



O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva
Dezembro 2022 • Ano XXXVIII 2ª série • n.º 391
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue e no **facebook**

38º aniversário O Forjanense



Entrevista ao 1º Diretor de O Forjanense *págs. 2-3*



CULIZENDE
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL

 Colisão	 Manutenção
 Diagnóstico	 Pneus
 Mecânica	

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

Entrevista ao 1.º Diretor do Jornal *O Forjanense*

Em dezembro de 1984, o forjanense **Luciano Fonseca Torres** assumiu a primeira direção daquele que veio a ser o mais antigo jornal com publicação ininterrupta no concelho de Esposende. Já se somam 38 anos desde a publicação do primeiro exemplar do jornal, que ano após ano evoluiu e se adaptou aos avanços tecnológicos e às alterações na imprensa escrita. *O Forjanense* não poderia deixar de celebrar esta data tão importante para o jornalismo local e para Forjães, entrevistando, assim, o primeiro diretor do jornal, que sempre se mostrou disponível e com vontade de recordar os velhos tempos de direção.

OF- O que mais gostou durante o período de direção e na sua experiência como primeiro diretor do jornal *O Forjanense*? O que mais sente saudades?

LT - O lançamento de um jornal, mesmo de pequena dimensão, com poucas centenas de exemplares, é uma aventura que tem que ser bem preparada para ter uma boa aceitação e algum impacto nos leitores. O bom resultado da publicação, no meio onde era distribuído, com o crescimento em número de exemplares e assinantes, e a sua viagem além fronteiras, por todos os países do mundo onde havia forjanenses, foi sem dúvida a minha grande alegria enquanto primeiro diretor de *O Forjanense*.

Não posso dizer que sinto saudades do cargo de diretor, pois tendo sido uma etapa importante, também representou um esforço a vários níveis, e tenho a consciência de ter dado tudo o que era capaz. Tenho boa recordação de alguns episódios, entre eles dos primeiros números que eram elaborados em parceria com o Lino Abreu e o J. Albino Oliveira, sub diretores, em serões que por vezes iam até madrugada.

OF- Consegue destacar-nos alguma razão em especial que o levou a assumir a 1.ª Direção do jornal ?

LT- Fui convidado pela direção da ACARF, por altura do seu 1.º Aniversário, para o lançamento de uma publicação que tinha por finalidade principal divulgar as atividades da Associação. Aceitei porque conhecia os responsáveis e os seus objetivos como associação, e a primeira publicação saiu na data do aniversário com o título de "Testemunho". Saíram mais dois números e o título não pôde ser registado, porque já havia um com esse nome. Então, em dezembro de 1984 publicamos *O Forjanense*. Era uma época de grande expansão do associativismo cultural, recreativo, desportivo e social. Em Forjães havia o Forjães S.C., já com quase 20 anos de história e sucessos. Houve também vários grupos de teatro amador, tendo um deles dado origem à ACARF. Surgiu nesse período o Grupo Danças e Cantares de Forjães, e o CCCRF.

Não sei concretamente porque me terão convidado, pois não tinha experiência jornalística. Tinha passado por outras experiências extra laborais, como: sindicalista da CGTP de 1975/77, vereador da Câmara Municipal de Esposende de 1976/79, como diretor do Forjães S.C. de 1979/80 e 1981/82. Talvez os conhecimentos diversos, adquiridos dessas funções, num período em que o nosso país começava a dar os primeiros passos em democracia,

depois do 25 de Abril, do PREC, do 25 de Novembro, me tenham aberto as portas a ser convidado para essa aventura.

OF- Quais as maiores dificuldades que enfrentou enquanto diretor?

LT - Nos sete anos que fui diretor houve sempre algumas dificuldades, o que é normal, que se conseguiam superar com recurso à dedicação dos elementos do jornal e da Associação. Uma das dificuldades com que sempre me debati era o trabalho tipográfico. O custo representava um esforço da Associação, pois as assinaturas e a publicidade não chegavam para a despesa do trabalho da tipografia. Cada folha que se publicasse a mais ou fotografia que se quisesse publicar significava um "grande" aumento no custo. Sempre estive sensível a esta dificuldade e trabalhava nos mínimos, para não ultrapassar o patamar estabelecido.

Outra lacuna era a falta de apoio do secretariado, não existia. Por cada número publicado eu ia pelo menos quatro vezes à Tipografia da Casa dos Rapazes, em Viana do Castelo. Levava os originais, passados 2 ou 3 dias ia buscar as provas para corrigir, a seguir levava as provas corrigidas e a paginação, e, por fim, levantar os jornais

impressos. As atuais tecnologias da comunicação ainda não tinham chegado.

OF- Que futuro gostaria de ver para o Jornal *O Forjanense*?

LT- O jornal *O Forjanense*, segundo informação que li recentemente, é o mais longo periódico do concelho de Esposende, isso é uma satisfação para mim porque sou de Forjães e porque este jornal faz parte da minha história de vida. Já várias pessoas o dirigiram, e bem, e sentirão como eu, que também o jornal faz parte das suas histórias de vida, assim como todos nós, diretores e colaboradores, fazemos parte da história de *O Forjanense*.

Ser o periódico com mais tempo de existência pode ter várias razões, quanto a mim as principais são: ter bons responsáveis na sua direção e ter uma entidade proprietária que mantém um bom relacionamento com as direções e garante a sustentabilidade económica da publicação.

O meu grande desejo é ver este jornal prosseguir a sua caminhada por muitos anos, sempre como um elo de ligação a todos os leitores, especialmente a todos os conterrâneos em qualquer parte do mundo.

continua na pág. seguinte

A reparaçao e manutenção de empresas

**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

continuação da pág. anterior

OF- Que impacto teve o jornal na sua vida? E qual a notícia que mais o marcou?

LT - Um grande impacto do jornal na minha vida foi a retirada de tempo que tive com a família, principalmente com a esposa e as três filhas. No respeitante à vida profissional não tive problemas pois todo o trabalho era feito em horário pós laboral.

Houve, por vezes, alguma pressão em relação a alguns artigos publicados, cheguei mesmo a ter de me defender em tribunal, não presencial, mas documentalmente.

"O jornalismo local é aquele que acompanha o dia a dia e o pulsar da vida da comunidade. A partir desse acompanhamento surgem as notícias, as opiniões, as críticas, os debates."

Tive notícias difíceis de publicar, lembro-me de um homicídio ocorrido entre conterrâneos, onde me custou compor um texto, mesmo que curto, para poder informar sobre a triste e trágica ocorrência.

Por outro lado, houve notícias e reportagens muito agradáveis, recordo-me da elevação de Forjães a Vila, no dia 30 de Junho de 1989, em que houve uma grande explosão de alegria da população, com música, foguetes e obviamente motivou um número do jornal *O Forjanense* dedicada àquela promoção da nossa terra.

Não sendo uma notícia, há no jornal a partir do segundo ano de publicação, uma marca que perdura, o logótipo que idealizei e se concretizou. Depois de falarmos com o mestre Mendanha este concordou, deu algumas achegas e indicou-nos um designer que produziu o logotipo.

OF- Qual a importância que atribui ao jornalismo local? E qual é o caminho a tomar para torná-lo mais apelativo e cada vez mais fidedigno e confiável?

LT. O jornalismo local é aquele que acom-

panha o dia a dia e o pulsar da vida da comunidade. A partir desse acompanhamento surgem as notícias, as opiniões, as críticas, os debates.

Estas resultantes, no jornal ou no público leitor, podem ter origem em diversas vozes, em diversos tons, com diversos pontos de vista, mas é muitas vezes conducente à convergência das linhas orientadoras de muitas obras, de beneficiação infra-estruturais, sociais, culturais, desportivas, etc.

O jornal local é muitas vezes vulnerável às pressões de linhas ideológicas, partidarismos, e políticas locais. É preciso, por vezes, um grande esforço para ultrapassar essa vulnerabilidade mas é imprescindível para haver verdade nas notícias.

Os artigos de opinião são de grande importância, não devendo ser demasiado extensos, e sempre que possível ter mais que um autor nos diversos temas, possibilitando uma espécie de contraditório.

Acredito que o jornal local é um elo de ligação e de partilha de conhecimentos, culturas, informações e opiniões que irá perdurar pelos tempos futuros.



Ao concluir esta entrevista, agradeço à diretora do Jornal *O Forjanense*, Tânia Silva, ter-me possibilitado este trabalho de rebobinar mais de trinta anos de histórias de vida, minha e do jornal!

Obrigado e muitas felicidades, para toda a equipa do Jornal *O Forjanense*!

O Forjanense não poderia deixar de agradecer a disponibilidade e colaboração manifestada pelo Luciano Torres, que tornou esta edição dos 38 anos do jornal mais especial, e nos permitiu uma viagem no tempo para o início desta publicação!

Mensagem dos colaboradores no 38º aniversário

Em meu nome pessoal e de toda a Comunidade Forjanense, não podia deixar de endereçar uma palavra pública de apreço a todos quantos são os "cuidadores e cuidadoras" da informação variada, desta publicação mensal.

Parabenizamos os 38 anos de existência, através da informação atenta, pronta e positiva do mais alto crédito. Queremos partilhar convosco, este trabalho dedicado ao longo dos anos... Ao olhar o "Forjanense" não vemos apenas, os artigos, notícias, informações... mas, por trás dessas páginas impressas, lembramo-nos das muitas pessoas envolvidas neste projeto de comunicação.

