



# O FORJANENSE

Diretor: Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro  
Maio 2025 • Ano XL 2ª série • n.º 418  
Fundado em Dezembro 1984  
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issuu e no **facebook**

Projeto de requalificação **"Zé do Rio"**  
Zona de lazer

pág. 2

FSC: Traquinas Campeões Concelhios

pág. 12

**CULIZENDE**  
CENTRO AUTO

Rua Coto do Sino, 89 | 4740-435 Forjães - Esposende  
253 876 000 | 964 236 010 | culizende@hotmail.com

## Zona de lazer do Zé do Rio

A Junta de Freguesia, em colaboração com o Município de Esposende, levou a efeito, no dia 21 de maio, a apresentação prévia do projeto de requalificação da zona de lazer do Zé do Rio, intervenção há muito desejada pelos forjanenses.

A sessão, aberta pelo Presidente da Junta de Freguesia, Vitor Quintão, que destacou o empenho dos técnicos do Município de Esposende e do autor do Projeto, Arq.

Vitor Mogadouro, que fez a apresentação do projeto, contou ainda com a intervenção do Presidente da Câmara, Guilherme Emílio, tendo este referido que se trata da concretização de um sonho, com mais de 30 anos, ainda que não corresponda ao projeto por todos idealizado, mas é o melhor projeto possível em função das limitações existentes na área da intervenção, onde foi necessário obter o parecer prévio

de 6 entidades com responsabilidades nesta área.

O projeto, como foi detalhado pelo autor, contempla todas as intervenções possíveis, prevendo-se áreas infantis, áreas de sombra, com mesas e materiais de descanso, circuitos de circulação e de observação do rio, sobre as águas. Foi ainda garantida uma área adicional, tipo passadiço em madeira, para circulação junto da atual estra-

da, relevando dois espaços com potencial desportivo e uma zona de bancada, com vista sobre esse espaço.

Engloba ainda a instalação de uma área de cafetaria, com casas de banho de apoio, numa intervenção em que é valorizado o espaço natural e a sua fruição, sem criar uma excessiva pressão sobre o espaço.



## Eleições Legislativas 2025

As eleições legislativas de 18 de maio de 2025 em Portugal marcaram uma mudança significativa no panorama político nacional. A Aliança Democrática (AD), liderada por Luís Montenegro, venceu embora sem alcançar a maioria absoluta. O partido Chega emergiu como a segunda força política, ultrapassando o Partido Socialista (PS).

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, nomeou Luís Montenegro como Primeiro-Ministro, apesar da AD não ter maioria parlamentar. Esta decisão foi facilitada pela garantia dos principais partidos de não bloquearem a formação do novo governo.

A ascensão do Chega, especialmente impulsionada pelo voto da diáspora portuguesa, que lhe garantiu dois dos quatro deputados atribuídos aos círculos da emigração, destaca uma reconfiguração das forças políticas no país. O PS, tradicionalmente uma das principais forças políticas, caiu para a terceira posição, refletindo uma mudança nas preferências do eleitorado.

### Assembleia da República com nova configuração parlamentar

A Assembleia da República passou a ser composta por 88 deputados da Aliança Democrática (AD), 60 do Chega, 58 do Partido Socialista (PS), 9 da Iniciativa Liberal (IL), 6 do Livre, 3 da Coligação Democrática Unitária (CDU), 1 do Bloco de Esquerda (BE), 1 do Pessoas-Animais-Natureza (PAN) e 1 do Juntos pelo Povo (JPP), que se estreia na Assembleia, ao eleger pela primeira vez um deputado.

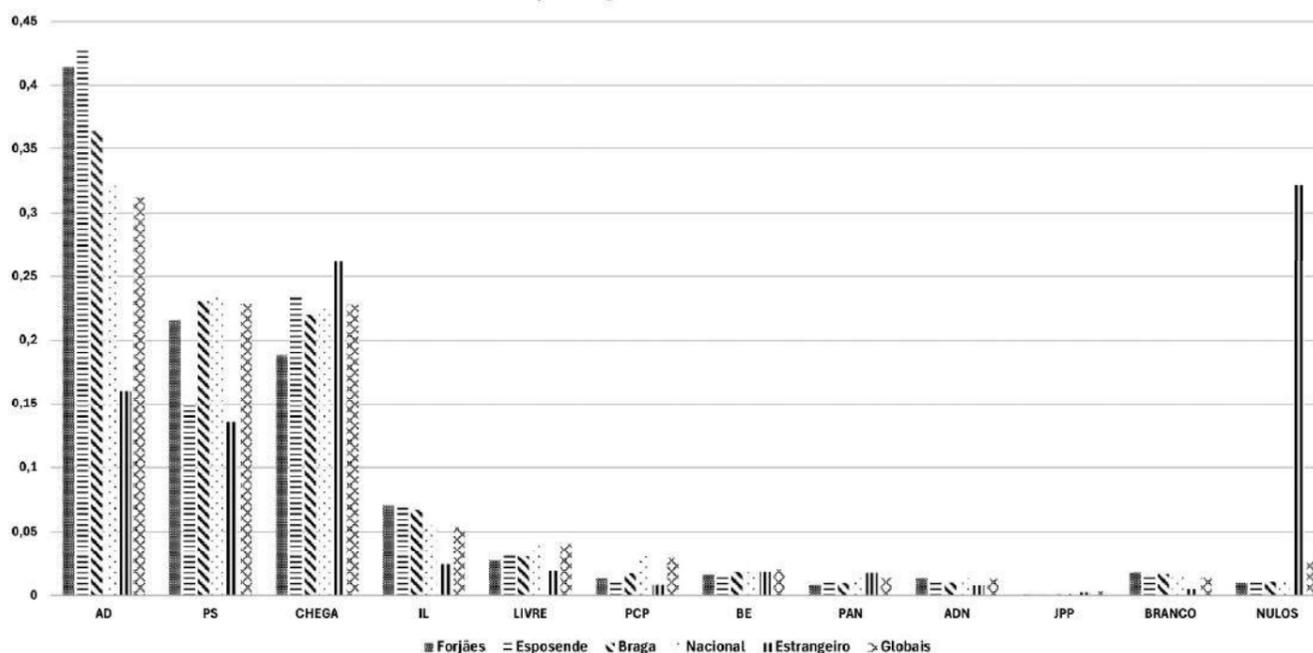
Estes resultados foram obtidos através do método de Hondt, um modelo matemático utilizado para distribuir proporcionalmente os mandatos de acordo com os votos recebidos por cada partido ou coligação nos diversos círculos eleitorais.

No círculo eleitoral de Braga, que elegeu 19 deputados, a distribuição foi a seguinte: 8 mandatos para a AD, 5 para o PS, 5 para o Chega e 1 para a IL, este último ocupado pelo líder do partido, Rui Rocha.

Em Forjães, manteve-se a tendência das últimas eleições: a AD venceu, o PS ficou em segundo lugar e o Chega consolidou a terceira posição, seguido pela IL. O Livre ultrapassou o BE, enquanto o ADN, a CDU, o PAN e o RIR mantiveram a tendência registada em 2024.

Ao nível concelhio, verificaram-se algumas alterações: a AD reforçou a sua liderança, e o Chega ultrapassou o PS, passando a ser a principal força da oposição, tal como sucedeu a nível nacional. A IL manteve o quarto lugar, e o Livre, à semelhança do que aconteceu em Forjães, superou o BE.

Eleições Legislativas 2025 - maio 2025



	AD	PS	CHEGA	IL	LIVRE	PCP	BE	PAN	ADN	JPP	BRANCO	NULOS
Forjães	41,45%	21,56%	18,82%	7,07%	2,73%	1,31%	1,60%	0,77%	1,31%	0,06%	1,78%	0,95%
Esposende	42,71%	15,05%	23,58%	7,08%	3,15%	1,25%	1,57%	1,05%	1,18%	0,04%	1,63%	1,01%
Braga	36,34%	23,02%	21,99%	6,73%	3,05%	1,68%	1,84%	0,95%	0,98%	0,06%	1,65%	1,09%
Nacional	32,10%	23,38%	22,56%	5,53%	4,20%	3,03%	2,00%	1,36%	1,32%	0,34%	1,44%	0,99%
Estrangeiro	16,02%	13,53%	26,15%	2,42%	1,88%	0,79%	1,84%	1,73%	0,76%	0,22%	0,46%	32,18%
Globais	31,21%	22,83%	22,76%	5,36%	4,07%	2,91%	1,99%	1,38%	1,29%	0,33%	1,39%	2,73%

Fonte: Ministério da Administração Interna

## Um Novo Capítulo na História da Igreja Católica

No dia 8 de maio de 2025, a Igreja Católica entrou numa nova era com a eleição do primeiro papa americano: Robert Francis Prevost, agora conhecido como Papa Leão XIV. Nascido em Chicago, EUA, em 1955, e naturalizado peruano, Leão XIV traz consigo uma rica trajetória pastoral e uma visão de continuidade com as reformas iniciadas por seu antecessor, o Papa Francisco.

Robert Prevost ingressou na Ordem de Santo Agostinho em 1977, sendo ordenado sacerdote em 1982. Após estudos em teologia e direito canónico em Roma, dedicou-se ao trabalho missionário no Peru, onde serviu como bispo de Chiclayo de 2015 a 2023. Em 2023, foi nomeado prefeito do Dicastério para os Bispos e

presidente da Pontifícia Comissão para a América Latina, sendo criado cardeal no mesmo ano.

A eleição de Leão XIV ocorreu na quarta votação do conclave, refletindo um consenso entre cardeais de diversas origens. A sua escolha foi vista como um compromisso entre diferentes correntes dentro da Igreja, simbolizando uma continuidade com o espírito reformista de Francisco.

Leão XIV é reconhecido pela sua postura centrada no diálogo, na inclusão e na justiça social. Advoga por uma Igreja que escute e acolha, enfatizando a importância de estar próxima dos marginalizados. Embora mantenha posições tradicionais em algumas áreas,

como nas questões relacionadas à moral sexual, demonstra abertura para discutir temas contemporâneos, sempre em busca do equilíbrio entre tradição e modernidade.

