



# O FORJANENSE

Diretora: Tânia Catarina Balinha Silva  
Fevereiro 2025 • Ano XL 2ª série • n.º 415  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue e no **facebook**

## Presidente do Município de Esposende, **Eng. Guilherme Emílio, visita a ACARF**



pág. 2

ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL ARTÍSTICA  
E RECREATIVA DE FORJÃES



### AJUDAR NÃO CUSTA NADA

Doe gratuitamente 0,5% do seu IRS à ACARF.  
Preencha o quadro 11 do modelo 3 (campo 1101)  
com o NIF **501 524 614**.

Obrigado pela ajuda



- |             |            |
|-------------|------------|
| Colisão     | Manutenção |
| Diagnóstico | Pneus      |
| Mecânica    |            |

Rua da Corujeira, 98 / 4740-432 Forjães

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

## Presidente da Câmara Municipal de Esposende visita a ACARF

No passado dia 28 de fevereiro, a convite do Presidente da ACARF, José Manuel Silva, o Eng. Guilherme Emílio, Presidente da Câmara Municipal de Esposende (CME), realizou uma visita à sede da instituição, localizada na vila de Forjães. O edil fez-se acompanhar pela Vereadora da Educação e Desenvolvimento da Coesão Social, Dra. Alexandra Vilar e pelo seu Chefe de Gabinete, Arq. António Morgado. Também estiveram presentes o Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Vítor Quintão, e o Arquiteto Filipe Brito, atualmente a colaborar com a ACARF.

A receção foi conduzida pelo executivo da ACARF, seguindo-se uma visita às instalações. Durante o percurso, a comitiva teve oportunidade de interagir com os utentes das diversas valências da instituição, desde a infância à terceira idade. Destacou-se a alegria das crianças, que, trajadas a rigor para a celebração do Carnaval, deram as boas-vindas aos ilustres visitantes. Os colaboradores da ACARF também tiveram a oportunidade de cumprimentar os representantes municipais e partilhar informações sobre o seu trabalho. No Centro de Dia e Convívio, o momento de interação foi mais prolongado, permitindo registar instantes de boa disposição entre convidados, direção, colaboradores e utentes.

A visita da manhã contemplou ainda



uma análise às infraestruturas da ACARF, culminando num almoço no Centro de Dia e Convívio, onde os seniores desta valência partilharam agradáveis momentos de convívio com os presentes.

### Discussão de temas relevantes para a ACARF

Na reunião que se seguiu, foram abordadas diversas questões fundamentais para o futuro da instituição. O Presidente da ACARF, José Manuel Silva, destacou a necessidade urgente da aquisição de um novo autocarro, dado que o atual, com mais de 16 anos, está impedido pela legislação dos Transportes Coletivos de Crianças (TCC) de transportar menores de 16 anos. Apesar da prorrogação excepcional desta permissão até 31 de agosto de 2025, a direção da ACARF pretende garantir o futuro e assegurar uma nova viatura. Neste contexto, foi solicitada ao Presidente da CME a possibilidade de apoio municipal para a aquisição do novo autocarro. A proposta foi bem recebida pelo representante do município, que reconheceu a importância do meio de transporte não apenas para a ACARF, mas também para diversas entidades locais, tais como a Escola Básica de Forjães, o Forjães Sport Club, o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães e a Junta de Freguesia de Forjães.

Outro ponto discutido foi o contrato de comodato estabelecido entre o Município de Esposende e a ACARF, referente ao edifício do antigo Jardim de Infância de Forjães. Foi salientado que o prazo de vigência do contrato é inferior a vinte anos, o que pode constituir um entrave na apresentação de candidaturas a apoios e novos projetos. Perante esta questão, os representantes municipais compromete-



ram-se a analisar soluções para evitar qualquer impedimento ao desenvolvimento de iniciativas para o edifício em causa.

### Infraestruturas: remodelação e expansão

No âmbito da modernização das infraestruturas da ACARF, o Arquiteto Filipe Brito apresentou um diagnóstico das limitações e patologias existentes nos edifícios da instituição. Foi igualmente revelado um esboço de um novo projeto para a remodelação e ampliação do antigo Jardim de Infância. Os presentes demonstraram grande interesse na iniciativa, reconhecendo a necessidade de intervenções estruturais e a relevância das melhorias propostas. A discussão incidiu também sobre fontes de financiamento e linhas de apoio, permitindo a troca de ideias e contactos para a viabilização dos projetos.

### Compromisso e encerramento dos trabalhos

Após um intenso período de análise e partilha de ideias,

os trabalhos foram dados por encerrados, com ambas as partes a reafirmarem o compromisso de manter uma colaboração sólida e construtiva em prol da comunidade. Para assinalar a visita, realizou-se um registo fotográfico que perpetuará este momento de cooperação institucional.

Em nome da direção da ACARF, o Presidente José Manuel Silva expressou o seu agradecimento pela disponibilidade e atenção dispensadas, aguardando com expectativa os desenvolvimentos relativos aos temas abordados durante o encontro.



decoração <b>FACHADAS MONTRAS</b>	publicidade <b>OUTDOOR VIATURAS</b>	<b>DESIGN GRÁFICO</b> serviços
<b>GRÁFICA</b> offset e digital <b>PUBLICAÇÕES</b>	corte/gravação <b>CNC FRESA CNC LASER</b>	personalizações <b>CARTÕES PVC CARIMBOS</b>
impressão <b>GRANDES FORMATOS</b>	<b>DIVULGAÇÕES RECLAMOS</b> sinalética	<i>Pontodecópias</i> <b>CENTRO DE CÓPIAS</b>

*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

## Grupo Associativo Divulgação Tradicional de Forjães vai ter sede

O Município de Esposende aprovou a atribuição de um montante global de 643.646,92 euros em apoios financeiros, destinados à União de Freguesias de Fonte Boa e Rio Tinto, às Juntas de Freguesia de Forjães e Vila Chã e ao Centro Social da Juventude de Belinho. Esta medida insere-se na estratégia municipal de apoio às freguesias e às instituições locais, com o objetivo de promover o desenvolvimento do concelho e a melhoria das condições de vida da população.

No âmbito deste pacote de financiamento, será transferido para a Junta de Freguesia de Forjães o montante de 331.591,03 euros, verba destinada a suportar os custos inerentes às obras de requalificação e ampliação das antigas instalações da Junta de Freguesia, localizadas na Rua da Santa. O edifício, após a intervenção, passará a albergar a sede do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães (GADTF), uma coletividade

que assinala, no presente ano, o seu 30.º aniversário.

A intervenção será conduzida pela Junta de Freguesia de Forjães, no âmbito de uma adenda ao protocolo de cooperação celebrado em 2017 entre o Município de Esposende, a Junta de Freguesia e o GADTF. O projeto de requalificação visa dotar o edifício de melhores condições de segurança, qualidade e conforto, prevenindo-se uma reorganização do espaço interior de forma a otimizar a sua utilização e permitir o desenvolvimento de atividades de cariz lúdico e cultural.

O Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Guilherme Emílio, destacou a importância deste apoio financeiro, sublinhando que "o Município, no âmbito das suas competências e disponibilidade financeira, tem procurado dar resposta às necessidades das freguesias e das instituições, contribuindo, assim, para o bem-estar das comunidades e para a promoção



do desenvolvimento sustentável do concelho".

Esta iniciativa reflete o compromisso da autarquia em apoiar as freguesias e as instituições locais, promovendo a coesão

territorial e incentivando a dinâmica cultural e social do concelho de Esposende.

## Desfile de Carnaval "Fantasia Ambiente"

As ruas de Esposende foram palco de um espetáculo vibrante e repleto de energia com a 24.ª edição do desfile de Carnaval "Fantasia Ambiente". O evento, organizado pelo Município de Esposende, através da Esposende Ambiente, reuniu milhares de espectadores que se congregaram para assistir a um cortejo singular, protagonizado por mais de 1.100 figurantes oriundos de 19 estabelecimentos de educação, ensino e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho, das quais fez parte o Pré Escolar da Escola Básica de Forjães.

Integrado no Programa de Educação para a Sustentabilidade, o desfile inspirou-se nas artes circenses e esteve alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030, promovendo, de forma lúdica e educativa, a consciência ambiental e a sustentabilidade. O cortejo percorreu as principais artérias da cidade, contagiando o ambiente com animação e criatividade.

As instituições locais, incluindo escolas e lares de idosos, desempenharam um papel fundamental na concretização do evento, com os participantes a desfilarem

envergando trajes originais e coloridos, que refletiam o empenho e a dedicação das entidades envolvidas na conceção dos figurinos. As ruas da cidade transformaram-se, assim, num autêntico cenário de fantasia, onde o público, entusiasmado, brindou os pequenos e grandes artistas com calorosos aplausos e incentivos.




**A reparaçã e manutençã da**

**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



Junta de Freguesia de Forjães

## Valorização do Rio Neiva



No dia 3 de fevereiro, autarcas e representantes dos concelhos de Viana do Castelo e Esposende sentaram-se à mesa, para traçarem planos para

ção com Agência Portuguesa do Ambiente (APA), contou com a presença dos municípios de Esposende e Viana do Castelo, bem como das Juntas de

a valorização das margens do rio Neiva, num encontro em que Forjães esteve representado pelo Presidente da Junta, Victor Quintão.

