

Colisão

Diagnóstico

Mecânica

Manutenção

Pneus

O FORJANENSE

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás
Fevereiro 2022 • Ano XXXVII 2ª série • n.º 382
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

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

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

ACARF

e

"O Forjanense"

solidários com o povo ucraniano

Nesta edição

Lar de Stº António

pág. 3

Junta de Freguesia

págs. 4-5

Comunidade Paroquial

pág. 6

ACARF

pág. 16

Nascente Escolar

págs. 10-12

Forjães Sport Club

pág. 13

Opinião

pág. 14

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

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

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

Entidades Beneficiárias

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

NIF

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

Nós por cá: locais

Solidariedade com o povo ucraniano

O Município de Esposende, entre outras ações, está a promover a organização da recolha de bens que serão enviados para os países que estão a receber os refugiados da Ucrânia, pelo que se apela à participação de todos os esposendenses, centrando a ação nesta campanha e não dispersando com ações individuais.

Os pontos de recolha de bens no território de Esposende estarão instalados nas sedes das Juntas de Freguesia, na Loja Social e na Cruz Vermelha de Marinhas.

Os produtos prioritários são: medicamentos (consultar lista disponível), cobertores, sacos-cama, meias quentes, produtos de higiene (incluindo fraldas), lanternas/pilhas, alimentos (realce-se que muitos dos refugiados são bebés/crianças). As embalagens de alimentos não de-

vem ser em vidro.

Para organizar o armazenamento dos bens, estes serão depois conduzidos para um pavilhão da zona industrial de Fão/Fonte Boa, sendo necessário o apoio de voluntários. Os interessados podem inscrever-se através do email: apoio.ucrania@cm-esposende.pt

Este endereço também poderá ser utilizado para obtenção de outras informações.

Para informações complementares, pode contactar os técnicos da ação social do Município de Esposende, através dos números 931107958 e 937630489.

Lista de medicamentos:

1. Penicilina
2. Amoxicilina, Amoxicilina/Acido clavulânico

3. Flucloxacilina
4. Clindamicina
5. Betadine solução e pomada
6. Bacitracina pomada, Bacitracina/Neomicina pomada
7. Gaze, ligadura, compressa
8. Diclofenac
9. Ibuprofeno
10. Etodolac
11. Paracetamol
12. Tramadol, Tapentadol (analgésicos que podem ser proibidos na passagem de fronteira?)
13. Spray para travamento de traumas
14. Vessatis (lidocaina tópico)



**ESPOSENDE SOLIDÁRIO
COM A UCRÂNIA**

Março com Sabores do Mar exalta gastronomia de excelência de Esposende

Sob o slogan “A esperança está no (a) Mar”, o Município de Esposende vai promover a 23.ª edição do evento gastronómico “Março com Sabores do Mar”. Ao longo de todo o mês de março, a gastronomia de peixe e marisco estará à mesa de 41 restaurantes do concelho.

Na sessão de apresentação da edição de 2022, que decorreu no dia 24 de fevereiro, nos Paços do Concelho, o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, notou que Esposende é, desde há muito, reconhecido pela sua excelência gastronómica e que o evento Março com Sabores do Mar se afirma como uma “marca identitária” do concelho.

Por força da pandemia, o evento continua a ter que se reinventar e a inovar, referiu o autarca, destacando o facto de a iniciativa voltar a contemplar a inclusão e envolvimento de imigrantes. Esta edição apresenta algumas novidades, apostando sempre nos produtos de Esposende, e volta a integrar os concursos gastronómicos. “É hora de estimular o regresso à normalidade no nosso concelho”, afirmou Benjamim Pereira, assinalando que Esposende é um território dinâmico e com qualidade de vida, apelativo para viver, trabalhar e visitar.

Aludindo ao impacto da pandemia no setor da restauração, Benjamim Pereira realçou a capacidade de resiliência dos empresários, lembrando, contudo, que o Município esteve sempre ao seu lado, materializando um conjunto de apoios e incentivos. “Agora é o momento de planear o futuro”, afirmou, enumerando um conjunto de obras e projetos, em áreas diversas, que o Município vai alavancar a curto prazo e que irão potenciar, ainda mais o território concelhio.

Em jeito de preâmbulo, o Vereador do Turismo e Desenvolvimento Económico, Sérgio Mano, referiu que a pandemia dei-

xou marcas no sector do turismo e que Esposende não foi exceção, tendo registado uma quebra no número de dormidas e de hóspedes, invertendo, assim, o crescimento que vinha registando. Manifestou, contudo, a expectativa na retoma, agora que a pandemia dá sinais de abrandamento, até porque “a sazonalidade é cada vez menor”, afirmou.

Sérgio Mano deu a conhecer as iniciativas que integram o Março com Sabores do Mar, referindo que se mantém o propósito de afirmar Esposende como um destino de referência gastronómica, estratégia que passa pela promoção e valorização das suas potencialidades e produtos de Esposende.

Em representação da Entidade Regional Turismo do Porto e Norte de Portugal (TPNP), Cristina Mendes felicitou o Município pela aposta neste evento, assinalando que o Município “faz diferente e sempre melhor”. Destacou, de resto, a criatividade e a inovação que caracterizam a iniciativa, com enfoque nas raízes e nas tradições. “O sucesso e o patamar do Março com Sabores do Mar deve-se, sem dúvida, ao facto de estarmos todos ligados e do Município de Esposende ser um elemento catalisador”, afirmou, saudando o “feliz” slogan da edição deste ano. Concluiu, tal como começou, expressando “um sentimento de gratidão” pela conjugação de esforços entre o Município de Esposende e a Entidade Regional TPNP na promoção e valorização do território.

Programação

Nesta edição são retomados os concursos gastronómicos, nomeadamente o concurso Março com Sabores do Mar, ao qual aderem 15 dos 41 restaurantes participantes, que irão apresentar pratos inovadores de peixe e/ou marisco; o concurso

Jovem Cozinheiro dos Sabores do Mar, direcionado para os alunos da área da restauração e cozinha da Escola Profissional de Esposende; o concurso Fish Chef para a comunidade escolar; e, ainda, o concurso Cantinas Escolares com Sabores do Mar.

A antecipa o Março com Sabores do Mar, arrancou em fevereiro o evento “Lampreia & Companhia”, trazendo à mesa dos restaurantes do concelho a lampreia do Cávado. Novidade no programa é a iniciativa “Monólogos da Cozinha”, protagonizados por uma mulher que vai trazer à tona temáticas históricas, reflexivas e até provocatórias, com cunho dramático, mas também com registos de comédia. A partir do livro “Paladário”, do projeto “Cor de Tangerina”, serão realizadas várias rubricas, onde serão enfatizados temas como a herança alimentar, a memória do palato, a as ervas aromáticas e os temperos. Novidade também, o Street Fish Food, um novo conceito que consiste em levar algum receituário da cozinha atlântica à “rua”, junto da comunidade escolar e público em geral. Este ano, repete-se a atividade a iniciativa “Sem Diferenças: cozinha de fusão e inclusão”, continuando a reforçar os laços às comunidades imigrantes que residem em Esposende. Repete-se igualmente a iniciativa “Nem Tanto ao Mar, Nem Tanto à



Terra: conspiração de sabores locais”, procurando harmonizações entre os produtos locais parceiros do projeto ESlocal. A programação contempla, também, a segunda temporada do “Salvar o Planeta à Mesa: da pele às espinhas, consciência, sabor e nutrição”. A iniciativa “Doces & Endógenos” decorrerá online com os parceiros do ESlocal, promovendo os seus produtos através da realização de oficinas de cozinha confeccionando os seus endógenos.

Além dos restaurantes, há 21 pastelarias/padarias associadas ao evento, que conta também com a parceria de instituições e empresas, nomeadamente a Cooperativa Agrícola de Esposende, Associação dos Profissionais de Pesca do Concelho de Esposende, Escola Profissional de Esposende, Entidade Regional Turismo do Porto e Norte de Portugal, Continente, Brincoloiça, Docapeca, Axis Ofir Beach Resort Hotel, Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, OMARE e ESlocal.

Nós por cá: locais

Município de Esposende investe mais de 800 mil euros no desenvolvimento desportivo

O Município de Esposende assinou contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo, relativos à época 2021/2022, em cerimónia realizada no Fórum Municipal Rodrigues Sampaio que contou com a presença de representantes das 24 associações e clubes do concelho, das treze Associações e Federações de modalidades desportivas. A Autarquia assegura o pagamento das taxas de filiação, inscrições, cartões e seguros de 1500 atletas dos escalões de formação.

“O Município de Esposende tem envolvido praticantes, clubes, dirigentes, Associações, Federações e, como grande novidade este ano, também com os agrupamentos de escolas António Correia de Oliveira e António Rodrigues Sampaio e com a Escola Secundária Henrique Medina. Esta é a razão de ser dos apoios municipais ao desporto: envolver o máximo de instituições e entidades, para alcançar o maior número de praticantes”, referiu, durante a cerimónia, o presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira que destacou o facto de os contratos-programa serem um modelo “transparente de apoio às associações e clubes”.

“O investimento nestes projetos é de 257.500,00 euros, mas, em matéria de fomento desportivo, aprovamos uma adenda ao contrato de desenvolvimento desportivo com o Grupo Desportivo de Apúlia, com um reforço da verba de 268.350,00 euros. Somando todos os apoios, estamos a falar de um investimento total do Muni-

cípio superior a 800 mil euros”, sustentou Benjamim Pereira.

