

O FORJANENSE

Diretor: Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro
Novembro 2025 • Ano XL 2ª série • n.º 423
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issuu e no **facebook**

Direção da ACARF recebida na Câmara Municipal de Esposende



pág. 2

Obrigado, Aníbal



pág. 6



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

Direção da ACARF recebida na Câmara Municipal de Esposende

A Direção da Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães (ACARF), presidida por José Manuel Silva, foi recebida nos Paços do Concelho pelo Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Doutor Carlos Silva. A reunião, solicitada pela ACARF, teve lugar no passado dia 27 de novembro.

O encontro teve como objetivo conhecer a posição do novo executivo municipal relativamente aos serviços prestados pela instituição e aos projetos atualmente em desenvolvimento, considerados de grande relevância para a comunidade. A direção manifestou particular interesse em perceber se seriam mantidas as parcerias e os apoios que têm vindo a ser assegurados ao longo dos últimos anos, destacando dois projetos que se encontram numa fase avançada de planeamento e cuja apresentação pública ocorrerá em breve.

Os cinco membros da direção foram recebidos pelo Presidente da Câmara, que se fez acompanhar pela Vereadora Dr.ª Fátima Escrivães e pelo Chefe de Gabinete, Dr. Sérgio Mano. Durante a reunião, todos os assuntos agendados foram apresentados e amplamente discutidos, tendo ficado cla-

rificada a posição do município. A ACARF manifestou satisfação pelo reconhecimento da importância da instituição no contexto da comunidade forjanense, do concelho e das freguesias limítrofes.

O executivo municipal garantiu a continuidade dos apoios e parcerias já existentes e reafirmou o seu compromisso relativamente aos projetos atualmente em preparação, reconhecendo a sua relevância e a necessidade de apoio institucional, dada a dimensão dos mesmos.

No final do encontro, a Direção da ACARF declarou sentir-se confiante quanto ao futuro da cooperação institucional com o Município de Esposende, considerando que foi dado um passo significativo para o desenvolvimento de novos capítulos na história da instituição, que conta já com mais de 42 anos de existência.

A ACARF agradece ao novo executivo municipal, em particular ao seu Presidente, Doutor Carlos Silva, a disponibilidade, a prontidão e o profissionalismo com que recebeu a instituição, bem como a sensibilidade demonstrada relativamente aos temas apresentados.

ACARF marca presença no II Encontro de Boas Práticas em Envelhecimento Ativo

O Município de Esposende promoveu, no passado dia 7 de novembro, o II Encontro de Boas Práticas na Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável, uma iniciativa desenvolvida em parceria com as instituições que integram o Ativo+ | Programa Colaborativo para a Promoção da Longevidade. Nas quais a ACARF se insere.

Realizado no Auditório Municipal, o evento reuniu especialistas, profissionais e representantes da comunidade, num dia marcado pela partilha de experiências, re-

flexão conjunta e apresentação de projetos inovadores na área do envelhecimento. A conferência da manhã, os diversos painéis temáticos e os workshops da tarde decorreram com forte participação e elevado interesse por parte dos presentes.

A iniciativa foi amplamente elogiada pelos participantes, que destacaram a qualidade das intervenções, a pertinência dos temas abordados e o ambiente colaborativo criado entre as instituições.



Formação de sensibilização no uso de extintores

A ACARF, promoveu recentemente uma ação de formação e sensibilização dedicada à correta utilização de extintores, dirigida aos seus colaboradores.

A iniciativa teve como principal objetivo reforçar a capacidade de resposta em emergências, garantindo maior segurança nas instalações e assegurando que os colaboradores conhecem os procedimentos essenciais em caso de incêndio.

A sessão foi ministrada pelos Bombeiros Voluntários de Esposende, que partilharam conhecimentos teóricos e práticos sobre

os diferentes tipos de extintores, respetiva aplicação e forma segura de manuseamento. Durante a formação, os participantes tiveram ainda oportunidade de realizar exercícios práticos, permitindo consolidar as técnicas apresentadas.

A ACARF expressa um especial agradecimento à corporação dos Bombeiros Voluntários de Esposende, em particular ao seu Comandante, Dr. Júlio Melo, pela disponibilidade, profissionalismo e contributo para o reforço da cultura de segurança na instituição.



ACARF volta a alimentar esta ideia

No passado fim de semana, 29 e 30 de novembro, o Banco Alimentar Contra a Fome (BACF) regressou às superfícies comerciais com mais uma grande campanha de recolha de alimentos. Como já é tradição, a Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães (ACARF) marcou presença e deu o seu contributo a esta causa tão nobre.

A ACARF assegurou o transporte dos bens recolhidos em três superfícies comerciais do concelho de Esposende até ao BACF de Braga, garantindo que cada donativo chegasse ao seu destino.

A todos os voluntários que dedicaram o seu tempo e esforço, o nosso profundo agradecimento. É graças ao compromisso de cada um que continuamos, juntos, a alimentar esta ideia solidária.



5.º Festival de S. Martinho – Dois dias de tradição, sabores e convívio que aqueceram Forjães



O Multiusos do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria voltou, nos dias 8 e 9 de novembro, a transformar-se num espaço vivo de celebração comunitária com a realização da 5.ª edição do Festival de S. Martinho. Organizado pela Junta de Freguesia de Forjães, o evento não apenas consolidou a sua posição no calendário cultural local, como também reafirmou a capacidade da freguesia de preservar, valorizar e reinventar tradições que atravessam gerações. Durante dois dias, o ambiente festivo fez-se sentir em cada canto do recinto, marcado por aromas familiares, música contagiante e reencontros que fazem deste festival um verdadeiro ponto de união para a comunidade.

A diversidade e a qualidade da oferta gastronómica estiveram mais uma vez asseguradas pela participação das instituições locais, a Associação Social, Cultural,

Artística e Recreativa de Forjães (ACARF), as Comissões de Festas de Santa Marinha e de Nossa Senhora das Graças, o Grupo de Teatro Forjães em Cena, o Forjães Sport Club (FSC) e o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães (GADTF). Cada uma contribuiu com petiscos e especialidades que espelham o saber-fazer das gentes da terra, desde as apreciadas merendas tradicionais a pratos fumegantes à base de carne de porco, passando por uma panóplia de doces caseiros preparados com o cuidado e a autenticidade que definem as receitas de antigamente. A presença das castanhas assadas, símbolo maior de qualquer celebração de S. Martinho, completou a experiência e trouxe consigo o aroma característico que, ano após ano, tanto atrai visitantes de todas as idades.

A tarde de sábado abriu o festival com um espírito de acolhi-

mento e expectativa. Famílias, grupos de amigos e habitantes da freguesia encontraram no Multiusos um espaço de encontro descontraído, onde o convívio se misturou com o prazer de saborear iguarias típicas. À medida que o crepúsculo chegava, a animação intensificava-se: as concertinas deram o tom musical da festa, ecoando ritmos tradicionais que rapidamente envolveram os

presentes, enquanto a atuação de Luís Novais acrescentou energia e proximidade ao ambiente, promovendo momentos de grande entusiasmo e participação. O clima de festa prolongou-se noite dentro, demonstrando que a tradição de S. Martinho continua a ser um motivo de celebração coletiva profundamente enraizado.

O domingo amanheceu com

igual dinamismo. Os almoços, servidos com eficiência e simpatia, atraíram uma forte afluência e confirmaram a importância do festival também como espaço de partilha gastronómica em família. O serviço de take away ganhou destaque, respondendo às necessidades de quem prefere levar os sabores tradicionais para a sua própria mesa. Durante a tarde, o ambiente voltou a ganhar vida com as concertinas e com a atuação dos “Amigos da Música”, que, com a sua alegria e espontaneidade, criaram um momento musical de verdadeira comunhão, devolvendo ao recinto um espírito de festa simples e genuína, tão característico da vivência forjanense.

A despedida desta 5.ª edição fez-se ao final da tarde, ainda com as merendas a circular e com um ambiente descontraído que perdurou até aos últimos instantes. O sentimento generalizado era o

de que o festival cumpriu, mais uma vez, o seu propósito: celebrar o património cultural local, reforçar os laços entre a população e dar visibilidade ao trabalho das associações que diariamente contribuem para a vitalidade da freguesia.

