



# O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva  
Dezembro 2024 • Ano XL 2ª série • n.º 413  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issuu e no **facebook**



## Anos

*págs. 2-3*





**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

## 40 Anos de História: Comemoração do Jornal "O Forjanense"

O ano de 2024 marca um momento histórico para Forjães: o 40.º aniversário do jornal "O Forjanense". Fundado oficialmente em dezembro de 1984, este periódico é o mais antigo jornal publicado ininterruptamente no concelho de Esposende. Ao longo destas quatro décadas, "O Forjanense" consolidou-se como um elemento essencial na preservação da memória coletiva, na valorização da identidade local e na promoção da cultura da vila de Forjães.

Desde o seu início, o jornal assumiu a missão de documentar a evolução de Forjães, registando os seus acontecimentos mais relevantes, acompanhando as mudanças sociais, económicas e culturais e destacando as histórias que definem a comunidade. Ao longo dos anos, as suas páginas deram voz aos habitantes, celebraram conquistas, preservaram tradições e refletiram sobre os desafios do presente e do futuro.

Para celebrar este marco histórico, selecionamos quatro capas de edições emblemáticas, simbolizando as quatro décadas de existência do jornal, destacando momentos significativos da história de Forjães e evidenciando o impacto duradouro da publicação na vida da comunidade.

Desde a elevação de Forjães a vila até às inúmeras iniciativas culturais, desportivas e sociais, cada edição é testemunha de uma comunidade viva, orgulhosa das suas raízes e empenhada em construir um futuro melhor.

"O Forjanense" é muito mais do que um jornal, é um guardião de memórias, um elo de ligação entre gerações e uma plataforma de promoção da identidade local. Esta celebração de 40 anos é uma homenagem à sua relevância e ao trabalho dedicado de todos os que contribuíram para o seu sucesso, desde fundadores, patrocinadores e colaboradores até aos leitores que continuam a apoiar este projeto único.

### Dezembro de 1984: A Primeira Edição



A capa inaugural de "O Forjanense" trouxe ao público o início oficial deste que se tornou o principal meio de comunicação da freguesia. Embora edições do jornal "Testemunho" já circulassem anteriormente, foi em 1984 que o periódico assumiu a sua identidade

### Julho de 1989: Forjães é Elevada a Vila

Outro marco histórico eternizado pelo "O Forjanense" foi a capa de julho de 1989, que celebrou a elevação de Forjães a vila, em 30 de junho daquele ano. Essa conquista destacou-se por razões demográficas, geográficas, culturais e históricas, reforçando a importância da freguesia para o concelho e para a região. Com cerca de 3.700 habitantes, Forjães destacava-se pela localização estratégica junto ao Rio Neiva, pelo seu património histórico



### Março de 1994: A Modernidade em Cores e o Brasão da Vila

A edição de março de 1994 marcou a transição para uma imprensa mais moderna, com uma das primeiras capas a cores de "O Forjanense". Esta edição apresentou o brasão da vila, desenhado pelo pintor forjanense Mendanha, que, apesar de ainda não ter sido



aprovado oficialmente pela Comissão de Heráldica na data da publicação, simbolizava o orgulho e a identidade de Forjães. O jornal acompanhou a apresentação do brasão com uma entrevista exclusiva ao artista, conduzida pelo diretor da época, Gil de Azevedo Abreu.

### Julho/Agosto de 1997: O Políptico de Santa Marinha



Mais uma capa memorável, a publicação de julho/agosto de 1997 apresentou o Políptico de Santa Marinha, uma obra de valor artístico e histórico incalculável para a freguesia, idealizada e executada pelo pintor forjanense António Maria de Sousa Mendanha Arriscado. Este marco reforçou o compromisso do jornal "O Forjanense" com a preservação e divulgação do património cultural da vila, conjugando informação e arte ao serviço da comunidade. Esta edição incluiu uma reportagem de destaque, num artigo assinado por Carlos Sá, onde foram apresentados aos leitores os detalhes do notável Políptico, descrito em primeira pessoa pelo seu autor. Desde a paleta cromática, aos elementos simbólicos alusivos às nove irmãs mártires, a obra foi revelada como fruto de uma meticolosa pesquisa histórica e de um profundo simbolismo artístico.

**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. 258 841 666  
floremmovimento@hotmail.com

**rioneiva**  
Escola de condução

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

**Escola de Condução Rioneiva, Lda**

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

# 40.º Aniversário O Forjanense



## Quatro Décadas de Serviço à Comunidade

Ao longo de quatro décadas, "O Forjanense" não se limitou a registar os acontecimentos da vila de Forjães, mas também os viveu intensamente, acompanhando de perto as transformações sociais, económicas e culturais da freguesia. Desde a celebração da elevação a vila, à documentação de marcos culturais, até à modernização das suas edições, este jornal tem sido simultaneamente um reflexo fiel da história de Forjães e um pilar fundamental na vida dos seus habitantes. Este 40.º aniversário constitui uma justa homenagem ao seu papel insubstituível na preservação do passado e na construção do futuro da vila.

Parabéns, "O Forjanense", por estas quatro décadas de dedicação! Que se sigam muitos mais anos de notícias, histórias e celebrações.

Equipa O Forjanense

### Mensagem dos colaboradores no 40.º aniversário

#### Parabéns Jornal "O Forjanense"

A Junta de Freguesia de Forjães, felicita o Jornal "O Forjanense" pelo seu 40.º aniversário, data que testemunha a afirmação deste jornal mensário, numa referência do conselho de Esposende.

Este, é sem dúvida, um marco a registar, atendendo às dificuldades que toda a sociedade enfrenta, não passando ao lado a Comunicação Social, de um modo particular, a de pequena dimensão, como é o caso deste jornal. Mas este aniversário, revelador de um registo histórico, carregado de muitas histórias, que faz do "O Forjanense" uma referência no conjunto das publicações regulares, um marco na sua identidade, na de Forjães e de Esposende.

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

A terminar, um agradecimento à Instituição ACARF por continuar a trazer até às nossas casas um "olhar" sobre Forjães. De modo especial, um agradecimento a esta equipa jovem, na pessoa da directora Tânia Silva, pela decisão de assumir a liderança do jornal, passo revelador de actitude e coragem que tantas vezes a vida nos pede, obrigado.

Parabéns Jornal "O Forjanense" nesta caminhada.

Vitor Quintão

#### 40 anos do jornal O Forjanense

Agradeço a oportunidade que me foi dada para, neste quadragésimo ano da existência de O Forjanense, dar os merecidos parabéns a toda a equipa de trabalho, jornalistas e colaboradores que, ao longos dos anos, com empenho e dedicação hercúlea, são o segredo desta importante publicação da Vila de Forjães!

Como Comunidade, estamos gratos, pelo à vontade com que sempre nos "ofereceram" um espaço nesta publicação mensal, contribuindo assim para canalizar as energias da comunicação para um vasto público, sempre desejoso das "últimas notícias", sedentos de palavras que traduzem a diversificada realidade comunicacional dos tempos hodiernos.

Nesta feliz data do jornal O Forjanense, partilho as palavras de D. Eurico Dias Nogueira quando afirmava que «a Igreja precisa de utilizar os modernos meios de comunicação social, para fazer chegar mais longe, com maior rapidez e melhor aceitação, a mensagem salvadora da doutrina de Jesus: a Boa Nova do Evangelho».

Admiramos o vosso esforço e dedicação por esta causa desafiante, vivida sempre como uma vocação, pois "a comunicação é precisamente colocar em comum, tecer fios de comunhão, criar pontes sem levantar muros. Daí, a importância de abrir caminhos, como da formação: uma questão vital, com a qual se entende o modo de conectar as gerações, de promover o diálogo entre jovens e idosos, aquela aliança intergeracional que, hoje mais do que nunca, é fundamental."

Que o presente seja alavanca para um futuro promissor, contribuindo assim para uma sociedade mais justa, fraterna e solidária! Parabéns e Felicidades!

Pe. José Ferreira Ledo

A direcção da Fundação Lar de Santo António, os seus utentes e colaboradores dão os parabéns ao Jornal O Forjanense pelo serviço prestado à comunidade durante estes 40 anos.

Apesar da distância física, sentimos, através do vosso jornal e da partilha das notícias, que estamos integrados na vida social e cultural desta Vila. Sabemos que a nossa contribuição é pequena, mas que fazemos a diferença. É através do Jornal O Forjanense que abrimos as nossas portas a todos.

Parabéns! Votos de muito sucesso.