Reconhecemos, da nossa parte, o que fazem pelos leitores (por nós!), fazendo-nos interagir, pelo interesse da informação aí apresentada.

Sentimo-nos satisfeitos e agradecidos por, mensalmente, nos acolherem na vossa "casa de informação"! Obrigado! Parabéns!

Pe. José Ferreira Ledo

A Direção do FSC, vem por este meio, dar os parabéns à ACARF pela comemoração do 38.º aniversário do jornal "O Forjanense".

O FSC agradece a colaboração ao longo de todos estes anos, a todos os colaboradores, que juntamente com a ACARF e neste caso, o O FORJANENSE, deram conhecimento ou informação da vida do nosso Clube, a todos os forjanenses, residentes em Portugal, mas também a todos que vivem em vários países do mundo.

O Jornal O Forjanense é sem dúvida um veículo de informação e comunicação de elevada referência.

Destacar, também, todas as áreas de atividade, seja na componente cultural, social, humanitária, recreativa e de proximidade para com todos os forjanenses.

António Jorge Gomes Barros

A Junta de Freguesia de Forjães felicita o Jornal "O Forjanense" pelo seu 38.º aniversário, data que ano após ano tem afirmado este jornal mensário como referência do concelho de Esposende.

Este, é de facto, um marco importante, atendendo o contexto complexo e difícil que toda a sociedade enfrenta, não passando ao lado a Comunicação Social, de um modo particular, a de pequena dimensão/tiragem, como é o caso deste jornal. Mas este aniversário, revela um registo histórico, carregado de muitas histórias, que faz do Jornal "O Forjanense" uma referência no conjunto das publicações regulares, um farol na sua identidade, na de Forjães e de Esposende.

A Junta de Freguesia felicita todos aqueles que de algum modo contribuíram para a "vida" de quase quatro décadas deste jornal, destacando o trabalho de todos os seus diretores, dos colaboradores que das mais diversas formas contribuem para manter "viva" esta publicação que tanto prestigia Forjães.

A terminar, agradecer à Instituição ACARF por continuar a trazer até às nossas caixas de correio um "olhar" sobre Forjães. De modo especial, um agradecimento a esta equipa jovem, na pessoa da diretora Tânia Silva, que há poucos meses decidiram assumir a liderança do jornal, passo revelador de atitude e coragem que tantas vezes a vida nos pede, obrigado!

Muitos Parabéns Jornal "O Forjanense" nesta caminhada.

Vitor Quintão

A Fundação Lar de Santo António e os seus utentes dão os parabéns ao Jornal O Forjanense pelo serviço prestado à comunidade.

Apesar da distância física, sentimos, através do vosso jornal e da partilha das notícias, que estamos integrados na vida social e cultural desta Vila. Sabemos que a nossa contribuição é pequena, mas que fazemos a diferença.

É através do Jornal O Forjanense que abrimos as nossas portas a todos.

Parabéns! Votos de muito sucesso.

Fundação Lar de Santo António

Neste vosso aniversário, aproveitamos para felicitar todo o trabalho desenvolvido, ao longo destas quase quatro décadas, e desejamos que continuem esta importante missão cultural regional, que se assume decisiva, num mundo cada vez mais global.

Um agradecimento especial à vossa colaboração, na divulgação do Nascente Escolar, da EB de Forjães.

José Pinho

Forjães: Vila Natal 2022

No passado dia 11 de dezembro de 2022, a Vila de Forjães encheu-se de cor e magia natalícia, com o evento "Forjães: Vila Natal 2022", realizado no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria.

O evento organizado e apoiado pela Junta de Freguesia de Forjães, contou com a participação e coorganização das associações forjanenses, nomeadamente: a ACARF, a Associação de pais EBI, a Catequese Paroquial de Forjães, a Comissão de Festas Santa Marinha 2023, o grupo de teatro "Forjães em Cena", o Forjães Sport Club, o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães e o Grupo de Escuteiros de Forjães.

Foram diversas as atividades desenvolvidas durante a tarde do domingo, começando com a projeção do filme infantil "O Natal de Ângela", de Damien O'Connor, acompanhado de pipocas e sumos, que roubou os olhares mais atentos dos mais novos, e não só! Seguiu-se a tão aguardada

chegada do Pai Natal ao Centro Cultural, numa charrete puxada por um pônei e acompanhado de um duende que distribuiu, aos mais pequenos, doces e muitas gargalhadas. A tarde dedicada à celebração do Natal contou ainda com um conjunto de atividades natalícias, como pinturas faciais, oficina de artes manuais, balões e outros ateliês; uma Feirinha de Natal, no Espaço Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, com diversas tendas/bancas das diferentes associações já mencionadas anteriormente, compostas por inúmeros produtos da época, assim como o bar, com o tradicional serviço de merendas, onde se vendeu comidas e bebidas e que permitiu momentos de convívio entre as diferentes faixas etárias, com os mais diversos sabores alusivos a esta época de Natal.

A tarde de animação e partilha de conversas e boa disposição natalícia terminou com a inauguração da Iluminação de Natal da Vila de Forjães, que contou com muitos

aplausos, fogo de artifício e captou a atenção daqueles que aguardavam ansiosamente a iluminação festiva da nossa freguesia.

Foi um evento de grande adesão e vivências natalícias, que permitiu o envolvimento de crianças e adultos, com um conjunto de atividades e animações para todas as idades, com a existência de espaços para deliciosas merendas e a possibilidade de realização de compras nas mais variadas tendas de Natal, a funcionar no local, decoradas e desenvolvidas pelas associações forjanenses, coorganizadoras do evento.

Mais um evento de destaque em For-



jães, dinamizado pela Junta de Freguesia, que contou com o apoio e trabalho das associações forjanenses, contribuindo para mais um momento de convívio e festa entre todos os presentes. Foi, sem dúvida, um dia marcante e entusiasmante que certamente ficará na memória dos miúdos e graúdos! * mais fotos na pág. 16

ETFOR distinguida com o Estatuto PME Excelência 2021

Em junho deste ano, a Porto Business School (PBS) atribuiu à empresa forjanense ETFOR, o Selo PME Sustentabilidade 2021. Este reconhecimento da PBS resulta de uma iniciativa no projeto *Sustainable Act*, que identificou e premiou o mérito desta empresa têxtil de Forjães, em assumir um compromisso com o desenvolvimento sustentável, pela adoção de práticas, ferramentas e metodologias alinhadas com este objetivo.

Depois deste reconhecimento à empresa têxtil com mais impacto na Vila de Forjães e, por conseguinte, no concelho de Esposende, no passado dia 14 de dezem-

bro de 2022, a ETFOR foi distinguida com o Estatuto PME Excelência 2021. Este galardão é uma iniciativa do IAPMEI, em parceria com o Turismo de Portugal, com os principais bancos e o Sistema de Garantia Mútua. Para além do Estatuto PME Excelência 2021, a ETFOR integrou ainda o conjunto (restrito) de empresas distinguidas na categoria "Mais Exportação", o que vem reforçar a solidez do negócio e a capacidade competitiva num mercado global cada vez mais exigente. A cerimónia contou com a presença do Ministro da Economia e Mar, António Costa Silva e do Secretário de Estado da Economia, Pedro Cilínio. Como

afirma a própria empresa no seu LinkedIn: "Este reconhecimento confere-nos notoriedade, proporcionando as condições favoráveis para uma diferenciação na economia do país e uma garantia de integridade junto dos nossos parceiros. Agradecemos aos nossos colaboradores, fornecedores e clientes por nos ajudarem a crescer e tornarem esta distinção possível."

O *Forjanense* congratula a empresa forjanense pelo mérito recebido e todo o trabalho realizado até então! Parabéns ETFOR!



EUROMASTER IDEAL PNEUS

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

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

O Presépio da Fonte Velha

Num dos lugares mais emblemáticos da Rua da Fonte Velha e da Vila de Forjães é possível visitar o presépio. Embora um pouco esquecida pelo tempo, a Fonte Velha foi o cenário escolhido pelas gentes da rua para a construção de um magnífico presépio. Os tios e primos da família Correia juntaram-se a alguns vizinhos – a Marisa, o Senhor Pinheiro e a Ilda - e puseram mãos à obra.

O *Forjanense* falou com um dos elementos da família Correia que deu pormenores sobre o trabalho realizado. Embrionariamente, a ideia não surgiu apenas este ano. Inspirados pelos presépios visitáveis que encontraram anteriormente em freguesias vizinhas, a família forjanense logo percebeu que seria uma ótima iniciativa montar um presépio. O local, dado que a ideia surgiu no seio da própria família, foi óbvio. Todos os participantes reconheceram que o presépio ficaria perfeito na Fonte Velha.

A ideia foi sendo espalhada pelos vizinhos e, como várias cabeças pensam mais e melhor do que somente uma, começaram a surgir os *inputs* para a ideia. Facilmente se percebeu que a motivação dos envolvidos levaria o projeto para a frente. A partir daí, o plano foi-se desenrolando naturalmente. Compraram-se imagens, reuniram-se as que os envolvidos já tinham, criaram-se casas e definiu-se um esboço preliminar do projeto sempre com a crença de que tudo daria certo no final.

Finalmente, chegaram os dois últimos fins de semana de novembro nos quais foi necessário, de facto, colocar as mãos à obra. Contudo, anteriormente já se tinham realizado alguns trabalhos de limpeza na fonte que se revelaram cruciais para o desenvolvimento de toda a ideia. Foram colocadas no presépio entre 300 e 400 imagens e muito musgo assim como foram discutidos e executados muitos detalhes e pormenores provenientes de todos

os intervenientes. Por exemplo, um dos assuntos mais debatidos durante a construção do presépio foram as escadas da fonte - "*fechamos ou deixamos abertas?*". Deste modo, e após dois sábados de muita dedicação e esforço, o trabalho estava completo.