Tal como a prática desportiva foi condicionada pela pandemia provocada pela Covid-19, também os projetos para o Parque da Cidade e para o Parque Desportivo e de Lazer viram a sua concretização atrasada, mas o presidente da autarquia esposendense anunciou, para breve, o lançamento do projeto que vai nascer a norte da cidade, enquanto na zona sul decorre já o processo de aquisição das parcelas para a construção do Parque da Cidade.

Em causa está o montante associado aos contratos programa de desenvolvimento desportivo para a época 2021/2022, sendo celebrados contratos-programa com a Federação Portuguesa de Canoagem, a Federação Equestre Portuguesa, a Federação Portuguesa de Surf, a Federação Portuguesa de Taekwondo, a Associação de Andebol de Braga, a Associação de Atletismo de Braga, a Associação de Badminton do Norte, a Associação de Basquetebol de Braga, a Associação de Futebol de Braga, a Associação de Patinagem do Minho, a Associação Portuguesa de Deficientes - Delegação Distrital de Braga, a Associação de Voleibol de Braga e a Associação de Ciclismo do Minho.

O Município celebrou, ainda, contratos-programa de desenvolvimento desportivo com os vários clubes e associações desportivas do concelho, com vista ao apoio à realização de atividades desportivas, apoio à concretização de projetos junto de



populações com necessidades educativas especiais, integração de crianças e jovens indicados pela comissão de proteção de crianças e jovens em risco, no desenvolvimento de projetos promovidos pelo Município, na compra de equipamentos e material de treino/pedagógico, na formação e/ou contratação de técnicos habilitados e na sua atividade desportiva regular.

Pretende-se promover, estimular e apoiar a prática desportiva, através de atividades desenvolvidas em parceria com coletividades desportivas ou no seio da própria escola.

Envolvendo um montante global de 257.500 euros, os apoios contemplam os clubes/associações Forjães Sport Clube, Antas Futebol Clube, Futebol Clube Mari-

nhas, Associação Desportiva Esposende, Gandra Futebol Clube, União Desportiva de Vila Chã, Desportivo Recreativo Estrelas de Faro, Clube de Futebol de Fão, Grupo Desportivo de Apúlia, Clube Náutico de Fão, GCDR Gemeses, Rio Neiva – ADA, Hóquei Clube de Fão, Centro Social da Juventude de Mar, Forum Esposendense, CICS - Esposende Surf Team, Associação de Karaté de Apúlia, Bushido AK Esposende, Taekwondo Clube de Esposende, Clube Hípico do Norte, Equivau - Quinta do Vau, ACD "Os Apulienses", ADRC Criad, C.S.J. Belinho, APD – Braga, ACARF, Associação Ciclismo Minho, bem como a Escola Secundária Henrique Medina e os agrupamentos de escolas António Rodrigues Sampaio e António Correia de Oliveira.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

No mês do amor

Neste que é o mês do amor, reflitamos sobre tão nobre sentimento.

Por lhe atribuímos o valor de nobreza, não nos desculpemos, justificando que só aos mais abastados lhes é permitido amar... quantas vezes nos questionamos se somos dignos de tal sentimento, mas... dignidade e amor podem ser sentimentos distintos? Mais... imprescindíveis?... mas, mais uma vez, não nos desculparemos com o valor de garantia por, quer um, quer outro, serem um direito ou pilar da natureza humana?...

Tire uns minutos... pense... quando foi a última vez que disse a alguém “amo-te”? Quantas vezes o disse a essa pessoa nos últimos tempos? Com quantas pessoas sente que o pode partilhar? A todas elas diz que o sente?...

Respostas como “Ela (essa pessoa)

sabe!”, “ela também não diz”, “não é preciso dizer, vê-se”, “se assim não fosse, não estava com ela...” são bastante frequentes, se não demasiado... tomar este sentimento como garantido, permite que o desfrutemos?

E... AMAR...

Será que se eu disser muitas vezes “amo-te” e o disser a muitas pessoas... ou, se tiver alguém que me diga que me ama e até muitas vezes... tenho amor? Viver em função de amar alguém ou de ter alguém que me ame... é amor?

Já pensou como, quando ou onde “nasce” o amor?... Quem, o quê ou o que pode amar?

Tire só mais um minuto...

Permita-se sentir...

E...

“AMAS-TE?”

Como posso pensar se alguém me ama... se eu amo alguém... se não souber para mim o que é o amor... como posso amar o outro quando, nem penso se me amo a mim?... como posso pedir a alguém algo que eu não sei se tenho para dar ou para comigo? Como posso eu exigir ao outro que me ame na minha forma de amar, se não sei dizer ao outro como me amar e mais, se eu próprio não me permito pensar o que eu sinto como amor... como é que o outro vai adivinhar como me amar se não sente como eu me amo?...



Permite-te QUE TE AMEM
AMA-TE e
AMA

Dra Cátia Martins Psicóloga FLSA

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Dinamização do Centro Cultural: Centro Interpretativo do Junco

Decorreu, ao final da manhã de 27 de janeiro, uma reunião entre a Junta de Freguesia e a Câmara Municipal de Esposende, no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, para, entre outros assuntos, ser decidida a localização do Centro Interpretativo do Junco.

A reunião, em que marcou presença o Senhor Presidente da Câmara e a vereadora para a Educação e Cultura, entre outros técnicos, a que se juntou a diretora do Museu Municipal, teve, do lado da Junta de Freguesia, a presença de todo o executivo, bem como, a convite da Junta, o Presidente da Assembleia de Freguesia.

Depois de uma visita ao Centro Cultural e de se equacionarem os prós e os contras da localização do Centro Interpretativo em diferentes espaços, relevando a polivalência e dinâmica da estrutura, isto considerando os diferentes estudos já realizados e as necessidades do proje-

to e os interesses da freguesia, seja em termos de preservação/ visibilidade dos painéis de azulejo de Jorge Colaço, seja quanto à manutenção do espaço da Ludoteca como área polivalente (Salão de Eventos), consensualizou-se a localização do Centro Interpretativo ao nível do rés-do-chão do edifício do Centro Cultural.

Por seu turno, haverá uma recuperação dos projetos a funcionar ao nível superior, desde logo em termos de capacitação e modernização da biblioteca (Sala Prof.ª Maria Irene Faria do Valle), seja criando um novo espaço de promoção da figura de Rodrigues de Faria, o edifício e do seu valor em termos de azulejaria, entre outras valências.

Da reunião saiu ainda o avançar do estudo para a eliminação das barreiras arquitetónicas, no caso a instalação de um elevador, o que acontecerá num momento posterior, uma vez que a instalação do Centro Interpretativo deverá avançar em breve.

Centro Cultural: Grande Noite de Fados

À semelhança daquilo que já nos habituou, o Forjães Sport Clube organizou, no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, no passado dia 19 de fevereiro, mais uma Grande Noite de Fados, com os fadistas Filipa Menina e Jorge Gomes, acompanhados, nas guitarras, por João Martins e André Teixeira.

A Junta de Freguesia associou-se, também, a esta iniciativa cultural, agradecendo aos intervenientes e ao FSC, por nos brindarem com uma noite fantástica, que já se assume como tradição em Forjães. Agradecimento, também, ao público presente, que, com a sua boa disposição e participação, deu outro “colorido” ao espetáculo.

Eleições Legislativas: mesas de voto em novo local

As eleições legislativas, do passado dia 30 de janeiro, decorreram no espaço da anterior Ludoteca. A deslocação das mesas de voto para este espaço, assumidamente polivalente e multifuncional, permitiu maior fluidez dos eleitores, maior segurança em termos de circulação/afastamento físico, não apresentando quaisquer barreiras arquitetónicas para quem tenha limitações de locomoção, o que acontecia no anterior espaço, primeiro piso do Centro Cultural.

O acesso ao local para exercer o direito de voto foi feito diretamente pelo portão, permitindo a entrada de viaturas (a pessoas com dificuldade) até próximo do local, encontrando-se no exterior assinaladas a entrada e a saída; já no interior do espaço, as respetivas mesas estavam separadas e muito bem sinalizadas. Esta decisão, assumida pela Junta de Freguesia, foi manifestamente reconhecida por todos como acertada e positiva.

Forjanenses pelo mundo

A Junta de Freguesia de Forjães está apostada em manter, entre todos os Forjanenses, um contacto de proximidade. Uma das iniciativas que está a desenvolver, para esse fim, é a criação de um site, na internet, onde teremos a nossa história e as nossas realizações, sempre à distância de um clique.

O site, em fase de construção, pode ser acessado em www.forjaes.pt, sendo que um dos separadores diz respeito ao projeto “Forjanenses pelo Mundo”. Queremos, com a colaboração de todos os que deixaram a sua Terra Natal, por motivos vários, aproximá-los, ainda mais, de Forjães, registando e divulgando os Forjanenses na diáspora.

Outras realizações, depois deste processo de registo, voluntário, se seguirão (encontros, publicações, reportagens, documentários...), mas, nesta fase, queremos a sua colaboração para irmos referenciando os FORJANENSES PELO MUNDO.

