

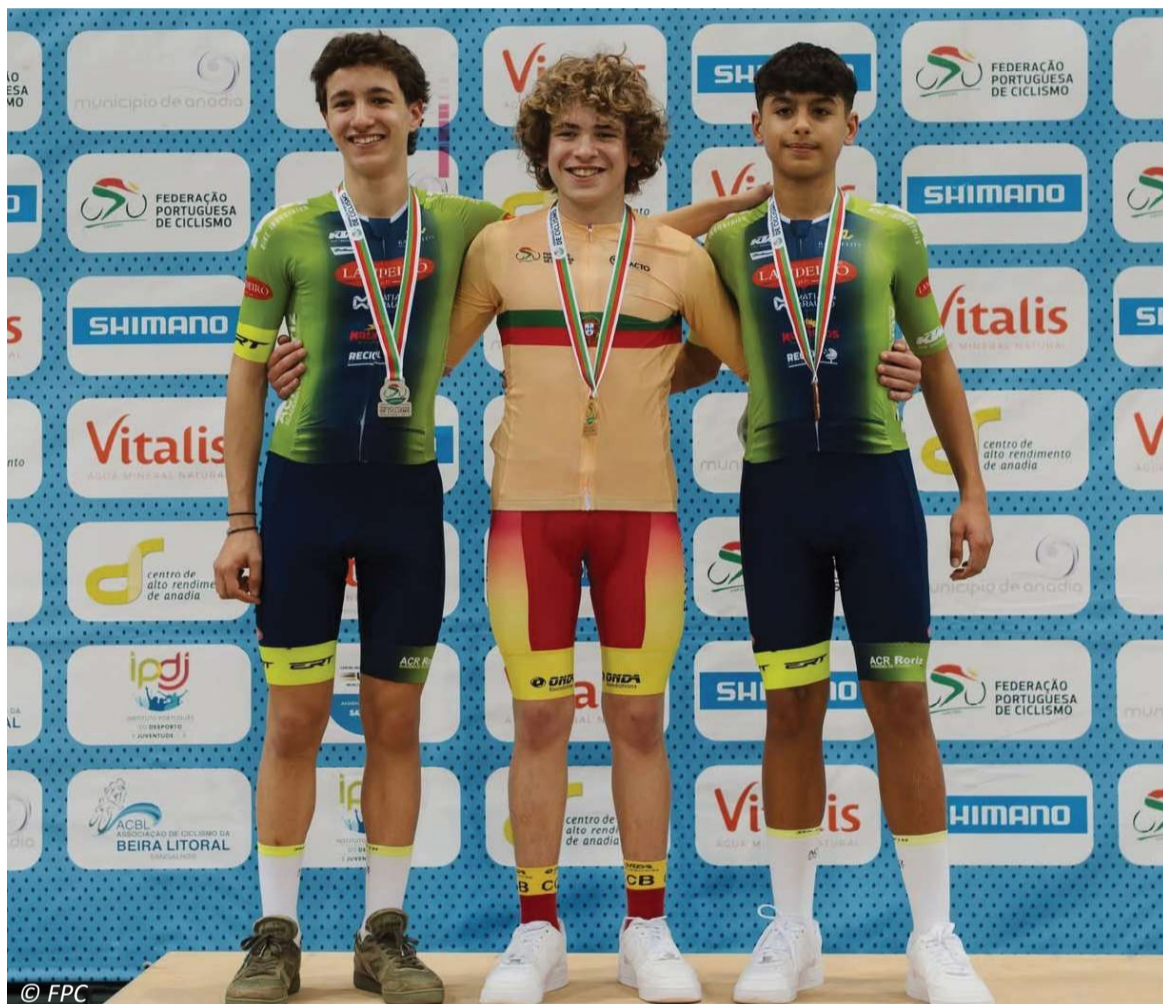
O FORJANENSE

Diretor: Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro
Fevereiro 2026 • Ano XLI 2ª série • n.º 426
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue e no **facebook**

Duarte Marques é Campeão Nacional



Quando uma criança ri e um **sénior sorri**,
o mundo fica mais bonito.

Ajude-nos a manter estes encontros
cheios de vida.

♥ **Consigne 1% do seu IRS à ACARF**
Sem custos para si. Com amor para todos.

CENTRO SOCIAL DA ACARF

pág. 7

CULIZENDE
CENTRO AUTO

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

NÓS POR CÁ: LOCAIS

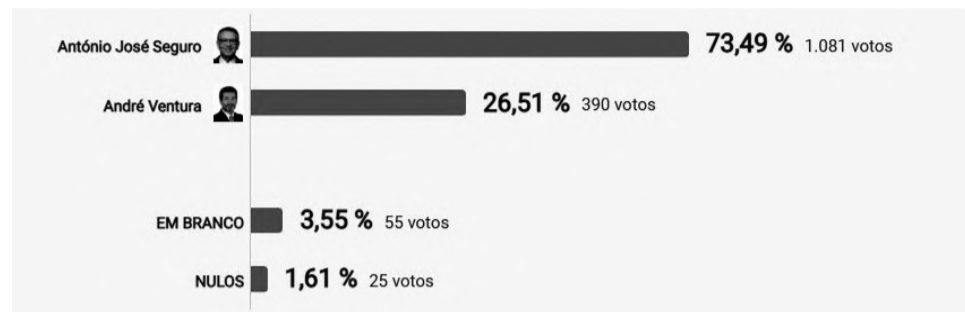
António José Martins Seguro, conquista Belém na segunda volta

Da Vila de Forjães ao país, os números de uma vitória

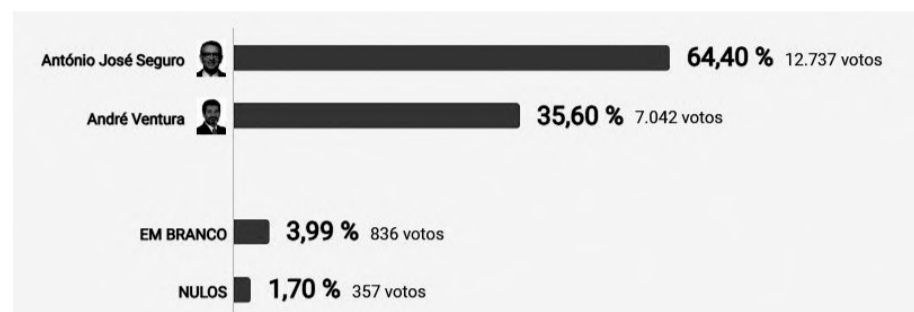
A eleição do Presidente da República representa um dos momentos mais marcantes da vida democrática do país. Nesta ocasião, falamos da segunda volta das eleições, depois de nenhum dos candidatos ter alcançado a maioria absoluta na primeira votação, tornando necessária uma nova ida às urnas. Este novo sufrágio reforça a importância da participação cívica e da mobilização dos eleitores na escolha do mais alto magistrado da Nação.

Nesta edição, analisamos os resultados eleitorais com especial foco na nossa vila, no concelho a que pertencemos e no panorama nacional, permitindo uma leitura comparativa que ajuda a compreender tendências, diferenças e o sentido de voto da comunidade esposendense. Através dos gráficos apresentados, procuramos oferecer uma visão clara, rigorosa e objetiva deste decisivo momento democrático.

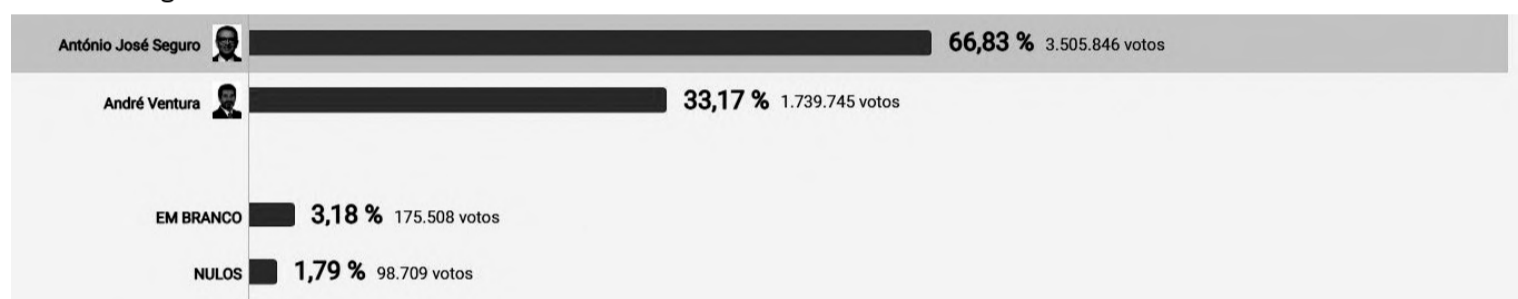
Resultados na vila de Forjães



Resultados no concelho de Esposende



Resultados globais



António José Martins Seguro, nasceu a 11 de março de 1962, em Penamacor. Licenciado em Relações Internacionais, construiu um percurso político marcado pela participação ativa na vida pública desde jovem. Foi deputado à Assembleia da República durante várias legislaturas e desempenhou também funções como eurodeputado no Parlamento Europeu. Entre 2011 e 2014, liderou o Partido Socialista, assumindo-se como uma das figuras centrais da política nacional nesse período. A sua trajetória caracteriza-se pela intervenção no debate político, pela defesa de valores democráticos e pela experiência acumulada em cargos de responsabilidade a nível nacional e europeu.

