



# O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva  
Setembro 2023 • Ano XXXVIII 2ª série • n.º 399  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue e no **facebook**

## Festas em Honra de São Roque, Santo Amaro e São Vicente



Recolha de testemunhos: "o aumento do preço dos quartos no ensino superior"



**CULIZENDE**  
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL

- Colisão
- Diagnóstico
- Mecânica
- Manutenção
- Pneus

Rua da Corujeira, 98 / 4740-432 Forjães

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

## “O aumento dos preços dos quartos- uma realidade temida na vida dos estudantes do ensino superior”

No último ano, o mercado imobiliário português voltou a registar um aumento significativo nos preços dos quartos e apartamentos destinados a estudantes. De acordo com o relatório mais recente do Observatório do Alojamento Estudantil, divulgado no início de agosto deste ano, o preço médio por quarto no país situava-se em 349 euros, refletindo um aumento de 10,5% em comparação ao ano anterior. No entanto, essa média nacional esconde uma realidade ainda mais preocupante: a subida dos preços foi ainda mais acentuada na maioria dos distritos, chegando a alcançar os 33% em Portalegre.

As exceções a esse panorama de aumento exorbitante são os distritos de Beja, Bragança e Porto, onde o aumento dos preços ficou abaixo dos 10%. Mesmo assim, arrendar um quarto no Porto ainda custa, em média, aos estudantes, 425 euros por mês, enquanto em Lisboa esse valor alcança os 450 euros. Esta é sem dúvida uma das principais razões pelas quais essas duas cidades se destacam como as mais caras para se viver, tendo também a maior oferta de alojamento estudantil.

Perante este contexto alarmante, O Forjanense procurou entrar em contacto com estudantes deslocadas forjanenses que, atualmente, frequentam o ensino superior em três cidades distintas do país: Porto, Coimbra e Vila Real. O objetivo foi compreender quais são as principais dificuldades na procura de um quarto ou alojamento, bem como a diferença nesse processo em cada uma dessas cidades, considerando o cenário de aumento dos preços.



**Beatriz Ribeiro (BR)**, estudante do 3º ano na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Porto)



**Mafalda Costa (MC)**, estudante do 3º ano de Direito na Universidade de Coimbra (Coimbra)



**Mafalda Ferreira (MF)**, estudante do 4º ano de Medicina Veterinária na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Vila Real)

### P. A faculdade que frequenta fornece algum tipo de apoio financeiro para fins de alojamento? E para outros fins?

**B.R.:** A Faculdade de Medicina não fornece qualquer tipo de apoio, sendo que os únicos apoios existentes são dados pela Universidade do Porto (U.Porto). No Porto as residências universitárias estão distribuídas pelos três polos da U.Porto e são geridas pelos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP). Destinam-se sobretudo a estudantes que frequentam a U.Porto e que devido às suas condições socioeconómicas ou à distância ou dificuldade de transporte a partir da sua residência, têm de viver longe das suas famílias de modo a realizarem os seus estudos. Deste modo, estes alojamentos são atribuídos prioritariamente aos estudantes bolseiros.

**M.C.:** A Faculdade de Direito em si, não, apenas a Universidade de Coimbra. Se o estudante necessitar de apoio tem que procurá-lo, nomeadamente, através dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC) e pode ter direito a alojamento nas Residências Universitárias. Atualmente, são 10 que se encontram em funcionamento. Apesar do alojamento “dado” só posteriormente à sua atribuição é que o estudante sabe se tem mais apoios ou não, especificamente, ao nível das propinas e do próprio alojamento.

**M.F.:** Pelo que sei, a UTAD não fornece apoio financeiro no que diz respeito ao alojamento. No entanto, existe sempre ajuda monetária, tal como a bolsa de estudante, que ajuda a sustentar as despesas mensais dos estudantes elegíveis. Há ainda o desconto nos transportes, ou seja, a

bolsa de mobilidade, para estudantes que se desloquem mais do que 50 km. Por fim, relembro a bolsa de mérito para aqueles estudantes qualificados com uma média superior a 16 valores.

### P. Como estudante deslocado/a, desde o ano letivo anterior, quais as maiores dificuldades que encontrou na procura de quarto/alojamento?

**B.R.:** Nesse aspeto não senti dificuldade, visto que me mantive no mesmo alojamento do ano anterior.

**M.C.:** Constata-se que este ano, mesmo que se mantenha a mesma casa, a renda, na maioria dos casos, aumentou. Claro que, é sempre mais fácil encontrar a casa, digamos ideal, quando já se estuda na cidade há mais tempo, apesar de tudo.

**M.F.:** Relativamente a Vila Real, é uma cidade com pouca oferta a nível de alojamento, o que tem dificultado muito a procura de quartos pelos estudantes. Para além disso, existem ainda um conjunto de fatores que dificultam a escolha de um local de alojamento, nomeadamente senhórios que requerem preços demasiado elevados para o que oferecem, a preferência por inquilinos de um determinado género, a sobrelocação dos apartamentos e a transformação das salas de estar em quartos, de modo a compensar as rendas elevadas, bem como a falta de brio e a oferta de alojamento antigo e em mau estado para os estudantes. Ainda que tenha visto uma ligeira mudança nestes últimos tempos com a construção de mais locais para alojamento de estudantes, Vila Real ainda tem muito que melhorar neste aspeto.

### P. De que modo considera que este acréscimo do valor dos imóveis e, consequentemente dos quartos, afeta a vida e o ingresso dos estudantes no ensino superior?

**B.R.:** O aumento do valor dos imóveis, assim como o aumento de estudantes colocados este ano no ensino superior, acaba por se refletir num número elevado de procura para aquelas que são as ofertas “aceitáveis” que se encontram disponíveis no momento do ingresso. Isto leva a que muitos estudantes considerem permanecer nas suas casas, percorrendo muitos quilómetros e despendendo muitas horas de viagem, diariamente, para que possam chegar à sua faculdade. Por outro lado, muitos estudantes vivem demasiado longe da faculdade que pretendem ingressar, não sendo possível realizar estas viagens, sendo que acabam por ficar limitados e optam por estudar numa faculdade mais próxima de casa, mas que, no entanto, não era a que realmente idealizavam.

**M.C.:** Em alguns casos, um acréscimo no valor da renda da casa/quarto faz com que não lhes seja possível estudar nas universidades que sempre sonharam estudar, optando por ficar em universidades/politécnicas mais perto de casa. É natural que, quando se aumenta o valor da renda, fica-se com menos rendimento disponível e tem que se diminuir os gastos de outras áreas. Como tal, muitos estudantes privam-se, por exemplo, de aproveitar a vida académica, pois não têm dinheiro extra para o fazer.

**M.F.:** Sinto que estamos a voltar um pouco aos anos dos nossos pais/avós, em que só estudava quem realmente tinha possibilidades. Sustentar tudo sozinho, especial-

mente para famílias que só têm apoio de um dos pais ou até de nenhum, torna-se muito difícil para ingressar no ensino superior. Tem havido um aumento do custo de vida no geral, chegando a atingir preços insustentáveis a longo prazo, especialmente em grandes cidades. Portanto, se isto continuar como tem estado, iremos ter cada vez menos jovens a frequentar o ensino superior, até porque, para além disso, há quem não veja o benefício de gastar todo este dinheiro para obter um curso que no futuro talvez não garanta nada. Muitos terminam a licenciatura, ou até o mestrado, e não conseguem exercer na sua área. Isto é preocupante e é algo que deve ter sido em conta se queremos que Portugal evolua, em vez de regredir.

### P. Considera que os serviços sociais da universidade em que se encontra prestam o apoio necessário na hora da procura de alojamento? E quanto às condições das residências universitárias?

**B.R.:** Penso que sim, o serviço de alojamento é responsável pela gestão de 9 residências e 2 estúdios, dispondo apenas de 1126 camas, o que invalida a possibilidade de resposta a todos os pedidos de alojamento, sendo, no entanto, já uma grande ajuda para os estudantes que pretendam este apoio. Relativamente às condições das residências universitárias, geralmente esta dispõe de quartos duplos e individuais, sendo a casa de banho partilhada, e apenas existindo uma cozinha e área de estar comum a todos os estudantes.

*continua na página seguinte*

# NÓS POR CÁ: RECOLHA DE TESTEMUNHOS

continuação da página anterior

**M.C.:** Sim, os SASUC no momento da candidatura a alojamento, mediante a procura que há e a disponibilidade dos serviços, conferem a ajuda necessária e o mais rápido que podem aos estudantes. As condições variam de residência para residência, numa cidade em que há 10 ativas, nem todas têm o mesmo tratamento, e as infraestruturas de umas são bem mais antigas que de outras. Na maior parte delas, o quarto é dividido, ou seja, a privacidade nunca é a ideal. Há casos em que há apenas 2 casas de banho para 18 pessoas, quartos com bastante humidade e cozinhas em que apenas dá para estar 1 pessoa de cada vez.

**M.F.:** Não tenho conhecimento de que os serviços sociais forneçam ajuda na procura de alojamento. Quanto às residências, apenas estive lá em situações pontuais, mas pelo que sei as condições não são as melhores. Os estudantes têm acesso a

cozinhas pouco equipadas e com poucas condições, sem acesso a eletrodomésticos, tais como chaleira, micro-ondas, forno, etc., sendo “obrigados” a comer na cantina ou outro local. Há boas notícias: serão feitas obras em breve. Porém, o alojamento dos estudantes que vivem lá atualmente não é assegurado. Dos alunos que moram mais perto de Vila Real, há quem opte por ir e vir diariamente, porque acaba por ser mais barato do que o alojamento. O problema disto é realmente o desgaste físico e até mental que isso acarreta.

