



# O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva  
Dezembro 2023 • Ano XXXVIII 2ª série • n.º 402  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issuo e no **facebook**

## Apresentação Póstuma do livro

# “Poiética Viandante I - Enigmaticidade da Vida”



Em resposta aos desejos do saudoso autor, José Lima Ribeiro, a família, em articulação com a Junta de Freguesia de Forjães, promoveu, no passado dia 16 de dezembro, a apresentação pública do livro: "Poiética Viandante I - Enigmaticidade da Vida", tendo a sessão coincidido com o 92º aniversário de nascimento do "Dr. Lima", como era entre os forjanenses reconhecido e tratado.

pág. 3



pág. 4



**CULIZENDE**  
REPARAÇÃO E MANUTENÇÃO AUTOMÓVEL

 <b>Colisão</b>	 <b>Manutenção</b>
 <b>Diagnóstico</b>	 <b>Pneus</b>
 <b>Mecânica</b>	

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

## 39.º Aniversário do Jornal O Forjanense

Desde a sua fundação, o Jornal O Forjanense tem desempenhado um papel fundamental na divulgação das notícias e acontecimentos da Vila de Forjães e arredores. Com uma trajetória de 39 anos, este jornal tem sido testemunha das diversas transformações ocorridas na freguesia, nas freguesias dos concelhos, e no Município de Esposende, acompanhando sempre os avanços tecnológicos e as mudanças na imprensa escrita.

O Forjanense tornou-se o jornal mais antigo com publicação ininterrupta no concelho de Esposende. Desde o seu primeiro exemplar, publicado em dezembro de 1984, o jornal tem-se adaptado e evoluído, face às exigências do público e às novas formas de comunicação.

Ao longo dos anos, *O Forjanense* tem-se revelado um importante meio de informação para a comunidade local, promovendo os valores culturais, sociais e económicos da Vila de Forjães. Para além disso, o jornal dedica-se também à defesa dos interesses locais do concelho e da freguesia a que pertence, procurando sempre assegurar aos seus leitores o direito a serem informados com verdade, rigor e isenção.

Esta data tão importante para o jornalismo local e para Forjães é motivo de celebração para *O Forjanense*, que continua a desempenhar um papel imprescindível na vida da comunidade. Ao longo de quase quatro décadas, o jornal tem sido uma voz ativa e comprometida com a divulgação dos acontecimentos e notícias relevantes para os habitantes de Forjães, e para os forjanenses espalhados pelo mundo, contribuindo para o desenvolvimento e enriquecimento da informação local.

### Mensagem dos colaboradores no 39º aniversário

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

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

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

*Parabéns! Votos de muito sucesso.*

**Fundação Iar de Santo António**

*Parabéns à equipa do Jornal O Forjanense pelos 39 anos de história.*

*Parabéns a todos que fizeram a trajetória deste importante veículo de comunicação regional durante todos estes anos.*

*Neste momento tão especial expresso, em nome do Forjães SC, o agradecimento pelos importantes serviços prestados por este jornal, que assume a árdua tarefa de informar e realizar nas suas páginas o debate público sobre os temas de interesse dos Forjanenses.*

**Paulo Ribeiro**

*O Forjanense está de parabéns ao completar o seu trigésimo nono aniversário de existência. Quero endereçar a todos os que formam o núcleo desse jornal, tanto aos que já lá passaram, como aos atuais desde a direção até aos seus colaboradores os votos de uma continuação saudável e próspera para o nosso jornal, e que seja cada vez um motivo de orgulho para a nossa Vila e para os leitores. Eu orgulho-me de pertencer a essa família para a qual colaboro há 37 anos. Se não for eu o mais antigo colaborador, serei mais um que todos os meses dou a minha parte para que juntos possamos ser cada vez mais fortes.*

*Parabéns ao forjanense, aos seus diretores, administradores, patrocinadores, colaboradores e leitores, desejo uma continuação sadia e duradoura.*

**Torres Jaques**

*São quase quatro décadas a trazer até nós notícias de Forjães e do concelho de Esposende.*

*Porque este marco, de longevidade, de tenacidade e de trabalho, merece ser enaltecido, a Junta de Freguesia de Forjães, aproveita este “vosso” espaço, para felicitar o Jornal “O Forjanense” pelo seu 39.º aniversário, data que continua a afirmar este jornal numa referência no concelho de Esposende.*

*E cada ano que passa, todos temos consciência que este, é de facto, um marco importante na vida deste mensário, atendendo ao contexto difícil que alguma imprensa escrita, nacional ou regional, tem vindo a atravessar. Mas passado mais um aniversário, acabamos por juntar algo mais a um registo já histórico, portador de muitas histórias, também elas da “nossa” gente, e que faz do “O Forjanense” uma referência no conjunto das publicações regulares.*

*A Junta de Freguesia, felicita todos aqueles que de algum modo contribuíram para a “vida” de quase quatro décadas deste jornal, destacando o trabalho de todos os seus directores, dos colaboradores que das mais diversas formas, contribuíram e continuam a fazê-lo para manter “viva” esta publicação que tanto prestigia Forjães.*

*A terminar, agradecer à Instituição ACARF por continuar a trazer até nós um “olhar” sobre Forjães. Em nome do executivo, um agradecimento especial pela abertura dada à Junta de Freguesia, para neste espaço, levar a todos um pouco da sua actividade, daquilo que vamos desenvolvendo, a pensar sempre, em todos os forjanenses, sendo esta também uma maneira de chegarmos mais longe, a todos, de modo particular, aos nossos emigrantes espalhados pelo Mundo. A terminar, um reconhecimento, em jeito de agradecimento, a esta equipa jovem, na pessoa da directora Tânia Silva, que há pouco mais de um ano assumiram este compromisso com os assinantes e leitores, revelador do seu altruísmo que tantas vezes somos chamados a praticar, obrigado.*

*Muitos Parabéns Jornal “O Forjanense” nesta caminhada.*

**Vitor Quintão**

*Em nome pessoal e de toda Comunidade Forjanense, damos os parabéns pelos 39 anos de existência, agradecendo todo o esforço da publicação mensal, como espaço informativo, sempre «reservada» às notícias que fazem parte da nossa caminhada sinodal e samaritana! A todos e todas vós, que trabalhais afincadamente para levar aos Forjanenses que aqui vivem ou aos mais distantes, o desenrolar atualizado dos acontecimentos, os nossos Parabéns: sois o nosso presente e projetais o nosso futuro! Um BEM-HAJA!*

*N.B: Em jeito de brincadeira jornalística, aqui fica o acróstico, parabenizando, esta data memorável da boa e oportuna informação:*

INFORMAÇÃO

OBJETIVA

PLURAL

JOVIAL

REGIONAL

NACIONAL

INDEPENDENTE

NOTÍCIA

SÁBIA

ASSERTIVA

**Pe. José Ferreira Ledo**

## Apresentação Póstuma do livro “Poiética Viandante I - Enigmaticidade da Vida”

Em resposta aos desejos do saudoso autor, José Lima Ribeiro, a família, em articulação com a Junta de Freguesia de Forjães, promoveu, no passado dia 16 de dezembro, a apresentação pública do livro: “Poiética Viandante I – Enigmaticidade da Vida”. A sessão coincidia com o 92.º aniversário de nascimento do “Dr. Lima”, como era entre os forjanenses reconhecido e tratado. A sessão decorreu no Auditório do Centro Cultural Rodrigues de Faria, perante amigos, familiares e conhecidos, que lotaram este espaço nobre de Forjães.

A cerimónia pública, que teve como apresentadora Virgínia Sampaio, foi aberta pelo Presidente da Junta, Vitor Quintão, que explicou o contexto do lançamento da obra, bem como do facto da receita arrecadada com a sua venda reverter, na íntegra, para a Fundação Lar de Santo António. Seguiu-se a intervenção do Padre Ferreira Ledo, pároco da Vila de Forjães, que privou com o falecido autor, destacando as suas qualidades morais e o seu envolvimento na vida paroquial, entre muitas outras facetas. A intervenção da família esteve a cargo do sobrinho-neto Fábio, que explicou o contexto em que a obra foi escrita

e o desejo de escrita do “Padrinho”, como era tratado em família, referiu, detalhando que, aquando da doença que o vitimou, estava já a trabalhar num segundo volume desta obra.

