

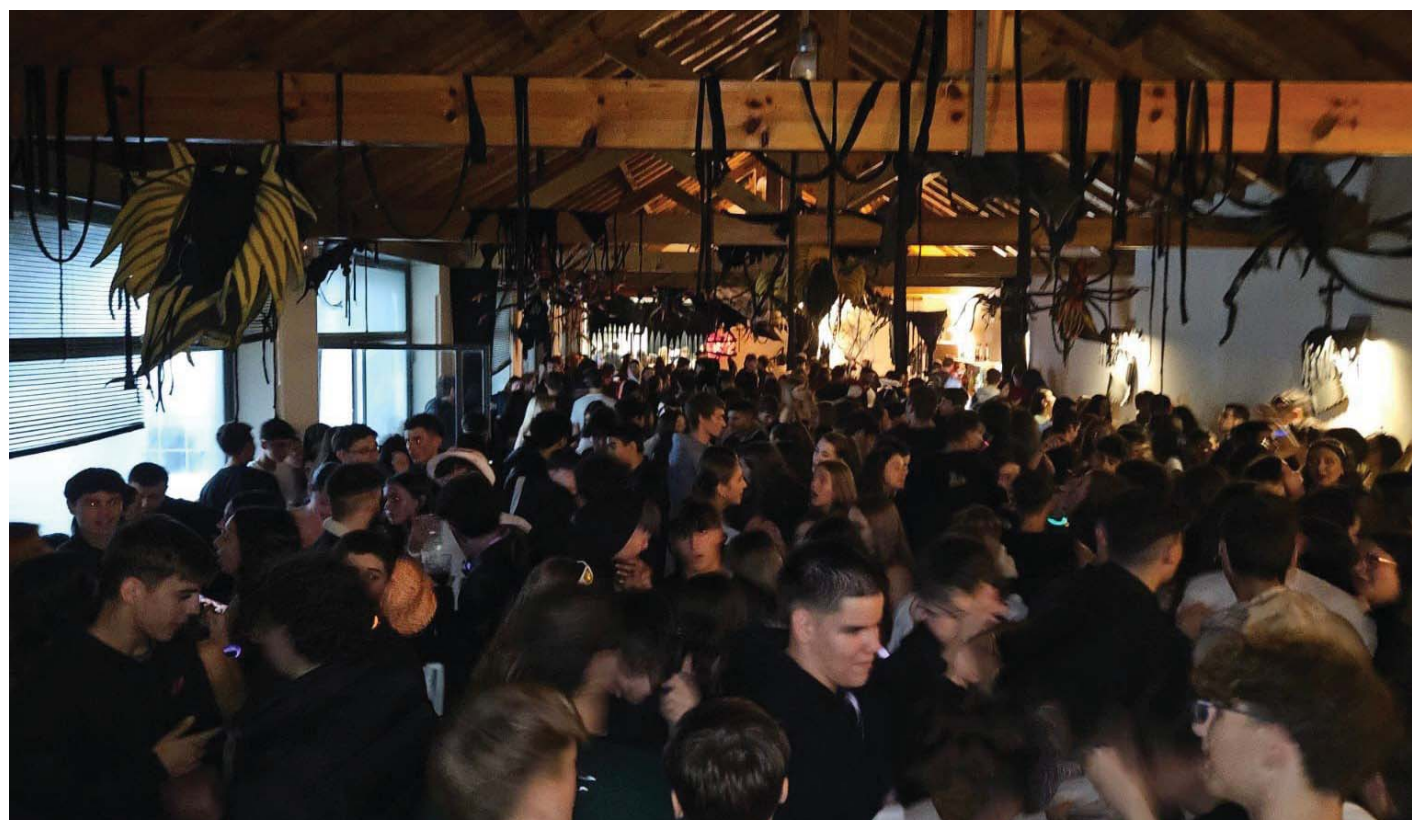
O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva
Outubro 2023 • Ano XXXVIII 2ª série • n.º 400
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

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

Caminhada de *Halloween* do FSC



No passado dia 31 de outubro, o Forjães Sport Club, em colaboração com a Esposende 2000 (Câmara Municipal de Esposende) e a Junta de Freguesia de Forjães organizaram uma assustadora caminhada para celebrar o Halloween.

pág. 16

Mau tempo causa estragos e interrupções no trânsito em Forjães

O mau tempo tem sido protagonista nos últimos dias na região Norte, mas também um pouco por todo o país, com chuvas intensas e ventos igualmente fortes, causando estragos significativos e interrupções no trânsito. Diversos incidentes foram registados, exigindo ações imediatas das autoridades competentes.



pág. 2

OUTUBRO ROSA

Na prevenção e no diagnóstico do cancro da mama

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

VENCER e VIVER

EUROPA DONNA

pág. 4

CULIZENDE
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL

Colisão	Manutenção
Diagnóstico	Pneus
Mecânica	

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

ETFOR em destaque na comunicação social

A ETFOR, a empresa têxtil familiar forjanense tem cada vez mais destaque no mercado e nos *media* nacional e internacional. Recentemente, a empresa teve um dia aberto à comunicação social, tendo por isso, sido destaque em alguns dos órgãos de comunicação social nacionais, nomeadamente o Jornal O Minho e o Portal Sapo PT, onde destacaram a trajetória de sucesso da empresa, que foi fundada há 35 anos pela “mãe Lúcia” e que hoje emprega 120 pessoas, com uma faturação anual de 25 milhões de euros, com ainda destaque para a marca criada em 2004: a *Play up*. Além disso, a ETFOR exporta 95% de sua produção para cerca de 40 países.

Nos artigos é referido que, durante uma visita guiada à fábrica, Bruno Correia, filho da fundadora e um dos atuais responsáveis da ETFOR, que começou a trabalhar na empresa dos pais em 2002, partilhou alguns números impressionantes e mencionou que a empresa se tem destacado principalmente na Europa, exportando

para países como Espanha, Itália, Alemanha, Bélgica e Holanda. Além disso, os Estados Unidos da América têm-se revelado um mercado muito interessante, enquanto a China emerge como um novo mercado promissor nos últimos dois anos.

Foram também referidas as obras de ampliação que ocorreram em 2021, que permitiu um aumento do espaço para 7.000 metros quadrados, num investimento de 4,5 milhões de euros.

Sublinhou-se igualmente o destaque que foi feito à marca de moda infantil “Play Up”, que foi criada pela empresa em 2004: “Em 2004, a empresa criou a marca de moda para bebés e crianças “Play Up”, com “um forte compromisso com a natureza”, tendo hoje dado a conhecer a nova coleção, assente na economia circular e que usa um novo fio (‘close the loop’), criado a partir do resíduo e 100% reciclado e reciclável. Até 2025, as ambições da “Play Up” passam por ter 20% das matérias-primas provenientes de fios ‘close the loop’;



5% da receita ser proveniente de modelos de gestão circulares e 50% de rastreabilidade da cadeia de valor.” (*Jornal O Minho*). A marca, que veste bebés dos três aos 36 meses e crianças até aos 14 anos, está disponível em Portugal em mais de 40 pontos de venda, de norte a sul do país. Para além dos pontos de venda, Play Up apostou na loja online no final de 2018 e, atualmente, este canal já representa entre 20% a 25% da faturação da marca.” (*Portal Sapo PT*)

Outra das iniciativas da empresa forjanense denomina-se *Take Back*, onde as peças podem ser devolvidas à empresa com o objetivo de serem vendidas em

segunda mão ou transformadas em novos materiais caso apresentem danos irreparáveis. “Com base na economia circular, a *Play Up* vai apostar numa loja online de roupa em segunda mão já no próximo mês.” (*Portal Sapo PT*)

A história de sucesso da ETFOR é um exemplo inspirador de empreendedorismo familiar e de como uma empresa se pode destacar no mercado global, através de práticas sustentáveis e de um comércio justo.

Notícias completas em: Esposende: “Mãe Lúcia” criou há 35 anos têxtil familiar. Hoje emprega 120 pessoas e fatura 25 milhões (ominho.pt) e Empresa têxtil de Esposende já veste bebés e crianças em 40 países – ECO (sapo.pt)



Mau tempo causa estragos e interrupções no trânsito em Forjães

O mau tempo tem sido protagonista nos últimos dias na região Norte, mas também um pouco por todo o país, com chuvas intensas e ventos igualmente fortes, causando estragos significativos e interrupções no trânsito. Diversos incidentes foram registados, exigindo ações imediatas das autoridades competentes.

Um dos incidentes ocorreu na EN 103, que passa em Forjães, onde, duas árvores de grande porte (em espaços temporais diferentes) caíram devido aos ventos for-

tes, resultando no corte temporário do trânsito. As equipas de emergência foram acionadas para remover a árvore e garantir a segurança dos motoristas. Apesar do transtorno e de alguns danos materiais, não foram registados nenhuns feridos.