Para além de manter viva a tradição de S. Martinho, o festival assume-se como um evento de grande importância social e cívica. Ao proporcionar às associações envolvidas a oportunidade de angariar fundos, contribui diretamente para a realização de iniciativas culturais, desportivas, sociais e religiosas que enriquecem a vida de Forjães ao longo de todo o ano. Trata-se, portanto, de um evento que ultrapassa a dimensão festiva e que desempenha um papel fundamental na preservação do património imaterial e no fortalecimento da identidade coletiva da comunidade.



PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIROS E PESADOS - 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

Junco de Forjães em destaque na “Galeria de Artes Certificadas” - Porto



Forjães, através do seu junco tradicional e certificado, passou a ter destaque na cidade do Porto, integrando a Galeria de Artes Certificadas. Na sessão de abertura deste espaço, marcaram presença o Presidente da Câmara de Esposende, Carlos Silva e o Presidente da Junta de Freguesia, Vítor Quintão, para além do Chefe de Gabinete do novo edil de Esposende, Sérgio Mano, e aconteceu no passado dia 14 de novembro, na Rua das Flores, na cidade do Porto, sendo um projeto do “Grupo O Valor do Tempo” que, deste modo, nos apresenta mais uma referência cultural.

O espaço reúne 27 artes tradicionais reconhecidas, entre as quais destacamos o Junco de Forjães, e tem como objetivo valorizar técnicas manuais que fazem parte da memória coletiva do país.

O Junco de Forjães encontra, deste modo, mais um local para ser apreciado, numa zona onde diariamente centenas de turistas procuram uma lembrança da nossa cultura e das nossas tradições.

Neste Natal, o melhor presente está mais perto do que pensa

A magia do Natal acontece nas nossas ruas, nos nossos lugares, nas nossas lojas. Ao escolher o comércio local, não está apenas a comprar um presente, está a apoiar uma família, a fortalecer a nossa economia e a garantir que a nossa comunidade brilha mais forte.

Campanha válida até 31 de dezembro de 2025. Consulte a lista de estabelecimentos aderentes.



CAMPANHA DE NATAL 2025

Neste Natal, compre no comércio local !

Campanha válida até 31 de dezembro 2025

Por cada compra efetuada no comércio local de Forjães*, ganha um número, habilitando-se a um dos três cabazes, a sortear no dia 9 de janeiro de 2026.

*Apenas comércio local aderente.

EU APOIO O COMÉRCIO LOCAL !!



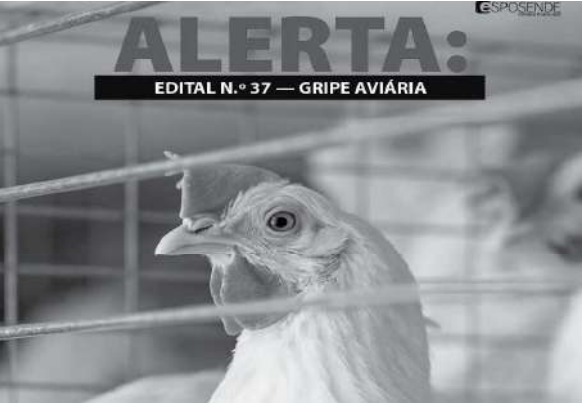
GRYPE AVIÁRIA - ALERTA

Determinações Obrigatórias:

Proibição de Exposições e Concursos de Aves.

-As aves de capoeira e aves em cativeiro detidas em estabelecimentos, incluindo detenções caseiras, localizados no território do continente deverão ser confinadas aos respetivos alojamentos de modo a impedir o seu contacto com aves selvagens.

-No território do continente é proibida a realização de exposições e concursos de aves ornamentais e exóticas.



Dia de Todos os Santos

No Dia de Todos os Santos, 1 de novembro, a Junta de Freguesia de Forjães lembrou todos os Forjanenses falecidos, os que estão sepultados no nosso cemitério paroquial e aqueles que, tendo deixado a sua Terra Natal, estão hoje daqui distantes, mas não esquecidos.

“As flores que aqui deixamos, em homenagem a todos os que já partiram, são também uma forma de aproximar todos os familiares que, por razões várias, não podem hoje estar com os seus entes queridos”. Esta foi a mensagem deixada.

decoração
**FACHADAS
MONTRAS**



publicidade
**OUTDOOR
VIATURAS**



**DESIGN
GRÁFICO**
serviços



GRÁFICA
offset e digital
PUBLICAÇÕES



corte/gravação
**CNC FRESA
CNC LASER**



personalizações
**CARTÕES PVC
CARIMBOS**



impressão
**GRANDES
FORMATOS**



**DIVULGAÇÕES
RECLAMOS**
sinalética



Pontodecópias
**CENTRO
DE CÓPIAS**



Pontodecópias
PUBLIZENDE
O que fazemos, fazemos bem.

@ correio@publizende.com

 **253 968 001**
(CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

Flor do Campo
Florista



Av. 30 de Junho, 110
4740-438 Forjães
Tlm. 965 875 169
Salomé Viana



Junta de Freguesia de Forjães

Informação

Condicionamento de trânsito em S. Roque

Devido à instalação de um PT (posto de transformação) de média tensão, para reforço da energia no local, poderá registar-se algum condicionamento na circulação automóvel entre a Calçada de S. Roque e a Rua Albino Ribeiro de Sá, local onde terminarão os trabalhos.

Os trabalhos irão decorrer de forma faseada ao longo das próximas três semanas, pelo que a Junta de Freguesia agradece a compreensão de todos.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Novembro!

Outubro não podia acabar mais doce, pois no dia 29 fomos visitar o museu do Chocolate em Viana do Castelo. Uma visita pedagógica bastante importante nos conhecimentos sobre o bem comestível mais apreciado que existe uma visita guiada bastante divertida e educativa.

Como diz o Ditado aprender até morrer!

No dia 11 festejamos o São Martinho! O tempo não permitiu que fosse no exterior, pois a chuva e o frio não davam tréguas.

Mas as castanhas não faltaram: boas e quentinhas!

No dia 17 mais uma razão para celebrar a vida, a nossa utente Maria das Dores Pinto comemorou o seu aniversário: 102 anos de Vida! Uma vida com altos e baixos que a fez chegar até esta bonita idade.

Com uma saúde ainda invejável, pergunta-se como foi que conseguiu chegar a esta idade?

Resposta: não me casei!

Ora aqui está um assunto a debater quando se fala em longevidade!



Av. Marcelino Queirós, 130/140
Loja 14 - 4740-438 Forjães
Tel. 253 876 074 - Tlm. 965 166 956



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



Forjães perde a liderança

A equipa sénior do Forjães Sport Club (FSC) perdeu a liderança do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Braga (AFB), Divisão de Honra, Série A.

Após dez jornadas consecutivas no topo, registando dois empates nos últimos dois encontros e cumprindo uma jornada de folga, o FSC foi ultrapassado pela Associação Desportiva Ninense. Atualmente, o conjunto forjanense ocupa a segunda posição da tabela classificativa, encontrando-se a três pontos do primeiro lugar, isto é, a distância de uma vitória.

Apesar dos resultados menos positivos das últimas jornadas, nomeadamente o empate a duas bolas no terreno do ACR Guilhofrei e o nulo caseiro frente ao AFC Martim, o FSC mantém-se em zona de subida.

Na próxima jornada, a disputar-se no dia 14 de dezembro, correspondente à 12.ª ronda, o Forjães desloca-se ao terreno do Viatodos, onde procurará conquistar os três pontos e recuperar a liderança.

Antes disso, no dia 7 de dezembro, o FSC recebe o Futebol Clube de Roriz no Estádio Horácio Queirós, em partida referente à 3.ª eliminatória da Taça da AFB.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D
1	AD Ninense	24	10	7	3	0
2	Forjães	21	10	6	3	1
3	Porto D'Ave	17	10	5	2	3
4	Viatodos	17	10	5	2	3
5	Este FC	17	11	5	2	4
6	SC Cabreiros	16	10	4	4	2
7	Ucha	14	10	4	2	4
8	ACR Guilhofrei	13	10	2	7	1
9	FC Roriz	13	10	4	1	5
10	AFC Martim	13	10	3	4	3
11	Águias de Alvelos	11	10	3	2	5
12	Emilianos FC	9	10	2	3	5
13	Rendufe	9	11	2	3	6
14	GFC Pousa	7	10	1	4	5
15	S.Paio D'Arcos FC	6	10	2	0	8
16	Terras de Bouro	0	0	0	0	0

Obrigado, Aníbal.