A segunda volta das eleições presidenciais confirmou a escolha da sua candidatura como novo Presidente da República, depois de na primeira votação nenhum dos candidatos ter alcançado a maioria absoluta exigida pela Constituição. Este segundo sufrágio, tradicionalmente mais polarizado, voltou a concentrar o voto nas duas candidaturas finalistas, permitindo uma leitura mais clara das preferências do eleitorado.

Na Vila de Forjães, os resultados da segunda volta evidenciaram essa concen-

tração, com os votos anteriormente distribuídos por várias candidaturas, na primeira volta, a serem agora redistribuídos entre os dois candidatos em disputa. A comparação entre os dois momentos eleitorais permite perceber o reposicionamento do eleitorado local, bem como eventuais variações na taxa de participação. A análise da abstenção é igualmente relevante para compreender o nível de mobilização cívica nesta fase decisiva.

No conjunto do concelho de Esposende, o comportamento eleitoral acompanhou a tendência geral, observando-se também aqui uma convergência do voto e uma redefinição de equilíbrios face à primeira volta. A leitura comparativa entre freguesias e entre os dois escrutínios ajuda a identificar padrões e especificidades locais, enquadrando-os no contexto mais amplo.

A nível nacional, em Portugal, a segunda volta determinou de forma esclarecedora o vencedor, garantindo-lhe a maioria absoluta dos votos validamente expressos. Importa referir que, devido às condições meteorológicas adversas registadas em algumas zonas do país, determinados concelhos viram o ato eleitoral adiado, assegurando-se assim que todos os eleitores

pu dessem exercer o seu direito de voto em condições de segurança e normalidade. Estes adiamentos foram posteriormente integrados no apuramento geral.

Também os votos dos eleitores residentes no estrangeiro tiveram o seu peso no resultado final. A participação da diáspora constitui um elemento relevante do processo eleitoral, contribuindo para o apuramento nacional e refletindo a ligação dos cidadãos emigrantes à vida democrática do país. Embora, em termos percentuais, o impacto possa variar, estes votos são contabilizados no resultado global e podem assumir particular importância em eleições disputadas.

Após a proclamação oficial dos resultados pelas entidades competentes e a respetiva validação pelo Tribunal Constitucional, seguem-se os trâmites legais até à tomada de posse. A cerimónia realiza-se na Assembleia da República, onde o Pre-



sidente eleito presta juramento e assume formalmente funções. Este período intermédio destina-se à confirmação formal dos resultados e à preparação institucional da transição, assegurando a estabilidade e continuidade dos órgãos de soberania.

Esta análise pretende oferecer uma leitura objetiva e comparativa dos resultados da segunda volta, destacando as especificidades locais, da Vila ao concelho, sem perder de vista o enquadramento nacional e o regular funcionamento do processo democrático.

Comissão de Festas de Santa Marinha continua a trabalhar afincadamente para a Romaria de 2026

A Comissão de Festas de Santa Marinha mantém-se firmemente empenhada na angariação de fundos com vista à realização da Romaria de 2026, que terá lugar no próximo mês de julho. O trabalho desenvolvido ao longo dos últimos meses tem sido não só constante, mas também amplamente visível, refletindo a dedicação, o espírito de sacrifício e o profundo compromisso dos comissários para com a comunidade forjanense e todos os romeiros que, ano após ano, mantêm viva esta tradição.

Entre as várias iniciativas promovidas destacam-se atividades gastronómicas, os tradicionais peditórios porta a porta e um

conjunto diversificado de ações que evidenciam o dinamismo da comissão nesta longa e exigente jornada de preparação. Cada iniciativa representa mais do que uma simples angariação de fundos: traduz-se num momento de convívio, união e reforço dos laços comunitários, essenciais para o sucesso de uma romaria com a dimensão e o prestígio da de Santa Marinha.

O jornal *O Forjanense* tem acompanhado de perto todo este percurso, dando conta das diferentes etapas e incentivando à contínua participação e apoio de todos os forjanenses. À semelhança do que tem acontecido até agora, é fundamental que

a comunidade continue mobilizada, contribuindo dentro das suas possibilidades, para que a Romaria de Santa Marinha de 2026 se afirme como uma das mais prestigiadas e participadas da região.

Entre as próximas iniciativas já anunciadas, encontram-se propostas dirigidas a diferentes públicos e necessidades: já está disponível lenha rachada para quem pretenda preparar-se atempadamente para o inverno; realiza-se uma excursão no próximo dia 7 de março, promovendo momentos de convívio e partilha; e encontram-se igualmente abertas as encomendas dos tradicionais doces da Páscoa, uma oportu-

nidade para preservar sabores típicos e, simultaneamente, apoiar a causa.

O Forjanense felicita a Comissão de Festas pelo trabalho exemplar, persistente e organizado que tem vindo a desenvolver, reconhecendo o esforço coletivo que esta missão implica. Nesta fase decisiva de preparação, renova-se o apelo à comunidade para que continue a apoiar e a participar ativamente nas iniciativas promovidas. Com união, dedicação e espírito solidário, é certo que os objetivos traçados serão alcançados, proporcionando a todos uma romaria memorável, digna da tradição e da história de Santa Marinha.

EXCURSÃO SANTIAGO DE COMPOSTELA

PROGRAMA

- 07h00 - Saída
- 08h00 - Paragem nas Murallas de Valença
- 10h00 - Paragem em Sta Tecla - A Guarda
- Viagem para Santiago pela costa (Baiona, Vigo)
- 13h00 - Chegada a Santiago de Compostela
- Almoço/Tarde Livre
- 16h00 - Saída de Santiago de Compostela
- 17h00 - Paragem na Sra. da Cabeça - Valença
- 17h45 - Regresso

28 FESTAS (SEM ALMOÇO)

7 MARÇO 2026

LUGARES LIMITADOS

INSCRIÇÕES ATÉ 28 DE FEVEREIRO

Ilda - 933230386
Paulo - 968933934

LENHA RACHADA

CARGA DE EUCALIPTO - 200 FESTAS

CARGA DE CARVALHO - 220 FESTAS

ENCOMENDAS:

968933934
966265465

Doces da Páscoa

Doces Amarelos

Doces Brancos

Encomendas até 20 de março

16 festas/kg

Ilda - 933230386
Cristina - 969419814

decoração **FACHADAS MONTRAS**

publicidade **OUTDOOR VIATURAS**

DESIGN GRÁFICO serviços

GRÁFICA offset e digital **PUBLICAÇÕES**

corte/gravação CNC **FRESA LASER**

personalizações **CARTÕES PVC CARIMBOS**

impressão **GRANDES FORMATOS**

DIVULGAÇÕES RECLAMOS sinalética

Pontodecópias **CENTRO DE CÓPIAS**

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

Presidente da Câmara em visita a Forjães

Realizou-se no final do mês de janeiro, uma visita às obras em curso na estrada Antas-Forjães, onde participou o executivo da Junta de Freguesia de Antas, de Forjães, o Presidente da Câmara M. Esposende e responsáveis pela Esposende Ambiente. Foi na companhia da restante comitiva que integrou esta visita de trabalho, que os responsáveis camarários se deslocaram a Forjães, onde



Vitor Quintão orientou a visita às Ruas de Pires e Barrouco, vias onde irá ser realizada a intervenção de instalação de saneamen-

to básico, águas pluviais e alargamento de uma parte do troço, com consequente intervenção em termos de pavimento.