**P. No momento da procura de quarto/alojamento, deparou-se com alguma falta de condições dos imóveis? E quanto à recusa de celebração de contrato e emissão de fatura?**

**B.R.:** Quando ingressei e comecei a procurar quarto pela primeira vez, deparei-me com vários alojamentos em más condições e na sua maioria sem contrato de

arrendamento. Apesar de no Polo da Asprela, que é onde se encontra a Faculdade de Medicina, existirem vários imóveis em bom estado de conservação e residências universitárias privadas recentemente construídas e que disponibilizam contrato, estas apresentam preços exorbitantes e inacessíveis à maioria dos estudantes, o que torna a procura de alojamento ainda mais difícil.

**M.C.:** Em Coimbra, as casas/quartos, sobretudo na proximidade da Faculdade de Direito e também de Letras, são bastante antigos e a maioria não tem condições de estadia- casas com muitos quartos, exíguos, com uma casa de banho para mais do que 4 pessoas, cozinhas sem condições, etc. Esta situação acaba por cair geralmente em cima dos novos estudantes que têm pouquíssimo tempo para procurar alojamento, desde a saída das colocações até ao início das aulas. Por outro lado, a maio-

ria dos proprietários não querem celebrar contratos de arrendamento, nem emitem qualquer recibo de renda.

**M.F.:** Ainda que em Vila Real os preços não sejam tão exorbitantes como noutras cidades, tais como o Porto, Lisboa, entre outras, notei que, quando ingressei no ensino superior, há cerca de 3 anos, já existia alguma falta de condições em relação ao preço que era proposto em algumas das casas que visitei. Fiquei 2 anos numa casa com renda não muito elevada, mas tinha menos condições do que o apartamento em que estou atualmente. Ainda assim, pago menos. Relativamente à outra questão, existem muitos senhorios que recusam contrato e emissão de faturas. É uma realidade com a qual me deparei frequentemente e conheço muitos estudantes na mesma situação.

## NÓS POR CÁ: LOCAIS

### GADT- Forjães no Desfile Nacional do Traje Popular Português 2023

O desfile realizou-se no dia 16 de setembro, no Largo da Vista Alegre, em Ílhavo. Contou com cerca de 1200 participantes, oriundos de todas as regiões de Portugal Continental e, também, da Região Autónoma da Madeira, de forma a apresentarem os seus trajes, naquele que é o maior evento do género no país.

É um evento onde os grupos participantes dão a conhecer os jeitos e os preceitos do trajar d'antanho e mostram as diferenças regionais e multiplicidade de cores e texturas que constituem o Traje

Popular Português, nas suas mais variadas vertentes, num caminho que é traçado desde o nascimento à morte, e do trabalho aos dias de festa.

O evento foi promovido pela Federação do Folclore Português e contou com a participação do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, que desfilou e atuou com os bonitos trajes desta zona.

Este desfile é uma forma de celebrar Portugal, celebrar a identidade do país, assim como celebrar o passado e o presente.




**Deco-Int**  
Decoracões Interiores

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



**Zé dos Leitões**  
Forjães - Esposende

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

**Ponte Neiva**  
Neiva - Viana do Castelo

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



## Junta de Freguesia de Forjães

## Forjães presente na Festa do Idoso - 25.ª Edição

Na sexta-feira, dia 15 de setembro, promovida pelo Município de Esposende e inserida no Programa "Ativo +", realizou-se a edição 25 da "Festa do Idoso".

No total, foram cerca de 1600 os idosos do concelho de Esposende que marcaram presença nesta festa, que teve como destino o Santuário de Fátima.

Forjães esteve representada por mais de uma centena de pessoas, que foram acompanhadas pelo presidente da Junta de Freguesia, Vitor Quintão, por Andreia Dias, tesoureira, Mariana Venda, responsável pelo projeto "Olhares Atentos", e ainda por Amélia Jaques, que colaborou com o executivo em algumas tarefas.

Foi possível constatar no rosto destas pessoas a felicidade que este evento representa para todos, principalmente após o interregno de três anos motivado pela pandemia. Para o executivo da Junta de Freguesia, foi um momento enriquecedor, tratando-se da primeira vez que este executivo é parceiro e acompanha nesta ini-



ciativa.

Queremos deixar uma palavra de agradecimento a todos os Forjanenses que marcaram presença, enaltecendo ainda, todos os que trabalham para que esta festa seja um sucesso.

Ao Município de Esposende, a nossa gratidão por continuar a proporcionar aos nossos idosos dias inesquecíveis.

O programa da Festa do Idoso compreendeu a celebração da Eucaristia, celebrada pelo Arcipreste de Esposende,

Padre Delfim Fernandes e pelo padre Rui Neiva, na Basílica da Santíssima Trindade. Seguiu-se o piquenique nos parques do Santuário, proporcionando o convívio entre os participantes.

No regresso a casa, houve ainda tempo para outro momento de convívio, no Parque da Senhora da Saúde, nos Carvalhos.

## Distribuição de correio

Desde o início de setembro que tem sido participado atrasos na distribuição de correio, em Forjães, o que provocou alguns transtornos, situação registada após a saída por final de contrato, do anterior carteiro, Ricardo. O colaborador que o veio substituir não estava habituado às rotinas deste serviço, o que originou situações de confusão e atrasos comprometedores.

Por diversas vezes a Junta de Freguesia transmitiu o desagrado pela situação, aos responsáveis dos CTT, o que contribuiu para uma nova substituição do carteiro, desta feita por um elemento já conhecedor do "terreno".

Foi-nos garantido que, aos poucos, o serviço de distribuição de correio, voltará à normalidade, pedindo-se a colaboração e compreensão de todos os Forjanenses, em virtude do acumular de correspondência.

A Junta de Freguesia, ainda que alheia à situação criada, mostra-se empenhada na resolução do problema, mantendo-se atenta, como sempre, reiterando o pedido de compreensão de todos.

## EB Forjães: Bom Ano Escolar

A Junta de Freguesia de Forjães, depois das felicitações aos estudantes do ensino superior, apresentou aos restantes alunos, os votos de um bom ano escolar!

No dia 15 de setembro, as escolas voltaram a encher-se de vida, de alegria, não fugindo Forjães a este frenesim, como detalhou a Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica de Forjães, na sua publicação: "Os corredores

enchem-se de luz, de brilho, de sorrisos e gargalhadas, no recreio surgem as primeiras brincadeiras e nas salas de aula, começa a ferver a criatividade, a imaginação e sede de conhecimento!"

A Junta de Freguesia saudou toda a comunidade educativa, alunos, pais e encarregados de educação, professores, assistentes e outros técnicos, reiterando a sua disponibilidade para colaborar, em prol de

uma Educação de qualidade para todos.

Apresentamos, ainda, os nossos desejos de sucessos para todos os alunos Forjanenses, que rumaram a outras escolas para continuar o seu percurso escolar, na certeza de que o ano letivo de 2023/24 será repleto de alegrias e aprendizagens de qualidade.

## Rua da Azenha da Ribeirinha: mudança de postes

Realizou-se a mudança de postes de eletricidade na Rua da Azenha da Ribeirinha, trabalho efectuado pela E-Redes e que permitirá avançar com os trabalhos da construção do muro e pavimentação da sublargura, fruto do alargamento entretanto realizado, nesta que era uma zona sinuosa e com fraca visibilidade. Aguarda-se agora que a PT faça a mudança de outros dois postes existentes e que são da sua responsabilidade.

A Junta de Freguesia continua, desta forma, empenhada em resolver as questões com as quais se comprometeu, criando melhores condições de circulação e de segurança em vários dos arruamentos onde tem vindo a intervir.

## "Um Dia Pela Vida"

A Junta de Freguesia de Forjães, em parceria com as associações e instituições da nossa vila, aderiu ao desafio lançado pela Liga Portuguesa contra o Cancro, na iniciativa "Um dia pela Vida", realizada no concelho de Esposende e que teve o seu encerramento no sábado dia 9 de setembro.

Um reconhecimento a todos quantos se associaram a esta causa.

## Tocha das Literacias e da Liberdade



Forjães recebeu, no sábado, dia 23 de setembro, a atividade "TOCHA DAS LITERACIAS E DA LIBERDADE", iniciativa de celebração do Dia Internacional da Alfabetização e Literacias, inserido no contexto da iniciativa nacional "setembro Mês da Alfabetização e das Literacias". O percurso contemplou a passagem pelas nove sedes das Freguesias do concelho, terminando nos Paços do Concelho, em Esposende.

Em Forjães, a receção dos motards que fizeram esta "viagem", foi feita pelo Presidente da Junta, Vitor Quintão, que recordou o objetivo primordial da ação: sensibilizar a sociedade portuguesa para a urgência do combate ao analfabetismo e à baixa literacia.

De acordo com nota divulgada na comunicação social, mais de trezentos mil portugueses não sabem ler nem escrever, enquanto aproximadamente 2 milhões detêm baixa literacia e escolaridade mínima.



## Junta de Freguesia de Forjães

### Festa do Emigrante no Souto da Santa

No domingo, dia 6 de agosto, a Comissão de Festas da Sra da Graça, em colaboração com a Junta de Freguesia, realizou no Souto da Santa, uma festa destinada aos emigrantes, momento que se iniciou com a Eucaristia, celebrada na Capela pelo Padre Manuel Ledo. No final dessa celebração, procedeu-se à deposição de uma coroa de flores no monumento ao Emigrante, com a presença do Presidente da Junta e restante executivo, momento vivido por muitos dos presentes na celebração eucarística.