Esta reunião técnica, promovida em articulação

Freguesia de Antas, Forjães, Castelo de Neiva, São Romão de Neiva e Alvarães.

O encontro teve como objetivo principal dar um novo impulso à empreitada de Limpeza e Valorização das margens do Rio Neiva, um projeto fundamental para a preservação dos nossos recursos hídricos.

Nesta reunião, o Projetista da obra e o Empreiteiro apresentaram detalhes do projeto, e foram esclarecidas as razões que motivam a obra, sensibilizando todos os presentes para a importância de proteger o nosso rio e o meio ambiente.

## Início de obras de requalificação no Centro Cultural

Tiveram início no final de janeiro, os trabalhos de requalificação de alguns espaços do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria.

Entre outras ações, está a ser efectuada a pintura de algumas salas, bem como uma intervenção mais significativa ao nível do auditório, onde nesta fase se procurou intervir ao nível da resolução do problema das infiltrações, bem como, consequentes e persistentes humidades. Este é um trabalho que conta com a preciosa colaboração do Município de Esposende.

## Substituição de papeleiras

A Junta de Freguesia, em colaboração com o Município, procedeu à substituição das papeleiras na Avenida Santa Marinha e Rua Prof. José Albino Faria, em plena zona central da vila, como também no Largo Souto de S. Roque.

Estes novos equipamentos oferecem maior resistência, esperando-se mais durabilidade, principalmente a atos isolados de vandalismo, que por vezes se verificaram em relação aos equipamentos agora substituídos.

## Em Dia de S. Valentim, assinalamos o "Dia dos Afetos"

A Junta de Freguesia, assinalou, como de costume, o Dia dos Afetos, tendo recolhido o testemunho de algumas pessoas que são acompanhadas pelo projeto "Olhares Atentos, Forjães a Semear e a Acolher Gerações". Foram desenvolvidas algumas atividades com estas pessoas, onde contamos também com os utentes das instituições locais, Fundação Lar Stº António e ACARF, a quem agradecemos a sua colaboração e partilha.

Este ano, demos ênfase às mãos como forma de assinalar a amizade, o amor que tanto nos deve unir. As mãos contam histórias, dão carinho, alimento, alívio, mas também conforto. As mãos brincam, trabalham, aconchegam e seguram. As mãos fazem sinais que ajudam a comunicar com o mundo e "sentem" a voz de quem a não tem.

Os trabalhos finais encontram-se expostos na entrada do Centro

Cultural Escolas Rodrigues de Faria, para que todos possam vislumbrar as obras que foram desenvolvidas. Assim, deste modo, fizemos uma pequena homenagem a todos aqueles que vivem o Amor, neste dia, mas também todos os dias, nas suas diversas formas, cuidando do outro, mas nunca se esquecendo da importância de cuidar de si.

## Bolsa de Estudo – Ensino Superior: Candidatura até final de Março

Encontram-se abertas as candidaturas, até ao dia 31 de março, para a atribuição pela Câmara Municipal de Esposende, de 30 bolsas de estudo para estudantes do ensino superior. Para saber todas as condições do regulamento de candidatura, os interessados devem consultar o site da Junta de Freguesia em [www.forjaes.pt](http://www.forjaes.pt)



**Flor em Movimento**

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

**969 584 228**

Av. Margarida Queirós, 206  
4740-438 Forjães | Tel. 258 841 466  
[floremmovimento@hotmail.com](mailto: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](mailto:geral@ec-rioneiva.pt)



**EUROMASTER IDEAL PNEUS**

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

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

Acompanhando o FSC



Comunicado

O Forjães SC informa que o treinador Carioca e a sua equipa colocaram hoje à disposição o comando técnico da equipa principal.

Agradecemos o trabalho desenvolvido durante o período em que esteve connosco destacando não só a construção de uma equipa constituída maioritariamente por jogadores do concelho de Esposende (incluindo três forjanenses) mas também a visão que tem para a formação do nosso clube e a integra-

ção da mesma na equipa sénior.

Obrigada por tudo Carioca, desejamos-te os maiores sucessos no futuro.

Vamos iniciar de imediato o processo de definição da nova equipa técnica, sendo que todas as decisões serão comunicadas em breve.

Agradecemos o apoio dos adeptos e reafirmamos o nosso compromisso em trabalhar para alcançar os objetivos do clube.

A direção do FSC

Estádio Horácio Queirós recebe Campeonatos Concelhios de Futebol

Nos dias 8 e 9 de março, a Vila de Forjães será palco de dois importantes eventos desportivos no Estádio Horácio Queirós, recinto do Forjães Sport Club: o Campeonato Concelhio de Veteranos e o Campeonato Concelhio de Futebol Infantil.

No sábado à tarde, disputar-se-á a 5ª jornada do Campeonato Concelhio de Veteranos, que contará com a participação de doze das treze equipas inscritas na competição.

Já no domingo, ao longo do dia, terá lugar a 10ª jornada do Campeonato Concelhio de Futebol Infantil. Esta competição envolverá os escalões de

Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis, proporcionando um espetáculo desportivo repleto de talento e diversão.

Convidamos toda a comunidade a marcar presença e a apoiar tanto os jovens atletas, que representam o futuro do futebol local, como os veteranos, que continuam a demonstrar a sua paixão pelo desporto.

Os horários detalhados das partidas serão divulgados nas nossas redes sociais.

Não perca esta oportunidade de viver grandes momentos de futebol no Estádio Horácio Queirós.

Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Fevereiro

O mês do Amor e da amizade. Por cá também não nos esquecemos da data e festejamos juntamente com um aniversário!

Além do coração que foi feito com muito afincos o bolo não podia faltar com uns miminhos docinhos....

No dia 15 tivemos a visita dos meninos do 1º e 2º ano da Catequese no âmbito da Visita aos doentes de Forjães. Sempre carinhosos e bem dispostos para com os utentes. Bem Ha-

jam!

No dia 16 foi o dia pra os utentes participarem na missa da comunidade, onde foi administrado o sacramento da Santa Unção.

Uma celebração emotiva ao mesmo tempo que reconfortante

Uma surpresa alegre e agradável foi a visita dos meninos da sala dos 2/3 anos da ACARF fantasiados no dia 28 de fevereiro.

Não poderíamos terminar o mês da melhor maneira!



**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

## “Na Cruz esperamos a Luz”

Mensagem dos Bispos da Arquidiocese de Braga para o tempo de Quaresma-Páscoa  
Estimados irmãos e irmãs em Jesus Cristo, nossa Esperança, Paz!

1. A Cruz, que traçamos sobre nós em cada dia ou que trazemos ao peito, não é apenas um gesto automático ou um símbolo religioso, mas é a consciência viva de que somos habitados pelo Espírito de Jesus Cristo, nosso Salvador. Portanto, sempre que fazemos o sinal da Cruz, tornamo-nos “sinais da Cruz”, presença de Jesus na cruz que o mundo hoje vive.

A nossa presença como cristãos no meio do mundo pretende mesmo ser um sinal de Jesus, mostrar que faz sentido acreditar n’Ele e viver como Ele. No fundo, quando somos verdadeiramente “sinais da Cruz”, então suscitamos a esperança em nós e nos outros, porque mostramos e damos a conhecer Aquele que é a nossa Esperança, Jesus Cristo.

Ao iniciarmos a etapa de Quaresma-Páscoa – que na nossa Arquidiocese será vivida sob o signo de “Passos de Esperança”, como nos propõe o Departamento de Pastoral Litúrgica –, somos convidados, então, a ser “sinais de esperança” para cada pessoa, para cada família, para cada comunidade cristã, para aqueles que estão afastados da vida da Igreja ou que não acreditam em Deus, para todos os que habitam qualquer periferia humana, para todas as pessoas de boa vontade.

No caminho de Páscoa somos convidados à conversão de coração, isto é, a “re-orientar os passos” da nossa vida, para sermos um sinal mais visível de Jesus no mundo, como rezamos na liturgia do I Domingo da Quaresma: “concedei-nos, Deus todo-poderoso, que pelas práticas anuais do sacramento quaresmal, alcancemos maior compreensão do mistério de Cristo e demos testemunho dele com uma vida digna”.

2. Conscientes desta esperançosa responsabilidade, não nos alheamos, antes nos tornamos mais comprometidos com as cruzes da vida, com as dores e os sofrimentos do mundo atual.

Por isso, rezamos pela paz, onde a guerra teima em permanecer; rezamos pela dignidade das pessoas, onde a violência persiste em pairar; rezamos pela conjugalidade e pela fecundidade das famílias, onde a segura de amor chegou e esterilidade relacional passou a imperar; rezamos pela amizade e pelo valor dos idosos, onde se descartam as pessoas; rezamos pela equidade e pela solidariedade, onde a pobreza fala mais alto; rezamos pela justiça e pelas segundas oportunidades para os migrantes e refugiados, onde a desigualdade reina; rezamos pela saúde, onde a doença se torna um desafio a combater; rezamos pela felicidade, onde as relações são cortadas e feridas; rezamos pelo trabalho honesto, onde o desemprego bate à porta; rezamos pelos sonhos dos jovens, onde o desespero é gritante; rezamos pela liberdade interior, a quem vive preso à culpa e ao pecado; rezamos pela renovação das comunidades cris-

tãs, onde a manutenção pastoral ainda é uma realidade.

