade de género.

Diana Costa
(Coordenadora da Educação para a Saúde)

Sessão artística – Comentário: 9.º FB

Foi tratado o tema da Violência Doméstica, de uma forma leve, não considerei a palestrante 'chata'. Caracterizou-se de palhaço e interagiu com o público, pôs os alunos a fazer uma pequena dramatização sobre ciúmes e liberdade no namoro.

Adriana e Nuno L.

Foi excelente, não só por fazer um relato, na primeira pessoa, da sua experiência como filha, namorada e esposa e, principalmente, a sua libertação de comportamentos opressivos e manipuladores. Foram várias as estratégias que usou para criar empatia e conexão connosco, nomeadamente, a sua atuação como atriz e como cantora. Obviamente, isto foi importante, pelo facto de o tema em causa ser tão sensível. **Ana Rita**

Nesta palestra, foi tratado um tema que me é muito familiar e muito difícil de conversar sobre ele. Porém, esta senhora fê-lo parecer fácil. Deixou-nos uma mensagem: temos de tratar bem das pessoas de quem gostamos, para que não vão embora. **Beatriz Lopes e Micael**

Muitas pessoas ficam "cegas de amor" e nem se dão conta, seja no namoro seja no casamento, são vítimas de violência, nomeadamente, a violência: verbal, psicológica, física... **Bruna**

Esta palestra ajudou-nos a preparar para o futuro, caso nos aconteça algo semelhante. **Enzo**

Julgo que a entrada foi um pouco infantil, mas a parte da violência no namoro deixou-me a pensar. **Gonçalo**

Ficamos atentos durante toda a sessão, interagindo, durante um relato pessoal e sofrido que sensibilizou e ajudou receber a mensagem de forma clara e a perceber a realidade de muitas mulheres. **Beatriz Lima e Maria Inês**

De forma cômica e com humor, esta senhora cativou a atenção de quem assistia, abordou os vários tipos de violência e suas consequências. **Tomás**

Workshop de Ilustração

Integrada na semana da leitura alguns alunos participaram num workshop de Ilustração dinamizado pela ilustradora Rachel Caiano.

A atividade proposta foi realizada a partir de uma imagem de Eugénio de Andrade, um dos centenários literários do ano.

Deixa-se o registo dessa atividade de encontro com o desenho, que proporcionou o desenvolvimento de capacidades importantes, na área do grafismo e de exploração de diferentes técnicas.



Visita de estudo (I)

No dia 28 de fevereiro, os alunos do 6º ano do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio deslocaram-se à cidade do Porto para uma visita de estudo, tendo na parte da manhã assistido à peça de teatro "As aventuras de Ulisses" no Teatro Sá da Bandeira.



Esta atividade foi muito interessante pois a encenação da peça tinha uma componente apelativa pela mistura de cenários e imagens audiovisuais.

Depois deste momento cultural os alunos deslocaram-se para o Parque da Cidade onde almoçaram e realizaram uma visita ao Pavilhão da Água.

Esta atividade foi mais de componente prática pois permitia a manipulação e exploração de materiais/jogos".

Os Professores, Ana Paula Ferreira, Carolina Faria, Teresa Inês Dias e Luís Gaivotto

Visita de estudo (II)



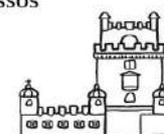
As turmas do 5.º FA e 5.º FB realizaram no dia 16 de março uma visita à cidade do Porto. Visitaram na parte da manhã, o Jardim Botânico do Porto e Museu de História Natural e da Ciência da Universidade do Porto e de tarde assistiram a uma peça no teatro Sá da Bandeira, "O Príncipe Nabo".

A visita ao Jardim Botânico do Porto foi muito interessante pela riqueza vegetal que o mesmo tem e pelas memórias ainda presentes da família Andresen e do espaço como inspiração a alguns contos infantis de Sophia de Mello Breyner Andresen. O Museu de História Natural proporcionou aos alunos o contacto com a temática da Biodiversidade no planeta. As visitas foram muito interessantes e pedagógicas para os alunos.



Semana das Línguas

Há momentos que dou comigo a pensar,
Sobre as diferenças no falar e na escrita.
A que ganha concurso em inglês é **miss...**
Em português, **mulher jovem e bonita!**
Então, escrever sobre afetos é demais...
A mulher em francês, torna-se **femme**,
Quando mãe, em italiano, vira **madre**...
Os filhos, sendo espanhóis, são **niños!**
A inglesa, dá-lhes **kiss(es)** e **LOVE**,
A portuguesa, enche-os de **beijinhos!**
São muitas as línguas neste mundo.
Umhas que conhecemos e outras não.
A sua função é aproximar os povos.
Podemos não as falar ou entender,
Mas há corações, de **Amor** repletos!
A linguagem do **Amor** é universal.
Vem desde o princípio da criação.
Assim a vivenciaram nossos pais,
Que a transmitiram com devoção,
Para a deixarmos aos nossos
netos!...