Espera-se que Leão XIV continue as reformas iniciadas por Francisco, promovendo uma maior comunhão e transparência na governação da Igreja. A sua experiência missionária e administrativa sugere um pontificado atento às necessidades das comunidades locais, especialmente nas regiões em desenvolvimento. Além disso, a sua ênfase na justiça social e no cuidado com o meio ambiente indica uma continuidade no compromisso da Igreja com os desafios globais contemporâneos.



Com uma liderança marcada pela humildade e pelo compromisso pastoral, Papa Leão XIV inicia o seu pontificado com a missão de unir e renovar a Igreja, guiando-a com sabedoria e compaixão nestes tempos desafiadores.

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

### Em Maio

O mês de Maria, das flores e alegria! Iniciamos um novo projecto que será sem dúvida uma mais valia para os utentes. Como diz o ditado o saber não ocupa lugar! No dia 20 de maio fomos a Alvarães ver

os maravilhosos andores delicadamente feitos com mãos sábias e minuciosas. Depois um lanche em Viana à beira mar veio finalizar o dia de emoções!

No dia 23 participamos na Marcha

Lenta, atividade promovida pela Santa Casa da Misericórdia de Fão, inserida no Plano Activo+. Um aprazível passeio pelas margens do Rio Cávado onde todos puderam estar em contacto direto com a

natureza que faz bem ao físico e à mente!

No dia 27 rumamos a Fragoso para vermos mais uma vez os belíssimos andores da Festa do Livramento e depois um lanche no espaço envolvente da Capela de São João.



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*



Junta de Freguesia de Forjães

## Dia da Europa - 9 de Maio

Forjães assinalou, a 9 de maio, o Dia da Europa, de uma forma muito especial, que nos levou, mais uma vez, até Livry-Gargan, em França.

Marcamos assim presença num concerto, num formato híbrido, com participação presencial e online, como foi o nosso caso, promovido pela Ville de Livry-Gargan, com quem protocolamos uma Carta de Amizade, envolvendo outras cinco localidades geminadas com esta vila dos arredores de Paris.

O momento, para além da passagem de uma mensagem do Presidente da Junta, que saudou todos os envolvidos, em particular os nossos emigrantes, falando a língua daquela que tão bem nos representa, Forjães e Portugal, a Associação ASCOP-Cravos Dourados, aí sediada e responsável pelo intercâmbio acontecido. O momento vivido, contemplou ainda, a atuação do Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães, numa gravação promovida aquando do concerto solidário de Páscoa, e que envolveu a Banda Musical Velha de Barroselas.

Em termos históricos, no dia 9 de maio de 1950, pelas 16h00, Robert Schuman, o então ministro dos Negócios Estrangeiros de França, apresentou, no Salon de l'Horloge do Quai d'Orsay, em Paris, uma proposta com as bases fundadoras do que é hoje a União Europeia.

Este Dia da Europa, que celebra a paz e a unidade do Continente Europeu, na sequência desta declaração, marca um momento-chave na histórica construção europeia.

Robert Schuman, propôs através desta

declaração, colocar a produção franco-alemã de carvão e de aço sob uma Alta Autoridade comum, em uma organização aberta à participação de outros países da Europa.

Essa proposta levará em 18 de abril de 1951 à criação da Comunidade Europeia do Carvão e do Aço, com seis países, a Alemanha, a França, a Itália, os Países Baixos, a Bélgica e o Luxemburgo.

A Comunidade Europeia do Carvão e do Aço entra em funções em 1952. Esta união deu origem à atual União Europeia.

De 1958 a 1960, Schuman foi o primeiro presidente do Parlamento Europeu, que o condecora, no final de seu mandato, com o título de «Pai da Europa».

O dia 1 de janeiro de 1986 marcou o nascimento da Comunidade Europeia dos 12, com a adesão da Espanha e de Portugal. A Comunidade alargou-se ao sul, continuando um movimento iniciado cinco anos antes com a adesão da Grécia.

No dia 1 de janeiro de 1999 — nasce o euro

No dia 1 de janeiro de 1999, o euro é introduzido em 11 países unicamente para as transações comerciais e financeiras. As moedas e as notas serão introduzidas mais tarde. Os primeiros países da zona euro são a Alemanha, a Áustria, a Bélgica, Espanha, a Finlândia, a França, a Irlanda, a Itália, o Luxemburgo, os Países Baixos e Portugal. Nessa altura, a Dinamarca, o Reino Unido e a Suécia decidem ficar de fora.

Hoje a União Europeia é composta por 27 Estados membros.

O nosso reconhecimento ao Município de Livry-Gargan e à Associação ASCOP-Cravos Dourados.

## Concurso de Maios 2025

A Junta de Freguesia voltou a dinamizar a tradição dos “Maios”, levando a que o Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria ficasse engalanado com bonitos e floridos maios.

É tradição em Portugal, com particular ênfase no Minho, Douro e Beira Alta, que na noite de 30 de Abril para 1 de Maio, se colocam à porta ou janelas de casa, ramos de giestas amarelas, também conhecidas por “maias”, por florirem em Maio.

No Alto Minho a par com a tradição religiosa, as “maias” adquirem um caráter simbólico, mas também estético e de afirmação social. Além da comum giesta pendurada nas portas e janelas há a tradição de elaborar coroas de flores, sendo a giesta o

elemento aglutinador da complexa coroa de flores.

Se em tempos mais recuados, havia a tradição da “coroa das maias”, elaborada em giesta e flores da época, engalanada com um laço de fitas de papel colorido que os rapazes colocavam à porta das suas pretendidas como manifestação do seu amor, hoje o costume mantém-se fazendo-se prova da habilidade da dona da casa e da sua capacidade artística perante a comunidade.

Agradecemos a todos os que participaram no concurso de Maios, ajudando assim, a manter viva uma tradição e dando ao Centro Cultural um colorido diferente.

## Pavimentação de sublarguras

É com satisfação que a Junta de Freguesia deu início aos trabalhos de pavimentação de sublarguras, em via de alcatrão. Este era um compromisso que tínhamos assumido com as pessoas e que vemos concretizado para o bem de todos.

A aplicação de betuminoso, por empresa especializada, esteve dependente das con-

dições climatéricas, tendo conhecido diversos adiamentos, registando-se, na primeira quinzena de maio, o arranque dos trabalhos em várias vias da nossa Vila.

A realização de trabalhos deste género, leva sempre a alguns congestionamentos no trânsito automóvel, agradecendo a Junta de Freguesia a compreensão dos utilizadores.

## Proibição de realizar Queimas e Queimadas

A partir de 1 de junho entram em vigor novas regras: é interdita a utilização de fogo, nos espaços rurais, para queimadas, queimas de amontoados e realização de fogueiras, em virtude das alterações legais introduzidas pelo DL n.º 82/2021.

Assim, os resíduos verdes deverão ser encaminhados para os parques de compos-

tagem concelhios, enterrados, colocados em compostagem diretamente nos próprios terrenos, ou armazenados para posterior queima no próximo outono.

Atendendo ao dever coletivo de proteger a floresta, o Município de Esposende apela ao acato e cumprimento destas determinações. Seja cuidadoso. Esteja atento.



**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



**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



**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

## Reabilitação e Valorização do Rio Neiva - sessão pública

As Juntas de Freguesia envolvidas e a Agência Portuguesa do Ambiente, realizaram no início de maio, duas sessões públicas de apresentação da intervenção de “Reabilitação e Valorização do Rio Neiva nos concelhos de Esposende e Viana do Castelo”, cuja empreitada já teve início em finais de maio, podendo assim, em particular, todos aqueles que costumam caminhar nas margens do rio, inteirar-se dos trabalhos que vão sendo efetuados.

As sessões foram realizadas em Antas e S. Romão de Neiva, onde os interessados, em especial aqueles que possuem propriedades ou sejam arrendatários e



que confrontem com o Rio Neiva nas freguesias de Antas, Forjães, Alvarães, São Romão do Neiva e Castelo do Neiva. Com a presença dos presidentes de Junta das cinco freguesias envolvidas, as



peças tiveram oportunidade de colocar as suas dúvidas e serem esclarecidos do teor do projeto.

## Arranjo da berma na Infia - EN 103

Após o abate dos ciprestes existentes na Avenida da Infia, em finais de outubro de 2023, pela Infraestruturas de Portugal (IP), esta entidade procedeu, no decorrer do mês de maio, à recolha da



base do tronco que haviam permanecido no local, bem como ao arranjo da berma e colocação de caldeiras para futura plantação de árvores de outro porte, conforme haviam transmitido à Junta de Freguesia.

Após diversos contactos entre a Junta de Freguesia e a IP, vemos finalmente a situação resolvida para o bem de todos,

principalmente peões e automobilistas.

A Junta de Freguesia tem estado atenta a outras necessidades, designadamente a necessidade de reparação de algumas zonas na EN, que se apresentam com fissuras e buracos, agravadas pelas condições climáticas que se têm feito sentir neste Inverno e Primavera.

## Dia da Mãe

A Junta de Freguesia assinalou, no domingo dia 4 de maio, o Dia da Mãe.

Com as condições climáticas incertas, a atividade decorreu durante a tarde no Espaço Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria.

Do programa constou uma aula de pilates, a quem agradecemos a colaboração do Prof. João Ramos, diversas animações para os filhos, com a ajuda da Animagia. Tivemos ainda a oportunidade de contemplar as Mães presentes com um “miminho”, este que contou com a colaboração da Forprata.

Foi na verdade uma tarde diferente para estas Mães e filhos que se juntaram a nós.

## Eleições Legislativas 2025 Resultados em Forjães

O Espaço Multiusos, que uma vez mais se revelou o local ideal para exercermos o nosso direito de voto, recebeu as três assembleias de voto para a realização do acto eleitoral do passado dia 18 de maio, e que ditou o seguinte resultado;

Dados totais: AD: 698 votos/PS: 363/CHEGA: 317/IL: 119/LIVRE: 46/BE: 27/ CDU: 22/ADN: 22/ PAN: 13/RIR: 5/JPP: 1/Ergue-te: 3/Volt Portugal: 1

## Substituição de contadores da água

Sendo a substituição dos instrumentos de medição, decorrente do seu controlo metrológico, uma obrigatoriedade legal da responsabilidade da entidade gestora do serviço de abastecimento de água, a Esposende Ambiente, procedeu ou está a proceder, recorrendo a prestador de serviços externo, a empresa Aqualongo, Lda, à substituição massiva de contadores de água em Forjães.