Fundação Lar de Santo António



**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

## 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

## Entrega da Partitura da Marcha "Vila de Forjães"



No dia 14 de dezembro de 2024, a Comissão de Festas de Santa Marinha 2024, em colaboração com a Junta de Freguesia de Forjães, organizou uma cerimónia solene para a entrega à comunidade forjanense da partitura completa da marcha "Vila de Forjães". O dossiê, marcado pela encadernação com registos diversos de Forjães, pela objetiva de José Luís Ribeiro, foi formalmente entregue ao Maestro Ilídio Costa pela Comissão de Festas da Romaria de 2024, que o assinou e o repassou ao Presidente da Junta de Freguesia, Vítor Quintão. O evento contou com a presença de diversas personalidades de destaque, incluindo o Presidente da Assembleia Municipal de Esposende, Carlos Silva, o Secretário da Junta de Freguesia, Sérgio Morgado, os maestros Ilídio Costa e Valdemar Sequeira, além de músicos, membros de bandas filarmónicas e forjanenses, destacando-se a família de José Armando Couto Pereira da Silva, homenageado pela sua notável contribuição para a cultura local.

A cerimónia ressaltou o empenho da Comissão de Festas de 2024 na valorização das tradições e da identidade de Forjães, como exemplificado pela criação do livro-documentário "Revista da Festa". Carlos Gomes de Sá, Presidente da Assembleia de Freguesia e moderador do evento, destacou a importância das bandas filarmó-

nicas nas romarias minhotas, em particular na Festa de Santa Marinha, que este ano contou com a participação de cinco bandas de renome.

Adicionalmente, o Maestro Ilídio Costa foi homenageado pela sua vasta e significativa carreira, bem como pela sua contribuição inestimável para o universo filarmónico. Em reconhecimento aos 35 anos da elevação de Forjães à categoria de Vila, o Maestro compôs a marcha "Vila de Forjães", que foi apresentada pela primeira vez em julho de 2024, interpretada por diversas bandas durante a Romaria de Santa Marinha.

A cerimónia de 14 de dezembro culminou com a interpretação da referida marcha por 13 músicos da região, sob a direção do Maestro Valdemar Sequeira, e com a execução do Hino de Santa Marinha. O evento também prestou homenagem ao poeta local José Armando Couto Pereira da Silva, com a leitura dos seus poemas, proporcionando um momento de grande emoção para sua família.

A Junta de Freguesia disponibilizará em breve vídeos da apresentação da marcha, permitindo que um maior número de pessoas possa reviver este importante momento cultural. A cerimónia foi encerrada com a tradicional oferta de verde de honra, num clima de profundo respeito e reconhecimento por todos os homenageados.

Fotos: Sérgio Morgado



## Forjães Vila Natal 2024

O mês de dezembro ficou marcado pela Vila Natal em Forjães, iniciativa que foi marcada por muita animação. Organizado em coordenação com várias associações locais e a Junta de Freguesia de Forjães, o evento ocorreu nos dias 7 e 8 de dezembro, no Espaço Multiusos do Centro Cultural Rodrigues de Faria e agradou os residentes da vila, assim como os visitantes que por cá passaram.

As celebrações tiveram início no sábado, dia 7, no fim da tarde, com a tão esperada ligação da iluminação de Natal, que transformou o coração de Forjães num cenário repleto de luz e encanto. Pouco depois, os presentes foram brindados com a estreia da peça de teatro infantil "O Lobo que Queria ser Pai Natal". Encenada pelo grupo Forjães em Cena, a peça contou com a participação especial de pequenos atores convidados, arrancando risos e aplausos do público.

Ainda na mesma noite, foi aberta a Feirinha de Comeres e Bebidas, organizada em colaboração com várias associações locais, incluindo a ACARF, a Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica de Forjães, o grupo de teatro Forjães em Cena, o FSC e a Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha 2025. O público teve a oportunidade de saborear deliciosas iguarias tradicionais e mergulhar no espírito natalício num espaço cuidadosamente decorado para a época.

No domingo, dia 8, as festivi-



dades continuaram, ao início da tarde, com a chegada do Pai Natal. Este momento foi especialmente encantador para as crianças, que se deixaram envolver pela magia do Natal e pela interação com o bom velhinho. Este foi, sem dúvida, um dos momentos mais aguardados da Vila Natal, que fez as delícias das crianças, acompanhadas pelos seus familiares. A tarde também contou com uma visita surpresa do carismático Forjinha, a mascote do FSC, que trouxe ainda mais animação ao evento.

Os pequenos tiveram ainda à disposição um insuflável e jogos organizados para garantir uma

tarde de diversão e alegria. Como no dia anterior, os visitantes puderam desfrutar das delícias gastronómicas preparadas pelas associações locais, num ambiente de partilha e confraternização.

A Vila Natal Forjães 2024 trouxe mais do que animação, foi um momento de reforço dos laços comunitários. Com um fim de semana repleto de momentos mágicos, o espírito natalício continua presente em Forjães. A comunidade é convidada a visitar as decorações de Natal que permanecerão no centro da vila até janeiro, proporcionando um ambiente festivo e acolhedor durante toda a quadra.



**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**



Junta de Freguesia de Forjães

## 90 anos das Escolas Rodrigues de Faria (1934-2024)



O auditório do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, em Forjães, foi palco, na tarde do dia 21 de dezembro, da apresentação do livro "Azulejaria de Jorge Colaço nas Escolas Rodrigues de Faria", da autoria de Gil de Azevedo Abreu.

Este 29.º título do autor foi apresentado por Penteadó Neiva, que detalhou a importância deste núcleo azulejar, entre os 116 locais que albergam trabalhos do maior Mestre da azulejaria portuguesa. A Penteadó Neiva se deve também à presença, em Forjães, do historiador José Hermano Saraiva, ele que se mostrou extasiado na visita que fez ao espaço, em 2002.

A sessão, aberta e encerrada pelo Presidente da Junta, Vitor Quintão, contou ainda com a intervenção de Rui Losa, vereador da Cultura da Câmara Municipal de Esposende, que atestou o caráter didático deste livro, em linha com o enunciado pelo autor, na sua intervenção.

Gil de Azevedo Abreu, na sua intervenção e seguindo a estrutura do seu livro, aludiu ao seu recente trabalho sobre a genealogia de Rodrigues de Faria. Detalhou de forma mais

abreviada Jorge Colaço, dada a exposição anterior de Penteadó Neiva, seguindo uma viagem, rica em pormenores históricos, por oito dos quadros presentes nas paredes do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, naquilo que foi apelidado como uma lição de história.

No dia 23 de dezembro, o ponto alto foi o descerramento de um painel de azulejos comemorativo, com a inscrição:

*"1934-2024 // 90 anos das Escolas Rodrigues de Faria // ... imensa gratidão, respeito e amor deveis àquele homem, Patrono das crianças."*

A placa foi revelada pelo Presidente da Junta de Freguesia, Vítor Quintão, acompanhado pelo Presidente da Câmara Municipal, Guilherme Emílio, e por duas professoras, Natália Ferreira e Maria de Jesus Queirós, que representaram as dezenas de educadores que passaram pela escola.

Outro destaque foi a inauguração de um monumento dedicado à comunidade educativa e ao benemérito Rodrigues de Faria, idealizado por Sérgio Morgado. A obra foi complementada por uma placa interativa com QR Code, permitindo o acesso a informações sobre professores e funcionários da escola ao longo de suas seis décadas de funcionamento.

cadadas de funcionamento.

Já no auditório, a cerimónia continuou com a assinatura de um auto de doação de uma coleção de livros de António Correia de Oliveira, amigo de Rodrigues de Faria e orador na inauguração da escola. Além disso, foi feita uma recriação do lanche servido em 1934, com itens típicos como pão recheado, croquete e bolinho de bacalhau.

O prato original do lanche, preservado por uma aluna da inauguração, foi apresentado ao público. Réplicas do utensílio foram distribuídas aos presentes, simbolizando o vínculo histórico com a comunidade.

O Presidente da Câmara, Guilherme Emílio, destacou a importância de Rodrigues de Faria para o desenvolvimento de Forjães. A cerimónia encerrou-se com um recital do trio *The Classic*, cuja apresentação musical encantou os participantes.

No final, foram lidos os nomes de todos que trabalharam na escola entre 1934 e 1994, quando encerrou suas atividades como instituição de ensino.

A Junta de Freguesia promete dar destaque a diferentes momentos do evento ao longo dos próximos dias, perpetuando a memória de uma escola que é símbolo de educação e progresso em Forjães.



## Forjanenses destacados na 14.ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo



Teve lugar no Pavilhão Municipal de Fão a 14ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo do Município de Esposende, no passado dia 07 de dezembro. Um evento criado pela Câmara Municipal de Esposende, com vista a realçar a importância da prática desportiva e incentivar a mesma, não só pelo bem-estar físico mas também social e moral, tendo este ano como tema o mote "Mais Ética, Melhor Desporto", relembrando assim a essência do desporto: o respeito pelas regras, o *fair play*, o compromisso e a responsabilidade.

Este ano foram atribuídos galardões em 29 modalidades desportivas distintas, sendo homenageados 105 atletas, 27 equipas, 29 técnicos e 3 árbitros. Foram, ainda, atribuídos o Prémio Carreira e o Prémio Paulo Gonçalves. Dentro destes, foram atribuídas distinções a cinco atletas forjanenses, Ricardo Dias, Carolina Marques, Lara Macedo, Beatriz Ribeiro e Inês Magalhães, bem como à treinadora Anabela Freitas.