O Forjães Sport Club manifesta o seu profundo pesar pelo falecimento de Aníbal Ferreira.

O Aníbal teve a sua primeira passagem pelo Forjães SC na época 2001/2002, levando a equipa à subida à divisão de Honra da AF Braga e deixando-nos uma forte impressão pela sua competência e dedicação. Regressou ao nosso clube em 2014/2015, naquela que foi também uma época memorável da nossa história: ao comando da nossa equipa sénior, foi campeão da Divisão de Honra e conduziu o Forjães SC à subida à Pró Nacional.

Mais do que os resultados alcançados, o Aníbal será sempre recordado como um homem apaixonado pelo futebol, carismático, humilde e profundamente dedicado ao seu trabalho. Inspirava todos os que com ele partilhavam o balneário, deixando uma marca humana e profissional que ficará para sempre na memória do nosso clube.

Neste momento de tristeza, o Forjães Sport Club endereça à família e amigos as mais sentidas condolências.

O Forjães SC recordará para sempre o legado do Mister Aníbal. Que descanse em paz.

Processo de certificação

A Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão acolheu a cerimónia de entrega de diplomas e placas de certificação referentes à época 2024/2025. O Forjães Sport Club (FSC) esteve representado pelo seu presidente, Paulo Ribeiro, que recebeu os respetivos galardões.

A Direção do FSC orgulha-se de anunciar a distinção como Entidade Formadora Certificada com 3 Estrelas, um marco que reflete o empenho contínuo na excelência da formação de jovens talentos e na promoção do desenvolvimento do futebol.

Um agradecimento especial a todos os que fazem parte desta caminhada, jogadores, treinadores, staff e adeptos, cuja dedicação e apoio tornam possível a conquista deste importante reconhecimento.



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

O FORJINHA

ACADEMIA DE FUTEBOL



Academia Forjinha volta a ser distinguida com 3 estrelas pela AFB

A Academia Forjinha, estrutura de formação do Forjães Sport Club (FSC), voltou a ser distinguida com 3 estrelas pela Associação de Futebol de Braga (AFB), reforçando o trabalho desenvolvido na formação desportiva. A época iniciou-se em setembro, abrangendo equipas desde os petizes até aos juvenis, embora o clube lamente não ter conseguido manter o escalão de juniores. Esta falta tem sido recorrente, sobretudo porque muitos atletas, ao ingressarem na universidade, acabam por afastar-se de casa e treinar noutros clubes, ou optam por se dedicar exclusivamente aos estudos. Apesar disso, todos os restantes escalões estão ativos e em plena competição.

Nos escalões mais jovens, petizes e traquinas, a participação decorre no Campeonato Concelhio de Esposende. No entanto, devido à mudança de executivo camarário, o início habitual em novembro foi adiado para janeiro de 2026. Apesar do atraso, os jovens atletas mantêm o entusiasmo, treinam com regularidade e realizam jogos particulares que contribuem para o desenvolvimento das suas capacidades, promovendo o espírito desportivo, o convívio e a motivação.



Os Benjamins já competem de forma federada na AFB, em futebol de 7. A prova divide-se em duas fases: primeiro, as equipas são agrupadas por

proximidade geográfica; depois, passam a séries organizadas por nível competitivo, garantindo jogos mais equilibrados e atrativos tanto para atletas como para adeptos. Este modelo permite um crescimento gradual e ajustado às capacidades de cada grupo.



No escalão de Infantis, também federado, existe competição em futebol de 7 e de 9. O FSC participa no futebol de 9, uma etapa intermédia importante para preparar os jovens para o futuro futebol de 11, permitindo que os atletas se adaptem progressivamente a dimensões maiores de campo e a dinâmicas mais complexas. Tal como nos Benjamins, o modelo competitivo inclui uma primeira fase por proximidade e uma segunda fase ajustada ao nível das equipas.



Quanto aos Iniciados, a AFB disponibiliza competição em futebol de 9, mas o Forjães opta pelo futebol de 11, regressando a este escalão após um período de ausência. Esta decisão resolve uma lacuna na formação do clube, pois antes os atletas que concluíam os Infantis não tinham equipa onde dar continuidade ao seu percurso. Atualmente, competem no Campeonato Distrital da 2.ª Divisão, disputado numa fase única, em que todas as equipas jogam entre si, em casa e fora.



No escalão dos Juvenis, observa-se a transição para uma vertente mais competitiva, exigindo maior dedicação e compromisso por parte dos atletas. Nestes escalões, a AFB organiza várias divisões, 2.ª Divisão, 1.ª Divisão e Divisão de Honra, às quais se somam os campeonatos nacionais da Federação Portuguesa de Futebol, para onde sobem os campeões distritais.

A Academia continua empenhada em acolher todos os jovens atletas e oferecer uma experiência desportiva ajustada às expectativas e ao ritmo de cada um.

Se gostas de jogar futebol, procuras um desafio diferente, ou simplesmente queres experimentar...

Passa pelo Estádio Horácio de Queirós e junta-te a nós! Vem fazer parte da Academia Forjinha.

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](https://www.facebook.com/JornalOForjanense)



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

Dia do Pijama

No dia 20 de novembro, “salto da cama e venho de pijama”. É uma iniciativa educativa, que assinala a convenção internacional dos direitos da criança, onde está consagrado o direito de todas as crianças a crescer no seio de uma família.



Chegou o Outono

As atividades sensoriais ajudam a promover o desenvolvimento cognitivo. Oferecem estímulos e desafios que incentivam a aprender e a explorar o mundo.

Através do contacto com as diferentes texturas e estímulos, as crianças aprendem a lidar com as suas emoções, sensações e a expressá-los de forma adequada.



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

O mês de Novembro iniciou-se com boa disposição no Centro de Dia e de Convívio com o tradicional Magusto, onde não faltaram as saborosas castanhas assadas / cozidas e boa disposição.

Recebemos a visita da equipa do Projeto "Pedalar Sem Idade". Iniciativa que irá permitir reforçar a importância da atividade física e momentos ao ar livre.

Outro destaque do mês foi a visita do Projeto "Sinfoneta" de Braga, uma atividade que encantou todos os presentes. Foi uma experiência educativa e sensorial que despertou a curiosidade e entusiasmo dos utentes pela música.

Encerrámos o mês com a celebração dos aniversários da Sra. Cândida Sampaio e da Sra. Deolinda Gomes. Para ambas as maiores felicidades!



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

novembro 2025

Corta-Mato Escolar



No dia de S. Martinho, em Forjães, o agrupamento de escolas António Rodrigues Sampaio promoveu um corta-mato escolar.

A comunidade escolar espantou a chuva e juntou-se no estádio *Horácio Queirós*, em Forjães, para apoiar os participantes da atividade de corta-mato dinamizada pelos professores de Educação Física e pela direção do Agrupamento de escolas António Rodrigues Sampaio.

Com toda a logística preparada para o bom funcionamento do evento desportivo, os alunos, que iriam correr, estavam ansiosos, enquanto os da banca da sentiam-se expectantes pelos colegas.

O corta-mato teve início por volta das dez horas da manhã com os alunos do primeiro ciclo a abrirem a pista. De seguida, foi a vez dos alunos do escalão infantis A (feminino e masculino) arrancarem pelos caminhos de Forjães respetivamente. Seguiram-se os alunos do escalão infantis B (feminino e masculino). Por fim, correram os alunos do escalão Iniciados e Juvenis (feminino e masculino). As medalhas foram entregues pelo padrinho do evento, Ricardo Dias, ex-campeão nacional, tendo participado no mundial da modalidade corta-mato escolar, de atletismo, e tendo já vestido a camisola de vários clubes como o Vianense, o Sporting Clube de Portugal e o Benfica.

O sucesso e a alegria do evento só foi possível devido à organização, contribuição e dedicação do Staff, dos Bombeiros, da GNR, da Proteção Civil e do Presidente da Junta de Freguesia em colaboração com os alunos, professores e direção escolar do agrupamento.

Turma 7.º FC



Ciência em Ação na EBF:

- Uma sexta-feira dedicada à inovação



Na passada sexta-feira, 21 de novembro, a Escola Básica de Forjães encerrou a *Semana da Ciência e Tecnologia* com um dia repleto de atividades imersivas e educativas realizadas. O evento mobilizou a totalidade dos alunos, desde o 5.º ao 9.º ano, transformando a escola num verdadeiro laboratório de descobertas.