Pétalas da
poesia ...

- Amor
- Love
- Amour

Francelina Matos

Semana da Leitura e das Línguas

Comentários dos alunos:

Leonor Arantes, 5ªFA

“Na Semana das Línguas e da Leitura aconteceram várias atividades como o concurso “Na Ponta da Língua”, o Crazy Hat Day”, a “Feira do Livro” os encontros na biblioteca “Falo eu/Falas tu” e a Exposição de Poemas Visuais. Eu gostei de todas as atividades, mas a que mais gostei foi o concurso “Na Ponta da Língua”, em que o 5º ano foi vencedor.”

Beatriz Moreira, 5ªFA

“Eu acho que a comida era muito boa. A minha comida preferida foi a de terça-feira, que era comida francesa. Comi bifinhos de frango com arroz e a sobremesa foi «Forêt Noire».”

Matilde Morgado, 5ª FA

“Eu gostei muito das refeições ao longo da semana porque era diferentes do costume. Foi interessante termos os nossos chapéus e poemas visuais expostos porque estavam muito bonitos.”

Daniela Fernandes, 5ª FB

“Eu gostei do concurso “Na Ponta da Língua” porque nós conseguimos ganhar aos outros. Também gostei da comida. Era deliciosa.”

Dinis Martins, 5ª FB

“Os meus colegas e eu lemos para o 9º ano uns pequenos poemas e eles gostaram.

Adorei estes dias da Semana das Línguas...”

Santiago Sá, 5ª FB

“Eu adorei esta Semana das Línguas e da Leitura, até porque ganhámos o concurso “Na Ponta da Língua” frente a todos os anos da Escola Básica de Forjães, uma conquista importante para nós. Parabéns a todos.”

Eduarda Marinho, nº11 9ª FA

“Julgo que a Semana das Línguas correu muito bem e gostei de todas as atividades em que participei. Foi bem dinamizada. Só aumentaria o tempo da sessão das leituras partilhadas para 90 minutos. Penso que estas atividades são extremamente importantes.”

Victória Brandão, nº17 9ª FA

“Gostei desta semana porque foi enriquecedora na medida em que aprendemos sobre outras culturas e também sobre a nossa própria cultura. Acho que é algo interativo e descontraído para os alunos e o facto de sermos das poucas escolas que fazem este concurso torna ainda melhor esta semana.”

Tomás Sá, nº17 9ª FB

“A Semana das Línguas é interessante pois é uma semana cheia de atividades mais interativas, o que desperta o interesse dos alunos nas línguas.”



Filosofia com crianças

As atividades de filosofia para crianças procuram a partir de um estímulo (uma história, uma imagem) despertar para pensar um pouco sobre algo. Os tesouros do Leopoldo permitiu pensar sobre o que pode ser um tesouro? E sendo algo importante, onde cada um o pode encontrar? As crianças desta sala conseguiram apresentar a ideia de que os melhores tesouros estão na família. Mas também se podem encontrar na sala do jardim, onde todos estão, onde são a amigos uns dos outros e no jardim de cima, porque tem árvores pequeninas, espaço para brincar, tem árvores, flores e onde existe a estufa. E com a educadora lembraram-se dessas plantas que cheiram bem e a que se deu o nome "jardim para o futuro". Os brinquedos como tesouros foi outra ideia que as crianças indicaram e lembraram-se que na história, o Leopoldo tinha tesouros que colhia da natureza, nas diferentes estações do ano. Há tesouros que não são difíceis de encontrar...

Em baixo mais alguns tesouros e os seus pensamentos.



Benedita - Um tesouro para mim é o arco-íris

Clara - Um tesouro para mim é a Leonor. Gosto dela.

Mário - Um tesouro para mim são moedas para juntar

Sara - Um tesouro para mim é o arco-íris

Centro Escolar de Forjães - Pré-Escolar

La francophonie

Parlez-vous français?

Durante a semana de 20 a 24 de março, os alunos matriculados na disciplina de Francês interagiram de forma bastante entusiástica, em língua francesa, com professores e assistentes técnicos e operacionais, do Agrupamento António Rodrigues Sampaio.