Outro ponto afetado pelo mau tempo foi a Avenida 30 de Junho, onde um aluimento de uma parte da estrada ocorreu devido às chuvas intensas. A situação levou ao corte da via, causando transtornos aos moradores e comerciantes locais. As

autoridades Municipais continuam a realizar obras de arranjo, de modo a garantir o normal e total funcionamento da estrada o mais rápido possível.

Além dos incidentes mencionados, outras áreas da região também foram afetadas pelo mau tempo, com relatos de inundações em algumas localidades.

O mau tempo tem previsão de continuar nos próximos dias, com possibilidade de mais chuvas intensas e ventos fortes. Portanto, é fundamental que a população

esteja preparada e atenta aos alertas e recomendações das autoridades, visando garantir a segurança de todos.

Em caso de emergência, é importante acionar os serviços de emergência locais e seguir as orientações fornecidas. A colaboração de todos é essencial para minimizar os impactos causados pelo mau tempo e garantir a rápida recuperação das regiões afetadas.



Romaria de Santa Marinha 2024

Ida a Montalegre com a Comissão de festas da Romaria de Santa Marinha 2024

Na sexta-feira, dia 13 de outubro, a Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha 2024 organizou uma emocionante viagem a Montalegre. A saída ocorreu às 18h, a partir do Parque de Estacionamento do Cemitério, onde os participantes se reuniram animados para a jornada.

O grupo chegou à encantadora vila de

Montalegre por volta das 20h. Os visitantes foram recebidos calorosamente pelos locais e imediatamente mergulharam no espírito festivo do lugar, que celebrava o Dia das Bruxas.

Uma vez em Montalegre, todos tiveram tempo livre para explorar as pitorescas ruas da vila e apreciar sua arquitetura

tradicional e nem a chuva os deteve. A programação incluiu espetáculos e apresentações temáticas do Dia das Bruxas, onde os visitantes puderam desfrutar de performances musicais e espetáculos únicos, enriquecendo ainda mais a experiência.

A Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha 2024 expressou a sua satisfação

com a adesão a este evento, agradecendo a todos os envolvidos na organização e aos participantes por tornarem a experiência única. Certamente, esta visita à encantadora vila de Montalegre ficará marcada na memória de todos os que tiveram a oportunidade de vivenciá-la.

Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Outubro!

“Em Outubro pega tudo! “ou em contrapartida “Em outubro seca tudo!”

Acho que vai vencer o primeiro provérbio, à quantidade de chuva que tem regado os campos e jardins!

É um mês ainda de muitos trabalhos e armazenamentos!

Nós os utentes fomos fazer pão, e que atividade bem preparada!

Fomos à Quinta Correia de Oliveira a convite da GRASSA – Antas e Centro Social de Belinho, para relembrar a arte de fazer o pão!



Foi o reencontro de amigos, reconfortante e nostálgico. Para outros foi um prazer voltar a colocar as mãos na massa. Foi um convívio saudável para recordar tempos de outrora. É que no passado ainda não tínhamos deixado o leite materno e já ouvíamos falar de pão. Nada

percebíamos, mas o nome entrava no vocabulário juntamente com outras palavras.

E o que era? Um alimento que quase todos faziam em casa, uns mais, outros menos. A vida era dura.... Mas o

pão estava sempre em cima da mesa.... Velhos tempos em que a farinha e o fermento andavam de casa em casa.

Joaquim Lima 80 anos

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

Requalificação da estrada Forjães-Antas



Foi com satisfação que assistimos ao lançamento, pela Câmara Municipal de Esposende, do concurso para a 1.ª fase da requalificação e alargamento da Estrada Municipal (EM) 546, que liga as freguesias

de Forjães e Antas, num investimento muito próximo de 1 milhão de euros. Conforme divulgado pela autarquia, o concurso público da empreitada, tem o valor base de 983,807 euros e um prazo de execução de um ano, melhorando-se, desta forma, não só a ligação entre as duas localidades, como o acesso dos Forjanenses à sede do concelho.

Nesta primeira fase, será intervencionado o troço compreendido entre a rotunda da Igreja de Antas e o limite da freguesia de Forjães, numa extensão de 1400 metros. Esta intervenção inicial prevê o alargamento da via, criando uma faixa de rodagem com 6 metros e largura de pas-

seios de 1,60 metros, e serão executados os respetivos muros de suporte/vedação.

Esta obra constituiu um anseio antigo das populações das duas freguesias e encontra-se há muito sinalizada como uma intervenção prioritária, tanto pela Câmara Municipal como pelas Juntas de Freguesia de Antas e de Forjães, que saúdam o anúncio da obra e pedem compreensão para os condicionamentos que advirão da sua execução, numa intervenção de requalificação e alargamento que, como refere o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, “apesar de prevista há muito, só agora será possível, uma vez que a mesma não tem qualquer apoio de fundos comunitários”. Desta forma, face ao volume de investimento, o Município optou por executar o projeto de requalificação em duas fases.

Arte do Junco de Forjães em exposição na Assembleia da República – Lisboa

De 11 a 13 de outubro, a “Arte do Junco de Forjães” esteve representada numa exposição no Palácio de São Bento, em Lisboa, sede da Assembleia da República, através das artesãs Isa Joana Silva e sua mãe, Gia Teixeira.

A “Arte do Junco de Forjães” é uma das 22 produções certificadas em Portugal continental, patente nesta mostra organizada, a convite do deputado Carlos Brás, pela A.Certifica, o único organismo de cer-

tificação das produções artesanais.

A produção artesanal das esteiras de Junco na Vila de Forjães, no concelho de Esposende, é um dos patrimónios culturais, a nível material e imaterial, mais estimados e queridos pela população local, que aqui foi introduzido ainda no século XIX, dando origem a um grupo de artesãos à época designado por “esteireiros”.



OUTUBRO ROSA: mês de prevenção do cancro da mama

A Junta de Freguesia recordou, uma vez mais, a iniciativa “Outubro Rosa”, mês dedicado à prevenção do cancro da mama.

O movimento conhecido por “Outubro Rosa” (Pink October) nasceu nos Estados Unidos da América, na década de 90 do século passado, com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a

luta contra o cancro da mama. Desde então, por todo o mundo, a cor rosa é utilizada para homenagear as mulheres com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área.

A Liga Portuguesa Contra o Cancro, em representação da EUROPA DONNA (Coliga-

ção Europeia Contra o Cancro da Mama) e através do Movimento “Vencer e Viver”, promove a iniciativa “Outubro Rosa” com a finalidade de consciencializar para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, nomeadamente através do Rastreio, e divulgar informação e formas de apoio à mulher e família.

Informação Bupi

A Junta de Freguesia informa que terminaram as visitas dos técnicos às freguesias do concelho, para realizar a inscrição dos prédios no BUPI- Balcão único do Prédio.

A partir do início de outubro, todos os contactos relacionados com este assunto, incluindo marcações, devem ser efetuados para a Câmara Municipal de Esposende.

Esse contacto pode ser feito das seguintes formas:

Contacto: 253960100 (extensão 9 - chamada para rede fixa)

Email: bupi@cm-esposende.pt

Morada: Edifício Paços do Concelho Praça do Município 4740-223 Esposende

Queima de sobrantes autorizada a partir de 16 de Outubro

Procedeu a Junta de Freguesia, de acordo com o disposto no Art.º 66, do DL n.º 82/2021, de 13 de outubro, à informação referente à possibilidade de queimas de sobrantes, para o concelho de Esposende. Esta medida, passou a ser possível realizar a partir da segunda-feira dia 16/10/2023 e com os procedimentos obrigatórios a ter. Para mais informações contactar a secretaria da Junta de Freguesia.

Rua de Trás da Fábrica

A Junta de Freguesia chegou a acordo com o proprietário do terreno na Rua Trás da Fábrica, zona da Infia, para a cedência de uma pequena parcela para alargamento da via, evitando deste modo o estrangulamento da rua na sua parte final.

Esta intervenção, permite o acompanhamento da largura da via proveniente de São Romão de Neiva, facilitando deste modo o acesso aos terrenos localizados em Forjães.

OUTUBRO ROSA Na prevenção e no diagnóstico do cancro da mama



Cancro de Mama: um desafio cada vez mais comum



Elsa Sá*

O mês de outubro é amplamente conhecido, tanto em Portugal como em inúmeros países, como o mês de Consciencialização do Cancro da Mama, e denominado de "Outubro Rosa".

Outubro Rosa ou, no original, Pink October, surgiu em 1990 nos Estados Unidos da América, com a Fundação Susan G. Komen for the Cure, quando distribuiu um laço cor-de-rosa aos participantes da corrida da cura do cancro de mama, realizada em Nova York, com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para promover a consciencialização da prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama em mulheres e homens. Em 1997, após o Congresso Americano estabelecer esse mês como o mês nacional de prevenção do cancro de mama, o movimento ganhou força e espalhou-se por todo o planeta.