A celebração foi marcada pela diversidade de temas abordados e pela participação ativa dos alunos. As turmas tiveram oportunidade de aprofundar conhecimentos em várias áreas científicas e tecnológicas.

Destaques e Experiências Práticas

Um dos pontos altos do dia foi a sessão “À conversa com a Cientista Andrea Ribeiro da Cruz”, que decorreu no Auditório. Esta interação proporcionou aos alunos do 9.º ano uma visão sobre a ciência no mundo real, complementando também o tema *O que faz uma mãe cientista?*.

Muitas atividades focaram-se na aprendizagem prática e multidisciplinar. No Laboratório de Química, os jovens puderam participar no Laboratório de investigação criminal. Os *Workshops sobre minerais* no Polivalente também foram bastante concorridos.

Tecnologia e Bem-Estar em Foco

A tecnologia e a matemática tiveram um papel central na programação. Os alunos exploraram a Robótica e os Óculos de Realidade Virtual e tiveram contacto com a *Mecatrónica*. A ciência que “vem do céu” também foi abordada com a atividade sobre *Veículos Aéreos Não Tripulados*.

Além do foco académico, a segurança e o bem-estar foram abordados através das sessões de Primeiros socorros/Técnicas de relaxamento.

A componente lúdica não foi esquecida, com os *Jogos Matemáticos* e o Jogo “Quem quer ser cientista?”, assim como o popular *Peddy-Paper PRESSE*, realizado no recinto escolar. Para os amantes da leitura científica, houve ainda a atividade *Newton Gostava de ler* na Biblioteca.

A participação foi massiva, demonstrando o forte interesse da comunidade escolar da EB de Forjães pela ciência, pela tecnologia e pela inovação.



Mês Internacional da Biblioteca Escolar: IA, bibliotecas e o futuro das histórias

Durante o mês de outubro, celebrou-se o *Mês Internacional da Biblioteca Escolar* e os alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos da Escola Básica de Forjães participaram em diversas atividades dedicadas à leitura, à escrita e à imaginação.

Relativamente ao 1.º ciclo, as turmas do 1.º ano assinalaram o *Dia da Alimentação* com a audição e exploração do livro *O incrível rapaz que comia livros*, de Oliver Jeffers. Depois, inspiraram-se na história para imaginar e ilustrar o que gostariam de “comer para aprender mais”.

Os alunos do 3.º ano exploraram o tema “Histórias com e sem IA”, recorrendo à Inteligência Artificial para criar, a partir de palavras sugeridas por eles e relacionadas com o Halloween, uma narrativa original e exemplos de capas ilustradas para um possível livro.

No que diz respeito ao 2.º ciclo, as turmas do 5.º ano visitaram a biblioteca, onde descobriram o espaço, as regras de utilização, o funcionamento do empréstimo e as atividades disponíveis. Já os alunos do 6.º ano (turma 6.º B) refletiram sobre “O futuro das histórias”, debatendo o papel da Inteligência Artificial no quotidiano e reescrevendo finais futuristas para contos clássicos.

Todas as atividades revelaram o entusiasmo, a curiosidade e a criatividade dos alunos, mostrando que a Biblioteca Escolar continua a ser um espaço de descoberta, aprendizagem e inovação.

A Equipa da Biblioteca Escolar



Projeto Internacional GLOBE Tree



A turma do 5FB esteve a desenvolver um trabalho na área do estudo das folhas das árvores durante o outono. Esta atividade insere-se no desenvolvimento da Campanha de Outono 2025 do Projeto Internacional GLOBE Tree.

Os alunos, durante várias aulas, observaram as folhas de várias árvores, tendo depois escolhido a “nossa árvore em estudo”.

Com o material disponibilizado pela GLOBE Tree, foram realizados trabalhos de identificação da gradação de cores nas folhas estudadas.

Visita ao Marshopping



As crianças do Jardim de infância de Forjães viveram uma manhã cheia de magia na visita ao espetáculo *A Sereia no Gelo*, no Mar-Shopping, no dia 20 de novembro.

A viagem de autocarro, feita com grande entusiasmo, marcou o início da aventura. Entre brilhos, música e personagens encantadoras, os mais pequenos ficaram maravilhados com a história que ganhou vida sobre o gelo. Foi um dia inesquecível, cheio de sorrisos, surpresa e muita fantasia, que ficará guardado na memória de todos.

Pré-Escolar

A alimentação saudável não é moda... é um estilo de vida



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais da metade dos jovens de hoje em dia sofre de obesidade, levando a sérios problemas de saúde. Enquanto uns consomem, outros desperdiçam, e Portugal é o 4.º país europeu com mais desperdício alimentar.

Mas o que podemos fazer para termos uma alimentação mais saudável e evitar o desperdício alimentar?

Muitos jovens saltam o pequeno-almoço, fazem refeições rápidas, desequilibradas e consomem demasiados produtos industrializados, cheios de açúcar, sal e gordura. O uso excessivo do telemóvel e a vida mais sedentária também contribuem para o desequilíbrio alimentar.

Segundo especialistas, é importante aprender desde cedo a fazer boas escolhas, pois os hábitos criados na juventude influenciam a saúde na idade adulta.

Testemunhos

A Dona Isabel, auxiliar da Escola Básica de Forjães, de 58 anos comentou o que podemos ingerir para uma alimentação saudável: “Para termos uma alimentação mais saudável, deveremos ingerir proteínas na quantidade certa, fruta, muitos legumes, hidratos de carbono e laticínios e os seus derivados na sua respetiva dose”.

A aluna Valentina Almeida, da turma 8.º FA, de 13 anos, abordou o que pensa sobre a alimentação dos jovens de hoje em dia: “O que eu acho da alimentação dos jovens de hoje em dia é que é muito desequilibrada, pois eles consomem doces, comidas industrializadas em excesso, o que acaba por desenvolver doenças mais cedo, como diabetes, obesidade, entre outros problemas”.

O aluno Siro Ortega, da turma 8.º FA, de 15 anos, analisou o desperdício de refeições na Escola Básica de Forjães: “Pelo que vejo na Escola de Forjães, o desperdício alimentar, existe, porque os jovens têm preferência por comidas gordurosas, como a carne, o que leva a um desperdício alimentar um pouco elevado, na escola”.

Com base nestes testemunhos, podemos concluir que não existem alimentos proibidos, existe o equilíbrio. Alimentar-se de forma consciente e evitar o desperdício são passos essenciais para uma vida mais saudável e sustentável.

Maria Morgado, Siro Ortega, Valentina Almeida - 8.º FA

Comemoração do Dia do Mar



Nas semanas de 10 a 21 de novembro foram promovidas diversas atividades para assinalar o Dia do Mar. Esta comemoração enquadra-se numa das atividades chave do programa educativo *Escola Azul*, do qual o nosso Agrupamento é membro ativo. As atividades abrangeram diversas iniciativas, desde a visualização de curtas-metragens integradas no *Grande Panorama Internacional CINANIMA 2025 – CINANIMA vai às Escolas*, até momentos de reflexão sobre a poluição marítima e a criação de cartazes e obras artísticas que promovem a preservação dos recursos marinhos. Estas ações envolveram as turmas do pré-escolar da EB de Guilheta e da EB de Belinho, bem como as turmas do 2.º ciclo da EB de Forjães (5.º FB e 6.º FA), contribuindo para reforçar a consciencialização ambiental dos alunos e para destacar a importância de proteger os oceanos e o meio marinho, fomentando a sensibilização e o respeito pelo ambiente aquático.

A Magia do Halloween Invade as Escolas de Forjães e Marinhas: Sombras e Mistérios nas nossas Escolas

Na última semana de outubro, o espírito do *Halloween* tomou conta das Escolas Básica de Forjães e António Rodrigues Sampaio!

As portas das salas transformaram-se em cenários de sombras e mistérios, deixando alunos, professores e funcionários encantados com a criatividade e o empenho de todos.

O evento, coordenado pelo grupo disciplinar de Inglês, desafiou cada turma a decorar as portas das suas salas com temas assustadores e criativos. O resultado superou as expectativas: abóboras, fantasmas, monstros, teias de aranha, morcegos e até sangue falso fizeram parte das obras de arte que mostraram a nossa imaginação.