Para qualquer situação anómala ou mais informações que se ache útil, poderá ser usado o contacto 962 190 020, entre as 8:30h e as 12:00h e as 14:00h e as 16:30h, para melhor esclarecer os utilizadores.

## Alargamento do cemitério

Tiveram início, na sexta-feira, dia 9 de maio, os primeiros trabalhos no terreno destinado ao alargamento do cemitério, que consistiu na colocação de estacas nos locais destinados à pesquisa de possíveis vestígios/achados arqueológicos, pesquisa esta que teve início no passado dia 19, segunda-feira. Este é um procedimento que nos foi exigido pela entidade competente e licenciadora.

**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

## A devoção ao Sagrado Coração de Jesus

Na Encíclica “Haurietis Aquas”, de Pio XII, mais concretamente no nº 14, o Santo Padre fala dos dois elementos essenciais a esta devoção: o coração físico de Jesus e a sua caridade para com todos os homens.

Falar da devoção ao Sagrado Coração de Jesus, é entrar numa grande história de amor de Deus para com toda a humanidade. A este respeito fala-nos muitas vezes São Paulo nas suas Cartas, nas quais estão escritos muitos hinos de louvor e de gratidão para com o amor divino.

Falar do Coração de Cristo é entrarmos na sua intimidade, compreendermos o alcance da Sua entrega oblativa na Cruz para a salvação de todos.

Como podemos ler no ponto seguinte, a Bíblia está cheia de referência à palavra coração; no entanto damos importância à passagem do Evangelho de São João que nos relata o episódio do lado aberto do Senhor, que é sem dúvida a mais importante fundamentação bíblica desta devoção.

No alto da Cruz, com o coração aberto pela lança do soldado, Jesus é verdadeiramente imagem do amor que se entregou até ao fim. Esta entrega não é sinal de derrota, ela é uma entrega vitoriosa. Só assim entendemos a expressão de Jesus. “Ninguém Me tira a vida, sou Eu quem a dou voluntariamente”, e as suas últimas palavras. “Tudo está consumado” (Jo 19,30).

Estas expressões são para São João um grito de vitória daquele que foi capaz de ir até ao fim só por amor.

No episódio da Cruz, com o coração trespassado, está assim cumprida a Sua obediência ao Pai, no seguimento de tudo aquilo que foi a Sua vida pública: “O Meu alimento é fazer a vontade daquele que Me enviou e consumir a Sua obra” (Jo 4,34).

A vontade do Pai para com o Seu Filho muito amado, em quem pôs toda a sua complacência, não podia ser a Sua morte, mas sim a vida em abundância para o resgate de todos.

A obediência de Jesus na Cruz tem assim a sua origem no Seu amor radical pelo Seu Pai.

Neste episódio da Cruz temos assim um mandato de Deus (a entrega do Seu Filho) e a obediência do Seu Filho (a aceitação da morte).

Neste mandato/obediência não podemos ver uma imposição/submissão, mas sim a tradução joanina do amor que se entrega e do amor que se recebe; é deste amor que nos fala a devoção ao Sagrado Coração de Jesus.

Esta devoção não é coisa do passado, falar do Coração de Cristo é falar da Sua pessoa divina, que nos amou e que nos ama; estando continuamente a acolher-nos com

a Sua misericórdia aquando das nossas infidelidades.

Amar e perdoar, eis a mensagem do Divino Coração. No mundo hodierno é urgente e necessário falarmos aos corações deste Coração.

É através do amor que devemos incendiar os corações arrefecidos. Da importância da via do coração para a evangelização falou-nos João Paulo II no seu Testamento Espiritual: “Só o amor converte os corações e nos dá a paz”.

O Papa Bento XVI, consciente da importância da centralidade da vida cristã no amor de Cristo, na sua Encíclica “Deus é amor” cita por três vezes o coração trespassado de Cristo, ele é assim fonte de graça, santidade, paz, alegria e misericórdia.

O lado aberto do Senhor é assim a imagem por excelência, o ícone da loucura do amor de Deus.

É devido a este amor sem limites que São João acaba o seu relato citando a profecia de Zacarias: “Olharão para Aquele que trespassaram” (Jo 19,37).

Com São João podemos aprender a contemplar o Coração de Cristo, fazendo dele a nossa morada.

O Monumento a Cristo Rei tem a graça de ter como missão mostrar ao mundo o mistério deste Coração redentor. Mostrar e ajudar a que todos O amem, O adorem, O louvem. Que grande espiritualidade tem este Santuário! Que dom e que graça Deus e a Igreja lhe concederam: ser sinal visível do amor e dar a conhecer o Coração que nos ama com amor infinito a todos os que o visitam, colocando-os no Seu coração, e incendiando-os no Seu amor, tornando cada peregrino após-tolo da esperança.

Mais recentemente, o saudoso Papa Francisco escreveu uma Encíclica, intitulada «Dilexit nos»: Encíclica do Papa sobre o Coração de Jesus apresenta um «Deus que cuida». “Estamos perante um Deus próximo, um Deus que cuida, um Deus que promove a comunhão, um Deus que quer a relação a partir do Seu Filho”, afirmou o sacerdote jesuíta.

O Papa refere-se à importância e atualidade da devoção ao Coração de Jesus, recordando o contributo de teólogos, místicos e vários Papas, ao longo dos séculos.

“A devoção ao Coração de Cristo é essencial para a nossa vida cristã, na medida em que significa a nossa abertura, cheia de fé e de adoração, ao mistério do amor divino e humano do Senhor, até ao ponto de podermos voltar a afirmar que o Sagrado Coração é um compêndio do Evangelho”, escreve o Papa.

Pe. Dário Pedros, Sj.

## Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

### JUNHO 2024:

- 01| DOMINGO VII DA PÁSCOA: Eucaristia às 10h00 (PromessaS de Escuteiros)
- 05| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00 | Adoração Eucarística, às 17h30.
- 07| Eucaristia Vespertina às 18h30.
- 08| DOMINGO DE PENTECOSTES - (Festa de Nossa Senhora da Graça): Eucaristia, às 10h00, na Capela de Nossa Senhora da Graça.
- 14| Eucaristia Vespertina (Festa do Compromisso – 9ºano), às 18h30.
- 15 DOMINGO XI COMUM - Santíssima Trindade: Eucaristia às 10h00 (Festa da Primeira Comunhão – Festa da Eucaristia (3º ano).
- 19| SANTÍSSIMO CORPO E SANGUE DE CRISTO: Eucaristia às 17h00, com Sermão em honra do Santíssimo Sacramento, seguido da Procissão Eucarística...
- 21| Eucaristia Vespertina às 18h30
- 22| DOMINGO XII COMUM: Eucaristias às 10h00 (Festa da Profissão de Fé (6º ano).
- 24| NASCIMENTO DE SÃO JOÃO BAPTISTA (terça feira): Eucaristia às 18h30.
- 28| Eucaristia Vespertina às 18h30.
- 29| DOMINGO XIII COMUM: Santos Pedro e Paulo: Eucaristias às 10h00 Encerramento do Ano Catequético, no Souto de São Roque; à tarde, segue-se o Convívio, com futebol “à mistura”!

## Bênção de novas casas

- 19/abril/2025 – Bruno Miguel Sá Júnior e de Sónia Carina Carvalho Lima, rua Souto das Merendas, nº 85, Freguesia de Forjães, Concelho de Esposende.

- 19/abril/2025 – Adelino e Sónia - “Família da Fonte”, Edifício Monte Branco, Entrada 140, 1º Esq.do, Freguesia de Forjães, Concelho de Esposende.

## Movimentos religiosos

### Celebração Batismal:

03/maio/2025 – Afonso Sepúlveda Ribeiro, filho de Francisco Joaquim Fonseca Ribeiro e de Vânia Sofia Couto Sepúlveda. Neto paterno de António da Silva Ribeiro e de Maria de Fátima da Costa Fonseca Ribeiro. Neto materno de Martinho Manuel Alves Sepúlveda e de Maria José de Sá Couto.

### Celebrações Matrimoniais:

- 03/maio/2025 – Francisco Joaquim Fonseca Ribeiro, de 33 anos de idade, filho de António da Silva Ribeiro e de Maria de Fátima da Costa Fonseca Ribeiro e de Vânia Sofia Couto Sepúlveda, de 28 anos de idade, filha de Martinho Manuel Alves Sepúlveda e de Maria José Couto de Sá Couto, com residência habitual em Alameda de Santo André, freguesia de Barcelinhos, concelho de Barcelos.

- 16/maio/2025 – Nelson Miguel Monteiro Costa, de 42 anos de idade, filho de Francisco António Costa Caseiro e de Angélica Maria Monteiro Bento da Costa e de Joana Margarida Casal Costa Dias, de 34 anos de idade, filha de Mário da Costa Dias e de Ana Maria do Casal Carvalho Dias, ele, com residência habitual na Rua Vila Verde, nº 31, freguesia de Gondomar (São Cosme), Valbom e Jovim, concelho de Gondomar, ela, com residência habitual na Rua Padre Gomes dos Santos, nº 165, freguesia de Forjães, concelho de Esposende

### Óbito:

26/abril/2025 – Valentim Carvalho Teixeira, com 68 anos de idade, residente na Rua Albino Ribeiro de Sá, Freguesia de Forjães, Concelho de Esposende.