Em Portugal podemos encontrar várias iniciativas com o mesmo propósito, destacando a Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), em representação da EUROPA DONNA (Coligação Europeia Contra o Cancro da Mama) e através do Movimento "Vencer e Viver", promove a iniciativa "Outubro Rosa" com a finalidade de consciencializar para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama, nomeadamente através do Rastreio, e divulgar informação e formas de apoio à mulher e família.

O cancro da mama é o mais frequente nas mulheres em Portugal e em todo o mundo. De acordo com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, em 2020, 7 mil mulheres foram diagnosticadas com este cancro e 1800 morreram, no entanto quando o diagnóstico é precoce, a taxa de cura

é superior a 90%. Importa assim, sensibilizar a população em geral, os profissionais de saúde e as mulheres em particular para a importância do autoexame sistemático da mama (palpar a mama para pesquisar a existência de "caroço" ou nódulo, pele avermelhada, inversão do mamilo, retração cutânea e pele casca de laranja ou ainda saída de líquido pelo mamilo) e para o diagnóstico e tratamento precoces do cancro da mama, de forma a ser possível alcançar-se a redução, por todos desejada, do seu impacto negativo sobre a mulher e sobre a sociedade.

O Programa de Rastreio de Cancro da Mama, em Portugal é efetuado de dois em dois anos, com unidades móveis disponíveis pelo país em que são enviadas cartas-convidar às mulheres entre os 50 e os 69 anos para a realização de uma mamografia gratuita. As mamografias de rastreio são aconselhadas de dois em dois anos a mulheres (sem sintomas) que tenham entre 50 e 69 anos. No entanto, as autoridades de saúde portuguesas querem alargar o rastreio: a partir dos 45 e até aos 74 anos. O rastreio permite descobrir "tumores muito pequenos, por vezes não palpáveis e só vistos em mamografia ou ecografia ou em fase evolutiva não invasiva", refere a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Enquanto muito se fala sobre os dados preocupantes da doença pelo mundo, do autoexame e da promoção do exame de mamografia, pouco se fala sobre o que fazer em caso de diagnóstico. Pouco se fala do que as mulheres diagnosticadas enfrentam. Pouco se fala de como apoiar alguém que convive com a doença.

Cancro é a designação que engloba um grupo de mais de cem doenças diferentes, que têm em comum um crescimento celular descontrolado e a disseminação de células anormais. Embora muitos deles possam ser curados, o cancro tornou-se uma doença crónica que pode ser controlada. Mas, quando lhe dizem que tem cancro, não é neste enredo de palavras que pensa nem tampouco na cura ou controle. O que emerge imediatamente é

a morte, e em breves instantes a revisitação de uma vida, onde questionamos o que fiz de errado para ser eu. Porquê eu.... A dureza da palavra cancro, acabada de ouvir do profissional de saúde, petrifica qualquer pessoa com a sensação de ficar sem chão... Este misto de emoções vai ser capaz de influenciar a plena adesão e aceitação do tratamento, assim como, a forma como se caminha durante o duro percurso que é viver esta doença crónica.

Embora a consulta com um profissional de saúde pareça um tanto óbvia, muitas pessoas recorrem mais depressa ao WhatsApp, ao Facebook ou a informações em qualquer site do Google, do que à informação científica.

Durante toda a nossa vida enfrentamos desafios e enveredamos todos os esforços para os concretizar. No caso de um cancro não é diferente, apenas um novo desafio, embora mais relevante, vamos ter de delinear um percurso, selecionar as estratégias e as pessoas que podem ser úteis ao longo do mesmo. Embora seja um processo pessoal que cada um tem de gerir, a informação sobre a doença e os respetivos métodos de tratamento deve ser procurada junto dos profissionais de saúde, assim como a participação nas decisões e nos cuidados de saúde necessários, deve ser uma premissa que pode ajudar a reagir de forma mais po-

sitiva à doença.

Apesar do medo e do desconhecimento que ainda se percebe junto das pessoas vítimas de cancro, o estado da arte diz-nos que o mesmo vai inevitavelmente imiscuir-se na vida dessa pessoa, seja a nível pessoal, social ou profissional, tornando-a uma pessoa diferente. Neste processo é necessário reunir toda a força e energia para manter um espírito otimista, para dar luta e não se deixar avassalar, enquanto o corpo enfrenta os tratamentos. Acresce ainda referir que, um percurso como este nunca deve ser efetuado sozinho, há sempre muitos aliados (profissionais de saúde, família, amigos, entre outros) que estarão dispostos a fazer esta caminhada lado a lado. Eles vão ser imprescindíveis quando, para além de um corpo assustado, reconhecem a existência de uma pessoa cheia de dor e angústia a necessitar daquele abraço sem palavras, daquele ombro sem perguntas, daquele colo para chorar e daquela presença sem ignorar.

Ser diagnosticado com cancro não significa o fim de tudo, muito pelo contrário, é uma oportunidade que nos é dada para viver intensamente cada dia. Não se iludam com os presentes envenenados do dia a dia, como o dinheiro, o sucesso, o poder porque o cancro não escolhe idades, estatutos sociais, raças, ricos ou

pobres para bater à porta. Quando chega, não avisa... estejamos atentos, mas nunca deixemos de viver intensamente cada momento da nossa vida, porque uma coleção de momentos felizes é a arma mais poderosa que qualquer um de nós pode ter.

Apraz-me recordar que, todos nós devemos optar por uma vida saudável, com a prática regular de exercício físico, alimentação equilibrada, evitar o consumo de álcool e tabaco, as mulheres devem realizar exames mamográficos convencionais (rastreo atualmente preconizado entre os 50 e os 69 anos de idade), e o autoexame da mama. Caso detetem alguma alteração na mama, como o aparecimento de qualquer nódulo, devem consultar o médico assistente.

Cancro da mama é um desafio relevante, em que cada etapa deve ser encarada com determinação, e sem nunca deixar de abraçar a vida com muita paixão. Reconhecer que vale a pena viver apesar de todos os desafios e perdas, é uma dádiva.

* Enfermeira

EUROMASTER IDEAL PNEUS

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADAS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS

TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

A importância do Acompanhamento dos Pais na formação religiosa dos filhos

“A família, como a Igreja, tem por dever ser um espaço onde o Evangelho é transmitido e de onde o Evangelho irradia... Os pais não somente comunicam aos filhos o Evangelho, mas podem receber deles o mesmo Evangelho profundamente vivido”. (Paulo VI, EN n.71).

Na década de 80, o beato João Paulo II já tecia um panorama sobre a real situação familiar e nos presenteava com a Exortação Apostólica Familiaris Consortio onde, logo no início, podia-se ler:

“A FAMÍLIA nos tempos de hoje, tanto e talvez mais que outras instituições, tem sido posta em questão pelas amplas, profundas e rápidas transformações da sociedade e da cultura. Muitas famílias vivem esta situação na fidelidade àqueles valores que constituem o fundamento do instituto familiar. Outras tornaram-se incertas e perdidas frente a seus deveres, ou ainda mais, duvidosas e quase esquecidas do significado último e da verdade da vida conjugal e familiar. Outras, por fim, estão impedidas, por variadas situações de injustiça, de realizarem os seus direitos fundamentais”.

Diante destas palavras proféticas concluímos que: o que antes era comum entre nós, agora se tornou uma preocupação, ou seja, a família tem deixado em segundo plano a educação cristã de seus filhos, transferindo essa responsabilidade para a Igreja e, o que é pior, justamente quando a pessoa já está com a sua personalidade formada.

Como fazer para que a família assuma seu papel no processo educativo da fé cristã dos filhos e seja lugar de valores morais, de oração e de abertura para Deus? Eis o problema.

Sabemos que a sociedade mudou. A família, como parte viva da sociedade, também mudou, e esta mudança afeta o

relacionamento dos seus membros. Deste modo, a família tem dificuldades de se encontrar como família cristã e, com isso, vai diminuindo sua capacidade de responder aos novos desafios, no que diz respeito à fé e aos anseios mais profundos do coração humano.

A Igreja acredita na família e no seu fundamental papel na sociedade[3] – de ser, nela, célula primeira e melhor Igreja – e por ela, olha com fé e convicção. Em virtude disso, luta para que os filhos encontrem, na Igreja, o primeiro espaço de encontro com Deus e o fundamento de sua fé. Por isso, “consciente de que o matrimônio e a família constituem um dos bens mais preciosos da humanidade, a Igreja quer fazer chegar a sua voz e oferecer a sua ajuda a quem, conhecendo já o valor do matrimônio e da família, procura vivê-lo fielmente, a quem, incerto e ansioso, anda à procura da verdade e a quem está impedido de viver livremente o próprio projeto familiar. Sustentando os primeiros, iluminando os segundos e ajudando os outros”.