Numas breves palavras que proferiu aos presentes, O presidente da Junta, Vitor Quintão, agradeceu a disponibilidade do Sr Padre Manuel Ledo, enalteceu a presença de todos

os que se associaram a este singelo momento, de modo especial os muitos emigrantes presentes, dizendo-lhe que Forjães os tem no coração, sem esquecer os desejos de boas férias, bem como de um bom regresso, quando chegar o momento da partida.

Da parte da tarde, apesar do calor tórrido, houve ainda momentos de convívio e animação, com cantares tradicionais, dança e onde não foram esquecidos os mais pequenos com os insufláveis.

Um reconhecimento à Comissão de Festas de Nossa Senhora da Graça 2024, pelo empenho colocado nesta dinamização.

### Parabéns aos estudantes do Ensino Superior

Na semana em que os estudantes iniciam, por regra, as suas atividades académicas, para o novo ano letivo 2023/24, a Junta de Freguesia de Forjães deu os parabéns a todos os estudantes, em particular àqueles que este ano foram opositores ao concurso nacional, iniciando, muitos deles, uma nova fase da sua vida, uma nova etapa no seu percurso.

É intenção da Junta de Freguesia assinalar e Dia Nacional do Estudante, que se comemora, anualmente, no dia 24 de março, de acordo com promulgação da Assembleia da República Portuguesa, em 1987. Contudo, atendendo à especificidade deste momento, a Junta de Fre-

guesia volta a convidar, tal como o fez no ano passado, todos os estudantes do ensino superior, quer os que agora foram admitidos, quer aqueles que já estão a fazer o seu percurso, a recolherem, na sede da Junta e durante o horário normal de expediente, para aposição na capa do seu traje, o emblema da Vila de Forjães.

Esta insígnia, estamos certos, será motivo de grande orgulho e é, simultaneamente, o reconhecimento desta comunidade aos seus estudantes.

Um ano cheio de sucessos para todos!

### Selos das cestas de junco já disponíveis em Forjães



Conforme já divulgado, as cestas de junco de Forjães integram a Série Etnobotânica dos selos de 2023, lançada a 29 de agosto, pelos CTT.

Com esta iniciativa foi dado mais um importante passo na afirmação do junco de Forjães, produto certificado, fazendo-se a sua divulgação em todo o país.

Neste momento, é também gratificante para a Junta de Freguesia anunciar que os mesmos já podem ser adquiridos no posto CTT, no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, seja para utilização ou meramente para arquivo, podendo também ser apreciada a brochura explicativa dos selos sobre o junco de Forjães, entre outros, fazendo parte desta coleção "Série Etnobotânica de selos 2023".

### Novo ramal elétrico da Rua de Pregais já está em funcionamento

Conforme havíamos informado, e resultado da articulação promovida com o Município de Esposende, foi instalado um novo ramal elétrico, na Rua de Pregais, numa extensão próxima dos 600 metros. Os trabalhos, desenvolvidos pela E-Redes, já estão concluídos, encontrando-se já ativa a iluminação pública instalada nos novos postes, trazendo este reforço da rede elétrica mais eficiência à estrutura existente na zona e mais segurança àquele percurso.

### Festa de S. Roque

Na manhã do passado dia 27 de agosto, a Junta de Freguesia abriu as portas do Centro Cultural, para receber os cumprimentos da Banda de Gaitas de Cardielos e da Banda da Sociedade Musical de Pevidém. Esta visita ocorreu por ocasião das Festas em honra de S. Roque, Sto Amaro e S. Vicente, que se realizaram em Forjães nesse fim de semana. O Presidente da Junta e da Assembleia de Freguesia, tomaram parte na Procissão da manhã e da tarde. Parabéns à Comissão de Festas pelo trabalho desenvolvido.

## Somos instantes

Tique-taque, tique-taque...1...2...3...4...5...6...! Bastaram alguns segundos para que a tragédia se instalasse, para que a vida de milhares de marroquinos se alterasse irremediavelmente, para que edifícios inteiros ruíssem como castelos de areia, para que as certezas se perdessem entre os escombros de cidades desfeitas. Bastaram apenas 30 segundos...Trinta segundos da terra a tremer, num ruído ensurdecido, a lembrar-nos da nossa fragilidade, da nossa pequenez. Somos instantes! E, apenas numa fracção de segundo, tudo pode acontecer e a nossa vida desmoronar. No dia 9 de setembro, um terramoto de magnitude 6,9 na escala de Richter, atingiu Marrocos, deixando atrás de si um rasto de mortos, feridos e destruição. O mundo assistiu de forma impotente às imagens que chegaram, aos relatos assustadores, ao pânico de quem viveu aqueles segundos terríficos e ao sofrimento de quem perdeu tudo. Foram famílias inteiras que desapareceram em apenas alguns segundos. Marraquexe, também conhecida por Cidade Vermelha devido à cor da sua arquitetura, era um

destino de férias muito procurado, dos mais procurados pelos portugueses. Cidade exótica, com mercados típicos, com palácios e mesquitas, com a Praça Jemaa el-Fnaa e com toda uma riqueza cultural. Hoje é uma cidade destruída, uma cidade que se até há poucos dias vestia as cores mais alegres, com predominância pelo laranja-amarelo-torrado, agora veste-se de luto, a par de centenas de aldeias, à espera de ajuda humanitária, numa contagem contra-relógio. A natureza está cansada dos nossos exageros, dos nossos descuidos, da nossa negligência. Habitamo-nos a tratá-la com algum desdém, mantendo uma espécie de relação abusiva, violenta e manipuladora. Numa postura de superioridade acreditamos que é a natureza que obedece às nossas ordens, decisões e caprichos, quando qualquer livro de história nos lembra que a natureza segue sempre o seu rumo e ao seu ritmo, não acata ordens contrárias aos seus princípios, sob pena de se revoltar. É impossível ignorarmos o que acontece à nossa volta. É impossível fingir que não percebemos a revolta, a saturação e o cansaço. É impos-

sível não reparar que os recursos da natureza estão a esgotar-se. As tragédias invadem os noticiários. As redes sociais funcionam como veículos prioritários na rápida divulgação dos relatos. Pensemos nas inundações na Líbia que podem ter causado 25.000 mortos. Mesmo assim, há quem continue a acreditar que o Homem é quem manda. Até quando? Recordo as palavras do pai de Hamza e Yusra, que nos chegam de Marrocos, "O mundo acabou para mim". Este pai chorou e nós choramos com ele (e com outros pais e com outros filhos...). Hamza e Yusra, 18 e 13 anos, dois irmãos que estavam sempre juntos e que eram o maior motivo de orgulho e felicidade dos pais, morreram abraçados, num gesto de protecção, família e Amor, com o mais velho a proteger o mais novo enquanto os braços se entrelaçavam, até que a terra parasse de tremer. Um instante que ganhou eternidade na mais bela e triste história de amor.

*"Diário do Minho" – 21 de setembro de 2023, Carla Rodrigues, Advogada*

## Comissão de Festas da Romaria de S. Roque, S. Vicente e Santo Amaro | 2023

Um dos sentimentos mais nobres da sensibilidade humana é a gratidão, capacidade de reconhecer os gestos de carinho, de generosidade e de delicadeza recebidos de outrem. Não é fácil levar por diante tão grande trabalho em prol dos outros, para depois, podermos usufruir do que a festa em si comporta: convívio, comunhão, alegria... A confiança depositada nas pessoas que dela fizeram parte, fez com que nos uníssemos à volta desta causa comum. Assim, agradecemos à Comissão de Festas, o empenho, esforço e dedicação demonstradas na preparação e execução da mesma. Em nome da Comissão de Festas de S. Roque... agradecemos também, a todas as entidades e pessoas individuais e/ou



coletivas toda a colaboração dispensada. Para a Comissão de Festas e, de modo muito particular, para os seus familiares e quantos

com eles abnegadamente colaboraram - desde a 'primeira hora' - o nosso Muito Obrigado!

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

### OUTUBRO:

- 01 | XXVI Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 e 11h15 | Mês do Rosário (Oração meditada do Terço do Rosário, meia-hora antes das missas)
- 05 | Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00 | Adoração a Santíssimo, às 17h30.
- 07 | Eucaristia Vespertina, às 18h30 | Nossa Senhora do Rosário.
- 08 | XXVII Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 (43º Aniversário do falecimento do Padre Joaquim Ribeiro de Campos Lima) e 11h15.
- 14 | Eucaristia Vespertina às 18h30 | Convocamos todos os delegados dos Grupos e/ou outros organismos paroquiais para a Reunião do Conselho Pastoral Paroquial (CPP), às 21h00, no Salão Paroquial
- 15 | XXVIII Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 e 11h15.
- 21 | Eucaristia Vespertina às 18h30.
- 22 | XXIX Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 e 11h15.
- 28 | Eucaristia Vespertina às 18h30
- 29 | XXX Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

## Peditórios em curso...

- \* Peditório em honra de Santo Isidro, nos dias 7 e 8 de outubro (Ofertório das missas): Este peditório tem como finalidade ajudar nas despesas da Catequese, neste Ano Pastoral 2023/2024. Colaborem!
- \* Peditório da Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha 2024 (porta-a porta), em honra da Padroeira Santa Marinha, no dia 7 de outubro (sábado).
- \* Peditório (porta-a-porta) da LIAM, para as Missões, nos próximos dias 14 e 15 de outubro. Colaborem!
- \* Peditório (porta-a-porta) das Zeladoras do Sagrado Coração de Jesus durante o mês de outubro.