**AUTO DETALHE**

**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

O FORJANENSE, 30 de maio de 2025, nº 418

**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. 68 e seguintes, do livro nº. 352-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de 14 de maio de 2025, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO** por **USUCAPIÃO**, na qual: -----  
**FERNANDO LARANJEIRA MEIRA** (NIF 139 817 581) e mulher **MARIA AMÉLIA DE FREITAS MEIRA** (NIF 212 204 173), casados segundo o ordenamento jurídico português sob o regime da comunhão de adquiridos, ele natural da freguesia de Mar, ela natural da freguesias de Antas, ambas do concelho de Esposende, residentes em Pays-De-Liege, Durnal, Boite 2, Yvoir 5530 Durnal, Bélgica, **DECLARARAM**: --- Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, de um prédio **urbano**, correspondente a um edifício com um pavimento e logradouro, destinado a habitação, com a superfície coberta de cinquenta vírgula sessenta metros quadrados e descoberta de dez vírgula quarenta metros quadrados, sito na Rua da Estrada Real, n.º 62, em Mar, na União das Freguesias de Belinho e Mar, do concelho de Esposende, a confrontar do norte e nascente com Joaquim Rodrigues Lima Sampaio, do sul com Caminho Público e do poente com Manuel Laranjeira Ribeiro, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **1214**, daquela união de freguesias, o qual corresponde aos artigo 658 urbano da extinta freguesia de Mar, desconhecendo, porém o artigo da antiga matriz rústica no qual foi implantado, com o valor patrimonial e igual atribuído de quinze mil oitocentos e dez euros.-----  
Que este prédio foi por eles edificado e no ano de mil novecentos e noventa e sete, num prédio rústico da antiga matriz, do qual se desconhece o artigo em virtude do lapso de tempo decorrido, o qual foi por eles adquirido, já no estado de casados, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita por José Rodrigues Sampaio, solteiro, maior, residente que foi no Lugar de Baixo, na citada extinta freguesia de Mar, doação esta ocorrida em data que não sabem precisar, mas sabem ter sido entre os anos de

mil novecentos e oitenta e cinco e mil novecentos e oitenta e sete. -----  
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, inicialmente enquanto rústico e após a edificação enquanto urbano, 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 do citado prédio, inicialmente cultivando-o enquanto rústico, e utilizando-o após a sua edificação, 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, 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. -----  
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, 14 de maio de 2025.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, 30 de maio de 2025, nº 418

**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. 71 e seguintes, do livro nº. 352-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de 14 de maio de 2025, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO**, na qual: **HERDEIROS** de **ANTÓNIO DIAS DE ALMEIDA**, falecido no dia vinte e dois de maio de dois mil e vinte e três, residente que foi Rua da Escola, n.º 27, em Apúlia, na União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, **DECLARARAM**:-----  
Que do património comum do referido António e mulher Maria da Cunha Pereira de Almeida, fazia parte o bem imóvel que a seguir se vai descrever, que agora integra a sua herança, a saber: **Prédio rústico**, composto por terreno de cultura, com a área de quatro mil oitocentos e doze metros quadrados, sito no Sítio de Bouça dos Condessos, em Apúlia, na União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, a confrontar do norte com caminho, do sul com Manuel Batista de Oliveira, do nascente com Jacinta Soares e do poente com Inácio Pimenta Alves Ribeiro, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **3825**, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 3259 rústico da extinta freguesia de Apúlia, o qual, por sua vez, se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT € 183,30 e ao qual atribuem o valor de cento e oitenta e cinco euros.-----  
Que pretendendo efetuar o registo de aquisição sobre o identificado prédio rústico, em comum e sem determinação de parte ou direito, a seu favor, não dispõem de título formal para o efeito. Que, aquele prédio lhes pertence agora, em comum e sem determinação de parte ou direito, porquanto o mesmo veio à posse do autor da herança e de sua mulher, Maria Cunha Pereira de Almeida, já no estado de casados, em dia que não sabem precisar, mas sabem ter sido no ano de mil novecentos e oitenta e oito, por compra meramente

verbal, feita a Adelaide Dias Ribeiro, viúva, residente que foi no Lugar de Paredes, na referida extinta freguesia de Apúlia, inexistindo, portanto, título formal que a comprove. Que, em consequência da dita compra, os ditos António Dias de Almeida e mulher Maria da Cunha Pereira de Almeida, passaram, de facto, a possuir o dito prédio, tendo pago desde sempre os respetivos encargos, nomeadamente, cultivando-o, fazendo a sua manutenção e conservação, limpando-o, administrando-o, usufruindo do mesmo, à vista de toda a gente do lugar e de outros vizinhos, sempre na convicção de exercerem um direito próprio sobre coisa própria. Que, desde aquele ano de mil novecentos e oitenta e oito, até ao falecimento, sempre o autor da herança e a sua mulher, praticaram todos os atos possessórios referidos, bem como, após a morte daquele, os respetivos herdeiros o fizeram. Que, esta posse assim exercida, ao longo de mais de vinte anos, se deve reputar de pública, pacífica e contínua. Que, por tal motivo e, muito embora não possam exhibir o respetivo título de aquisição, o certo é que o autor da herança e mulher, adquiriram o referido prédio para seu património próprio, por **usucapião** que os herdeiros ora aqui invocam, por não lhes ser possível provar a respetiva aquisição pelos meios extrajudiciais normais.-----  
Assim, afirmam e declaram que são eles, com exclusão de outrem, os donos e legítimos possuidores, em comum e sem determinação de parte ou direito, do prédio rústico acima identificado, pelo que 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, 14 de maio de 2025.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

**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



**Diretor:** Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro  
**Secretariado e paginação:** Eduarda Sampaio.  
**Fotografia e imagem:** Luís Pedro Ribeiro  
**Revisão:** Tânia Silva

**Colaboradores regulares:** ACARF, Fundação Lar de Santo António, Junta de Freguesia de Forjães, Manuel António Torres Jacques, Fátima Alves, Olímpia Pinheiro, Isabel Coutada, Marco Coutada, EBI Forjães, Marina Aguiar, Pe. José Ferreira Ledo, Elsa Teixeira, Forjães em Cena, GADTF 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

### Brincar ao ar livre

Depois da chuva, surgem inúmeras possibilidades para explorar a natureza.

Aproveitamos dias incríveis, podemos vivenciar o verdadeiro significado de brincar ao ar livre.

Brincar ao ar livre ensina-nos a crescer com liberdade, curiosidade, criatividade e respeito pelo mundo que nos rodeia. Aqui, cada descoberta transforma-se numa fonte de inspiração para o nosso futuro. Chapinhar nas poças, fazer comida com ervas, folhas, paus, mexer na terra, caminhar, correr, saltar, descobrir as flores, cores e odores são atividades incrivelmente divertidas. Até fizemos uma horta! Sujámos-nos e transpirámos muito, mas vai valer a pena. Desta forma, iremos ter legumes frescos e saudáveis, plantados com muito carinho. Assim cada sopa terá um sabor especial, feito não só de ingredientes, mas também de dedicação e amor.

Agora sabem a razão para qual brincar ao ar livre é crucial para o desenvolvimento global e harmonioso da criança? Promove tanta coisa, incluindo a saúde física e mental, a interação social e aprendizagem.



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

Durante este mês, o Centro de Dia e de Convívio promoveram atividades que proporcionaram momentos de bem-estar, convívio e celebração para todos os utentes.

Demos início ao mês com caminhadas ao ar livre, aproveitando os dias mais amenos para estimular a atividade física e o contacto com a natureza.

Destacamos a participação no Dia do Enfermeiro, comemorado com uma animada aula de ginástica, realizada na marginal de Esposende. Esta iniciativa promovida por profissionais de saúde, traduziu-se num momento de partilha entre os participantes.

Também celebramos com carinho o Dia da Mãe com a realização de trabalhos alusivos ao tema (pintura, recorte e escrita). Todas as mães receberam um maminho especial, preparado com dedicação, como forma de reconhecimento e afeto.

No âmbito do Programa Ativo+ participámos também na Caminhada/Marcha Lenta realizada na marginal do Rio Cávado em Fão.

Os aniversariantes deste mês foram o Manuel Meira, o Fernando Jorge Vieira e o José Vieira, aos quais desejamos muitas felicidades.



# Boletim - Nascente Escolar

## Escola Básica de Forjães maio 2025

### Dia da Marinha

No dia 16 de maio, a nossa turma viveu uma experiência inesquecível ao visitar o Navio-Escola Sagres, em Viana do Castelo, e a participar num batismo de mar a bordo de um veículo anfíbio da Marinha Portuguesa.

Por volta das 9h30, o autocarro da Acarf (Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães) estava preparado para nos levar à cidade.

A atividade iniciou com a visita ao Navio-Escola Sagres, onde fomos recebidos pela Sofia (mãe do Gonçalo) e pelos membros da tripulação, que tudo fizeram para que a visita fosse inesquecível.

Já no navio, exploramos o convés e conhecemos os espaços onde vivem e trabalham os marinheiros. Aproveitamos para tirar umas belas fotos para mais tarde recordar. O ponto alto da visita foi, sem dúvida, o batismo de mar. Equipados com coletes e acompanhados por militares experientes, embarcamos num veículo anfíbio, experimentando a sensação de entrar diretamente na água a partir de terra.

No final da visita, sentimos uma grande satisfação, pois todos estávamos contentes por participar nesta experiência.

Agrademos aos Encarregados de Educação da nossa turma pela proposta de atividade e à Marinha Portuguesa pela oportunidade.

Trabalho de grupo 4ºano – Turma FK



### Desporto Escolar - Natação

No passado dia 9 maio, a Escola Básica de Forjães esteve presente na Fase Regional de Natação do Desporto Escolar.

Os alunos que se apuraram nas diferentes fases, percorrendo todo um trilha com grande empenho e superação, foram a Beatriz Figueiredo e a Joana Almeida, do 8.º FB, nas provas de 50 Bruços e 50 Costas respetivamente, e o aluno do 9.º FB, Alexandre Costa, nos 50 Costas.

A sua prestação física foi incedível, demonstrando que o árduo e sério trabalho desenvolvido semanalmente acabou por dar os seus frutos.

Parabéns aos nossos pequenos campeões.



### C.I. de Leitura do Cávado



A aluna Luísa Tomás, da turma 6.º FA, venceu a final do Concurso Intermunicipal de Leitura do Cávado, na qualidade de representante do 2º ciclo. O concurso decorreu na passada sexta-feira, dia 9 de maio, no Teatro Gil Vicente, em Barcelos.