A apresentação do livro esteve a cargo de Carlos Gomes de Sá, que, numa apresentação dinâmica e de contacto direto com o público, partilhou algumas das proposições dos seis capítulos da obra. Foi sem dúvida uma apresentação inovadora, mas que despertou bastante a atenção do público presente, suscitando ainda mais o interesse na leitura da obra. O livro apresentado assenta essencialmente numa viagem por e através de nós mesmos, com a natureza e com os outros, focando também na ideia de que o caminho da vida é feito de altos e baixos, mas que no final de qualquer jornada, há uma compensação do esforço e dedicação humana que foi tida para com os outros. Já num olhar mais pessoal e como leitor da obra, Carlos Sá comparou-a com a filosofia Ubuntu, um pensamento que está intimamente ligado à relação entre as pessoas e à sua interdependência, respondendo ao “Penso, logo existo” com “Relaciono-me, logo existo”.

Ser Ubuntu, ao contrário de uma visão positivista de autossuficiência, é acreditar numa humanidade comum e interdependente. O bem-estar e a felicidade individual estão intimamente ligados ao bem-estar e à felicidade do outro.

Apreciado foi também o testemunho, em vídeo, do Padre José Barbosa Granja, que é autor do Prefácio da obra, caracte-

rizando-a como uma obra de difícil compreensão, devido à complexidade das palavras utilizadas, mas que, à medida que o leitor mergulha nos capítulos, fica cada vez mais envolvido com a visão sobre a vida, por parte do autor. A apresentação de Carlos Sá terminou com um excerto, em

vídeo, de um dos emblemáticos discursos do Papa Francisco, em que Francisco admite recitar muitas vezes a oração atribuída a São Thomas More: “Dai-me, Senhor a saúde do corpo e, com ela, o bom senso para conservá-la o melhor possível. Dai-me, Senhor, uma boa digestão e também algo para digerir. Dai-me uma alma santa, Senhor, que mantenha diante dos meus olhos tudo o que é bom e puro. Dai-me uma alma afastada do tédio e da tristeza, que não conheça os resmungos, as caras fechadas, nem os suspiros melancólicos...E não permitais que essa coisa que se chama o “eu”, e que sempre tende a dilatar-se, me preocupe demasiado. Dai-me, Senhor, o sentido do bom humor. Dai-me a graça de compreender uma piada, uma brincadeira, para conseguir um pouco de felicidade e para dá-la de presente aos outros.”.

Ainda antes da prova de vinhos Quinta de Curvos, que marcou este dia, usou da palavra, para encerrar a sessão, o Presidente da Câmara, Benjamim Pereira que, para além de destacar aspectos da vida do



Dr Lima, detalhou vários dos investimentos que o Município vem fazendo na área da cultura e a relevância que esse investimento tem para outros autores, grupos culturais e para a geração futura.

A Junta de Freguesia entregou, ao representante da família, um ramo de flores, singela homenagem, de modo a ser colocado na sepultura de José Lima Ribeiro, uma vez que se seguia uma celebração eucarística em sua memória, na Igreja Matriz. Informou também que a obra pode ser adquirida na Junta de Freguesia de Forjães, tendo cada livro um custo de 5 euros.

Após a sessão, a Junta de Freguesia, em colaboração com a Quinta de Curvos, proporcionou uma prova de vinhos “Curvos”, momento que contou com a presença da Vera, enóloga da quinta, que explicou aos presentes toda a temática sobre estes vinhos. Para o acompanhamento da bebida, foram servidos alguns petiscos confeccionados pela Comissão de Festas da Romaria Santa Marinha 2024.



**Deco-Int**  
Decorações Interiores

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

**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

## Novos equipamentos para resíduos



Com a parceria da Esposende Ambiente (EA), a Junta de Freguesia procedeu, no Largo Souto de S. Roque, à colocação de novos equipamentos, destinados à recolha de resíduos domésticos (ecopontos). Esta medida está inserida num programa levado a cabo pela EA, prevendo a colocação do "Ecolugar" em todas as freguesias do concelho.

Este novo equipamento, de maior capacidade comparativamente com os ecopontos anteriores, permite a recolha de resíduos em maiores quantidades e de maiores dimensões.

Os ecopontos até agora instalados neste local, por entendimento da Junta de Freguesia, foram deslocados para a Rua da Pedrinha, zona do Barrouco, dando deste modo resposta, a um aglomerado de habitações existentes no local.

## Coroa do Advento na Praça Rodrigues Faria



Com o intuito de embelezar um pouco mais o centro da nossa freguesia, e relembrar alguns valores intrínsecos a esta época natalícia, a Comissão de Festas Santa Marinha 2024 decidiu elaborar uma coroa do advento e expô-la na Praça Rodrigues de Faria.

O momento de exposição decorreu no passado dia 25 de novembro, à noite, contando com a presença do Presidente de Junta, convidado pela comissão.

A coroa ou a grinalda do Advento é o primeiro anúncio do Natal. A coroa do advento é constituída por um círculo composto por ramagens verdes, símbolo da eternidade, esperança e vida, com várias fitas vermelhas ou flores vermelhas em seu redor, que simbolizam o amor que Deus tem por nós, bem como do nosso amor que aguarda, com ansiedade, o nascimento do Filho de Deus. No centro do círculo encontram-se quatro velas que são acesas a cada domingo do Advento, em representação da nossa fé e salvação.

Esta coroa tem origem nos países nórdicos (países Escandinavos e Alemanha), contendo raízes simbólicas universais: a luz como salvação, o verde como vida e o formato redondo como eternidade.

## Vandalizadas decorações de Natal na praça Rodrigues de Faria

Foi triste aquilo que aconteceu na madrugada de domingo dia 10 de dezembro, com a destruição de algumas decorações natalícias, puro vandalismo ao que assistimos na Praça Rodrigues de Faria.

Efetivamente, durante a noite, foi destruído o trenó e outros adereços instalados na Praça, cuja colocação havia sido feita no dia anterior, no âmbito da inauguração da iluminação e da Feirinha de Natal. Verificou-se também a destruição dos vidros do MUPI (placar informativo) instalado junto ao Centro de Saúde.

A Junta de Freguesia repudia este ato, lamentavelmente esta não é a forma de se viver o Natal, de se fomentar um espírito de Altruísmo, Solidariedade, Paz, Harmonia e Alegria.

## Intervenção na Travessa da Feitelha e na Rua de Linhares

A Junta de Freguesia continua empenhada na criação de melhores condições para a circulação automóvel e de peões, tendo procedido, no início deste mês de dezembro, à valorização da Travessa da Feitelha e da Rua de Linhares.



Os trabalhos executados, em linha com outras intervenções similares já realizadas noutras artérias, constou da aplicação de fresado de alcatrão, permitindo um acesso mais seguro e funcional para as habitações e terrenos agrícolas.



**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  
decoreção, artesanato,  
todo o tipo de eventos

**969 584 228**

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

**rioneiva**  
Escola de condução

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

**Escola de Condução**  
**Rio Neiva, Lda**

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

## Forjanenses destacados na 13.ª Gala de Mérito Desportivo

No passado dia 9 de dezembro, realizou-se a 13.ª Gala de Desporto do Município de Esposende, sendo uma gala destinada à distinção de Mérito Desportivo. Realizou-se no Pavilhão Municipal de Fão, com o mote "Ritmo Inverso". Foram muitos os galardoados da noite, tendo sido distinguidos os campeões regionais, nacionais e internacionais, no âmbito do desporto escolar e federado. Foram atribuídos galardões em 25 modalidades, distinguiram-se 122 atletas, 18 equipas, 21 técnicos e 3 árbitros. Foram ainda entregues os prémios: o Prémio Carreira e o Prémio Paulo Gonçalves. *O Forjanense* faz principal destaque aos desportistas naturais da nossa freguesia e alunos da Escola Básica de Forjães, que tão bem representaram a freguesia.