Para os alunos do 5.º e 6.º anos da EB da António Rodrigues Sampaio, houve também a criação de objetos assustadores, para uma exposição no átrio da escola das Marinhas, contribuindo para um ambiente de partilha e diversão.

Os técnicos e assistentes operacionais não ficaram de fora e deram também largas à imaginação, participando com entusiasmo na decoração das portas dos seus espaços de trabalho.

As aulas de Inglês foram também espaço de atividades sobre esta celebração anglo-saxónica. Na Escola Básica de Forjães, a Associação de Pais juntou-se à celebração, participando na decoração e oferecendo rebuçados a cada aluno — um gesto doce e muito apreciado, que tornou o dia ainda mais especial.

O *Halloween* deste ano foi um exemplo de colaboração e envolvimento, mostrando que a escola é um lugar onde, com criatividade e espírito de equipa, tudo se torna mais acolhedor e inspirador para toda a comunidade escolar.

Álvaro Faria (8.º MD), Duarte Marques (8.º FB) e Margarida Dias (8.º FB)

O nosso Magusto



No dia 11 de novembro de 2025, a Escola do 1.º Ciclo de Forjães comemorou a tradição do Magusto com muita alegria e participação dos alunos do pré-escolar e do 1.º ciclo.

Realizaram-se atividades relacionadas com a lenda de São Martinho, onde as crianças ouviram histórias, cantaram canções tradicionais e realizaram pequenos trabalhos manuais dedicados ao Magusto.

As castanhas assadas, preparadas com a ajuda da comunidade escolar e a fogueira simbólica foram o ponto alto da celebração.

Entre risos, convívio e mãos enfarruscadas, os alunos viveram um momento especial que reforçou o espírito de união e a importância de manter vivas as tradições locais.

O Magusto deste ano ficou marcado pela boa disposição e participação entusiasta de todos.

Um agradecimento a todos os Pais e Encarregados de Educação, que contribuíram com as castanhas, à Associação de Pais, que ofereceu um sumo a cada criança, marcou presença e dinamizou jogos tradicionais, e ainda à padaria Vila Pão, que gentilmente assou as deliciosas castanhas que todos puderam saborear.

Centro Escolar

EB de Forjães festeja o Halloween

Na E. B. de Forjães, é habitual festejar-se o *Halloween*. Este ano festejou-se na sexta-feira, dia 31, e nos primeiros dias da semana seguinte.

A escola enfeitou-se com abóboras de sorriso assustador, fantasmas, esqueletos, bruxas, teias e aranhas... A minha turma decorou a porta da sala 15 e as outras turmas decoraram as outras portas. A porta da biblioteca também estava decorada, assim como a papelaria, a receção, o refeitório e a secretaria...

Alguns professores deram-nos doces e algumas funcionárias e alunos disfarçaram-se com fantasias assustadoras. Eu disfarcei-me de bruxo e adorei pregar um bom susto aos mais distraídos!

“*Halloween*” vem do inglês “All Hallows’ Eve” que significa “Véspera de Todos os Santos”. O *Halloween* comemora-se na noite de 31 de outubro, altura em que se acreditava que não havia uma barreira entre o mundo dos vivos e o dos mortos. É uma tradição pagã, de origem celta, que foi adaptada aos costumes cristãos e levada para os Estados Unidos pelos irlandeses. Com o tempo, esta festa espalhou-se por algumas partes do mundo.

Nesta data, as pessoas costumam fantasiar-se de monstros ou personagens assustadores e vão de porta em porta dizendo “trick or treat” (doces ou travessuras).

Pedro Sá, 5.º FA



Projeto de Saúde Escolar - 1.º ano



No dia 25 de novembro de 2025, a Escola de Forjães recebeu a visita especial da enfermeira Vânia, que veio dinamizar uma atividade dedicada aos cuidados de saúde e à alimentação saudável, nas turmas do 1.º ano.

A sessão foi guiada pela história “A Quinta das Laranjeiras”, um conto divertido e educativo que ajudou os alunos a compreender a importância de fazer boas escolhas no dia a dia.

Através da narrativa, as crianças aprenderam como os alimentos saudáveis contribuem para o bem-estar e como pequenos gestos, como escovar os dentes, fazem toda a diferença na proteção da saúde.

Os alunos participaram com entusiasmo, fizeram perguntas e mostraram grande interesse por todos os temas abordados. No final, partilharam o quanto gostaram da atividade e como aprenderam de forma divertida.

Turmas de 1.º ano – Centro Escolar



Entrevista com Ricardo Dias

PADRINHO DA PROVA DESPORTIVA CORTA-MATO

NE: O Ricardo tem 41 anos e é militar. Porque é que está aqui neste evento desportivo escolar?

RD — Estou aqui porque pratiquei desporto a minha vida toda e a escola convidou-me para ser padrinho do corta-mato. Fui convidado pelo professor Rui Pereira e fui um aluno desta escola.

NE: Como é ser padrinho do corta-mato?

RD— Ser padrinho do corta-mato escolar é especial, porque foi neste corta-mato que comecei há 30 anos. Sou padrinho porque tive sucesso nesta atividade. No primeiro corta-mato, fiquei em antepenúltimo e foi nesta escola, neste local. No meu segundo corta-mato fiquei em 56.º lugar, depois em 19.º lugar, no ano a seguir em 2.º lugar e depois ganhei muitos anos, sem nunca desistir. Fui campeão nacional de escolas a representar esta escola duas vezes, e tive a honra de participar no corta-mato mundial de desporto escolar.

NE: Quais os clubes que representou?

RD— Representei o Sporting Clube de Portugal, o Benfica e também o ACARF. Primeiro, fui para um clube federado em Aldreu (SIRA), depois fui para Viana do Castelo e mais tarde para o Benfica. Fui campeão nacional muitas vezes. Participei por vários clubes, mas os mais importantes foram o Benfica (2 anos), o Sporting (7 anos), o Vianense (vários anos). Também estive no Maratona Clube de Portugal e no Grupo Desportivo Conforlimpa.

NE: Qual é o melhor incentivo para os participantes neste evento?

RD— O incentivo é acreditar em vós próprios, e que não há impossíveis.



Anedotas

Um menino chega a casa e diz:
— Mãe, lá na escola estão sempre a chamar-me distraído!
— Os teus colegas têm razão, a tua casa é a do lado.

Maria Victória Rodrigues, 7.º FA

Numa bela manhã, o Viktor, que é ucraniano, bateu com a cabeça...
Ele teve um traumatismo ucraniano.

Vitória da Silva Carvalho, 7.º FB

O Joãozinho chegou muito atrasado à escola e a professora perguntou:
— Joãozinho porque chegaste atrasado?

E o Joãozinho respondeu:
— O meu telefone tocou ao sair de casa.

E a professora acrescentou:
— O que tem a ver?!
E o Joãozinho disse:
— É que eu atendi.

Lucas Martins, 7.º FC

Testemunhos

- atividade desportiva Corta-Mato

7.º FB: Como foi participar neste evento desportivo?

— Foi uma experiência única e espetacular.

7.º FB: Qual a importância do evento para os alunos?

— Os alunos tornam-se mais saudáveis e faz-lhes bem.

7.º FB: Porquê este lugar para realizar o corta-mato?

— É sempre no campo de futebol. Um ano nas Marinhas e outro em Forjães.

Beatriz, 14 anos

7.º FB: O que te leva a participar no corta-mato escolar?

— Gosto de correr e fazer desporto. Acho que o corta-mato é fixe, muito fixe!

Leandro Baptista, 12 anos

— Porque estava bom tempo.

Tiago Coutinho, 12 anos

— Gosto de fazer desporto e participar no corta-mato. Já participei algumas vezes.

Dinis, 8 anos

— Porque gosto e quero.

Tomás Moura, 12 anos

— Porque é uma experiência muito divertida que nos enriquece.

Inês Magalhães, 13 anos

7.º FB: Qual a tua opinião sobre esta atividade?

— Gosto de correr, mas tinha de ser um percurso mais “pequeno”.

Salvador Ribeiro, 10 anos

— É divertida e ajuda a convivermos.

Francisco do Vale, 12 anos

— Gostei porque fiquei em 3.º lugar.

Diogo Costa, 12 anos

— Acho divertida porque falto às aulas e gosto de correr.

Tomás Moura, 12 anos

— Foi muito educativa e espero participar mais vezes.