Assim, pedimos que envie, por email, por mensagem privada, por correio, por WhatsApp... os seus dados, a saber:

Dados a publicar:

Nome da família; número de elementos; cidade/país onde residem; atividade desenvolvida (trabalho na área de): [facultativo]; emigrados desde; em Forjães, a família reside em (Lugar/Rua); foto (da cidade/ de um monumento/ da família...): [facultativo].

Dados reservados (não serão partilhados, ficando somente na posse da Junta de Freguesia, para contactos/ troca de correspondência):

Nome de quem responde; morada; contacto telefónico e email.

Em caso de necessidade/ dúvida, poderá contactar a Junta de Freguesia de Forjães (+351 253 877430-juntadefreguesia@forjaes.pt)

Nota: o envio destes dados corresponde à autorização da sua publicação no site da Junta de Freguesia, na iniciativa “Forjanenses pelo Mundo”

Publicação: padlet.com/freguesiaforjaes/

Cantar das Janeiras

O FORJÃES SPORT CLUBE cantou as Janeiras na Junta de Freguesia.

O executivo da Junta de Freguesia, acompanhado pelo Presidente da Assembleia de Freguesia, em representação deste órgão, recebeu no passado dia 11 de fevereiro, um grupo de cantadores e tocadores ligados ao FSC, no tradicional Cantar das Janeiras. Foi um momento muito apreciado, aproveitando a Junta de Freguesia para felicitar o clube, na pessoa do seu presidente, António Barros, por esta iniciativa.

CAFÉ NOVO

de Domingos T. Cruz

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



Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46



Deco-Int
Decorações Interiores

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

Nós por cá: locais



Junta de Freguesia de Forjães

Junta de Freguesia promove o apoio à georeferenciação

A georeferenciação dos prédios rústicos e mistos é obrigatória para que sejam efetuadas escrituras e o registo dos mesmos na Conservatória do Registo Predial.

Os cidadãos podem efetuar a georeferenciação diretamente na plataforma, disponível em: <https://bupi.gov.pt/proprietarios/>...

Também podem efetuar o registo no BUPI através da sua Câmara Municipal, de forma gratuita, sendo que a Junta de Freguesia vai disponibilizar em breve, em articulação com o município, a possibilidade de fazer esse serviço diretamente em Forjães. Com efeito, haverá de forma periódica o apoio de técnico habilitado, contratado pela Autarquia, para apoio aos cidadãos proprietários de prédios rústicos que pretendam georeferenciar, de forma

gratuita, esses mesmos prédios.

Nesta fase, os interessados em beneficiar deste serviço poderão dar conta de tal à Junta de Freguesia, para se irem preparando as sessões presenciais, havendo necessidade, para o processo, de possuir os documentos abaixo listados. Em caso de dificuldade em obter esses documentos, recorda-se a possibilidade de deslocação ao Espaço Cidadão, onde terá toda a ajuda necessária para avançar com este processo.

A descrição do procedimento para identificar online e de forma simples as propriedades - Prédios objeto do RGG: rústicos ou mistos – é a seguinte:

Para iniciar online, precisa de possuir o Cartão de Cidadão ou a Chave Móvel Digital (CMD) ou então através do apoio dos serviços da Câmara Municipal, devendo

para o efeito reunir toda a documentação sobre a propriedade:

1- Documentos obrigatórios:

- Cartão de Cidadão (ou Bilhete de Identidade e NIF);
- Caderneta predial com o número das matrizes ou informação para consulta no Portal das Finanças.

2 - Documentos facultativos:

- Caso já exista um levantamento prévio, deve ter consigo o ficheiro das coordenadas;
- Documento que comprove a titularidade direito de propriedade, se existir;

Para mais informações contacte a secretaria da Junta de Freguesia e não deixe de aproveitar esta oportunidade para realizar os registos em Forjães.

Serviços vários

No início de fevereiro, a Junta de Freguesia, sinalizou junto da Esposende Ambiente, uma possível fuga na rede de abastecimento de água na Rua da Calça. Depois da visita ao local dos técnicos, confirmou-se a existência de fuga, sendo a situação resolvida prontamente pelos serviços da EA.

Contentores

Por se encontrarem em mau estado, foram substituídos contentores na Rua do Vau/Zona habitacional e Rua do Cerqueiral.

Espelhos

Por ter sido derrubado/partido, a Junta de Freguesia procedeu à recolocação de um espelho na Rua da Santa, na saída da Travessa da Santa.

Foi ainda colocado um outro na Rua do Fulão, à saída da Travessa do Fulão, pretensão antiga dos moradores desta artéria, contribuindo assim para melhores condições de segurança na saída desta via.

Dia dos Afetos - Especial S. Valentim

No dia 14 de fevereiro, dia de S. Valentim, a Junta de Freguesia, em colaboração com a ACARF e Fundação Lar Sto. António, divulgou, nas redes sociais, um vídeo alusivo a esta data. Foi a nossa declaração de Amor, neste dia dos Afetos, dos Namorados, de S. Valentim, no âmbito do projeto "Olhares atentos, Forjães, a semear e acolher gerações".

Foi, sem dúvida, uma fantástica declaração de Amor, de Vida!

Bolsas de Estudo CME

A Junta de Freguesia de Forjães está disponível para apoiar no processo de candidatura às Bolsas a Estudantes do Ensino Superior, conforme regulamento divulgado pela Câmara Municipal de Esposende, que promove esta medida.

O processo de candidatura decorre entre 1 e 31 de março, podendo os estudantes interessados, se assim o pretenderem, fazer a candidatura com apoio da Junta de Freguesia, no horário normal de expediente.

Dia da Defesa Nacional

A Junta de Freguesia divulgou, na sua página do Facebook, o Edital, convocando os jovens aí indicados para o Dia da Defesa Nacional, a decorrer em 22 de julho próximo, na Escola de Serviços, na Póvoa de Varzim.

As condições aplicáveis, incluindo o transporte, estão descritas no Edital, que também pode ser consultado na secretaria da Junta de Freguesia.

Conduzir e operar com trator em segurança – formação

O Decreto Lei 151/2017, de 7 de dezembro, veio alterar as regras para a condução dos tratores agrícolas, sendo obrigatória formação na área da segurança.

Atenta a esta realidade, a Junta de Freguesia de Forjães vai promover, através da parceria com a empresa de Formação e Consultoria FormaVez, um curso de formação, enquadrado no DL 151/2017, com a designação "Conduzir e operar com trator em segurança", a iniciar já em abril, destinado a maiores de 18 anos e titulares de licença de condução.

A formação, com número de vagas limitado, poderá ser financiada (depende das

condições laborais dos formandos aquando a inscrição). Os formandos, terminado o curso, ficam detentores de Categoria T na carta de condução.

Os interessados podem obter mais informações na secretaria da Junta de Freguesia ou pelo email juntadefreguesia@forjaes.pt ou telf: 253 877430. Recordamos e chamamos a especial atenção, que a partir de 1 de agosto de 2022, de acordo com despacho n.º 1666, de 12 de fevereiro de 2021, os operadores de tratores são obrigados a ser detentores desta ação de formação.

Transportes públicos

A atual rede de transportes públicos permite a ligação de Forjães a Esposende, Viana e Barcelos, cidades com as quais, desde sempre, nos relacionamos e aonde, por vezes, precisamos de nos deslocar, seja para aceder a serviços, seja para visitas ou compras, ou mesmo para estudar, como acontece diariamente com os nossos jovens.

Partilhamos os horários, que podem ser consultados na página da Junta de Freguesia do facebook, das empresas que servem Forjães, com destaque para a AV Minho (transporte para Esposende e Viana) e Transdev (transporte para Barcelos).

Caixa multibanco

Iniciaram-se no passado dia 18 de fevereiro, as obras de construção do novo posto de multibanco, que ficará situado no Largo Rodrigues de Faria, no centro da Vila.

Durante as obras, com um prazo de execução estimado de 15 dias, a cabine de comunicações existente no local ficará inativa, sendo a sua operacionalidade reposta após esse período.

Terminada a construção da nova estrutura para o ponto de multibanco, que ficará num espaço central, sem barreiras arquitetónicas e com possibilidade de estacionamento próximo, seguir-se-á a fase de validação e certificação pelas entidades competentes, que se espera também decorra de forma célere.

A Junta de Freguesia, que coordena todo este processo, agradece a compreensão de todos os Forjanenses, na certeza de que foi encontrada uma excelente localização para este equipamento.

Postura de trânsito - sinalética

Indo ao encontro do pretendido pelos moradores e utilizadores da Rua da Fonte Má, face à inclinação acentuada da referida rua dificultando a manobra de travagem, a Junta de Freguesia, em colaboração com os serviços da Câmara Municipal, procedeu à alteração da inversão de prioridade naquele entroncamento, que deste modo passa a existir a obrigatoriedade de parar nos dois sentidos da Rua da Várzea.

Por se encontrar em falta, a Junta de Freguesia, procedeu à recolocação da sinalética de rua sem saída na Travessa da Corujeira. Foi, ainda, colocado um novo sinal com informação igual, na Travessa do Fulão e na Rua da Fábrica, evitando deste modo transtornos aos condutores que desconhecem esta via.

A interseção da Avenida Santa Marinha com a Rua Prof. José Albino Faria apresenta alguma dificuldade de viragem, no sentido nascente/poente. Este local encontra-

-se bem sinalizado no que se refere à zona de proibição de estacionamento, contudo não é respeitado pelos automobilistas.