O resultado final, nas palavras de um dos participantes, representa a visão de cada um, partilhada e conjugada com a visão de todos. Este acrescenta ainda que "*o presépio não tem uma cara única, isto é o mais importante, foi a conjugação de várias pessoas que levaram a cabo o projeto*".

O desejo de todos os envolvidos é que a comunidade em geral visite, contemple e desfrute deste presépio. E ainda, respondendo à questão das escadas, os intervenientes decidiram deixá-las abertas para que o visitante possa ser parte integrante do presépio assim como possa ser envolvido durante a visita e contemplação.



* mais fotos na pág. 16

Iluminação da família Casal com destaque em França

Uma família forjanense, conhecida como a família Casal, residentes em Cheval-Blanc (Vaucluse), em França, tem vindo a multiplicar as iluminações de Natal na sua casa há 25 anos. Apesar das instruções de poupança de energia, os entusiastas da decoração de Natal continuam a iluminar as suas casas e jardins, como é o caso da família de Manuel do Casal, Rosinda Moreira dos Santos e a filha Sandrine Almeida dos Santos, em que a sua casa não passa despercebida na estrada de Cavailon. Toda a família se junta e instala lâmpadas e decorações em toda a casa. Este ano, e tendo em conta toda a crise energética, a família vai reduzir o tempo de iluminação, desligando as luzes mais cedo, mesmo

que o principal seja partilhar com os que lá passam e param para apreciar, a magia do Natal. Todas as iluminações são em *leds*, o que permite um menor consumo.

A decoração e iluminação conta com animais no telhado, como renas, trenós, duendes, bonecos de neve. São muitas as pessoas que param para admirar o trabalho ali empenhado e a beleza das decorações e iluminações. As iluminações receberam a bênção do pároco de Cheval-Blanc, que abençoou o presépio iluminado no dia 17 de dezembro, no jardim da família Casal.

* *Informações retiradas da notícia do Jornal France Bleu Vaucluse, escrito por Philippe Paupert*



Domingos Barros

Domingos Barros sagrou-se campeão no 58.º São Silvestre de Ponta Delgada, no escalão M55, que se realizou neste mês de dezembro. O atleta, pertencente ao Centro de Atletismo de Mazarefes, tem vindo a somar alguns pódios na modalidade de corrida e desta vez foi nos Açores. Ainda neste ano, Domingos Barros representou o CAM (Centro de Atletismo de Mazarefes) no Campeonato do Mundo Master de Atletismo, que se realizou na Finlândia, na cidade de Tampere. A 30 de junho, no campeonato referido, Domingos Barros atingiu mais um TOP10 com o seu 7.º lugar na prova Cross.

O *Forjanense* congratula o atleta com destaque a nível desportivo!






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



**...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



Junta de Freguesia de Forjães

Forjães Vila Natal

O mês de dezembro, em que iniciamos, com mais sentido, as vivências natalícias, é marcado por um conjunto de iniciativas, que a Junta de Freguesia pretende, de forma concertada, incluir numa programação alargada, tendo em vista a criação, em Forjães, de uma verdadeira Vila Natal. Tal implicará concertação de esforços, realizações conjuntas e uma programação alargada e pensada com mais antecedência, envolvendo particulares e associações, fomentando e praticando o verdadeiro espírito natalício de colaboração e fraternidade.

No imediato, damos conta das iniciativas concentradas na tarde de 11 de dezembro, dando destaque à sessão de cinema

infantil, a chegada do Pai Natal, a Feirinha de Natal e a inauguração da iluminação de Natal.

A tarde desse domingo foi de muita diversão, com o auditório do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria muito animado, a partir de um filme de Natal que envolveu crianças e adultos. A história "O Natal de Ângela", foi muito apreciada, tal como as saborosas pipocas e os sumos, oferecidos e distribuídos pela Comissão de Festas de Santa Marinha 2023. Para além da Comissão de Festas, também colaboraram e contribuíram para este momento, o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, o Grupo Forjães em Cena, a Catequese Paroquial de Forjães, a ACARF, o

Forjães Sport Clube, a Associação de Pais da Escola Básica de Forjães e o Grupo de Escuteiros.

Para além de venda de alguns produtos alusivos à época e de doçaria típica, deu lugar ao já tradicional serviço de merendas, a par de oficinas variadas para os mais novos. Foram momentos muito concorridos, que, atestando a importância de um trabalho articulado, apontam uma possível linha de ação, para próximas realizações. A Junta de Freguesia agradece a colaboração de todas as associações envolvidas, na certeza de que através da sua ação foram proporcionadas emotivas vivências natalícias aos presentes.

Após a projeção do filme, seguiu-se a

chegada do Pai Natal, numa charrete puxada por um pónei e acompanhado de um duende, distribuindo aos mais pequenos, para além de guloseimas que trazia no saco, boa disposição. Foi um momento muito bonito, apreciado e participado!

A Junta de Freguesia agradece a prestimosa colaboração do Mário Brochado, sempre disponível, bem como ao Nelinho e ao Zé do Eduardo, o que permitiu dar um colorido diferente a este momento, facilitando a viagem do Pai Natal desde a Lapónia!

Abrigo de passageiros com vidros partidos

Na madrugada do 1º dia de dezembro foram partidos dois dos três vidros traseiros do abrigo de passageiros (paragem) instalada na Rua da Corujeira, junto do Café Romão. A paragem, recentemente reposta, encontra-se devidamente sinalizada e com uso regular de passageiros, sendo que este ato, possui fortes suspeitas de eventual ação de vandalismo.



A situação foi participada pela Junta de Freguesia à GNR, que esteve no local, a tomar conta da ocorrência, podendo este ser um crime público.

Concurso de Presépios 2022

Na senda do espírito de "Forjães, Vila Natal", encontram-se abertas, até ao dia 29 de dezembro, as inscrições para o já habitual concurso de presépios.

A inscrição poderá ser feita na Junta de Freguesia ou através do telefone 253 877 430 ou ainda do email juntadefreguesia@forjaes.pt

Esta atividade, inserida nas dinâmicas natalícias, tem como objetivo promover, dinamizar e preservar uma tradição com grande significado na freguesia de Forjães. Sensibilizar a comunidade local

para a tradição cultural da construção do presépio; Promover a manifestação artística e a criatividade interinstitucional e individual, assim como estimular o espírito criativo da comunidade local.

Aplicação de fresado de alcatrão em várias vias

Recuperação/Requalificação de: Travessa de Neiva; Rua da Altamira; Rua dos Esteireiros; Travessa João Almeida; Rua Fonte Carreira; Travessa do Arroio; Rua de Linhares; Rua da Calça.

A Junta de Freguesia de Forjães continua empenhada na melhoria das condições da rede viária, apostando na pavimentação de vias, em cubo, conforme publicação já partilhada, a par da aplicação de fresado de alcatrão em vias em terra batida, no sentido de melhorar as condições de circulação nesses espaços, cuja pavimentação definitiva não acontecerá de imediato.

Destacamos a aplicação deste material nas vias mencionadas, trabalho que consistiu na limpeza prévia das vias e posterior nivelamento, seguindo-se a aplicação de fresado de alcatrão, material que a



Junta de Freguesia recuperou aquando da repavimentação da A28 e troços da EN103, conforme fizemos notícia. Destacamos, ainda, a aplicação de tubagens na Travessa de Neiva, para resolver o problema de águas pluviais existente no local.

Os trabalhos foram condicionados pelas condições climáticas, mas a Junta de Freguesia continua empenhada na resolução dos mesmos para breve.

Campanha de apoio ao comércio local

A Junta de Freguesia de Forjães, como já divulgado, está a desenvolver, nesta época de Natal, uma campanha especial de apoio ao comércio local.

Com o mote "Também neste Natal, Compre no comércio local!". a iniciativa decorre até 31 de dezembro de 2022, nas casas comerciais aderentes e até ao limite dos bilhetes existentes.

Assim, por cada compra feita em Forjães, o comprador ganha um número, habilitando-se a três cabazes, a sortear no dia 7 de janeiro de 2023, em cerimónia

aberta ao público e que será transmitida no canal de Facebook da Junta de Freguesia.

Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Dezembro

Estamos na reta final, dezembro fecha o ciclo de um ano que caminhou para a normalidade. Até parece que renascemos! O mês mais bonito do ano, de reencontros familiares e de reflexão na vida, de modo a fazermos o balanço final, sendo o objetivo sermos cada vez mais felizes!

A Fundação Lar de Santo António celebrou a sua Festa de Natal no dia 16 de dezembro e o mote esteve sempre lá: “Seremos mais felizes!” Agradecemos as palavras do Sr. Padre Ledo que nos reconfortam a alma e nos dão mais ânimo para continuar! E à D. Helena, pelo seu trabalho em prol da Igreja.

Ainda um agradecimento muito efusivo ao grupo Julic’ó Verbo que foram fantásticos connosco e tornaram o resto da tarde muito divertida e animada. Bem Hajam pela felicidade que nos presentearam!

A Fundação Lar de Santo António deseja a todos os forjanenses um Santo e Feliz Natal e um próspero ano 2023 com muita saúde para todos!