## Bodas de Prata Matrimoniais

11/07/1998 – 22/07/2023 – O casal, Carlos Augusto Pereira Torres Ribeiro e Sílvia Eduarda Couto Fernandes, festejaram jubilosamente com os filhos, Íris e Clara e família, os vinte e cinco anos de vida em comum. Estas Bodas de Prata são um evidente motivo de alegria para todos nós: para eles, porque podem olhar para trás com a consciência de uma vida conseguida e fecunda, vivida com esforço e fidelidade; para todos os outros, porque é algo de maravilhoso contemplar um casal que celebra uma data assim, cheia de ressonâncias humanas e cristãs. Seguem mutuamente a caminhada de um "sim" fiel, perseverante e fecundo. As vossas atitudes fundamentais, Carlos e Sílvia, edificam-nos: a disponibilidade, a fidelidade, o trabalho, a entrega mútua, a alegria de viver, o amor. Agradecemos pelas experiências positivas alcançadas, e também enriquecidos pelas experiências menos agradáveis, serviram para fortalecer os laços de amor que vos uniu até ao dia de hoje. Manifestais diante de nós, como Igreja, o vosso compromisso eclesial, como motor de testemunho evangelizador, atraente e exigente. Coroados com a alegria da família, acreditais na vocação matrimonial, na felicidade, no amor e nas graças do sacramento do matrimónio, que é a doação mútua. Que a Sagrada Família de Nazaré, sempre vos abençoe e proteja. Parabéns! Muitas Felicidades!

## Bodas de Ouro Matrimoniais

11/agosto/1973 – 11/agosto/2023  
- O casal Jorge Pereira Rolo e Maria do Sameiro dos Santos Silva, celebrou em ambiente festivo, juntamente com a sua família e amigos, os 50 anos de vida vividos em comum, partilhando a “íntima comunidade conjugal de vida e de amor. O profundo significado e realidade do matrimónio cristão só se alcança “num clima de fé”, “com uma viva consciência de igreja”. O “sim” dado por este casal, ao longo cinco décadas é também, um “sim” com a história. Exprime o culminar de uma série de “sins” que o casal foi dando um ao outro em todos os momentos da sua vida.

A comunicação – no casal – não é uma como conversa esporádica, mas um ambiente que se respira, como o oxigénio. Este ambiente começa com um autêntico encontro com o cônjuge. cada um continuou a ser, também no matrimónio, uma pessoa distinta; assim, o encontro do “nós” não só facilita o intercâmbio integral entre o eu e o tu, mas cria também um universo de experiência que não seria real fora deste encontro. Damos graças a Deus pelo amor vivido a dois e suplicamos por todos os casais para que suas vidas sejam ofertório sempre renovado no altar da generosidade. Deus colocou sementes de vida e de perenidade, no casal, Jorge e Sameiro que, como o ouro, símbolo da força e da preciosidade do Amor. Parabéns e muitas felicidades!

## Movimentos religiosos

### \*Celebrações Batismais:

- 04/agosto/2023 – Matias Pereira Ribeiro Jaques, filho de Daniel Ribeiro Jaques e de Catarina Silvana Quintela Pereira Ribeiro. Neto paterno de Carlos Manuel Gomes Jaques e de Maria de Fátima Sá Ribeiro Jaques. Neto materno de Mário Jorge da Costa Pereira e de Silvana Madalena Alves Quintela do Rego.

- 05/agosto /2023 – Matilde Torres Lima, filha de Tiago Manuel Barros Lima e de Bárbara Ariana Correia Torres. Neta paterna de Manuel Edgar Lima e de Maria do Céu Lopes Vieira de Barros. Neta materna de Fernando Jorge Gomes Torres e de Maria Isabel Fernandes Correia.

- 13/agosto/2023 – Maria Freitas Durães, filha de Rui Alberto Ribeiro Pereira Durães e de Carla Alexandra Soto Maior Freitas Durães. Neta paterna de António Manuel Pereira Durães e de Rosa Carminda Maciel Ribeiro Durães. Neta materna de José Maria de Sá Freitas e de Maria Alcília Soto Maior Freitas.

- 15/agosto/2023 – Miguel Martins Moura, filha de Luís Miguel da Silva Moura e de Natália Ana Pereira da Cruz Martins. Neto paterno de José Luís Dias Moura e de Teresa Fernandes da Silva Moura. Neto materno de Jaime Cruz Martins e de Maria da Conceição Gomes Pereira Moura.

- 15/agosto/2023 – Sara dos Santos, filha de Vítor César Dias dos Santos e de Maria de Fátima de Freitas Rolo Santos. Neta paterna de Manuel António Cruz Santos e de Maria Armanda Martins Gonçalves Dias dos Santos. Neta materna de José Manuel Roque Rolo e de Rosa Maria de Freitas Rolo.

- 18/agosto/2023 – Inês Abreu Meira, filha de José Manuel da Silva Meira e de Diane Sampaio Abreu. Neta paterna de Manuel de Fátima Meira e de Maria Irene Faria da Silva Meira. Neta materna de Carlos Alberto Faria Cruz Abreu e de Maria Amélia Queirós

Sampaio.

- 20/agosto/2023 – Martim Alves Palmeira, filho de José Cândido Cavalheiro Palmeira e de Diana Carina Sampaio Ribeiro Alves. Neta paterna de José Manuel Santa Marinha Palmeira e de Maria do Sameiro Palmeira. Neta materna de Mário Azevedo Alves e de Maria Irene Sampaio Ribeiro Torres.

- 16/setembro/2023 – Duarte Ribeiro Torres, filho de Licínio Miguel Enes da Torres e de Marlene Faria Ribeiro. Neto paterno de Joaquim Rodrigues da Torre e de Maria Filomena Enes Peneda da Torres. Neto materno de António Porfírio Lima Ribeiro e de Maria Alice Correia de Faria Ribeiro.

### \* Celebrações Matrimoniais:

- 13/agosto/2023 – Cristiano Jesus de Barros, de 28 anos de idade, filho de Nélio Eustáquio de Barros e de Maria Olga de Barros Rodrigues Baeta e Sandra Patrícia Nogueira Torres, de 29 anos de idade, filha de Manuel Augusto Novo Viana Torres e de Maria Alice Maciel Alves Nogueira, ele, com residência habitual na rue Roger Salengro, Sevran, Seine-Saint-Denis, República Francesa, ela, com residência habitual na rue Paul Vaillant Couturier, Thiais, Val-de-Marne, República Francesa.

- 18/agosto/2023 – José Manuel da Silva Meira, com 41 anos de idade, filho de Manuel de Fátima Meira e de Maria Irene Faria da Silva Meira e Diane Sampaio Abreu, com 32 anos, filha de Carlos Alberto Faria da Cruz Abreu e de Maria Amélia Queirós Sampaio Abreu, ambos residentes na 32, Rue de Monpas, Réau, Seine et Marne, França.

- 02/setembro/2023 – Gregoire Igor de Freitas Cabeleira, de 36 anos de idade, filho de Fernando Lage Cabeleira e de Margarida Maria Machado de Freitas Cabeleira e Andreia Catarina Almeida Vale Cabeleira,

de 36 anos de idade, filha de David da Silva Vale e de Maria Irene da Cruz Almeida Vale, ele, da freguesia de Riba de Ave, concelho de Vila Nova de Famalicão, ela, da freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 09/setembro/2023 – Tiago Manuel Sá Matos, de 27 anos de idade, filho de Abel da Lage Matos e de Maria Lúcia da Costa Sá Matos e Patrícia Alexandra Gomes Gião, filha de António Portela da Gião e de Margarida Maria Passos Gomes da Gião, ambos, com residência habitual na freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

### \*Óbitos:

- 22/07/2023 – José Maria Martins de Carvalho, com 73 anos de idade, residente na Rua de Rique, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 23/07 /2023 – Maria Celeste Queirós Ribeiro, com 93 anos de idade, residente na Avenida Marcelino Queirós, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 17/agosto/2023 – Nuno Filipe de Faria Torres, com 34 anos de idade, residente da Rua do Matinho, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 21/agosto/2023 – Manuel Augusto Lima da Cruz, com 57 anos de idade, residente na Rua do Barrouco, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 08/setembro/2023 – Maria Viana do Rego Soares, com 57 anos de idade, residente na Rua do Barrouco, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 15/setembro/2023 – Álvaro da Silva Pinto Brochado, com 73 anos de idade, residente na Rua da Santa, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 23/setembro/2023 – Olívia Sousa da Silva, com 94 anos de idade, residente na Rua do Vau, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

## Apresentação da Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha 2024

Vimos pela presente, assumir o nosso compromisso, perante a Igreja e a Comunidade Forjanense, em dar continuidade a uma das mais importantes tradições da nossa comunidade, as Festividades em

honrada Padroeira Santa Marinha. Sendo uma das tradições mais valorizadas pelo povo forjanense e comunidades vizinhas, comprometemo-nos a fazer todos os possíveis para que a grandiosa celebração assim se mantenha.

A comissão final está composta com 11 elementos, entre os nomeados e os que, de bom gosto aceitaram o convite para este desafio, com o objetivo de honrar a comunidade e a nossa Padroeira.