3. “A caridade ama aquilo que é... / a esperança ama o que será” (Charles Péguy, Os portais do mistério da segunda virtude, 21-22). Se a oração é a fonte da nossa vida cristã, como relação vital com Deus, a segunda virtude teológica, que somos impulsionados a cultivar neste Jubileu, como “Peregrinos de Esperança”, leva-nos a ver mais longe e mais largo, a ser criativos no nosso modo de estar presentes no mundo, a entrar em modo missionário, e a comprometer a nossa vida em situações concretas, com gestos de caridade. Como refere o Papa Francisco, “a esperança nasce do amor e funda-se no amor que brota do Coração de Jesus trespassado na cruz” (Spes non confundit, 3).

Daí que a nossa renúncia quaresmal, fruto da nossa partilha, se destinará à aquisição de livros litúrgicos, especialmente do Missal Romano, para oferecer às Dioceses de Bafatá e de Bissau, na Guiné-Bissau, bem como para o Fundo Arquidiocesano “Partilhar com Esperança”. Podem parecer pequenos gestos, mas feitos com inteireza de vida, estaremos certamente a semear esperança nos corações daquelas pessoas a quem a nossa partilha se destina.

4. É “o Espírito Santo, com a sua presença perene no caminho da Igreja, que irradia nos crentes a luz da esperança: mantém-na acesa como uma tocha que nunca se apaga, para dar apoio e vigor à nossa vida” (Francisco, Spes non confundit, 3). Com estas palavras do Santo Padre, recordamos que a nossa fé na ação vivificante do Espírito Santo nos faz reconhecer que Ele é o “Senhor que dá a vida”. Portanto, a Cruz, aquela que traçamos sobre nós, que se estende sobre o mundo de hoje, é sempre a Cruz de Jesus. Mas, como acreditamos, a Cruz abre-se ao sentido e, por conseguinte, à Vida, na sua inteireza e total autenticidade, que é dom de Deus, pura graça. A Ressurreição de Jesus, que dá sentido e sabor ao nosso existir, é precisamente a plenitude deste mistério.

“O Jesus pascal revela-se o ícone da esperança que somos chamados a transportar no tempo, aconteça o que acontecer” (J. T. Mendonça, Esperar contra toda a esperança, 40). Por isso, a Páscoa é a luz da Esperança, que nós queremos que continue a brilhar na vida da Igreja e do mundo, já que transportamos em nós estas centelhas da luz divina, para gerar nos corações alegria, paz, bondade, caridade. Haja Esperança!

Santa Quaresma! Feliz Páscoa!

*D. José Cordeiro, Arcebispo Metropolitana  
D. Delfim Gomes, Bispo Auxiliar*

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- 01| Eucaristia Vespertina às 17h30.
- 02| VIII DOMINGO COMUM: Eucaristia às 10h00.
- 05| QUARTA-FEIRA DE CINZAS: Eucaristia (Bênção das Cinzas), às 17h30.
- 06| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração, às 16h30.
- 08| Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 09| DOMINGO I DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00.
- 12| Início do Tríduo do Sagrado Coração de Jesus: Eucaristia às 17h30 (com Sermão).
- 14| Início do Sagrado Lausperene, às 17h30, seguida da Exposição do SS. Sacramento, até às 23h00.
- 15| Reposição do Santíssimo (Adoração), até à hora do Encerramento do Sagrado Lausperene, com a celebração da Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 16| DOMINGO II DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00 (Festa do Pai-Nosso – 2º ano)
- 19| S. José, Esposo da Virgem Maria (Quarta-feira).
- 21| Conferência Quaresmal – Unidade Pastoral Esposende Norte, na igreja Paroquial de S. Paio de Antas, às 21h00.
- 22| Sacramento da Reconciliação/Confissão, das 10h00 às 12h00|Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 23| DOMINGO III DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00.
- 29| Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 30| DOMINGO IV DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00.

## Movimentos religiosos

### Celebrações Batismais:

22/fevereiro/2025 – Pedro Laranjeira Silva Ribeiro, filho de André Bruno da Silva Ribeiro e de Sara Laranjeira Soares Pereira. Neto paterno de Carlos Alberto Silva Ribeiro e de Maria Fernanda Gonçalves da Silva Ribeiro. Neto materno de Manuel Pedro Soares Pereira e de Maria Rosa Torres Laranjeira Soares.

22/fevereiro/2025 – Manuel Laranjeira Silva Ribeiro, filho de André Bruno da Silva Ribeiro e de Sara Laranjeira Soares Pereira. Neto paterno de Carlos Alberto Silva Ribeiro e de Maria Fernanda Gonçalves da Silva Ribeiro. Neto materno de Manuel Pedro Soares Pereira e de Maria Rosa Torres Laranjeira Soares.

## QUARESMA: Tempo propício...

Bendito sejas, Pai, por este tempo tão oportuno, para a conversão e o encontro, que Tu concedes gratuitamente a todos os teus filhos que andamos desorientados pelos caminhos da vida.

Bendito sejas, Pai, porque chamas a cada homem e mulher, seja qual seja for a sua história ou a sua vida, a empreender cada dia, de maneira mais pessoal e consciente, o seu compromisso de seguir Jesus, teu Filho e nosso Irmão.

Bendito sejas, Pai, por nos despertares dos nossos doces sonhos, tão vaporosos e infecundos, por nos interpelares no radical da vida, por nos libertares das nossas falsas seguranças, por pores a descoberto os nossos ídolos secretos que tanto defendemos e tentamos justificar.

Bendito sejas, Pai, porque nos dás o teu Espírito, único que pode converter-nos, o único que pode dar-nos um coração de filhos, único que pode atravessar os nossos pensamentos, único que pode guiar-nos pela senda do Evangelho, único que torna possível o nosso regresso ao teu seio.

Bendito sejas, Pai, por este tempo tão propício!

**Quaresma é o tempo que vem e vai,** tempo para ser vivido em caminho, sem se instalar, sem o reter, sem lamento, com a esperança sempre à flor da pele e o olhar fixo noutra tempo, a Páscoa, que é definitiva.

(Florentino Ulibarri)

O FORJANENSE nº 415

PUB

**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. 3 e seguintes, do livro nº. 346 - A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 25 de fevereiro de 2025, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO**, na qual: -- **ANTÓNIO TOMÉ GOMES DE AZEVEDO** (NIF 172 117 194) e mulher **MARIA DO CÉU GONÇALVES QUEIROGA** (NIF 172 117 291), casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Apúlia, do concelho de Esposende e residentes na Rua Senhora da Boa Viagem, n.º 43, em Apúlia, na atual União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, **DECLARARAM:** -----

Que, são donos e legítimos possuidores dos bens imóveis a seguir descritos, ambos sítos em Apúlia, na União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, a saber: **N.º 1** - Prédio urbano, composto por edifício com dois pavimentos e logradouro, destinado a habitação, com a superfície coberta de cento e vinte e seis vírgula cinquenta metros quadrados e descoberta de cento e quarenta e três vírgula cinquenta metros quadrados, sítio no Beco da Nossa Senhora da Boa Viagem, n.º 31, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 4712, daquela união de freguesias, anteriormente omisso à respetiva matriz urbana da extinta freguesia de Apúlia, o qual foi implantado num prédio rústico cujo artigo da antiga matriz rústica desconhecem, com o valor patrimonial e igual atribuído de oitenta e sete mil cento e trinta euros, e; **N.º 2** - Prédio urbano, composto por edifício com dois pavimentos e logradouro, destinado a habitação, com a superfície coberta de duzentos e um metros quadrados e descoberta de noventa e nove metros quadrados, sítio na Rua Nossa Senhora da Boa Viagem, n.º 43, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 2052, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 1736 urbano da extinta freguesia de Apúlia, o qual foi implantado num prédio rústico cujo artigo da antiga matriz rústica desconhecem, com o valor patrimonial e igual atribuído de cento e catorze mil e sessenta euros. -----  
Que ambos os prédios foram por eles edificadas, o primeiro no ano de mil novecentos e noventa e quatro e o segundo em mil novecentos e oitenta e cinco, cada um deles num prédio rústico da antiga matriz dos quais desconhecem os respetivos artigos em virtude do lap-

so de tempo decorrido, prédios rústicos esses que foram adquiridos por eles primeiros outorgantes, já no estado de casados, por compra meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, tendo as raízes dos prédios sido adquirida a Adelino Marques da Silva e mulher Adelaide dos Santos Alves Lopes, casados sob o regime da comunhão geral, e os usufrutos adquiridos a Antónia Fernandes Marques, viúva, todos residentes na referida extinta freguesia de Apúlia, compras e vendas estas ocorridas em data que não sabem precisar, mas sabem ter sido no ano de mil novecentos e setenta e quatro.-----

Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória os acima identificados prédios, mas que, no entanto, sempre estiveram na detenção e fruição dos mesmos, inicialmente enquanto rústicos e após a edificação enquanto urbanos, 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 nome e interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento dos citados prédios, nomeadamente, neles habitando após a sua edificação, neles realizando benfeitorias, fazendo a sua limpeza, manutenção e conservação, inclusive administrando-os, utilizando-os para todos os fins que os mesmos proporcionam, 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, os justificantes adquiriram os identificados prédios 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, 25 de fevereiro de 2025. -----

A Notária,  
Andreia Amaral

O FORJANENSE nº 415

PUB



**MUNICÍPIO DE ESPOSENDE**  
**AVISO**

**ALTERAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO Nº 19/78**

Artur Guilherme Lima de Sousa Emílio, Presidente da Câmara Municipal de Esposende, torna público que em cumprimento do disposto no nº 5 do art.º B-1/11º do Código Regulamentar do Município de Esposende, se encontra em discussão pública a alteração ao licenciamento de operação urbanística de loteamento aprovado pelo Alvará de Loteamento nº 19/78 – processo nº 971/77, alteração esta requerida por Município de Esposende, com sede na Praça do Município, 4740-223 Esposende, que incide sobre o prédio inscrito na matriz urbana sob o artigo 2249-P, da Freguesia de Forjães.