Elevador no Centro Cultural será instalado em breve

Está para breve a conclusão das obras para eliminar as barreiras arquitetónicas no Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, terminando estas com a instalação do elevador no edifício do Centro Cultural. Deste modo, já todos podem usufruir daquele espaço, acedendo ainda aos serviços ali prestados



pela Junta de Freguesia e pelo posto CTT. Agradecemos ao Município de Esposende pela abertura e apoio demonstrados, nesta

que é uma pretensão que nos acompanha há anos.

Feira de São Roque

Por diversas vezes a Junta de Freguesia tem apelado à visita da Feira de S. Roque, promovendo inclusive transporte até ao local, mas que o mesmo teve de ser cancelado por via da fraca (quase nula) adesão dos potenciais clientes.

A decorrer quinzenalmente, aos sábados de manhã, a Feira de S. Roque tem uma grande variedade de produtos para oferecer. Os feirantes, esses, são como que

da família, tal a ligação que têm ao local e a Forjães.

No site da Junta de Freguesia, tem um separador onde pode recolher todas as informações sobre esta secular atividade, bem como as datas para a sua realização em 2026, encontrando-se também, desde o início deste ano, já atualizados os painéis informativos existentes à entrada da Vila.

Sessão sobre compostagem doméstica
7 de março

A Esposende Ambiente, em articulação com a Junta de Freguesia de Forjães, vai promover, no próximo dia 7 de março, pelas 15h, no auditório do Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria, uma sessão sobre compostagem doméstica.

Participe na Sessão de Compostagem Doméstica e aprenda, de forma simples e prática, como transformar os seus biorresíduos em composto natural.

Basta inscrever-se no link e garantir o seu lugar, uma vez que as vagas para compostores são limitadas. Nesse sentido, informa-se que as inscrições registadas apenas serão consideradas válidas após confirmação da Esposende Ambiente, sendo o número de vagas em cada sessão limitado a 40 participantes, em função da disponibilidade de compostores.

<https://docs.google.com/.../1FAIpQLScCzQsVuMIOa2.../viewform>

COMPOSTAR É TRANSFORMAR

Sessão de Sensibilização sobre Compostagem

7 de março > 15h

JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES

Inscriva-se e receba, gratuitamente, um compostor doméstico!

ESPOSENDE
Esposende Ambiente

vila do cavado
Município de Forjães

FUNDO AMBIENTAL

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

EUROMASTER IDEAL PNEUS

PNEUS - ESTAÇÃO DE SERVIÇO LIGEIRAS E PESADOS - ALINHAMENTO DE DIRECÇÕES

PAÇO VELHO - V. F. S. Pedro - APARTADO 583 - 4754-909 BARCELOS

TELEF. 253 809 880 - FAX 253 809 889

Esposende promove inclusão social e capacitação comunitária com programa Contrato Local de Desenvolvimento Social, quinta geração (CLDS 5G)

O projeto “agirE – atuar globalmente e individualmente com os recursos de Esposende, CLDS 5G”, com duração prevista de quatro anos e apoio global de 469 mil euros, iniciou a sua ação a 12 de maio de 2025, atuando no desenvolvimento comunitário e promoção da inclusão social.

A Câmara Municipal de Esposende é a entidade promotora deste projeto, sendo a Entidade Coordenadora a Esposende Solidário - Associação Concelhia para o Desenvolvimento Integrado. Este projeto visa reforçar as políticas de inclusão social e combate à pobreza em Portugal, encarando o território como uma dimensão essencial para a sua concretização.

Até ao momento, 612 participantes estiveram presentes nas atividades reali-

zadas. As atividades junto da comunidade priorizam a articulação com parceiros locais, incluindo a Câmara Municipal de Esposende, Juntas de Freguesia, Agrupamentos de Escolas, ULS de Barcelos e Esposende, Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Braga, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, Instituições Sociais, Associação Comercial e Industrial de Esposende, Centro de Informação, Mediação e Arbitragem de Consumo (CIAB) – Tribunal Arbitral de Consumo, Bombeiros Voluntários, entre outros.

O projeto assenta no quarto eixo de intervenção do programa - Desenvolvimento social, capacitação comunitária e intervenção em contextos de emergência social e

de cenários de exceção.

Em alinhamento com o Diagnóstico Social de Esposende, o Plano de Desenvolvimento Social e outros instrumentos estratégicos do concelho de Esposende, bem como com o Programa Pessoas 2030, o plano de ação foca-se nas questões de capacitação comunitária, destacando-se a intervenção com cuidadores informais, migrantes, e pessoas em situação de vulnerabilidade económica e social, mas trata-se de um projeto para TODOS.

Para 2026, a equipa dará continuidade às 14 atividades do plano de ação, das quais decorre um Grupo de Partilha Intercultural que tem lugar às segundas-feiras na sede do projeto, com o objetivo de facilitar a integração dos migrantes, através

da promoção da valorização da diversidade cultural. Serão, ainda, promovidas ações de informação e sensibilização para todos os cidadãos do concelho sobre variados temas, tais como, os direitos e deveres dos cidadãos, prevenção de riscos, formação em Suporte Básico de Vida em parceria com os Bombeiros Voluntários locais. Estas iniciativas visam fortalecer a resiliência das comunidades, garantindo que os cidadãos estejam informados e preparados para responder a situações críticas que possam ocorrer.

O programa pretende manter a expansão e a participação da comunidade, promovendo o envolvimento direto dos cidadãos e fortalecendo a inclusão social.

Helena Roxo

Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Fevereiro

O mês do Amor e da amizade. Da folia e alegria. De acompanhamento e solidariedade.

No dia 14 de fevereiro tivemos a visita dos meninos do 1º e 2º ano da Catequese no âmbito da Visita da Catequese aos doentes e idosos de Forjães, sempre carinhosos e bem dispostos para com os utentes. Houve tempo para brincadeiras e para cantar os parabéns ao Sr. Joaquim Lima, que nesse dia completou 83 anos. Uma festa animada pelas crianças não poderia ter sido melhor! Orgulha-nos também o facto de os utentes terem elaborado as lembranças para oferecer aos “doentes” e idosos da comunidade. Ressalvamos assim o empenho e dedicação nesta nobre tarefa que todos participaram com carinho.

No dia 15 foi o dia para os utentes participarem na missa da comunidade, onde foi administrado o sacramento da Santa Unção, uma celebração carregada de simbolismo.

No dia 16 de Fevereiro mudamos de registo: brincamos um pouco ao Carnaval. Foi uma tarde animada e divertida com muitas surpresas, tendo sido feita justiça ao ditado: “É carnaval ninguém leva a mal!”



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: acarf1@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.

Mensagem de Sua Santidade Papa Leão XIV Quaresma 2026 / Escutar e jejuar - Quaresma como tempo de conversão

Queridos irmãos e irmãs!

A Quaresma é o tempo em que a Igreja, com solicitude maternal, nos convida a recolocar o mistério de Deus no centro da nossa vida, para que a nossa fé ganhe novo impulso e o coração não se perca entre as inquietações e as distrações do quotidiano.

Todo o caminho de conversão começa quando nos deixamos alcançar pela Palavra e a acolhemos com docilidade de espírito. Existe, portanto, um vínculo entre o dom da Palavra de Deus, a hospitalidade que lhe oferecemos e a transformação que ela realiza. Por isso, o itinerário quaresmal torna-se uma ocasião propícia para dar ouvidos à voz do Senhor e renovar a decisão de seguir Cristo, percorrendo com Ele o caminho que sobe a Jerusalém, onde se realiza o mistério da sua paixão, morte e ressurreição.

Escutar - Este ano gostaria de chamar a atenção, em primeiro lugar, para a importância de dar lugar à Palavra através da escuta, pois a disponibilidade para escutar é o primeiro sinal com que se manifesta o desejo de entrar em relação com o outro.

O próprio Deus, revelando-se a Moisés na sarça ardente, mostra que a escuta é uma característica distintiva do seu ser: «Eu bem vi a opressão do meu povo que está no Egipto, e ouvi o seu clamor». Escutar o clamor dos oprimidos é o início de uma história de libertação, na qual o Senhor envolve também Moisés, enviando-o a abrir um caminho de salvação para os seus filhos reduzidos à escravidão.