O Concurso Intermunicipal de Leitura do Cávado (CILC) é uma iniciativa promovida pela Comunidade Intermunicipal do Cávado, em colaboração com a Rede Intermunicipal de Bibliotecas de Leitura Pública do Cávado (RIBCA), a Câmara Municipal de Barcelos, através da Biblioteca Municipal, e a Rede de Bibliotecas de Barcelos (RBEB). O AEARS esteve representado por quatro alunos, num evento que juntou alunos, professores e encarregados de educação oriundos de todos os agrupamentos dos seis concelhos da CIM Cávado. A festa foi, sem dúvida, da leitura, mas houve momentos de convívio e animação que enriqueceram esta segunda edição do concurso.

Parabéns à Luísa Tomás e a todos os participantes, e votos de que a leitura continue a fazer parte do vosso percurso!

A Equipa da Biblioteca

### 3º Encontro de Canoagem

No dia 30 de abril, a Escola Básica de Forjães participou no 3º Encontro de Canoagem, na zona ribeirinha de Barcelos. Este evento, realizado no âmbito do Desporto Escolar (CDEL – Braga), contou com a presença entusiasta de várias escolas, proporcionando um ambiente de diversão, aprendizagem e convivência entre todos.

A iniciativa teve uma excelente adesão por parte dos estudantes/atletas, que demonstraram grande entusiasmo e empenho ao participar nas atividades com momentos de perícia e movimentos técnicos de canoagem. Além de promoverem o espírito de equipa e a integração entre os colegas, as atividades também trouxeram diversos benefícios para a saúde dos participantes, como o fortalecimento dos músculos, melhoramento do equilíbrio e aumento da resistência física.

O evento foi um sucesso e, mais uma vez, reforça-se a importância de incentivar práticas desportivas ao ar livre, contribuindo para o bem-estar e a formação integral dos nossos alunos. Parabéns a todos que participaram e fizeram deste dia uma experiência inesquecível!

Prof.ª Dora Cepa



## Supersearchers no AEARs

Decorreu no dia 21 de maio a 2ª sessão da ACD *Supersearchers*, na sede do agrupamento, tendo a primeira acontecido no passado dia 14, online.

Esta ACD destinou-se aos professores do agrupamento e foi dinamizada pelas professoras bibliotecárias, com a colaboração da Coordenadora Interconcelhia das Bibliotecas Escolares, Carla Gandra. *Supersearchers* é uma ferramenta associada à Google, tendo sido implementada em Portugal com a parceria da Rede de Bibliotecas Escolares.

Esta ferramenta tem como principais objetivos orientar os alunos nas suas pesquisas, através do desenvolvimento de sentido crítico, alertando para as publicações falsas; por outro lado, visa dar a conhecer ferramentas de Inteligência Artificial, suas potencialidades e riscos.

Esta ACD começou por ser replicada para o corpo docente do agrupamento, sendo o passo seguinte apresentá-la aos alunos.

A Equipa da Biblioteca Escolar



## Torneio interescolar



O desporto voltou a provar que é muito mais do que competição. Ao longo de três momentos marcantes, a Escola Básica de Forjães viveu uma verdadeira celebração do espírito escolar, da amizade e da cooperação, deixando uma marca positiva em todos os participantes. Tudo começou com os Torneios Interturmas, realizados durante o 2.º período.

No 2.º ciclo, a turma 6.º B destacou-se pela entrega, espírito de equipa e excelente desempenho, conquistando o primeiro lugar. No 3.º ciclo, foi o 9.º B que brilhou, demonstrando união, técnica e determinação em cada jogo.

Com estas vitórias, as equipas vencedoras representaram a escola num terceiro momento muito especial: o Encontro Interescolas com Marinhas, realizado no dia 9 de Maio, com o apoio essencial das Associações de Estudantes das duas escolas. Este encontro foi muito mais do que uma simples competição desportiva. Foi um dia que ficará na memória de todos — um momento de união, celebração e verdadeiro espírito de equipa.

As escolas de Forjães e Marinhas encontraram-se em Forjães, num ambiente marcado pela partilha, respeito e amizade. Os alunos do 2.º e 3.º ciclos deram o seu melhor em campo, mostrando que o desporto é também um espaço de superação, entrega e ligação entre comunidades escolares. No 2.º ciclo, a vitória ficou em casa, com Forjães a destacar-se pelo esforço, atitude e coesão. Já no 3.º ciclo, foi Marinhas que se destacou, num jogo bem disputado e cheio de garra. Contudo, mais importante do que os resultados, foram os momentos vividos fora das quatro linhas. O convívio entre escolas permitiu trocar ideias, sorrisos e lançar bases para futuras atividades.

O nosso mais sincero agradecimento vai para a Associação de Estudantes das Marinhas, pelo entusiasmo, dedicação e espírito colaborativo, e para todos os alunos, professores e funcionários envolvidos. O vosso empenho, dedicação e espírito de serviço tornaram tudo isto possível. Não podemos esquecer a claque, que esteve presente do início ao fim: incansável, calorosa e vibrante. Deu alma ao recinto com cânticos, aplausos e apoio constante, lembrando-nos que o desporto também se vive com o coração nas bancadas.

Estes três torneios foram momentos marcados pelo fair play, camaradagem e é com grande orgulho que dizemos que fazemos parte desta comunidade escolar.

A associação de estudantes da EBF



## Projeto Mirim Costeiro



"No passado dia 14 de maio, procedeu-se à 2ª visita de campo, ao abrigo do desenvolvimento do Projeto de Monitoramento Mirim Costeiro, coordenado a nível nacional pela oceanógrafa Caroline Schio, projeto este que está também inserido nas atividades promovidas pela Escola Azul.

Antes de se proceder à 2ª visita, a turma recebeu informação teórica (ao nível conceptual) sobre a importância da preservação dos oceanos, tendo sido abordado nas aulas de Oficina do Mundo e de Cidadania e Desenvolvimento o novo documentário lançado pelo famoso naturalista David Attenborough. A turma foi motivada para, se possível, assistir, no cinema, a este extraordinário documentário sobre os oceanos.

A turma do 6FB deslocou-se desta vez à praia de Guilheta (Antas), para proceder à monitorização do areal relativamente à poluição, bem como à monitorização da qualidade da água.

Foi uma tarde bem passada com atividades práticas que motivam e consciencializam sempre os alunos para a necessidade de preservação da nossa natureza e, em especial, dos nossos oceanos".

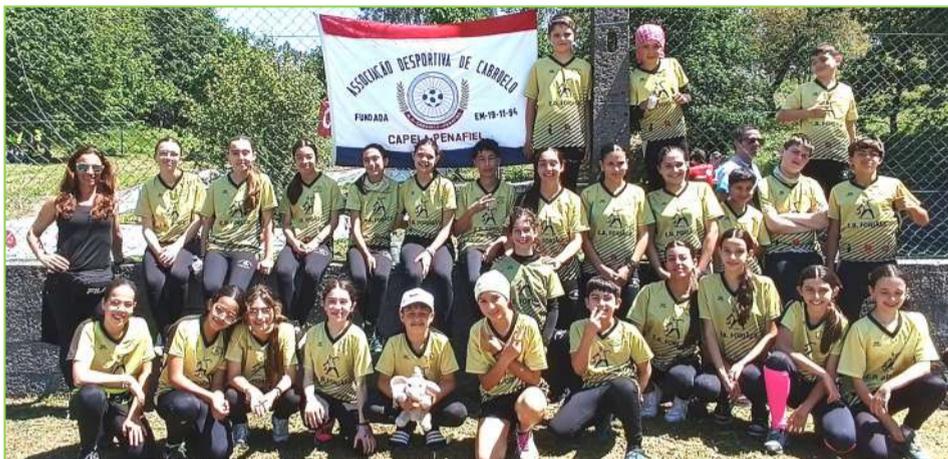




# CLUBE DE ORIENTAÇÃO



## 5ª e 6ª Etapas - Cabroelo, Penafiel



O Clube de Orientação da EBF deslocou-se a Penafiel, no sábado dia 17 de maio, com 30 atletas, para cumprir as duas últimas etapas para o Ranking Regional Norte. O mapa de prova caracterizava um terreno de floresta com muitos pormenores rochosos, elementos de água, uma boa rede de caminhos, zonas com algum desnível e com escala de 1:7500, localizado na freguesia de Cabroelo.

Embora o dia se apresentasse radioso, a tensão competitiva pelas pontuações sentia-se no ar que respirávamos! Estava tudo em “jogo”, o melhor e o pior podia acontecer com a realização destas etapas, era o tudo ou nada. As nossas equipas, por escalão/género, permaneciam em 2º lugar, a pouquíssimos pontos dos primeiros classificados e o mesmo acontecia também na classificação individual de alguns atletas.

Com uma pitada de sorte e muito foco, esses primeiros lugares, que estavam ao nosso alcance, poderiam “vir” para Forjães!!! O espírito de equipa sentiu-se mais de que nunca e, apesar da ansiedade e o medo de falhar que estavam bem presentes, lá foram partindo, um a um, com esperança no olhar e um sorriso encoberto! O nível competitivo, nesta modalidade, é realmente enorme, ao mesmo tempo que saudável, e todos temos essa consciência. No final do dia, a descontração apareceu e misturaram-se os sentimentos de conquista com o de resignação. Contudo a união manteve-se e o melhor sentimento de todos irá permanecer: a **superação!**

Salientam-se as classificações nestas duas etapas:

**Infantil B Fem.:** Inês Magalhães - 1º e 4ª; Margarida Martins - 4º e 5º; Maria Carvalho - 5º e 23º; Camila Montenegro - 12º e 2º; Letícia Fernandes - 15º e 8º.

**Infantil B Mas.:** Vasco Nogueira - 5º e 6º; Rodrigo Cardante - 10º e 14º; Pedro Ribeiro - 19º e 1º; Paulo Sinaré - 20º e 9º.