Na modalidade de orientação, Inês Magalhães, campeã Regional Infantil A, Miguel Costa, Campeão Regional Juvenil e Paulo Sinaré, campeão Regional Infantil A, todos pela Escola Básica de Forjães. Ainda na modalidade de orientação, agora por equipas, receberam destaque: Miguel Costa, Emanuel Barbosa, Simão Carvalho, Guilherme Razão e Duarte Pedro, pelos Juvenis da Escola Básica de Forjães, campeões regionais. Já na equipa das Iniciadas da Escola Básica de Forjães, receberam destaque: Beatriz Ribeiro, Carolina Gomes, Lara Carvalho, Soraia Lemos, Nádia Arantes e Matilde Pimenta, igualmente campeãs

regionais. Por toda a coordenação das equipas e diferentes escalões, recebeu ainda o prémio a professora Anabela Freitas, que foi campeã Regional de vários escalões pela Escola Básica de Forjães.

Na modalidade de atletismo, Ricardo

Dias recebeu o galardão, depois de se sagrar campeão regional do corta-mato curto e longo e campeão regional de estrada 10km individual e por equipas, do Clube de Atletismo Olímpico Vianense.

Pertencentes à Associação "Amigos da Montanha", da Escola Básica de Forjães, destacam-se os nomes de: Beatriz Laranjeira Ribeiro e Carolina Costa Marques, campeãs nacionais de distância longa.

Ainda em evidência na gala, não em desporto, mas sim na música e na sua excelente apresentação, destacou-se a forjanense Diana Marinha que, a solo, mas também juntamente com Pedro Cardante,



animaram a gala com as suas vozes harmoniosas e a sua imponência em palco, com o acompanhamento da Orquestra Foz do Cávado.

A gala foi, sem dúvida, marcada por momentos muito especiais, nomeadamente a homenagem ao saudoso Paulo Gonçalves, com a entrega do prémio Paulo Gonçalves por parte da sua família, esposa e filhos, que subiram ao palco e o entregaram ao motociclista Alexandre Laranjeira, campeão nacional e internacional. Este momento de homenagem foi aplaudido de pé pelo público do início ao fim, mantendo-se, assim, sempre viva a memória do

saudoso motociclista. A entrega do Prémio Carreira foi também um momento marcante na gala desportiva, tendo José Paulo da Silveira sido homenageado, em primeira pessoa, pelos mais de 40 anos dedicados à Associação Desportiva de Esposende.

O Jornal *O Forjanense* felicita os galardoados que tão bem representam a freguesia e a Escola de Forjães, a nível desportivo, nas mais diversas modalidades. Parabéns a todos e votos de muito sucesso no trabalho em diante desenvolvido.

## Forjanenses em destaque

### Ricardo Dias

Ricardo Dias tem-se destacado sucessivamente na modalidade de atletismo e desta vez sagrou-se Campeão Nacional Militar no Corta Mato das Forças Armadas e Forças de Segurança, em Queluz.

No passado dia 17 de dezembro, Ricardo Dias participou no Corta Mato das Forças Armadas e Forças de Segurança, que teve lugar em Queluz, no Alentejo, tendo subido ao primeiro lugar do pódio, aumentando para 8 o seu número de vitórias. Pela primeira vez, em 44 edições, o Exército Português sobe ao lugar mais alto do pódio.

Parabéns Ricardo Dias e votos de muito sucesso no seu caminho desportivo!



### Luís André Ribeiro

Na modalidade de Trail, o forjanense Luís André Ribeiro, tem alcançado muitas vezes o lugar no pódio.

No final do mês de outubro deste ano, Luís André subiu ao segundo lugar do pódio, sagrando-se vice-campeão Distrital de Trail, no escalão sub 23, no Trail Pé Negro, em Ponte Lima.

Já no Circuito de Provas do Alto Minho, no Minho Ultra Trail 2023, o atleta atingiu o primeiro lugar da tabela, sagrando-se campeão, no escalão Sub23.

Já no fim de semana dos dias 16 e 17 de dezembro, na prova Desafios Picos do Açor, uma prova internacional, representada por 19 países e com 600 participantes do Trail Curto, Luís André atingiu o 42.º lugar a nível geral e o 6.º lugar por escalão.



O Jornal *O Forjanense* felicita os prémios e os pódios alcançados e deseja a maior sorte no percurso desportivo deste atleta forjanense!

## Forjães Vila Natal 2023

No fim de semana dos dias 9 e 10 de dezembro, Forjães brilhou um pouco mais com atividades do evento "Forjães Vila Natal 2023". Assim, depois do lançamento do concurso de presépios, da campanha de apoio ao comércio local e da participação, na abertura da iniciativa "Coroa do Advento", dinamizada pela Comissão de Festas de Santa Marinha, no sábado, dia 9, tivemos a abertura da Feirinha de Natal, no Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria. A comunidade participou ativamente nas celebrações, enchendo de alegria e espírito natalício o centro da vila.



No sábado, dia 9, as atividades tiveram início às 15h, com a abertura da Feirinha de Natal no Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria. Esteve presente a ACARF, a Associação de Pais da Escola Básica de Forjães, a Catequese Paroquial, as Comissões de Festas de Santa Marinha e Srª da Graça, o Forjães Sport Clube e ainda Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, tendo todos proporcionado uma tarde animada, com comes e bebes variados.

A atmosfera festiva continuou com a exibição de um filme de Natal por volta das 15h30, acompanhado de deliciosas pipocas da Animação, oferecidas pela Junta de Freguesia. Procedeu-se à ligação da iluminação de Natal, por volta das 18h, transformando o coração da Vila de Forjães num espetáculo de luz e cor. A Banda de Música de Belinho também esteve

presente, surpreendendo o público com uma apresentação de música de câmara.

O encerramento do fim de semana dedicado ao "Forjães Vila Natal" deu-se no domingo, dia 10 de dezembro, tendo sido dia de mais animação e petiscos, com as associações mencionadas presentes. O destaque deste dia foi a chegada do Pai Natal durante a tarde, que distribuiu sorrisos e guloseimas e encerrou o evento num clima de magia.

A Junta de Freguesia de Forjães agradece publicamente a todos os participantes, associações que contribuíram para o sucesso do "Forjães Vila Natal 2023". Os forjanenses viveram intensamente o espírito natalício nestes dias.

Embora o fim de semana tenha sido inteiramente dedicado ao Natal na vila, a



Junta de Freguesia de Forjães convida todos a visitar as iluminações no centro da Forjães, que permanecerão até janeiro. A magia do Natal continua a ser sentida no coração da vila, promovendo não apenas o comércio local, mas também a dinamização deste espaço. Os visitantes podem apreciar um trenó, um presépio e uma coroa do Advento, contribuindo para um ambiente festivo durante toda a quadra natalícia.

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

### Em Dezembro

Estamos na reta final, dezembro fecha o ciclo de um ano que passou num ápice. Um dos meses mais bonitos do ano, cheio de cor e luzes, de reencontros familiares e de reflexão da vida.

A Fundação Lar de Santo António celebrou a sua Festa de Natal no dia 15 de dezembro com uma celebração Eucarística presidida pelo Sr. Padre Ledo, ao qual agradecemos as suas palavras que nos reconfortam a alma

e nos dão mais ânimo para continuar...

À D. Helena pelo seu trabalho em prol da Igreja.

Na beleza dos cânticos esteve Sandra Queiróz, com o seu grupo "De Mãos Dadas", que engrandeceu o espírito Natalício, bem presente nesta celebração.

Agradecemos ao Diogo, que veio ajudar a embelezar a missa Natalícia.

Um agradecimento muito efusivo às con-

certinas do Grupo de Danças e Cantares de Forjães, que foram fantásticos connosco e tornaram o resto da tarde muito divertida e animada. Bem Hajam pela felicidade que nos presentearam!

A Fundação Lar de Santo António deseja a todos os Forjanenses um Santo e Feliz Natal e um próspero ano de 2024 com muita saúde para todos!