Esta situação é bastante agravada pelo frequente estacionamento abusivo dos utentes do centro de saúde, que, no caso de veículos pesados (de passageiros e mercadorias), provoca a impossibilidade da manobra, logo, da circulação. Nestes casos, o tempo perdido pelos condutores na execução da manobra provoca congestionamento do trânsito, originando filas, por vezes com mais de 100 metros, o que não é de todo aceitável.

Para resolver este problema, a Junta de Freguesia procedeu à colocação de balizadores (prumos) no local, para regular esta situação.

A Junta de Freguesia de Forjães, uma vez mais, agradece ao Município de Esposende pelo apoio prestado.

Nós por cá: comunidade paroquial

Pe. José Ferreira Ledo

Caminhada Quaresma –Páscoa 2022

01 ENQUADRAMENTO - Ao movermo-nos pelo ambiente digital, apercebemo-nos da existência de diversas extensões dos domínios (.com, .pt, .gov, .edu, .org, e tantos outros...) que identificam a sua especificidade. Ao incarnarmos na nossa realidade eclesial, também descobrimos uma extensão do nosso domínio de sermos cristãos que é uma marca identificativa: a Cruz.

Deste enquadramento, brota a temática da caminhada que o Departamento para a Liturgia da Arquidiocese de Braga propõe para o tempo de Quaresma e Páscoa:

Efetivamente, a Cruz é o ponto central da manifestação de Jesus Cristo ao mundo, a forma como Ele se revela a cada pessoa; é o núcleo central do mistério pascal de Cristo, onde se revela totalmente a verdade do Crucificado e do Ressuscitado; é a Cruz que nos identifica como cristãos, é a nossa marca identificativa; é o rumo do percurso da nossa vida cristã: “se alguém quiser seguir-me tome a sua cruz e siga-Me” (Lc 9, 23).

Cruz é, portanto, o ponto central e nuclear do caminho quaresmal e pascal. Por um lado, é para a Cruz que nos voltamos neste itinerário quaresmal, num caminho de conversão, assumindo Pontos de Esforço, como etapas da nossa configuração progressiva com a Cruz. Mas também é a Cruz que nos configura com Cristo Ressuscitado e, por isso, tomamos o caminho pascal, ao jeito dos discípulos de Emaús, passando da dimensão pessoal para a lógica comunitária. Configurados com Cristo Ressuscitado, acompanhados pelo Seu Espírito, somos enviados, tornamo-nos discípulos missionários, partilhando com toda a comunidade a alegria da fé, a força da esperança e a caridade como modo de agir. Na caminhada pascal, participamos da missão do Ressuscitado, damos continuidade aos seus gestos, tomamos parte da vida da Igreja, estamos em ponto de Missão. Vivemos a Missão em Ponto.

02 DINÂMICA

PONTOS DE ESFORÇO - O objetivo é que o caminho quaresmal nos ajude no processo de conversão pessoal, que nos leve a uma maior adesão à Cruz de Jesus, através de Pontos de Esforço. Mais do que entrar numa visão negativa de nós mesmos e reconhecer e identificar pecados ou aspetos negativos para mudar, vamos olhar a nossa vida pela positiva e valorizar a atitude proposta pelo nosso plano pastoral: cuidar. Por isso, em cada semana da Quaresma, somos chamados a cuidar de algum aspeto da nossa vida pessoal e espiritual, que precisaremos de ordenar, de reconfigurar, para tornar o nosso coração mais semelhante ao de Jesus e, por isso, mais configura-

dos com a sua Cruz.

MISSÃO EM PONTO - Chegados à Páscoa, com o coração sintonizado com a Cruz, tornando-a o ponto central da nossa vida, então seremos convidados a alargar o nosso horizonte de ação, a olhar para a comunidade a que pertencemos, a entrar na sua dinâmica eclesial e, por conseguinte, a participar, a tomar parte, a ser mais ativos na comunidade paroquial. Por isso, assim como o Ressuscitado enviou os seus discípulos em missão por toda a terra, também nós somos, de igual modo, enviados em missão. Para cada semana serão propostas atitudes comunitárias que nos levem a caminhar em conjunto, a ser comunidades cristãs sinodais, samaritanas e missionárias.

IMPLEMENTAÇÃO DA DINÂMICA - Porque esta proposta nasce também de um caminho sinodal feito pela Equipa Diocesana, composta por leigos e sacerdotes, que tem esta responsabilidade, então propomos que várias das dimensões das nossas comunidades entrem neste processo de se configurarem com a Cruz de Cristo: as famílias, os jovens, a catequese, a liturgia e as escolas. Claro está que as propostas desta dinâmica podem ser adaptadas por cada comunidade, realidade ou ambientes, tais como uma equipa sócio-caritativa, uma equipa de acolhimento, um coro, um grupo de leitores, uma irmandade ou confraria, os escuteiros, um centro de dia, um lar de idosos, um centro de atividades ocupacionais e de tempos livres... Tudo dependerá da criatividade de cada comunidade e do seu desejo de pôr todos a caminhar em conjunto.

03 ITINERÁRIO

Celebração/Data

CINZAS - 2022/03/02

I QUARESMA - 2022/03/06

II QUARESMA - 2022/03/13

III QUARESMA - 2022/03/20

IV QUARESMA - 2022/03/27

V QUARESMA - 2022/04/03

RAMOS - 2022/04/10

PÁSCOA - 2022/04/17

II PÁSCOA - 2022/04/24

III PÁSCOA - 2022/05/01

IV PÁSCOA - 2022/05/08

V PÁSCOA - 2022/05/15

VI PÁSCOA - 2022/05/22

ASCENSÃO - 2022/05/26

PENTECOSTES - 2022/06/05

Temas/Atitudes

CUIDAR DO CAMINHO

CUIDAR DOS DESEJOS

CUIDAR DOS ENCONTROS

CUIDAR DAS OPINIÕES

CUIDAR DAS RELAÇÕES

CUIDAR DO PERDÃO

CUIDAR DAS DECISÕES

TOMAR PARTE NA VIDA

TOMAR PARTE NA COMUNIDADE

TOMAR PARTE NA RESPOSTA

TOMAR PARTE NO SERVIÇO

TOMAR PARTE NA CARIDADE

TOMAR PARTE NO ENSINO

TOMAR PARTE NA MUDANÇA

TOMAR PARTE NA MISSÃO

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

MARÇO

02 | QUARTA-FEIRA DE CINZAS: Imposição das Cinzas às 17h30.

03 | Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00 e Adoração às 16h30.

05 | Início da Via-sacra (na igreja Matriz), às 16h50h seguida da Missa Vespertina às 17h30 | A Oração das Via-sacra será orientada pelos diversos Grupos de Catequese e Catequistas, assim distribuídos: 10º e 2º Anos (5 de março)

| 9º e 4º Anos (12 de março) | 8º e 1º Anos (26 de março) | 7º e 3º Anos (2 de abril) e 6º e 5º Anos (9 de abril)

06 | I Domingo da Quaresma: missas às 9h00 e 11h15.

12 | Missa Vespertina às 17h30.

13 | II Domingo da Quaresma: missas às 9h00 e 11h15.

15 a 18 | Tríduo do Sagrado Coração de Jesus: Eucaristia às 17h30.

17 | Reunião de Catequistas, às 21h15, no Salão Paroquial

18 | Início do Sagrado Lausperene: missa e Exposição do Santíssimo até às 23h00.

19 | Retoma da Adoração, às 8h00 até às 17h30 | S. José, Esposo da Virgem Maria - Dia do Pai: Encerramento do Lausperene e Eucaristia às 17h30 (Festa do Pai Nosso (2º Ano)

20 | III Domingo da Quaresma: missas às 9h00 e 11h15 (Catequese, animada pelo 6º Ano)

25 | Anunciação do Senhor: missa às 17h30.

26 | Missa Vespertina às 17h30.

27 | IV Domingo da Quaresma: missas às 9h00 e 11h15.

Obras na igreja matriz (conservação e restauro dos altares)

- 20,00€ de Anónimo | 50,00€ de Anónimo
- Total de 16.259,00€. Obrigado!

Movimentos religiosos

Óbitos:

02/01 – 02/01 – Emília dos Santos Silva, com 96 anos de idade, residente na Rua António Boucinha, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

23/01 – Maria Alves Martins, com 94 anos de idade, residente da Rua da Infia, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

04/02 – Armando de Oliveira Vilar, com 73 anos de idade, residente na Rua da Ribeira, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

12/02 – Maria de Lurdes Faria Correia, com 88 anos de idade, residente na Rua do Pauso, freguesia de Alvarães, concelho de Viana do Castelo.

Talhos Sr^a da Graça, Lda



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

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

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

Flor do Campo

Florista



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

Salomé Viana

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º lepra; limar = 2º u; surrado; u = 3º am; ameia; me = 4º dom; asa; cal = 5º aria; c; rota = 6º formicida = 7º silo; n; remo = 8º eno; ode; aba = 9º ca; trigo; us = 10º a; matraca; i = 11º russo; socos =

Verticais

1º luada; secar = 2º morfina; u = 3º ps; miolo; ms = 4º rua; aro; tas = 5º arma; m; orto = 6º rescindir = 7º laia; c; egas = 8º ida; rir; oco = 9º mo; côdea; aca = 10º a; matambu; o = 11º ruela; oásis =

Nós por cá: locais

Editorial

As «diretas» do Torres



Na mão do tempo

A mão do tempo, delicada, carinhosa,
Aquece a relva, e dá perfume à rosa,
Auréola até de chofre, a hipocrisia!...
A mão do tempo em si tem alto leme,
Não erra a meta e também não teme,
Na mão do tempo, está o dia-a-dia.