É um Deus que nos envolve e, hoje, também vem até nós com os pensamentos que fazem vibrar o seu coração. Por isso, escutar a Palavra na liturgia educa-nos para uma escuta mais verdadeira da realidade: entre as muitas vozes que passam pela nossa vida pessoal e social, as Sagradas Escrituras tornam-nos capazes de reconhecer aquela que surge do sofrimento e da injustiça, para que não fique sem resposta. Entrar nesta disposição interior de receptividade significa deixar-se instruir hoje por Deus para escutar como Ele, até reconhecer que «a condição dos pobres representa um grito que, na história da humanidade, interpela constantemente a nossa vida, as nossas sociedades, os sistemas

políticos e económicos e, sobretudo, a Igreja».

Jejuar - Se a Quaresma é um tempo de escuta, o jejum constitui uma prática concreta que nos predispõe a acolher a Palavra de Deus. Na verdade, a abstinência de alimentos é um exercício ascético muito antigo e insubstituível no caminho da conversão. Precisamente porque implica o corpo, torna mais evidente aquilo de que temos “fome” e o que consideramos essencial para o nosso sustento. Portanto, é útil para discernir e ordenar os “apetites”, para manter vigilante a fome e a sede de justiça, subtraindo-a à resignação e instruindo-a a fim de se tornar oração e responsabilidade para com o próximo.

Com grande sensibilidade espiritual, Santo Agostinho deixa transparecer a tensão entre o tempo presente e a realização futura que atravessa esta salvaguarda do coração, quando observa que: «Ao longo da vida terrena, cabe aos homens ter fome e sede de justiça, mas ser saciados pertence à outra vida. Os anjos saciam-se deste pão, deste alimento. Os homens, pelo contrário, sentem fome dele, estão inclinados ao seu desejo. Esta inclinação ao desejo dilata a alma, aumentando a sua capacidade». Compreendido neste sentido, o jejum permite-nos não só disciplinar o desejo, purificá-lo e torná-lo mais livre, mas também ampliá-lo, de tal modo que se volte para Deus e se oriente para agir no bem.

No entanto, para que o jejum conserve a sua autenticidade evangélica e evite a tentação de envaidecer o coração, deve ser sempre vivido com fé e humildade. Ele exige um permanente enraizar-se na comunhão com o Senhor, porque «não jejuar verdadeiramente quem não sabe alimentar-se da Palavra de Deus». Como sinal visível do nosso compromisso interior de, com o apoio da graça, nos afastarmos do pecado e do mal, o jejum deve incluir também outras formas de privação destinadas a fazer-nos assumir um estilo de vida mais sóbrio, pois «só a austeridade torna forte e autêntica a vida cristã». Por isso, gostaria de vos convidar a uma forma de abstinência muito concreta e frequentemente pouco apreciada, ou seja, a abstinência de palavras que atingem e ferem

o nosso próximo. Começemos por desarmar a linguagem, renunciando às palavras mordazes, ao juízo temerário, ao falar mal de quem está ausente e não se pode defender, às calúnias. Em vez disso, esforcemo-nos por aprender a medir as palavras e a cultivar a gentileza: na família, entre amigos, nos locais de trabalho, nas redes sociais, nos debates políticos, nos meios de comunicação social, nas comunidades cristãs. Assim, muitas palavras de ódio darão lugar a palavras de esperança e paz.

Juntos - Por fim, a Quaresma realça a dimensão comunitária da escuta da Palavra e da prática do jejum. A Escritura sublinha também este aspeto de várias maneiras. Ao narrar no livro de Neemias que o povo se reuniu para escutar a leitura pública do livro da Lei e, praticando o jejum, se dispôs à confissão de fé e à adoração, a fim de renovar a aliança com Deus.

Do mesmo modo, as nossas paróquias, famílias, grupos eclesiais e comunidades religiosas são chamadas a percorrer, durante a Quaresma, um caminho partilhado, no qual a escuta da Palavra de Deus, assim como do clamor dos pobres e da terra, se torne forma de vida comum e o jejum suporte um verdadeiro arrependimento. A conversão diz respeito não só à consciência do indivíduo, mas também ao estilo das relações, à qualidade do diálogo, à capacidade de se deixar interpelar pela realidade e de reconhecer o que realmente orienta o desejo, tanto nas nossas comunidades eclesiais como na humanidade sedenta de justiça e reconciliação.

Caríssimos, peçamos a graça de uma Quaresma que torne os nossos ouvidos mais atentos a Deus e aos últimos. Peçamos a força dum jejum que também passe pela língua, para que diminuam as palavras ofensivas e aumente o espaço dado à voz do outro. E comprometamo-nos a fazer das nossas comunidades lugares onde o clamor de quem sofre seja acolhido e a escuta abra caminhos de libertação, tornando-nos mais disponíveis e diligentes no contributo para construir a civilização do amor.

De coração, abençoo todos vós e o vosso caminho quaresmal.

5/fevereiro/2026 Leão XIV

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

MARÇO 2026:

- 01| DOMINGO II DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00.
- 05| Visita aos doentes e idosos da Comunidade a partir das 9h00; Adoração, às 16h30.
- 07| Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 08| DOMINGO III DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00.
- 11| Início do Tríduo do Sagrado Coração de Jesus: Eucaristia às 17h30 (com Sermão) | Reunião do Conselho Económico às 20h30.
- 13| Abertura do Sagrado Lausperene, às 17h30; Encerramento do SS. Sacramento, até às 23h00.
- 14| Reposição da Adoração, às 8h00, até à hora do Encerramento do Sagrado Lausperene e Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 15| DOMINGO IV DA QUARESMA: Eucaristia às 10h00.
- 19| S. José, Esposo da Virgem Maria (Quinta-feira): Eucaristia, às 17h30.
- 21| Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 22| DOMINGO V QUARESMA: Eucaristia às 10h00 (Missa com a Catequese e Festa do Pai-Nosso (2º ano)
- 28| Eucaristia Vespertina, às 17h30.
- 29| DOMINGO DE RAMOS DA PAIXÃO DO SENHOR: Eucaristia e Bênção dos ramos, no adro novo (com a Catequese), às 10h00.
- 30| Segunda-feira da Semana Santa: Eucaristia, às 17h30.

Movimentos religiosos

Óbito:

- 01/fevereiro/2026 – Deolinda Rodrigues de Almeida Dias, com 96 anos de idade, residente na Rua Fonte de Valtim, freguesia de Forjães, concelho de Esposende.

Março, mês de S. José

O mês de março é dedicado a S. José, pai adotivo de Jesus e modelo, por excelência, tanto de crente como de pai. O dia 19 está-lhe especialmente consagrado e dedicado também, por seu intermédio, a todos os pais.

Só depois de muitos séculos de silêncio é que a Igreja lhe manifestou o seu profundo reconhecimento, tendo-se concretamente e para este efeito destacado, de um modo especial, Santa Teresa de Ávila (1515-1582), ao colocar todos os Conventos Carmelitas sob a sua proteção e afirmando assim.: «...tomei o glorioso São José como meu advogado e senhor e muito lhe confiei (...). Não me lembro até hoje de lhe ter implorado algo que não me tenha sido concedido».

Logo no início do pontificado do Papa Francisco, a Congregação para o Culto Divino e a Disciplina dos Sacramentos acrescentou em Decreto, datado de 1 de maio de 2013, o nome de S. José nas Orações Eucarísticas II, III e IV do Missal Romano (“com a Virgem Maria, Mãe de Deus, com São José, seu esposo, os bem-aventurados Apóstolos...”).

«Amo muito São José, porque é um homem forte e silencioso. Na minha escritaninha, tenho uma imagem de São José que dorme e, enquanto dorme, cuida da Igreja. Sim! Pode fazê-lo, como sabemos. E, quando tenho um problema, uma dificuldade, escrevo um bilhete e meto-o debaixo de São José, para que o sonhe. Este gesto significa: reza por este problema».

Ao proclamar o ano de 2021 (de 8 de dezembro de 2020 a 8 de Dezembro de 2021) como “Ano de São José”, por ocasião do 150º Aniversário da sua Declaração como Padroeiro Universal da Igreja, ofereceu-nos 12 Catequeses e a Carta Apostólica “Patris Corde” (Com coração de pai).

Teresa Costa Pereira, Diocese de Évora

Há gestos que não custam nada... mas que podem mudar tudo.

A ACARF – Associação Social Cultural, Artística e Recreativa de Forjães é muito mais do que uma IPSS. É colo para as nossas crianças, companhia para os nossos idosos, apoio para as famílias que atravessam tempos difíceis. É casa. É comunidade. É Forjães.