Mais torna público que a discussão pública se fará por um período de 10 dias contados após a data da publicação deste aviso, sendo certo que o processo se encontra patente para consulta na Divisão de Gestão Urbanística da Câmara Municipal de Esposende, sita no edifício dos Paços do Concelho, Praça do Município em Esposende.

As reclamações, sugestões ou meras observações deverão ser entregues, por escrito, no local acima referido, durante o prazo de discussão pública.

Esposende e Paços do Município, 10 de fevereiro de 2025

O Presidente da Câmara Municipal,  
(Guilherme Emílio, Eng.º)

**Palavras Cruzadas (soluções)****Horizontais**

1º farol; cimba = 2º r; acusado; r = 3º ás; amora, ta = 4º sua; elo; fim = 5º ermo; i; arte = 6º relatório = 7º laia; à; asna = 8º ida; tri; ail = 9º no; maior; au = 10º h; marotas; n = 11º ocaso; asilo =

**Verticais**

1º frase; linho = 2º a; surrado; c = 3º ra; ameia; ma = 4º oca; olá; mas = 5º lume; a; taro = 6º solitário = 7º caro; o; iota = 8º ida; ara; rás = 9º mo; frisa; si = 10º b; titonia; l = 11º arame; aluno =

**O FORJANENSE**

**PROPRIEDADE, EDIÇÃO e SEDE DE REDAÇÃO: ACARF**

**Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães**

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

**Estatuto Editorial:** www.acarf.pt

e-mail: acarfl@sapo.pt

Facebook: Jornal O Forjanense



**Diretora:** Tânia Catarina Balinha Silva

**Subdiretora:** Inês Domingas Pereira de Sá

**Diretora Adjunta:** Beatriz Carvalho de Sá

**Departamento de marketing:** Cristiana Ribeiro Vale

**Secretariado e paginação:** Eduarda Sampaio.

**Fotografia e imagem:** Luís Pedro Ribeiro

**Colaboradores regulares:** ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Pe. Luís Baeta, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, Isabel Coutada, Marco Coutada, 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

Olá, amigos! Aqui estamos novamente para vos contar como vivemos um dos dias mais divertidos e coloridos do ano: o Carnaval!

Este dia é mágico porque podemos ser aquilo que sempre quisemos ser. Podemos ser piratas, com o olho tapado e um gancho na mão à procura do tesouro. Podemos ser super-heróis, prontos a combater o mal; princesas com vestidos lindíssimos e uma coroa num cabelo perfeitamente penteado; bombeiros prontos a combater o fogo, e até podemos voltar à Era Mesozoica e transformarmo-nos em enormes dinossauros. Por isso, podemos afirmar que este é um dia incrível para nós e este ainda foi mais especial. Querem saber porquê?

Porque o tempo estava maravilhoso e por isso decidimos sair à rua, enchendo-a de cor e anima-

ção. Foi tão divertido! Inicialmente dirigimo-nos ao centro comercial, onde fomos recebidos por enormes sorrisos pelas pessoas que lá estavam. Ficamos completamente maravilhadas connosco! Depois seguimos até ao lar de idosos espalhar o nosso charme. Foi maravilhoso ver os sorrisos nos rostos dos idosos e dos funcionários que lá estavam, que nos receberam de braços abertos. De seguida voltamos à ACARF e fomos espalhar magia pelo Centro de Dia.

Mas não pensem que a festa ficou por aí! À tarde, continuámos com a festa, com muitos balões coloridos e serpentinas.

Foi sem dúvida um dia mágico, cheio de cor, música e felicidade, que ficará guardado nos nossos corações!



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

O mês de Fevereiro pautou-se por um conjunto de atividades que refletiram a importância das amizades, amor e simpatia que temos com a nossa família e amigos. Mês do amor, celebrou-se o dia dos afetos, criando-se um belo envelope com um poema de Santo Agostinho que com criatividade e carinho foi levado para casa para oferecer à família. Histórias de amor eterno foram recordadas tornando este dia mais especial.

Nas Oficinas Criativas, contruíram-se a casa das borboletas e outra para passarinhos. Ambas de madeira o material para a atividade foi oferecido pela Associação de Defesa do Ambiente do Rio Neiva. Com pedaços de cartão e trapilho também foram criadas ovelhas engraçadas e com esferovite flores para decorar a sala.



### CONVOCATÓRIA

#### Assembleia Geral Ordinária

**Manuel Lima Faria**, presidente da Assembleia Geral da ACARF, convoca, uma Assembleia Geral Ordinária, ao abrigo do Regime Previsto nos artigos 59º e 60º dos Estatutos das IPSS, bem como o artigo 27º, nº 1, dos Estatutos da ACARF para a

**1) Análise, discussão e votação do Relatório de contas da Gerência relativas ao ano de 2024, bem como do parecer do Conselho Fiscal.**

**2) Outros assuntos de interesse para a Associação**, a realizar no próximo dia **27 de março**, às **21 horas**, na sede da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-439 Forjães**.

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

Forjães, 25 de fevereiro de 2025

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral  
Manuel Lima Faria

# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães

fevereiro 2025

### Dia de São Valentim na EBF

O Dia de São Valentim foi celebrado de forma especial na nossa escola, promovendo momentos de partilha e união entre todos os alunos. Durante toda a semana que antecedeu a data, disponibilizámos uma caixa de cartas para que os estudantes pudessem escrever mensagens destinadas a amigos, colegas ou a alguém especial. Na sexta-feira, dia 14 de fevereiro, entregámos essas mensagens aos respetivos destinatários, proporcionando momentos de surpresa, alegria e emoção.



Além da troca de cartas, construímos um mural colaborativo onde as turmas do 9.º FB e do 8.º FC refletiram sobre o significado do amor. Os alunos expressaram os seus pensamentos em corações, partilhando diferentes perspetivas sobre este sentimento universal. Contámos ainda com a participação dos alunos com necessidades especiais, que contribuíram com colagens e mensagens escritas em corações de maior dimensão, enriquecendo ainda mais este espaço de expressão e inclusão.

A iniciativa foi um verdadeiro sucesso, tendo contado com uma adesão muito maior do que esperávamos. Consideramos esta atividade extremamente positiva e desta-



camos o envolvimento e entusiasmo de toda a comunidade escolar. Agradecemos a todos os que participaram e contribuíram para tornar esta celebração tão especial.

E, finalmente, desejamos que o espírito vivido nesta semana se prolongue ao longo de todo o ano!

Associação de estudantes

### St. Valentine's day

No dia 14 de fevereiro, a nossa escola celebrou o Dia de São Valentim com muita alegria e corações por todo o lado. Fomos surpreendidos com a chegada de cartões coloridos e mensagens carinhosas dos nossos colegas do 5.º MA, da EBARS. Foi um dia especial para mostrar o quanto gostamos uns dos outros e como somos amigos. A professora disse que o Dia de São Valentim é sobre o amor e a amizade, e que devemos celebrar estes sentimentos todos os dias.



### Cantar as Janeiras



Numa sexta-feira, dia 31 de janeiro, os alunos do 5.º FA, juntamente com duas turmas do sexto ano, deram início ao tradicional cântico das Janeiras, com quadras adaptadas pelo professor de música, Armando Félix.

Primeiro cantaram no polivalente (a Chloé cantou ao microfone, pois canta muito bem) para os restantes alunos do 2.º e 3.º ciclos, sendo recebidos com muitas palmas daqueles que os ouviram atentamente e em silêncio.

Cantaram aos professores, às auxiliares, às senhoras da cantina e até a direção esteve lá. A canção das janeiras foi acompanhada por três tipos de instrumentos musicais: o piano, tocado pelo professor, as flautas, tocadas pelos alunos do 6.º ano, e os bombos, tocados pelos melhores tocadores de bombos da escola: Mateus e Maria, enquanto os restantes alunos da turma cantavam.

De seguida foram cantar as janeiras ao pré escolar e ao 1.º ciclo, aos professores e às funcionárias do Centro Escolar. Tocaram com os mesmos instrumentos mas alteraram uma quadra. Toda a comunidade escolar permaneceu em silêncio a ouvir a música, que comoveu até algumas pessoas. No final os aplausos foram enormes.

Na sexta feira seguinte os alunos foram distribuir um exemplar da letra da canção com um desenho pintado pelo 5.º FA: às auxiliares, às senhoras da secretaria, aos professores, à direção e às senhoras da cantina. Em troca receberam palavras de agradecimento pelo bom momento partilhado e amêndoas de chocolate.

Foi, sem dúvida, um momento muito especial para a Escola Básica de Forjães, principalmente para os seus alunos. A pergunta que todos querem saber é: Será que se vai repetir para o ano? Não sei, mas esperemos que sim!