Nas palavras do presidente da Câmara Municipal de Esposende, Guilherme Emílio, "esta Gala é um testemunho de tudo aquilo que Esposende representa no mundo do desporto: paixão, determinação e excelência, uma celebração de valores que vão muito além das medalhas e troféus".

**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

**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

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

## Em dezembro

Mais um ano a terminar! Uma correria saudável, para que nada falte! Um mês de frio, mas pleno de calor humano, com muita luz, cores e cânticos.

Neste sentido, os utentes da Fundação assistiram à missa de Natal organizada pelo Centro João Paulo II, atividade inserida no Plano Activo +.

Depois fomos lanchar à beira mar, com um pôr do sol maravilhoso e ainda tivemos tempo para ver as luzes de Natal em Viana do Castelo.

No dia 17 de dezembro, a convite da EB de Forjães, fomos assistir a um concerto de Natal interpretado pelos alunos da escola. Um momento muito alegre e importante!

A Fundação Lar de San-

to António celebrou a sua Festa de Natal no dia 20 de dezembro, com uma celebração Eucarística presidida

pelo Sr. Padre Ledo, com as suas palavras eloquentes que enchem o coração e reconfortam a alma. Na beleza dos cânticos, esteve a Sandra Queiróz, com o seu grupo "De Mãos Dadas", que engrandeceu o espírito natalício, bem presente nesta celebração.

Este ano contamos com a presença do grupo de teatro infanto-juvenil com a peça: "O lobo que queria ser Pai Natal".



Este grupo de pequenos atores arrancou imensas gargalhadas a todos. Foi sem dúvida um grande momento! Agradecemos por esta iniciativa.

Bem Hajam a todos que com a sua partilha preenchem o dia a dia dos nossos utentes!

A Fundação Lar de Santo António deseja a todos os Forjanenses um Santo e Feliz Natal e um próspero ano de 2025 com muita saúde para todos!

## Escola Básica de Forjães: 40 Anos de História e Comunidade

No passado dia 10 de dezembro de 2024, a Escola Básica de Forjães (EBF) celebrou quatro décadas de existência com uma tertúlia que reuniu antigos e atuais alunos, professores, funcionários e membros da comunidade educativa naquele que ao longo dos anos foi o espaço de muitas outras celebrações - o polivalente da escola. Foi um serão de partilha de memórias, de verbalização do orgulho transversal às várias gerações... uma agradável viagem no tempo.

A cerimónia começou com a intervenção da Diretora do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio Paula Cepa, destacando a importância da EBF na formação de gerações e no fortalecimento de Forjães. "Esta escola é mais do que um edifício. É um espaço de afetos, aprendizagens e partilhas que marcaram a vida de todos os que por aqui passaram", afirmou emocionada.

João Paulo Ramos, atual membro da Direção e ex-aluno da primeira turma da EBF, conduziu a audiência numa viagem nostálgica, recordando episódios marcantes. "Foi aqui que aprendi as primeiras grandes lições da vida, não só dentro da sala de aula, mas também nos corredores, no recreio e nos eventos comunitários que sempre uniram esta escola à freguesia", partilhou.

José Maria Lima trouxe ao palco a memória da construção da escola, sublinhando a visão e o esforço de Jorge Félix de Araújo, uma figura cuja dedicação à educação marcou a história da freguesia.

Momentos de ternura e humor foram protagonizados pelo "Sr. António", carinhosamente apelidado de "Tone do



Areias", que relembrou peripécias vividas durante os anos em que dedicou a sua vida à escola. "Esta escola não é só uma casa de ensino, é uma segunda casa para todos nós que a vivemos de perto", disse, arrancando sorrisos e aplausos da plateia.

A celebração contou com a presença de várias personalidades e representantes da comunidade, entre os quais Carlos Silva, Presidente da Assembleia Municipal de Esposende, Vítor Quintão e Sérgio Morgado, Presidente e Secretário da Junta de Freguesia, e Vítor Meira, Presidente do Conselho Geral.

Além das palavras e memórias, o evento foi abrilhantado por momentos culturais. A Escola de Música de Esposende encantou o público com uma interpretação do "Hino da Alegria" de Beethoven, e os alunos da EBF brindaram os presentes com cânticos de Natal.

"Comemorar os 40 anos da Escola Básica de Forjães é celebrar o passado, mas também projetar o futuro", destacou a Junta de Freguesia em nota oficial, enaltecendo o papel transformador desta instituição na formação de gerações de forjanenses.

A festa terminou com um porto de honra e o corte do bolo de aniversário, mas as memórias e o espírito de união permanecem vivos em cada um dos presentes. Parabéns, Escola Básica de Forjães, por 40 anos de histórias e dedicação à nossa comunidade!



decoreação  
**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](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*

# NÓS POR CÁ: COMUNIDADE PAROQUIAL

Pe. José Ferreira Ledo

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

### JANEIRO 2025:

- 01| SANTA MARIA MÃE DE DEUS – Dia Mundial da Paz: Eucaristia, às 10h00.  
 02| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração às 16h30.  
 04| Eucaristia Vespertina às 17h30.  
 05| EPIFANIA DO SENHOR: Eucaristia às 10h00.  
 08| Reunião do Conselho Económico, às 21h15.  
 11| Eucaristia Vespertina às 17h30.  
 12| Domingo do Batismo do Senhor: Eucaristias às 10h00 (Tomada de Posse do novo Juiz da Cruz) e às 17h30.  
 18| Eucaristia Vespertina às 17h30.  
 19| Domingo II Comum: Eucaristia, às 10h00.  
 20| Memória de S. Sebastião.  
 25| Eucaristia Vespertina às 17h30.  
 26| Domingo Comum: Eucaristia às 10h00.

## Movimentos religiosos

### Celebração Batismal:

07/dezembro/2024 – Clarinha Thaís Rocha de Abreu, filha de Pedro Miguel Martins de Azevedo Abreu e de Ana Carolina dos Santos Silva Rocha. Neta paterna de Gil de Azevedo Abreu e de Maria Amélia do Casal Martins de Azevedo

Abreu. Neta materna de Fernando Manuel da Silva Rocha e de Maria de Fátima dos Santos Rocha.

### Óbitos:

29/novembro/2024 – Carlos Alberto Lima Gomes Ribeiro, com 57 anos de idade, residente na Rua da Freiria, freguesia de Forjães, con-

celho de Esposende.

15/dezembro/2024 – Manuel de Campos Ribeiro, com 95 anos de idade, residente na Rua Alto da Morena, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

## Inscrições no CPM 2025

Encontram-se abertas as inscrições para o próximo CPM (Centro de Preparação para o Matrimónio), que decorrerá aos Sábados, entre janeiro e fevereiro de 2025, no Centro Paroquial de Vila Chã. As inscrições devem ser feitas junto dos Párcos e a ficha pode ser descarregada em <https://paroquiadesposende.wordpress.com> Inscreve-te!... Vale a pena participar!...

O CPM é um movimento da Igreja que tem como objetivo dedicar-se à preparação dos noivos para o Matrimónio.

Tem como finalidade promover sessões com pedagogia e metodo-

logia própria, baseadas na revisão de vida e testemunho vivencial (...), apoiados na reflexão e no diálogo conjugais.

Pretende ajudar os noivos a preparar o seu matrimónio, refletir sobre o seu noivado e dialogar sobre a validade das suas ideias e dos seus comportamentos.

Embora não seja obrigatória a frequência do CPM, o Código de Direito Canónico estabelece que se faça «a preparação pessoal para a celebração do matrimónio, pela qual os esposos se disponham para a santidade e os deveres do seu novo estado» (CIC can. 1063,

2, CCEO).

CPM – CAMINHADA EM MATRIMÓNIO – 51ª Sessão do CPM Centro de Preparação para o Matrimónio – Centro Paroquial de Vila Chã

1º encontro – 25 de janeiro de 2025 – 21h00

2º encontro – 01 de fevereiro de 2025 – 21h00

3º encontro – 08 de fevereiro de 2025 – 21h00

4º encontro – 15 de fevereiro de 2025 – 21h00

5º encontro – 22 de fevereiro de 2025 – 19h00 (Encerramento)

## Palavras Cruzadas (soluções)

### Horizontais

1º trama; vasta = 2º r; carmina; s = 3º e.s.; miado; mi = 4º tap; aga; cal = 5º alas; a; erro = 6º acarretar = 7º azal; e; aval = 8º vau; ufa; one = 9º e.r.; preto; o.v. = 10º i; passado; a = 11º amaro; re dor =

### Verticais

1º treta; aveia = 2º r; salazar; m = 3º a.c.; pacau; pa = 4º m.a.m.; sal; par = 5º aria; r; urso = 6º magarefes = 7º vida; e; atar = 8º ano; eta; ode = 9º s.a.; cra vo; o.d. = 10º t; marrano; o = 11º asilo; levar =

## EDITORIAL O FORJANENSE

### Carta de desvinculação da Direção do Jornal O Forjanense

"Exmos. Senhores,

É com um misto de sentimentos que, por meio desta carta, anunciamos a decisão de encerramento das funções da atual Direção do *Jornal O Forjanense*, que exerceu as suas funções com empenho e dedicação desde setembro de 2022.