Quando a educação da fé é iniciada na família, é mais perceptível a sua assimilação em outros meios como a catequese paroquial, o ambiente escolar e mesmo o universo jovem social. É preciso então que a família tenha consciência de que os filhos são a sua maior riqueza e que educando-os, através de valores morais e cristãos, estará preservando esse bem maior e preparando pessoas para uma vida feliz e realizada.

Neste contexto social e cultural diversificado, o que fazer, então, com que a família seja, de facto, o lugar para o despertar da fé?

Primeiro: Os pais precisam tomar consciência de que a verdadeira catequese

começa ainda no ventre materno. Durante o período da gestação, deve-se tomar os cuidados necessários para que a gravidez seja serena e feliz. Cuidado para que a mulher viva este período sem turbulências, agitos e dificuldades, procurando, esposo e esposa, dialogar, amar, conversar com a criança, demonstrando, assim, afeto e carinho, para que ela, desde já, experimente o amor de Deus e da família. A experiência mística dos pais, ao longo da gestação, do mistério da vida que brota no ventre materno, certamente fará com que a criança encontre, efetivamente, na família, uma Igreja doméstica.

Segundo: É a partir da convivência familiar que a criança forma interiormente a imagem de Deus, que posteriormente será trabalhada na catequese em vista dos sacramentos. Se a criança percebe que a família é o espaço de comunhão, de partilha e de amor, certamente compreenderá melhor a imagem de Deus como um Deus amor, partilha e comunhão. Essa formação contribuirá para a formação de sua personalidade e de seu caráter.

Terceiro: A família deve compreender que, quando a criança chega à catequese paroquial, ela já precisa ter vivenciado os valores da fé, no seio familiar, assim como deve compreender que a Igreja é apenas uma cooperadora na continuidade da educação cristã. Deve também tomar consciência de que a catequese é um processo permanente e não se destina simplesmente à preparação para os sacramentos. Assim, compreendemos que a catequese, como processo, é algo a ser vivido por toda a vida, portanto deve ser transmitida em seus vários níveis, e a família é a instituição que acompanhará essa evolução.

Por fim, quando a criança já estiver participando da catequese paróquia, é im-

portante que a família acompanhe e ajude a Igreja a transmitir e a vivenciar os valores da fé. Grande parte das famílias contribui para isso. Muitas outras esquecem de seu papel e atribui toda essa responsabilidade à Igreja. Isso acontece, porque muitas vezes falta o interesse pela educação religiosa dos filhos.

Os pais são, na maioria dos casos, os que não praticam a religião e, por esse motivo, não possuem a identidade religiosa que deve ser transmitida. Isso se dá devido a inúmeros fatores: a frágil estrutura familiar dentro de uma sociedade marcada pelo egoísmo, pelo individualismo, pelo consumismo e pela competição; as atividades de lazer, priorizadas nos finais de semana são motivos para que os pais abdiquem da responsabilidade de levar seus filhos à Igreja, de modo especial para participar da Santa Missa; a necessidade do trabalho fora de casa que impede os pais de educar os filhos como gostariam, e tantos outros problemas sociais, como a falta de emprego e moradia que dificulta a educação humana e cristã dos filhos].

A Igreja, sabedora dos desafios que afrontam o seio das famílias, deseja, antes de tudo, ser um porto seguro, capaz de auxiliá-la na difícil tarefa de educar com valores perenes.

É preciso então que, antes mesmo de receberem o matrimônio, os pais tenham consciência de que a família é um projeto de Deus e, para que este projeto seja executado, Deus conta com a participação ativa deles]. Só assim, continuaremos com uma sociedade alicerçada na família, tendo-a como célula “mater” e, por sua vez, uma sociedade organizada e embasada nos valores humanos e cristãos.

Pe. Almerindo da Silveira Barbosa

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

NOVEMBRO 2023:

01| TODOS OS SANTOS: Eucaristias às 9h00 e 15h30 (Igreja Matriz e Procissão e Oração no Cemitério)

02| Comemoração de Todos os Féis Defuntos: Eucaristia às 17h30.

04| CONVÍVIO SENIOR, a partir das 12h30, nas Escolas Rodrigues de Faria (Centro Cultural) | **Eucaristia Vespertina às 19h15** | Concerto da Orquestra Costa Atlântica, na igreja Matriz de Forjães, pelas 21h30.

05| XXXI Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 (Procissão e Oração no Cemitério) e às 11h15

08| Reunião do Conselho Económico (CEP), às 21h15.

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

11| Eucaristia Vespertina às 17h30 (Memória de

São Martinho de Tours).

12| XXXII Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 (Procissão e Oração no Cemitério) e 11h15.

15| Reunião do Conselho Económico Paroquial (CEP), às 20h30.

18| Eucaristia Vespertina às 17h30

19| XXXIII Domingo Comum: Eucaristias às 9h00 (24º Aniversário da partida para a Casa do Pai, do Padre Justino Moreira da Silva) e às 11h15.

25| Eucaristia Vespertina às 17h30.

26 | XXXIV Domingo Comum- CRISTO REI DO

UNIVERSO: Eucaristias às 9h00 (Procissão e Oração no Cemitério) e 11h15 (Eucaristia com a Catequese: Festa do Acolhimento (1º ano) | Festa do

Envio (10º ano e Compromisso das Catequistas)

29 | Início da Novena da Imaculada Conceição:

Oração/Meditação do Terço do Rosário, às 17h00.

Ano de Catequese 2023/2024

1º ano (segunda-feira, das 19h00 às 19h45): Júlia Abreu e Manuela Costa.

2º ano (segunda-feira, das 19h00 às 19h45): Deolinda Silva e Ana Isabel Torres.

3º ano (segunda-feira, das 19h00 às 19h45): Lúcia Ribeiro e Patrícia Dias.

4º ano (segunda-feira, das 19h00 às 19h45): Irene Coutinho.

5º ano (quarta-feira, das 19h00 às 19h45): Carla Carqueijó.

6º ano (quarta-feira, das 19h00 às 19h45): Paula Matos e Cristina Moreira.

7º ano (quinta-feira, das 19h00 às 19h45): Conceição Pereira e Gilda Martins.

8º ano (quinta-feira, das 19h00 às 19h45): Sandra Silva e Sílvia Jorge.

9º ano (quinta-feira, das 19h00 às 19h45): Isabel Moura e Júlia Abreu.

10º ano: o horário será definido de acordo com a disponibilidade das catequistas e catequizandos.

NÓS POR CÁ: COMUNIDADE PAROQUIAL

Pe. José Ferreira Ledo

Movimentos religiosos

Celebrações Batismal:

- 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:

- 30/setembro/2023 – José Miguel de Sá Carvalho, de 30 anos de idade, filho de José António Alves de Carvalho e de Alzira Maria da Costa e Sá e Sara Margarida Pimenta Torres, de 27 anos, filha de Manuel Lima Ribeiro Torres e de Maria Fernanda Pimenta Viana Torres, ele, residente habitual na freguesia de Palme, concelho de Barcelos, ela, residente na freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 15/outubro/2023 – Sérgio Joaquim de Queirós Morgado, de 41 anos de idade, filho de Luciano José da Cruz Morgado e de Maria da Conceição Pereira de Queirós e Ângela Margarida Carvalho Maranhão, de 36 anos, filha Avelino Justo Maranhão e de Maria Ilma de Lima Carvalho, ele, com residência habitual na freguesia de Esposende, Marinhas e Gandra, concelho de Esposende, ela, com residência habitual na freguesia de Belinho e Mar, concelho de Esposende.

Concerto “Resquiescet In Pace” / Orquestra da Costa Atlântica

A ORQUESTRA DA COSTA ATLÂNTICA dá concerto no Sábado, 4 de novembro, pelas 21h30 na igreja Matriz de Forjães: Este concerto inspira-se nas várias dimensões da vida humana, um tema que tem influenciado os compositores ao longo da história da música. Sob a direção do maestro Luis Miguel Clemente, a Orquestra da Costa Atlântica ilustra musicalmente as

alegrias, desencontros, tristezas, memórias, lamentos e saudades, reunindo um excecional e contrastante repertório da do qual se destacam a Trauermusik do compositor Paul Hindemith e a intensa Sinfonia de Câmara op. 110a de Dmitry Shostakovich, “em memória das vítimas do fascismo e da guerra”.

Convívio Sénior

A Junta de Freguesia de Forjães, realiza no próximo dia 4 de novembro, o "CONVÍVIO SÉNIOR". Este convívio é destinado a pessoas com 65 anos completados até dia 31 de dezembro próximo. Para inscrições e outras informações, contactar a secretaria da Junta de Freguesia

até dia 31 de outubro no horário de funcionamento.