OPINIÃO

A propósito dos Direitos Humanos



Álvaro Filénio Ribeiro*

Adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, a 10 de dezembro de 1948, a Declaração Universal dos Direitos do Homem proclama no artigo 1º do seu texto que:

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos...”

Decorridos mais de 70 anos, longe está que este fraternal enunciado se mostre aceitavelmente cumprido; e, diga-se, que nunca pela cabeça dos membros e representantes dos países ocidentais, que

naquela magna assembleia de 1948 se juntaram aos restantes, existiu a intenção genuína, ou pelo menos a firme convicção, de respeitar e promover o nascimento livre e igual de todos os seres humanos. A clivagem entre o hemisfério norte próspero, e a miséria que prospera a sul do equador, continua a existir e a acentuar-se, tudo por obra das sociedades do primeiríssimo mundo. Na verdade, o nascituro que, no preciso momento em que estiver a ler este texto, vir a luz do dia na Eritreia, em El Salvador ou no Bangladesch, parte em desigual inferioridade de direitos e dignidade com aqueloutro que, exatamente à mesma hora, com pompa e abundância, nasce em Lisboa, Tóquio ou Nova Iorque. Daqui a alguns anos, o já feito homem da Eritreia - entretanto milagrosamente escapado à morte, em razão da fome, da guerra e da doença, mas martirizado pela pobreza insuportável da sua terra - tomará a decisão de pôr em prática o tal artigo 1º da Declaração Universal e partirá para conhecer o seu irmão, também já feito homem de Lis-

boa ou Nova Iorque, para, que com ele, reparta alguma dignidade e alguns direitos. O fim da história é sobejamente conhecido, quer por que fica submerso nas águas do mediterrâneo, quer porque esbarra no arame farpado e no muro da fronteira entre os EUA e o México. Em 1948, nós, os setentrionais afortunados já sabíamos disto e, apesar de o saber, aprovamos a igualdade para todos; agimos, porém, com reserva mental.

Não há assim razões para celebrar o aniversário da Declaração Universal dos Direitos do Homem, porque o seu texto não está cumprido, nem em vias disso. As fronteiras regionais, nacionais e administrativas inventadas pelos países poderosos e que resguardam as suas queridas populações de verem olhos nos olhos o verdadeiro sofrimento, não poderão resistir ao avanço daqueles que procuram um pouco da dignidade e conforto com que nos lambuzamos, no nosso quotidiano. A horda de seres humanos, desgraçados e deserdados, que avança das regiões pobres para

as nossas vidas vai engrossando e, talvez para a geração dos nossos netos ou bisnetos (senão antes), vai fazer rebentar os diques de contenção que cercam o nosso maravilhoso mundo desenvolvido. A nossa hipocrisia ocidental, aclamada na letra do artigo 1º da Declaração Universal, só encontra rebate num recanto das nossas vidas: a consciência de cada um. Mas, para repartirmos dignidade e igualdade com o nosso irmão da Eritreia, precisávamos de uma personagem do realismo fantástico, que recolhesse imensas consciências e com elas derrubasse a nossa indiferença, como a Blimunda (do Memorial do Convento), que duas mil vontades recolheu para pôr a passarola do padre Bartolomeu a voar. Entretanto, no próximo ano, a 10 de dezembro, voltaremos a celebrar o Dia Nacional dos Direitos Humanos, instituído, em 1998, pela Assembleia da República Portuguesa.

Festa de Natal

Foi com muita alegria que no passado sábado, dia 17, voltamos a realizar a nossa Festa de Natal dedicada às valências da infância. Como em anos anteriores à pandemia voltamos a criar a nossa festa, onde não podem faltar os insufláveis, as pinturas faciais, os balões de modelar, os desenhos para colorir, a piscina de bolas e os jogos para os mais novos, todas as diversões para uma tarde recheada de brincadeiras e muito divertimento com os colegas e família. Claro que se estamos a falar de natal, não pode faltar a figura mítica, para os mais novos, o Pai Natal. Após algumas tentativas falhadas, lá conseguiram, a gritar bem alto, que o Pai Natal ouvisse o seu nome e lá apareceu com o seu saco cheio de rebuçados e muitos presentes.

Foi uma tarde em cheio, muita brincadeira, muita animação, muitas guloseimas e claro o tão desejado presente.

Obrigado a todos que colaboraram para que tudo isto fosse possível e obrigado a todos que apareceram e participaram, sem vocês nada disto fazia sentido.

UM FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO.



Natal na creche

Com pezinhos de algodão, o pai natal entrou, os meninos encantou e num almoço especial celebrou. A todos um Feliz Natal.



Forjões Vila Natal 2022

Foi com muito agrado que a ACARF aceitou o convite da Junta de Freguesia de Forjões (JFF) para estar presente no Forjões Vila Natal 2022. Como esta época natalícia é muito especial para as crianças, que são a maioria dos nossos utentes, tínhamos que marcar presença e ajudar a animar e embelezar o evento. A ACARF apoiou na animação, com pinturas faciais e com as tão desejadas espadas, flores, cãezinhos, capacetes... realizados com balões de modelar. Na nossa banquinha tivemos expostos, para venda, alguns trabalhos realizados pelos seniores do Centro de Dia e Convívio.

Queremos parabenizar a JFF pela iniciativa e todas as Associações/Instituições que estiveram presentes. Obrigado a todos que por lá passaram e fizeram com que o evento fosse um momento de partilha e alegria para todos os intervenientes.



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães dezembro 2022

Editorial

A presente edição do boletim Nascente Escolar procura dar a conhecer um conjunto diversificado de atividades que se desenvolveram ao longo de dezembro de 2022, 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 exteriores ao Agrupamento, que deram o seu apoio na realização das mesmas.

Um mês - um poema

"Depois, depois (I)"

"depois, depois
continuei a pensar na
solidão de Deus:
ele pinta com pincéis finos
asas de borboletas
micróbios e mantos de peixes
nos fundos mais fundos que toda a
fundura
e ele está mesmo
mais longe que toda a lonjura



mas também está perto
tão perto
que eu quero
segredar-lhe algo

grande mestre maior que todos os artistas
no sem-fim grande-grande-grande cientista
menino, menino tão inteligente
a quem ele faz lá
labirintos complicados e planos gigantescos de puzzles
espaciais

ele está só
e ninguém brinca com ele."

Caravela portuguesa / Raquel Chalfi. Lisboa : Glaciari, 2017.

Imagem: © - Forget-me-not flowers by M. Hassold Photography.

Financiado por

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Rotas do Oceano
Exposição do Projeto
8 a 11 dezembro, 10h às 17h
Forte São João Batista
Piscinas Municipais Foz do Cávado

Operador do programa: REPÚBLICA PORTUGUESA ECONOMIA E MAR
Promotor: Política do Mar
Parceiro: RIO NEVA ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio

Árvore de Natal

Na Escola Básica de Forjães, a união ergueu uma árvore de Natal com decorações alusivas ao tema do projeto do agrupamento "Nós e o planeta".

Para efetuar as decorações, a comunidade educativa foi convidada a participar e deu uma resposta muito positiva, com trabalhos de excelente qualidade.

As decorações são trabalhos em suporte CD e/ou forma esférica.

No dia 2 de dezembro, as equipas das SEEA da EBF montaram a árvore de Natal com o apoio dos seus elementos - alunos, docentes e assistentes operacionais.

Que a nossa árvore de Natal ajude "o planeta Terra a brilhar!"

Educação Inclusiva - Prof.ª Natália Espinheira



Quanto pesa a tua solidariedade

Na semana de 5 a 9 de dezembro foi realizada, na Escola Básica de Forjães, uma recolha de alimentos para famílias carenciadas, no âmbito da campanha "Quanto pesa a tua solidariedade?".

A sensibilização para a campanha e para esta causa teve lugar nas aulas de Educação Moral Religiosa Católica e de Educação para a Cidadania, entre os dias 28 de novembro e 2 de dezembro, e na semana seguinte aconteceu a doação de alimentos por parte dos alunos. Após esta fase inicial, foram arranjados e decorados cabazes pelos alunos e respetivos diretores de turma, os quais foram posteriormente expostos na receção da escola. O dia 15 de dezembro foi o dia de fazer a contagem e o registo dos produtos angariados para doação, tarefa a cargo da Associação de Estudantes e de alunos do 9º A.

Estes cabazes destinam-se a famílias com dificuldades económicas. Os produtos serão distribuídos em cabazes individuais de acordo com as necessidades das famílias indicadas para os receberem.

Este projeto realizado anualmente contribui fortemente para a formação cívica dos alunos, incentivando-os a dar um pouco do que têm a quem mais precisa, especialmente numa época como esta em que devemos abrir ainda mais os nossos corações e fazer felizes as pessoas à nossa volta.



Eduarda Marinho - 9ªA

Escrita de palavras I



Ex. mo Senhor Volodymyr Zelensky

Presidente da Ucrânia,

Espero que esteja bem, dentro dos possíveis.

Sei que o seu povo está numa guerra contra um malfeitor e que está destruído e triste por as suas casas terem sido destruídas.

Com ternura, queria dizer-lhe que estou solidário com o seu povo e por isso quero ajudar, mandando alimentos, roupas de cama, vestuário e tendas.