**FORJÃES**  
(JUNTA DE FREGUESIA)

**15 DE JANEIRO DE 2024**

**15.00 ÀS 19,00 HORAS**

**DÊ SANGUE**

SÊ DADOR DE MEDULA ÓSSEA

**SEJA SOLIDÁRIO**

OS FORJANENSES TAMBÉM SALVAM VIDAS



PARÓQUIA DE FORJÃES  
JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES  
INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE E DA TRANSPLANTAÇÃO  
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS DADORES DE SANGUE DE ESPOSENDE

## “Juntos no caminho de Páscoa”

**P – PARTICIPAÇÃO ATIVA E CRIATIVA**

**A – AVALIAÇÃO SOBRE A MISSÃO**

**S – SERVIR E ACOLHER A TODOS**

**C – CONVERSÃO AO EVANGELHO**

**O – ORAÇÃO E VIDA ESPIRITUAL**

**A – ALARGAR OS HORIZONTES DA MISSÃO**

Explicar a Páscoa ‘letra por letra’. Essa poderia ser uma das definições para explicar as seis diretrizes para o plano pastoral da Arquidiocese de Braga. O tipo de acróstico foi anunciado durante a 2ª Assembleia Arquidiocesana, realizada no dia 2 de dezembro, na igreja de Nosso Senhor dos Navegantes, nas Caxinas, Arciprestado de Vila do Conde e Póvoa de Varzim. Na apresentação da proposta do “Juntos no Caminho de Páscoa” foram colocados seis trilhos para a comunidade arquidiocesana: participação (ativa de todos nas diferentes iniciativas e também nas tomadas de decisão); avaliação sobre a missão (para projetar o futuro); servir e acolher a todos (o servir tem um rosto concreto, que é o rosto de Jesus); conversão ao Evangelho (vivência em de um encontro permanente); oração e vida espiritual (incentivar a participação de todos nas celebrações litúrgicas); e alargar os caminhos da missão. Cada uma das primeiras letras dos indicativos que compõem o plano pastoral formam a palavra Páscoa. O conselho pastoral/sinodal frisou que “Juntos no caminho de Páscoa” não se trata de um modelo ou programa fechado, mas algo que vai ser feito com o envolvimento, participação e contributo de todos. Esse caminho em conjunto leva ainda em conta o olhar para a realidade de cada comunidade, cada grupo, para que na vivência sinodal ninguém fique para trás e haja espaço para que o projeto possa ser sempre adaptado ou alterado conforme as necessidades. “Juntos no caminho de Páscoa, queremos ser peregrinos da esperança e construtores de uma pastoral declinada cada vez mais em chave sinodal, samaritana e missionária”, disse o Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro, às quase mil pessoas que participaram na assembleia. Foi apresentado o itinerário a ser percorrido, não só no novo ano pastoral que teve início no domingo, 3 de dezembro, primeiro domingo do Advento,

mas que vai nortear os próximos dez anos do plano pastoral. A 3ª Assembleia Sinodal está prevista para o dia 15 de junho de 2024. A próxima Assembleia Arquidiocesana será no dia 30 de novembro de 2024, em São Bento da Porta Aberta, no novo Arciprestado de Amares e Terras de Bouro. Para perceber um pouco melhor o plano pastoral, entrevistamos parte da equipa pastoral/sinodal (Padre Sérgio Torres, André Cardoso, Irmã Emília Almeida, Isabel Cunha, e Vânia Pereira) e o arcebispo. **IV - Como explicar às pessoas que este caminho (plano pastoral) é uma construção, não algo pronto?** **D. José** - O caminho faz-se caminhando. A intenção é olhar para 2033, nos 2000 anos da Páscoa e à luz da Páscoa, com esta motivação do caminho, de sermos Igreja, sermos Sínodo, levar Jesus a todos e a todos a Jesus. Para os dois próximos anos temos um alinhamento concreto, a Eucaristia, a propósito do Quinto Congresso Eucarístico Nacional a realizar-se em Braga (2024). É uma responsabilidade acrescida para a nossa Arquidiocese, no partilhar do pão, alimentar a esperança, reconhecê-lo ao partir do pão e na centralidade da Eucaristia. Fazer com que, de domingo a domingo, nos fortaleçamos como comunidade arquidiocesana nas 552 paróquias, nos 13 Arciprestados, nos movimentos, nos grupos, nos departamentos, em todos os serviços informais, mais formais, para que juntos possamos percorrer este caminho sempre à luz da Páscoa e com Cristo no meio de nós. Seria bom que ao longo destes dez anos nós possamos fortalecer também esta consciência de que o ano litúrgico é o lugar da formação permanente, o lugar do encontro com Jesus Cristo.

**IV - A assembleia é o espaço para essa partilha.**

**D. José** - Foi muito consolador esta assembleia tão numerosa ser intergeracional. Concluímos justamente com as crianças e os adolescentes, os jovens, mas com a companhia dos adultos e dos mais velhos, não deixando ninguém para trás. Fazendo ecoar, não só as palavras do Papa Francisco na Jornada Mundial da Juventude (todos, todos, todos), mas sentimo-nos verdadeira e autenticamente todos envolvidos na missão. Cada um de nós é missão e

todos juntos somos a missão por excelência. Porque é essa a vocação da Igreja. A Igreja existe para evangelizar, dizia São Paulo VI. E isto nós dizemos de outra maneira, no mesmo alinhamento, de que não há nada mais importante na Igreja que evangelizar. Esta força dos gestos e das palavras, de toda a mensagem que a Arquidiocese de Braga quer propor-se para os próximos dez anos, não é nada de novo, mas é, sublinhar a nossa própria vocação e missão e, ao mesmo tempo, procurarmos juntos responder à pergunta que também aqui fizemos: Como tornar mais sinodais as estruturas pastorais já existentes?

**IV - Qual o objetivo do plano pastoral?**

**Pe. Sérgio** - É centrarmo-nos naquilo que é a missão da Igreja. De vez em quando precisamos de voltar a alinhar a direção de um carro para que ele não se desvie da rota. Começamos a fazer isto com a nossa diocese. Queremos voltar a centrar tudo nesta questão fundamental, que é fundante da nossa vida, da nossa missão, levar Jesus a todos e todos a Jesus. Esta é a missão da Igreja. Existe para evangelizar. Precisamos tomar mais consciência disto. Um pouco como acontece com o tempo de Advento, que vem para nos despertar, ou, como a Quaresma, também para nos levar a um cuidado maior com a nossa vida espiritual, através de alguns exercícios espirituais. Neste caso, queremos fazer este exercício de percorrermos juntos este caminho para voltarmos a centrar de forma muito clara, muito assertiva, a missão da Igreja naquilo que Jesus nos deixou: fazer discípulos para Ele. Todas as comunidades vão participar no caminho sinodal. Vamos ver, justamente nisso, o percurso itinerante ser feito, não de uma forma pronta, mas ser construído em conjunto, juntos.

**IV - Com a participação de todos?** **André** - Exatamente isso, aliado ao caminho sinodal e tal como uma flor que nasce apenas de pequenas pétalas, a ideia aqui é olharmos a longo prazo e este longo prazo ser complementado, ano após ano, com várias metas, vários objetivos, que, juntamente com o Espírito, sejamos capazes de atingir. **IV - O caminho sinodal faz-se caminhando...**

**Vânia** - Isso permite que cada

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

JANEIRO 2024:

01| SANTA MARIA MÃE DE DEUS (Segunda) – Dia Mundial da Paz: Eucaristia, às 11h15

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

06| Eucaristia Vespertina às 17h30.

07| EPIFANIA DO SENHOR - B: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

10| Reunião do Conselho Económico, às 21h15.

13| Eucaristia Vespertina às 17h30.

15| II Domingo Comum – Ano B: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

20| Eucaristia Vespertina às 17h30 (Memória de S. Sebastião).

21| III Domingo Comum – B: DOMINGO DA PALAVRA DE DEUS - Eucaristias às 9h00 e 11h15 (Eucaristia com a Catequese)

27| Eucaristia Vespertina às 17h30.

28| IV Domingo Comum – B: Eucaristias às 9h00 e 11h15.