## Constituição da Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha 2024

Bruno Lima da Silva | Carlos Tiago da Cruz Faria Ribeiro | Clara Margarida Faria Torres | Crispim Manuel Sobral de Carvalho | Diana Isabel Carvalho Pereira

| Fernando Miguel Barros Amorim do Rego | Jacinta Manuela Ribeiro Correia | Jorge Miguel Tomás Rosas | Maria Isabel Dias Moura | Rui Filipe da Silva Afonso

e Sandra Cristina Costa da Silva Lima. Obrigado! Desejamos-vos o maior êxito!





**O RESTAURANTE CASA DA FONTE CONVIDA-O A CONHECER O NOSSO ESPAÇO REQUINTADO E ACOLHEDOR. PODE SEMPRE CONTAR COM UMA EQUIPA DE PROFISSIONAIS E COM UMA PREPARAÇÃO PARA TODOS OS EVENTOS, (ANIVERSÁRIOS/JANTARES/BATIZADOS/COMUNHÕES...)**

*SURPREENDA-SE COM O NOSSO BOM GOSTO! TEL. 918 838 673  
RUA DA FONTE CARREIRA Nº 39 FORJÃES ESPOSENDE*

## Creche

### Início do ano e adaptação à creche

São dias de agitação, fundamentais para a coesão e para a construção da noção de grupo. Há elementos novos a integrar, relações afetivas e sociais, que se travam naturalmente. São crianças com as suas personalidades, onde se ri, se chora e se resolvem conflitos através da conversação.

Dias carregados de explorações, não apenas físicas, mas explorações de emoções, de conhecer o outro, de saber como nos podemos entender, é um desafio diário até que todos se sintam confiantes. É um caminho longo que se constrói, olhar nos olhos de cada criança, abraçar, fazê-las sorrir.

É um processo que só se consegue, trabalhando em equipa; equipas de sala e pais. Todos com um papel consciente, onde se faz o melhor, para que tudo corra de um modo natural, potenciando o mais importante neste momento, as relações, o saber estar, o saber cuidar, o saber receber e acolher.

Que o brincar, o explorar, o partilhar, os afetos ... sejam as palavras mágicas todos os dias aqui na ACARF.



## Centro de Dia (CD) / Centro de Convívio (CC)

Ao longo deste mês foram várias as atividades implementadas no Centro de Dia e de Convívio. Nas oficinas Criativas o artesão convidado, foi novamente o Sr. Augusto Vieira, que mais uma vez nos brindou com uma fantástica obra de arte.

Em Vila de Punhe fizemos uma visita ao Museu do Mel e do Caulino, seguindo-se de um lanche no parque de merendas do Bomfim. As caminhadas matinais, bem como o boccia regressaram de modo a manterem os utentes ativos.

Em Setembro também foi mês para inserir uma nova atividade, a terapia de estimulação cognitiva individual, cujo objetivo é realizar trabalhos que estimulem o pensamento, a memória a fim de retardar o agravamento dos sintomas de demência, nomeadamente Alzheimer.



# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães setembro 2023

### Editorial



Caríssimas e caríssimos,

É com grande satisfação que dou as boas vindas ao novo ano escolar! Espero que todos tenham tido umas excelentes férias e que estejam revigorados para enfrentar mais um ano de aprendizagens e desafios.

A escola é um lugar de conhecimento, de crescimento pessoal e de conquistas. Estamos empenhados em proporcionar a todos um ambiente seguro, inclusivo e estimulante, onde cada um possa desenvolver o seu potencial.

Sabemos que o ano passado foi desafiador para todos nós, mas estamos confiantes que este novo ano trará novas oportunidades de aprendizagem e superação. Juntos, professores, pessoal não docente, alunos, pais e restante comunidade, vamos trabalhar para criar um Agrupamento que promova a excelência académica, o respeito, a colaboração e a cidadania.

Contamos com o empenho e dedicação de todos para que cada dia seja enriquecedor e inspirador. Estamos aqui para apoiá-los e incentivá-los a alcançar os vossos objetivos e a construir um futuro brilhante.

Que este novo ano escolar seja repleto de momentos memoráveis, de descobertas, de amizades e de sucessos. Desejo a todos um excelente ano letivo!

Bem-vindos!

A Diretora, Paula Cepa

### Regresso às aulas



Foi com uma grande tela de boas-vindas e desejo de um bom ano letivo que os nossos alunos foram agradavelmente surpreendidos, no dia 15 de setembro, no regresso às aulas. Aos professores, Assistentes Operacionais e Técnicos, esperava-os uma recheada cesta de boas-vindas.

O agradecimento vai para a Associação de pais de Forjães pelo carinho com os nossos alunos e com a demais comunidade educativa.

O nosso muito obrigado!



### Projeto eBUG antibióticos



No âmbito da participação do nosso Agrupamento de Escolas num projeto Europeu, pioneiro no nosso país, designado como "Projeto e-Bug", do qual fomos um Agrupamento Piloto, foi-nos endereçado um convite a participar numa exposição final de trabalhos dos nossos alunos em Lisboa.

Após um ano de implementação deste projeto, além do trabalho de projeto concretizado em sala de aula, realizamos nas duas escolas EB23 do nosso agrupamento, uma exposição final intitulada "Como eu vejo o meu micróbio?".

No início deste novo ano letivo, o Museu Nacional de Arte Contemporânea, em Lisboa, fará uma exposição de alguns trabalhos dos dez agrupamentos-piloto que integraram a implementação deste projeto a nível nacional, do qual o nosso agrupamento fez parte.

Infelizmente não podemos enviar todos os trabalhos realizados para Lisboa.

Queremos, contudo, deixar um agradecimento muito especial a todos(as) os(as) alunos(as) e docentes que participaram entusiasticamente neste projeto, o qual tem como objetivo principal uma consciencialização mais ativa no uso racional dos antibióticos.

Aproveitamos também para divulgar um pequeno vídeo de divulgação das escolas Embaixadoras e-Bug, da qual a nossa faz parte, que está disponível na página do nosso agrupamento.

A equipa e-Bug,

Prof<sup>as</sup>. Isabel Moreira e Prof. Luís Gaivoto



Boletim Nascente Escolar  
setembro - 2023



**Diretora:** Professora Paula Cepa  
**Redação:** Escola Básica de Forjães  
**Colaboração:** Prof<sup>a</sup> Rosa Felgueiras; prof<sup>a</sup> Fátima Vilar e todos os que assinaram os textos.  
**Revisão:** Prof. José Pinho.  
**Periodicidade:** Mensal  
**Tiragem:** O Boletim Nascente Escolar é parte integrante do Jornal O Forjanense desde janeiro de 2006, com uma tiragem de 1650 exemplares por mês..



**Propriedade:**  
A. E. António Rodrigues Sampaio  
**Sede:**  
EB de Forjães, Rua da Pedreira, 207  
4740 - 446 Forjães  
**Telefone:** 253 879 200  
**Correio eletrónico:** bib\_ebf@marinhas.org

## As «diretas» do Torres

NÃO SEI! MAS PENSO QUE SE FORMOS A DIREITO CHEGARÉMOS LÁ EM MAIS OU MENOS MEIO DIA...

O ZECA! QUE TEMPO ACHAS QUE PODÉMOS LEVAR ATÉ CHEGAR AO RIO TRINÇÃO?



## As torres do silêncio

Os Parsis da Índia – adeptos da religião zoroastriana da antiga Pérsia acham que os cadáveres não devem profanar nem a terra, que é sagrada, nem o fogo símbolo divino. Uma dificuldade bastante confusa: como se desfazer dos mortos sem os enterrar nem queimar? A solução era a torre do silêncio (dakhma). Logo depois de um falecimento, os carregadores de cadáver, (somente pessoas habilitadas para tocar no corpo) lavam e vestem o morto. Depois eles colocam um cão-animal sagrado- diante do rosto do defunto para desviar os maus espíritos. O corpo é conduzido ao dakhma dentro de um caixão que os carregadores partem e enterram em seguida.

Essas torres são enormes edifícios de pedra e tijolos a céu aberto, de mais ou menos 90 metros de circunferência. No

interior, terrassas circulares rodeiam uma fossa central. Os únicos a terem acesso são os carregadores de cadáver, que depositam o morto com o rosto virado na direção do céu, sobre uma das três plataformas concêntricas: o exterior para os homens, e o interior para as mulheres e o intermediário para as crianças. O corpo é exposto às queimaduras purificadoras do sol – e aos abutres, que em algumas horas lhe arrancam toda a sua carne. Meses mais tarde, os ossos são atirados para dentro da fossa central, cercada de areia e carvões ardentes. O trabalho fica completo; assim o corpo desapareceu sem tocar nem a terra, nem o fogo.

Traduzido por Torres Jaques

## A velhice

Não te rias se por acaso, Passares por um velhinho Sem querer, mas passo a passo; Estás a seguir-lhe o caminho.

Por Torres Jaques

Setembro é um mês de transição no qual nos despedimos do calor do verão e damos as boas-vindas às mudanças que o outono trará. Trata-se de um mês de renovação que marca o regresso à rotina escolar ou laboral após as desejadas férias.

À medida que abandonamos o mês de agosto e que adentramos o nosso mês de setembro, fomos presenciando um rico conjunto de eventos e celebrações que dinamizaram a comunidade e que auxiliaram os forjanenses a regressar à rotina. Assim, a edição do *Forjanense* deste mês dá destaque a um dos eventos mais marcantes da freguesia: a Festa de São Roque, Santo Amaro e São Vicente que foi celebrada no Souto de São Roque de 25 a 27 de agosto. Salientamos ainda o evento “Cinema na Praça” que decorreu a 8 de setembro por iniciativa da cadeia de supermercados Continente na nossa freguesia. Esta edição conta também com o relato dos eventos que a comissão da Romaria de Santa Marinha 2024 foi organizando para a comunidade.