Em suma, foi um mês de Janeiro em grande. Muito obrigado prof. Armando!!!



Antónia, Chloé, João, Maria, Mateus, Matilde, Salvador e Rodrigo Júnior, 5.º FA

No dia 14 de fevereiro na E.B. de FORJÃES houve muita animação, alegria e felicidade. Quase toda a gente escreveu uma carta para alguém especial ou recebeu uma carta de alguém especial, fosse de amizade ou para professores. Os elementos da A. de estudantes, durante as aulas da manhã, foram às salas entregar as cartas.

Os alunos que receberam cartas só puderam abri-las durante o intervalo, o que fez com que houvesse muita ansiedade. Houve cartas anónimas, de amizade secreta, e cartas identificadas. Foi assim um dia muito divertido e engraçado.

Na opinião dos alunos foi um dia feliz, engraçado e muito alegre.

Miguel Melo, 5.º FB

## Projeto Mirim Costeiro

"No dia 17 de janeiro, a turma do 6.º FB deu início à realização, da parte prática, do Projeto de Monitoramento Mirim Costeiro 2024-2025, projeto este coordenado, a nível nacional, pela Oceanógrafa Caroline Schio e que pretende monitorizar, de forma sistemática, a nossa orla costeira com o intuito de criar conhecimento e incutir uma sensibilidade para a preservação destes ambientes aquáticos.



Deste modo, a turma dirigiu-se a uma das praias fluviais do rio Neiva, perto da Escola



EB de Forjães e realizou um conjunto de atividades, pré-programadas, com o intuito de fazer uma recolha de dados. De salientar que estes dados são colocados num ficheiro Excel e enviados para a nossa coordenadora nacional.

Após esta recolha são tratados e compilados, a nível nacional (com a participação de várias escolas espalhadas de Norte a Sul do país), de modo a serem usados na tese de doutoramento que a Caroline está a finalizar na Universidade de Lisboa.

Foi uma tarde bem passada com atividades diversificadas e estimulantes.

**Prof. Luís Gaivoto**

## Dia da Internet Mais Segura



No mês de fevereiro, as escolas de Forjães e das Marinhas promoveram diversas atividades com o objetivo de sensibilizar os alunos para a segurança na Internet. Estas iniciativas inserem-se no contexto do Dia da Internet Mais Segura, celebrado mundialmente.

No dia 26 de fevereiro, a Escola de Forjães recebeu dois inspetores da Polícia Judiciária para uma ação de sensibilização sobre a segurança online, com a participação dos alunos do 7.º ano. Durante a palestra, foram abordados diversos temas, incluindo os diferentes tipos de cibercrimes e as suas consequências legais, alertando os alunos para os perigos do mundo digital e reforçando boas práticas de navegação segura. No dia 25 de fevereiro, a mesma ação decorreu na Escola das Marinhas, proporcionando aos estudantes um momento enriquecedor de aprendizagem e consciencialização.

Para além destas sessões, no dia 12 de fevereiro, realizaram-se várias atividades pedagógicas sobre o tema "Internet Mais Segura" em ambas as escolas, organizadas e orientadas pelas professoras de TIC. Estas atividades permitiram aos alunos explorar questões fundamentais sobre o uso consciente e responsável da Internet, promovendo reflexão e debate sobre os desafios do mundo digital.

O grupo disciplinar de Informática, responsável pela organização destas iniciativas, destaca a importância de capacitar os jovens para um uso seguro e responsável da Internet, contribuindo assim para a formação de cidadãos digitais mais informados e conscientes.

## Deputada visita a EBF

No passado dia 17 de fevereiro a Dr.ª Ana Santos, membro do Grupo Parlamentar do PSD, visitou a Escola Básica de Forjães no âmbito do Parlamento dos Jovens.

A deputada abordou temáticas como o funcionamento da Assembleia da República, as novas tecnologias e os desafios para os jovens, partilhando experiências da sua vida pessoal, profissional e política que despertaram o interesse dos nossos jovens deputados, presentes na sessão.

A Lara Carvalho, aluna do 9.º FA, recordou assim, este encontro: "A sessão com a Deputada Ana Santos foi, sem dúvida, um dos pontos altos da experiência. Foi inspirador perceber que os jovens podem ter voz e que as nossas preocupações podem chegar mais longe. O contacto com alguém que trabalha diretamente na política nacional mostrou-nos que a participação ativa faz realmente a diferença."

Reiteramos, pois, o nosso agradecimento à Dr.ª Ana Santos, ao Grupo Parlamentar do PSD que nos "emprestou" a senhora deputada, assim como a toda a equipa de professores e funcionários que trabalhou para que a nossa Escola continue a ser uma casa acolhedora para todos aqueles que nos visitam.



## Parlamento dos jovens

No passado dia 23 de janeiro reuniu-se o Parlamento dos Jovens da Escola Básica de Forjães. O Parlamento dos Jovens é uma iniciativa da Assembleia da República, replicada em muitas escolas de Norte a Sul do país. No ano em que se comemora o trigésimo aniversário desta atividade, o tema é "Novas tecnologias: oportunidades e desafios para os Jovens".

A lista M considerou de uma grande importância e um desafio concorrer ao Parlamento dos Jovens. Todas as listas se empenharam na promoção das suas propostas.

Em nome de todos da lista M direi que foi uma experiência única e um sentimento inesquecível pela sensação de podermos ter participado e ter debatido propostas originais. Como iniciativa e demonstração do que é a política, fomos rigorosos, tendo assim, uma sessão escolar onde as listas concorrentes apresentaram as suas propostas, esclareceram dúvidas e debateram novas ideias.

**Nádia Arantes, representante da Lista M**

Para nós, tudo foi importante. A campanha eleitoral serviu para nos mostrar como devemos agir antes e durante as eleições. Fizemos tudo com calma e tivemos respeito uns para com os outros. A campanha foi uma experiência incrível, onde nos esforçamos muito para fazer tudo o que estava ao nosso alcance.

As propostas da nossa lista estavam bem estruturadas. Cada proposta foi debatida com muita responsabilidade, defendendo as nossas opiniões e dando respostas para cada dúvida que surgia, aos deputados das outras listas. Acreditamos que a sessão escolar correu muito bem, estava organizada, foi agradável e decorreu com muita calma e paciência. Também foi dinâmica e interessante. Fizemos as escolhas que achamos mais certas para representação da nossa escola.

**Lara Sampaio, representante da Lista C**

# Parlamento dos Jovens: O testemunho de uma jovem deputada

Participar no Parlamento dos Jovens foi uma experiência desafiante e enriquecedora. Desde o início, tivemos de encontrar formas eficazes de comunicar, especialmente durante a campanha eleitoral, onde o grande desafio foi motivar os nossos colegas a envolverem-se e a votarem em nós. Aprendemos a expor as nossas ideias de forma clara e a percebermos a importância do diálogo.

A construção das Propostas foi um dos momentos mais marcantes. Pesquisar, discutir e encontrar soluções para os desafios dos jovens fez-nos perceber que a mudança começa com ideias fundamentadas. Este processo ajudou-nos a desenvolver o pensamento crítico e a trabalhar em equipa para criar propostas realistas e impactantes. A Sessão Escolar foi um verdadeiro teste às nossas capacidades de argumentação.

O debate foi intenso, mas enriquecedor, permitindo-nos não só defender as nossas ideias, mas também ouvir perspetivas diferentes e perceber a importância da democracia no ambiente escolar.

No final, esta experiência ajudou-me a crescer, a desenvolver competências de comunicação, argumentação e trabalho em equipa. Recomendo a todos os alunos que participem no Parlamento dos Jovens, pois é uma oportunidade única para aprender, debater e contribuir para um futuro melhor.

**Lara Carvalho, Secretária da Mesa do Parlamento dos Jovens de Forjães,  
Deputada Eleita à Sessão Distrital (9.º FA)**

# Dia do Holocausto



No dia 27 de janeiro do corrente ano, como forma de assinalar o Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto, numa articulação entre o Departamento de Ciências Sociais, Departamento de Expressões e Biblioteca Escolar, as turmas do 8.º e 9.º anos (cerca de 95 alunos) da Escola Básica de Forjães, tiveram oportunidade de participar numa palestra ministrada pelo sr. Manuel Cunha, da Amnistia Internacional do Porto.

O palestrante partilhou com os alunos relatos emocionantes e impactantes sobre as atrocidades cometidas durante o regime nazi, enquadrando-os nos vários períodos mais tenebrosos da história mundial. A plateia ficou sensibilizada com as histórias de sobreviventes e as lições de respeito à diversidade, tolerância e à pertinência do tema dos “Direitos Humanos”.

Durante a sessão os alunos tiveram oportunidade de fazer perguntas e expressar as suas opiniões sobre o assunto, num ambiente de partilha de ideias e conhecimentos enriquecedores. Foi um momento de grande aprendizagem e reflexão para todos os participantes, reforçando a importância de manter viva a memória das vítimas do Holocausto e lutar contra qualquer forma de discriminação e preconceito na sociedade atual.

Um cordial agradecimento ao sr. Manuel Cunha, pela excelência da sua apresentação e a todos os intervenientes que tornaram este momento possível.

**Professores, Dora Cepa e Hélder Guimarães**



As turmas do 7.º ano estiveram na biblioteca, para assistir a uma apresentação sobre o Holocausto e os horrores perpetrados pelo regime de Hitler.