Ao longo deste período, trabalhamos arduamente para manter o jornal como um pilar de comunicação e reflexão para a comunidade forjanense, ao mesmo tempo que procuramos modernizar a sua estrutura e adaptá-la aos tempos atuais. Esforçamo-nos para dar espaço às diversas vertentes da sociedade de Forjães, procurando levar aos leitores uma variedade de temas e informações. O objetivo foi manter *O Forjanense* como uma fonte de informação confiável e relevante para a comunidade local. A nossa missão, a nosso ver, foi cumprida.

Desde o início, assumimos *O Forjanense* como um projeto desafiador, que nos inspirou a crescer de forma significativa, tanto a nível profissional como pessoal. Cada etapa deste percurso, marcada por desafios constantes e superações contínuas, reforçou o nosso compromisso com Forjães. Este projeto, com um início bem definido e um fim que se aproxima, não se encerra como um adeus, mas sim como a conclusão de uma fase profundamente enriquecedora. A experiência adquirida prepara-nos agora para abraçar novos desafios e projetos, ampliando os horizontes e consolidando a base que nos permitirá continuar a evoluir e a explorar novas oportunidades no futuro.

Foi uma honra servir a nossa vila e a sua história através deste meio de comunicação, e a nossa missão sempre foi assegurar que o jornal, fundado há várias décadas, permanecesse fiel ao seu legado, ao mesmo tempo que se abria à inovação e à evolução no campo jornalístico.

Neste contexto, informamos que, a partir de janeiro de 2025, deixaremos de fazer parte da equipa diretiva do jornal, porém com o sentimento de orgulho pelo percurso que construímos ao longo do tempo. A nossa decisão de desvinculação foi cuidadosamente ponderada, tendo sido considerados diversos aspetos pessoais e profissionais e com a convicção de que a nossa missão foi plenamente cumprida.

Agradecemos a todos os leitores, colaboradores, patrocinadores e parceiros que estiveram connosco ao longo deste percurso. O vosso apoio foi fundamental para o sucesso do nosso trabalho, e com um olhar de gratidão, entregamos o jornal a esta nova etapa, certos de que continuará a ser uma ferramenta de informação, crítica e união para todos.

Com os melhores cumprimentos,

Tânia Silva,

Inês Sá,

Beatriz Sá,

Cristiana Vale

(Direção do Jornal O Forjanense)"

### O FORJANENSE

PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE DE REDAÇÃO: ACARF

Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães

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

Estatuto Editorial: [www.acarf.pt](http://www.acarf.pt)

e-mail: [acarfl@sapo.pt](mailto:acarfl@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, e Educadoras da ACARF.

**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 São Brás, 1 - Gualtar

4710-073 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.

## Creche

## Visita do Pai Natal



## 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 A, do artigo 25º dos Estatutos da Associação, uma Assembleia Geral Ordinária, para a **Eleição dos corpos gerentes para o quadriénio 2025/2028**, a realizar no dia **24 de janeiro**, pelas **21 horas**, na sede social da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-438 Forjães**.

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, 20 de dezembro de 2024

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

*Nota:*

*As listas de candidatos aos diferentes órgãos sociais da ACARF devem ser entregues até ao dia 21 de janeiro, na secretaria da instituição, durante o horário normal de expediente, para verificação da sua conformidade estatutária.*

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

Ao longo do mês de Dezembro, os utentes do nosso Centro de Dia e de Convívio, usufruíram de diferentes atividades, tornando o dia a dia de cada um, mais preenchido.

Em parceria com os utentes da Fundação Lar de Santo António, os nossos "Sábios" participaram e colaboraram na Festa de Natal da Escola Básica de Forjães. Foi com entusiasmo que a canção do Rodolfo foi cantada, e as palmas de todas as crianças foram recebidas com muita alegria.

Nas Oficinas Criativas, fizemos o postal de Natal entre outras decorações desta época tão significativa para todos nós. Mais uma vez, rumamos até Esposende, onde os nossos utentes tiveram a oportunidade de fazer algumas compras de Natal

e claro está, tomar um cafezinho e saborear uma nata numa esplanada, como eles tanto gostam.

No passado dia 19 tivemos o nosso almoço de Natal, no qual não faltaram as típicas rabanadas, aletria, bolo rei, pão de ló e o famoso bacalhau, que estava uma verdadeira delícia.

A aniversariante deste mês é a D. Filomena, mais conhecida por Mena, a quem desejamos muitos parabéns e toda a felicidade do mundo.

Para todos os nossos utentes, seus familiares e comunidade em geral, desejamos um Natal repleto de luz, paz, muita saúde e muito amor. A todos um feliz Natal e um novo ano repleto de muitas felicidades.



# Boletim - Nascente Escolar

dezembro 2024

## Festa de natal



O Natal na Escola Básica de Forjães foi vivido de forma muito intensa e com muitas atividades.

No dia 13 de dezembro, as crianças do pré-escolar e 1º ciclo juntaram-se aos colegas mais velhos e participaram nos cânticos de Natal da EBF. Os Pais e familiares foram convidados a assistir e o espaço tornou-se pequeno para tanta agitação. Cada apresentação foi recebida com alegria e finalizada com aplausos por parte de todos os presentes. Houve ainda tempo para um pequeno teatro apresentado por alguns membros da Associação de Pais. O dia terminou com um lanche preparado pelas famílias para os alunos.

No dia 16 de dezembro foi dia de “ida ao teatro”. Bem cedo, os alunos do pré-escolar e 1º ciclo, assistentes operacionais e professores, foram chegando à escola com um grande sorriso e prontos para mais uma aventura. Os autocarros foram estacionando e toda uma alegria inundou os espaços da nossa escola. Estava tudo pronto para ver “Alice no País das Maravilhas” um espetáculo apresentado pela “Plateia de Emoções” no Vilar Oporto Hotel.

Ainda na tarde do dia 16, os alunos do 4º ano foram convidados a assistir a uma peça de teatro apresentada pelo grupo de crianças do “Forjães em Cena”. Foi delicioso ver como atuam bem os nossos pequenos! Temos grandes artistas em Forjães!

No dia 17 de dezembro, último dia de aulas do 1º período, foi dia de ver a “Chegada do Pai Natal” numa charrete bem elegante, uma atividade dinamizada pela Associação de Pais da nossa escola. Todos os alunos saíram das salas para assistirem a esta surpresa tão agradável. Foram distribuídos chocolates e tiradas muitas fotografias junto do Pai Natal.

Nas salas houve ainda tempo para falar desta época mágica, escrever a carta ao Pai Natal, pintar desenhos alusivos a esta época e de refletir sobre a verdadeira mensagem desta quadra natalícia: “Natal é tempo de comemorar a vida, espalhar o amor e semear a esperança.”



## 40º aniversário da EBF



No dia 10 de dezembro de 2024, a Escola Básica de Forjães celebrou, com muita emoção e entusiasmo, o seu 40.º aniversário, num evento que, julgamos, ficará na memória de todos os presentes. A tertúlia comemorativa foi muito mais do que uma celebração: foi uma verdadeira viagem no tempo, que levou a audiência a reviver os anos 80 e 90 (o tempo disponível não dava para mais), décadas marcantes na história da instituição e na vida da comunidade.

Entre risos, nostalgia e olhos marejados de emoção, o público recordou os tempos em que os alunos encontraram uma escola “nova em folha”, em que participaram em programas televisivos que marcaram gerações (*ver final da notícia*) e em tradições inesquecíveis, como as animadas matanças do porco, por altura do São Martinho, ou mesmo as magníficas procissões pascais, que envolviam toda a comunidade escolar. Estas memórias vivas foram trazidas à tona através de imagens, relatos e sons (quase cheiros!) que procuraram transportar todos os presentes para um passado em que o calor humano e o espírito de comunidade eram os alicerces da escola.

Esta celebração foi mais do que uma recordação do passado: foi uma homenagem àqueles que construíram, e continuam a construir, a história da Escola Básica de Forjães. O entusiasmo e a partilha de memórias (foram tantas as que ficaram por referir!) foram prova de que, mais do que um espaço de ensino, esta é uma casa de afetos, onde o passado, o presente e o futuro se encontram para inspirar novas gerações.

Parabéns, Escola Básica de Forjães, pelos teus 40 anos de histórias, de sonhos e de comunidade!



# Cânticos de Natal



No último dia de aulas, 17 de dezembro, todos os alunos do 2º e do 3º ciclo 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.