Todos os dias, cerca de 300 utentes encontram na ACARF um espaço de cuidado, dignidade e esperança. Na infância, a creche, as Atividades de Animação e Apoio à

Família e o Centro de Atividades de Tempos Livres ajudam a construir sorrisos e futuros. Na terceira idade, o Centro de Dia e o Centro de Convívio garantem que ninguém envelhece sozinho. E, através da parceria com o Banco Alimentar Contra a Fome, chegam cabazes alimentares a quem mais precisa, porque a solidariedade não pode esperar.

O jornal da ACARF, com 850 exemplares, atravessa fronteiras e leva o nome de Forjães aos nossos emigrantes espalhados

pelo mundo. É prova viva de que, mesmo longe, continuamos ligados por um sentimento comum: pertença.

Hoje, pedimos-lhe um gesto simples, mas poderoso: a consignação de 1% do seu IRS à ACARF. Não paga mais por isso. Não recebe menos. Apenas decide que uma parte do seu imposto fica na sua terra, a apoiar a sua gente.

É um ato de generosidade que se transforma em refeições, em atividades, em cui-

dados, em sorrisos.

Se é utente, colaborador, leitor, emigrante ou simplesmente alguém que ama Forjães, este é o momento de fazer a diferença. Porque juntos somos mais fortes. Porque juntos cuidamos dos nossos.

Consigne o seu IRS à ACARF.

Um pequeno gesto seu. Um enorme impacto na nossa comunidade.

CATL

Carnaval no CATL

Nos dias 16 e 18 de fevereiro, a ACARF viveu dois dias muito animados com as Férias de Carnaval. Foram dias cheios de brincadeira, alegria e muitos sorrisos.

As crianças participaram em vários jogos e atividades. Fizeram percursos com arcos, brincadeiras em grupo e muitos desafios divertidos. Todos participaram com entusiasmo e boa disposição.

Um dos momentos mais especiais foi o Baile de Carnaval. Com música animada, balões coloridos e fantasias, a sala transformou-se numa verdadeira festa. Houve dança, risos e muita animação.

Foram dois dias simples, mas muito felizes, onde o mais importante foi brincar e celebrar o Carnaval com alegria.



CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Ordinária

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

1) Análise, discussão e votação do Relatório de contas da Gerência relativas ao ano de 2025, bem como do parecer do Conselho Fiscal.

2) Outros assuntos de interesse para a Associação, a realizar no próximo dia **26 de março**, às **21 horas**, na sede da ACARF, sita na **Rua Padre Joaquim Gomes dos Santos n.º 58 – 4740-439 Forjães**.

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

Forjães, 24 de fevereiro de 2026

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Manuel Lima Faria



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
Decorações Interiores

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

Creche

O carnaval chegou! Recheado de cor, alegria e animação! Não faltaram fitas, balões e muita música. Neste dia fomos super heróis, princesas, animais e personagens queridas por nós. As nossas salas foram palco de muitas danças, brincadeiras e partilha de momentos divertidos que animaram o nosso dia.



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

Atividades do mês de Fevereiro

Durante o mês de Fevereiro, o Centro de Dia e de Convívio promoveu algumas atividades com o objetivo de estimular a criatividade, a convivência e bem estar dos utentes. Entre as atividades, destacam-se as sessões de pintura, jogos de tabuleiro, nomeadamente a sueca, que incentivam o raciocínio, a atenção e espírito de equipa.

No âmbito das comemorações do Carnaval, procedeu-se à preparação e decoração de máscaras de Carnaval, elaboradas a partir do desenho do contorno das mãos dos utentes, promovendo a criatividade e a participação de todos.

Foi também preparada a celebração do Dia de S. Valentim através da moldagem de pasta, da qual resultaram bonitos corações. Após a decoração, em cada coração foi escrito um sinónimo da palavra "Amor".

O mês incluiu ainda um lanche/Convívio de Carnaval, onde não faltaram as tradicionais e saborosas filhoses.

Destaca-se igualmente a participação no espetáculo de Teatro intergeracional "A Branca de Neve", realizado e apresentado pelos utentes de diferentes faixas etárias do CISC, em Palmeira de Faro. Foi sem dúvida um momento cultural enriquecedor e de contacto entre diferentes gerações.



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

fevereiro 2026

Carnaval na EB de Forjães



No dia 13 de fevereiro, foi festejado mais um Carnaval no Centro Escolar de Forjães, tendo-se vivido momentos de entusiasmo e muita animação. Vestidos a rigor, os alunos foram chegando à escola com fantasias coloridas e muito criativas. Não faltaram super-heróis, princesas, animais, personagens bem divertidas e até guerreiras muito valentes.

Ao longo da manhã, foi realizado um pequeno desfile até à Escola Básica de Forjães, carinhosamente conhecida como “A Escola dos grandes”. Ao longo do percurso não faltaram sorrisos e muita boa disposição.

De regresso à escola, a festa continuou dentro das salas de aula, onde foram realizadas diversas atividades mais lúdicas ligadas à época carnavalesca, promovendo o convívio e a criatividade entre os alunos.

De tarde, as turmas foram convidadas a participar no baile de Carnaval dinamizado pela Associação de Estudantes da EBF. Com muita música, danças e brincadeiras, o espaço encheu-se de energia e alegria, proporcionando a todos uma tarde bem divertida.

Foi um dia cheio de diversão, convívio e espírito carnavalesco que toda a comunidade educativa recordará.

Centro Escolar

Dia da Internet Mais Segura 2026

No dia 11 de fevereiro, a biblioteca da Escola Básica de Forjães assinalou o Dia da Internet Mais Segura 2026 com duas atividades dirigidas às turmas 4.º FJ e 8.º FA. As sessões centraram-se no tema do Cyberbullying, com ênfase no conceito de discurso de ódio. As mesmas tiveram como objetivos ajudar os alunos a identificar os tipos e os locais onde o discurso de ódio



é mais frequente e a compreender o impacto que esse tipo de comportamento tem na vida das vítimas.

Os alunos mostraram bastante interesse quer pelo tema quer pelas atividades. Este foi também um momento de partilha e sensibilização, em que se promoveu a empatia, o respeito pelo outro e se reforçou a importância de procurar ajuda sempre que alguém se sinta vítima desses ataques.

A Equipa da Biblioteca Escolar



15.ª Gala de Mérito Desportivo

O Município de Esposende voltou a homenagear, no dia 28 de dezembro de 2025, centenas de atletas, equipas, clubes, árbitros e treinadores de diversas modalidades desportivas, pelos resultados alcançados no desporto escolar e federado na época 2024/2025, através da realização da sua 15.ª Gala de Mérito Desportivo, que teve lugar no Auditório Municipal, em três sessões.



Foram distinguidos campeões regionais, nacionais e internacionais e entre os homenageados, destaca-se a atribuição do Prémio Carreira ao padrinho da nossa Prova de Corta-Mato Escolar, Ricardo Dias, em reconhecimento pela sua dedicação de quase 30 anos ao atletismo.

Marcaram também presença a Escola Básica de Forjães e, em representação do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, as atletas femininas do escalão Infantil B, que se sagraram Campeãs Regionais de Orientação. Nesta ocasião, foi igualmente distinguida a treinadora do Clube de Orientação, a Professora Anabela Freitas, que se fez representar pelo subdiretor, Professor José Manuel Pinho.

Esta distinção atribuída ao Clube de Orientação da Escola Básica de Forjães enche de orgulho todos os envolvidos, pois reconhece o empenho e a dedicação dos praticantes desta modalidade ao longo do ano letivo, tanto nos treinos como em todas as provas em que participaram. Contudo, sente-se um misto de emoções, uma vez que, se por um lado há orgulho pela conquista alcançada, por outro existe alguma tristeza pelo facto de esta modalidade já não estar disponível para ser praticada pelos alunos neste ano letivo. É um desejo dos alunos que o clube possa vir a ser reativado, pois, ao longo dos anos (e das várias edições da Gala de Mérito Desportivo do Município de Esposende), tem dado provas do seu valor.

Inês Magalhães, 8.ª FB



6.º FA à Descoberta do Projeto “Bem-Estar Hídrico”

No passado dia 4 de fevereiro, numa quarta-feira à tarde, a turma do 6.º FA da Escola Básica de Forjães participou numa atividade muito especial integrada no Projeto “Mapa de Bem-Estar Hídrico”. A sessão decorreu na sala 2.14 e foi orientada pelas formadoras Susana Pereira e Malgorzata Sus, da Associação Rio Neiva. A formadora Susana começou por explicar, com a ajuda de imagens, o que é o bem-estar hídrico e a importância de preservarmos o mar e as dunas. A turma manteve-se sempre muito interessada e curiosa. Um dos momentos mais desafiantes foi quando a formadora projetou uma imagem do Rio Neiva e perguntou se sabíamos de onde ele vinha e para onde ia. Nenhum aluno acertou à primeira, mas todos ficaram a saber a resposta correta no final!