A Biblioteca escolar e a disciplina de História assinalaram assim o Dia Internacional da memória

das vítimas do Holocausto.

Porque é preciso lembrar as atrocidades cometidas e educar para a diversidade, liberdade e respeito pelo próximo.

**A Equipa da Biblioteca**

# Escola em formação



No passado mês de janeiro, na EB de Forjães, decorreram duas sessões de formação dirigidas a todo o pessoal docente e não docente. A primeira sessão, que decorreu no dia 15, foi sobre *Alergias Alimentares*, e a segunda sobre *Epilepsia*, no dia 29, ambas em horário pós-laboral, para permitir a presença de todos os interessados. Estas sessões foram dinamizadas pela enfermeira Cristiana Simão, do Centro de Saúde de Esposende, no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde da Escola.

A adesão foi notória o que salienta a importância desses temas junto da comunidade escolar. De facto, alertou-nos para a gravidade dessas situações, de como é importante reconhecer os sintomas e agir rapidamente. Uma vez que na escola existem alunos com essas características, é importante saber atuar em caso de situações de emergência.



**Cristina Silva, Assistente operacional**

# Projeto “Crescer Plenamente”

No dia 20 de fevereiro, a turma 9.º FA teve a oportunidade de participar numa sessão orientada pela enfermeira Cristiana Simão, do Centro de Saúde de Esposende, dedicada ao tema - adolescência.

Durante a sessão, foram abordadas as principais mudanças físicas, emocionais e sociais que caracterizam esta fase da vida, permitindo-nos refletir sobre os desafios e as transformações que acompanham este período.

Na atividade final, cada aluno escreveu o seu nome num papel, que foi passado para outro colega. A tarefa era, então, escrever características positivas sobre a pessoa cujo nome foi recebido. Após isso, as mensagens foram lidas em voz alta, permitindo que todos soubessem o que os outros pensavam sobre eles. Essa dinâmica ajudou a criar um ambiente de respeito e valorização, promovendo um sentimento de união e reforçando os vínculos entre os membros da turma.

A atividade revelou-se uma experiência positiva e enriquecedora, permitindo-nos refletir sobre a adolescência e, ao mesmo tempo, fortalecer os laços de amizade e respeito mútuo.

Agradecemos à enfermeira Cristiana pela sua disponibilidade e dedicação, bem como por partilhar os seus conhecimentos de forma tão clara e envolvente.

**Lara Carvalho, delegada de turma do 9.º FA**





# Clube de Orientação

1ª e 2ª Etapas - VIEIRA DO MINHO



O Clube de Orientação da EBF iniciou o campeonato para o Ranking Regional Norte do Desporto Escolar, com as duas primeiras etapas a decorrerem em Vieira do Minho, sábado dia 8 de fevereiro. Participaram 29 atletas, do 5º ao 11º anos, que representaram a nossa escola, no meio de quase 300 alunos de toda a região. Aplicaram-se em obter os melhores resultados, não esquecendo que estão a começar a época competitiva e que temos muitos atletas novos. De salientar a excelente convivência entre os alunos mais novos e os mais velhos. Todos apresentaram um exemplar comportamento cívico durante o dia! Ao contrário do habitual, o dia esteve solarengo e com temperaturas amenas, o que facilitou as dinâmicas e deslocações entre provas. A etapa da manhã desenrolou-se num mapa representativo dum espaço que englobou um Parque Florestal e uma zona de escolas, com escala 1:4000. A etapa da tarde foi predominantemente urbana, no mapa do centro de Vieira do Minho. As duas próximas etapas vão decorrer em Stº Tirso, a 22 de março. Destacaram-se, pelas suas **classificações**, os alunos:

## 1ª ETAPA

## 2ª ETAPA

**Infantil B Fem.:** Inês Magalhães - 1º

**Infantil B Fem.:** Anita Costa - 3º

**Iniciado Fem.:** Soraia Lemos - 2º

**Infantil B Masc.:** Vasco Nogueira - 1º

**Juvenil Masc.:** Miguel Costa - 2º

**Juvenil Masc.:** Miguel Costa - 2º



## Formação em Amesterdão!



De 26 de janeiro a 1 de fevereiro, cinco professores e uma psicóloga do AEARS embarcaram numa aventura de aprendizagem em Amesterdão, no âmbito do projeto Erasmus+ "Diving into Digital". Durante uma semana intensiva, participaram no curso estruturado "From STEM to STEAM: A New Learning Approach" e no workshop "Basic Skills Artificial Intelligence for Teachers".

Esta experiência enriquecedora permitiu aos nossos profissionais explorarem novas abordagens pedagógicas, integrando as artes e a criatividade nas áreas da **Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática (STEM)**, transformando-as em **STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática)**. Além disso, aprofundaram os seus conhecimentos sobre inteligência artificial, uma ferramenta cada vez mais presente no nosso dia a dia, e desfrutaram de uma imersão social, cultural e histórica, no país de acolhimento, os Países Baixos.

**Professora Paula Ferreira**



POR UM AMBIENTE MELHOR

## Conquistas!



O recente concurso/desafio "Claro como Água", a nível concelhio, foi ganho pelos alunos da turma 6º FA, que obtiveram a melhor classificação num questionário online sobre os cuidados diários com a preservação do ambiente. Como prémio receberam entradas, para todos, no Pavilhão da Água, na cidade do Porto. Esta iniciativa foi promovida pela Esposende Ambiente e cofinanciada pelo Fundo Ambiental.

E, desta vez, a nível nacional, conquistamos a seleção da aluna Lara Carvalho do 9º FA, para integrar na Missão JRA (jovens repórteres do ambiente) - Conservação EX-Situ 2025! A sua candidatura a este concurso passou pela entrega de um vídeo sobre os gestos diários que fazem a diferença na proteção do ambiente e uma carta de motivação. Esta Missão vai decorrer no Jardim Zoológico de Lisboa, de 26 de fevereiro a 2 de março, organizada pela ABAAE (Associação Bandeira Azul para o Ambiente e Educação), que visa investigar as questões relativas à conservação, espécies ameaçadas, tráfico de espécies e o papel dos jardins zoológicos. A aluna Lara Carvalho terá hipótese de vivenciar grandes momentos de aprendizagem e convívio com jovens provenientes de diversas partes do país e mesmo do mundo!

O que pensa a Lara Carvalho sobre esta conquista?



"Participar nesta Missão é uma oportunidade única de crescimento e aprendizagem, foi com grande alegria que recebi a notícia que estava selecionada! Sei que representar a minha escola e integrar este grupo de trabalho é uma grande responsabilidade, mas encaro-a com entusiasmo e motivação. Para além dos objetivos que a Missão nos vai proporcionar tenho o propósito de desenvolver competências jornalísticas, explorar novas formas de comunicação e sensibilizar outras pessoas para a importância da proteção ambiental. Esta será a oportunidade de aplicar os meus conhecimentos de uma forma prática, de estar mais próxima de questões ambientais urgentes e de dar voz à preservação da natureza. Comprometo-me a dar o meu melhor nesta experiência, não apenas para aprender e evoluir, mas para criar impacto real e inspirar outros a refletirem e a atuarem."

**Lara Carvalho, 9º FA e Prof.ª Anabela Freitas**

## Dia Mundial da leitura em voz alta



O Dia Mundial da Leitura em Voz Alta foi assinalado com várias atividades na nossa escola, entre as quais se destacam as leituras dos alunos Miguel Cardoso e Lara Laranjeira, da turma 6.º FA, e Debora Vieira, da turma 9.º FB, no Polivalente. Foram ainda partilhadas leituras na biblioteca, pelas turmas 9.º FA e 9.º FB.

Os textos foram variados, quer quanto ao género, quer quanto às temáticas selecionadas, tendo a seleção ficado a cargo dos alunos.

Ler em voz alta traz inúmeros benefícios, entre os quais o desenvolvimento de funções cognitivas, como a memória e a concentração, para além de proporcionar um prazer considerável a quem lê e a quem ouve.

Parabéns aos envolvidos!