Na nossa edição deste mês encontrará ainda crónicas com assuntos de extrema relevância. A doutora Marina Aguiar partilha o seu conhecimento sobre saúde, mais propriamente a terceira parte do artigo “Síndrome Mão-Pé-Boca: Sintomas e tratamento”. A professora Isabel Pereira apresenta os desafios que um novo ano letivo nos reserva. São vozes locais que enriquecem a nossa sabedoria e estimulam o nosso espírito crítico.

Além disto, torna-se importante sublinhar a entrevista especial levada a cabo pela redação deste jornal. Trata-se de uma recolha de depoimentos sobre o impacto do aumento dos preços do alojamento na vida dos estudantes universitários. É um relato de três forjanenses universitários que escolheram universidades diferentes localizadas em três cidades distintas e que vivenciam esta realidade e procuram soluções para enfrentar este desafio.

Não poderia terminar o editorial sem antes destacar mais dois passos cruciais na afirmação do junco de Forjães no panorama português. Por um lado, a freguesia esteve em destaque no programa “Somos Portugal” da TVI através da transmissão de imagens do GADTF assim como de entrevistas feitas com artesãs forjanenses. Por outro, o junco, produto nacional certificado, foi integrado na Série Etnobotânica dos selos de 2023 disponibilizados pelos CTT.

Inês Sá,  
Subdiretora

## Palavras Cruzadas (soluções)

## Horizontais

1º tapar; tripa = 2º o; aliviar; s = 3º A. C.; a; e; i; ca = 4º dom; ara; ter = 5º am; e; o; s; no = 6º apressado = 7º A. D.; a; i; m; um = 8º uru; amo; aru = 9º re; a; i; j; ar = 10º e; prelada; o = 11º ourém; iates =

## Verticais

1º toada; aureo = 2º a; comadre; u = 3º pa; m; p; u; P. R. = 4º ala; era; are = 5º ri; a; e; a; em = 6º verosímil = 7º ti; a; s; o; ai = 8º rai; sam; ida = 9º ir; t; d; a; A. T. = 10º p; cenoura; e = 11º ásaro; muros =

## 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](http://www.acarf.pt)

e-mail: [acarf1@sapo.pt](mailto:acarf1@sapo.pt)

Facebook: Jornal O Forjanense



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.

## Eventos da Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha 2024

Com a eleição da nova Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha para o ano 2024, começam também a surgir os primeiros eventos organizados pela mesma.

Estrearam-se com a “Tenda do Souto de São Roque”, onde prepararam refeições bem típicas, como feijoada, bacalhau, vitela, entre outros petiscos, durante o fim de semana das Festas em Honra de São Roque, Sto. Amaro e S. Vicente.

Para os que gostam de bater as cartas na mesa e guardam sempre um trunfo na manga, organizaram, no dia 17 de setembro, um torneio de sueca no Centro Cultural de Forjães, combinado com uma ementa de peixe e carne para levar em *take-away*. Para os mais novos, realizou-se também uma sessão de cinema “Sessão Pipoca”, com o filme “Elemental”, no Auditório do Centro Cultural de Forjães.

Iniciaram-se também a venda de rifas para o Grande Sorteio de S. Martinho, com uma panóplia de prémios, a sortear no dia de S. Martinho.

Sempre a pensar em programas para toda a família, anunciou já a comissão um novo evento dentro da temática de “Noite das Bruxas”, para o próximo mês de outubro, que consiste numa visita noturna às ruas de Montalegre que estará decorada de acordo com a temática e decorrerão diversos espetáculos de *Halloween*. Algo a não perder!



## Cinema na Praça

No passado dia 8 de setembro teve lugar no pavilhão da Escola Básica de Forjães a aguardada exibição do clássico “A Pequena Sereia” como parte da iniciativa “Cinema na Praça” promovida pelo Continente, de acesso livre sem lugares marcados. Esta iniciativa contou com o apoio do



Município de Esposende e da Junta de Freguesia de Forjães. O filme foi escolhido pelos clientes Modelo/Continente, entidade que promoveu no País um total de 40 sessões de cinema gratuitas ao ar livre, nas principais praças das localidades onde estão inseridas algumas das lojas Continente Modelo.

Originalmente programada para o Largo da Igreja, na zona do adro, a exibição foi alterada para o Pavilhão da Escola Básica de Forjães devido à previsão de mau tempo a partir do início da noite.

Apesar da mudança de local, a adesão dos apaixonados por cinema fez-se notar na transmissão da história de Ariel, a jovem sereia aventureira que sonha com um mundo além do mar. “A Pequena Sereia” é uma história intemporal que continua a encantar pessoas de todas as idades, contando a história de Ariel, a filha rebelde do Rei Tritão, que se apaixonou pelo destemido Príncipe Eric. Foi uma noite agradável de cinema em Forjães.

## Junco de Forjães na TVI

No dia 6 de agosto, Forjães esteve em destaque na televisão nacional, no programa “Somos Portugal” da TVI, o qual foi emitido, em direto, a partir de Esposende. Para além do destaque do Junco de Forjães, produto certificado, Forjães esteve muito bem representado pelo Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, não tendo havido possibilidade de serem passadas todas as reportagens feitas para este programa, devido às Jornadas Mundiais da Juventude. Considerando o valor das reportagens feitas, a TVI procedeu à sua transmissão integral, no dia 26 de agosto, tendo sido apresentadas as entrevistas feitas com artesãos forjanenses, no Centro Interpretativo do Junco. Mais uma vez, um importante destaque da cultura forjanense e da arte de tecer, de Forjães para o Mundo.

## Agradecimento donativo

A família de Manuel Augusto Lima da Cruz expressa um agradecimento formal pela contribuição da comunidade para a doação generosa à Liga Portuguesa Contra o Cancro.

O valor doado, 2.005,53 euros, auxiliará o trabalho essencial desta instituição, que se dedica a apoiar pacientes oncológicos, facilitando a deteção precoce e promovendo a investigação do cancro em Portugal. A família de Manuel Cruz reconhece a importância do trabalho realizado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro e sente-se profundamente comovida com a contribuição recebida.

A doação permitirá que a Liga Portuguesa Contra o Cancro continue o seu trabalho de fornecer assistência psicológica, recursos e orientações para pacientes, além de apoiar as famílias afetadas pelo cancro. A Instituição e a família saudosa agradecem profundamente o donativo e toda a generosidade e solidariedade daqueles que contribuíram para esta causa.



Exma. Senhora  
D. Maria Natália Saleiro Rolo Agra

Ass.: Agradecimento donativo

Porto, 5 de Setembro de 2023

Exma. Senhora,

Os meus melhores cumprimentos.

Em nome do Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro, venho expressar o nosso sincero agradecimento pela grande generosidade demonstrada ao enviar-nos o donativo no valor de € 2.005,53.

Todas as verbas angariadas permitem à nossa Instituição prestar múltiplos apoios aos doentes oncológicos, famílias e cuidadores, sendo certo que só com a preciosa ajuda de pessoas generosas e solidárias como V. Exa, é que o Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro consegue cumprir a sua difícil missão na luta contra o cancro.

Conforme o seu pedido expresso, este montante será encaminhado para a Investigação.

Reiterando os cumprimentos iniciais, subscrevo-me com grande estima e consideração.

Dr. Vitor Veloso  
Presidente

## AGRADECIMENTO



**Manuel Augusto Lima da Cruz**

**Nasceu:** 17/09/1965

**Faleceu:** 21/08/2023

A família, sensibilizada, vem, por este meio, agradecer a todos os que manifestaram, de algum modo, o seu sentimento de pesar pelo falecimento do seu ente querido.



## Novos equipamentos para a Época 23/24

Preto ferrugem e vermelho fogo dão vida ao equipamento alternativo do Forjães Sport Club predominantemente a preto e branco (fotos pág. 16).

A História é sempre tão rica, que não só nos faculta excelentes lições sobre a atualidade de certos acontecimentos passados como também nos lega, para norteio nosso, umas quantas palavras ou frases que, por este ou por aquele motivo, viriam a marcar a nossa memória coletiva forjanense.

Sabemos que na busca do significado e etimologia da palavra Forjães, naturalmente, além de interpretação históricas, também se evidencia o termo forja: que nos remete para “o estar em preparação” ou “quase pronto”.

Ao pensarmos neste espírito, e da sua génese, sabemos que se assume como filosofia norteadora do Forjães Sport Club - que nasce definitivamente em 1967.

Ora, forja é indissociável do elemento fogo que simboliza a vida, o conhecimento intuitivo, a iluminação, a paixão, o espírito e a sua luta pela vitória.

*Um atleta é aquele que na adversidade se mantém firme, sabe escolher sabiamente as ferramentas a utilizar para superação dos obstáculos que se lhe apresentam; não apenas busca a vitória, mas também a elevação do espírito. Esta condição é própria do ser humano, porém devemos construí-la, forjá-la, para que assim possamos assumir uma postura mais ativa perante os desafios da vida.*

*O Forjães Sport Club vai apresentar a personagem “Forjinha” em representação do seu espírito de entrega, resiliência e superação.*

*O equipamento marca-se por um design arrojado. A camisola e calções incluem um novo vermelho fogo e um preto ferrugem. Surgem como cores simbólicas da flama de fogo e que refletem também o estilo rápido de futebol da equipa e de onde se forjam os campeões. Também são referentes que assinalam os futuros sessenta anos de vida do Clube que se celebrarão no final do mandato desta Direcção.*

*Desde 1967 a Forjar Campeões.*

## Forjães S.C. em 5.º lugar depois de ser Líder

Depois de realizada a 6ª Jornada, o FSC ocupa a sexta posição no campeonato PRO-Nacional da AF Braga.