Sinto-me a fada de uma fadada vida,
Pela mão do tempo, passo distraída,
Com as ocultas rendas de um olhar!
Reparo apenas no que não sei ver...
E deixo para trás sem entender,
Que a mão do tempo ... é Deus a me guiar.

Nesta cascata, de convulsões sem norte,
Procuro entender o que é ter sorte,
Pela mão do tempo, como bom vilão!
Nulas respostas aonde a hipocrisia,
Faz ver na mansidão da idolatria,
Que o tempo também tem seu sim, seu não.

Na mão do tempo sinto esta verdade,
Da bela infância, após a mocidade,
O som da branda voz, em seu trinar! ...
Cantava com louvor o fado imerso,
Doando seu fulgor ao universo,
O fado para mim: é bem rezar...

Na mão do tempo sou feliz, feliz,
Acalento no peito a diretriz,
Do bem querer sem saber seu valor,
A vida para mim; é um recriar atento,
Calo na luz do amor, triste lamento!
Seguro a mão do tempo, com vigor.

Vivo na aurora do animado anseio,
Procuro ser melhor, logo receio!
Na mão do tempo ser bravo cipreste,
Que aceita o cemitério, sem queixumes!
Dá a sua sombra mesmo sem perfumes,
Com seu verdor dá-nos lição celeste.

Na mão do tempo, gostava de ser,
A primavera, em corpo de mulher,
Sentir a brisa mansa a me beijar!
De flores vestida, bem campestres, belas!
Olhar o azul do céu, sentir estrelas,
Na escuridão da vida! A me guiar.

Maria José Queiroz Ribeiro

Quem foi Mata Hari?

Em julho de 1917, em plena guerra, Margaretha Gurtruida Zella, aliás Mata Hari, arriscava a pena de morte diante de um tribunal militar, em Paris. Era acusada de ter fornecido segredos militares franceses aos alemães. O procurador declarou que tais segredos eram tão importantes, que por causa, custou a vida a cinquenta mil soldados franceses. O tribunal escuta um incrível relato, onde o sexo e a espionagem tinham uma parte bonita, enquanto que Margaretha, angustiada, protestava, em vão, a sua inocência. O tribunal não hesita e condena-a a passar diante do pelotão de fuzilamento. Todavia, se olharmos os factos, Margaretha foi uma vítima inocente e desamparada antes de ser uma espiã perigosa.

Nascida na Holanda em 1876, ela casou com um oficial holandês, com apenas 19 anos, e viveu em Java e Sumatra. Em 1905, ela retorna à Europa e separa-se do marido. Ela torna-se, então, dançarina oriental, tomando ao começo o nome de Lady Macleod, depois o de Mata Hari, expressão que significa, em Malês, “o olho do dia”.

Mata-Hari torna-se célebre de pressão, não porque ela dançava bem, mas porque ela não se importava de se mostrar em cena, quase nua. Ela teve numerosos amantes de todas as nacionalidades, militares e homens políticos de grande influência, entre os quais Frédéric – Guillaume le Kronprinz, herdeiro do trono alemão.

Depois do começo da Primeira Guerra Mundial, em 1914, os seus con-

tactos nos meios internacionais fizeram dela uma recruta escolhida, para os serviços de espionagem. Ela atravessa um período difícil e aceita dinheiro de serviços de informação alemão e francês. Ela não tinha nenhum dote para a profissão de espiã.

Nada foi provado que franceses ou alemães tivessem recebido dela informações importantes. Cansados de pagarem por nada, os alemães fizeram tudo para que os franceses descobrissem a sua duplicidade.

Apesar das intervenções dos antigos amantes, alguns dos quais com muita influência, Margaretha foi executada em Vincennes, no dia 15 de outubro de 1917.

A sua indiferença diante do pelotão de fuzilamento contribuiu largamente ao “mito” de Mata Hari.

Traduzido por Torres Jaques

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

O FORJANENSE

PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE DE REDAÇÃO: ACARF

Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

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

e-mail: acarfl@sapo.pt

Facebook: Jornal O Forjanense



Estatuto Editorial: www.acarf.pt

Diretor interino: Arlindo Pereira Sousa Tomás

Colaboradores regulares: Armando Couto Pereira, ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, EBI Forjães, Marina Aguiar, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Educadoras da ACARF, Joana Coutinho, Rolando Pinto, João Paulo Ramos.

SECRETARIADO E PAGINAÇÃO: Eduarda Sampaio e Fátima Vieira.

FOTOGRAFIA: Luís Pedro Ribeiro

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 850 Ex.

País: 9 Euros; Europa: 19 Euros; Resto do Mundo: 22 Euros

IBAN: PT50 0010 0000 3659 4400 0039 6

N.º ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A
4710-036 Braga

Arlindo Tomás

(RE)UTILIZA-A COMO FORMA DE EXPRESSÃO



NÃO DEIXES CAIR

A MÁSCARA

MÁSCARA
MÁSCARA
MÁSCARA
MÁSCARA
MÁSCARA
MÁSCARA
MÁSCARA

MAIS DO QUE NUNCA, PROTEGE AQUILO EM QUE ACREDITAS

Ao utilizarmos #MáscarasReutilizáveis protegemos a nossa saúde, e também o ambiente! E, como garantia que #Não-SeremosOsÚltimos é importante ter consciência de que as nossas decisões hoje irão influenciar o nosso futuro.



Boletim - Nascente Escolar

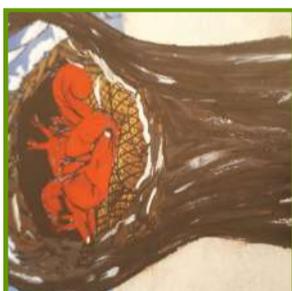
Escola Básica de Forjães

fevereiro 2022

Editorial

A presente edição do boletim escolar *Nascente Escolar* procura dar a conhecer um conjunto diversificado de atividades e iniciativas que se desenvolveram em fevereiro de 2022, na EB de Forjães. Entre as estruturas que contribuem com o seu trabalho para a realização de diversas atividades na Escola estão os departamentos curriculares, a Biblioteca escolar, assim como, entidades exteriores ao agrupamento, que deram o seu apoio na realização das mesmas.

Um mês - um poema



“Depois chegou a noite.

Um manto azul-escuro foi encobrendo os montes e a aldeia.

Pouco a pouco, foram-se acendendo luzes e velas pelas casas.

E no bosque os animais abrigavam-se nos seus esconderijos e tocas, repletos de provisões. Os esqui-

los tinham empilhado montes de pinhas à entrada do seu lar para, assim, se protegerem do frio. Lá dentro, bem juntinhos e enroscados na sua longa cauda vermelha, dispunham-se a passar, mais uma ano, a estação fria.

Foi então que começou a soprar o vento, acompanhado de água e neve que confirmava de novo a presença de um longo e frio inverno. Mas todos sabiam que a primavera acabaria sempre por voltar.”

As quatro estações de Vivaldi; texto de José António Varela; ilustração de Emilio Urberuaga. Matosinhos. Kalandraka, 2019

Da leitura



Os livros chegam-nos como um ponto de partida para algo a descobrir, a compreender, a pensar, a fazer, a realizar. Os livros entregam-se a nós como pontos de chegada e desse encontro múltiplo permitem que nós estabeleçamos uma viagem, que nós saibamos compreender outras possibilidades, que nós consigamos articular pontos de partida.

Ler é uma forma múltipla de perguntar, de encontrar algumas ideias possíveis e é, como outros verbos, essencial para esta aventura chamada vida. Quem lê é sempre uma pessoa diferente, com reconhecimento do diverso no mundo. É assim muito importante que a leitura se desenvolva em cada idade, mas com especial substância nos jovens, em ambiente escolar, mas também em ambiente familiar. Incentivar a leitura, dar um contributo para a sua valorização foi o que esteve na base do trabalho deste período. No próximo, entregar um certificado aos alunos que mais livros requisitaram. E, sobretudo, deixar-lhes um livro, como oferta, para a criação desse gosto, porque não dizê-lo, de amor por algo que nos marcará na memória, pelo mistério com que cada leitor é abraçado.

Dia mundial do Cancro

Na semana em que se assinala o Dia Mundial do Cancro, os alunos da Escola Básica de Forjães juntaram-se, para relembrar esta luta que, diariamente, tantas pessoas tentam superar.

Os alunos da turma B do 9.º ano, começaram por elaborar um trabalho, sobre famosos que superaram o cancro, que foram posteriormente expostos no polivalente, para visualização de todos. Na mesma exposição, encontrava-se um mural, dividido em 2 partes, em que o objetivo era os alunos deixarem a sua impressão digital se “conhecessem alguém que tem/teve cancro” e “conhecessem alguém que teve cancro e superou a doença”.

As atividades foram finalizadas com uma “Caminhada pela Vida”. Trajados com uma camisola da Liga Portuguesa Contra o Cancro, sensibilizamos as pessoas para a importância do exercício físico na prevenção e combate a esta doença. Unidos com alguns professores e colegas da Unidade de Autismo, seguimos caminho até ao centro da vila de Forjães. Na Junta de Freguesia, entregámos um documento, onde era destacada a participação e o objetivo da Escola, com esta iniciativa.