**A Equipa da Biblioteca e Prof.ª Liliana Ferreira**

Boletim Nascente Escolar  
fevereiro - 2025



**Diretora:** Professora Paula Cepa  
**Redação:** Escola Básica de Forjães  
**Colaboração:** Profs. Armando Félix, Assunção Veloso, Diana Costa, Goreti Figueiredo, Paula Ferreira, 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 nº 415



## EDITAL

--- **ARTUR GUILHERME LIMA DE SOUSA EMÍLIO, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE:** -----

---**TORNA PÚBLICO** que, nos termos da Parte F, Título I, do Código Regulamentar do Município de Esposende, Atribuição de Bolsas a Estudantes do Ensino Superior, se encontrará aberto no período de 1 a 31 de março, o período de candidatura dos concorrentes para atribuição de Bolsas de Estudo a Estudantes do Ensino Superior. ---

---Mais se toma público que será de **trinta o número de Bolsas** a atribuir com o valor nominal de **seiscentos euros**, aos alunos a selecionar entre os admitidos ao concurso e que durante o ano letivo 2024/2025 frequentam o ensino superior. -----

---Podem candidatar-se à atribuição de Bolsa de Estudo todos os interessados que reúnam cumulativamente os seguintes requisitos:

- a. Ser de nacionalidade portuguesa; -----
- b. Ter idade não superior a 26 anos; -----
- c. Residir no concelho; -----
- d. Estar inscrito e frequentar curso superior; -----
- e. Não ter reprovado no ano anterior ao da candidatura à Bolsa de Estudo, salvo tratando-se de alunos que pela primeira vez se inscrevem no ensino superior; -----
- f. Não ser detentor de qualquer licenciatura, mestrado integrado ou curso equivalente. ---Serão automaticamente excluídos os candidatos que: -----

a. Não entreguem qualquer um dos documentos exigidos no n.º 1 do artigo F-1/7.º do Título 1, Parte F, do Código Regulamentar do Município de Esposende; -----

b. Não preencham as condições de admissão ao concurso estabelecidas no artigo

F-1/5.º do Título I, Parte F, do Código Regulamentar do Município de Esposende; -----

c. Entreguem o processo de candidatura fora do prazo estabelecido; -----

d. Apresentem desajustamento entre as declarações de rendimentos e os padrões de vida, conforme o disposto nos n.ºs 4 e 5 do artigo F-1/14.º do Título I, Parte F, do Código Regulamentar do Município de Esposende; -----

e. Prestem falsas declarações ou tentem, de qualquer forma, subverter o resultado do concurso. -----

--- O Código Regulamentar do Município de Esposende pode ser consultado no site institucional da Câmara Municipal de Esposende na área do Balcão Virtual (Educação - Bolsas de Estudo - Código Regulamentar do Município de Esposende). -----

--- A candidatura, a elaborar em formulário disponível no site institucional da Câmara Municipal de Esposende na área de Documentos do Balcão Virtual (Educação - Bolsas de Estudo - Boletim de Candidatura a Bolsa de Estudo), deverá ser apresentada no Serviço de Atendimento Personalizado da Divisão de Administração Geral, da Câmara Municipal de Esposende, durante o referido período, devidamente instruída com os seguintes documentos: -----

a) Boletim de Candidatura devidamente preenchido; -----

b) Documento comprovativo da matrícula no ensino superior com especificação do curso e do ano; -----

c) Documento comprovativo do estabelecimento de ensino que frequentou, comprovando que obteve aproveitamento no ano anterior, com indicação da média final obtida;

d) Documento comprovativo emitido pelo estabelecimento de ensino que frequenta, referindo expressamente se o candidato beneficia ou não de Bolsa de Estudo, devendo fazer-se menção ao montante da Bolsa, se for caso disso; -----

e) Se o candidato tiver irmãos a estudar, deverá apresentar o documento do estabelecimento de ensino a comprovar a matrícula e ano de frequência; -----

f) Atestado de residência e declaração passada pela Junta de Freguesia da área da sua residência comprovativa do número de pessoas que compõem o agregado familiar; -----

g) Fotocópia da última declaração do IRS/IRC, apresentada no Serviço de Finanças, bem como documento comprovativo da última liquidação enviada pela Direção Geral de Contribuições e Impostos relativa aos mesmos rendimentos, ou, certidão de isenção emitida pelo Serviço de Finanças local; -----

h) No caso de apresentar declaração de isenção emitida pelo Serviço de Finanças local ou de existirem outros elementos no agregado familiar que não apresentem a declaração de IRS/IRC, deverá apresentar os seguintes documentos: -----

i) Fotocópia dos recibos de vencimento dos elementos do agregado familiar que exerçam atividade profissional; -----

ii) Documento comprovativo da Segurança Social, que indique o valor do Rendimento Social de Inserção auferido. -----

i) Documento comprovativo da Segurança Social, que indique o valor do subsídio de desemprego, caso algum dos elementos do agregado familiar se encontre nesta situação e, na falta desta Declaração passada pelo Cen-

tro de Emprego que confirme esta situação;

j) Documento comprovativo da Segurança Social, do valor da pensão e/ou da reforma, no caso de existirem no agregado familiar reformados e/ou pensionistas; -----

k) Documento comprovativo da Autoridade Tributária e Aduaneira relativamente aos prédios, urbanos ou rústicos, registados a favor de qualquer um dos elementos do agregado familiar; -----

l) Fotocópia do bilhete de identidade e cartão de contribuinte do requerente; -----

m) Documentos comprovativos de encargos com a habitação permanente do agregado, se não estiverem referenciadas na Declaração do IRS/IRC (fotocópia do recibo de renda ou declaração da entidade financiadora do empréstimo para habitação própria); -----

(n) Documentos comprovativos de despesas com doenças prolongadas ou crónicas, sendo necessária a apresentação de documento de confirmação médica; -----

o) Se o candidato for portador de deficiência física ou sensorial deverá apresentar comprovativo de Incapacidade. -----

---Toma-se público, também, que a seleção dos candidatos será feita de acordo com os critérios constantes no artigo F-1/6.º do Título I, Parte F, do Código Regulamentar do Município de Esposende. -----

---Para constar e devidos efeitos se publica o presente Edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares públicos do costume. -----

Paços do Município, 6 de fevereiro de 2025.

O Presidente da Câmara,  
(Guilherme Emílio, Eng.º)

O FORJANENSE nº 415

## 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. 63 e seguintes, do livro n.º 345-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte de fevereiro de dois mil e vinte e cinco, uma escritura de **justificação** na qual: **MANUEL DOS SANTOS BOAVENTURA** (NIF 147 985 315) e mulher **MARIA HELENA JORGE PIRES DOS SANTOS BOAVENTURA** (NIF 139 772 413), casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Vila Chã, do concelho de Esposende, onde residem na Rua do Paço, n.º 9, **DECLARARAM:** -----

Que, são donos e legítimos possuidores de um prédio rústico, composto por terreno de cultura, videiras em ramada e oliveiras, com a área de dois mil novecentos e noventa metros quadrados, situado no Sítio do Paço, na freguesia de Vila Chã, do concelho de Esposende, a confrontar do nor-

te, nascente e poente com caminho e do sul com Emília Gonçalves da Silva, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **1240**, o qual se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor IMT de € 639,46 e ao qual atribuem o valor de MIL EUROS. -----

Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o 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 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 nome e

interesses próprios deles justificantes, traziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, nomeadamente, cultivando-o, colhendo os seus frutos, fazendo a sua limpeza e manutenção, administrando-o, 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**, 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 o primeiro outorgante marido o ter adquirido, já no estado de casado, em data que não sabe precisar, mas sabe ter sido no ano de mil novecentos e oitenta e seis, por doação meramente ver-

bal, nunca reduzida a escritura pública, feita pelos seus pais, Albino Sampaio de Boaventura e mulher Ana Alves Ferreira, casados sob o regime da comunhão geral, residentes que foram no Lugar da Aldeia, da dita freguesia de Vila Chã. Assim, afirmaram e declararam que são eles, com exclusão de outrem, os únicos donos e legítimos possuidores do prédio rústico 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, vinte de fevereiro de 2025.

A Notária,  
(Andreia da Silva Amaral)

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

Nesta edição, viajamos até ao Alentejo.

Apresento a receita da sericaia um doce conventual português que para além de fácil elaboração tem um sabor fantástico. Conto também de uma forma rápida, parte da história e origem deste doce.

### A Origem da Sericaia



Diz a lenda que no século XVI, D. Constantino de Bragança trouxe do oriente a receita deste doce, património da doçaria conventual de Portugal.

Uns dizem que a receita veio da Índia, outros do Brasil. O que é certo, é que desde os tempos da expansão de Portugal, que a sericaia ou sericá era confeccionada, com todo o esmero, por dois conventos alentejanos.

Pensa-se que foi no convento Chagas de Vila Viçosa que o Sericaia teve origem, mas foi no convento das Clarissas, em Elvas que se acrescentou a canela, o segredo do sucesso deste doce.

### Ingredientes

1 l de leite meio gordo; 230 g de farinha; 1 pitada de sal fino; 2 paus de canela; 500 g de açúcar 8 ovos; 4 gemas de ovo; Canela em pó para polvilhar q.b.

### Preparação

Comece por ferver o leite com os paus de canela. Num tacho coloque a farinha, o sal fino e o açúcar e misture.

Separe as gemas das claras e adicione as gemas ao preparado do açúcar. Mexa bem e deite o leite, deixando-o cair em fio, sem parar de mexer.

Leve ao lume sempre a mexer até espessar (aprox. 15 min), retire e deixe arrefecer.

Bata as claras em castelo firme e misture no preparado cuidadosamente.

Deite uma porção de creme no centro de um recipiente próprio para ir ao forno. (Tipo pirex) Polvilhe com bastante canela em pó.

Leve a sericaia ao forno pré aquecido a 180°C cerca de 20 minutos.

Retire e deixe arrefecer.

### 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 lampião na popa das embarcações; batel, sem leme nem vela = 2º arguido = 3º campeão; fruto silvestre; está = 4º feminino de seu; argola; termo = 5º descampado; habilidade = 6º exposição ou relação escrita = 7º qualidade; burra = 8º partida; igual a três; “alho” em francês = 9º laço; que chegou à idade legal; latido = 10º maliciosas = 11º hora do sol-posto; abrigo =

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

### Verticais

1º locução; planta linácea = 2º maltratado = 3º deus do antigo Egipto; pequenos parapeitos separados por intervalos; pessoa ruim = 4º vazia; interjeição para chamar; dado que = 5º clarão, árvore arácea = 6º vaso esguio para flores = 7º por outro preço; nome da letra que no alfabeto grego, corresponde ao nosso “i” = 8º jornada; altar dos sacrifícios; chefe etíope = 9º pedra do moinho; tecido grosseiro de lã; nota musical = 10º género de plantas, da família das compostas = 11º fio metálico; discípulo =

soluções pág. 7

## 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

## O Mundo e o Submundo



Elsa Teixeira

O que faríamos se uma guerra se aproximasse?