## Movimentos religiosos

**Óbitos:**

- 14/dezembro/2023 - Cristóvão dos Santos Morêncio, com 50 anos de idade, residente na Travessa da Pedreira, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

- 17/dezembro/2023 - António Viana Torres, com 90 anos de idade, residente na Rua do Matinho, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

## FELIZ ANO NOVO!

É preciso vivê-lo

Tic Tac Tac Triiiii Dling Dlong.. de muitas maneiras e através de imensos meios vão caindo mensagens de todos os tamanhos e feitos, muitas repetidas, pré-fabricadas, impessoais, outras mais elaboradas e com um cunho especial dirigidas só para nós a desejar um ano novo, um 2024 cheio de, repleto de, capaz de, ...

Não basta desejar. Não basta... é preciso vivê-lo. Viver o ano que vai começar e viver os desejos que se formulam. Vivê-los nos outros e vivê-los em nós. Os dias que vão chegar um após outro são desafios continuados a realizar em nós o que desejamos para os outros e a proporcionar aos outros o que antecipadamente lhes desejamos.

Não! Não podemos ser incosequente e deixar tudo em palavras e boas intenções. Há algo de importante a transportar para a vida de modo a fazer a diferença. Custe o que custar não basta desejar é preciso viver. (*Sala de Moral*)

FIM DE 2023, PORTA ABERTA A 2024.

FIM DE TUDO O QUE NOS FECHA SOBRE NÓS E AOS OUTROS, INÍCIO DE TUDO O QUE NOS ABRE AOS OUTROS, À ESPERANÇA, A DEUS. BOM ANO 2024!

realidade possa discernir e rezar a cada momento, daqueles seis trilhos, qual em cada momento merecerá mais atenção, tendo em conta as fragilidades, as potencialidades de cada comunidade, de cada movimento, enfim, de cada realidade eclesial.

**IV - O que é importante para isso?**

**Isabel** - Amizade e fraternidade. Ou seja, estarmos à escuta do Espírito, à escuta também uns dos outros. Isto exige primeiro até uma renovação pessoal. Não podemos levar Jesus aos outros se Ele não for realmente o centro da nossa vida, o centro das nossas

relações uns com os outros nas diversas realidades eclesiais, quer a nível local, quer também a nível da dinâmica da Arquidiocese.

**IV - E neste processo...**

**Irmã Emília** - Isto também implica que haja uma avaliação permanente do caminho que está a ser percorrido, para que todos possam participar e até, se necessário, recuar um pouco, caminhar por aquilo que vai mais de encontro às necessidades da comunidade e assim todos estarem no mesmo caminho. Não é ficar cada um para seu lado, mas caminhar em conjunto. Isto é muito importante.

A melhor mensagem de Natal é aquela que sai em silêncio dos nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham na nossa caminhada pela vida.



**BOAS FESTAS**



# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães

dezembro 2023

### Chegou dezembro - mês da Árvore de Natal...



O departamento de Educação Especial lançou de novo o desafio a toda a comunidade educativa em relação à **Árvore de Natal** da EB de Forjães e, mais uma vez, o resultado foi “fantabulástico”! De há três anos para cá, a decoração da árvore acompanha o tema do projeto do Agrupamento, sendo que este ano é a **LIBERDADE**. O desafio consistia em criar/construir pombas brancas e / ou gaiolas brancas com a porta aberta... A comunidade educativa superou qualquer expectativa. A foto não realça, de todo, a beleza da Árvore.

**Sejam felizes... com e em LIBERDADE!**

A docente Natália Serra (SEEA)

### Decorações de Natal



As docentes de EV, Fernanda Meira e Inês Terroso, planificaram a atividade “Decorações de Natal” que os alunos concretizaram seguindo a metodologia de trabalho de projeto, desde a sua conceção até à sua conclusão.

A conjugação de esforços deu origem ao magnífico cenário natalício da EB, deixando a nossa escola embelezada e imbuída do espírito natalício.

Parabéns pelo trabalho!!

### Momento Mágico

No dia 13 de dezembro, os alunos do 2º e 3º ciclos foram presenteados com um espetáculo de magia com o Mágico Nuno Rodrigues.

Segundo os alunos, foi um momento verdadeiramente mágico!

O nosso muito obrigado pela parceria da Associação de Pais! Sem eles, não seria possível a realização desta atividade.

### Cânticos de Natal

No último dia de aulas, 15 de dezembro, todos os alunos do 2º e do 3º ciclos se reuniram no polivalente da escola para partilhar um momento musical inspirador, dinamizado pelo professor Armando Félix. Eram 9h30 quando o Polivalente se começou a encher de alunos que, ordenadamente, foram ocupando o lugar que lhes estava destinado, de forma a que todos se pudessem ver e escutar.

Os alunos do 5º ano iniciaram o espetáculo com a canção “Hoje ao acordar”; seguiu-se o 6º ano com “Rodolfo, a rena de nariz vermelho”; e depois o 7º ano com “Vi o Menino Jesus”. A partir do 8º ano, os cânticos passaram a ser em inglês: “Hallelujah”, “O Holly Night” e, finalmente, o apogeu, quando todos uniram vozes para cantar “Gloria in excelsis Deo”! E todos, mas mesmo todos-funcionários, professores e alunos- cantaram, criando um momento único. E porque é que adjetivamos este momento de Inspirador?

Porque o silêncio surgia naturalmente de cada vez que um grupo começava a cantar, porque todos se sentiram acolhidos, envolvidos pelas melodias bem afinadas, todos se sentiram um só, unidos pela música que, às vezes, faz esta magia.

**Obrigado professor Armando Félix!**



### Dia Nacional do Pijama



No passado dia 20 de novembro de 2023, Dia Nacional do Pijama, foram desenvolvidas algumas atividades na E.B. de Forjães. Esta celebração tem como objetivo lembrar a todos que uma criança tem o direito de crescer numa família e de crescer feliz, independentemente

das condições que tem. Assim, a associação de estudantes promoveu momentos de diversão aos alunos, com a atividade do *Just Dance*, e ainda com a possibilidade de irem de pijama para a escola, o que levou a que os alunos pudessem conviver de uma forma diferente, divertida e fora do comum. Além disso, e porque esta é a principal razão de se festejar este dia, realizou-se uma recolha de donativos que foram entregues à Loja Social de Esposende, no dia 30 de Novembro.

Associação de Estudantes da EB de Forjães

## Motivar para a leitura, na Biblioteca



A Biblioteca da Escola Básica de Forjães desenvolveu, na última semana de aulas, sessões de motivação para a leitura, orientadas para as turmas de 3º ciclo.

Os alunos foram convidados a passar 45 minutos na Biblioteca, onde ouviram ler excertos das obras “A lua de Joana” de Maria Teresa Maia Gonzalez, “O Diário de Sofia

e companhia aos 15 anos”, de Luísa Ducla Soares e “O caderno da rapariga Karateca” de Ana Pessoa.

Em modo feira do livro, foram expostas várias obras, indicadas para as faixas etárias dos alunos, para que todos pudessem deixar-se cativar por um livro e requisitá-lo.

Os benefícios da leitura são do conhecimento geral, começando no desenvolvimento das competências de leitura e escrita, passando pelo enriquecimento da cultura geral e chegando ao desenvolvimento da empatia, tão fundamental nas relações humanas. Assim, todos os esforços desenvolvidos para levar os alunos ao encontro da leitura são necessários e urgentes.

A equipa da Biblioteca Escolar

## Já se sente abril



No âmbito das comemorações dos 50 anos da revolução de abril, no dia 11 de dezembro, foi apresentado o projeto “Livro livre”, às turmas de 9º ano, cujos alunos serão coautores do mesmo, juntando-se ao historiador Francisco Bairrão Ruivo e às ilustradoras Danuta Wojciechowska e Joana Paz.

O projeto tem o patrocínio da Câmara Municipal de Esposende e desenvolver-se-á em torno de três dimensões: uma dimensão histórica, que promove o conhecimento do passado; uma dimensão cívica, que remete para a consciencialização de valores cívicos; e uma dimensão social. Porque é fundamental manter a memória do pré 25 de abril e nunca dar a liberdade como garantida, o Projeto **Livro livre** convida os alunos a ouvir testemunhos vivos de quem experienciou e viveu a ditadura. Ouvir em primeira mão quem viveu os horrores da ditadura dotará estas novas gerações de uma outra perspetiva, levando os alunos a perceber a importância da manutenção de um regime democrático e do desenvolvimento de uma responsabilidade cívica que a exija.