Cecília, Daniel, Edite e Lara - 9.º FB

Dia de São Valentim

Celebrando o Dia de São Valentim, os alunos do 9.º FA, após conhecerem as origens do popular “Roses are Red, violets are blue”, inspiraram-se e elaboraram as suas quadras na aula de Inglês, publicando-as num padlet e decorado um mural, no polivalente da EB de Forjães. Deixamos aqui alguns deles.



Matilde Cunha, 9.º FA

Apresentação musical



Os alunos do 8.º FA realizaram, sob a orientação do professor Armando Félix, um conjunto de apresentações musicais sobre diferentes compositores. Estes foram *Wolfgang Amadeus Mozart*, *Judy Garland*, *Ilse Weber* e *John Lennon*. Os alunos realizaram apresentações diversas usando a flauta. Foram lidas breves biografias dos

músicos destacados e entregues alguns marcadores aos presentes.

Esta apresentação musical foi feita às turmas do 6.º ano e nela se apreendeu o valor do belo que envolve a composição musical, assim como as ideias que envolveram estes músicos e as sociedades onde viveram. O valor da solidariedade entre todos, do reconhecimento do olhar dos outros, a importância da vida humana e da sua dignidade foram ideias destacadas nas biografias e nas músicas tocadas pelos alunos.

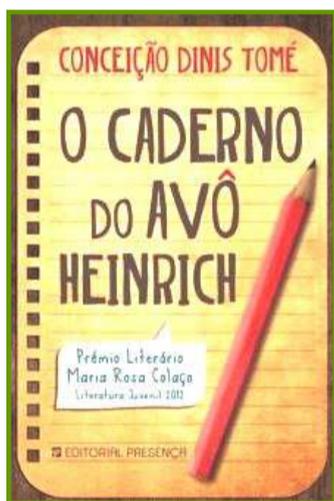
Foi uma atividade de grande significado cultural e cívico revelando essa ideia essencial da formação e do gosto, não só por aquilo que nos emociona, que transporta o belo para a nossa representação da vida, mas também pelo envolvimento com que olhamos os outros. Deixa-se um, dos excertos ouvidos e tocados, justamente uma canção de embalar de Ilse Weber, Wiegala.

"(...) Durma bem, durma bem, meu anjinho
O vento brinca com a lira
Ele está brincando docemente com os juncos.

E o rouxinol canta a sua canção
Durma bem, durma bem, meu anjinho
O vento brinca com a lira. (...)

Durma bem, durma bem, meu anjinho
O mundo está tão silencioso."

Apresentar um livro



O livro fala de como era a vida das pessoas por volta de 1944/46. Indica-nos de como as crianças (judias) eram tratadas pelo regime nazi. Ficamos a saber que naquele tempo a polícia do regime tinha um grande poder (como por exemplo, matar, ou maltratar as pessoas judias e não judias). Que naquele tempo as pessoas podiam passar a pobres apenas em alguns minutos.

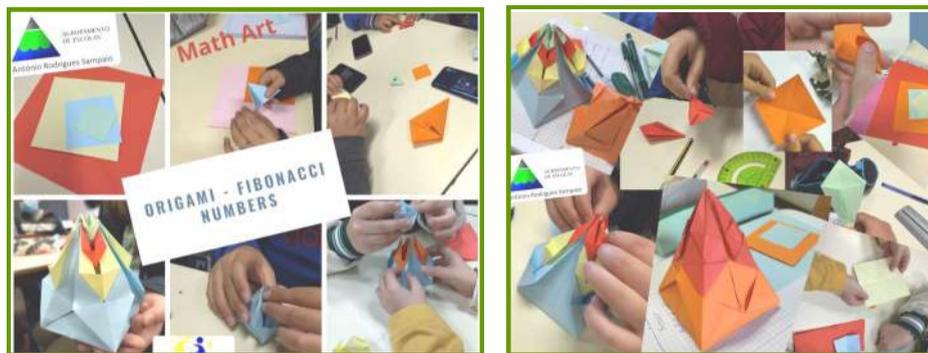
Ao ler o livro, este explicou-me que naquele tempo não havia liberdade de expressão e que naquela altura, Adolf Hitler, tinha muito poder, facto que é muito bem retratado em *O caderno do avô Heinrich*.

O livro que li mostra também a coragem de uma criança (Heinrich) em salvar o seu amigo (Josef) e diz-nos que mesmo barreiras ou muros não conseguem separar uma grande amizade. A coragem e bravura de Heinrich quando se confrontou com soldados do regime nazi e quando teve de atravessar o muro mostram que nesse instante, Heinrich, sendo uma criança, conseguiu realizar, mesmo o que é difícil para os adultos.

Quase já no final do livro, o pai de Heinrich morre baleado por um soldado alemão e isso mostra que nesse tempo era comum existirem muitas crianças órfãs. Eu recomendo este livro aos meus amigos e colegas, pois representa muito bem aquele tempo e é uma história interessante de se ler.

Marcos, 6.º FB

Math Art



Os alunos do 7.º FB, no âmbito do Projeto eTwinning - "Math Art", a partir da sequência de Fibonacci construíram pirâmides em origami, com base em quadrados com 5, 8, 13 e 21 cm, que correspondem aos termos de ordem 6, 7, 8 e 9.

Escrita criativa



Abalo sísmico em Forjães, com o epicentro na rua da Pedreira, mais concretamente na Escola Básica de Forjães.

No dia 14 deste mês, pelas 08h15, sentiu-se

grande instabilidade no recinto escolar da EBF. Quando os alunos entraram no polivalente, havia grande discussão que abalava as estruturas do edifício. De um lado, estavam os versos escritos pelos alunos, que sussurravam emoções, faziam confidências e tentavam definir o Amor, a Amizade e a Felicidade; do outro, os Anúncios Criativos e brincalhões davam gargalhadas estridentes, discutiam entre si enquanto selecionavam a metáfora mais original que cativasse o par ideal num anúncio de jornal.

Perante o perigo iminente de derrocada, os alunos da Associação de Estudantes salvaram a caixa da correspondência e dirigiram-se às salas de aula. Porém, no momento da entrega, entre cartinhas e bilhetinhos de amor e de amizade, estavam também algumas frases com bastante humor, por isso as gargalhadas estalaram, os tacos do soalho saltaram, e algumas telhas de amianto partiram.

Quando tudo estabilizou, constatou-se que estavam todos bem e com disposição para mais um dia de trabalho, no Dia dos Namorados. Deste incidente há a lamentar as cartas extraviadas, que chegarão no momento certo.

Turma 8.º FA

Um palco para a leitura

Entre 21 e 25 de fevereiro, a Leitura chegou mascarada e foi protagonista.

Ao longo desta semana, na Escola Básica de Forjães, decorreu a Semana da Leitura, tendo sido criada uma dinâmica que envolveu a Biblioteca, os docentes de Português e as turmas do segundo e terceiro ciclos.

A biblioteca, o polivalente e as salas de aula serviram de palco às várias atividades: leituras partilhadas de poesia, histórias e outros saberes, entre turmas e famílias; recitais de poesia com poemas musicados por alunos; leituras de porta em porta; Rolos Poéticos com autores em língua Portuguesa, oferecidos à comunidade escolar; trabalho coletivo de poesia A última Palavra, dinamizado pelas turmas do segundo ciclo; exposição de textos poéticos, que foram lidos nas sessões de poesia, pelas turmas do oitavo e nonos anos.

Nestes dias, os alunos demonstraram criatividade, grande empenho, entusiasmo e espírito de partilha.

Prof.ª Ana Santos



1ª Etapa – Póvoa do Lanhoso



Aconteceu! Após dois anos de paragem, a 1ª etapa a contar para o Ranking Regional Norte do Desporto Escolar, da modalidade de Orientação. Foi a 5 de fevereiro, em Terras de Lanhoso onde fomos presenteados com uma bela manhã solarenga, num mapa representativo do espaço de um Parque Aventura - DiverLanhoso, com escala 1:3000. Tratava-se de um terreno de floresta de fácil progressão, com bastante desnível, pormenores rochosos e com boa rede de caminhos. O Clube de Orientação da EBF competiu com 18 atletas, que se aplicaram e obtiveram resultados satisfatórios para o início de época. Os alunos mais novos foram acompanhados, para elevarem os seus conhecimentos e técnicas de navegação, pelo que não pontuaram no seu escalão etário. Destacaram-se, pelas suas **classificações**, os alunos:

Fácil (aberto): Gonçalo Ribeiro - 3º

Iniciado Fem.: Beatriz Ribeiro - 1º

Iniciado Masc.: Miguel Costa - 4º

Juvenil Fem.: Inês Laranjeira - 4º; Clara Barbosa - 6º

Juvenil Masc.: Emanuel Barbosa - 4º; Simão Carvalho - 7º; Guilherme Razão - 9º

A próxima etapa vai decorrer em Esposende, no Castro de S. Lourenço, a 19 de março.