Esta atividade, no âmbito do “Dia Internacional da Francofonia”, que tem lugar a 20 de março, teve como principais objetivos proporcionar aos alunos momentos diferentes de interação oral em língua francesa e promover o gosto pela disciplina de Francês, tendo também contribuído para fortalecer o bom relacionamento entre alunos e adultos no agrupamento.

Foi muito gratificante ver o entusiasmo como que todos se envolveram nesta atividade.

Obrigada a todos pela preciosa colaboração!

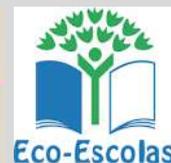


Lurdes Loureiro

Boletim Nascente Escolar
março - 2023



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: 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
Telefone: 253 879 200
Correio eletrónico: bib_ebf@marinhas.org

As «diretas» do Torres



O cemitério

Na porta do cemitério,
Tem um letreiro gravado.
Abre as portas campo santo,
Que vai entrar um condenado
Para enterrar as suas mágoas
Que no mundo tem passado!

Torres Jaques

A gruta das fadas

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

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

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

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

O ar é aí renovado por correntes que sobem descem por poços que a natureza cavou nas entranhas da terra. Era na

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

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

Traduzido por Torres Jaques

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º almas; lugar = 2º Deus; z; mota = 3º uma; sel; aus = 4º fe; Síria; ma = 5º e; me; u; mo; r = 6º carambola = 7º a; R.R.; b; re; s = 8º ua; arena; po = 9º ara; ita; pir = 10º Tate; e; caro = 11º irado; sarar =

Verticais

1º adufe; auati = 2º leme; c; arar = 3º mua; mar; ata = 4º as; serra; E.D. = 5º s; si; a; ri; o = 6º zerumbete = 7º l; li; b; na; s = 8º um; amora; ca = 9º goa; olé; par = 10º atum; a; pira = 11º rasar; sóror =

O FORJANENSE

PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE DE REDAÇÃO: 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 85Estatuto Editorial: www.acarf.pte-mail: acarf1@sapo.ptFacebook: [Jornal O Forjanense](https://www.facebook.com/JornalOForjanense)

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva

Subdiretora: Inês Domingas Pereira de Sá

Diretora Adjunta: Beatriz Carvalho de Sá

Departamento de marketing: Cristiana Ribeiro Vale

Secretariado e paginação: Eduarda Sampaio.

Fotografia e imagem: Luís Pedro Ribeiro

Colaboradores regulares: 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 e Joana Coutinho.

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.

Caro/a Leitor/a,

O mês de março ficou marcado pelas comemorações dos 40 anos da ACARF- Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães. Já se somam 4 décadas desta que é uma das instituições mais ricas em serviços (nas mais variadas valências) na freguesia de Forjães e até mesmo no concelho de Esposende. Por todo o seu percurso, conhecido pela maioria dos forjanenses, e depois de ter ouvido atentamente as intervenções do fim de semana da celebração do 40.º aniversário, posso afirmar convictamente que a ACARF, ao longo destes 40 anos, sempre se pautou por serviços de excelência, com base nos princípios de cooperação, apoio social, investimento na cultura e na área recreativa, através da dinamização de atividades lúdicas e de enriquecimento pessoal, tanto para os seus utentes, como para a freguesia e a comunidade em geral. É, atualmente, uma das maiores IPSS do concelho de Esposende que fornece, a nível social, serviços como: Creche, AAAF (Atividades Animação e Apoio Familiar), CATL (Centro de Atividades dos Tempos Livres), Centro de Dia, Centro Convívio e o Protocolo de Transportes.

Também inserida no fim de semana de comemorações da ACARF, esteve a exposição “O FORJANENSE - 38 ANOS DE HISTÓRIA...”, uma exposição que contou com uma coletânea de jornais dos meses de março e dezembro de 1984 a 2022, alusivos aos aniversários da ACARF e O Forjanense, respetivamente. Além disso, naquela a que chamamos “mesa museu” encontravam-se expostos os arquivos escritos de todas as edições desde 1984 a 2020, que permitiram aos visitantes um regresso atrás no tempo e o reviver de uma freguesia com História.

Não poderia, a meu ver, ser celebrada a ACARF sem também ser celebrado O Forjanense, que tem sido, ao longo dos últimos 38 anos, um investimento, por parte da ACARF, na imprensa e informação local. Em nome de toda a equipa do jornal O Forjanense, e aproveitando a liberdade deste espaço de escrita, endereço um sentido agradecimento a todos os que marcaram presença e visitaram a exposição e a todos aqueles que nos fizeram chegar palavras de louvor quanto ao jornal e a todo o trabalho exposto na galeria interior do Centro Cultural de Forjães.