**Iniciado Fem.:** Nádia Arantes - 5º e 14º; Soraia Lemos - 16º e 5º; Maria Costa - 7º e 10º; Mariana Jaques - 13º e 7º.

**Iniciado Masc.:** Diego Rocha - 10º e 15º.

**Juvenil Masc.:** Miguel Costa - 2º e 6º



## Ranking R. Norte - Classificação Final

Com o término do “campeonato”, foram dadas a conhecer, pelas entidades responsáveis, as classificações individuais e coletivas da Região Norte para esta modalidade. Foi um momento mais solene e de suspense... E só temos razões para nos orgulharmos, fizemos o nosso melhor, e os “segundos” lugares conquistados, no meio de tantos outros candidatos aos lugares de pódio, cheios de valor, são de salientar! Só temos de enaltecer o empenho e dedicação de cada aluno e dos encarregados de educação, que tanta força nos transmitiram!!! Estas classificações finais são calculadas com o somatório dos pontos atribuídos em cada uma das etapas, que constituíram este campeonato regional, e retiradas as duas piores pontuações de cada atleta, daí resultam a classificação individual e a classificação por equipas em cada escalão/género.

Salientam-se as classificações **individuais**:

**Infantil B fem -** Inês Magalhães - 2º



**Juvenil masc -** Miguel Costa - 2º



Salientam-se as classificações **por equipas**:

**Equipa INFANTIL B feminina** sagrou-se Campeã Regional - 1º



**Equipa INFANTIL B masculina** sagrou-se Vice Campeã Regional - 2º



**Equipa INICIADO feminina** sagrou-se Vice Campeã Regional - 2º



Boletim Nascente Escolar  
maio - 2025



**Diretora:** Professora Paula Cepa  
**Redação:** Escola Básica de Forjães  
**Colaboração:** Professores Ângela Dinis, Anabela Freitas, Goreti Figueiredo, Luís Gaivoto, Rosa Felgueiras, Rui Pereira e todos os que assinaram os textos.  
**Revisão:** Professores Ângela Dinis e 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

Tel: 253 879 200 Fax: 253 872 526

**Correio eletrónico:** bib\_ebf@marinhas.org



## Traquinas do Forjães Sport Club sagram-se Campeões Concelhios

No passado dia 25 de maio, o renovado Campo de Jogos António Correia de Oliveira, em Antas, com o seu novíssimo relvado sintético, inaugurado na véspera, foi o palco da última jornada do Campeonato Concelhio de Futebol Infantil do concelho de Esposende.

A iniciativa, que visa a promoção do desporto, reuniu mais de 650 jovens atletas, distribuídos por 44 equipas, pertencentes a dez associações desportivas do concelho. Esta verdadeira festa do futebol infantil contou com escalões para todas as

idades – Petizes (5/6 anos), Traquinas (7/8 anos), Benjamins (9/10 anos) e Infantis (11/12 anos) – e promoveu um espírito de camaradagem e fair play entre os participantes.

O Forjães Sport Club (FSC) fez-se representar em todos os escalões, reafirmando o seu compromisso com a formação desportiva e o desenvolvimento das crianças e jovens. Apesar de o principal objetivo da competição ser o incentivo à prática desportiva e a formação integral dos jovens, a vontade de vencer e a superação marca-

ram presença. No escalão de Petizes, como é habitual, não houve classificação oficial, fomentando o gosto pelo jogo e pela participação. Nos restantes escalões, a disputa pelos lugares de topo foi intensa e emocionante.

A equipa de Traquinas do FSC sagrou-se campeã do seu escalão, celebrando com entusiasmo a conquista do título. A equipa de Infantis também brilhou, conquistando o segundo lugar e tornando-se vice-campeã, demonstrando talento, dedicação e espírito de equipa.

A Direção do Forjães Sport Club congratula calorosamente o Município de Esposende pela excelente organização deste evento desportivo, que promove não só o futebol infantil, mas também os valores da amizade, do respeito e da cooperação. A todos os atletas, treinadores, dirigentes e famílias, o FSC manifesta o seu profundo agradecimento pelo empenho e dedicação demonstrados, que contribuem para a construção de um futuro promissor para o desporto concelhio e para o fortalecimento do espírito comunitário.



Petizes



Traquinas



Benjamins



Infantis

O FORJANENSE, 30 de maio de 2025, nº 418

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. 63 e seguintes, do livro nº. 352-A, de "Escrituras Diversas", deste Cartório, se encontra exarada com a data de 14 de maio de 2025, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO** por **USUCAPIÃO**, na qual: -- O "**MUNICÍPIO DE ESPOSENDE**", pessoa coletiva pública de população e território com o NIPC 506 617 599, com sede na Praça do Município, no Município de Esposende, através do seu representante, **DECLAROU**:-- Que, o Município de Esposende, é dono e legítimo possuidor, com exclusão de outrem, de um prédio **urbano**, correspondente a edifício com um pavimento destinado a centro de cultura, com nove divisões e logradouro, com a superfície coberta de seiscentos e vinte metros quadrados e descoberta de dois mil e vinte e quatro metros quadrados, sito na Rua das Rodas n.º 28, em Fão, na União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, a confrontar do norte com herdeiros de Romeu Fernando Martins de Sousa, do sul com Rua das Rodas e Espaço Público, do nascente com herdeiros de Romeu Fernando Martins de Sousa e Espaço Público e do poente com Rua do Estaleiro, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **2395**, daquela união de freguesias, o qual correspondia ao artigo 1852 urbano

da extinta freguesia de Fão, desconhecendo, porém, o artigo da antiga matriz rústica no qual o mesmo foi implantado, com o valor patrimonial e igual atribuído de duzentos e quarenta e oito mil cento e sessenta e cinco euros e sessenta e nove cêntimos.----- Que este prédio foi edificado pelo Município de Esposende, num prédio rústico cujo artigo da extinta matriz desconhece, ao abrigo da empreitada de construção denominada "Mercado de Fão", nos termos da escritura do contrato de empreitada celebrado, pelo Município de Esposende, em oito de março de mil novecentos e oitenta e oito, exarada a folhas trinta e cinco verso e seguintes do livro e notas número trinta e nove, do Notário Privativo da Câmara Municipal de Esposende, tendo as obras sido custeadas pelo Município de Esposende seu representado. Que de acordo com os elementos juntos ao processo, o edifício erigido tornou-se num equipamento de carácter cultural, passando a ser comumente designado por "Centro Cultural de Fão". Que, entretanto, foi deliberado pelo Órgão Executivo do Município de Esposende, em dezasseis de junho de mil novecentos e noventa e quatro, aprovar a minuta de protocolo de cedência do uso das instalações do Centro Cultural de Fão à então Junta de Freguesia de Fão, pelo prazo de dez anos, o qual foi assinado em treze de

julho de mil novecentos e noventa e quatro, sendo que, em dezanove de novembro de mil novecentos e noventa e dois, o supra-mencionado Órgão Executivo tinha já deliberado concordar com a proposta de protocolo apresentada com a mesma finalidade. Aquele referido documento celebrado, previa, na sua cláusula segunda "A utilização do referido centro cultural por parte da Junta de Freguesia de Fão, bem como o objetivo o seu integral aproveitamento em benefício das populações respetivas e permitir a rentabilidade daquele espaço através de actividades e iniciativas culturais ou outras consideradas de interesse para a freguesia." Acresce referir que, decorrente da cedência do uso das instalações do "Centro Cultural de Fão" à então Freguesia de Fão, funcionou naquele edifício, durante largos anos, a sede da Junta de Freguesia, uma vez que a freguesia não possuía imóvel próprio para o efeito. Assim, verifica-se que o imóvel ora em causa, e já com a sua natureza urbana, tem sido considerado, desde os anos oitenta (pela população concelhia, que reconhece, sem reservas), que o mesmo pertence ao Município de Esposende, até pelos fins que prossegue, e que através dos seus órgãos representativos, entrou na posse e fruição pública do mesmo, a qual o Município de Esposende tem exercido em nome próprio

ininterruptamente, de forma ostensiva, à vista de toda a gente, e boa fé, sempre sem violência, com conhecimento de toda a gente, sem oposição de quem quer que seja. Que essa posse por ter sido sempre pacífica, pública, contínua, de boa-fé e em nome próprio do Município de Esposende, desde tempos imemoriais e durante mais de trinta anos, e dadas as enunciadas características de tal posse, o Município de Esposende adquiriu o identificado prédio por **USUCAPIÃO**, não dispondo, todavia, de documento ou título formal que lhe faculte a prova do seu direito, base do registo que pretende fazer a seu favor. ----- Assim, afirma e declara que o Município de Esposende, com exclusão de outrem, é dono e legítimo possuidor do prédio urbano acima identificado e que, presta 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, 14 de maio de 2025.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, 30 de maio de 2025, nº 418

**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. 24 e seguintes, do livro n.º 353-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte e um de maio de dois mil e vinte e cinco, uma escritura de **justificação** na qual: **MARIA CÂNDIDA GONÇALVES PEREIRA** (NIF 175 831 319) e marido **DOMINGOS DA CRUZ SAMPAIO** (NIF 175 831 300) casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Belinho, do concelho de Esposende, residentes na Avenida de Belinho, n.º 23, em Belinho, na atual União das Freguesias de Belinho e Mar, do concelho de Esposende, **DECLARARAM**:---- Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, de um prédio **rústico**, composto por terreno de cultura de regadio, com a área de mil e seiscentos metros quadrados, sito no Sítio de Tresmundo, em Belinho, na União das Freguesias de Belinho e Mar, do concelho de Esposende, a confrontar do norte com José Rodrigues Coutinho e Caminho, do sul com António Ferreira Caseiro, do nascente com Caminho e do poente com herdeiros de Alfredo Gonçalves Costa, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **2480**, daquela união de freguesias, o qual corresponde ao artigo 1396 rústico da extinta freguesia de Belinho, o qual por sua vez se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de € 159,48 e ao qual atribuem o valor de quinhentos euros. ----- Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o citado 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 interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, nomeadamente cultivando-o, limpando-o, colhendo os seus frutos, inclusive 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**, daquele direito de propriedade sobre o referido prédio e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de a Maria Cândida Gonçalves Pereira o ter adquirido, ainda no estado de solteira, menor, em data que não sabem precisar mas sabem ter sido por volta do ano de mil novecentos e sessenta e dois, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita pelos seus pais, João Gonçalves Pereira e mulher Amélia Gonçalves Pereira, casados que foram sob o regime da comunhão geral de bens, e residentes que foram na referida extinta freguesia de Belinho. ----- Assim afirmam e declaram que são, com exclusão de outrem, os únicos donos e legítimos possuidores do prédio rústico acima identificado. ----- Declarações confirmadas por três testemunhas. ----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. ----- Esposende, vinte e um de maio de 2025.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, 30 de maio de 2025, nº 418