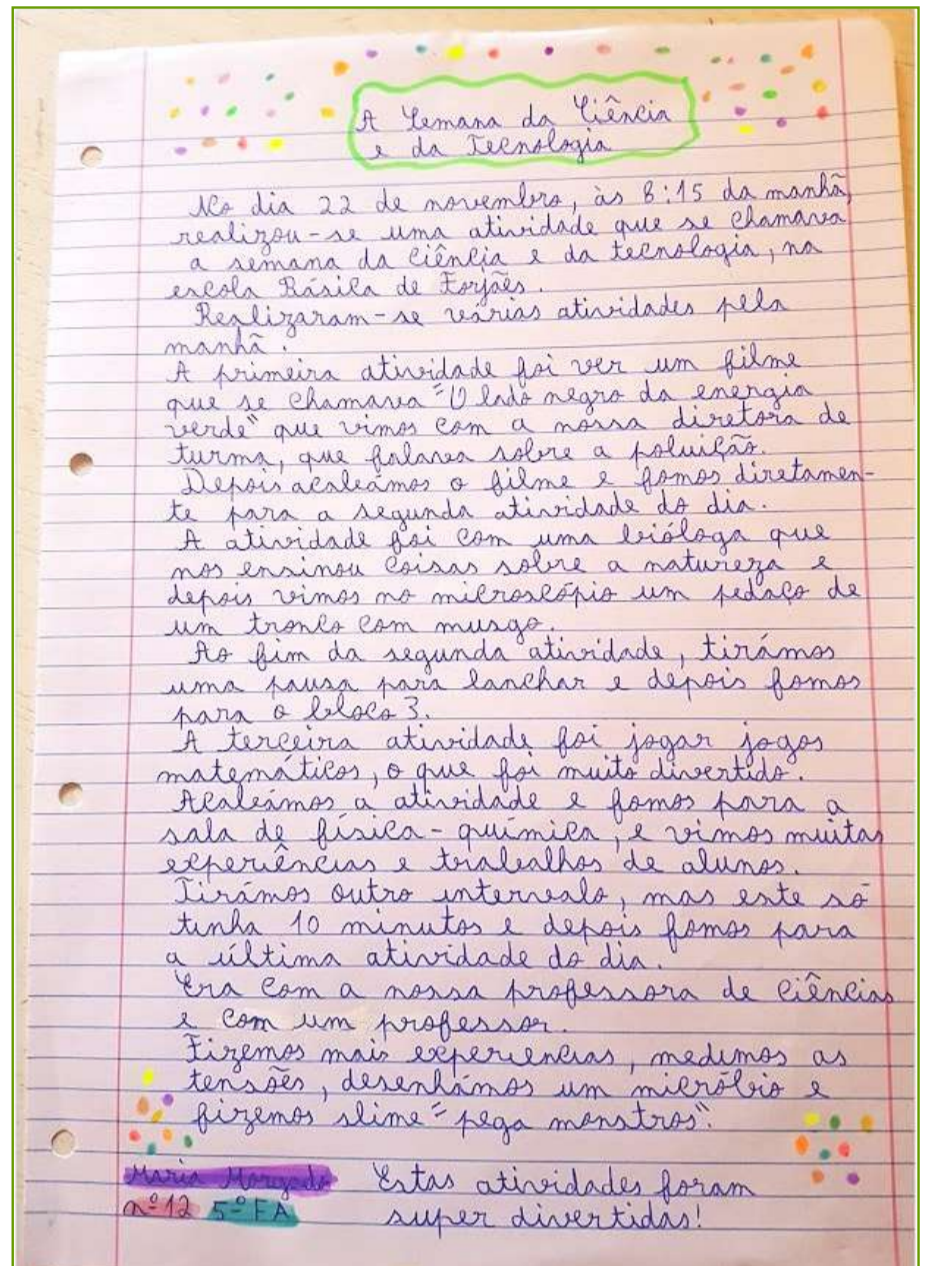
Assim, o seu país ficará mais quente e menos triste. Nós, portugueses, somos um país pequeno mas gostamos de ajudar. Se nos ajudarmos uns aos outros, juntos seremos mais fortes.

Desejo que possam ter um Natal sem ouvirem o barulho de bombas a cair e casas a serem destruídas.

Rezarei também para que Deus vos ajude.

De: David Lima

Escrita de palavras II



Maria Morgado - 5.º FA



Um Feliz Natal a todos!

Filosofia para crianças



Ilustrações de Margarida, Rodrigo, Letícia e Clara - 4.º ano - CE de Forjães

Boletim Nascente Escolar
dezembro - 2022



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

Mensagem do Papa Francisco para a celebração do 56º Dia Mundial da Paz (1 de janeiro de 2023)

“Ninguém pode salvar-se sozinho. Juntos, recomeçamos a partir da Covid-19 para traçar sendas de paz”

«Quanto aos tempos e aos momentos, irmãos, não precisais que vos escreva. Com efeito, vós próprios sabeis perfeitamente que o Dia do Senhor chega de noite como um ladrão» (I Carta de São Paulo aos Tessalonicenses 5, 1-2).

1. Com estas palavras, o apóstolo Paulo convidava a comunidade de Tessalónica para que, na expectativa do encontro com o Senhor, permanecesse firme, com os pés e o coração bem assentes na terra, capaz dum olhar atento sobre a realidade e os factos da história. Assim, embora apareçam tão trágicos os acontecimentos da nossa existência sentindo-nos impelidos para o túnel obscuro e difícil da injustiça e do sofrimento, somos chamados a manter o coração aberto à esperança, confiados em Deus que Se faz presente, nos acompanha com ternura, apoia os nossos esforços e sobretudo orienta o nosso caminho. Por isso, São Paulo não cessa de exortar a comunidade a vigiar, procurando o bem, a justiça e a verdade: «não durmamos (...) como os outros, mas vigiemos e sejamos sóbrios» (5, 6). É um convite a permanecer despertos, a não nos fechar no medo, na dor ou na resignação, não ceder à dissipação, nem desanimar, mas, pelo contrário, a ser como sentinelas capazes de vigiar vislumbrando as primeiras luzes da aurora, sobretudo nas horas mais escuras.

2. A Covid-19 precipitou-nos no coração da noite, desestabilizando a nossa vida quotidiana, transtornando os nossos planos e hábitos, subvertendo a aparente tranquilidade mesmo das sociedades mais privilegiadas, gerando desorientação e sofrimento, causando a morte de tantos irmãos e irmãs nossos.

Arrastados na voragem de desafios inesperados e numa situação que não era totalmente clara nem sequer do ponto de vista científico, o mundo da saúde mobilizou-se para aliviar a dor de inúmeras pessoas e procurar remediá-la; e de igual modo fizeram as autoridades políticas, que tiveram de tomar medidas notáveis em termos de organização e gestão da emergência.

A par das manifestações físicas, a Covid-19 provocou – inclusive com efeitos de longa duração – um mal-estar geral, que se concentrou no coração de tantas pessoas e famílias, com implicações não transcuráveis, incrementadas por longos períodos de isolamento e diversas limitações da liberdade.

A pandemia atingiu pontos sensíveis da ordem social e económica, pondo a descoberto contradições e desigualdades. Ameaçou a segurança laboral de muitos e agravou a solidão sempre mais generalizada nas nossas sociedades, especialmente a solidão dos mais frágeis e pobres. Pensemos, por exemplo, nos milhões de trabalhadores não regularizados em muitas partes do mundo, que ficaram sem trabalho nem qualquer apoio durante todo o período de confinamento.

3. Passados três anos, é hora de pararmos um pouco para nos interrogar, aprender, crescer e deixar transformar, como indivíduos e como comunidade; um tempo privilegiado para nos prepararmos para o «Dia do Senhor». Hoje somos chamados a questionar-nos: O que é que aprendemos com esta situação de pandemia? Quais são os novos caminhos que devemos empreender para romper com as correntes dos nossos velhos hábitos, estar melhor preparados, ousar a novidade? Que sinais de vida e esperança podemos individuar para avançar e procurar tornar melhor o nosso mundo?

Certamente, tendo experimentado diretamente a fragilidade que caracteriza a realidade humana e a nossa existência pessoal, podemos dizer que a maior lição que Covid-19 nos deixa em herança é a consciência de que todos precisamos uns dos outros, que o nosso maior tesouro, ainda que o mais frágil, é a fraternidade humana, fundada na filiação divina comum, e que ninguém pode salvar-se sozinho. Por conseguinte, é urgente buscar e promover, juntos, os valores universais que traçam o caminho desta fraternidade humana. Aprendemos também que a confiança posta no progresso, na tecnologia e nos efeitos da globalização não só foi excessiva, mas transformou-se numa intoxicação individualista e idólatra, minando a desejada garantia de justiça, concórdia e paz. Com grande frequência, neste nosso mundo que corre a grande velocidade, os problemas generalizados de desequilíbrios, injustiças, pobreza e marginalizações alimentam mal-estares e conflitos, e geram violências e mesmo

guerras.

Enquanto a pandemia, por um lado, fez emergir tudo isto, por outro, permitiu-nos fazer descobertas positivas: um benéfico regresso à humildade; uma redução de certas pretensões consumistas; um renovado sentido de solidariedade que nos encoraja a sair do nosso egoísmo para nos abirmos ao sofrimento dos outros e às suas necessidades; bem como um empenho, nalguns casos verdadeiramente heroico, de muitas pessoas que se deram para que todos conseguissem superar do melhor modo possível o drama da emergência.

Com efeito, é juntos, na fraternidade e solidariedade, que construímos a paz, garantimos a justiça, superamos os acontecimentos mais dolorosos. De facto, as respostas mais eficazes à pandemia foram aquelas que viram grupos sociais, instituições públicas e privadas, organizações internacionais unidos para responder ao desafio, deixando de lado interesses particulares. Só a paz que nasce do amor fraterno e desinteressado nos pode ajudar a superar as crises pessoais, sociais e mundiais.