Aprendemos também que este projeto terá três fases:

1. A apresentação (que aconteceu nesta sessão);
2. Uma saída de campo ao Parque Natural do Litoral Norte (PNLN), que tem 16 km de costa;
3. Uma oficina para a criação do mapa final.

Depois da teoria, passámos à ação com a formadora Malgorzata. Tivemos de fazer silêncio para ouvir, o que para nós não é fácil, com muita concentração, o som do mar.

A seguir, levantámo-nos e andámos pela sala a fazer gestos de acordo com o que ouvíamos, imitando o movimento das ondas e de animais marinhos. No início, alguns alunos acharam a atividade um pouco estranha, mas no fim todos se sentiam muito mais aliviados, contentes e “leves”.

Para terminar a tarde, fomos até à sala de TIC preencher um questionário sobre o que mais gostámos e dar sugestões para as próximas sessões. Foi uma tarde muito bem passada onde aprendemos muito sobre o ambiente e sobre nós próprios. Todos os alunos adoraram a experiência e já estão ansiosos pela saída de campo!

Chloé Batista e Rodrigo Júnior, 6.º FA



Dia de São Valentim na EB de Forjães



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

Associação de Estudantes

Campeão Nacional de Pista



O jovem ciclista Duarte Costa Marques, natural de Forjães, aluno da nossa escola, da turma 8.º FB, e atleta do Centro Ciclista de Barcelos, participou no passado dia 25 de janeiro nos Campeonatos Nacionais de Pista, que se realizaram no Velódromo Nacional de Sangalhos, em Anadia, e sagrou-se campeão Individual de Pista, na categoria de Juvenis Masculinos, tornando-se Campeão Nacional.

Aluna e colega da turma faz entrevista ao Campeão:

Quem foi a pessoa que mais te apoiou neste percurso e de que forma?

Duarte Marques: Ao longo deste percurso, quem mais me apoiou foi a minha família, especialmente os meus pais e o meu padrinho. Além disso, contei sempre com o apoio dos meus colegas e de outros atletas. Todos eles me ajudaram, apoiaram, ensinaram e estiveram sempre presentes quando precisei.

Houve algum momento em que pensaste desistir ou em que tudo quase correu mal a ponto de te sentires desmotivado?

Duarte Marques: Sim. Infelizmente, no escalão de infantis, sofri uma queda, que me deixou bastante desmotivado. A partir desse momento, e até ao final da época, nunca mais consegui ser o mesmo atleta, pois o receio e o medo permaneceram sempre na minha mente.

Como te sentiste quando cruzaste a meta e percebeste que eras Campeão Nacional?

Duarte Marques: Não consigo explicar, foi muita emoção... Mal acabei a prova, percebi que tinha um muito bom tempo, mas ainda faltava um colega meu correr. Quando ele terminou e confirmei a vitória, percebi que tinha ganho e, naturalmente, não consegui conter as lágrimas. Foi um sonho tornado realidade, marcado por uma enorme felicidade e emoção.

O que dirias a outros jovens que, como tu, sonham em ser campeões e querem chegar longe, seja no ciclismo ou noutra desporto qualquer?

Duarte Marques: Eu diria que todos os atletas devem acreditar nas suas capacidades e nunca devem pensar que os outros são melhores. Se outros conseguem alcançar os seus objetivos, nós também somos capazes. É fundamental manter o foco, trabalhar com dedicação e nunca desistir dos nossos sonhos e objetivos, pois nunca sabemos o que o futuro nos reserva.

Depois desta conquista, o que queres alcançar a seguir? Sonhas em ser ciclista profissional?

Duarte Marques: Esta conquista foi extremamente importante para mim. Ainda tenho mais dois anos para competir no meu escalão e pretendo continuar a dar o meu melhor. Tenho o apoio constante dos meus pais, que se esforçam e se empenham muito por mim, do meu tio, que se sacrifica para me levar aos treinos e me ajuda em tudo, do meu treinador e, de uma forma muito especial, da minha avó. Sendo sincero, o meu grande sonho sempre foi tornar-me ciclista profissional. No entanto, sei que isso exige muito sacrifício e dedicação, pelo que encaro esse objetivo como um “plano B”.

Muito obrigada, Duarte Marques.

Inês Magalhães, 8.º FB

Boletim Nascente Escolar
fevereiro - 2026



Diretor: Professor João Paulo Ramos
Redação: Escola Básica de Forjães
Coordenação e montagem: Goreti Figueiredo e Rosa Felgueiras
Colaboração: Profs. Ana Paula Ferreira, Rosa Felgueiras e todos os que assinaram os textos.
Revisão: Prof. José Pinho e prof.ª 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

Da folia ao silêncio: o Entrudo e a chegada da Quaresma

Antes dos desfiles organizados e dos carros alegóricos, o Entrudo era vivido de forma simples, espontânea e profundamente comunitária nas freguesias rurais do concelho de Esposende. Esta celebração popular, antecessora do atual Carnaval, assumia-se como um tempo de liberdade, irreverência e convívio, imediatamente antes do início da Quaresma.

Antigamente, o Entrudo não obedecia a regras nem a programas definidos. As pessoas mascaravam-se com roupas velhas, panos, lenços ou caras tapadas com tecidos improvisados. As ruas enchiam-se de risos, música e brincadeiras, sendo frequentes os jogos com água, farinha, cinza ou até lama, numa lógica de diversão coletiva onde quase tudo era permitido.

A vivência do Entrudo estava intimamente ligada ao quotidiano rural. Era um período de abundância antes do jejum quaresmal, marcado por refeições fartas, consumo de vinho e confeção de doces tradicionais, como filhoses e outros fritos.

Um dos momentos mais simbólicos era o chamado "Enterro do Entrudo". Em muitas localidades do Minho, incluindo esta região, criava-se um boneco que representava o Entrudo ou o "velho" do inverno. Este era alvo de críticas satíricas, acusações humorísticas relacionadas com acontecimentos da comunidade e, no final, queimado ou enterrado, num ritual que simbolizava o fim da festa, a purificação e a chegada da primavera.

Com o passar das décadas, a urbanização, as mudanças sociais e o surgimento de carnavais organizados levaram ao progressivo desaparecimento destas práticas espontâneas. Ainda assim, a memória do Entrudo tradicional permanece viva no imaginário local e tem vindo a ser recuperada através de recriações etnográficas e iniciativas culturais que procuram valorizar o património imaterial das freguesias do

concelho.

Mal terminavam as cinzas do Entrudo, a aldeia "enlutava-se". A exuberância, a alegria e a intensidade das cores mais garridas usadas até ao dia do entrudo, eram deixadas de lado e assim o roxo e o preto passavam a ser as cores dominantes a partir da Quarta-feira de Cinzas. Passava-se do excesso absoluto para a privação total em poucas horas.

A paisagem, o som, as cores e até o cheiro das aldeias durante o período de Quaresma era esculpido, transformava-se num espaço melancólico, onde até os hábitos diários eram alterados para refletir o luto de Cristo.

A transição do vestuário durante a Quaresma era uma das formas mais visíveis de "luto coletivo". O rigor religioso impunha que a vaidade fosse guardada na arca (ou baú), e as cores garridas tão típicas do Minho davam lugar a tons sombrios.

Tal como o lenço era o elemento mais expressivo da condição da mulher, os vermelhos vivos e amarelos-torrados eram substituídos pelo lenço preto de seda ou lã, muitas vezes sem qualquer bordado ou com bordados a negro sobre negro. Em vez dos xailes coloridos e com franjas longas, usava-se o xaile preto de merino, pesado e austero, que envolvia o corpo quase como uma armadura de penitência. Muitas mulheres guardavam as joias em lenços de linho dentro das arcas. Em algumas aldeias, havia a expressão de que o ouro "ia dormir" até ao Domingo de Páscoa. No máximo, permitia-se uma pequena cruz simples ao pescoço.

Os homens abandonavam os coletes bordados e as camisas de linho mais claras pelo casaco de burel escuro e o chapéu de feltro preto, mantendo uma postura de silêncio e austeridade.