**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. 41 e seguintes, do livro n.º 353-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de 21 de maio de 2025, uma escritura de **JUSTIFICAÇÃO por USUCAPIÃO**, na qual: **FERNANDO DA LAGE AZEVEDO** (NIF 154 960 675) e mulher **ALICE VELOSO RODRIGUES FERREIRA** (NIF 192 975 692), casados sob o regime da comunhão de adquiridos, ambos naturais da freguesia de Apúlia, do concelho de Esposende, e residentes na Rua do Cruzeiro, n.º 6, no Lugar de Areia, em Apúlia, na atual União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, **DECLARARAM**: Que, são donos legítimos possuidores, com exclusão de outrem, de **metade indivisa** de um prédio atualmente de natureza urbana, composto por edifício com um pavimento e logradouro, destinado a serviços, com a superfície coberta de oitocentos e cinquenta e seis metros quadrados e descoberta de cento e doze mil oitocentos e cinquenta e seis metros quadrados, sito na Rua Moinho de Sá, no Lugar da Ramalha, em Apúlia, na União das Freguesias de Apúlia e Fão, do concelho de Esposende, descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, ainda como rústico, sob o número **QUINHENTOS E VINTE E NOVE / APÚLIA**, direito esse aí registado, a favor de João dos Santos Tarrío e mulher Maria Alice de Lima Carvalho, casados sob o regime da comunhão geral de bens, pela apresentação catorze, de um de julho de dois mil e dois, inscrito na respetiva matriz urbana sob o artigo **4305**, o qual proveio do artigo 2126 rústico, ambos daquela união de freguesias, sendo que este último, por sua vez, correspondia ao artigo 1386 rústico da extinta freguesia de Apúlia, com o valor patrimonial correspondente àquele direito e igual atribuído de cento e oitenta e seis mil trezentos e qua-

renta euros e noventa e cinco cêntimos. ---- Que aquele direito que possuem sobre o dito prédio foi adquirido aos referidos titulares inscritos, ao tempo ainda de natureza rústica, por compra meramente verbal que ocorreu em data que não sabem precisar, mas sabem ter sido no ano de dois mil e três, feita aos citados João dos Santos Tarrío e mulher Maria Alice de Lima Carvalho. Que também já são donos e legítimos possuidores da restante metade indivisa do dito prédio, direito esse aí registado, na citada Conservatória, a seu favor, pela indicada apresentação catorze, de um de julho de dois mil e dois, pelo que, em consequência dessa compra e venda verbal, os compradores e pretensos justificantes estão na posse e fruição daquele direito da restante metade indivisa do dito prédio, em nomes próprios, há mais de vinte anos, motivo pelo qual nele procederam a suas expensas a todas as edificações e construções nele hoje existentes, pagando os respetivos encargos, limpando-o, nele fazendo obras de manutenção e benfeitorias, utilizando-o para todos os fins que o mesmo proporciona, tudo isto ininterruptamente, sem violência ou oposição de quem quer que seja e à vista de toda a gente.----- Que essa posse de boa-fé, contínua, pacífica e pública conduziu à aquisição daquele direito de **metade indivisa** sobre o dito prédio por **USUCAPIÃO**, o que invocam para efeitos de estabelecimento de novo trato sucessivo junto do registo predial. ----- Declarações confirmadas por três testemunhas. ----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. ----- Esposende, 21 de maio de 2025.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

O FORJANENSE, 30 de maio de 2025, nº 418

**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. 71 e seguintes, do livro n.º 353-A, de “Escrituras Diversas”, deste Cartório, se encontra exarada com a data de vinte e sete de maio de dois mil e vinte e cinco, uma escritura de **justificação** na qual: **JOSÉ DA SILVA CRUZ** (NIF 162 418 680) e mulher **ANA BOAVENTURA COUTO**, que também usa e é conhecida por ANA DA BOAVENTURA COUTO (NIF 162 418 671) casados sob o regime da comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Vila Chã, do concelho de Esposende e lá residentes na Rua do Outeiro, n.º 19, **DECLARARAM**: Que, são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, de um prédio **rústico**, composto por terreno de pinhal e eucaliptal, com a área de seis mil novecentos e cinquenta e quatro vírgula trinta e seis metros quadrados, sito no Sítio do Sardão,

na freguesia de Vila Chã, do concelho de Esposende, a confrontar do norte com Ramiro Vieira Pires e do sul, nascente e poente com Caminho, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Esposende, inscrito na respetiva matriz sob o artigo **54**, o qual se encontrava omissa à antiga matriz rústica, com o valor patrimonial IMT de €139,74 e ao qual atribuem o valor de quinhentos euros. Que não possuem título formal que lhes permita registar na competente Conservatória o citado 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 interesse próprios e traduziu-se nos factos materiais conducentes ao integral aproveitamento do citado prédio, nomeadamente plantando-o, limpando-o, colhendo os seus frutos, inclusive 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**, daquele direito de propriedade sobre o referido prédio, e direito este que, pela sua própria natureza, não pode ser comprovado por qualquer título formal, em virtude de o terem adquirido, já no estado de casados, em data que não sabe precisar mas sabem ter sido por volta do ano de mil

novecentos e sessenta e sete, por doação meramente verbal, nunca reduzida a escritura pública, feita pelos pais do justificante varão, Manuel da Cruz e mulher Emília Fernandes da Silva, casados sob o regime da comunhão geral de bens, e residentes que foram na citada freguesia de Vila Chã. ----- Assim afirmam e declaram que são, com exclusão de outrem, os únicos donos e legítimos possuidores do prédio rústico acima identificado. ----- Declarações confirmadas por três testemunhas. ----- Está conforme o original, na parte transcrita e certificada. ----- Esposende, 27 de maio de 2025.

A Notária,  
Andreia da Silva Amaral

### Rolos de pescada, presunto e pesto com legumes

4 filetes de pescado (frescos ou já descongelados); sal q.b.; pimenta q.b.; azeite q.b.; 1 limão (sumo), folha de alumínio; 4 fatias finas de presunto; 4 c. chá de pesto genovês; palitos para prender; 500g de batatas; 300g de cenouras; 800g de água.

Tempere os filetes (frescos ou já descongelados e escorridos) com sal (tenha em consideração que o presunto e o pesto são bastante salgados) e pimenta a gosto, um fio de azeite e o sumo de limão. Deixe marinar durante 30 minutos. Corte 4 quadrados de folha de alumínio. No centro de cada quadrado estenda uma fatia de presunto e sobre esta coloque um filete, barrando-o com 1 c. de chá de pesto.

Enrole o presunto e o filete sobre o pesto e prenda o rolo com um palito. Feche a folha de alumínio como se fosse um embrulho. Repita a operação para os restantes 3 filetes e leve-os ao forno. Corte as batatas em rodelas (1 cm aproximadamente) salpique-as com sal a gosto e leve-as ao forno. Corte as cenouras em rodelas finas (0.5 cm), salpique-as com uma pitada de sal e leve-as ao forno. Sirva os papelotes com os legumes, regando-os com o molho da cozedura dos papelotes.

### Trifle de tangerina, natas e chocolate

400ml natas;  $\frac{3}{4}$  chávena de açúcar fino;  $\frac{3}{4}$  chávena de cacau em pó; 3 tangerinas; calda de chocolate q.b.

Bata metade das natas com a ajuda de uma batedeira. Adicione o açúcar aos poucos e volte a bater até estarem firmes e formarem picos. Reserve.

Bata a outra metade das natas e quando estiverem a ganhar consistência junte o cacau em pó. Incorpore bem e reserve.

Descasque 2 tangerinas e separe os gomos. Divida os gomos por 4 copos, de modo a formar uma camada de tangerina no fundo de cada um.

De seguida, faça uma camada de natas de chocolate, seguida de uma de natas açucaradas. Repita até terminar os 4 copos. Finalize com a calda de chocolate e a raspa da restante tangerina.

### Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de carácter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo, porque só assim cumpre a sua função essencial perante os leitores;
- “O Forjanense” é um jornal ao serviço da comunidade local, tendo como principal objetivo assegurar aos leitores o direito a serem informados com verdade, rigor e isenção;

- “O Forjanense” dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações;
- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, “O Forjanense” procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências;
- “O Forjanense” terá como objetivo e preocupação uma informação o mais rigorosa possível, apartidária, objetiva e plu-

ralista, 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 vincu-

lam 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, 28 de março de 2025

O Diretor de “O Forjanense”  
Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro

### 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

### 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**

## A (difícil) arte de ser mãe



Mariana Ribeiro

Neste mês de Maio, mês das flores, da esperança e dos recomeços, onde a terra se veste de vida e o coração se abre ao amor, temos o mês de Maria, mãe que abraça o mundo com silêncio e fé, e a celebração do dia da Mãe. E nesta trilogia de "M's" que se apresenta quase como uma trindade sagrada, em que cada "M" simbolicamente brota vida, impele falar sobre a (difícil) arte de ser mãe!

Diante do ditado "quando nasce um filho, nasce uma mãe", surge a questão: quem dá vida a quem? No instante em que chega ao mundo uma nova vida, quando a mulher dá à luz, algo mais nasce com ela, nasce uma nova mulher, nasce uma mãe! E nesse momento, a mulher deixa de ser apenas ela mesma e passa a ser, para o mundo e principalmente aos olhos daquele ser, algo muito maior: a Mãe.

Mas, o que é isto de ser Mãe?

É uma pergunta, para a qual não há uma resposta linear, porque o papel de mãe não é uma fórmula simples e não se resume, não se limita e nem se define em linhas retas, pois cada mãe, carrega a sua história, numa

jornada cheia de transformações intensas e muitas vezes contraditórias, visto que a maternidade é um turbilhão de emoções e sentimentos, que envolve uma mistura de amor, desafios, sacrifícios, com momentos de pura alegria e também de dificuldades.