Tiago Coutinho, 12 anos

— Acho que é uma experiência muito fixe.

Luana Silva, 13 anos

— Para mim é um evento muito agradável, e junta toda a escola.

Inês Magalhães, 13 anos

— É bom para o corpo.

Miguel Martins, 12 anos

— É algo que se deve repetir no futuro pois promove a inclusão e a saúde física.

Duarte Marques, 13 anos

Recolha feita pelos alunos do 7.º FB

Boletim Nascente Escolar
novembro - 2025



Diretor: Professor João Paulo Ramos
Redação: Escola Básica de Forjães
Coordenação e montagem: Profs. Goreti Figueiredo e Rosa Felgueiras
Colaboração: Profs. Ana Paula Ferreira, Natália Serra, Rosa Felgueiras, Equipa da Biblioteca e todos os que assinaram os textos.
Revisão: Profs. José Pinho, Maria José Ribeiro
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

Mensagem dos Bispos para o tempo de Advento-Natal

Amados irmãos e irmãs da Arquidiocese de Braga,
Neste tempo de Advento e Natal, caminhando juntos, somos convidados a entrar no “Jardim da Esperança” que Deus planta silenciosamente no coração do mundo.

Advento é novamente oportunidade para sermos boa terra onde a sementeira discreta, quase impercetível, lançada por Deus, há de germinar.

1.O “sim” criativo que transforma o mundo

A história da salvação inteira avança graças a “sins” criativos. O “sim” de Maria, pronunciado numa pequena casa de Nazaré, foi terreno onde germinou a maior esperança que o mundo já conheceu. Ela não compreendia tudo, mas confiou, arriscou, deixou-se surpreender: “Deus ama surpreender; quem não se deixa surpreender bloqueia o Espírito” (Papa Francisco, Homilia, 08 de maio de 2018).

Também hoje precisamos deste “sim” ousado e confiante: nas famílias, no trabalho, nas comunidades, e nas decisões silenciosas que moldam a vida de cada dia. Um “sim” que acredita que, mesmo no meio da incerteza, Deus continua a semear.

Segundo o filósofo Byung-Chul Han, a esperança parece frágil. Ele lembra que vivemos tempos de fadiga e dispersão, marcados pela aceleração e pelo cansaço, onde “já não habitamos o tempo; corremos atrás dele”. É precisamente aí que o testemunho cristão ganha força: quando ousamos dizer “sim” à vida, à fé e aos outros, apesar da fadiga ou do medo. A verdadeira criatividade nasce quando o amor procura caminhos onde antes só víamos obstáculos.

2. A semente lançada à terra pode parecer pequena — mas sempre germina.

No Evangelho, Jesus recorda-nos: “Se o grão de trigo não cair na terra e morrer, fica só; mas se morrer, dá muito fruto” (Jo 12, 24). Assim acontece connosco: cada reconciliação, cada palavra amiga, cada cuidado oferecido em silêncio é uma semente que Deus faz germinar.

O Natal é exatamente isso: Deus a semear de novo. Semeia paz onde há divisão. Semeia alegria

onde há cansaço. Semeia justiça onde há indiferença. Semeia fraternidade num mundo que tantas vezes se fecha. Semeia esperança mesmo no mais rigoroso dos invernos... Tudo isso são sementes. E Deus nunca deixa de as semear em nós.

Nenhum gesto de amor se perde. Nenhuma obra de justiça fica estéril. Nenhuma renúncia generosa deixa de produzir frutos.

3. O Natal: tempo de nova sementeira

Viver o Advento é deixar-se cultivar pela ternura de Deus. Celebrar o Natal é acreditar que, de novo, Deus semeia a sua Palavra na humanidade inteira. Ele não desiste de nós. Ele não se cansa. Ele recomeça. E pede-nos que recomeçemos com Ele.

Nas nossas famílias — verdadeiros “jardins de esperança” — somos chamados a semear e a cultivar a beleza que salva o mundo:

- a *alegria* que se partilha, mesmo quando os dias são difíceis;
- a *justiça* que começa em casa, na forma como tratamos quem vive connosco;
- a *paz* que nasce de conversas serenas e da capacidade de escutar;
- a *solidariedade* que nos faz olhar para além das paredes do nosso lar;
- a *fraternidade* que nos recorda que ninguém se salva sozinho.

Neste Advento, vamos, então, aceitar o convite para abandonar palavras vazias, de circunstância e vamos abraçar atitudes concretas de forma ativa e criativa. Talvez seja telefonar àquela pessoa de quem nos afastámos. Talvez seja passar menos tempo diante dos ecrãs e mais tempo diante das pessoas. Talvez seja guardar tempo para a oração e para a contemplação. Talvez seja transformar a mesa de Natal num lugar onde cada um é reconhecido e amado, desde a criança ao mais idoso, desde o familiar mais próximo ao vizinho que vive só.

O Papa Leão XIV diz: “Efetivamente, toda a renovação eclesial sempre teve entre as suas prioridades esta atenção preferencial pelos pobres, que se diferencia, tanto nas motivações como no estilo, da atividade de qualquer outra organização humanitária” (Dilexite, 103). O Natal lembra-nos esse

amor primeiro e convida-nos a responder com gestos simples, mas cheios de verdade.

4. Horizonte: alegria que floresce, esperança que não morre.

Queridos irmãos e irmãs, neste Natal, deixai que o Senhor semeie no vosso coração um jardim de esperança viva. Não permitais que a indiferença, a pressa, o medo ou o cansaço vos roubem a capacidade de vos maravilhar.

Cristo nasce no silêncio da noite para dizer que a luz é mais forte do que qualquer escuridão. Nasce pobre para nos enriquecer com a simplicidade e a beleza do amor. Nasce como criança para nos recordar que a esperança é sempre mais jovem do que nós. Que cada cristão, cada família, cada comunidade da nossa Arquidiocese viva este Natal com alegria renovada, com criatividade amorosa e com esperança perseverante.

Que cada um seja terra boa onde Deus possa plantar sementes de vida nova.

Um santo e fecundo Natal para todos.

O Senhor vos abençoe e vos guarde.

D. José Cordeiro,
Arcebispo Metropolitano
D. Delfim Gomes,
Bispo Auxiliar
D. Nélio Pita, Bispo Auxiliar

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

DEZEMBRO 2025:

- 04| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração, às 16h30.
- 06| Encerramento da Novena da Imaculada Conceição, às 17h00, seguida da Eucaristia (17h30).
- 07| DOMINGO II DO ADVENTO: Eucaristia às 10h00 (Missa de Piedade com os Escuteiros).
- 08| IMACULADA CONCEIÇÃO: Eucaristia às 10h00.
- 10| Reunião do Conselho Económico às 21h15.
- 11| Reunião de Catequistas, às 21h15.
- 13| FESTA DE NATAL, às 14h30 e Eucaristia Vespertina (com toda a Catequese), às 17h30.
- 14| DOMINGO III DO ADVENTO: Eucaristia às 10h00.
- 16| Início da Novena de Natal, animada pelos grupos da Catequese (pais e Catequistas).
- 20| Eucaristia Vespertina às 17h30.
- 21| DOMINGO IV DO ADVENTO: Eucaristia às 10h00 (Partilha da “Luz da Paz de Belém”).
- 24| Vigília do Natal (Quarta-feira): Eucaristia, às 14h30 (Encenação de Natal, dinamizada pela Catequese).
- 25| NATAL DO SENHOR (Quinta-feira): Eucaristia às 10h00.
- 27| Eucaristia Vespertina às 17h30.
- 28| Domingo da Sagrada Família de Jesus, Maria e José: Eucaristia, às 10h00

Movimentos religiosos

Celebração Batismal:

- 22/novembro/2025 – Carminho Cruz Bento, filha de Tiago António Alves Bento e de Alexandrina Maria Pereira da Cruz. Neta paterna de Augusto Filipe Gonçalves Bento e de Maria Arminda Carvalho Alves Bento. Neta materna de António Emídio Portela da Cruz e de Maria Deolinda Lima T. Pereira da Cruz.
Foram Padrinhos: Nuno Filipe Alves Bento e Marisa Lima Rocha.

Óbito:

- 04/novembro/2025 – José Lima de Matos, com 89 anos de idade, residente na Avenida Marcelino de Queirós, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.