No decorrer deste período tenebroso, o jejum e a abstinência reinavam sobre o

povo. A carne era considerada um alimento de luxo e celebração. Abster-se dela é um ato de sacrifício e penitência, ou seja, uma forma de o fiel mostrar um gesto de solidariedade com o sacrifício de Jesus.

O peixe tornou-se a alternativa por ser considerado, na época, um alimento mais simples e associado aos pobres e aos apóstolos (muitos dos quais eram pescadores). Em terras como Esposende, esta ligação é fortíssima, pois o peixe era o sustento da comunidade, enquanto a carne (vaca ou porco) era guardada para os dias de festa. Se o mar estivesse "picado" (agitado), os barcos não saíam da foz do Cávado. Sem peixe fresco e com o jejum da carne imposto pela Igreja, o povo recorria ao que a terra dava.

A sopa era o prato principal, e não apenas uma entrada. Passava então a ser o sustento diário. Como não se podia usar o unto (banha/ gordura de porco) ou o chouriço na Quaresma, a sopa era engrossada com mais batata esmagada e um fio de azeite (quem o tinha, pois era caro). Além disso, a sopa era comida com broa de milho ou pão de mistura, que ajudava a dar a sensação de saciedade que a falta de carne deixava.

Assim, entre a explosão irreverente



do Entrudo e o recolhimento profundo da Quaresma, desenhava-se um ciclo que moldava não apenas o calendário religioso, mas toda a vivência social das aldeias. Em poucas horas, a comunidade transitava da gargalhada fácil para o silêncio contido, do colorido vibrante para a sobriedade do negro, do excesso à contenção. Mais do que simples tradições festivas ou práticas religiosas, estes rituais representavam uma forma coletiva de sentir, de organizar o tempo e de reforçar laços comunitários.

O nosso mês de fevereiro

Ao longo do mês de fevereiro, o Grupo Associativo de Divulgação Tradicional de Forjães (GADTF) tem desenvolvido um trabalho dedicado e entusiasta na preparação da época de 2026, com ensaios realizados na ACARF, onde não faltam empenho, convívio e espírito de grupo.

O vídeo partilhado no Facebook no Dia dos Namorados foi um verdadeiro sucesso, alcançando 135 mil visualizações. Gravado na casa da Tia São do Vieira, este vídeo recria o namoro à moda antiga: muitas vezes, as raparigas estavam por dentro dos muros,

nas varandas ou nas "namoradeiras", enquanto os rapazes chegavam de bicicleta e tentavam arrancar sorrisos ou até conquistar um beijo lançado à distância. Quando conseguiam a permissão, acompanhavam-nas até ao largo da capela, onde podiam conversar um pouco mais próximos, mas sempre sob o olhar atento dos pais.

Participámos também no encerramento das Janeiras no Pilar, num momento especial de celebração e partilha das nossas tradições.

Se gostas de cantar, dançar, tocar um

instrumento ou até simplesmente assistir e apoiar com entusiasmo, esta é a tua oportunidade de fazer parte de algo especial. A música e a dança têm o poder de unir pessoas, fortalecer laços e manter vivas as tradições que passam de geração em geração. Fica atento às nossas redes sociais para saberes quando decorrem os próximos ensaios e todas as novidades sobre as nossas atividades. Queremos contar contigo para dar continuidade a esta tradição, partilhar momentos únicos e criar memórias inesquecíveis.





Forjães mantém-se firme na perseguição ao líder

O Forjães Sport Club (FSC) continua determinado na luta pelos lugares cimeiros da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga (AFB), somando sete pontos nos últimos três encontros do campeonato. Apesar de um deslize caseiro que impediu uma aproximação ainda mais significativa ao topo da tabela, a formação orientada por Dinis Rodrigues mantém-se sólida no segundo posto e reforça a candidatura à subida.

Empate caseiro com sabor agrídoco

O único contratempo neste ciclo de jogos surgiu no empate a duas bolas diante do Emilianos FC. Num encontro disputado no Estádio Horácio Queirós, o Forjães deixou escapar dois pontos que poderiam ter sido determinantes na aproximação ao líder, o AD Ninense.

Ainda assim, a jornada acabou por não ser totalmente negativa. O Ninense foi surpreendido fora de portas pelo SC da Ucha, perdendo por expressivos 4-1, resultado que permitiu ao Forjães encurtar distâncias na classificação. Também o SC Cabreiros, outro dos candidatos assumidos à subida, desperdiçou pontos ao empatar em casa frente ao ARC Águias de Alvelos. Num campeonato marcado pelo equilíbrio, cada deslize pode revelar-se decisivo na reta final da temporada.

Triunfo categórico em Roriz

Na 17.ª jornada, o Forjães deslocou-se ao terreno do FC Roriz e impôs-se de forma clara, vencendo por 3-0. A equipa mostrou maturidade competitiva, eficácia ofensiva e segurança defensiva, controlando a partida desde cedo e não permitindo reação significativa do adversário.

O resultado não foi inédito, o Forjães já tinha vencido o Roriz pelo mesmo marcador no Estádio Horácio Queirós, em partida a contar para a Taça da AFB. Este novo triunfo confirmou a superioridade demonstrada ao longo da época frente ao mesmo opositor e reforçou a confiança do grupo numa fase determinante do campeonato.

Vitória sofrida, mas justa, frente ao Pousa

De regresso a casa, na 18.ª jornada, o Forjães recebeu o GFC Pousa e voltou a somar três pontos, embora com maiores dificuldades do que o resultado poderia sugerir. A vitória por 1-0 foi construída com paciência e persistência, apenas materializada nos instantes finais da partida.

Perante um adversário a lutar pela manutenção, que se apresentou muito compacto e recuado no terreno, o Forjães encontrou um bloco baixo e agressivo nos duelos físicos, apostado em travar o ritmo do jogo e explorar transições rápidas. Apesar do domínio territorial e da maior posse de bola, a equipa da casa teve dificuldades em criar oportunidades flagrantes.

A insistência acabaria por ser recompensada já perto do apito final, com o jovem forjanense, Simão Oliveira, a apontar o golo decisivo. Um momento que premiou a crença e a perseverança da formação forjanense, que manteve as suas ideias de jogo e não baixou a intensidade até ao último minuto.

Próximo desafio: foco total nos três pontos

Na próxima jornada, agendada para 28 de fevereiro, o Forjães desloca-se ao terreno do S. Paio Arcos FC, atual último classificado entre as equipas em competição, uma vez que o ADRC Terras de Bouro ocupa formalmente a 16.ª posição após ter desistido da prova sem realizar qualquer encontro.

Apesar da diferença pontual, o Forjães sabe que não há jogos fáceis nesta fase da época. A concentração e a ambição serão determinantes para somar mais três pontos e manter a pressão sobre o líder, que no dia seguinte recebe o FC Martim.

Com o campeonato a entrar numa fase decisiva, o Forjães mantém-se firme, consistente e plenamente empenhado em transformar a perseguição ao primeiro lugar numa realidade concreta. A margem de erro é cada vez menor, mas a equipa demonstra estar preparada para o desafio.

CLASSIFICAÇÃO

| | | P | J |
|----|---------------------|----|----|
| 1 | AD Ninense | 39 | 17 |
| 2 | Forjães | 35 | 17 |
| 3 | SC Cabreiros | 32 | 17 |
| 4 | ACR Guilhofrei | 29 | 16 |
| 5 | Porto D' Ave | 27 | 17 |
| 6 | Ucha | 26 | 17 |
| 7 | Este FC | 24 | 17 |
| 8 | Viatodos | 24 | 17 |
| 9 | Águias de Alvelos | 22 | 17 |
| 10 | FC Roriz | 21 | 17 |
| 11 | AFC Martim | 19 | 16 |
| 12 | Emilianos FC | 17 | 17 |
| 13 | GFC Pousa | 15 | 17 |
| 14 | Rendufe | 13 | 17 |
| 15 | S. Paio D' Arcos FC | 6 | 16 |
| 16 | Terras de Bouro | 0 | 0 |

Juntos pelo Futuro: O Sorteio de Páscoa que faz a diferença em Forjães!

A nossa vila é feita de gente, de brio e de uma paixão que passa de geração em geração: o nosso clube de futebol. Mais do que 22 jogadores em campo, somos uma família que ensina valores aos nossos jovens e leva o nome de Forjães mais longe. Mas, para que a bola continue a rolar e os sonhos dos nossos atletas continuem vivos, precisamos de um "passe decisivo" de todos vós.