Prof.ª Anabela Freitas

Desporto Escolar–Boccia



Realizou-se no passado dia 16 de Fevereiro, na escola D. Afonso Sanches, em Vila Nova de Famalicão, a abertura da competição de Boccia, inserida no programa de Desporto Escolar. O nosso agrupamento fez-se representar com 15 alunos oriundos das escolas de Marinhas e Forjães, participando de forma empenhada nesta competição. Este torneio foi o primeiro após quase 2 anos de interrupção, devido à pandemia que vivemos e os nossos alunos apresentaram-se bastante entusiasmados, com este regresso à atividade competitiva, tendo-se portado de forma exemplar como vem sendo hábito, estando por isso de parabéns.

Agradecemos o apoio de todo o agrupamento neste desporto que é de todos e para todos.

Agradecemos o apoio de todo o agrupamento neste desporto que é de todos e para todos.

Estufa Feliz–Um jardim para o futuro



A terra cedida pela Junta de Freguesia, de forma célere, permitiu ainda neste mês de fevereiro a reativação da Estufa Feliz, inicialmente com a colaboração de uma turma do pré-escolar e da respetiva educadora Fernanda.

“As plantas aromáticas temperam a vida”, então, bora lá, vamos temperar a nossa caminhada escolar neste agrupamento, com felicidade, alegria, muita brincadeira e fazer o nosso jardim de aromáticas – “um jardim para o futuro”.

Começámos por explorar cada planta - o cheiro, a forma, textura - e decidir o que vamos fazer com elas.

Demorou alguns dias, são crianças com três anos de idade e o poder de concentração e tempo numa atividade é muito reduzido.

Finalmente surgiu a ideia de plantar as aromáticas “todas juntinhas, como nós”. Boa decisão.

Depois foi tempo de escolher o local e foi fácil.

Galochas nos pés, planta na mão e que alegria! Cada um tratou de plantar a sua planta com muito cuidado, mas alguma sabedoria!

O nome a dar ao jardim surgiu porque estas crianças, que estão a iniciar a sua vida escolar, este ano letivo, irão, certamente, continuar por aqui mais alguns anos e as aromáticas vão sempre estar ali, onde eles as plantaram e cuidaram com a alegria e entusiasmo que contagiou todos aqueles que assistiram. Daqui a uns anos, os mesmos alunos poderão verificar que a sua planta também cresceu, mas continua a precisar que tratem dela. Vão também recordar que estão “todas juntinhas”, porque foi assim que decidiram quando tinham três anos de idade; e como foi bom estar juntos, partilhar e crescer com alegria, com galochas nos pés e terra nas mãos e muitos sonhos para concretizar.

Educadora Fernanda Costeira, Turma FD



Pensamento do Mês:

“É necessário hidratar a cultura, mudando a perceção sobre a água, reduzir a hidroalienação e tornar a sociedade e os indivíduos hidroconscientes.”

Maurício Andrés, ambientalista

Desporto ■ Acompanhando o Forjães Sport Club



Curso de Suporte Básico de Vida e de DAE

Dirigentes e treinadores do Forjães Sport Club frequentaram a formação de Suporte Básico de vida e Desfibrilhação Automática Externa, nas instalações dos Bombeiros de Esposende, sob a orientação dos formadores Rafael Couto e Júlio Melo.

Com esta formação e respetiva certificação todos ficam dotados das competências para realizar manobras de Suporte Básico de Vida com o equipamento de desfibrilhação, indicado para ser utilizado em casos de paragem cardiorrespiratória.

Esta nova valência nos recursos disponíveis vem contribuir para aumentar as condições de segurança em que a atividade do Clube se desenvolve, permitindo ao mesmo, adicionalmente, cumprir mais uma das exigências para se tornar uma entidade com Certificação de 3 Estrelas, junto da Federação Portuguesa de Futebol, que é a existência de um equipamento de DAE nos recintos desportivos.



2ª jornada do Campeonato Concelhio de Futebol Infantil realizou-se no estádio Horácio Queirós



A Câmara Municipal de Esposende, após um longo interregno devido à pandemia Covid 19, retomou, neste mês de fevereiro, o já habitual torneio concelhio de Futebol infantil. A primeira jornada decorreu em Gandra, no dia 6 de fevereiro. No passado domingo, dia 20 de fevereiro, realizou-se em Forjães a segunda jornada deste evento desportivo.

Num dia bastante soalheiro, várias centenas de pessoas deslocaram-se até ao Estádio Horácio de Queiroz, para assistir a algumas partidas de futebol que decorrem em simultâneo entre as equipas dos clubes das diversas freguesias do nosso concelho. É um torneio de futebol infantil, com características bastante peculiares, onde se fomenta a atividade desportiva e a amizade entre os pares, podendo participar atletas inscritos nos respetivos clubes desde o escalão de petizes, a partir dos 5 anos de idade, até ao escalão de infantis, sub-13.



Grande noite de Fado FSC



O FSC proporcionou, mais uma vez, no magnífico auditório do Centro Cultural de Forjães, uma bela noite musical com os fadistas Filipa Menina e Jorge Gomes, acompanhados à guitarra pelos músicos João Martins e André Teixeira.

Com sala cheia, centena e meia de espetadores deliciaram-se com as belas vozes dos fadistas convidados. De realçar que a famosa artista Filipa Menina é natural da freguesia de Apúlia. Já o fadista Jorge Gomes é natural do concelho de Viana do Castelo.

A direção do FSC agradece a gentileza e colaboração do nosso amigo e sócio Agostinho Maciel. Mais uma vez, o nosso muito obrigado.

Faleceu Anselmo Boaventura ex jogador do FSC na década de 70

É com grande pesar que lamentamos o falecimento de Anselmo Lopes de Boaventura, com 70 anos de idade.

Este companheiro, natural da vizinha freguesia de Vila Chã, vestiu a camisola do Forjães SC nos anos 70 e era dotado de um carisma nato, que o caracteriza como um avançado veloz. O seu poderoso remate fazia dele um grande goleador.

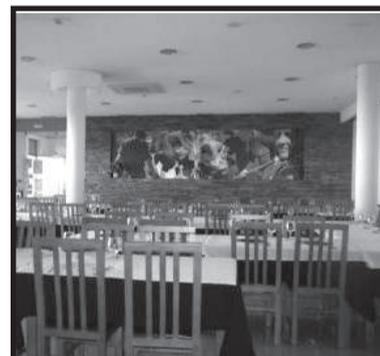
A direção do FSC manifesta sentido pesar, deixando votos de muita coragem à sua família e amigos.



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



Av. Marcelino Queirós, 130/140
Loja 14 - 4740-438 Forjães
Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956



Av. de S. Romão, 10
4935 Neiva Viana do Castelo
Tel. 258 871 466 - Fax. 258 371 420



Opinião

Saúde do Corpo e da Alma



Pe. Luís Baeta

Aproxima-se o Tempo da Quaresma, tempo de mergulho na realidade da nossa fragilidade que se expressa desde o primeiro dia – Quarta-feira de Cinzas – ao recordarmos que somos pó e que pó da terra voltaremos a ser!

É também nesse primeiro dia que somos desafiados por Jesus no Evangelho (São Mateus 6, 1-6. 16-18) a concretizar os três pilares que devem orientar a nossa vida de fé neste tempo: esmola, oração e jejum! Atrevo-me a dizer que, até aos pouco ou nada crentes fará bem exercitar pelo menos dois destes aspetos – o jejum e a esmola ou partilha – porque são fonte de saúde e de alegria do corpo e da alma, respetivamente.

A forma como Jesus nos convida à concretização desses sacrifícios é apenas uma: com a humildade de fazer apenas para Deus, esperando a sua recompensa, e não para os homens verem, porque a recompensa que estes dão será, no máximo, um vazio e rápido elogio. Vejamos a proposta de Jesus:

a) Esmola. Como não fazer? Diante dos homens, anunciando

a todos o bem que se fez. Com a célebre frase «Quando deres esmola, que a tua mão esquerda não saiba o que faz a tua direita» (Mt 6, 3) Jesus realça a importância do sigilo. Como fazer? Deve-se fazer e esquecer. Quase nem o próprio corpo pode ver e lembrar. Num tempo em que se sobrealimenta a exibição e em que vemos a caridade ser fotografada ou filmada, sem respeito pelos pobres que são tantas vezes expostos indiscriminadamente, a fim de se alcançar louvores em forma de likes ou comentários, Jesus recorda que, da verdadeira caridade, fazem parte o respeito que inclui o segredo pela dignidade de quem precisa. Já São Paulo nos recordava na Primeira Carta aos Coríntios: «A caridade é paciente, a caridade é benigna; não é invejosa, não é altiva nem orgulhosa; não é inconveniente, não procura o próprio interesse» (1 Cor 13, 4-5);

b) Oração. Como não fazer? De pé nas igrejas, em alta voz e nas esquinas das ruas, para mostrar que rezamos. Embora não seja uma realidade atual, visto que parece haver mais vergonha que orgulho em orar, como se tal atitude manifestasse fragilidade e debilidade mental, Jesus mostra como a oração é algo entre nós e Deus! Se acreditamos que Ele nos escuta, então não nos importaremos de o fazer sozinhos. Ele ali está, escutando as nossas frágeis palavras que amolecem o seu coração de Pai. Como fazer: «quando rezares, entra no teu quarto, fecha a

porta e ora a teu Pai em segredo» (Mt 6, 6);

c) Jejum. De difícil execução num tempo em que abundam os alimentos. Apesar de tudo, promove o bem-estar físico e a saúde do corpo, sendo uma opção de quem deseja perder peso. Para os cristãos funciona também como um ato de solidariedade e consciencialização de que a fome é uma realidade no mundo e de que aqueles que a sofrem são nossos semelhantes. Chama a atenção para a necessidade da partilha e de evitar o desperdício e a desigualdade. Como não fazer? Mostrando um ar sombrio e desfigurando o rosto para mostrar o sofrimento. Como fazer? Mantendo a postura, a beleza e a higiene para que, aos olhos do mundo, pareça mais um dia normal para nós!