O que faríamos se o nosso país estivesse em guerra?

O que faríamos se sentíssemos o narcisismo de alguém a tornar a vida de um povo insignificante?

O que faríamos se se erguesse uma luta entre titãs?

O que faríamos se água e alimento nos faltasse?

O que faríamos se à nossa volta só houvesse sofrimento?

O que faríamos se os nossos estivessem em sofrimento?

O que faríamos se tudo à nossa volta fosse negro, destruído?

O que faríamos sem recursos, sem esperança? Sem espaço para sonhar?

Talvez tentássemos fugir!

Só não fugiríamos se não conseguíssemos!

Fugir, mesmo sabendo que poderíamos perder a vida, seria melhor que ficar...

Há demasiados lugares onde as pessoas não vivem, sobrevivem, encurraladas

entre o sofrimento a miséria, o medo e fome! Sem espaço para sonhar.

Aquelas que conseguem fugem!

E nós? Não tentaríamos fugir também?

Fugir, tendo de recorrer a quem faz disso um modo de vida, ficando refém num país livre!

E ainda há para onde fugir..., mas até quando?

Está na hora de olharmos para os outros, querendo e fazendo para que a sua vida melhore! Entendendo que, nem todos nascemos livres e nem com os mesmos direitos.

Porque é que será, que ainda não aprendemos que melhorando a vida do outro estamos a melhorar a nossa vida?

Seria possível vivermos como vivemos hoje, em Portugal ou na Europa, se o nos-

so vizinho não tivesse os mesmos direitos que nós?

Há demasiados lugares onde as pessoas não nascem com o direito à liberdade, à educação, à saúde, a um trabalho com um rendimento digno?

A desgraça dos outros, mais cedo ou mais tarde tornar-se-á a nossa desgraça, a pobreza dos outros levará a nossa pobreza. Aqueles que fogem, só querem uma vida sem sofrimento, aqui, nos EUA, no Canadá ou no Reino Unido, sonham com a paz, a liberdade e uma vida sem sofrimento, o que nem sempre alcançam.

E nós com o que queremos?

## CRÓNICA

### Saúde

#### HPV - Vírus do papiloma humano parte II



Marina Aguiar\*

##### Causas

As infeções genitais por HPV são, geralmente, transmitidas por via sexual, através do contacto direto com a pele ou mucosa, e, mais raramente, durante o parto.

Estão também descritos alguns casos de transmissão por contacto orogenital. Embora muitas mulheres se infetem com HPV, raramente a infeção progride para cancro. Foram identificados alguns fatores que aumentam o risco de infeção persistente por HPV e a progressão para cancro: alguns tipos de vírus (HPV 16 e o HPV 18); co-infeção com várias imunodeficiências; início precoce da atividade sexual; múltiplos parceiros sexuais; múltiplos partos; predisposição genética; hábitos tabágicos; co-infeção com outros microrganismos de transmissão sexual (principalmente vírus Herpes

Simplex tipo 2 e Chlamydia trachomatis).

Alguns estudos sugerem que o uso prolongado de contraceptivos orais pode ser um outro fator de risco para essa progressão para cancro do colo do útero.

##### Diagnóstico

A realização regular do teste de Papanicolaou ajuda a identificar alterações precoces das células do colo, permitindo o seu tratamento e vigilância. Este teste citológico de rotina é uma ferramenta de rastreio importante, pois não há forma de saber previamente em que pessoa o vírus vai persistir e evoluir para cancro.

Se estas alterações não forem identificadas precocemente, existe a possibilidade de evoluírem para lesões mais graves e, eventualmente, para cancro.

O teste do HPV-DNA, que possibilita a caracterização genética do vírus, está disponível em Portugal, mas não faz parte de um rastreio regular. Este teste mais específico pode estar recomendado em situações de alterações do colo, detetadas pelo teste de rastreio.

##### Tratamento

Não há cura conhecida para as infeções por HPV, mas a grande maioria das pessoas tem um sistema imune adequado e consegue eliminar a infeção do seu organismo.

Embora uma elevada percentagem de pessoas sexualmente ativas seja infetada pelo HPV, só numa pequena proporção irá ocorrer evolução para cancro.

O tratamento passa pela aplicação de produto nas lesões. Os métodos podem variar entre a crioterapia, a eletrocoagulação, laser, ou, muito raramente, excisão cirúrgica.

Por vezes, as verrugas podem retornar depois do tratamento, sendo necessário repeti-lo.

##### Prevenção

A prevenção da infeção pelo HPV depende, sobretudo dos comportamentos adotados.

É importante conhecer as medidas preventivas e utilizá-las de forma consistente, aprender a reconhecer os sinais e sintomas de infeções de transmissão sexual, as suas consequências e métodos de transmissão.

As mulheres devem realizar regularmente um exame ginecológico e fazer a colpocitologia e/ou o teste de HPV-DNA, se recomendado e disponível, mesmo que tenha feito a vacina.

O uso de preservativos está indicado na prevenção de todas as infeções de transmissão sexual. É importante reforçar que as áreas de pele não cobertas pelo preser-

vativo não estão protegidas.

É muito importante falar com o parceiro(a) sobre as infeções de transmissão sexual e sua prevenção e ter em conta que os comportamentos prévios de um parceiro(a) também são um fator de risco, principalmente se este teve múltiplos parceiros anteriores.

A vacina é fundamental e deve ser feita pelas mulheres, de acordo com o Programa Nacional de Vacinação, ou consoante recomendação médica.

Atualmente existem duas vacinas que oferecem proteção para os tipos 16 e 18, responsáveis por cerca de 70% de casos de cancro do colo do útero. Uma delas protege também para os tipos 6 e 11, responsáveis por cerca de 90% das verrugas anogenitais e, adicionalmente, contra os tipos 31, 33, 45, 52 e 58, que conferem uma proteção extra contra os cancros do colo do útero em mais 20%.

A vacinação universal de rotina com a vacina HPV aplica-se aos jovens que fazem dez anos de idade no respetivo ano civil, em duas doses. A vacinação não requer a realização de qualquer teste analítico prévio.

Fontes :

Portal da Saúde, Programa Nacional de Saúde Reprodutiva

\*Médica Dentista



**Santa Marinha**  
Forjães • 2025

A Comissão de Festas da Romaria de Santa Marinha 2025 continua a fazer entregas de lenha e a armazenar para abastecer todos aqueles que dela necessitam! Para encomendas ou mais informações, contacte-nos através dos seguintes contactos:  
André: 939801614  
Neivinha: 961158317  
Muito obrigado a todos os que já se juntaram a nós nesta causa!



*S. Roque* 2025

**Sorteio de Carnaval - S. Roque 2025**

1º Prémio - 2899 - Sofia Machado  
2º Prémio - 4348 - Jorge Areia  
3º Prémio - 4961 - Luís RegisBraga  
4º Prémio - 2236 - Vitória Curvão  
5º Prémio - 0661 - Joana Subtil

*Parabéns aos vencedores e obrigada a todos que colaboraram connosco!*

**ESPECIAL DIA DO PAI**  
**FEIRA DE BOLOS**

Este Dia do Pai vai ser mais doce que nunca! No dia 23 de março, preparem-se para uma Feira de Bolos Especial, recheada de sabores irresistíveis, feitos com todo o carinho! Uma forma deliciosa de apoiar a nossa comissão de festas!

**23 de Março - Adro da Igreja de Forjães**  
Adoce este dia tão especial connosco!

23/03  
FINAL DA MISSA DAS 10H  
ADRO DA IGREJA DE FORJÃES

**25 DE ABRIL DE 2025**  
FORJÃES • ESPOSENDE

**XIX GRANDE PROVA ATLETISMO**

**RICARDO DIAS**  
PADRINHO DA PROVA

ASSOCIAÇÃO ACARF FORJÃES

**PRÉMIOS MONETÁRIOS PARA OS 3 PRIMEIROS**  
SUB 23 / GERAL / VET  
MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, T-SHIRT E REFORÇO ALIMENTAR

**INSCRIÇÕES**  
LAP2GO E ACARF  
(GRÁTIS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO)

**CORRIDA > 11H > 8KM**    **CAMINHADA > 10H**    **FORMAÇÃO > 9H-11H**

ESPOSENDE Câmara Municipal  
PUBLIZENDE O que Justiza, faz com Brio  
MUNICÍPIO DE S. ANTONIO

**KAPUZ**

**LAVANDARIA SELF-SERVICE**

**SECAR**

**LAVAR**

**ABERTO TODOS OS DIAS**  
08H00 - 22H00

**EM FRENTE AO CAFÉ MARÍLIO**  
AV. ÍNFIA - FORJÃES

**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**

**Março 2025:** dias 8 e 22  
**Abril 2025:** dias 5 e 19  
**Mai 2025:** dias 3, 17 e 31  
**Junho 2025:** dias 14 e 28

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