Parabéns ACARF, por todo o percurso exemplar até aos dias de hoje e que o futuro seja ainda mais promissor neste contributo para a comunidade forjanense!

Ainda no mês de março destacaram-se duas datas importantes: o Dia Internacional da Mulher, a 8 de março, e o Dia do Pai, a 19 de março. Falando um pouco da importância do dia da Mulher, gostaria de trazer ao editorial deste mês algumas curiosidades quanto a esse dia, de modo a reforçar (ainda mais) a importância do mesmo. Como deve ser de conhecimento geral, no dia 8 de março celebra-se o Dia Internacional da Mulher, um dos dias mais importantes para o reconhecimento e fortalecimento do feminismo e da luta pela igualdade de género, portanto, da luta por uma sociedade justa e igualitária. A ideia de criar o Dia das Mulheres surgiu entre o final do século XIX e o início do século XX, nos Estados Unidos e na Europa, no contexto das lutas feministas por melhores condições de vida e trabalho, e pelo direito de voto. Em 26 de agosto de 1910, durante a Segunda Conferência Internacional das Mulheres Socialistas em Copenhaga, a líder socialista alemã Clara Zetkin propôs a instituição de uma celebração anual das lutas pelos direitos das mulheres trabalhadoras, sem contudo fixar uma data específica. Só em 1975, 60 anos mais tarde, foi oficializado o dia 8 de março, como o Dia Internacional da Mulher, numa Assembleia da Organização das Nações Unidas (ONU). Isto posto, reitero a necessidade de valorização deste dia e de todo o significado que lhe é envolvente. Esta edição do jornal conta com um texto de opinião “Condição: Mulher!”, por Sandra Bernardino, alusivo aos Direitos das Mulheres e evolução das mesmas na Política e no Direito, que convido todos a lerem.

Não nos esqueçamos que não é só uma luta das mulheres, é uma luta de todos!

Tânia Silva, Diretora



Obras de requalificação no rinque

Forjães SC assina protocolo Fundo Crescer 2024 – Infraestruturas com a AFB/FPF

Decorreu no passado dia 18 de março, no auditório da AF BRAGA, a cerimónia de assinatura dos Protocolos do Fundo Crescer 2024 - Infraestruturas entre a FPF e a AF Braga e entre a AF Braga e os quinze Clubes filiados cujas candidaturas foram aprovadas.

Na cerimónia de assinatura esteve presente o presidente do FSC, António Jorge Barros. Este Fundo da Federação Portuguesa de Futebol, lançado em parceria com as Associações de Futebol, tem como principal objetivo ajudar os clubes a melhorar/requalificar ou criar infraestruturas que permitam aumentar o número de praticantes de futebol e futsal.

Este Fundo permite auxiliar os Clubes que precisam de apoio para melhorar ou criar infraestruturas de forma a que mais atletas possam ter melhores condições para treinar. Desta forma, o Forjães SC apresentou uma candidatura, conduzida por Sérgio Morgado, em colaboração

com os serviços da Câmara Municipal de Esposende, que permitirá remodelar todo o espaço envolvente do rinque do Forjães SC, situado a sul do Estádio Horácio Queirós, que prevê: demolição da bancada existente, construção de uma nova bancada, remoção dos balneários existentes, construção de novos balneários, e aumento da área de jogo do atual rinque com colocação de piso / arrelvamento sintético.

O primeiro Protocolo a ser assinado foi entre a FPF e a AF BRAGA e os clubes contemplados foi de 578 756,13€, verba que foi distribuída na totalidade pelos 15 clubes que cumpriram as condições de elegibilidade para o processo. Cada projeto pode ser apoiado até 50% do montante global. A outra parte do montante remanescente, será brevemente protocolado com a Câmara Municipal de Esposende. Estes projetos beneficiários do Fundo terão de estar concluídos até ao final do ano 2024.

Forjães SC proporciona mais uma noite de fados

Decorreu no passado dia 11 de março, no auditório do Centro Cultural de Forjães, mais uma belíssima noite dedicada ao fado.

Mais uma vez os forjanenses aderiram com entusiasmo a mais uma iniciativa musical organizada pela coletividade Forjães SC. Cerca de uma centena e meia de pessoas encheram por completo o espaço do auditório Rodrigues de Faria. Desta feita, os fadistas Filomena Sousa e Filomeno Silva, acompanhados na guitarra portuguesa pelos músicos Miguel Silva e Jorge Serra, protagonizaram uma noite agradável onde se sentiu um clima familiar e de proximidade.