O papel de mãe é, com toda a certeza, o papel mais intenso que uma mulher assume: é entrega genuína, é dedicação, é sacrifício, é enfrentar as suas próprias inseguranças, medos e limitações, é o conflito entre o instinto de proteger e a necessidade de deixar crescer, é o esforço diário de conciliar maternidade, trabalho, casa e vida pessoal, como se isso fosse natural, esperado e obrigatório, num esforço muitas vezes invisível, mas que se acumula em pequenas tarefas, que juntas, formam uma montanha de responsabilidades, onde a mãe, por vezes se perde em providenciar os pequenos-almoços/ almoços/ lanches/ jantares, nas compras, no tratamento das roupas e da limpeza do lar, na organização das responsabilidades escolares ("Há trabalhos de casa?," "Tens de estudar para o teste de português!," "Posso ajudar com a matemática."), das atividades extracurriculares e da vida social (não esquecer de comprar o presente para aquele amigo que faz anos!), mas que renasce, nas brincadeiras e nas cócegas que faz na barriga do seu filho, mesmo quando já é hora de dormir. É sobre ser força e fragilidade ao mesmo tempo e sobre ser paciente, mesmo quando a cabeça está a mil e o corpo pede descanso. É educar com assertividade, mas com a doçura constante que acalma, que acolhe e que faz com que o filho se sinta seguro, mesmo diante de limites e

correções. É ensinar o que é certo e o que é errado, sem perder a ternura, sem deixar que o amor se perca nas imposições. É ser professora, médica, enfermeira, mulher da limpeza, advogada, comedianta, dançarina, cantora, artista, contadora de histórias e outras tantas outras personagens numa pessoa só. É sobre deixar assuntos presos na corda e o dispensável para trás, apenas para estar presente. É amparar a queda e ajudar a construir um caminho feito de derrotas e conquistas (onde ela própria se constrói), é criar memórias, é dar as mãos perante os medos da incerteza, é ser a luz que guia e ilumina na escuridão, é ser sol e mar, num dia de tempestade, é ser ela própria a tempestade e o furacão... é errar nisto que é a arte da educação, mas saber reconhecer o erro. É ser choro, grito e berro num gesto só! É sobre saber saborear o instante do momento e da partilha e saber largar a mão, para o filho voar, mas nunca se esquecendo de regar as raízes ao longo do percurso para que ele tenha sempre para onde voltar.

Ser mãe, independentemente de qualquer circunstância (solteira, casada, biológica ou adotiva), é ser o alicerce, o colo, a casa, o lugar onde o coração encontra abrigo e amparo... é ser Amor! Um amor que nunca se esgota nem se apaga, um amor que cuida, mesmo cansado, um amor que sabe ler no silêncio do seu filho as tormentas do seu coração e no brilho dos seus olhos a sua alma e um amor alimentado a cada gesto, a cada abraço apertado, a cada beijinho dado na ponta do nariz, a cada doce sorriso e forte gargalhada, a cada conquista, a cada palavra dita (ou calada), mesmo que as palavras

sejam respostas prontas na ponta da língua, com olhos revirados e ombros encolhidos!

E se por um lado a Mãe, para o ser por inteira, não precisa de ser perfeita, nem tem de atender às expectativas sociais padronizadas impossíveis de alcançar sobre o que significa ser uma "boa mãe", porque não se trata de uma competição, visto que aos olhos do seu filho, ela conquista por natureza o troféu de "Melhor Mãe do Mundo", é importante não esquecer que a maternidade não é uma jornada solitária, nem deve ser vista como tal. Por isso, embora o amor de uma mãe seja incondicional, as mãos que amparam, as palavras de incentivo, os ombros que oferecem alívio e a presença constante daqueles que fazem parte da vida da criança são igualmente essenciais, para que a maternidade não seja um fardo, mas uma experiência compartilhada, onde cada um oferece de si, neste lindo e belo processo de construção de uma vida. E assim, a mãe, que é também mulher, esposa, filha, que tem um trabalho, hobbies, desejos e vontades, procura, não se esquecer dela própria e não se perder na rotina extenuante das obrigações diárias, ensinando, através do seu exemplo, que é essencial olhar para si com a mesma humanidade e respeito como exerce o seu papel de mãe.

Então, ser mãe é ser verdadeira, é aceitar-se humana, com todas as suas falhas e imperfeições e ser corajosa para seguir o seu coração e guiar-se pelo seu instinto.

E até pode ser clichê, mas não deixa de ser verdade, que **ser mãe é ser amor**.

## CRÓNICA

### Saúde

#### Hipertensão - o que precisa de saber



Marina Aguiar\*

Certamente já ouviu falar em hipertensão arterial. De acordo com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, este é um problema que afeta cerca de dois milhões de pessoas, com a agravante de que apenas metade sabe sofrer da doença e ape nas um quarto está efetivamente medicada. A

hipertensão arterial é uma doença caracterizada pelo aumento da pressão nas artérias e, entre outros efeitos, faz com que o coração exerça mais esforço do que o necessário para o sangue circular através dos vasos sanguíneos. Isto pode dar origem a problemas sérios relacionados com doenças cardiovasculares, nomeadamente doenças coronárias (angina estável, angina instável e enfarte do miocárdio) ou acidentes vasculares cerebrais (AVC). Todas as pessoas devem estar atentas aos níveis de tensão arterial, sendo que essa vigilância deve ser mais intensa nas que pertencem a grupos de risco, como as pessoas hipertensas, obesas, diabéticas, fumadoras e ainda as que têm elevado ou história familiar de doença cardiovascular.

**Como pode saber se tem hipertensão?**

A tensão arterial é avaliada através de dois valores: a pressão arterial máxima e a pressão arterial mínima.

**TENSÃO ARTERIAL IDEAL:**

- Pressão arterial máxima inferior a **120**

- Pressão arterial mínima inferior a **80**

**Hipertensão**

- Persistência de pressão arterial máxima superior ou igual a **140**

- Persistência de pressão arterial mínima superior ou igual a **90**

**10 Potenciais causas de hipertensão**

- Obesidade
- Consumo excessivo de sal
- Ingestão excessiva de bebidas alcoólicas
- Ingestão excessiva de bebidas com cafeína
- Tabagismo
- Sedentarismo

- Stresse
- Problemas renais
- Problemas hormonais
- Doenças coronárias

**Como prevenir e tratar**

Se tem hipertensão não desespere: existe medicação para o seu tratamento e controlo. Consulte um médico especialista e este ajudá-lo-á a definir a melhor opção para o seu caso específico. Existem igualmente soluções não medicamentosas para prevenir esta doença, que passam pela manutenção de um estilo de vida saudável.

- Faça uma alimentação equilibrada
- Pratique exercício físico
- Não fume
- Não consuma bebidas alcoólicas em excesso

\*Médica Dentista

## Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães celebra 30 Anos a Dançar com a Tradição e a Comunidade

*Uma noite memorável de cultura e união assinalou o 30.º aniversário do GADTF*

No passado dia 5 de maio, o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães (GADTF) celebrou com grande entusiasmo os seus 30 anos de existência, três décadas dedicadas a preservar e divulgar a nossa cultura, música e danças tradicionais.

Para assinalar esta data tão especial, o GADTF organizou uma palestra memorável com o Dr. Alfredo Leite, intitulada *“Juntos Dançamos Melhor”*. Uma reflexão profunda sobre o valor do trabalho em equipa, do companheirismo e da cultura enquanto elo de união entre as pessoas.

A cerimónia contou com a presença de várias individualidades, entre as quais o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Guilherme Emílio, o Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Vítor Quintão, e o Presidente da Federação do Folclore Português, Daniel Café.

A sala encheu-se de amigos, membros da coletividade, entidades e amantes do folclore, que partilharam momentos de reflexão, risos e um forte sentido de pertença.

Antes da palestra, decorreram as intervenções das personalidades presentes, que não pouparam elogios e reconhecimento pelo excelente trabalho desenvolvido ao longo destas três décadas. O primeiro a usar da palavra foi o presidente do grupo, Manuel Carlos Couto, que, com um discurso emotivo, fez questão de mencionar todos os elementos, demonstrando um grande apreço pelo seu contributo e dedicação. A sua intervenção foi marcada por um tom carinhoso e orgulhoso, tratando o GADTF como um verdadeiro “filho”, o que evidenciava a importância desta associação na vida da comunidade.

Vítor Quintão, Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, felicitou todos os que contribuíram para tornar o GADTF uma referência nacional na preservação das tradições e cultura locais. Manifestou a sua admiração pelo trabalho realizado e reiterou o compromisso da Junta em continuar a apoiar a coletividade.

Daniel Café, Presidente da Federação do Folclore Português, ofereceu ao grupo

um presente simbólico e teceu elogios ao percurso do GADTF, destacando o seu papel essencial na divulgação do folclore português.

Por sua vez, Guilherme Emílio, Presidente da Câmara Municipal de Esposende, enalteceu o GADTF pelos seus 30 anos de dedicação à cultura, tradições e identidade do concelho. Sublinhou que o grupo é um verdadeiro embaixador da alma de Esposende, levando aos palcos de Portugal e do mundo as danças, cantares e costumes que definem a nossa comunidade.

Após as intervenções, iniciou-se a tão aguardada palestra do Dr. Alfredo Leite, que conseguiu envolver a audiência e proporcionou uma experiência enriquecedora



e bem-humorada. Como registou nas suas redes sociais: *“Que noite inesquecível...! Desde o primeiro momento, senti que não estava apenas a dar uma palestra, estava a entrar numa família, numa casa feita de tradição, esforço, gargalhadas, histórias e passos de dança que atravessam gerações.”*

A noite terminou em clima de festa, com direito a bolo e champanhe, celebrando não só o passado, mas também o futuro promissor que o GADTF tem pela frente.



# KAPUZ®

## LAVANDARIA SELF-SERVICE

**SECAR**

1º Seleção e colocação da roupa no cesto  
2º Seleção e colocação da quantidade de roupa  
3º Seleção da temperatura e tempo de secagem

**LAVAR**

1º Seleção e colocação da roupa no cesto  
2º Seleção da temperatura e tempo de lavagem  
3º Seleção da quantidade de sabão

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

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

DÊ UM FUTURO AO 1% DO SEU IRS

Consigne 1% do IRS à ACARF

Um gesto sem custos para si

X

NIF da ACARF

501524614

Modelo 3 | Quadro 11 | Campo 1101