Programa: 12h30 – Almoço | Animação musical: Grupo “Sons de Villa” | Filme: “O Pátio das cantigas”, no Espaço Multiusos do Centro Cultural das Escolas Rodrigues de Faria - FORJÃES

EDITORIAL



Caro/a leitor/a,

Findo este mês de outubro de 2023, é com grande satisfação que destacamos a importância do movimento Outubro Rosa. Esta campanha mundial tem como objetivo consciencializar a população sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do cancro da mama, uma doença que afeta milhões de mulheres em todo o Mundo.

O Outubro Rosa é um momento de união e solidariedade, em que os governos, as organizações não governamentais, os profissionais de saúde e a sociedade em geral se unem para disseminar informações sobre a importância da detecção precoce do cancro da mama. É uma oportunidade de lembrar a todas as mulheres sobre a importância de realizar o autoexame da mama regularmente, além de incentivar a realização de mamografias e consultas médicas periódicas. É fundamental ressaltar que a deteção precoce do cancro da mama aumenta significativamente as probabilidades de sucesso no tratamento e na cura da doença. Por isso, é essencial que todas as mulheres estejam atentas aos sinais e sintomas, como a presença de nódulos ou alterações na textura da mama, e procurem orientação médica imediatamente caso identifiquem qualquer alteração.

Este mês de outubro foi sem dúvida marcado por uma ampla mobilização em prol da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama e, por isso, continuemos juntos a fortalecer o Outubro Rosa e a fazer a diferença na vida de milhões de mulheres. Deixo o convite a todos os leitores para lerem o artigo de opinião: “Cancro da mama: um desafio cada vez mais comum”, por Elsa Sá, relativamente a este tema, na página 5 desta edição.

Ainda neste mês de outubro deparamo-nos com uma situação frágil, mais concretamente o

conflito entre Israel e Palestina. Este conflito é uma questão de longa data, marcada por décadas de tensões, violência e sofrimento humano. É fundamental reconhecer a importância de um diálogo construtivo e de uma procura por soluções pacíficas e duradouras. A paz na região não é apenas um desejo, mas uma necessidade urgente para garantir a segurança e o bem-estar de todos os envolvidos. É necessário que a comunidade internacional se una em esforços diplomáticos e humanitários, de modo a promover a justiça, o respeito aos Direitos Humanos e a coexistência pacífica.

Assim, neste momento de incertezas e complexidades, é essencial que procuremos uma compreensão mais profunda dos problemas que enfrentamos. Devemos evitar generalizações simplistas e estereótipos, procurando, assim, informações de fontes confiáveis e estando predispostos a ouvir diferentes perspectivas. Somente assim poderemos construir uma visão mais abrangente e encontrar soluções efetivas.

Além disso, é importante lembrar que, mesmo diante dos desafios globais, cada um de nós tem um papel a desempenhar na construção de um mundo melhor. Podemos contribuir através de ações locais, promovendo a tolerância, a empatia e a solidariedade na nossa comunidade. Podemos apoiar organizações e iniciativas que trabalham para promover a paz, a justiça social e o desenvolvimento sustentável.

Que este mês de outubro seja marcado por reflexões profundas, diálogos construtivos e ações concretas em prol de um mundo mais justo, pacífico e próspero.

Tânia Silva,
Diretora

Palavras Cruzadas (soluções)

Horizontais

1º trama; xaira = 2º ralo; a; breu = 3º atar; r; aral = 4º gas; rim; ala = 5º o; a; p; m; s = 6º carmelita = 7º s; o; r; l; a = 8º ira; sal; mal = 9º rara; n; eiva = 10º gral; a; caim = 11º oásis; borro =

Verticais

1º trago; sirgo = 2º rata; c; rara = 3º alas; a; aras = 4º mor; aro; ali = 5º a; r; m; s; s = 6º ariperana = 7º x; m; l; b = 8º oba; t; miar = 9º irra; t; miar = 10º real; a; avir = 11º aulas; álamo =

O FORJANENSE

PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE DE REDAÇÃO: ACARF

Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

R. Pe Joaquim Gomes dos Santos, nº 58
4740-439 FORJÃES - Ctr. n.º 501524614
Telef. 253 87 23 85

Estatuto Editorial: www.acarf.pt

e-mail: acarf@sapo.pt

Facebook: [Jornal O Forjanense](https://www.facebook.com/JornalOForjanense)



Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva

Subdiretora: Inês Domingas Pereira de Sá

Diretora Adjunta: Beatriz Carvalho de Sá

Departamento de marketing: Cristiana Ribeiro Vale

Secretariado e paginação: Eduarda Sampaio.

Fotografia e imagem: Luís Pedro Ribeiro

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

ASSINATURA ANUAL (11 números)

TIRAGEM - 850 Ex.

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

IBAN: PT50 0010 0000 3659 4400 0039 6

Nº ERC: 110650

IMPRESSÃO: EMPRESA DIÁRIO DO MINHO, Lda

Rua de Santa Margarida, 4 A

4710-036 Braga

Os artigos de opinião são da exclusiva responsabilidade de quem os assina e não vinculam qualquer posição do jornal O FORJANENSE. O jornal não assume o compromisso de publicar as cartas ou textos recebidos, reservando-se o direito de divulgar apenas excertos.

Dia Mundial da Alimentação

Anualmente, a 16 de outubro, celebramos com as nossas crianças o Dia Mundial da Alimentação.

Apesar das nossas crianças da creche ainda serem pequeninas, procuramos sempre, de forma simples e divertida, consciencializar sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada.

Neste dia, as crianças foram incentivadas a observar imagens e explorar diferentes frutas, a ouvir a história da lagartinha muito comilona e ainda a confeccionar waffles saudáveis, que foram acompanhados com iogurte e fruta, ao lanche.

Deste modo, procuramos proporcionar atividades lúdicas e educativas de forma a entrarem em contacto, desde cedo, com os diferentes grupos de alimentos, descobrir a importância das várias escolhas alimentares, bem como preparar uma refeição saudável.

No Centro de Dia/ Convívio, o lanche foi igualmente especial e completo: bebeu-se chá de abacaxi, acompanhado de espetadas de frutas e de folar misto (receita elaborada junto dos utentes) que tornou a refeição mais plena de cor e sabor.



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

Para dar as boas vindas ao Outono, estação que se reveste de variadíssimas cores e diferentes texturas, os utentes do Centro de Dia deram "largas à imaginação" e executaram trabalhos diversificados alusivos à estação para decorar a sala e outro bem especial, para oferecer à família (pluma de Outono em fio de macramé).

Tendo como mote esta estação do ano, a motricidade fina foi desenvolvida através de trabalhos de pintura, modelagem e recalcamento de folhas em gesso.

Nas Oficinas Criativas, a artesã Noela Ribeiro, presenteou-nos com mais um workshop de macramé, cujo tema foi "Plumas do Outono".

No dia 17, marcamos presença na Oficina da Broa, a convite da IPSS GRASSA, onde recordamos os passos da confecção da broa tradicional, tão apreciada pelos utentes.



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

Maria da Anunciação Queiroz Laranjeira, presidente da Assembleia Geral da ACARF, Associação Social Cultural Artística e Recreativa de Forjães, convoca, ao abrigo do n.º 2 alínea C, do artigo 29º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para o dia **24 de novembro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto um: Informação da Direção;
Ponto dois: apreciação e votação do orçamento e programa de ação para 2024;
Ponto três: Outros assuntos de interesse para a Associação.

De acordo com a alínea nº1 do artigo 26º, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na Convocatória se estiver presente mais de metade dos associados com direito a voto, ou 30 minutos depois com qualquer número de presentes.

Forjães, 16 de outubro de 2023

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral
 Maria da Anunciação Queiroz Laranjeira

Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

outubro 2023

Mês da Alimentação

Celebrado em diversas partes do mundo no dia 16 de outubro, o Dia Mundial da Alimentação pretende refletir sobre o quadro atual da alimentação. A data está ancorada em quatro pilares: melhor nutrição, melhor produção, melhor ambiente e melhor qualidade de vida, e foi escolhida para lembrar a criação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), em 1945.

A Escola Básica de Forjães preparou diversas atividades, a desenvolver ao longo do mês de outubro – Mês da Alimentação, tendo por base o tema proposto pela FAO, para o Dia Mundial da Alimentação de 2023 – **“A água é vida, a água é alimento. Não deixar ninguém para trás”**; o estudo feito em 2022, em Barcelos e Esposende, que indica que o número de crianças com excesso de peso, aos 5 anos, aumentou 22,5 % e o número de adolescentes com excesso de peso, aos 13 anos, aumentou 39 %; e a importância da alimentação na prevenção de doenças, como as cardiovasculares e o cancro, doenças que mais matam em Portugal.