Flor em Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

969 584 228

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



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

Escola de Condução Rio Nelva, Lda

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

Palavras cruzadas (soluções)

Horizontais

1º arado; caiar = 2º mula; couso = 3º ufa; mar; ail = 4º ai; banal; r.a. = 5º rala; t; e.c.; r = 6º retransir = 7º m; re; b; maia = 8º A.T.; lúria; T.L.= 9º ias; tio; rua = 10º Otilia; vial = 11º rural; miolo =

Verticais

1º amuar; maior = 2º rufiar; tatu = 3º ala; ler; sir = 4º da; batel; la = 5º o; ma; r; útil = 6º cantabria = 7º cora; n; io; m = 8º au; lesma; vi = 9º isa; cia; rio = 10º asir; ritual = 11º rolar; alalo =

Entre Panelas e Histórias: As receitas do Chef Marco Coutada

Entre tantas receitas natalícias, os aperitivos são sempre as mais difíceis de escolher. Por esse motivo, nesta edição apresento duas entradas para completar a mesa de Natal.

Coroa de Natal de queijos

Ingredientes para uma coroa

2 embalagens de massa folhada fresca, formato circular; 1 queijo brie; 250 g de queijo mozzarella desfiado; Cebolinho a gosto; Sal e pimenta a gosto; 150 g de cubinhos de chouriço; 1 gema; 1 dente de alho picado

Preparação

Num tabuleiro de forno, disponha uma folha de massa folhada, não retire o papel vegetal que vem agarrado à massa. Com a ajuda de um copo, recorte um círculo no centro da massa. Pique a massa com um garfo. Disponha o queijo mozzarella desfiado por cima da massa. Corte o queijo brie e fatias finas e coloque-o por cima do queijo desfiado e em seguida adicione os cubinhos de chouriço. Tempere com uma pitada de sal e pimenta e com o alho picado. Reserve.

Abra a outra folha de massa folhada faça igualmente o recorte no centro e recorte triângulos na massa iguais a partir do centro da massa. Pique os triângulos com um garfo. Sobreponha os triângulos por cima do recheio da massa anterior. Pincele com gema batida e polvilhe com o cebolinho.

Leve ao forno a 180.º até a massa ficar bem cozida e dourada.

Decore a coroa com alecrim fresco.

Mexilhões gratinados

Ingredientes

1 Embalagem de mexilhão meia concha; 200 g de folhas frescas de espinafres; Queijo ralado mozzarella; 200 ml de molho bechamel; Sementes de sésamo (caso não tenha pode usar pão ralado, tostas raladas)

Preparação

Descongele o mexilhão seguindo as instruções da embalagem. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e os espinafres. Por cima dos espinafres, adicione 2 colheres de sopa de queijo ralado. Tape a frigideira e cozinhe os espinafres uns minutos até reduzirem de tamanho, reserve. Após o mexilhão estar descongelado, retire o miolo das conchas e reserve-o num prato. Recheie as conchas vazias do mexilhão, dividindo a quantidade de espinafres cozinhados pelas conchas. Volte a colocar o miolo de mexilhão

nas conchas recheadas.

Coloque por cima de cada concha, uma colher de chá de molho bechamel. Decore com alguns fios queijo ralado e polvilhe com as sementes de sésamo. Leve ao forno, em forno pré-aquecido 180º até dourar por cima. Sobreponha os triângulos por cima do recheio da massa anterior. Pincele com gema batida e polvilhe com o cebolinho.

Leve ao forno a 180.º até a massa ficar bem cozida e dourada.

Decore a coroa com alecrim fresco.

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, 28 de março de 2025
O Diretor de “O Forjanense”
Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º instrumento agrícola; pintar com cal = 2º gente manhosa; fulano = 3º variedade de raia no Brasil; oceano; “alho” em francês = 4º gemido; vulgar; Ricardo Almeida = 5º farinha grossa; época cristã = 6º trespassar = 7º arguida; criança ou mulher muito ataviada = 8º Antigo Testamento; corda com que se aperta a carga de um carro de bois; Tânia Loureiro = 9º seguias; irmão do pai ou da mãe; caminho orlado de casas = 10º nome feminino; alameda = 11º campestino; o interior de certos frutos =

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

Verticais

1º aborrecer; que excede outro no tamanho = 2º levar vida de ruí; árvore americana própria para construção = 3º fileira; estudar; título honorário inglês = 4º oferece; barco pequeno; nota musical = 5º cânhamo de Manila; proveitoso = 6º região do sul de Espanha = 7º ação de corar a roupa; “eu” em italiano = 8º latido; pessoa vagarosa, indolente; olhei = 9º nome de origem latina, que ocorrem em substantivos femininos; abreviatura de companhia; curso de água natural = 10º segurar pela asa; cerimonial = 11º fazer girar; mudo pessoa que sofre de alalia =

soluções pág. 13

Talhos Srª 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

Vila Natal

A magia do Natal aproxima-se de Forjães, e este ano promete ser ainda mais especial! Nos dias 13 e 14 de dezembro, o Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria transforma-se na acolhedora Vila Natal 2025, preparada para receber famílias inteiras num fim de semana cheio de encanto e diversão.

O programa arranca no sábado, dia 13, às 17h, com o lançamento do livro “Mar do Cão”, da autoria do forjanense Cláudio Brochado. Às 19h, a festa ganha novo fôlego com animação infantil, a abertura das tasquinhas de petiscos e a tão aguardada inauguração da iluminação natalícia, que dará brilho à celebração.

Já no domingo, dia 14, a magia continua a partir das 14h45 com a apresentação da peça de teatro “O Médico à Rasca”, encenada pelo grupo Forjães em Cena, acompanhada de oferta de sumo e pipocas para o público.

Ao longo de todo o fim de semana, os visitantes encontrarão cenários encantadores para registrar momentos especiais, surpresas para todas as idades e, claro, a presença indispensável do Pai Natal, que este ano chega na companhia do Forjinha, a mascote do Forjães Sport Club. Entre comes e bebes, animação constante e muito espírito natalício, motivos não faltarão para celebrar.

Venha viver esta experiência mágica e traga a família!

Saúde

Tromboangeíte obliterante (Doença de Buerger)



Marina Aguiar*

A tromboangeite obliterante é a inflamação e obstrução subsequente de artérias de pequeno e médio calibre das pernas ou dos braços.

- A tromboangeíte obliterante comumente se desenvolve em fumantes.
- Seus sintomas são os mesmos da redução do fluxo de sangue nas extremidades: sensação de frio, dormência, formigamento ou ardor.
- Em geral, é realizada uma ultrassonografia para detectar se o fluxo sanguíneo foi reduzido na extremidade afetada.
- Parar de fumar é a parte mais importante do tratamento.
- As pessoas também podem precisar tomar medicamentos.

A tromboangeíte obliterante é um tipo raro de doença arterial periférica oclusiva que geralmente se desenvolve em fumantes, mais comumente em homens entre 20 e 40 anos de idade. A tromboangeíte obliterante já foi considerada uma doença de homens, mas está se tornando cada vez mais comum entre as mulheres que fumam.

Pouco se sabe sobre a relação entre o tabagismo e a tromboangeíte obliterante, e a causa da doença é desconhecida. Uma teoria defende que o tabagismo desencadeia a inflamação e o estreitamento (contração) das artérias. Entretanto, apenas uma pequena parcela dos fumantes desenvolve tromboangeíte obliterante. Algumas pessoas podem ser mais suscetíveis do que outras por razões ainda desconhecidas. No entanto, a tromboangeíte obliterante piora invariavelmente em pessoas que continuam fumando e a amputação é comumente necessária. Em contrapartida, quando as pessoas com tromboangeíte obliterante param de fumar, a amputação raramente é necessária.

Sintomas de tromboangeíte obliterante
Geralmente, os sintomas de redução do suprimento de sangue para os braços ou as pernas se manifestam gradualmente. Os sintomas incluem

- Sensação de frio
- Dormência
- Formigamento ou sensação de ardor

- Dor

Essas sensações anormais começam nas pontas dos dedos das mãos ou dos pés e se irradiam para as mãos ou para os pés. As pernas são afetadas mais frequentemente do que os braços. As pessoas podem sentir sensações anormais antes de seu médico perceber quaisquer alterações na pele que indiquem suprimento insuficiente de sangue (isquemia) ou gangrena. Podem se desenvolver síndrome de Raynaud e desconforto muscular durante o esforço (claudicação intermitente). Ocorrem câibras nos músculos da panturrilha ou dos pés se as pernas forem afetadas e nas mãos ou antebraços se os braços forem afetados.