Com três vitórias, um empate e duas derrotas no tempo complementar o FORJÃES SC tem realizado bons jogos, sendo que nas duas derrotas em jogos disputados fora de casa aconteceram já no período de descontos.

Durante o mês de outubro teremos três jogos consecutivos em casa:

FORJÃES SC vs Bairro FC (08 out)

FORJÃES SC vs GD Selho (15 out, trocamos por motivos de obras no campo do Selho)

FORJÃES SC vs CD Ponte (22 Out)

		P	J	V	E	D
1	Vieira	13	6	4	1	1
2	GD Joane	12	6	3	3	0
3	GD Prado	11	6	3	2	1
4	Maria da Fonte	11	6	3	2	1
5	AD Oliveirense	10	6	3	1	2
6	Forjães	10	6	3	1	2
7	CD Celeirós	10	6	3	1	2
8	Desp. Ronfe	10	5	3	1	1
9	Ponte	8	5	2	2	1
10	S.Paio D'Arcos FC	8	6	2	2	2
11	Berço SC	7	6	2	1	3
12	AD Ninense	7	6	2	1	3
13	Santa Maria FC	6	5	2	0	3
14	GD Selho	5	6	1	2	3
15	SC Cabreiros	5	6	0	5	1
16	Merelinense	5	6	1	2	3
17	Bairro FC	4	6	1	1	4
18	FC Amares	0	5	0	0	5

## Novos cartões de SÓCIO

O Forjães SC já começou a cobrar a quotas para a época 23/24 com entrega de novos Cartões de Sócio. A direcção está empenhada em recuperar sócios e fazer novos sócios durante esta época, estamos certos que existem muitos forjanenses que querem ser sócios do FSC.

Já tens o teu cartão?



## Forjães S.C. com os Bombeiros de Esposende na Noite Vermelha

Forjães Sport Club associa-se à Noite Vermelha, organizada pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Esposende.

Começamos com a venda de pulseiras no jogo em casa, com o S. Paio de Arcos, e terminamos a nossa ação na Festa Vermelha, com a presença e entrega de verba conseguida durante a ação de solidariedade conseguida no jogo em casa.

## FORJINHAS assistem ao jogo da Seleção Nacional Feminina

Forjães SC leva cerca de 30 FORJINHAS a assistir à vitória da Seleção Nacional Feminina contra a Noruega, no Estádio do Gil Vicente, a contar para a Taça das Nações.

É sempre importante para o crescimento dos nossos FORJINHAS este tipo experiências que enriquecem a vida desportiva dos nossos atletas.

**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

IDEAL PNEUS

253 809 880

HORÁRIO

PREL. ALINHAMENTO SERVIÇO LÁPIDO LAVAGENS

**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**

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

### Em Setembro



A Fundação Lar de Santo António, em parceria com a ACARF, realizou a tradicional desfolhada, atividade inserida no Plano Envelhecimento Ativo + da CME.

O local escolhido foi mais uma vez o aprazível Souto de São Roque onde estiveram presentes 204 pessoas repartidas pelas Instituições: ACARF, CICS - Palmeira de Faro, Centro Social de Belinho, JUM- Marinhas, Centro Social de Curvos, Centro Comunitário de Vila- Chã, GRASSA -Antas, SCM Esposende, SCM Fão e Fundação Lar de Santo António.

Sem contar o grupo de amigos que o prof. Domingos Carvalho reuniu para uma “tocata” que muito animou todos os presentes, desde já o nosso muito obrigado pela entrega e entusiasmo nesta atividade.

O milho veio dos campos do Sr. Manuel Cruz Dias, que este ano teve trabalho redobrado, pois a primeira data foi adiada devido às condições atmosféricas! Agradecemos a boa vontade e para o ano há mais! As espigas - que foram num ápice - também aqueceram o ambiente, principalmente as vermelhas!

Foi proporcionada a recompensa após o trabalho árduo. Os utentes e colaboradoras tiveram direito a um lanchinho devidamente acondicionado nas famosas cestas de junco da D<sup>a</sup> Maria do Carmo – “A Lançadeira”, a quem agradecemos.

Agradecemos à Câmara Municipal de Esposende, Junta de Freguesia de Forjães e à ACARF pelo apoio logístico prestado.

Por último, mas não menos importante, agradecemos a todas as colaboradoras da Instituição Fundação Lar de Santo António que estiveram presentes. Sem elas não seria possível!



### O que o tempo acabou - Desfolhadas

De simples não tem nada, pois era preciso cortar o milho, transportá-lo para o local escolhido e arrumá-lo de modo a todos se tornar mais fácil manuseá-lo: espigas para um lado, milho para o outro. Constituíam uma das poucas alegrias que o trabalho do campo proporcionava.

As mais divertidas aconteciam à noite, depois do jantar. A entrada era livre! Para ter bom ambiente convinha que houvesse gente jovem e muitas espigas vermelhas. Mais ou menos a meio da desfolhada apareciam as máscaras disfarçadas dentro de mantas ou lençóis com os seus gritos ao longe: “sou primo...sou primo...” E logo de seguida integravam-se no grupo da desfolhada.

E quando aparecia uma espiga vermelha a desfolhada era outra!!! Até o milho sofria, mas as pessoas não...

*Joaquim Lima, 80 anos*



decoreção  
**FACHADAS  
MONTRAS**



**GRÁFICA**  
offset e digital  
**PUBLICAÇÕES**



impressão  
**GRANDES  
FORMATOS**



publicidade  
**OUTDOOR  
VIATURAS**



corte/gravação  
CNC **FRESA  
LASER**



**DIVULGAÇÕES  
RECLAMOS**  
sinalética



**DESIGN  
GRÁFICO**  
serviços



personalizações  
**CARTÕES PVC  
CARIMBOS**



*Pontodecópias*  
**CENTRO  
DE CÓPIAS**



*Pontodecópias*  
**PUBLIZENDE**  
*O que fazemos, fazemos bem.*

@ [correio@publizende.com](mailto:correio@publizende.com)

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

**Flor do Campo**  
Florista



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

*Salomé Viana*

**Coelho grelhado**

1 coelho (com cerca de 1,5 kg); 1 kg de batatas; 2 tomates; 1 ramo de coentros; 2 dentes de alho; 1,5 dl de azeite; 1 limão; sal e pimenta q.b.

Ligue o forno, a 230° C. Abra o coelho ao meio; tempere-o com sal, pimenta, e reserve. Lave bem as batatas com a pele; disponha-as num tabuleiro e leve-as ao forno, já quente. Deixe-as cozinhar, por 40 minutos. Limpe o tomate de pele e sementes; corte-o em cubos. Coloque num liquidificador os coentros, o alho, o azeite e o sumo de meio limão; triture tudo e reserve. Aqueça a grelha e, sobre ela, disponha o coelho. Grelhe-o, lentamente, de ambos os lados. Depois de pronto, sirva-o com as batatas assadas e regue com o molho que reservou. Decore com o restante limão.

Sugestão: Grelhe o coelho nas brasas, juntamente com as batatas, enroladas em papel de alumínio.

**Tarte de mirtilos**

Massa: 250 g de farinha; 120 g de açúcar; 120 g de manteiga; 1 ovo; 1/2 limão (raspa); farinha e manteiga q.b.

Recheio: 1 chávena (de chá) de creme de pasteleiro; 1 1/2 chávena (de chá) de mirtilos

Decoração: 1 chávena (de chá) de chantilly; amoras pretas, amoras vermelhas e açúcar em pó q.b.

Num recipiente, misture a farinha com o açúcar, a manteiga, o ovo e a raspa de limão. Amasse bem, até obter um preparado homogéneo. Reserve no frigorífico, durante 15 minutos. Decorrido o tempo, tenda a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha.

Unte uma tarteira de fundo amovível com manteiga e forre-a com a massa. Apare as extremidades e pique o fundo com os dentes de um garfo. Ligue o forno a 170°C. Para fazer o recheio, misture o creme de pasteleiro com uma chávena de mirtilos. Transfira o creme para a tarteira, leve ao forno, durante 30 minutos. Decorrido o tempo, retire do calor e desenforme morno. Depois de ter arrefecido por completo, cubra com o chantilly e decore com os restantes mirtilos, amoras pretas e vermelhas. Polvilhe com açúcar em pó.

**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 cobrir; víscera = 2º consolar = 3º Antes de Cristo; aqui = 4º donativo; altar dos sacrifícios; possuir = 5º sigla do Amazonas; laço = 6º ligeiro = 7º aliança democrática; número cardinal = 8º ave galinácea do Brasil; patrão; sapo da região amazônica = 9º nota musical; atmosfera = 10º superiora de um convento = 11º vila portuguesa; barcos de luxo =

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

**Verticais**

1º boato; brilhante = 2º mulher mexeriqueira = 3º instrumento agrícola; partido republicano = 4º fileira; época; medida de superfície = 5º graceja; preposição = 6º semelhante à verdade = 7º significativo de teu; gemido = 8º sigla da televisão italiana; tio da América; partida = 9º seguir; Antigo Testamento = 10º planta umbelífera, hortense = 11º planta vivaz e medicinal; paredes =

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

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

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

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

## Desafios no início de um novo ano letivo

Cheira a novo na sala de aula. São os livros, mais os cadernos, mais os lápis, as borrachas, as mochilas... E há sorrisos, beijos, abraços, algazarra! E uma ânsia de partilhar segredos, narrar aventuras, velhos amigos reencontrar, amigos novos conhecer. Uma miscelânea de vozes.