4. Entretanto, quando já ousávamos esperar que estivesse superado o pior da noite da pandemia de Covid-19, eis que se abateu sobre a humanidade uma nova e terrível desgraça: a guerra na Ucrânia ceifa vítimas inocentes e espalha a incerteza, não só para quantos são diretamente afetados por ela, mas de forma generalizada e indiscriminada para todos mesmo, a milhares de quilómetros de distância, sofrem os seus efeitos colaterais: basta pensar nos problemas do trigo e nos preços dos combustíveis.

5. Enfim, o que se nos pede para fazer? Antes de mais nada, deixarmos mudar o coração pela emergência que estivemos a viver, ou seja, permitir que, através deste momento histórico, Deus transforme os nossos critérios habituais de interpretação do mundo e da realidade. Não podemos continuar a pensar apenas em salvaguardar o espaço dos nossos interesses pessoais ou nacionais, mas devemos repensar-nos à luz do bem comum,

com um sentido comunitário, como um «nós» aberto à fraternidade universal. É hora de nos comprometermos todos em prol da cura de nossa sociedade e do nosso planeta, criando as bases para um mundo mais justo e pacífico, seriamente empenhado na busca dum bem que seja verdadeiramente comum

Para fazer isto e viver melhor depois da emergência Covid-19, não se pode ignorar um dado fundamental: as variadas crises morais, sociais, políticas e económicas que estamos a viver encontram-se todas interligadas, e os problemas que consideramos como singulares, na realidade um é causa ou consequência do outro. E assim somos chamados a enfrentar, com responsabilidade e compaixão, os desafios do nosso mundo. Devemos repassar o tema da garantia da saúde pública para todos; promover ações de paz para acabar com os conflitos e as guerras que continuam a gerar vítimas e pobreza; cuidar de forma concertada da nossa casa comum e implementar medidas claras e eficazes para fazer face às alterações climáticas; combater o vírus das desigualdades e garantir o alimento e um trabalho digno para todos, apoiando quantos não têm sequer um salário mínimo e passam por grandes dificuldades. Fere-nos o escândalo dos povos famintos. Precisamos de desenvolver, com políticas adequadas, o acolhimento e a integração, especialmente em favor dos migrantes e daqueles que vivem como descartados nas nossas sociedades.

Compartilho estas reflexões com a esperança de que, no novo ano, possamos caminhar juntos valorizando tudo o que a história nos pode ensinar. Formulo votos de todo o bem aos Chefes de Estado e de Governo, aos Responsáveis das Organizações Internacionais, aos líderes das várias religiões. Desejo a todos os homens e mulheres de boa vontade que possam, como artesãos de paz, construir dia após dia um ano feliz! Maria Imaculada, Mãe de Jesus e Rainha da Paz, interceda por nós e pelo mundo inteiro.

(Vaticano, 8 de dezembro de 2022 –
Papa Francisco)

Movimentos religiosos

Celebrações Batismais:

- 26/11/2022 – Manuel João Neto Laranjeira, filho de Luís Carlos de Sá Laranjeira e de Patrícia Couto Neto. Neto paterno de Joaquim Torres Laranjeira e de Rosa Maria Correia de Sá. Neto materno de José Mata Neto e de Ana Maria Ribeiro Couto.
- 08/12/2022 – Beatriz Vilaverde Queirós Sousa, filha de Casimiro Miguel Vieira de

Sousa e de Isabel Clara Vilaverde Queirós. Neta paterna de João Filipe dos Reis Sousa e de Maria de Lurdes Vieira de Passos. Neta materna de José Albino Queirós Gonçalves Tomás e de Isabel Maria Vilaverde da Cruz Tomás.

- 17/12/2022 – Valentim da Rocha Faria, filho de Sílvio Adriano Dias de Faria e de Cristiana Andreia Ferreira da Rocha. Neto paterno de José Carvalho de Faria e Lucin-

da Maria Oliveira Dias. Neto materno de José Paulo Afonso da Rocha e de Maria do Carmo Ferreira de Carvalho da Rocha.

Primeira comunhão / Comunhão solene:

18/12/2022: Festa da Eucaristia (Primeira Comunhão) do Diogo Morgado Correia.

- 18/12/2022: Festa da Profissão de Fé (Comunhão Solene) do Rodrigo Morgado Correia.

Óbito:

05/12/2022 – Luís Filipe Passos Roque, com 46 anos de idade, residente na Travessa do Vau, Freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

17/12/2022 - Maria Augusta Azevedo Penteadado, com 80 anos de idade, residente na Rua de Neiva, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

COMUNIDADE PAROQUIAL

Pe. José Ferreira Ledo

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

JANEIRO 2023:

- 01| SANTA MARIA MÃE DE DEUS (Domingo) – Dia Mundial da Paz: Eucaristia, às 11h15
 05| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração às 16h30.
 07| Eucaristia Vespertina às 17h30.
 08| EPIFANIA DO SENHOR: Eucaristias às 9h00 e 11h15.
 09| Batismo do Senhor (segunda): Eucaristia às 17h30.
 11| Reunião do Conselho Económico, às 20h30.
 12| Encontro com as Catequistas, às 21h15, no Salão Paroquial.
 14| Eucaristia Vespertina às 17h30.
 15| II Domingo Comum - A: Eucaristias às 9h00 e 11h15 (Missa com a Catequese)
 20| Memória de S. Sebastião (sexta): Missa solenizada, às 17h30.
 21| Eucaristia Vespertina às 17h30.
 22| III Domingo Comum - A: Eucaristias às 9h00 e 11h15.
 28| Eucaristia Vespertina às 17h30.
 29| IV Domingo Comum – A: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

Obras na igreja matriz (conservação e restauro dos altares)

80,00€ de Luís Carlos e Patrícia (Batismo do Manuel João); 100,00€ de Casimiro Miguel e Clara); 100,00€ do Padre Joaquim Vila Boas Lima. Total de 18.893,00€. Obrigado!

Campanha para o restauro da Capela da Senhora da Graça

50,00€ de Anónimo; 600,00€ + 600,00€ da Comissão de Festa da Senhora da Graça/2022. Total 1.300,00€. Obrigado!

Peditórios em honra de Santo Isidro

- Catequese Paroquial: nos dias 1 e 2 de outubro, rendeu 227,01€ e nos dias 26 e 27/11, rendeu 136,04€. Obrigado!

Centro de Preparação para o Matrimónio (CPM)

Os noivos que vão casar no ano 2023, já se podem inscrever para participar no CPM. As Sessões vão decorrer no Centro Paroquial de Fonte Boa, nos dias 28 de janeiro e 4, 11, 18 e 25 de fevereiro de 2023, sempre às 21h30. Devem procurar as fichas de inscrição na sacristia da igreja Matriz de Forjães.

A VOZ DOS ASSINANTES

O FORJANENSE

A rosa e o suspiro

Se esta flor tão bela e pura,
 Que apenas uma hora dura,
 Pintado tem no nariz
 O que o aroma seu nos diz,
 Por certo na linda cor
 Mostra um suspiro de amor.

Dos que eu chego a conhecer,
 É este o maior prazer;
 A rosa é como um suspiro;
 Vê-o bem quem bem discorre,
 Tem na vida o mesmo giro,
 Num momento nasce e morre.

Torres Jaques

Poetisa suposta

No século passado houve em França uma poetisa muito apreciada e cujos versos andavam nos anais da fama. Escrevia, colhia palmas, novos escritos sucediam a estas novas palmas lhe davam; e um dia, com pena de todos os amadores da boa literatura, soltando do cisne, disse um adeus às musas.

Querem agora saber quem era o Apolo daquela boa Cladine (assim era o nome dela)? Era Colletet, o marido! Era este que por trás dos bastidores escrevia quanto a mulher publicava como sendo dela, e estando doente da doença de que morreu, levou a precaução a ponto de compor o (Adeus das Musas), a fim de não comprometer a esposa. Isto é que é amor de marido! Não há nada que se não saiba, e a França soube que a viúva Colletet não passa de uma vulgaridade.

O bom de La Fontaine, que lhes tinha feito em elogio alguns madrigais, não lhe perdoou o engano, e vingou-se, escrevendo algumas estâncias, das quais aqui damos a primeira;

“Les oracles ont cessé
 Colletet est trépassé,
 Dés qu’il cert la bouche close
 Sa femme ne dit plus rien;
 Ella enterra vers la prose
 Avec le pauvre chrétien.”

É caso de exclaimar como o nosso grande poeta.

Traduzido por Torres Jaques

As «diretas» do Torres

O TORRES, VEM ALI UM
 POQUINHO QUE A MÃE
 NATAL TEM UM PRESENTINHO
 PARA TE OFERECER!

O ALZIRA, VAI À ME...



EDITORIAL

Caro/a Leitor/a,

Este mês tomarei a liberdade de transformar este editorial numa mensagem de Natal.

Os votos de *O Forjanense* para todos os seus leitores, assinantes, colaboradores, patrocinadores e para a comunidade em geral são de um Natal recheado de amor e alegria.

Vivemos uma das quadras festivas mais especiais do ano e, como em todas elas, estamos expostos às mais variadas distrações que muitas vezes nos afastam do modo como deveríamos realmente viver o espírito natalício. Por isso mesmo, nunca é demais recordar aquilo que é, de facto, o Natal.