O nosso muito obrigado ao amigo forjanense, Agostinho Maciel, na preciosa colaboração para que estes espetáculos aconteçam com alguma regularidade na nossa linda vila de Forjães.



Na última jornada da 1ª fase Forjães SC alcança o primeiro lugar da tabela classificativa

Uma empolgante final da primeira fase da *Clean Watts* – Liga Pro-Nacional, série A, permitiu à equipa do Forjães SC alcançar o 1º lugar do pódio da classificação.

A equipa do Forjães SC que tinha perdido a liderança para a equipa do Vieira SC, na penúltima jornada, ao ser derrotado em casa do GD Prado por 3-0, num jogo de muita polémica à mistura, com duas expulsões de jogadores forjanenses, praticamente na primeira meia hora de jogo.

Mas na derradeira partida, 22.ª jornada, eis que se fez justiça, o Forjães SC, no Estádio Horácio Queirós, perante o seu público, consegue uma difícil vitória por 3-2 frente ao FC Amares, após ter estado em desvantagem no marcador, tendo a equipa do Vieira SC sido surpreendida em sua casa pelo SC Cabreiros, sendo derrotada por 0-1.

Desta feita, o Forjães SC terminou a primeira fase no primeiro lugar da tabela classificativa.

Arranque infeliz para a equipa forjanense na primeira jornada da segunda fase

Depois de sabidas as equipas adversárias do grupo do Forjães SC para apuramento do campeão que terá acesso ao Campeonato de Portugal, nomeadamente: Vieira SC, GD Ponte e GD Joane, não correu da forma esperada o arranque desta segunda fase da *Clean Watts* – Liga Pro-nacional. O Forjães SC foi surpreendido em casa pela equipa do GD Joane, ao ser batido por 0-2. O GD Joane que tinha sido 4.º classificado na série B, na primeira fase, encontra-se na

primeira jornada desta segunda fase em primeiro lugar com 3 pontos, visto se ter registado um empate a uma bola no outro jogo do grupo, entre SC Vieira e o GD Ponte.

Na próxima jornada o Forjães SC deslocar-se ao concelho de Guimarães para jogar com a equipa do GD São João da Ponte. Está tudo em aberto, e as gentes de Forjães acreditam no valor dos seus jogadores e da equipa técnica.

Vamos com tudo, Forjães SC!

Reunião de Assembleia Geral

No dia 29 de Março, pelas dezanove horas, no Centro Cultural Rodrigues de Faria, reunimos órgãos sociais do Forjães Sport Clube em Assembleia Geral Ordinária regularmente convocada nos termos previstos dos Estatutos.

Depois de apresentado o relatório de contas aos sócios, com parecer favorável do conselho fiscal e não havendo qualquer dúvida ou pedidos de esclarecimento por parte dos associados, o Presidente da Mesa da Assembleia colocou o mesmo a vota-

ção, tendo sido aprovado por unanimidade.

No ponto dois, outros assuntos, foi apresentado aos sócios o novo projeto que tem já financiamento aprovado, com prazo de execução até Dezembro de 2024, tendo o presidente da direção aproveitado a oportunidade para informar que está a cumprir o segundo mandato e que não se irá recandidatar, por motivos pessoais, pelo que solicitou aos associados, envolvimento e união para se formar com brevidade uma lista com uma nova liderança.

Deco-Int
Decoracões 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

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

Flor do Campo
Florista

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

Cabrito à Padeiro

1,5 kg de cabrito; sal; pimenta; 1c. (sopa) de massa de pimentão; 2 folhas de louro; 2 cravinhos; 2 dl de vinho branco; 1 limão; 4 dentes de alho; 1,2 kg de batatas; 1 c. (chá) de colorau; 2 cebolas; 1 dl de azeite

Corte a carne de cabrito aos pedaços e tempere com sal, pimenta, a massa de pimentão, o louro, o cravinho, o vinho, o sumo de 1/2 limão e o alho picado. Deixe tomar gosto por duas horas. Disponha a carne num tabuleiro e coloque em volta as batatas aos gomos, temperadas com sal, pimenta e colorau. Junte a cebola às meias rodelas e regue tudo com o azeite.

Leve ao forno por 40 minutos a 200° C. Vire a carne e as batatas regularmente com cuidado. No final, decore com as restantes rodelas do limão.