De entre as atividades realizadas, será de referir:

- a distribuição de uma peça de fruta, por todos os alunos da Escola, no dia 16 de outubro;



- o concurso “Alimentação equilibrada/combate aos desperdícios alimentares”, que teve lugar na cantina escolar, na semana compreendida entre 16 e 20 de outubro, durante o qual os alunos foram convidados a fazer uma alimentação completa, composta por sopa, prato, salada e fruta, bem como a solicitar a colocação no prato/tabuleiro da quantidade de alimento que efetivamente iam consumir, reduzindo

desse modo os desperdícios alimentares;

- a atividade “PASSE Rua”, onde os alunos participaram em diversos jogos, sobre a alimentação;



- as sessões de sensibilização sobre “A água é vida, a água é alimento”;

- as sessões de sensibilização sobre “Desperdícios alimentares”;



- a atividade “O que aprendemos à volta da mesa”, em que os alunos, sentados de volta de uma mesa, e comendo um lanche saudável, conversaram sobre a necessidade de desenvolver, no nosso quotidiano, comportamentos que visem a poupança de água;



- exposição, no polivalente da escola, alusiva à temática;



As atividades desenvolvidas contaram com a colaboração dos nossos parceiros, a Associação Rio Neiva, o Centro de Saúde de Esposende, a Liga Portuguesa Contra o Cancro e a Esposende Ambiente.

A Coordenadora da Saúde, Diana Costa

Dia Mundial da Alimentação

“A água dá vida, nutre. Não deixar ninguém para trás”



No âmbito das comemorações do Dia Mundial da alimentação, a Biblioteca Escolar, em parceria com a equipa do PES e a Associação Rio Neiva, promoveu duas sessões de esclarecimento alusivas à importância da água e ao seu impacto na alimentação de todos nós.

A Bióloga Susana Pereira, membro da Equipa de Educação Ambiental da Associação Rio Neiva, desenvolveu estas sessões de esclarecimento no espaço das Bibliotecas da Escola Básica de Forjães (dia 19 de outubro) e EBARS (dia 23 de outubro). E as suas palavras não deixaram ninguém indiferente. A água é vital para toda a população mundial, nas mais diversas áreas da atividade humana.

A água é essencial à produção de alimentos. Ela dá vida a tudo o que ingerimos diariamente, dos cereais à carne, da fruta às leguminosas, do peixe ao chocolate... E ficámos a saber que a produção de chocolate é a que mais água despende (17 000 litros por Kilo), logo seguida pela carne de vaca! Dá que pensar!!! Depressa houve no público quem afirmasse que o caminho é deixar de comer carne ou chocolate (embora neste último caso os adeptos tenham sido em menor número).

Pragmática, a oradora convidada alertou para soluções menos radicais para poupar água em geral, e em particular no que respeita à alimentação. Assim, neste último caso, deve-se privilegiar a ingestão de produtos frescos, locais e de época; reduzir o desperdício alimentar; mudar certos hábitos alimentares, como o elevado consumo de carne, que deverá ser alternado com o de peixe e um maior investimento nas leguminosas, estas últimas com elevado teor proteico. Ao longo destas sessões, houve também espaço para a interação das turmas, em pequenos grupos de reflexão e trabalho sobre a temática em destaque.

Pragmática, a oradora convidada alertou para soluções menos radicais para poupar água em geral, e em particular no que respeita à alimentação. Assim, neste último caso, deve-se privilegiar a ingestão de produtos frescos, locais e de época; reduzir o desperdício alimentar; mudar certos hábitos alimentares, como o elevado consumo de carne, que deverá ser alternado com o de peixe e um maior investimento nas leguminosas, estas últimas com elevado teor proteico. Ao longo destas sessões, houve também espaço para a interação das turmas, em pequenos grupos de reflexão e trabalho sobre a temática em destaque.

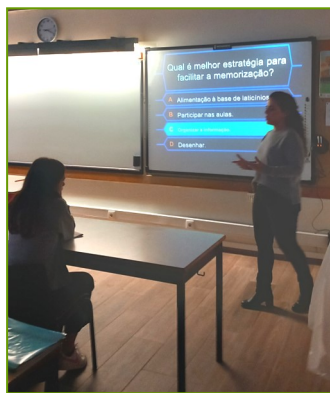
O vídeo do jovem Malcom One, com a música “Vamos salvar o nosso planeta” encerrou a atividade, com os alunos a entoar o refrão “Vamos salvar o nosso planeta / nosso planeta precisa de nós...”

“Salvar o nosso planeta” e gerir o consumo de água de forma sustentável é responsabilidade de cada um de nós. Há que passar das palavras aos atos!

A equipa da Biblioteca



Sessão-Métodos de Estudo



Durante o mês de outubro, as psicólogas da escola dinamizaram uma sessão, nas turmas do 7º ano, subordinada ao tema “Métodos de Estudo”.

Nestas sessões houve lugar a uma troca de ideias sobre o tema e a um jogo, em que cada um dos alunos da turma respondia a uma questão.

Os alunos participaram de uma forma muito positiva e acreditamos que saíram cientes da importância de criar métodos de estudo.

Todos estão de parabéns pela forma entusiasta e exemplar com que participaram.



Ida ao Teatro – 9ºanos



No âmbito do projeto de Educação para a Saúde e de acordo com os domínios a trabalhar em Educação para a Cidadania, no dia 26 de outubro, os alunos do 9º ano deslocaram-se ao Auditório Municipal de Esposende, para assistirem à peça de teatro "Os brincos à Ronaldo e outras histórias".

Esta peça teve como objetivo promover a reflexão, por parte dos alunos, sobre a igualdade de género, os estereótipos, a confusão entre sexo e género, o assédio, a segregação profissional, o machismo e a forma como se aborda a sexualidade junto da juventude.

Associação de Estudantes



Está a decorrer, na Escola Básica de Forjães, o processo de eleição da Associação de Estudantes.

Foram entregues e aprovadas duas listas, A e B, que já se encontram afixadas em lugar de estilo. Por motivo de greve houve necessidade de reajustar as datas de todo o processo.

Assim, no dia 31 de outubro decorrerá a apresentação das propostas, entre dia 2 e dia 6 de novembro decorrerá a campanha eleitoral e no 8 de novembro, os alunos serão chamados a votar, fazendo cumprir o seu dever cívico.

Deseja-se boa sorte às duas listas!

Boletim Nascente Escolar
outubro - 2023



Diretora: Professora Paula Cepa
Redação: Escola Básica de Forjães
Colaboração: Profª Rosa Felgueiras; profª 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

António! Empresta o teu cartão multibanco e eu vou te compensar à minha maneira! Não te vais arrepender...



Rosinete, se pensas que estou bêbado, estás muito enganada...

São Pelágio ou Paio – Martirizado em 925

São Pelágio era natural da Galiza, Pelágio, nome muito usado naquele tempo, por degenerou em Pelaio e Paio. Seu pai, homem rico, era irmão de Hermígio, Bispo de Tuy nos princípios do século X.

A ocasião da sua vinda a Córdoba, que foi a do martírio, refere-se a um sacerdote da cidade chamado Raguel Ensoberbecido. Abderramão III, rei emir de Córdoba, quis assenhorear-se das restantes províncias da Espanha, habitada de cristãos. Para tal fim chamou em seu auxílio, aí por volta do ano 920, os mouros da África. Com um exército numeroso e bem equipado entrou por Castela no reino da Galiza, ao tempo em que D. Ordonho II, rei de Leão, o era também daquela província. Sabendo este religioso príncipe a determinação do orgulhoso agareno, e auxiliado por D. Garcia, rei de Navarra, e pelos Grandes e prelados de ambos os reinos, marchou a conter o ímpeto dos bárbaros. Encontram-se as duas hostes sendo incomparável o número dos cristãos com o dos mouros, tocou a vitória a estes. Voltaram os mouros a Córdoba, vencedores e carregados de despojo. Entre os muito cativos que levavam, ia Hermígio, bispo de Tuy, a quem puseram carregado de grilhões numa obscura masmorra.

Tinha em Córdoba alguns amigos, que angariou por ocasião da sua estada naquela cidade, de onde trasladou as relíquias de Santo Eulógio. Tratou, ao cabo de ano e meio, do seu resgate, oferecendo aos mouros as somas que quisessem pedir. E, para cumprimento da palavra, teve de deixar como refém o sobrinho Pelágio, menino de rara formosura e extraordinários talentos. O ilustre menino sofria resignado as durezas da prisão, não se queixando nem lamentando como os outros cativos. Escolheu para mestre a São Paulo, lendo as suas cartas e meditando os seus trabalhos apostólicos.