Com todos os alunos reunidos, cantaram-se músicas natalícias com as várias turmas. Os alunos da VEEA participaram com uma representação teatral, em articulação com os alunos do 5º FA e do 6º FA mostrando assim, mais uma vez, conseguir superar todas as expectativas, ultrapassando as dificuldades inerentes à perturbação do espectro do autismo. Em uma só voz cantou-se o “A Todos um Bom Natal” e, por último, houve lugar à grande surpresa: professores e assistentes operacionais cantaram para os alunos, “O Rodolfo” com direito à presença da Rena e do Pai Natal, que fizeram as delícias dos nossos alunos.

Este ano, no âmbito do projeto dinamizado pelos alunos do 6º FB “Encontro com os Sábios de Forjães”, os idosos do Centro de Dia da ACARF e do Lar de Santo António, participaram nesta atividade. Ao fazer parte deste evento, eles sentiram-se valorizados e integrados na comunidade escolar, combatendo o isolamento social e promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Esta interação intergeracional proporcionou um momento de alegria e aprendizagem mútua, construindo memórias inesquecíveis para todos os envolvidos.

Obrigado professor Armando Félix!



# Prémios Quadro de Mérito



Decorreu no dia 5 de dezembro, na Escola Básica de Forjães, a cerimónia de entrega dos prémios de Mérito referentes ao ano letivo 2023/2024, constituindo um momento de celebração e reconhecimento dos alunos que se destacaram nas mais diversas áreas.

Estes prémios foram atribuídos com base em critérios rigorosos, como atitudes exemplares de superação de dificuldades, resultados escolares de excelência, a realização de trabalhos académicos notáveis, ou, ainda, iniciativas de relevo no plano social, cultural ou desportivo.

Para embelezar este evento, contámos com a participação musical de alguns alunos do 6º ano, sob a orientação do professor Armando Félix.

O evento culminou com a tomada de posse da nova Associação de Estudantes da Escola Básica de Forjães. A cerimónia formalizou a eleição dos novos representantes dos alunos, que assumiram, agora formalmente, a responsabilidade de promover a voz estudantil e dinamizar iniciativas em benefício de toda a comunidade escolar. Este grupo, composto por jovens empenhados e criativos, compromete-se a desenvolver atividades que estimulem o envolvimento e a participação dos colegas, fortalecendo o sentido de pertença e a cidadania ativa.



# Associação de Estudantes

A tomada de posse foi um momento especial, que nos fez refletir sobre a responsabilidade e a confiança que depositaram em nós. Ver a comunidade reunida, sentir o apoio de colegas e professores, e perceber a dimensão do nosso papel foi inspirador.

Este momento marcou o início de uma jornada que queremos construir com todos. Estamos aqui para ouvir, representar e agir, sempre com o objetivo de melhorar a nossa escola e fortalecer a nossa união como comunidade.

Obrigado a todos por este início tão significativo. Vamos, juntos, fazer a diferença!

A Associação de Estudantes



## 14.ª Gala de Mérito Desportivo



Sob o tema “Mais Ética, Melhor Desporto”, no passado dia 7 de dezembro no Pavilhão Municipal de Fão, decorreu a 14.ª Gala de Distinção de Mérito Desportivo do Município de Esposende, que tem por objetivo valorizar e distinguir, tanto a nível coletivo como individual atletas, bem como, dirigentes, treinadores, árbitros e clubes do concelho, em que se sagraram, nas mais diversas modalidades campeões regionais, nacionais ou internacionais. A Gala, procura, na sua essência, demonstrar que o desporto é, acima de tudo, um palco para a formação tanto desportiva como moral e social.

Entre os vários atletas presentes distinguidos, alguns deles de renome internacional, como os canoístas Teresa Portela e João Ribeiro e ainda, alguns Forjanenses, ex-alunos da E.B.F., nomeadamente Carolina Marques, Beatriz Ribeiro e Ricardo Dias, marcaram presença, da Escola Básica de Forjães e a representar o Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, a aluna Inês Magalhães, como Campeã Regional de Orientação, feminina, no escalão Infantil B, e a sua treinadora, a Professora Anabela Freitas, ambas distinguidas.

Quem esteve presente ou acompanhou a transmissão do evento, teve o prazer de assistir a uma cerimónia cheia de encanto, com momentos de enorme beleza musical, proporcionados pela Orquestra Foz do Cávado, com a voz de Marisa Oliveira, atuações de cortar a respiração da Flash Li Dance e momentos humorísticos.

## Hã Cinema na Biblioteca Escolar



Esta semana, no âmbito do Plano Nacional de Cinema, mais de 100 alunos, entre os quais as turmas de 3.º e 4.º anos da EB1Forjães, a turma 6FA e vários alunos do Desporto Escolar da EBF, assistiram ao filme “Abelha Maia”, na Biblioteca Escolar.

Não sendo um filme caracteristicamente natalício, “Abelha Maia” lembra valores intemporais, como o Amor e a Amizade, e a importância da união para o bem comum. Apela à consciência da riqueza existente na diversidade e à celebração da alegria!

É por tudo isto que a magia da sétima arte continua a encher os nossos corações!

A equipa da Biblioteca Escolar e Prof. Luís Gaivoto (PNC)

## Maratona de cartas-Direitos Humanos



O dia 10 de dezembro assinala o Dia Internacional dos Direitos Humanos.

A Amnistia Internacional desenvolve várias ações, ao longo do ano, para prevenir e acabar com injustiças graves e abusos contra os direitos humanos. Uma delas

é a “maratona de cartas”. São muitas as pessoas que se juntam para escrever cartas que denunciam esses abusos e apelam ao fim dos mesmos.

As Bibliotecas do AEARS aderiram, uma vez mais, ao movimento, mobilizando docentes, não docentes e alunos a assinar petições para a libertação de prisioneiros cujos crimes são lutar pelo fim da violação grave de direitos humanos, em diferentes países.

Estas ações já determinaram a libertação de muitos ativistas. Fazer pressão junto dos governos dá resultado e alcança mudanças. São ações fundamentais para a construção de um mundo melhor: mais justo, mais equitativo. Por isso, não podemos ficar indiferentes!

A equipa da Biblioteca Escolar

## Leitura em família no 2º Ciclo

Nas últimas semanas de aulas deste primeiro período letivo, foram desenvolvidas, nas bibliotecas do AEARS, várias sessões de apresentação do projeto “Leitura em família” para os alunos.

Não sendo um projeto desconhecido da maioria dos alunos, as sessões centraram-se na apresentação do livro “Palavras de caramelo” de Gonzalo Moure, obra selecionada para o projeto.

Os alunos foram desafiados a apresentar o livro às suas famílias, com quem farão a leitura conjunta da obra e realizarão um trabalho artístico, após a leitura, relacionado com os direitos humanos.

A leitura em família reveste-se de uma importância fulcral no desenvolvimento e/ou consolidação de hábitos de leitura e competências leitoras, ao mesmo tempo que proporciona momentos de cumplicidade e construção de



memórias, essenciais na formação integral dos alunos.

Em tempo de Natal, e com a aproximação da interrupção letiva, fica aqui a recomendação: tempo de leitura é tempo de crescimento e tempo de FELICIDADE!

A Equipa da Biblioteca Escolar

## Agradecimento à A. de Pais

Como tem sido habitual, a Associação de Pais da EBF, presenteou os docentes e não docentes da EBF, com um miminho de Natal. Este gesto constitui a prova de que o relacionamento da associação, com a direção do agrupamento e restante comunidade escolar, tem sido de grande cooperação e cumplicidade. Juntos trabalhamos para formar cidadãos munidos das competências necessárias para vencerem os desafios da vida e, especialmente, para serem cidadãos felizes. Obrigado pelo vosso trabalho!

Prof. José Pinho, Subdiretor

# Semana da Ciência e Tecnologia



No dia vinte e dois de novembro comemorou-se a Semana da Ciência e Tecnologia, atividade realizada pelo Departamento de Matemática e Ciências Experimentais em articulação com a Biblioteca Escolar, tendo como objetivo promover o interesse pela ciência e tecnologia através de exposições, palestras, experiências práticas e interação com especialistas. Salienta-se a participação ativa dos envolvidos e o impacto positivo das atividades desenvolvidas, resultando numa atividade bem-sucedida em que os objetivos propostos foram atingidos.



Os alunos não tiveram atividades letivas, tendo sido estas substituídas pela visita a várias salas da escola com atividades muito diferenciadas:

Projeto de Monitorização Mirim Costeiro 2024; Laboratório de Investigação Criminal; Laboratório de Ciências Naturais; Informática; Óculos de Realidade Virtual /Robótica, Primeiros socorros / Técnicas de Relaxamento; Jogos Matemáticos; Multimédia; Gestão de equipamentos.



A turma 5º FB viveu a experiência assim: logo às 8h15 fizemos um *peddypaper* onde respondíamos a questões sobre sexualidade e sobre autismo. Logo a seguir, com o prof. Vítor Meira, visitámos a realidade virtual com óculos especiais e experienciámos atividades de robótica com o prof. Valentim Vieira. Depois do intervalo, na sala de TIC, fizemos jogos para desenvolver a destreza com o teclado e, logo a seguir, tivemos uma palestra sobre compostagem onde aprendemos a cultivar legumes de forma mais sustentável.