Ninho de Páscoa

Para o bolo: 150 g de chocolate em tablete; 50 g de manteiga; 6 ovos; 200 g de açúcar mascavado; 2 colheres (sopa) de cacau em pó; 50 g de miolo de amêndoa moída; 200 g de farinha; 1 colher (chá) de fermento em pó; manteiga para untar
Para a cobertura: 200 g de chocolate em tablete; 2 dl de natas; raspas de chocolate q.b. Amêndoas de chocolate e de pinhão q.b.

Bolo: parta o chocolate em pedaços para um tachinho que, por sua vez, deve estar dentro de outro tacho maior com água. Junte a manteiga ao chocolate, ligue o lume e deixe derreter em banho-maria. Separe as gemas das claras e bata as gemas com o açúcar mascavado. Bata as claras em castelo e reserve. Adicione o chocolate derretido à mistura das gemas, bata mais um pouco, junte depois o cacau, a amêndoa moída, a farinha e o fermento e mexa bem. Envolve-lhe delicadamente as claras batidas em castelo. Unte uma forma de buraco com manteiga, verta-lhe a massa e leve ao forno a 150° C durante 45 minutos. Retire, desenforme o bolo e deixe-o arrefecer. Cobertura: parta a tablete de chocolate em pedaços, coloque-os numa taça e leve a derreter em banho-maria. Leve as natas ao lume, deixe ferver, junte-as ao chocolate e mexa muito bem até obter um creme liso. Retire do banho-maria, deixe arrefecer e cubra o bolo com este creme. Decore a gosto com raspas de chocolate e com amêndoas de chocolate e de pinhão e sirva.

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de caráter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo, porque só assim cumpre a sua função essencial perante os leitores;
- “O Forjanense” é um jornal ao serviço da comunidade local, tendo como principal objetivo assegurar aos leitores o direito a serem informados com verdade, rigor e isenção;
- “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, apartidária, objetiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais;

• O Jornal “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 leitores;

• No Jornal “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, 30 de setembro de 2022

A Diretora de “O Forjanense”
Tânia Catarina Balinha Silva

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º espíritos; espaço ocupado por um corpo = 2º o todo poderoso; terra que se ajunta em volta do tronco da árvore = 3º ao mesmo tempo; sal em francês; abreviatura de Austrália = 4º confiança; país do Médio Oriente; cânhamo da Índia ou manila = 5º relativo a mim; pedra do moinho = 6º bola vermelha de bilhar = 7º Rádio Renascença; arguida = 8º designação de uma; lugar de contenda; rio italiano = 9º altar dos sacrifícios; pedra, em tupi-guarani; designativo de fogo ou inflamação = 10º cautela; que se vende por alto preço = 11º irritado; curar =

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

Verticais

1º espécie de pandeiro quadrado; árvore da guiana, de casca e sementes medicinais = 2º governança; lavar = 3º o mesmo que mula; oceano; fruta do conde = 4º campeão; montanha; Edmondo Dantés = 5º nota musical; graceja = 6º gengibre silvestre = 7º estudei; o mesmo que nada = 8º número cardinal; fruto silvestre; aqui = 9º antiga possessão portuguesa na Índia; o mesmo que olá; parelha = 10º peixe da família dos escómbridas; sarna = 11º nivelar; tratamento que dá às freiras =

soluções pág. 12

Talhos Sr^a da Graça, Lda

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

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

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

Condição: Mulher!



Sandra Bernardino

“Em todo o mundo, a situação das mulheres é pior do que a dos homens pelo simples facto de serem mulheres.” Esta frase não é minha, é do Secretário-Geral das Nações Unidas, António Guterres, mas atenta a sua simplicidade, poderia ser proferida por qualquer um dos cerca de 8 biliões de habitantes do nosso planeta.

Existe, de facto, a percepção generalizada que, apenas pelo facto de se ter nascido mulher, a sua condição é comparativamente inferior à daquela que nasceu homem. A simplicidade da afirmação é inversamente proporcional à complexidade do seu significado e merece uma aturada atenção por parte de todos, sobretudo daqueles que têm responsabilidades políticas.

É sempre bom (re)lembrar que, apesar de todas as “conquistas”, ainda persiste a crença que o sexo masculino é superior ao sexo feminino, situação que só será possível reverter com a mudança de práticas culturais e tradicionais, mudança, essa,

que, por vezes, só se consegue com recurso à intervenção musculada da lei.