Guardava tanta gravidade em todas as conversas que detinha os que se desmandavam e

se, por acaso, os infiéis tratavam algum ponto de doutrina, confundia-os com a verdade da fé revelada. Não podia o inimigo da salvação ver com indiferença os progressos feitos por Pelágio na virtude e, por isso, quis perdê-lo. Um filho ou pajem de el-rei viu por acaso na prisão o menino cristão de rara formosura e ponderando o caso a Abderramão, este o mandou vir imediatamente à sua presença. Ardendo este nos mais torpes desejos, fez-lhe grandes ofertas procurando afastá-lo do amor a Jesus Cristo e à sua lei: Este respondeu: “Fica sabendo que tudo quanto me ofereces tem um fim mortal: não assim os bens que, sendo cristão, espero conseguir. Jamais negarei ao meu Senhor Jesus Cristo, a quem adoro e confesso por verdadeiro Deus”. Vendo Abderramão que era inflexível a resistência de Pelágio, mandou imediatamente que, levantando-o do chão com umas tenazes de ferro, o deixassem cair muitas vezes e com grande crueldade, até que, ou negasse a Jesus Cristo, ou acabasse a vida nos tormentos. Arremeteram contra Pelágio os verdugos e começaram a fazer em seu corpo a carnicaria que aquele lobo ordenara.

Despedaçavam-no com algazarra, sem em seus rostos se ver sombra de piedade. Levantava o menino as mãos para o Céu pedindo a Deus fortaleza para consumir o sacrifício. Imediatamente lhas derribaram com o alfange.

Outros lhe cortaram os braços, outros os pés, decapitando-o em seguida. Feito assim em pedaços, lançaram-no ao rio Guadalquivir. O combate durou desde as 11 e meia da manhã até às duas da tarde do dia 26 de junho de 925, o qual foi domingo naquele ano. Foi assim despedaçado aos 13 anos. O seu culto veio a tornar-se popular em Portugal.

Tradução de Torres Jaques



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



**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



**Flor em
Movimento**

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

969 584 228

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



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

**Escola de Condução
Rio Neiva, Lda**

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



Certificação de Três Estrelas da Academia "O Forjinha"

No passado dia 30 de Outubro, o Forjães Sport Club recebeu o Diploma e a Placa comprovativa da Certificação de Três Estrelas do setor masculino da Academia de Futebol "O Forjinha", atribuída pela Federação Portuguesa de Futebol.

Este feito, alcançado pelo segundo ano consecutivo, reflete o compromisso de toda a estrutura do Clube em assegurar os mais altos padrões de qualidade da Formação dos seus jovens atletas nos vários domínios que são avaliados como a estratégia e a organização geral do processo formativo e da Academia, a organização da formação técnica e do processo de angariação de atletas, o acompanhamento médico-desportivo, o acompanhamento escolar e social dos atletas, incluindo a sua segurança durante as atividades da Academia, a organização e qualificação dos recursos humanos e as instalações.

O Clube está neste momento já a preparar a evolução desta Certificação, tendo entregue as Candidaturas para a manutenção do nível de Três Estrelas no setor masculino e para ampliar a Certificação também ao setor feminino.



Jantar convívio 2023

Realizou-se, no passado dia 14 de outubro, mais um jantar convívio, no parque de merendas da Sra. do Crasto, em S. Romão do Neiva, onde participaram mais de três centenas de pessoas. Este evento já vem sendo uma tradição, e ano após ano, nota-se o entusiasmo das pessoas, sendo enorme a vontade de participar e colaborar com a nossa instituição, o Forjães SC.

O nosso muito obrigado a todos os que puderam estar presentes, a todas as pessoas que não fazendo parte dos elementos diretivos, fazem questão de ajudar, quer na angariação de participantes, quer na organização do espaço e na logística da cozinha! Sem vocês, tal não seria possível!

Um agradecimento também muito especial ao grupo de tocadores e cantadores que animaram esta agradável noite de convívio, convidando sempre os presentes a um pezinho de dança. Prometemos voltar.



Eu AJUDO!

Obrigado a todos os que participaram no programa Eu ajuda e parabéns aos vencedores: Rita Vale, Clara Torres, Hugo Oliveira, José Costa e Sílvio Abreu.

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

Campeonato Concelhio de Futebol Infantil 2023/2024

O Estádio Horácio Queirós acolheu no pasado dia 29 de outubro, a jornada de abertura do Campeonato Concelhio de Futebol Infantil 2023/2024.

A competição é promovida pelo Município de Esposende, no âmbito do Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo de Esposende (PEDDE), e é homologado pela Federação Portuguesa de Futebol e pela Associação de Futebol de Braga.

Esta edição vai envolver a participação de mais de 650 atletas, dos 4 aos 12 anos de idade, nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis, num total de 43 equipas, do Antas Futebol Clube, Grupo Desportivo de Apúlia, Clube de Futebol de Fão, Forjães Sport Club, Desportivo Recreativo Estrelas Faro, Gandra Futebol Clube, Associação Desportiva de Esposende, Futebol Clube de Marinhãs e União Despor-

tiva de Vila Chã.

O campeonato decorrerá até maio de 2024, em sistema de jornadas concentradas. Os jogos, com entrada livre, realizam-se quinzenalmente, ao domingo, entre as 9 e as 19h00, em diversos estádios do concelho, numa estratégia de descentralização e de aproximação da iniciativa à comunidade.





FORJÃES SPORT CLUB

NOVEMBRO

DIA 05 domingo às 15h00	
DIA 12 domingo às 15h00	
DIA 19 domingo às 15h00	
DIA 26 domingo às 15h00	

Outubro Rosa

Durante o OUTUBRO ROSA, celebramos a resiliência das sobreviventes e honramos a memória daquelas que perderam a batalha contra o cancro da mama. Juntos, podemos fazer a diferença.

O Forjães Sport Club abraça a causa.



NA PASSAGEM DE ANO
31 DE DEZEMBRO

O FORJÃES SC

VAI ORGANIZAR UMA PASSAGEM DE ANO INESQUECÍVEL!

2024

MUITA ANIMAÇÃO!

MÚSICA AO VIVO!

DJ'S

RESERVA JÁ ESTA DATA!

MAIS INFORMAÇÕES BREVEMENTE FORJÃESSO



decoração
FACHADAS MONTRAS



GRÁFICA
offset e digital
PUBLICAÇÕES



impressão
GRANDES FORMATOS



publicidade
OUTDOOR VIATURAS



corte/gravação
CNC **FRESA**
CNC **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  **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

Sopa de castanhas e cogumelos

2 c. sopa de cogumelos secos; 1 talo de aipo; 1 cenoura; 2 alhos franceses; 1 cebola; 2 c. sopa de manteiga; 500 g de castanhas congeladas; 1 copo de vinho branco; 3 chávenas de água; 1 c. sopa de natas; tomilho q.b.; sal e pimenta q.b.

Coloque os cogumelos de molho conforme as instruções da embalagem. Derreta a manteiga num tacho e refogue a cebola picada, o aipo e os alhos franceses cortados às rodela. Deixe cozinhar durante 3 minutos, adicione a cenoura cortada em cubos e cozinhe por mais 3 minutos. Refresque com o vinho branco e acrescente 3 chávenas de água. Junte os cogumelos, a água onde estes demolharam (tenho atenção aos sedimentos) e as castanhas. Deixe cozinhar por cerca de 12 minutos. Com um robô de cozinha, reduza a sopa a puré. Tempere com sal, pimenta e tomilho e acrescente as natas.

Gratinado de legumes e frango

1 beringela média; 2 cebolas roxa pequenas; 8 cogumelos brancos; 1 curgete grande; 2 tomates-cacho; 1 peito de frango; sal e pimenta q.b.; azeite q.b.; 100 g de queijo flamengo ralado; cebolinho q. b.

Aqueça o forno a 190° C. Corte a beringela e a curgete em meias-luas, os cogumelos, as cebolas e os tomates em gomos. Corte o frango em tiras finas. Aqueça uma frigideira em lume forte e junte o azeite. Salteie o frango até dourar. Junte os legumes, o sal, a pimenta e salteie durante 3 minutos em lume forte. Unte um pirex com manteiga. Coloque o preparado anterior no pirex e cubra com o queijo. Leve ao forno a gratinar. Retire do forno e polvilhe com cebolinho picado.

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de carácter 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

Talhos Sr^a da Graça, Lda

**carne verde
fumada
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

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º intriga; antiga rede, usada na pesca costeira do Algarve = 2º pouco espesso; pez negro = 3º prender; pequeno mar, dentro da Rússia = 4º petróleo de iluminação; víscera dupla; fileira = 6º frade ou freira da ordem religio-

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

sa da Senhora do Carmo = 8º raiva; rei dos temperos; doença = 9º extraordinária; mácula = 10º contração de Graal; um dos filhos de Adão = 11º terreno coberto de vegetação dos grandes desertos; carneiro entre um e dois anos de idade =

Verticais

1º o que se bebe de uma vez; planta aquática = 2º fêmea do rato; inseto, o mesmo que ralo (fem.) = 3º fileiras; lavras = 4º causa; marco das portas; naquele lugar = 6º árvore brasileira = 8º sobrepeliz; dez vezes cem; som repetido = 9º raiva; t; soltar mios = 10º que existe; combinar = 11º lições; género de árvores salcíneas =

soluções pág. 7

Os maus hábitos alimentares na sociedade contemporânea: uma reflexão urgente



Graciela Silva*

Celebrou-se o Dia Mundial da Alimentação, no passado 16 de outubro. Este dia é celebrado anualmente e vem sensibilizar a população para o problema da fome no mundo promovendo iniciativas e eventos efetivos que garantam alimento para as pessoas e para o planeta em geral.