É o regresso às aulas. Quando os dias de setembro mingam e amanhecem orvalhados, as escolas enchem-se de milhares de alunos que iniciam ou retomam o seu percurso escolar. Uns mais motivados, contentes; outros aborrecidos, contrariados; uns a ingressar no Pré-Escolar, outros no último ano do Secundário. Porém, todos integrando uma das fatias fundamentais do bolo que é a nossa sociedade e a que cada um de nós, enquanto cidadão responsável, não é indiferente.

É também uma época de despesas acrescidas. O verão foi tempo de férias.

Privilegiou-se a praia, as viagens, os restaurantes, as festas... Mas o regresso à escola transporta muitas famílias para uma realidade extremamente dura. É preciso comprar o material e os livros, substituir a mochila, que está velha ou fora de moda, se calhar substituir o telemóvel porque o miúdo merece um modelo mais atual, roupas e calçado para os mais pequenos que crescem depressa demais. E o passe, a cantina, o ATL. Esta é uma boa altura para se sensibilizarem os mais novos na questão do aproveitamento e reutilização de materiais e incutir-lhes o espírito de poupança.

Não é fácil ser-se estudante hoje! O mundo desafia constantemente os alunos e a sua capacidade de concentração no que deveria ser uma prioridade: o sucesso escolar. Nasceram num tempo que privilegia o digital, em detrimento daquilo que gerações anteriores vivenciaram. O apelo

dos tablets, dos jogos de computador, das redes sociais, é, certamente, mais motivador do que escutar o professor, fazer os trabalhos de casa, estudar para os testes.

Daí o desafio para pais e educadores. Hábitos de trabalho e estudo adquirem-se nos primeiros anos de escolaridade. Evidentemente que não se pode privar os alunos do contacto com as novas tecnologias, elas são o futuro e parte integrante da vida atual. O mundo do trabalho é cada vez mais exigente e os pais, particularmente, sentem essa pressão e nem sempre conseguem tempo e motivação para ajudar os filhos no final de uma jornada de trabalho. É necessário o esforço e empenho de todos para criar o ambiente propício ao trabalho diário fora da escola.

Criar rotinas será um primeiro passo: estipular um tempo para jogar ou para usar o telemóvel/tablet, verificar/super-

visionar os trabalhos de casa. Estudarem juntos e rever as matérias do dia, até enquanto se está a cozinhar ou a tratar dos banhos. E uma história antes de dormir? Lida pelos pais ou em conjunto com a criança, desperta o gosto pela leitura e incrementa os laços afetivos que advêm do toque, do aconchego, da cumplicidade desses momentos... Estes são hábitos simples que poderão fazer toda a diferença no quotidiano dos nossos estudantes! Bom ano letivo para todos!

*Isabel Pereira*

## CRÓNICA

### Saúde

#### Síndrome Mão-Pé-Boca: Sintomas e tratamento parte III



**Marina Aguiar\***

#### Complicações

A síndrome mão-pé-boca costuma durar de 7 a 10 dias e cura-se espontaneamente, sem a necessidade de tratamento e sem causar complicações na maioria dos casos. A complicação mais comum costuma ser a desidratação, pois, além do mal-estar, a dor de garganta é muito forte, e as crianças podem parar de aceitar alimentos e líqui-

dos.

Os casos de SMPB causados pelo Enterovírus A71 também costumam ter um curso benigno, mas há um maior risco de complicações, tais como miocardite, meningite ou encefalite.

#### Diagnóstico

Nos pacientes que apresentam o típico quadro de febre, úlceras orais e lesões nas palmas das mãos e plantas dos pés, o diagnóstico é feito facilmente, sem a necessidade de uma maior investigação laboratorial.

Nos casos atípicos, se o médico sentir a necessidade de fazer o diagnóstico, a identificação do vírus pode ser obtida através de exame de fezes ou das secreções da garganta ou das lesões de pele.

#### Tratamento

Não existe tratamento específico para a SMPB. E nem precisa, pois a doença costuma ser autolimitada. Em geral, bastam anti-inflamatórios ou analgésicos comuns para controlar os sintomas de dor e febre. É importante manter as crianças bem hidratadas.

Nos casos mais graves, principalmente nas crianças que recusam a alimentação e passam a correr risco de desidratação, a internação hospitalar pode ser necessária.

#### Prevenção

Pessoas contaminadas devem ficar em casa. Crianças não devem ir à creche ou à escola, e adultos devem faltar ao trabalho até todos os sintomas terem desaparecido.

Como o vírus ainda pode ser eliminado nas fezes mesmo após a cura dos sintomas, é importante orientar o paciente a

lavar as mãos com frequência, principalmente após ir ao WC e antes de manusear comida. Nas creches, é preciso ter muito cuidado com a higiene das mãos na hora de trocar as fraldas, para que os profissionais não transmitam o vírus de uma criança para outra.

Roupas comuns e roupas de cama podem ser fontes de contágio (principalmente se houver secreção das lesões da pele) e devem ser trocadas e lavadas diariamente. Brinquedos também devem ser lavados com frequência. Ainda não existe vacina contra a doença mão-pé-boca, mas há estudos muito avançados e promissores em curso.

*Referência Bibliográfica:  
MD. Saúde  
\*Médica Dentista*

## Festas em Honra de São Roque, Santo Amaro e São Vicente

As Festas em Honra de S. Roque, Sto. Amaro e S.Vicente realizaram-se nos passados dias 25 a 27 de agosto, tendo como palco principal o Souto de São Roque, que se encheu de forjanenses e outros visitantes, durante os dias de festa.

Entre os dias 18 e 26 de agosto, ocorreu a tradicional novena preparatória, na Igreja Matriz de Forjães.

Na sexta-feira, dia 25 de agosto, o Souto de São Roque foi preenchido com música gravada nos altifalantes durante todo o dia, para alegrar aqueles que por lá passavam. Na noite do mesmo dia, por volta das 22 horas, aconteceu o espetáculo de Stand Up Comedy, com a participação de João Seabra e Sor Miguel e Bicalho. À meia-noite, os espectadores desfrutaram de uma sessão de fogo de artifício, seguida da atuação dos DJ's Ricardo Ribeiro e Meninos do Rio, que trouxeram animação aos miúdos e graúdos.

No sábado, dia 26 de agosto, o dia começou com uma salva de morteiros por volta das 8 horas, seguida da entrada, no recinto das festas, do grupo de bombos "Amigos da Borga" de Amarante. Durante a tarde desse sábado, realizou-se, também no Largo do Souto, a Festa das Crianças, com insufláveis e pinturas faciais, proporcionadas pela empresa Animagia, garantindo a animação de todas as crianças presentes. Por volta das 17 horas, ocorreu a Arruada dos Bombos, com a participação dos grupos de bombos "Amigos da Borga", de Amarante, o Grupo de Bombos de S. Lourenço, de Marco

de Canaveses e o Grupo de Bombos ADCA, de Vila Nova de Anha. Na noite de sábado, o Largo do Souto voltou a encher-se e o palco foi preenchido com música tradicional e desgarrada, com a atuação do grupo "Sons do Minho", vizinhos das gentes forjanenses. À meia-noite, como é tradição, houve uma grande sessão de fogo de artifício e, logo de seguida, a atuação dos DJ's Siman Beatz e DJ Fifty, que mantiveram o grande público presente pela madrugada fora.



No domingo, dia 27 de agosto, pela manhã, ocorreu a salva de morteiros, seguida pela entrada da Banda de Gaitas de S.Tiago de Cardielos, às 9 horas, e da Banda de Pevidém às 9h30. Às 10h15, teve início a Majestosa Procissão em direção à Capela de S.Roque, onde, por volta das 11h15, teve início a Missa Solene, acompanhada pelo Grupo Coral de Forjães. A partir das 16 horas, tiveram início as cerimónias religiosas, com o sermão do Sr. Padre Manuel Ledo, seguido da Majestosa Procissão em Honra de S.

Roque, Sto. Amaro e S.Vicente. Às 17h30 desse dia, ocorreu a despedida da Banda de Gaitas de S.Tiago de Cardielos, seguida da despedida da renomeada Banda de Música de Pevidém. Por fim, para encerrar as festividades de forma animada, houve a atuação da banda "Ensaaios ao vivo, desta vez a sério...", com os conterrâneos forjanenses, que trouxeram alegria ao Souto no último dia de festa. O encerramento oficial ocorreu por volta da meia noite, com uma sessão de fogo de artifício.



## Equipamentos época 23/24



**Dr.<sup>a</sup> Marina Aguiar** PUB  
 Médica Dentista  
 Trav. Horácio Queirós n.º 138, R/Ch  
 Forjães - Eposende  
 (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)

Aos sábados de manhã

**Setembro 2023:** dias 9 e 23

**Outubro 2023:** dias 7 e 21

**Novembro 2023:** dias 4 e 18

**Dezembro 2023:** dias 2, 16 e 30

**Janeiro 2024:** dias 13 e 27

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.