É sempre bom lembrar que apenas 25,5% dos assentos em Parlamentos, a nível mundial, são ocupados por mulheres e apenas cerca de 6% dos chefes de Estado são mulheres. Na União Europeia, dos 29 membros que compõem o Conselho Europeu, apenas 5 são mulheres. Em Portugal, em 4 décadas de democracia, apenas 31 mulheres foram ministras, em contraposição com 467 homens. Até hoje, Portugal só teve uma primeira ministra mulher, Maria de Lourdes Pintasilgo. Chocante, não é? Para mim, sim. Para mim, estes dados, passados 46 anos depois de as Nações Unidas consagrarem o 8 de março como Dia Internacional da Mulher, são chocantes. Tal como é chocante a forma como as mulheres que exercem algum tipo de poder são mais escrutinadas, mais censuradas, mais criticadas. Veja-se, por exemplo, a polémica gerada pelo facto de Sanna Marin, primeira ministra da Finlândia, ter surgido num vídeo a dançar com amigos e ter sido notícia por causa do seu decote.

As mulheres políticas recebem fortes comentários da opinião pública, mais preocupada com o que vestem, do que com o conteúdo do que dizem ou do trabalho que fazem. Um sinal claro de discriminação. Este (pessimista) exemplo alastra-se a todos

os níveis da sociedade. A mulher tende a ser mais criticada pelo seu corpo, pela forma como se veste, pela forma como se cuida. No dia 01/04/2023, Alexandre Pais, colunista da CM, escreveu um artigo de opinião em que criticava o peso da apresentadora de televisão Maria Botelho Moniz e a flacidez dos braços de Cristina Ferreira. É fácil ver como no nosso dia a dia, a mulher, se quiser passar ao lado de críticas, tem de ser irrepreensível a todos os níveis: social, familiar e profissional. Mas tudo de forma contida e regrada, sem dar muito nas vistas, porque no momento em que se destacar, terá a sua vida comentada (em regra, de forma negativa) até à exaustão, sobretudo pelas outras mulheres, peritas no julgamento de pessoas do mesmo género.

É interessante notar que não existe uma palavra que define, para os homens, o conceito de “sororidade”. É engraçado notar que houve necessidade de evidenciar, com recurso a um conceito, a aliança, o apoio e a empatia entre mulheres. O que ficou dito são apenas alguns indícios do quanto que há ainda a percorrer até se atingir, de facto, a igualdade de género, do quanto que há a evoluir, até ao dia em que a frase dita por António Guterres deixe de fazer qualquer sentido.

Saúde

Oito infeções orais comuns parte I



Marina Aguiar*

As bactérias presentes na boca podem causar cárie, doença periodontal e outras infeções orais comuns em crianças e adultos. Algumas dessas infeções são evitáveis com boa higiene bucal e muitas duram apenas alguns dias — especialmente aquelas comuns na infância. Outras, no entanto, são mais avançadas e podem durar muito mais tempo.

1. Cárie

A cárie dentária é o resultado direto da corrosão de um dente e uma das infeções orais mais comuns. Conhecida como a principal causa de perda de dentes em crianças menores de 12 anos.

2. Gengivite

Diversas bactérias causam gengivite — o termo médico para o primeiro estágio da doença periodontal; quando se instalam no sulco gengival (na margem gengival e abaixo dela), essas bactérias produzem toxinas. A gengiva reage a essas toxinas com inflamação e

inchaço, e é por isso que ela pode sangrar quando escovamos os dentes. A gengivite se não for tratada leva à doença periodontal. A Academia Americana de Periodontia (AAP) afirma que quando certas bactérias são inaladas para os pulmões, podem causar pneumonia.

3. Doença periodontal

A gengivite se espalha abaixo da margem gengival e afeta o osso e os tecidos de suporte, podendo causar a doença periodontal. As bolsas formam-se em volta dos dentes, resultando em inflamação e perda óssea; nesse estado, os dentes podem abanar devido a essa destruição óssea. 8 a 10% dos adultos têm doença periodontal, que é a causa mais comum de perda de dentes. A doença periodontal também pode agravar uma doença pulmonar crônica, mesmo se já estiver presente.

4. Doença mão-pé-boca

De acordo com a Universidade de Chicago, bebês e crianças em idade escolar têm maior probabilidade de desenvolver a doença mão-pé-boca, que geralmente é causada pelo vírus Coxsackie A16. Após um a dois dias de dor de garganta e febre, bolhas levemente dolorosas podem aparecer no interior das bochechas e na língua, bem como nas palmas das mãos, plantas dos pés e nádegas.

continua na próxima edição
*Médica Dentista

decoração
**FACHADAS
MONTRAS**

publicidade
**OUTDOOR
VIATURAS**

**DESIGN
GRÁFICO**
serviços

GRÁFICA
offset e digital
PUBLICAÇÕES

impressão
**GRANDES
FORMATOS**

corte/gravação
CNC **FRESA
LASER**

personalizações
**CARTÕES PVC
CARIMBOS**

**DIVULGAÇÕES
RECLAMOS**
sinalética

Pontodecópias
**CENTRO
DE CÓPIAS**

Pontodecópias

PUBLIZENDE

O que fazemos, fazemos bem.