O “Livro livre” visa também aproximar gerações e juntar famílias e a comunidade num projeto comum, cujo objetivo maior é manter a memória de um passado recente que não pode voltar a replicar-se, ao mesmo tempo que se criam novas memórias e laços.

Trata-se de uma atividade que envolverá toda a comunidade educativa na promoção e manutenção dos valores que a revolução dos cravos trouxe ao nosso país.

A equipa da Biblioteca Escolar

## Entrega de diplomas de Mérito



No dia 14 de dezembro, uma quarta-feira, pelas 18h30, realizou-se a entrega dos Diplomas de Mérito aos alunos do 4º ano e do 2º e do 3º ciclos, relativos ao ano passado, na EB de Forjães.

A cerimónia começou com a apresentação, pelos alunos do 6º ano, de um ritmo corporal da música “Beethoven”. Depois desta atuação, iniciou-se verdadeiramente a cerimónia de entrega de diplomas aos alunos do 4º ano, que agora frequentam o 5º, com a professora Nilda a ser chamada ao palco para entregar os diplomas. Seguiram-se todos os alunos do 2º ciclo que obtiveram média final de nível 5 (igual ou superior a 4,5), ou que se destacaram nas provas do Desporto Escolar ou que foram distinguidos em concursos de âmbito nacional.

Logo a seguir realizou-se a segunda atuação dos alunos do 6º ano, que apresentaram a música “Rodolfo, a rena de nariz vermelho”. Seguiu-se a entrega dos diplomas aos alunos do 3º ciclo do ano anterior, e também causaram sensação os alunos do 8º e do 9º ano que cantaram e tocaram flauta.

Após a entrega dos diplomas, a Associação de Estudantes subiu ao palco e foi apresentada aos membros da comunidade Educativa presentes. A encerrar esta lindíssima cerimónia, como dizem os alunos, houve um enorme agradecimento ao prof. Armando Félix e ao Vice-Diretor, prof. Pinho.

Os alunos acham que esta atividade é espetacular, pois é única e é também tradição.

Duarte Marques, Francisco Pereira e Margarida Dias, 6º FB



## Encerramento do projeto e-Bug



No dia 6 de dezembro de 2023, os professores coordenadores da implementação do Projeto eBUG, Isabel Moreira e Luís Gaivoto, deslocaram-se a Lisboa, ao Pavilhão do Conhecimento, para representarem o nosso Agrupamento de Escolas na sessão de encerramento deste projeto.

Mais uma vez o nosso Agrupamento participou num projeto com relevância educativa e que pretende implementar uma educação generalizada para um conhecimento mais aprofundado na área da microbiologia, das infeções microbianas e suas implicações, dos comportamentos mais adequados e de um uso mais cuidado e racional dos antibióticos.

Como professores coordenadores, queríamos deixar aqui um especial agradecimento à Direção do nosso Agrupamento e a todos os docentes, alunos e assistentes operacionais que nos ajudaram de forma incansável nesta nova experiência de “ciência em ação”.

Obrigado a todos.

Profª Isabel Moreira Profº e Luís Gaivoto

Boletim Nascente Escolar  
dezembro - 2023



**Diretora:** Professora Paula Cepa  
**Redação:** Escola Básica de Forjães  
**Colaboração:** Profª Rosa Felgueiras e todos os que assinaram os textos.  
**Revisão:** Profª. Ângela Dinis e 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





## Jantar de Natal

Queridos sócios, forjanense, atletas...

Queremos expressar a nossa sincera gratidão por compartilharem este jantar de Natal tão especial conosco. A comida estava deliciosa, a companhia foi maravilhosa e as memórias criadas serão lembradas com carinho. Agradecemos a todos por tornarem esta noite verdadeiramente inesquecível. Que as festas continuem repletas de alegria e amor.



## 13ª Gala de Mérito Desportivo

No passado dia 9 de dezembro, na 13ª Gala de Mérito Desportivo, foram distinguidos os elementos do plantel sénior do Forjães Sport Club. José Miguel (Carioca), Fábio Ribeiro, Pedro Vassalo e Gonçalo Loureiro. A distinção é relativa ao título alcançado na época anterior ao serviço do A.D. Os Limianos.

Parabéns Campeões.



## Fair Play Desportivo

Obrigado pelo agradecimento União Desportiva de Vila Chã.

Uma rivalidade salutar irá manter-se sempre dentro das quatro linhas, mas cabe-nos a nós diretores termos estas iniciativas em benefício de um DESPORTO MELHOR e de um Fair Play Desportivo.

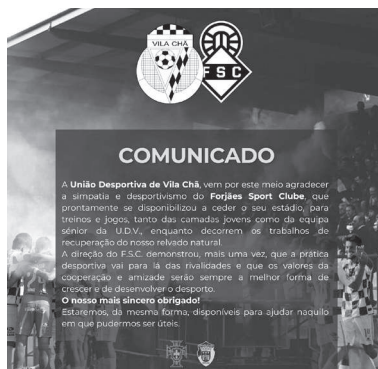
### Comunicado

*A União Desportiva de Vila Chã, vem por este meio agradecer a simpatia e desportivismo do Forjães Sport Club, que prontamente se disponibilizou a ceder o seu estádio, para treinos e jogos, tanto das camadas jovens como da equipa sénior da U.D.V., enquanto decorrem os trabalhos de recuperação do nosso relvado natural.*

*A direção do FSC demonstrou, mais uma vez, que a prática desportiva vai para lá das rivalidades e que os valores da cooperação e amizade serão sempre a melhor forma de crescer e de desenvolver o desporto.*

*O nosso mais sincero obrigado!*

*Estaremos, da mesma forma, disponíveis para ajudar naquilo em que pudermos ser úteis.*



## Cabaz de Natal

A direção do Forjães Sport Club agradece a todos os que colaboraram ao comprar o seu número para o cabaz de Natal. A feliz contemplada foi a D. Perpétua, que adquiriu o número 77.

Ainda vamos sortear outro cabaz, obtenha o seu número junto dos elementos da direção.



**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

253 809 880

HORÁRIO

PRÉL. ALINHAMENTO

BRINCO KANDO

LAVAGENS

**PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADOS - 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**



## Tabelas classificativas

Apresentamos as tabelas classificativas das equipas masculinas que disputam os campeonatos distritais da AF Braga. Realçamos a equipa de benjamins que termina a primeira fase em primeiro lugar.

Na próxima edição publicaremos as tabelas relativas às equipas femininas e ao campeonato concelhio.

### Juvenis

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Dumiense Fc "A"	9	9	0	0	33	7	27
2	Cdc Viatodos	8	7	0	1	38	13	21
3	Granja Fc	9	6	1	2	36	23	19
4	Fc Marinhas	7	6	0	1	21	8	18
5	Fc Tadim	9	5	1	3	32	19	16
6	F.C. Gondizalves	8	5	0	3	25	13	15
7	Ad Carreira	9	4	2	3	27	21	14
8	Gd Apúlia	8	4	1	3	18	11	13
9	Arsenal Devesa "A"	9	3	0	6	15	20	9
10	M.A.R.C.A.	9	3	0	6	10	34	9
11	Ud Vila Chã	9	2	1	6	19	22	7
12	Sequeirense Fc	9	2	0	7	13	28	6
13	Forjães Sc	6	0	0	6	4	31	0
14	Jcr Perelhal	9	0	0	9	3	44	0

### Benjamins

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Forjães Sc	7	5	2	0	41	15	17
2	Cf Fão "A"	7	5	1	1	36	22	16
3	Gd Apúlia	7	5	0	2	35	17	15
4	Ad Esposende "A"	7	5	0	2	43	12	15
5	Fc Marinhas "A"	7	3	1	3	36	19	10
6	Gandra Fc	7	2	0	5	18	40	6
7	Arc Várzea "A"	7	1	0	6	11	60	3
8	Santa Maria Fc "A"	7	0	0	7	11	46	0