Depois do intervalo das 11h35 estivemos com as psicólogas do Agrupamento a aprender a relaxar e com os bombeiros de Esposende que nos ensinaram como proceder em diversas situações de risco. Finalmente, com o prof. Luís Gaivoto, vimos alguns vídeos sobre o mar, a propósito do Projeto de Monitorização Mirim Costeiro 2024.

Alunos do 5º FB

# Cabaz Solidário

No âmbito da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC), em estreita colaboração com os diretores de turma, a comunidade escolar envolveu-se com grande empenho e dedicação na "Campanha de Solidariedade: Cabaz de Natal 2024 - Quanto Pesa a Tua Solidariedade?".

A iniciativa teve como objetivo principal apoiar agregados familiares de alunos do nosso Agrupamento que enfrentam dificuldades económicas. Graças à generosidade de todos os envolvidos, conseguimos reunir uma quantidade significativa de alimentos, que foram cuidadosamente selecionados e entregues à Loja Social do concelho de Esposende e às famílias de alunos de reconhecida carência económica.

Esta ação não apenas reforçou os laços de solidariedade entre os membros da nossa comunidade escolar, mas também proporcionou uma valiosa oportunidade de reflexão sobre a importância de ajudar o próximo, especialmente em épocas festivas. Agradecemos a todos os que contribuíram e tornaram esta campanha um sucesso. Juntos, mostramos que a solidariedade realmente pesa muito!

Vamos continuar a cultivar esses valores e a fazer a diferença na vida de quem nos rodeia.



Prof. Jorge Cardoso, EMRC

# Visita ao Arquivo Municipal

No passado dia 16 de dezembro, no âmbito da aula de História, os alunos da turma 8º FB visitaram o Arquivo Municipal de Esposende. A visita, que abrangerá as demais turmas do oitavo ano, visa o conhecimento da "oficina" do historiador, através da qual se produz conhecimento para a ciência histórica. Os alunos aprenderam técnicas de conservação da documentação guardada ao cuidado do arquivo, bem como, contactaram com documentos de relevo para a história local, como é o caso da carta régia de D. Sebastião.



Boletim Nascente Escolar  
dezembro - 2024



**Diretora:** Professora Paula Cepa  
**Redação:** Escola Básica de Forjães  
**Colaboração:** Prof.ª Goreti Figueiredo ; prof.ª Rosa Felgueiras e todos os que assinaram os textos.  
**Revisão:** Prof.ª 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

O FORJANENSE, 23 de dezembro de 2024, nº 413

**Cartório Notarial de Andreia Amaral de Esposende**

Rua D. Pedro Cunha, nº.19, Ed. Nova Cidade, 4740-304, Esposende  
Tel.253-986350 – Fax.253-986351-Tlm.961553040-Email: geral@aa-notaria.com

**CERTIFICO** que, a fls. 96 e seguintes, do livro n.º 339-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de dezasseis de dezembro de dois mil e vinte e quatro, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual **JUVENAL FERNANDO RAMOS DE MAIA MENDES E SILVA** (NIF 159 545 870) casado com Graça Alexandra Barbosa da Silva Madsen e Silva, sob o regime da comunhão de adquiridos, residente na Praça das Violetas, n.º 16, na freguesia de Paranhos, do concelho do Porto; **SANDRA CRISTINA RAMOS DE MAIA MENDES E SILVA** (NIF 159 545 889), divorciada, residente na Rua Nossa Senhora da Graça, n.º 90, 2º direito, em Esposende, na União das Freguesias de Esposende, Marinhãs e Gandra, do concelho de Esposende; **CLAÚDIA SOFIA RAMOS DE MAIA MENDES E SILVA** (NIF 164 218 645) casada com Rui André

Simões Nunes Rodrigues sob o regime da comunhão de adquiridos, residente na Rua João Conde, n.º 12, em Esposende, na dita União das Freguesias de Esposende, Marinhãs e Gandra, **DECLARARAM**:-- Que, são donos e legítimos possuidores, em comum e em partes iguais, com exclusão de outrem, dos seguintes bens imóveis: **N.º 1** - Prédio urbano, composto por casa com dois pavimentos e logradouro, destinado a habitação, sito na Rua Tenente Valadim, em Esposende, na União das Freguesias de Esposende, Marinhãs e Gandra, do concelho de Esposende, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número OITENTA E SEIS / ESPOSENDE, aí registado, em comum e em partes iguais, a favor de Eduardo Almeida Eiras e mulher Maria Madalena de Sousa Graça e de Maria de Fátima de Almeida Eiras Machado e marido António da Fonseca Moreira

Machado, pelas apresentação quatro, de dezoito de setembro de mil novecentos e oitenta e seis e apresentação três, de onze de dezembro de mil novecentos e oitenta e sete, respetivamente, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 152, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 215 urbano da extinta freguesia de Esposende, com o valor patrimonial e igual atribuído de DEZ MIL CENTO E CINQUENTA EUROS. **N.º 2** - Prédio urbano, composto por casa térrea, destinada a habitação, com a superfície total e coberta de trinta e um vírgula noventa metros quadrados, sito na Rua Dr. Lopes Cardoso, em Esposende, na União das Freguesias de Esposende, Marinhãs e Gandra, do concelho de Esposende, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número MIL DUZENTOS E CINQUENTA E DOIS / ESPOSENDE, aí registado a favor de Lucinda Mota da Cruz, que também usava e era conhecida por Maria de Lucinda Mota da Cruz e Lucinda Moreira Mota, e marido Joel da Cruz, pela apresentação dois, de vinte e seis de janeiro de mil novecentos e quarenta e cinco, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 70, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 219 urbano da extinta freguesia de Esposende, com o valor patrimonial e igual atribuído de CINCO MIL E OITENTA E CIN-

CO EUROS E QUINZE CÊNTIMOS. Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória os citados imóveis, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição dos mesmos, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, detenção e fruição essas adquiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las. Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nomes e interesses próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado direito que possuem na dita fração autónoma, nomeadamente, utilizando todas as obras de benfeitorias e conservação, tudo juntamente com a demais comproprietária, e pagando em seus nomes os respetivos encargos. E que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa-fé e em seus próprios nomes e durante mais de vinte anos, facultou-lhes já a aquisição por **USUCAPIÃO**, daqueles direitos de propriedade do sobre os referidos imóveis e direitos este que, pela sua própria natureza, não podem ser comprovados por qualquer título formal, porquanto o prédio identificado sob o número um, veio à sua pos-

se, ainda no estado de solteiros, maiores, por compra meramente verbal, feita a Eduardo de Almeida Eiras e mulher Maria Madalena de Sousa Graça e Maria de Fátima de Almeida Eiras Machado e marido António da Fonseca Moreira Machado, em data que não sabem precisar, mas sabem ter sido no ano de mil novecentos e noventa e três, e o prédio identificado sob o número dois, veio à sua posse, ainda no estado de solteiros, menores, também por compra meramente verbal, feita a Lucinda Mota da Cruz e marido Joel da Cruz, em data que não sabem precisar, mas sabem ter sido no ano de mil novecentos e setenta e dois, mas estas transmissões foram meramente verbais, inexistindo, portanto, título formal que as comprove.----- Assim, afirmam e declaram que, são eles, com exclusão de outrem, os donos e legítimos possuidores dos referidos imóveis, pelo que prestam estas declarações para efeitos de estabelecimento de novo trato sucessivo junto da competente Conservatória do Registo Predial.----- Declarações confirmadas por três testemunhas. ----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.----- Esposende, 28 de novembro de 2023.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

**Palavras Cruzadas**

Manuel Torres Jacques

**Horizontais**

1º peste; espécie de rede de pesca = 2º essência colorante = 3º Espírito Santo; grito do gato; nota musical = 4º transportes aéreos portugueses; nome da letra “h”; protóxido de cálcio = 5º fileiras; culpa = 6º transportar = 7º espécie de uva branca minhota; caução de uma letra de câmbio = 8º lugar no rio em que a água é tão baixa, que se pode passar a pé; abundantemente; “um” em inglês = 9º Emília Ribeiro; negro; Olívia Valente = 10º realizado anteriormente = 11º santo de grande devoção; arrabalde =

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

**Verticais**

1º ardil; planta gramínea alimentar = 2º o nosso chefe de estado no Estado Novo = 3º Antes de Cristo; antigo jogo de cartas; instrumento agrícola = 4º museu de arte moderna; rei dos temperos; igual = 5º bom aspeto; género de animais carnívoros = 6º aqueles que matam e esfolam os animais = 7º existência; prender = 8º período de doze meses; organização terrorista basca; composição poética para ser cantada = 9º sociedade anónima; espécie de prego para fixar as feraduras; Olinda Dias = 10º imundo = 11º abrigo; desviar =

soluções pág. 7

**Talhos Srª da Graça, Lda**



**carne 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

## Entre Panelas e Histórias: As receitas do Chef Marco Coutada

Nesta edição, de forma de celebrar a chegada do ano 2025, apresento três receitas rápidas e deliciosas para aperitivo no jantar de 'réveillon'.