@ correio@publizende.com

☎ **253 968 001**
(CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

rioneiva
Escola de condução

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

**Escola de Condução
Rio Neiva, Lda**

Trav. Horácio Queirós, 154 Lj. G
4740-444 Forjães
Tel. 253 877 770
E-mail. geral@ec-rioneiva.pt

Pelo Concelho de Esposende...

Inauguração do Canal Intercetor de Esposende



No dia 18 de março foi inaugurado o canal interceptor de proteção e gestão de riscos, cheias e inundações da cidade de Esposende, obra que ultrapassou os 5 milhões de euros, um dos maiores investimentos de sempre concretizado no concelho de Esposende. A construção do Canal Intercetor teve início em julho de 2019, após o Ministério do Ambiente ter classificado a cidade de Esposende como “zona crítica”, no âmbito do Plano de Gestão de Riscos de Inundação, elaborado pela Agência Portuguesa do Ambiente. O projeto desenvolvido pelo Município de Esposende acolheu o financiamento do Fundo de Coesão, ao abrigo do Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos (PO SEUR). Esta foi a solução defendida para a segurança da população, das atividades económicas, do património cultural e do meio ambiente.

Durante as intervenções da cerimónia de inauguração do canal, o presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, referiu: “Está profusamente comprovada a utilidade do canal interceptor, no que toca à componente hidráulica, destinada a prevenir inundações na cidade

de Esposende. Por isso, o Município de Esposende está a estudar a construção de sistemas idênticos noutros locais do concelho, também afetados pelas inundações e sabemos que este modelo está a servir de exemplo para outras situações no país”.

Este projeto conta com 4,5 quilómetros, composto por diversos sensores de monitorização do caudal que, em tempo real, permitem o recurso a pontos alternativos de escoamento das águas. A ladear o canal foram plantadas cerca de 30 mil plantas. Além disso, são adotados materiais de salvaguarda do património natural, nomeadamente da vida selvagem e dos habitats.

Como adiantou o presidente da Câmara Municipal de Esposende: “Trata-se de uma abordagem ecossistémica para enfrentar um problema que era real para a população de Esposende. O Canal Intercetor à cidade de Esposende é um dos projetos com maior envergadura financeira alguma vez conseguidos para Esposende e visa diminuir o risco de inundações na área urbana de Esposende.

“Este é um projeto de grande envergadura, com cerca de 4,5 quilómetros de extensão que obrigou à negociação para a aquisição de mais de 200 parcelas de terreno”, lembrou Benjamim Pereira que destacou o empenho do vice-presidente da Agência Portuguesa do Ambiente (APA), José Carlos Pimenta Machado e ao ex-ministro Pedro Matos Fernandes “que soube

reconhecer a importância do projeto e sempre teve espaço na agenda para vir a Esposende”. Para o vice-presidente da APA, José Carlos Pimenta Machado, “o foco deste projeto é proteger a zona

urbana. Um grande projeto lançado aqui, em 2016, que já foi testado e permite proteger a população de Esposende”.

Mais informações no site oficial do Município de Esposende

ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL ARTISTICA E RECREATIVA DE FORJÃES



AJUDAR NÃO CUSTA NADA

Doe gratuitamente 0,5% do seu IRS à ACARF. Preencha o quadro 11 do modelo 3 (campo 1101) com o NIF **501 524 614**.

Obrigado pela ajuda

Ricardo Dias

PADRINHO DA PROVA



17ª Grande Prova de Atletismo da ACARF

25 de abril

Inscrições:

Cyclonessports.com
ACARF

Escalões de formação

GRÁTIS (Oferta de T-shirt e medalha)

Juniões, Seniores e veteranos

7,5€* (Oferta de T-shirt e medalha)

* 1 € reverte a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro

Escalões de competição

Hora	Escalão	Distância
09h00	Benjamins A	500m
09h15	Benjamins B	1000m
09h30	Infântis	2000m
10h00	Iniciados	2500m
10h30	Juvenis	3500m
11h00	Jun. Sen. Vet.	8000m
12h00	Entrega de prémios	

Troféus 3 primeiros classificados M/F
Prémios monetários (Sub 23/Sen/Vet)

+ Informações consultar regulamento

Organização:

Apoios:



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 marinaaguiar1@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)