À medida que a doença progride, as câimbras tornam-se mais dolorosas e duram mais tempo. No estágio avançado da doença, podem aparecer úlceras de pele, gangrena ou ambas, geralmente em um ou mais dedos dos pés ou das mãos. Há sensação de frieza nos pés ou mãos afetados, que podem ficar azulados (cianose), provavelmente porque o fluxo de sangue é reduzido intensamente.

Algumas pessoas com tromboangite obliterante também têm episódios de inflamação das veias (flebite migratória), normalmente nas veias superficiais.

Diagnóstico de tromboangeíte obliterante

- Avaliação médica dos sintomas
- Angiografia

Normalmente, os médicos suspeitam de tromboangeíte obliterante com base nos sintomas e resultados de exame físico. Na maioria das pessoas, a pulsação é fraca ou ausente em uma ou mais artérias dos pés ou punhos. Muitas vezes, as mãos, pés e dedos das mãos ou dos pés afetados tornam-se pálidos quando levantados acima da linha do coração e vermelhos quando abaixados. A ultrassonografia detecta uma redução substancial da pressão arterial e do fluxo de sangue nos pés, mãos e dedos das mãos e dos pés afetados. São realizados exames de sangue e de imagem para excluir outras causas de diminuição do fluxo sanguíneo (como inflamação dos vasos ou vasculite e coágulos de sangue vindos do coração).

A angiografia pode detectar padrões específicos de estreitamento e, portanto, pode ajudar a confirmar

o diagnóstico.

Às vezes, uma biópsia (coleta de uma amostra de tecido para exame microscópico) da artéria afetada ou encaminhamento para um especialista são necessários para confirmar o diagnóstico de tromboangeíte obliterante.

Tratamento de tromboangeíte obliterante

- Parar de fumar
- Às vezes, medicamentos ou cirurgia

Parar de fumar imediatamente é essencial, ou os sintomas se agravarão de forma implacável. Nesse caso, é provável que seja preciso realizar uma amputação.

Evitar a exposição ao frio, que causa o estreitamento (contração) dos vasos sanguíneos, ajuda.

Evitar determinadas substâncias e medicamentos também ajuda. As substâncias e os medicamentos a serem evitados incluem os que causam a constrição dos vasos sanguíneos (como efedrina, pseudofedrina ou fenilefrina, que são componentes de alguns medicamentos para congestão nasal e resfriado), cocaína e anfetaminas, além daqueles que aumentam a tendência de coagulação do sangue (como estrogênio em pílulas anticoncepcionais ou terapia de reposição hormonal).

É importante evitar lesões na perna ou braço afetado. As pessoas devem ter cuidado para evitar queimaduras ou lesões decorrentes do frio ou cirurgia de pequeno porte (como aparar calos). Calos e verrugas devem ser tratados por um podólogo. Utilizar calçados que se ajustem bem e que tenham bastante espaço para os dedos dos pés pode ajudar a evitar lesões.

Medicamentos que dilatam os vasos sanguíneos, como a iloprostá, podem ajudar a curar úlceras e reduzir a dor em pessoas que param de fumar, mas ainda têm artérias bloqueadas. Pode-se tentar utilizar outros medicamentos, como bloqueadores dos canais de cálcio e pentoxifilina, para ajudar a manter os vasos sanguíneos abertos, mas eles provavelmente não são muito eficazes.

Podem ser feitas cirurgias para cortar certos nervos adjacentes (um procedimento chamado simpatectomia) e impedir a constrição dos vasos sanguíneos. Esses procedimentos são feitos raramente, pois eles costumam melhorar o fluxo sanguíneo apenas temporariamente.

***Médica Dentista**

JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES

Vila Natal 2025

13 E 14 DE DEZEMBRO

Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria

SÁBADO, 13

17h - Lançamento do livro "MAR DO CÃO" de Cláudio Brochado
 19h- Animação infantil
 Comes e bebes

DOMINGO, 14

14h45 - Peça de Teatro "O Médico à Rasca",
 pelo Grupo Forjães em Cena
 (oferta de pipocas e sumo)
 Chegada surpresa do Pai Natal
 Cenário Natalício para fotos
 17h - Visita do Forjinha
 Comes e bebes

Ao longo desta época:

- Iluminação de Natal
- Músicas de Natal

Outras iniciativas:

- Campanha de Natal de Apoio ao Comércio Local
- Concurso de Presépios

FORJÃES em CENA

FORJÃES SPORT CLUB

apee eblforjães
finalistas 9º ano

Forquilha

Souto dos sonhos

“Tudo o que um sonho precisa para ser realidade, é alguém que acredite que ele pode ser realizado”

Este é o “Souto dos Sonhos”, um sonho em que os Forjanenses acreditaram e será uma realidade em breve.

Um projeto de Natal de todos, onde se incluem os que projectaram, os que acreditaram, os que ajudaram e os que visitarão, um projeto onde todos tem o seu papel!

A verdadeira magia de Natal que ultrapassa as paredes de cada casa, e se alarga a uma vivência em comunidade.

Inicialmente este sonho parecia apenas uma loucura jamais exequível, mas quanto mais o partilhávamos mais éramos os que acreditavam.

A força, a crença e a vontade da comunidade fez-nos perceber que não há impossíveis, basta estarmos unidos, arregaçar as mangas e ir à luta.

A confiança das pessoas neste projeto fez com que, rapidamente, se envolvessem e o levassem a atingir uma dimensão enorme.

Dentro do projeto Souto dos sonhos, nascem rapidamente outros projetos e iniciativas.

"A árvore da família" que foi um verdadeiro sucesso e envolve dezenas de famílias e associações. Nesta iniciativa destaque o entusiasmo a união e força familiar em

torno de uma simples árvore, que carregará uma história infinita.

"As nossas estrelas", que tem uma relevância emocional imensa, no seio de cada família e no coração de cada um de nós vivem aqueles que já partiram, e que nesta quadra deixam uma sensação de vazio e perda. No Souto dos sonhos haverá um ponto de homenagem àqueles que serão sempre nossos, criado pela força e vontade de todos.

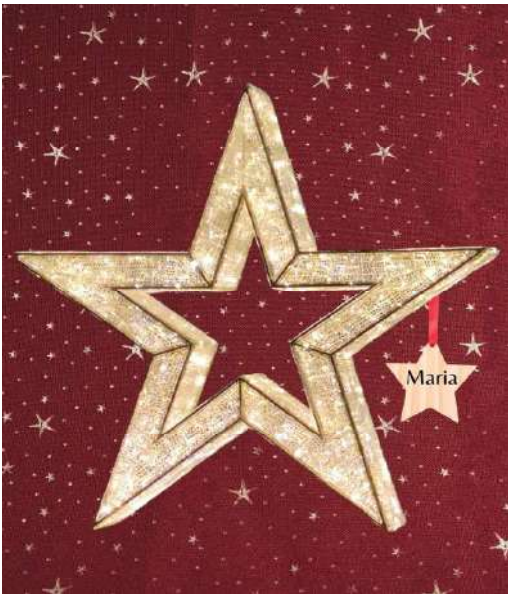
O souto dos Sonhos, começou com alguns sonhadores, mas recebeu o carinho, aceitação e envolvimento de toda a população, instituições e associações.

Acreditamos que o "souto de nós todos" será um lugar onde, de 20 de Dezembro a 4 de Janeiro, os mais jovens poderão sonhar com a magia do Natal, e os mais velhos sorrirão ao visitar boas memórias.

Desde luzes, cenários fotográficos, atividades, até aos espetáculos musicais, o Souto dos Sonhos é pensado para que todos possam sentir o Natal. O Souto dos Sonhos, será um lugar de todos onde haverá encontros de famílias e amigos, um lugar onde o amor será o sentimento comum.

Para o dia 20 e 21 está previsto um programa especial que oportunamente será divulgado.

O Souto dos Sonhos não é um projeto pontual, é um sonho que crescerá nos próximos anos, se continuarmos a sonhar juntos.



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**

Dezembro 2025: dias 13 e 27

Aprecie a enorme variedade de produtos, a qualidade e frescura das ofertas, a simpatia e atenção dos feirantes.

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

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