Infelizmente ainda há muita gente a passar fome, e muita gente a passar 'fome' por carência de nutrientes. O aumento da produção de alimentos processados e as alterações nos estilos de vida levaram, também, a alterações nos padrões alimentares. Cada vez mais se produz alimentos em excesso e também alimentos com elevada densidade energética e de baixa densidade nutricional (ricos em calorias, gorduras e açúcares e pobres em nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras).

Os hábitos da população portuguesa têm mudado para pior - verifica-se uma diminuição do consumo de cereais integrais, fruta e de frutos oleaginosos que se tem refletido no aparecimento de mais doenças em idades precoces; uma associação de maior gasto económico numa

alimentação saudável, facilmente contornável, pois só acontece se optarmos por alimentos mais dispendiosos, que não são, de todo, necessários. Para além disto, frequentemente ouvimos a desculpa da falta de tempo, mas será falta de tempo ou de prioridade? Levar de casa um lanche como pão, fruta e iogurte é mais saudável, mais prático, mais rápido e mais económico do que ir ao café da esquina comer um croissant e um sumo.

É crucial incentivar, desde cedo, à prática de atividade física e de uma alimentação saudável, para mais tarde evitarmos problemas de saúde como obesidade, diabetes, AVCs e mesmo alguns cânceros. Este papel compete, não só, mas acima de tudo aos profissionais de saúde, e também aos educadores ou professores que acabam

por contribuir para a educação das crianças.

Uma alimentação saudável deve ser completa, variada e equilibrada e, por isso, a quantidade ingerida deve ser ajustada às necessidades de cada indivíduo, pois é fundamental garantir um bom estado nutricional em todas as fases da vida. Cabe a nós, nutricionistas, não só avaliar o estado nutricional de cada pessoa, mas também estudar e orientar cada indivíduo para que façam as escolhas certas e adequadas às suas necessidades.

* nutricionista 4991N

CRÓNICA

Saúde

Mielite transversa aguda parte I



Marina Aguiar*

A mielite transversa aguda é a inflamação aguda das substâncias cinzenta e branca, num ou mais segmentos adjacentes da medula espinal, geralmente torácicos. As causas incluem esclerose múltipla, neuromielite óptica, inflamação autoimune ou pós-infecciosa, vasculite e certos fármacos. Os sintomas são déficits motores bilaterais, sensoriais e esfinterianos, abaixo do nível da lesão. O diagnóstico geralmente é feito por RM, análise de líquido cefalorraquidiano e exames de sangue. A utilização de corticoides e a troca plasmática precocemente podem ser úteis. Caso contrário, o tratamento é com medidas de suporte e correção de quaisquer causas.

A mielite transversa aguda é mais comumente decorrente da esclerose múltipla; contudo, pode ocorrer na vasculite, lúpus eritematoso sistêmico (LES), síndrome antifosfolípida, outras doenças autoimunes, infeções por micoplasma, doença de Lyme, sífilis, tuberculose (TB), COVID-19, ou meningoencefalite viral ou em pacientes que usam anfetaminas, heroína IV ou fármacos antiparasitários ou antifúngicos. A mielite transversa ocorre com neurite óptica na neuromielite óptica (doença de Devic), outrora considerada uma variante da esclerose múltipla, mas agora uma doença distinta.

O mecanismo da mielite transversa geralmente é desconhecido, mas alguns casos ocorrem após infecção viral ou vacinação, sugerindo uma reação autoimune. A inflamação tende a envolver a medula espinal difusamente em um ou mais níveis, afetando todas as funções da medula.

Sinais e sintomas da mielite transversa aguda

Os sintomas da mielite transversa aguda podem incluir dor no pescoço, nas

costas ou na cabeça. Um aperto em faixa no tórax ou no abdome, fraqueza, formigamento, dormência nos pés e nas pernas, bem como dificuldade na micção desenvolvem-se em horas ou em alguns dias. Os déficits podem evoluir durante mais vários dias até a mielopatia sensorimotora transversa completa, causando paraplegia, perda de sensação abaixo da lesão, retenção urinária e incontinência fecal. Ocasionalmente, as sensações proprioceptiva e vibratória são preservadas, pelo menos no início.

A mielite transversa aguda costuma reincidir em pacientes com esclerose múltipla, lúpus eritematoso sistêmico ou síndrome antifosfolípida.

Diagnóstico da mielite transversa aguda

- RM e análise do líquido cefalorraquidiano (LCR)
- Outros exames para identificar causas tratáveis

O diagnóstico da mielite transversa aguda é sugerido por mielopatia sensorimotora transversa com déficits segmentares. Pode-se diferenciar a síndrome de Guillain-Barré porque não se localiza em

nenhum segmento espinhal específico.

O diagnóstico requer RM e análise de líquido cefalorraquidiano. A RM tipicamente mostra edema da medula espinal se a mielite transversa está presente e pode ajudar a excluir as outras causas tratáveis de disfunção da medula espinal (p. ex., compressão da medula espinal). O líquido cefalorraquidiano geralmente contém monócitos, discreta elevação do conteúdo de proteínas e elevação do índice IgG (normal: $\leq 0,85$).

Teste para um marcador de IgG na neuromielite óptica (NMO-IgG) — um autoanticorpo que tem por alvo a proteína aquaporina-4 do canal de água dos astrócitos — é altamente específico e ajuda a distinguir neuromielite óptica de esclerose múltipla. Testa-se também todos os pacientes à procura de autoanticorpos IgG anti-MOG, o que pode ajudar a identificar pacientes com doença associada ao anticorpo contra a glicoproteína mielina-oligodendrócito (MOGAD).

continua na próxima edição

**Médica Dentista*

Caminhada de *Halloween* do FSC em parceria com a Junta de Freguesia, o Município de Esposende e a Esposende 2000

No passado dia 31 de outubro, o Forjães Sport Clube, em colaboração com a Esposende 2000 (*Câmara Municipal de Esposende*) e a Junta de Freguesia de Forjães organizaram uma assustadora caminhada para celebrar o *Halloween*. Ao longo dos últimos anos, este evento tem vindo já a afirmar-se como uma tradição na nossa terra e tem permitido aos forjanenses usufruir de uma experiência inesquecível no Dia das Bruxas cuja celebração vai sendo cada vez mais comum em todo o país. Reuniram-se famílias e amigos não só com o objetivo de viver uma experiência diferente, mas também com o bondoso intento de ajudar o FSC.

Foi no Centro Cultural Rodrigues Faria que começou a noite com a abertura da *Funzone*, às 19h00. Todos os participantes podiam desfrutar de uma área de fast food animada e repleta de entretenimento. Obviamente, não faltou decoração alusiva à ocasião e, portanto, este era o local perfeito para mergulhar no espírito de *Halloween* e para preparar a caminhada noturna.

Às 21h00, os caminhantes partiram para a aventura cuja partida teve como local o já referido Centro Cultural Escolas Rodrigues Faria. A inscrição custava 10 euros e incluía um *kit de Halloween* - saco, água e itens luminosos

para tornar a caminhada mais segura e ainda mais emocionante.

Os participantes foram sendo sujeitos à passagem por entre cenários de terror ao vivo que proporcionaram momentos cheios de sustos e diversão. A experiência foi imersiva e transformou a caminhada numa verdadeira aventura com as emoções à flor da pele.

A noite mais arrepiante do ano culminou com a *Queimada de Halloween*, às 00h30. Houve um abastecimento especial, que incluía uma bifana e uma bebida. E a magia da noite das bruxas prolongou-se ao som do *DJ Ricardo Rodrigues* que pôs a comunidade a dançar, encerrando a noite em grande.

Esta caminhada de *Halloween* organizada pelo Forjães Sport Clube foi um evento marcante que reuniu, mais uma vez, a comunidade numa celebração cheia de energia, diversão e sustos. Em conversa com *O Forjanense*, a organização confirmou que o evento teve uma grande adesão, apesar do mau tempo e agradeceu à comunidade pela participação na iniciativa. O Forjães Sport Clube agradeceu a todos os participantes, parceiros e patrocinadores que tornaram esta noite especial possível.



Dr.ª Marina Aguiar
Médica Dentista

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

PUB

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.