### Infantis

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Cf Fão "A"	7	6	1	0	50	14	19
2	Gandra Fc	6	5	1	0	36	9	16
3	Ud S. Verissimo "A"	7	4	0	3	29	26	12
4	Ad Esposende	7	3	1	3	20	26	10
5	Gd Apúlia	6	3	0	3	21	25	9
6	Forjães Sc	7	2	1	4	18	26	7
7	M.A.R.C.A.	7	2	0	5	9	23	6
8	Arc Várzea "A"	7	0	0	7	11	45	0

### Iniciados

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Cd Maximinense "A"	9	8	0	1	64	4	24
2	Gd Apúlia	9	7	1	1	42	15	22
3	Fc Marinhas	8	6	1	1	29	11	19
4	Cd Celeirós "A"	9	6	1	2	45	6	19
5	Cf Fão	9	6	0	3	33	15	18
6	Arc Águias Alvelos "A"	9	3	4	2	33	17	13
7	Palmeiras Fc "A"	9	3	2	4	25	30	11
8	Forjães Sc	8	2	1	5	16	38	7
9	Gandra Fc	9	2	0	7	11	35	6
10	Ud Vila Chã	8	1	2	5	12	28	5
11	Cávado Fc	6	1	0	5	4	51	3
12	M.A.R.C.A.	9	0	0	9	2	66	0

### Seniores

	P	J	
1	Maria da Fonte	31	16
2	GD Joane	31	16
3	AD Oliveirense	30	15
4	GD Prado	28	16
5	Ponte	27	16
6	CD Celeirós	26	16
7	S.Paio D'Arcos FC	26	16
8	SC Cabreiros	24	15
9	Vieira	24	16
10	Forjães	23	16
11	Santa Maria FC	22	16
12	Desp. Ronfe	22	16
13	GD Selho	21	16
14	AD Ninense	18	16
15	Merelinense	16	16
16	Berço SC	16	16
17	Bairro FC	11	16
18	FC Amares	1	16



decoração  
**FACHADAS  
MONTRAS**

publicidade  
**OUTDOOR  
VIATURAS**

**DESIGN  
GRÁFICO**  
serviços

GRÁFICA  
offset e digital  
**PUBLICAÇÕES**

impressão  
**GRANDES  
FORMATOS**

corte/gravação  
CNC **FRESA  
LASER**

personalizações  
**CARTÕES PVC  
CARIMBOS**

**DIVULGAÇÕES  
RECLAMOS**  
sinalética

*Pontodecópias*  
**PUBLIZENDE**

*O que fazemos, fazemos bem.*

**Pontodecópias  
CENTRO  
DE CÓPIAS**

@ [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*

### Mini folhados de camarão

1 pacote de massa folhada; 1 kg de camarão 20/30; 1 alho-francês; 1 rama de aipo; 1 cenoura; 1 cebola pequena; 1 folha de louro; 0,5 dl de polpa de tomate; 1dl de natas; azeite q.b.; 1 saco de mistura de alfaces; sal e pimenta q.b.; tabasco q.b.; cebolinho q.b.

Descasque os camarões e reserve as cabeças e as cascas. Numa tábua corte irregularmente todos os legumes. Num tacho largo coloque azeite e leve ao lume médio durante 10 minutos, sempre a mexer. Junte as cabeças e as cascas dos camarões e esmague bem com a ajuda de uma colher, até as cabeças estarem desfeitas. Adicione a polpa de tomate, envolva bem e de seguida cubra com água. Reduza para lume brando e deixe cozinhar durante 30 minutos. Triture muito bem e coe por um passador fino. Ao líquido resultante junte as natas e leve nova mente ao lume. Tempere com sal, pimenta e tabasco a gosto. Aqueça o forno a 200°C. Corte pequenos retângulos de massa folhada e leve ao forno a cozinhar durante 10 minutos. Tempere os camarões com sal e frite-os numa frigideira com um fio de azeite. Abra os retângulos de massa folhada e introduza os camarões. Feche o folhado, regue com o molho de camarão e salpique com cebolinho.

### Peito de pato com arroz de espargos

1 cebola; 1 dl de azeite; 8 espargos; 300 g de arroz agulha; 6 dl de caldo de carne; 2 peitos de pato; 2 dentes de alho; 1 c. (de sobremesa) de mostarda; 1 dl de vinho do Porto; 2 c. (de sopa) de manteiga; sal, açafrão e tomilho q.b.

Pique a cebola e refogue-a em metade do azeite. Junte depois os espargos, previamente descascados e cortados em pedaços pequenos, deixe refogar um pouco e junte o arroz. Tempere com sal e açafrão, deixe puxar um pouco e regue com o caldo a ferver. Tape e deixe cozer em lume brando cerca de 12 minutos. Deixe secar um pouco, retire do lume e reserve. Faça cortes em xadrez na pele do pato e leve-o a cozinhar numa frigideira antiaderente, com a pele para baixo em lume brando. Assim que alourar bem, vire e deixe fritar do lado contrário. Tempere com sal e depois de a carne estar cozinhada, retire-a e reserve. Pique os alhos e salteie-os no azeite restante. Junte a mostarda e o vinho, deixe reduzir para metade e junte um pouco de tomilho. Retire do lume e junte a manteiga, sem parar de mexer. Retifique os temperos. Sirva o pato com o arroz, regue com o molho e decore com tomilho.

### 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 tagarelice; amêndoa de coco de onde se extrai o copraol = 2º espécie de narceja = 3º Emília Almeida; nome masculino; Assembleia da República = 4º explosivo; prolongamento dos lados; medida de superfície = 5º moeda portuguesa de dio; tédio = 6º pessoa que toca órgão = 7º ensejo; bom aspeto = 8º curso de água natural; intenção; vazio = 9º Raúl Oliveira; homem desprezado; ouro em francês = 10º lugar onde se fabrica o pão = 11º raposa velha; brasa viva =

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

### Verticais

1º palavreado; planta gramínea = 2º santo casamenteiro = 3º espírito santo; bastão enfeitado de heras e pâmpanos; procurador da república = 4º nome feminino; nome da letra “H”; semelhante = 5º instrumento de defesa e ataque; mulher muito formosa = 6º mulher desavergonhada = 7º coisa branda; intuito = 8º designativo de orelha; membro empenado das aves; gemidos = 9º utensílio agrícola; corpo celeste; Antes de Cristo = 10º antiquado = 11º doirado; artéria =

soluções pág. 11

## 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

## Ser voluntário na primeira pessoa



**Roberto Torres**

Em pleno 2023, vivem-se em todo o mundo catástrofes, guerras, pobreza, necessidade de ajuda humanitária e precisa-se do tempo de todos os que podem dependê-lo. É aqui que entra o voluntariado, um trabalho altruísta, que consegue atenuar algumas destas realidades, promovendo muitas vezes soluções, no curto prazo, em locais onde falta estrutura financeira e apoios governamentais. Partilhando a minha vivência voluntária, em 2019, fui 1 mês para a Guiné-Bissau, com

o Projeto Sementes, da Pastoral Universitária de Braga. Ainda que tivesse achado que a bagagem que levava comigo é que seria boa para ensinar àquele povo alguma coisa, percebi rapidamente que estava bem enganado e descobri que uma vida de simplicidade e pobreza material podia ser mais rica que a vida que tinha.

Finda esta viagem foi-me proposto liderar, com outros jovens universitários, um projeto de voluntariado local, em Braga, na instituição Projecto Homem, na área dos comportamentos aditivos e dependências. De 2020 a 2022 seguiu-se outro voluntariado local, a Missão País, em Aveiro, onde durante 1 semana 60 jovens vão para localidades, normalmente carenciadas, realizar atividades pedagógicas, lúdicas e recreativas com crianças, jovens e idosos.