Jesus convida ao segredo! Quem não gosta de segredos? Quem é capaz de fazer o bem sem exibicionismo, recebendo a alegria e a consolação de um olhar agradecido de alguém e da certeza de que Deus está ao nosso lado?

Quaresma é tempo de darmos valor e sermos gratos a Deus pelo que temos, de fortalecermos o nosso espírito na resistência às vontades desenfreadas da carne e de recordarmos a nossa frágil condição humana para que sejamos mais solidários com quem sofre pela ausência de alimentos, de saúde, de dignidade, de respeito e de amor!



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

Maria da Anunciação Queiroz Laranjeira, presidente da Assembleia Geral da ACARF, convoca, uma **Assembleia Geral Ordinária**, ao abrigo do Regime Previsto nos artigos 59º a 60º dos Estatutos das IPSS, bem como o artigo 27º, nº 1, alínea b, dos Estatutos da ACARF para a

1) Análise, discussão e votação do Relatório de contas da Gerência relativos ao ano de 2021, bem como do parecer do Conselho Fiscal.

2) Outros assuntos de interesse para a Associação, a realizar no próximo dia **25 de março, às 21 horas**, na sede da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-439 Forjães**.

A Assembleia Geral reunirá à hora marcada na Convocatória se estiverem presentes mais de metade dos associados com direito a voto, ou trinta minutos depois com qualquer número de presentes.

A reunião seguirá as orientações e normas da DGS. Será obrigatório uso de máscara.

Forjães, 25 de fevereiro de 2022

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Maria da Anunciação Queiroz Laranjeira

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de caráter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo.

- “O Forjanense” dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações.

- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, “O Forjanense” procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências.

- “O Forjanense” terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, isenta, apartidária, objetiva e pluralista, de modo a refletir a diversidade e

riqueza do pensamento e da atuação dos diversos parceiros sociais.

- “O Forjanense” compromete-se a cumprir os princípios éticos e deontológicos inerentes à atividade jornalística, a respeitar a dignidade, os direitos e a boa-fé dos cidadãos, e a pugnar por uma sociedade mais justa, solidária e humanista.

- Em “O Forjanense”, os artigos de opinião são de exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal. Este não assume o compromisso de publicar obrigatoriamente as cartas ou textos não solicitados, reservando-se no direito de publicar apenas o essencial.

Forjães, 25 de maio de 2017

O Diretor de “O Forjanense”
Arlindo Pereira Sousa Tomás

EUROMASTER IDEAL PNEUS

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

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

Flor em Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

969 584 228

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

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

Viver ■ Passatempos ■ Opinião

Ementas da casa

Olímpia Pinheiro e Fátima Alves

Bife de atum de cebolada

2 cebolas novas; 2 dentes de alho; 1 kg de bifés de atum; 1dl de azeite; 1dl de vinho branco; 1 c. (de sopa) de vinagre; 1c. (de café) de colorau; 500 g de batatas; 1 c. (de sopa) de salsa picada; sal, pimenta e óleo q.b.

Corte as cebolas em rodelas finas e lamine um dente de alho. Core os bifés de atum numa frigideira com um pouco do azeite, deixando-os ficar um pouco mal passados. Refogue, no restante azeite, a cebola e o dente de alho e refresque com o vinho branco e o vinagre. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com o colorau. Tape e deixe apurar. Se for necessário junte um pouco de água. Descasque as batatas, corte-as às rodelas e frite-as em óleo abundante. Retire-as e escorra-as sobre papel absorvente. Salpique com um pouco de salsa picada. Sirva os bifés com as batatas fritas e regue com a cebolada.

Pavê de café

8 folhas de gelatina; 1 dl de café forte quente; 1 dl de leite magro; 3 c. (de sopa) de adoçante granulado; 2 dl de natas magras batidas; 1 embalagem de rolitos; grãos de café q.b.

Forre uma forma retangular com película aderente. Demolhe a gelatina em água fria. Em seguida, escorra-a e dissolva-a no café. Junte o leite e o adoçante, misture e deixe arrefecer. Envolve as natas no preparado anterior e coloque dentro do recipiente, alternando com rolitos. Leve ao congelador por cinco horas. Desenforme e decore com os restantes rolitos, pressionando-os contra o creme, e grãos de café.

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º doença da pele; temperar com azeite e limão = 2º curtido = 3º sigla do Amazonas; pequenos parapeitos separados por intervalos nas muralhas e nos castelos; relativo a mim = 4º benefício da natureza; membro empenado das aves; protóxido de cálcio = 5º bom aspecto; caminho = 6º preparação química para a destruição das formigas = 7º tulha subterrânea; instrumento com que se imprime movimento às pequenas embarcações = 8º relativo ao vinho; composição poética para ser cantada; prolongamento dos lados de um corpo ou superfície = 9º aqui; género de planta gramínea; Ulisses Silva = 10º troça = 11º habitante da Rússia; calçado de madeira (plural)

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

Verticais

1º suposta influência da lua; estancar = 2º alcali vegetal, que se no ópio do comércio e na papoila = 3º partido socialista; polpa; Maria Salgado (abrev.) = 4º caminho orlado de casas; marco das portas; bigorna = 5º instrumento de defesa e ataque; nascimento de um astro = 6º invalidar = 7º qualidade; nome da pessoa que foi descalço e de corda ao pescoço apresentar-se ao rei de leão = 8º partida; escarnecer; vazio = 9º pedra do moinho; crosta; Antes de Cristo = 10º árvore silvestre do Brasil = 11º viela; lugar aprazível = **soluções pág. 6**

Saúde em destaque

Halitose parte II

Quais as causas relacionadas com outras áreas?

A otorrinolaringologia pode ser considerada a segunda área de maior importância associada à halitose (ex: sinusite, presença de corpos estranhos no nariz em crianças). As causas de origem nos pulmões, estômago, fígado e rins são consideradas raras. Ao longo dos anos houve sempre uma ideia de associação entre patologia gástrica e halitose, a qual é considerada muito rara, mas que poderia surgir em casos de refluxo gastro-esofágico, hérnia do hiato, cancro do estômago, estenose do piloro, síndrome de má absorção, ou infecções intestinais.

A diabetes, as deficiências vitamínicas, a desidratação, assim como outras situações de carácter sistémico podem desencadear halitose. Podem surgir também variações do hálito durante o ciclo menstrual.

Como se pode prevenir o mau hálito?

O mau hálito, de uma forma geral, pode ser prevenido e tratado através de uma boa higiene oral. Esta higiene oral inclui a escovagem, a limpeza interdentária e o uso de raspadores

linguais para a limpeza da língua. Aconselha-se a ingestão diária de água suficiente para manter uma correcta hidratação.

Com a orientação do seu médico dentista pode ainda utilizar elixires contendo agentes específicos que ajudam na prevenção e tratamento da halitose, tais como os que contêm clorhexidina, cloreto de cetilpiridínio e sais de zinco.

Como podemos avaliar o hálito?

Os métodos mais frequentemente referidos são :

a) Avaliação global do hálito:

Para a utilização deste método, o doente é ensinado a colocar as mãos fechadas em copa à frente do nariz e da boca, e a cheirar o ar expirado pela boca, após inspiração pelo nariz. Este teste avalia o hálito organolepticamente de forma global.

b) Teste de lambe o pulso:

Neste teste, o doente é orientado a deitar a língua de fora e a lambe o pulso de forma perpendicular; após 5 segundos e a 3 cm de distância é feita a avaliação. Este método também pode ser utilizado para a classificação do hálito do doente por outras pessoas.



Marina Aguiar*

c) Teste da colher:

Para esta forma de avaliação, o doente utiliza uma colher plástica com a qual raspa o dorso da língua, eliminando a placa lingual e quaisquer resíduos acumulados.

d) Avaliação olfactiva por uma pessoa amiga ou pelo cônjuge

O seu Médico Dentista será a pessoa indicada para o diagnóstico da halitose. Poderá ainda orientá-lo para outra especialidade caso se suspeite de halitose com origem em outra localização diferente da cavidade oral. Consulte-o regularmente, pelo menos duas vezes por ano.

*Médica Dentista

Carnaval na ACARF



Dr.^a Marina Aguiar PUB
 Médica Dentista
 Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch
 Forjães - Esende
 (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)*

FEIRA QUINZENAL DE S. ROQUE FORJÃES

JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES

Largo de S. Roque
 Forjães
 Acesso direto pela EN 103
 (estacionamento gratuito no local)

- Janeiro 2022: dias 15 e 29
- Fevereiro 2022: dias 12 e 26
- Março 2022: dias 12 e 26
- Abril 2022: dias 9, 23

Aos sábados de manhã

Aprecie a enorme variedade de produtos, a qualidade e frescura das ofertas, a simpatia e atenção dos feirantes.

Uma feira centenária, num espaço agradável e de fácil acesso, seguro para

compradores e vendedores. Instalações sanitárias disponíveis e um amplo Largo para retemperar energias! Faça compras em segurança.