Frequentemente, associamos esta época à obtenção e oferta de presentes, à contemplação das luzes que embelezam as nossas cidades ou ao consumo de alimentos específicos como o bacalhau, o bolo-rei, as rabanadas, entre muitos outros. Efetivamente, Natal é isso. Mas também é

muito mais do que isso! Acima de tudo, o Natal traduz-se em valores como a solidariedade, a partilha e o altruísmo. E mais importante do que a oferta de qualquer presente tangível, é a entrega destes valores à comunidade e aos que mais amamos através de ações.

Neste Natal, ofereça o seu tempo àquele amigo com quem já não fala há algum tempo. Ofereça a sua palavra amiga àquele familiar que está longe ou àquela pessoa que está doente. Tire parte do seu tempo para falar com aquele vizinho que está mais sozinho. Ofereça atenção e carinho aos seus pais, filhos, netos e familiares na generalidade. Neste Natal, esteja mais atento aos que o rodeiam porque uma palavra, um gesto ou mesmo um sorriso podem ter um impacto inimaginável na vida de alguém. Que este ano percebamos finalmente que o melhor presente é, de facto, estar presente!

Inês Sá, subdiretora

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 85

Estatuto Editorial: www.acarf.pt

e-mail: acarf1@sapo.pt

Facebook: [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.



Forjães SC não descola da perseguição ao primeiro classificado

Na entrada da segunda volta do campeonato, na 12.ª jornada do CLEANWATTS do Pró Nacional da AF Braga, no final do mês de novembro, o Forjães SC foi ao reduto do FC Marinhãs arrancar uma importante vitória por 2-1, demonstrando de forma categórica a sua supremacia em campo.

Na jornada seguinte, em casa, o Forjães SC não foi além de um empate a uma bola, frente ao clube barcelense de Galegos, Santa Maria FC. A perder por 1-0, a equipa alcançou o empate pelo avançado Nuno Simões, não conseguindo no entanto dar a volta ao resultado, por manifesto azar, o que levou ao desperdício de 2 pontos, permitindo um maior distanciamento da equipa do Vieira SC, atual primeiro classificado.

Na última jornada, antes de entrarmos na quadra natalícia, a equipa do Forjães SC deslocou-se à casa do primeiro classificado a Vieira do Minho, alcançando um empate a uma bola frente ao Vieira SC, mantendo a distância de 3 pontos para o primeiro lugar da tabela classificativa. Este empate, foi um resultado manifestamente injusto face ao que se passou dentro das 4 linhas ao longo do tempo regulamentar disputado. O Forjães SC esteve na frente do marcador, sendo o autor do golo forjanense, o jogador Rui Magalhães.

11ª jornada: FC Amares – Forjães SC 0-1

12ª jornada: FC Marinhãs – Forjães SC 1-2

13ª jornada: Forjães SC – Santa Maria FC – 1-1

14ª jornada: Vieira SC – Forjães SC 1-1

		P	J
1	Vieira	31	14
2	Forjães	28	14
3	FC Amares	24	14
4	GD Prado	24	14
5	Santa Maria FC	23	14
6	AD Ninense	22	14
7	AFC Martim	19	14
8	Esposende	18	14
9	SC Cabreiros	17	14
10	S.Paio D'Arcos FC	14	14
11	Porto D'Ave	9	14
12	Marinhãs	5	14

Séniiores do FSC seguem em frente na Taça AF Braga

No passado dia 11 de dezembro, no Estádio Horácio de Queirós, a equipa sénior do Forjães SC venceu a equipa de S. Mamede D'Este de Braga por 3-0, equipa que milita na 1.ª divisão de Futebol da AF Braga, passando assim aos 1/16 avos de final. Os golos foram apontados por Chiva (1) e pelo "forjanense" Zé Pedro Casal (2).

Aguarda-se o sorteio que ditará o próximo adversário do Forjães SC que, em caso de vitória, dará acesso aos 1/ avos de final da Taça AF Braga.



Juvenis do Forjães SC alcançam os 1/8 avos de Final na Taça da AF Braga

A equipa de juvenis do Forjães SC, após ter derrotado nos 1/32 avos de final a equipa famalicense do Desportivo de S. Cosme, alcançou no passado dia 10 de dezembro, uma importante vitória para a Taça de Juvenis, derrotando em casa nos 1/16 avos de final, a equipa de juvenis do FC Marinhãs, que milita na Divisão de Honra da AF de Braga, duas divisões acima do campeonato que disputa atualmente a equipa de juvenis do Forjães SC.

Foi um jogo bastante disputado e emotivo. No primeiro quarto de hora da partida a equipa do Forjães SC vê-se a perder

por 1-0 através da marcação de uma grande penalidade, não baixando os braços, consegue empatar quase de seguida, num grande golo fora da área apontado pelo avançado Miguel Sampaio. A meio da segunda parte uma enorme contrariedade, um defesa central é expulso com cartão vermelho direto, e mesmo a acabar o tempo regulamentar, a um minuto do final da partida, mais uma contrariedade, um pênalti contra a equipa forjanense, mas desta feita, foi defendido de forma soberba pelo jovem guarda-redes, Miguel Santos. A equipa em esforço, consegue levar o

jogo para a fase de prolongamento, frente a uma equipa evidentemente superior. Em inferioridade numérica, foi resistindo estoicamente até aos pontapés de grande penalidade, onde a sorte sorriu aos nossos jovens jogadores, sobressaindo mais uma vez o seu guarda-redes, mostrando a sua enorme qualidade, ao ter defendido 2 pontapés da marca dos 11 metros.

Parabéns rapazes e equipa técnica, e que venha o adversário dos 1/8 avos de final! Forjães SC, sempre!



Deco-Int
Decorações Interiores

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

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º letra; dulia = 2º e; vareira; m = 3º G.T.; selva; ca = 4º ara; aia; dar = 5º lara; p; erro = 6º comiserar = 7º tolo; o; ámen = 8º uma; lis; ate = 9º pa; lidia; A.G. = 10º i; merenda; r = 11º aleia; aorta =

Verticais

1º legal; tupia = 2º e; tracoma; l = 3º TV; arola; me = 4º ras; amo; lei = 5º área; i; lira = 6º elipsode = 7º diva; e; sina = 8º ura; era; ado = 9º la; drama; ar = 10º i; carreta; t = 11º amaro; negra =

Flor do Campo

Florista



Ceia de Natal

A mesa da ceia de Natal de antigamente, aos olhos de Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

O Forjanense esteve à conversa com a D. Olímpia e a D. Fátima, cozinheiras da ACARF, para saber como eram compostas as suas mesas na ceia de Natal, no tempo dos seus pais e avós, e perceber quais as principais diferenças para a mesa da ceia na atualidade. Por conta das suas idades próximas, as receitas e os pratos da ceia de Natal antigamente eram muito idênticos, assim como na maioria das casas dos portugueses, onde se preservava a tradição e os pratos eram simples, feitos com os ingredientes que eram possíveis de adquirir.

Descreveram-nos pormenorizadamente o processo de preparação de algum dos pratos e sobremesas, assim como o resultado final da sua mesa. Começaram por afirmar que “No dia 23 de dezembro eram

feitas as bolas (pão) de mistura, com farinha de trigo e centeio. Já no dia 24 de dezembro, o dia da ceia, assavamos as pinhas na lareira, para se retirarem os pinhões que depois usávamos para fazer os mexidos.” Os mexidos são ainda um doce muito típico nas famílias portuguesas e forjanenses. É um doce feito à base de ovos, açúcar, miolo de pão, canela, vinho do Porto e os frutos secos típicos (nozes, pinhões e uvas passas). Ainda durante o dia 24 de dezembro eram feitas as sobremesas: “Fazíamos aletria, os mexidos e rabanadas. As rabanadas eram feitas com vinho tinto! Haviam também figos secos!”. Já a ceia de Natal contava, como ainda vemos em muitas famílias portuguesas, com o típico bacalhau cozido, acompanhado das batatas e das

couves igualmente cozidas. O segredo, na casa da D. Olímpia, estava no molho: “Era tudo bem regado com molho quente! Este molho quente era composto por azeite fervido com cebola, açúcar e um cálice de vinho tinto!”. Ainda neste dia de ceia, as suas famílias tinham como costume fazer “as sopas de vinho tinto, que eram sopas de pão de centeio com vinho tinto fervido!”.

Já no dia de Natal, dia 25 de dezembro, como ainda hoje é tradição em algumas casas, era feita a típica “roupa velha, com as sobras da ceia de Natal” e continuavam a degustar-se as sobremesas confeccionadas no dia anterior.

O tempo vai passando, mas os sabores do Natal e as tradições vão mantendo-se de geração em geração e, agora, confec-

cionam esses mesmos pratos para os seus familiares! É certo que a mesa da ceia de Natal de hoje é mais preenchida! Em algumas casas já é possível degustar diferentes sobremesas e sabores, como é o caso do bolo rei, do pão de ló, dos sonhos e filhoses. Até mesmo nos pratos principais, onde a variedade já é maior, nomeadamente o peru assado e o bacalhau confeccionado de diferentes formas.

Os sabores, os aromas e as receitas trazem memórias e aconchego e é mesmo disso que se trata o Natal! Vão-se mantendo alguns sabores e pratos, e outros que são acrescentados e, ano após ano, estas tradições vão sendo mantidas e aperfeiçoadas!