Desta última experiência, surgiu um convite para ser chefe de equipa num grande evento, a Jornada Mundial da Juventude. As JMJ foram, até ao momento,

o projeto ao qual dediquei mais tempo. Nunca tinha vivido algo assim! Foram muitos meses de formação e de trabalho conjunto com cerca de 30.000 voluntários de todo o país e de todo o mundo. Foi um verdadeiro encontro de culturas e partilha que reuniu em Portugal 1.500.000 de jovens. Uma experiência intensa que não esquecerei tão cedo! Todavia, no meu jeito meio entusiasta de ajuda ao próximo, durante este caminho para as JMJ, cometi uma boa loucura de levar esta vontade de servir a um novo patamar, que me desafiasse e desinstalasse por completo. Assim, escrevo-vos da Ganda, uma localidade da província de Benguela, em Angola que será a minha casa durante 1 ano, onde estou em Missão com os Leigos para o Desenvolvimento. Já se passaram 3 meses de Missão e confesso que o contacto com o povo africano e mais propriamente com contextos, particularmente, desfavorecidos me têm aproximado mais de mim. O sorriso das crianças e mesmo dos mais ve-

lhos, que já viveram tanto, consegue tocar no lugar mais profundo do meu coração e comovem-me.

Podendo deixar-vos uma mensagem final, partilho que acredito que é possível fazermos a diferença no mundo, mesmo quando achamos que os nossos gestos nos parecem insignificantes. Andamos todos cá a querer amar e ser amados e, por vezes, camuflamos isso de uma forma tão desumanamente cruel, perdendo-nos no sentido da vida. Espero continuar a enriquecer a minha bagagem da vida e, sendo um eterno otimista, acredito que juntos conseguimos fazer melhor e diferente, mas que isso só acontece quando todos dermos as mãos e colocarmos os nossos talentos a render para o bem comum.

## CRÓNICA

### Saúde

#### Deficiência de vitamina A parte I

(Deficiência de retinol)



**Marina Aguiar\***

**Pode resultar de ingestão inadequada, má absorção de gordura ou disfunções hepáticas. A deficiência prejudica a imunidade e a hematopoese e causa exantema e efeitos oculares típicos (p. ex., xeroftalmia, cegueira noturna). O diagnóstico se baseia nos sintomas oculares típicos e nos baixos níveis de vitamina A. O tratamento consiste na administração por via oral de vitamina A ou, se os sintomas forem graves ou se a má absorção for a causa, pode-se administrá-la por via parenteral.**

A vitamina A é necessária para a formação da rodopsina, um pigmento fotorreceptor existente na retina (ver tabela Fontes, funções e efeitos das vitaminas). A vitamina A ajuda a manter os tecidos epiteliais e é importante para a estabilidade do lisossomo e a síntese de glicoproteínas.

As fontes alimentares da vitamina A pré-formada são óleos de fígado de peixe, fígado, gemas de ovos, manteiga e derivados lácteos enriquecidos com vitamina A. O beta-caroteno e outros carotenoides pró-vitamina A presentes nas verduras e legumes amarelos, cenouras e frutas de cores densas ou vivas são convertidos em vitamina A. Os carotenoides são mais bem absorvidos dos vegetais quando são cozidos ou homogeneizados e servidos com alguma gordura (p. ex., óleos). Normalmente, o fígado armazena 80 a 90% da vitamina A corporal. Para utilizar a vitamina A, o organismo a libera para a circulação ligada à pré-albumina (transtirretina) e à proteína ligada ao retinol.

Os equivalentes à atividade do retinol

(EAR) foram desenvolvidos porque os carotenoides pró-vitamina A apresentam menor atividade de vitamina A do que a vitamina A pré-formada; 1 mcg de retinol = 3,33 unidades.

Análogos sintéticos de vitamina (retinoides) são muito utilizados em dermatologia. O possível papel protetor do beta-caroteno e retinoides contra alguns tipos de câncer epitelial ainda está em estudo. Entretanto, o risco de certos tipos de câncer pode aumentar após a suplementação de beta-caroteno.

#### Etiologia da deficiência de Vitamina A

**A deficiência primária de vitamina A** normalmente é causada por

- Privação alimentar prolongada

É endêmica em áreas como sul e leste da Ásia, onde o arroz sem beta-caroteno é a principal base alimentar. Xeroftalmia decorrente de deficiência primária é uma causa comum de cegueira entre crianças

pequenas em países com altas taxas de insegurança alimentar.

**A deficiência secundária de vitamina A** pode ocorrer por causa de

- Menor biodisponibilidade de carotenoides provitamina A
- Interferência na absorção, armazenamento ou transporte da vitamina A

A interferência na absorção ou no armazenamento é provável em casos de doença celíaca, fibrose cística, insuficiência pancreática, desvio duodenal, diarreia crônica, obstrução do ducto biliar, giardíase e cirrose. A deficiência de vitamina A é comum na desnutrição proteico-calórica prolongada não somente porque a dieta é deficiente, mas também porque o armazenamento e transporte da vitamina A são ineficientes.

*continua na próx. edição*

*\*Médica Dentista*

## Loja Social de Esposende festejou o 12.º aniversário



A Loja Social de Esposende festejou no dia 11 de dezembro o 12.º aniversário, numa cerimónia em que o presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, destacou a importância do projeto para a coesão comunitária. O aniversário ficou marcado pelo desfile das participantes no projeto “From Granny to Trendy”, da Vintage for a Cause e que consiste em reciclagem de roupas, tendo associada uma ação de socialização mais abrangente que reúne mulheres com mais de 50 anos e que estão fora da vida ativa.

“Em Esposende não temos pessoas a passar fome, não temos mendigos nas ruas. Quem necessita tem apoios da Câmara Municipal e da rede colaborativa para ultrapassar essas dificuldades. Procuramos justiça na prática dos atos sociais, analisando e acompanhando os processos das pessoas que nos procuram”, disse o presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira.

A Loja Social de Esposende é um

projeto desenvolvido no âmbito da Rede Social de Esposende que assenta numa lógica de intervenção colaborativa das várias entidades que integram o Conselho Local de Ação Social de Esposende, proporcionando o acesso a bens de primeira necessidade, a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social e económica. Neste espaço desenvolvem-se ações que visam sensibilizar e capacitar para a partilha e reutilização dos bens, promover o voluntariado, alargar as competências sociais e económicas e desenvolver práticas mais sustentáveis e colaborativas, potenciando a economia circular e a inclusão social como ferramenta de desenvolvimento social.

Enquanto rede de partilha e de solidariedade, suportada num modelo de economia circular e inclusão social, a Loja Social de Esposende acolheu 3,3 milhões de bens doados, desde a sua fundação, em 2012, correspondendo a 22346 doações. Durante este tempo já foram apoiadas 956 famílias.

No âmbito da economia circular desenvolvida na Loja Social, foram promovidas 22 917 trocas e mais de um milhão de quilogramas de bens que foram reciclados.

Ao longo dos 12 anos, a Loja Social

já acolheu 302 voluntários e estabeleceu 631 parcerias, empenhando-se na promoção de um estilo de vida sustentável, consciencializando para um consumo responsável. Reciclar, reutilizar e reaproveitar os bens, contribui para um ambiente melhor, conduzindo a consumos e modos de vida responsáveis, inclusivos e sustentáveis e à promoção de práticas de sustentabilidade e de responsabilidade para o bem comum.

Por outro lado, possibilita o acesso a bens de primeira necessidade por parte das famílias que comprovadamente apresentem carências socioeconómicas, na medida em que as mesmas são acompanhadas tecnicamente.

O projeto “From Granny to Trendy”, da Vintage for a Cause, enquadrado na estratégia de intervenção da Loja Social, proporcionou o desfile às participantes, no âmbito das celebrações deste 12.º aniversário da Loja Social, apresentando as roupas que elas próprias transformaram e que apelidaram de “Linhas de Partilha”. Este projeto, criado em 2019, conta com 51 mulheres com mais de 50 anos e que se encontram fora da vida ativa e que através da técnica upcycling prolongam a vida dos bens usados, potenciando uma aprendizagem ao longo da vida.

Com esta ação, o Município de Esposende está a contribuir para o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, metas transversais a todas as áreas de gestão municipal.

Fonte: Município de Esposende





**Dr.ª Marina Aguiar**  
Médica Dentista

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

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






- 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.