### Camarão salteado com sweet chili

#### Ingredientes

1kg Camarão cru; sumo de 1 limão; 50gr manteiga; Azeite qb; 6 dentes alhos; 3 colheres de sopa de Sweet chili; Sal qb; Pimenta qb; 2 ramos salsa picada

#### Preparação

Descasque o camarão. Reserve.  
Num sauté largo aqueça o azeite e acrescente o camarão, tempere com sal e pimenta.  
A seguir, acrescente o alho, o Sweet chili, sumo de limão e a manteiga. Salteie em lume forte até cozinhar.  
Sirva com salsa picada.

### Alheira crocante com maionese de lima

#### Ingredientes

2 Alheiras; 2 Ovos; Pão ralado q.b.; 1 colher de café de Mostarda; Sumo e raspa de 1 lima; 6 colheres de sopa Maionese

#### Preparação

Retire a pele da alheira, e com o recheio forme bolinhas, passe pelos ovos batidos, depois pelo pão ralado. Reserve. Entretanto, prepare a maionese de lima, envolva a mostarda, sumo de lima, raspa de lima e a maionese.  
No momento de servir, frite as bolinhas em óleo bem quente. Passe-as por papel absorvente para lhes extrair o excesso de óleo. Sirva acompanhado com a maionese de lima.

### Ovos rotos com cogumelos

#### Ingredientes

500gr Batata para fritar; 300gr Cogumelos marron; 4 Ovos Sal qb; Pimenta qb; Orégãos qb

#### Preparação

Descasque e corte as batatas em palitos. Frite os palitos de batata em óleo a 180 °C. Reserve.  
Num frigideira com óleo bem quente estrole os ovos sem cozer a gema. Reserve.  
Limpe e corte os cogumelos marron em quatro.  
Num sauté largo aqueça o azeite e salteie os cogumelos, tempere com sal, pimenta e os Orégãos.

O FORJANENSE, 23 de dezembro de 2024, nº 413

#### Cartório Notarial de Andreia Amaral de Esposende

Rua D. Pedro Cunha, nº.19, Ed. Nova Cidade, 4740-304, Esposende  
Tel.253-986350 – Fax.253-986351-Tlm.961553040 - Email: geral@aa-notaria.com

**CERTIFICO** que, a fls. 2 e seguintes, do livro nº. 340-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 17 de dezembro de 2024, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO**, na qual: **MANUEL AUGUSTO CARDOSO SILVA** (NIF 141 041 382) e mulher **MARIA DEOLINDA RIBEIRO COUTO DA SILVA** (NIF 141 041 390), casados sob o regime da comunhão geral de bens, ele natural da freguesia de Palmeira de Faro, ela natural da freguesia de Marinhas, ambas do concelho de Esposende, residentes na Rua Escritor Manuel Boaventura, n.º 29, em Palmeira de Faro, na atual União das Freguesias de Palmeira de Faro e Curvos, do concelho de Esposende, **DECLARARAM**:

Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, de um prédio urbano, composto por casa com um pavimento e logradouro, não licenciado, em condições muito deficientes de habitabilidade, com a superfície coberta de setenta vírgula sessenta metros quadrados e descoberta de oitenta e quatro vírgula quarenta metros quadrados, sito na Rua Escritor Manuel Boaventura, n.º 32, em Palmeira de Faro, na União das Freguesias de Palmeira de Faro e Curvos, do concelho de Esposende, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 358, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 235 urbano da extinta freguesia de Palmeira de Faro, desconhecendo, porém, o artigo da antiga matriz rústica no qual o mesmo foi implantado, ao qual atribuem o valor de TRÊS MIL EUROS. Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o acima identificado prédio, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição do mesmo, durante mais de vinte anos, por si e antecessores, detenção e fruição essas ad-

quiridas e mantidas sem qualquer violência e exercidas sem qualquer oposição ou ocultação, ou seja, de modo a poderem ser conhecidas por quem tivesse interesse em contrariá-las. Que tal posse assim mantida e exercida o foi em nome e interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, nomeadamente, realizando benfeitorias, fazendo a sua limpeza, manutenção e conservação, inclusive administrando-o, utilizando-o para todos os fins que o mesmo proporciona, e pagando em seus nomes os respetivos encargos. Que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa-fé e em seus próprios nomes, durante mais de vinte anos e dadas as enunciadas características de tal posse, facultou-lhes já a aquisição por **USUCAPIÃO**, do direito de propriedade do referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de a declarante mulher o ter adquirido, já no estado de casada, em data que não sabe precisar, mas sabe ter sido no ano de dois mil, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita pela ante-possuidora, Cecília Ferreira, solteira, maior, residente que foi na extinta freguesia de Palmeira de Faro, concelho de Esposende. Assim, afirmam e declaram que são eles, com exclusão de outrem, os donos e legítimos possuidores do prédio urbano acima identificado e que prestam estas declarações para fins de primeira inscrição no registo predial. Declarações confirmadas por três testemunhas.-----  
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----  
Esposende, 17 de dezembro de 2024. -----

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, 23 de dezembro de 2024, nº 413

#### Cartório Notarial de Andreia Amaral de Esposende

Rua D. Pedro Cunha, nº.19, Ed. Nova Cidade, 4740-304, Esposende  
Tel.253-986350 – Fax.253-986351-Tlm.961553040 - Email: geral@aa-notaria.com

**CERTIFICO** que, a fls. 11 e seguintes, do livro nº. 340 - A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 27 de dezembro de 2024, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO**, na qual:-----

**MANUEL AVELINO PEREIRA MARQUES** (NIF 213 568 446) e mulher **MARIA DOS ANJOS DA SILVA MARQUES** (NIF 213 568 438), casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Marinhas, do concelho de Esposende, residentes na Rua Barão da Passagem, n.º 1330, apartado 72, Edifício Como, Bela Aliança, São Paulo, Brasil, através de procurador, **DECLARARAM**: Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, de um prédio urbano, composto por casa com dois pavimentos, destinado a habitação, com a superfície total e coberta de setenta e oito metros quadrados, sito no Largo de São Roque, n.º 7, no Lugar de Góios, em Marinhas, na União das Freguesias de Esposende, Marinhas e Gandra, do concelho de Esposende, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende sob o número DOIS MIL CENTO E QUARENTA E UM / MARINHAS, e aí registado a favor de José da Silva Pereira, no estado de viúvo, pela apresentação dezassete, de vinte e dois de novembro de mil novecentos e noventa e quatro, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 2746, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 1580 urbano da extinta freguesia de Marinhas, com o valor patrimonial de € 41.818,00 e o ora atribuído de QUARENTA E DOIS MIL EUROS. Que, pretendendo efetuar a seu favor o registo de aquisição do identificado prédio urbano, não dispõem de título formal para

a dedução do trato sucessivo a partir do titular inscrito. Que, todavia, o dito prédio lhes pertence, porquanto veio à sua posse, já no estado de casados, por doação meramente verbal efetuada pelo referido titular inscrito, dito José da Silva Pereira, que também usava e era conhecido por José Silva, em data que não sabe precisar, mas sabe ter sido no ano de mil novecentos e noventa e cinco, mas esta transmissão foi meramente verbal, inexistindo, portanto, título formal que a comprove. Assim, e na sequência da doação efetuada, estão na posse e fruição do citado prédio, há mais de vinte anos, pagando os respetivos encargos, usufruindo do mencionado prédio, nele realizando benfeitorias e fazendo a sua limpeza e manutenção, tudo isto ininterruptamente, sem violência ou oposição de quem quer que seja e à vista de toda a gente. Que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa-fé e em seus próprios nomes, durante mais de vinte anos e dadas as enunciadas características de tal posse, os justificantes adquiriram o identificado prédio por **USUCAPIÃO**, não dispondo, todavia, dado o modo de aquisição, de documento ou título formal que lhes faculte a prova do seu direito, base do registo que pretendem fazer a seu favor. E, para suprir a falta de título, prestam estas declarações para efeitos de primeira inscrição no Registo Predial.-----  
Declarações confirmadas por três testemunhas.-----  
Está conforme o original, na parte transcrita e certificada.-----  
Esposende, 17 de dezembro de 2024. -----

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

## Entre o Brilho das Festas e a Escuridão da Solidão



Beatriz Silva \*

O Natal e o Ano Novo são, frequentemente, associados a momentos de união familiar, amor e celebrações. No entanto, será que essa visão corresponde à realidade para todos? Infelizmente, não. Para muitas pessoas, estas festividades podem ser uma das épocas mais difíceis e solitárias do ano, marcadas pela ausência de entes queridos, por circunstâncias de vida, pela pressão de corresponder às expectativas de felicidade idealizada pela sociedade, ou, até mesmo, pela desconexão emocional com aqueles que os rodeiam. Esta realidade tem consequências profundas para a saúde mental e, por essa mesma

razão, merece um olhar atento.