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 aquilo que está escrito; culto que presta aos santos e aos anjos = 2º dança popular do norte de Portugal = 3º Gustavo Tavares; matagal; aqui = 4º altar pagão; dama de companhia; oferecer = 5º nome da filha do autor das palavras cruzadas; culpa = 6º ter compaixão = 7º maluco; assim seja = 8º ao mesmo tempo; lírio; preposição = 9º utensílio agrícola; nome feminino; assembleia geral = 10º ligeira refeição entre o jantar e a ceia = 11º arrumamento de jardim; artéria principal do coração =

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

Verticais

1º relativo à lei; máquina para fazer molduras = 2º oftalmia, acompanhada de aspereza na parte interior das pálpebras = 3º sigla da televisão; armadilha; a mim = 4º chefe etíope; patrão; regra = 5º superfície; antiga moeda italiana = 6º que tem a forma de elipse = 7º mulher formosa; sorte = 8º larva que se cria nas feridas dos animais; época; adolescente = 9º naquele lugar; peça teatral; atmosfera = 10º pequeno carro = 11º santo de grande devoção; preta =

soluções pág. 13

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

Agricultura

Perspetiva agrícola



João Tomás*

Forjães é uma zona privilegiada meteorologicamente. Tem uma localização excelente para a agricultura e naturalmente para viver. Talvez por essa razão, em Forjães os apoios agrícolas são menores que em outras regiões portuguesas, como são os casos de localizações no interior, zonas de montanha e zonas desfavorecidas. Aqui prevalece o minifúndio, sendo o custo da mão-de-obra superior e os terrenos mais caros. O futuro da agricultura na nossa região, apesar da sua localização, não se apresenta fácil.

De uma forma geral a agricultura na

Europa só é viável com apoios, pelo que Portugal não só não é exceção, como devido a diversos fatores, esta necessidade é agravada. A título de exemplo, os nossos vizinhos espanhóis e franceses, nas mesmas condições, recebem mais apoios com menos custos de energia e combustíveis. É notória a proteção que os países ricos dão à sua agricultura, protegendo-a o mais possível. Intrinsecamente estes países sabem que é fundamental para a sua segurança alimentar. Uma agricultura forte permite ter uma reserva estratégica de mão-de-obra nacional para eventos de defesa e proteção civil.

Em Portugal, apenas 3.9 % dos agricultores são considerados jovens. A média de idade do agricultor português é de 66 anos, a mais elevada da União Europeia. A forma como são difundidos e formatados os apoios à instalação de jovens agricultores atraem pessoas que se instalam por razões erradas e com visões idílicas da agricultura. A ideia disseminada da existência de soberbos apoios, a romantização do setor, o cansaço de ser trabalhador por con-

ta de outrem, o sonho de um negócio por conta própria, ou até mesmo o simples facto de possuírem terras de família, atraem pessoas para uma realidade que as esmaga em poucos anos. A agricultura, antes de tudo o resto, tem de ser encarada como um negócio. As obrigações fiscais, legais e de segurança social são enormes.

Estes princípios basilares, de encarar a agricultura como um negócio e como estratégia nacional, deve ser primeiramente percebido pelos nossos governantes. Talvez seja uma altura para o assunto ser encarado com alguma realidade, já que nos últimos tempos tem-se falado muito da extinção das direções regionais da agricultura e até do ministério da agricultura. Porém, qualquer que seja a decisão, pior do que está não fica.

O mundo está sempre em mudança e temos que nos adaptar. Na Europa, ser agricultor não é sinónimo de produzir, a produção de alimentos é feita cada vez mais em países onde o meio ambiente não é uma preocupação. O agricultor profissional tem de encarar esta realidade e

adaptar-se de forma a aumentar os rendimentos e isso só vai ser possível optando por produtos diferenciados e com mais qualidade. Existem ainda outras opções, como o aumento da área de produção recorrendo aos terrenos em abandono e a especialização como prestadores de serviços, uma vertente da agricultura agora em crescimento. Mas no final o importante é aumentar os rendimentos e produtividade de forma a viver melhor.

Apesar destes problemas, em Forjães mantém-se a procura por terrenos para várias culturas como o milho, a vinha, os hortícolas, o kiwi, os frutos vermelhos e as flores. Não é tendência nesta localidade a monocultura, ao contrário do que se verifica noutros concelhos, não comprometendo assim a paisagem e qualidade de vida das populações. Terrenos trabalhados, cultivados e limpos dinamizam e protegem toda uma comunidade.

*Empresário agrícola

Saúde

Cancro oral parte II



Marina Aguiar*

6 – O CANCRO ORAL MATA!

Apesar dos avanços ocorridos nos últimos anos, no diagnóstico e tratamento do cancro oral, este continua a ter uma taxa de mortalidade bastante elevada. Estima-se que cerca de 6 em cada 10 doentes de cancro oral morrem nos 5 anos após a data do seu diagnóstico. O insucesso parece estar ligado ao facto de grande parte dos casos não serem diagnosticados atempera-

damente.

7 – COMO POSSO PREVENIR O CANCRO ORAL?

A prevenção do cancro oral passa por: adopção de um estilo de vida saudável; cessação do consumo de tabaco; diminuição do consumo de álcool; consumo regular de vegetais frescos e frutas como factor protector; visitas regulares ao médico dentista que permitam que tais lesões sejam diagnosticadas nas suas fases mais precoces.

8 – EM QUE CONSISTE UMA CONSULTA DE RASTREIO DE CANCRO ORAL?

Na consulta de rastreio de cancro oral o médico dentista procede a um exame visual de todas as estruturas orais (lábios, língua, gengivas, palato, bochechas, pavimento da boca, etc.) bem como das estru-

turas anexas à cavidade oral (ex.: glândulas salivares, pescoço). A palpação das estruturas orais e peri-orais é também efectuada para detectar eventuais aumentos de volume e áreas endurecidas. Podem ainda ser solicitados exames complementares de diagnóstico (ex.: radiografias). Quando uma lesão suspeita é observada, a biópsia da mesma poderá ser aconselhada, permitindo a confirmação do diagnóstico inicial e os seus sinais de malignidade.

SABIA QUE?

O cancro oral é o 6º cancro mais comum em todo o mundo; Os principais factores de risco são o tabaco e o álcool; Surge de uma forma assintomática, persistindo uma lesão por um tempo indeterminado, só se tornando dolorosa tardiamente; O índice de mortalidade do cancro oral é elevado; A chave para o seu tratamento é um diagnóstico atempado; O risco de desenvolver

um cancro na cavidade oral diminui com os anos de cessação tabágica. Após 15 anos da cessação, o risco aproxima-se dos valores de um não fumador.

O seu médico dentista é o profissional de saúde responsável pelo estudo, prevenção, diagnóstico e tratamento das anomalias e doenças dos dentes, boca, maxilares e estruturas anexas. O médico dentista, pelo contacto regular com os seus pacientes, encontra-se numa posição privilegiada para contribuir no rastreio precoce e prevenção do cancro oral.

Consulte-o regularmente, pelo menos 2 vezes por ano.

*Médica Dentista

Forjães: Vila Natal 2022



Encontro de Cânticos de ciclo Natalício

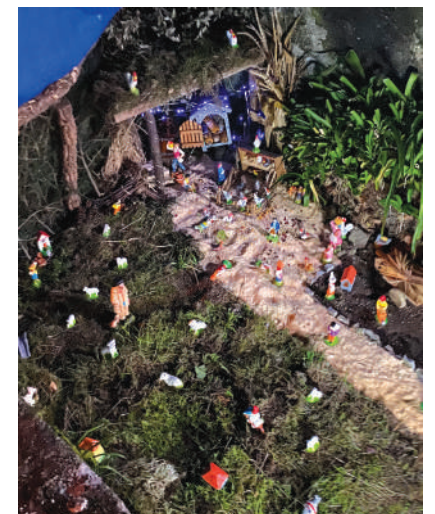
8 de Janeiro de 2023, às 15.30h, na Igreja Matriz de Esposende

Participantes do evento: o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães; as Cantadeiras do Vale do Neiva; o Rancho Regional de s. Salvador de Folgosa; o Grupo Folclórico de Coimbra. Cartaz oficial divulgado em breve.



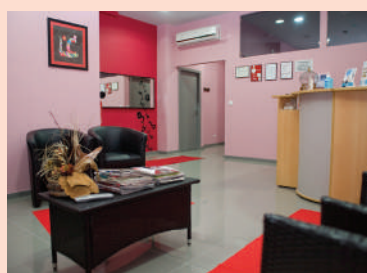
Organização: Câmara Municipal de Esposende e GADT.

O Presépio da Fonte Velha



Dr.^a Marina Aguiar Médica Dentista
 Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch Forjães - Esposende (junto às piscinas e campo de futebol)
 Tlm: 919 334 794 / 963 297 650 / 933 726 360
 Tel: 253 876 045

www.dr-marina-aguiar.blogspot.com marinaguiar1@hotmail.com



- Implantologia (implantes – colocação de raízes artificiais)
- Cirurgia Oral
- Patologia (diagnóstico de enfermidades bocais)
- Dentisteria (restaurações – tratamento de cáries)
- Prótese fixa e removível
- Odontopediatria (atendimento de crianças e adolescentes)
- Endodontia (tratamento de canal – desvitalizações)
- Periodontologia (tratamento de doenças das gengivas)
- Ortodontia Fixa e Removível (correção de dentes de crianças e adultos)
- Branqueamento e Estética Dentária

Todos os serviços para a sua reabilitação oral

Local de exercício anterior: Fundação Lar de Santo António (antiga Maternidade)