De acordo com um estudo realizado pela Intercampus em 2022, cerca de 232 mil pessoas em Portugal passaram o Natal sozinhas, não representa um simples número, mas muito mais do que isso, são histórias de vida marcadas pelo silêncio e introspeção, evidenciando como a solidão pode ser uma realidade silenciosa.

A solidão durante esta época do ano pode ter um impacto significativo na saúde mental, intensificando sentimentos de tristeza, rejeição e inadequação, estes fatores estarão, então, associados a um aumento no risco de desenvolver ou agravar condições psicológicas, como a ansiedade e a depressão. Para além disso, o facto de o Natal e o Ano Novo estarem associados a períodos de alegria e conexão pode agravar a sensação de isolamento de quem está sozinho, contribuindo para o sofrimento emocional.

Grupos mais vulneráveis, como os idosos que vivem sós, enfrentam ainda maior risco. A solidão pode agravar problemas de saúde mental preexistentes ou até mesmo desencadear novas condições, como

a depressão. Estes efeitos podem ser ainda mais acentuados pela falta de redes de apoio, como a família e, também, pelo isolamento social acumulado por um longo período de tempo.

Embora a solidão seja um problema que pode levar a sérias consequências, existem formas de lidar com ela. Estratégias como criar novas tradições, participar em voluntariados que, por exemplo, ajudem a reunir pessoas que estejam na mesma situação, procurar participar em atividades que ocupem os tempos livres, são tudo formas de tentar superar este sentimento, criando novos vínculos e potenciais amizades. Redes de apoio, sejam elas familiares, comunitárias ou até mesmo digitais, desempenham um papel crucial para oferecer suporte emocional e conexão social.

O acompanhamento psicológico pode ser fundamental para superar estas fases, proporcionando um espaço seguro para explorar emoções, compreender as causas desta solidão e desenvolver ferramentas de crescimento pessoal. Infelizmente, ainda existe um estigma em torno da ida ao psicólogo, muitas vezes associado a fra-

queza ou incapacidade de lidar com os próprios problemas. No entanto, é importante desmistificar esta ideia, reconhecendo que o cuidado psicológico é um método valioso para o bem estar emocional de qualquer pessoa, independentemente da situação em que se encontre. Procurar ajuda não é sinal de fraqueza, mas sim um passo corajoso e proativo para cuidar de nós próprios e melhorar a nossa qualidade de vida e a de quem nos rodeia.

Reconhecer que nem todos vivemos estas épocas festivas imersos em felicidade é um passo importantíssimo para o desenvolvimento de empatia em todos nós. É fulcral refletir sobre as atitudes que podemos adotar neste Natal para promover o bem estar do próximo, especialmente daqueles que, neste momento, mais necessitam de apoio. Afinal, mesmo no silêncio da solidão, há sempre espaço para gestos de solidariedade, compreensão e compaixão.

\* Estudante de Psicologia na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

## CRÓNICA

### Saúde

#### Herpes genital parte II



Marina Aguiar\*

##### Sintomas

A membrana que cobre o cérebro (meninges) pode ficar infetada, o que causa vômitos, dor de cabeça e rigidez da nuca. A medula espinal pode ser infetada, causando debilidade nas pernas ou outros sintomas.

Os nervos da zona pélvica também podem ser afetados, provocando dor temporária, obstipação, incapacidade de urinar e, nos homens, impotência.

Apesar de ser raro, o vírus pode propagar-se através da corrente sanguínea às articulações, fígado ou pulmões, sobretudo nos recém-nascidos ou nas pessoas com

um sistema imunitário deficiente.

A complicação mais comum do herpes genital é o reaparecimento das vesículas, que em regra, ficam confinadas a um lado do corpo e são menos intensas do que no surto inicial. O paciente pode sentir mal-estar, comichão, formigamento ou dor na zona afetada antes de cada acesso.

O risco de recidiva na zona genital é maior com o VHS-2 do que com o VHS-1. Em algumas pessoas os surtos repetem-se com frequência durante muitos anos. As bolhas podem recorrer e ultrapassar a zona genital até chegar às nádegas, à virilha ou às coxas.

Na mulher grávida, a infeção por herpes pode ser causa de aborto ou parto prematuro. Por outro lado, o vírus pode entrar na corrente sanguínea e causar uma infeção grave e potencialmente fatal no bebé. Como tal, as medidas de prevenção, de diagnóstico e de tratamento precoce são ainda mais importantes nesta fase.

##### Causas

Trata-se de uma infeção viral que resulta de uma transmissão que ocorre na sequência de sexo vaginal, oral ou anal com alguém que esteja infetado. Os líquidos presentes nas vesículas herpéticas contêm o vírus e o contacto com esses fluidos pode causar a in-

feção. A infeção pode ocorrer mesmo quando não existem bolhas ou vesículas visíveis porque o vírus pode ser libertado a partir da pele da zona infetada. Uma vez que sobrevive fora das células que infeta, é impossível ocorrer contágio pelo contacto com instalações sanitárias, toalhas ou objetos usados pelas pessoas com herpes genital.

##### Diagnóstico

O aspeto clínico da inflamação e a sua localização são muito sugestivos de infeção pelo Herpes simplex. Para confirmação, enviam-se amostras das lesões para cultura em laboratório. Os resultados estão disponíveis num prazo de 48 horas. As análises ao sangue podem mostrar evidência de infeções passadas ou sugerir que existe uma recente.

##### Tratamento

É importante salientar que nenhum tratamento cura o herpes genital, permitindo somente reduzir a duração de cada surto. Por outro lado, o número e a frequência das ocorrências podem ser reduzidos adotando uma profilaxia contínua com doses baixas de medicamentos antivirais. O tratamento é mais eficaz se for iniciado rapidamente, em regra, dois dias depois do aparecimento dos sintomas.

O aciclovir ou os fármacos antivirais re-

lacionados podem ser administrados por via oral, ou sob a forma de creme diretamente nas lesões.

Estes medicamentos reduzem a propagação do vírus vivo a partir das lesões, diminuindo, desta forma, o risco de contágio. Também podem diminuir a gravidade dos sintomas durante o surto inicial. Contudo, mesmo o tratamento precoce do primeiro ataque não evita as recorrências.

##### Prevenção

A melhor forma de prevenção é não ter relações sexuais com pessoas infetadas pelo Herpes simplex. No caso de pessoas sexualmente ativas, é importante, mesmo nas relações monógamas e estáveis, realizar testes laboratoriais regulares para se despistar esta e outras doenças sexualmente transmissíveis.

O uso de preservativo reduz o risco de infeção pelo vírus. Contudo, uma vez que as lesões herpéticas podem ocorrer em áreas adjacentes aos órgãos genitais, o contágio pode ocorrer mesmo na presença de preservativo.

Fonte:  
Manual Merck online, 2013

\*Médica Dentista

## Festa de Natal

Após alguns anos, a magia regressou à festa de natal da ACARF que se realizou no dia 21 de dezembro no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria.

Com um cenário diferente do habitual, sem insufláveis e com um palco alusivo a esta época natalícia, as crianças, curiosas e impacientes, questionavam-se o que se iria ali passar. Foi então que apareceu o incrível mágico Tiago Tomé que veio diretamente da capital até Forjães colher sorrisos e grandes gargalhadas dos miúdos e dos mais graúdos.

Com uma enorme capacidade em comunicar, o Mágico Tiago Tomé conseguiu envolver o público de tal forma que toda a gente colaborava nos seus pedidos. A envolvência foi tanta que a uma certa altura estava toda plateia a desenhar imaginariamente uma estrela ou uma bola num papel inexistente que depois surgia magicamente nas mãos do mágico. As palavras mágicas cantadas em uníssono fizeram-se ouvir em várias ocasiões, tal como as expressões de surpresa das crianças e os olhares desconfiados dos adultos, que tentavam descobrir todos os segredos.

Numa tarde repleta de emoções, alguns meninos ainda tiveram a oportunidade de se tornarem mágicos durante uns breves minutos, o que resultou em varinhas mágicas “partidas” e no aparecimento de uma deliciosa caixa de chocolates.

Depois de darmos um grande adeus ao mágico apareceu alguém muito especial, o Pai Natal. Mais uma vez e ele veio-nos cumprimentar e deixar muitas prendinhas no nosso belo pinheiro. Depois da euforia das prendas, a tarde continuou com pinturas faciais, modelagem de balões e muitos desenhos para as crianças pintarem.

Foi sem dúvida uma tarde muito especial e inesquecível.



**BOAS Festas**

O Jornal "O Forjanense" deseja a todos os seus leitores, assinantes, colaboradores, patrocinadores e comunidade em geral um Feliz Natal e um Próspero ano 2025

**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

**Janeiro 2025:** dias 11 e 25  
**Fevereiro 2025:** dias 8 e 22

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

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