Lançamos o grande Sorteio de Páscoa, uma iniciativa vital para a sustentabilidade financeira do nosso clube. Este não é apenas um sorteio; é o motor que nos permite manter as portas abertas, os equipamentos prontos e a nossa formação a crescer com qualidade.

Prémios de luxo à sua espera!

Para agradecer a vossa generosidade, preparámos prémios à altura da vossa dedicação. Já imaginou ganhar uma estadia

inesquecível num hotel de luxo? Ao comprar um bilhete, está a um passo de um descanso merecido e, ao mesmo tempo, a marcar um golo pela nossa equipa.

Como participar? A Nossa Equipa vai ter Consigo!

Não precisa de procurar: nós vamos ao seu encontro. Os nossos bilhetes estarão a circular pelas ruas de Forjães através de quem mais ama esta camisola:

- Os nossos diretores e amigos do clube, que dão o rosto pela instituição;
- O "Porta a Porta", onde a nossa equipa percorrerá a vila para garantir que ninguém fica de fora;
- Os nossos atletas e jovens da formação, que são a razão de existirmos e o futuro de Forjães.

Ao abrir a porta a um dos nossos atletas ou diretores, lembre-se: não está apenas a comprar um bilhete para um sorteio. Está a

investir no desporto, na educação dos nossos jovens e na vida da nossa terra.

Forjães, vamos mostrar a força da nossa união! Procure os nossos vendedores, adquira o seu bilhete e ajude-nos a garantir o

futuro do nosso clube.

Boa sorte a todos e viva o Forjães Sport Club!

N.º 00001

Nome:

Contacto:

Morada:



- 1º PRÉMIO - ALAMBIQUE HOTEL RESORT & SPA (2 noites Suite Premium 2P em Regime APA c/ Acesso ao SPA)
- 2º PRÉMIO - LUNA ARCOS HOTEL NATURE & SPA (1 noite Quarto Duplo 2P em Regime APA)
- 3º PRÉMIO - ALAMBIQUE HOTEL RESORT & SPA (1 noite Quarto Duplo 2P em Regime APA)
- 4º PRÉMIO - FIM-DE-SEMANA AO VOLANTE DE UM MAZDA MX-5
- 5º PRÉMIO - KIT FORJÃES SPORT CLUB (Camisola personalizada + calções + Bola)

SORTEIO A REALIZAR NO DIA DE ANIVERSÁRIO DO CLUBE, DIA 15 DE ABRIL DE 2026.





Forjães Sport Club cria "Bairro Solar"

À procura de vizinhos
**Bairro FORJAES SPORT
 CLUBE 16040**
 Braga - Esposende

Vizinhos podem reduzir fatura da luz sem investimento. O clube aliou-se à EDP para transformar a cobertura das suas instalações numa central de energia limpa. Agora, o Forjães Sport Club procura "vizinhos" (famílias e pequenos negócios) que queiram beneficiar desta energia com descontos imediatos.

O Forjães Sport Club está a dar o exemplo, não só no campo, mas também na sustentabilidade. Através da iniciativa Bairros Solares da EDP, o clube já instalou painéis fotovoltaicos nas suas

infraestruturas, assumindo o papel de "Produtor" de energia solar. O objetivo? Partilhar o sol com a comunidade local.

Como funciona o Bairro Solar?

A ideia é simples: o clube produz energia solar e, como nem sempre consome tudo o que produz, essa energia é partilhada com quem vive ou trabalha nas proximidades. Quem se tornar "vizinho" do Bairro Solar Forjães Sport Club passa a consumir essa energia local, beneficiando de um desconto direto na fatura da eletricidade.

Vantagens para os vizinhos: os números falam por si

Para quem se junta a esta comunidade energética, os benefícios são claros:

- **Investimento ZERO:** Tornar-se

vizinho não tem qualquer custo de adesão ou instalação de equipamentos em sua casa.

- **Poupança imediata:** Estima-se uma poupança anual de cerca de 30€ para um consumo médio de 750kWh, simplesmente por consumir energia do bairro.
- **Impacto Ambiental:** Ao aderir, estará a ajudar a evitar a emissão de 204 kg de CO2 por ano, o equivalente a plantar 9 árvores.

Quem pode aderir?

O processo está aberto a dois grupos principais que estejam localizados na proximidade do clube (conforme as regras de distância da EDP Comercial):

1. **Moradias:** Se reside numa moradia próxima, não tem painéis solares próprios nem pertence a outro bairro solar, pode candidatar-se.

2. **Pequenas Empresas:** Pequenos negócios locais que não tenham espaço para instalar painéis próprios podem também be-



neficiar do desconto de vizinho.

Como participar?

O Bairro Solar do Forjães Sport Club (Referência 16040) já é uma realidade e está em fase de angariação de vizinhos. Os interessados devem submeter o formulário de candidatura através do site oficial da EDP. Assim que o bairro

estiver totalmente operacional, o desconto passa a ser aplicado automaticamente na fatura de energia.

Com esta iniciativa, o Forjães Sport Club reforça o seu compromisso com a vila, provando que o desporto e a consciência ecológica podem caminhar de mãos dadas para o benefício de todos.

Uma noite de união em preto e branco: Obrigado, Forjães!

O Forjães Sport Club vem por este meio expressar o seu mais profundo agradecimento pelo enorme sucesso da nossa noite da cabidela.

A todos os sócios, simpatizantes e amigos que marcaram presença: o vosso apoio é o motor que nos faz crescer. Ver a nossa comunidade reunida em torno do clube reforça a certeza de que o futuro do Forjães

está em boas mãos. Cada gesto de generosidade desta noite é um investimento direto na nossa formação e no futuro do emblema.

Um agradecimento especial a todos os voluntários e à equipa de organização. O vosso trabalho incansável nos bastidores foi o que permitiu que este evento corresse de forma exemplar.

Por último, deixamos um agradecimento institucional à Direção do Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio pela cedência das instalações da Escola Básica de Forjães. Esta parceria é vital para a dinâmica social da nossa freguesia e para o apoio ao desporto local.

Seguimos juntos, sempre com o orgulho de vestir as nossas cores.



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

Duarte Marques sagra-se Campeão Nacional e eleva o nome de Forjães

A Vila de Forjães tem motivos redobrados para se orgulhar. O jovem Duarte Marques, atleta do Centro Ciclista de Barcelos, sagrou-se Campeão Nacional do Km no escalão de juvenis, numa competição disputada no Velódromo Nacional de Sangalhos, em Anadia. Como se não bastasse a conquista do título máximo, Duarte alcançou ainda um honroso terceiro lugar na exigente prova de Scratch, confirmando o seu talento e consistência em pista.

A prova decorreu no emblemático Velódromo Nacional de Sangalhos, em Anadia, palco maior do ciclismo de pista em Portugal, onde se reúnem os melhores atletas nacionais. Foi ali que Duarte demonstrou frieza, determinação e uma impressionante capacidade competitiva, superando adversários de grande qualidade para subir ao lugar mais alto do pódio.

A representar o Centro Ciclista de Barcelos, o jovem forjanense tem vindo a afirmar-se como uma das promessas da modalidade. Embora esta conquista tenha sido alcançada em pista, a sua época não se fica por aqui. Duarte também está a competir em estrada e BTT, abraçando três vertentes distintas do ciclismo. Uma aposta ambicio-

sa que exige enorme disciplina, resistência física e, sobretudo, paixão.

Para manter o nível competitivo nas três disciplinas, Duarte treina cerca de cinco vezes por semana. O esforço é intenso e a exigência constante, mas o jovem atleta não descarta a vertente académica. Pelo contrário, destaca-se também na escola, onde apresenta excelentes classificações e integra o quadro de mérito. Um exemplo claro de que é possível conciliar desporto e estudos quando existe organização, responsabilidade e vontade de vencer.

Apesar da carga de treinos e das competições, Duarte não esconde que tudo se torna mais fácil graças à enorme paixão que sente pelo ciclismo. "Quando fazemos aquilo de que gostamos, o esforço transforma-se em motivação", deixa transparecer nas suas palavras.

Fundamental neste percurso tem sido o apoio incondicional da família. Os pais, as irmãs e o padrinho, que o acompanha e ajuda nos treinos e competições, são pilares essenciais para manter o foco e o equilíbrio. Há, contudo, uma referência muito especial: a avó. É com um brilho no olhar que Duarte fala dela, assumindo-a como

fonte de motivação nos momentos mais importantes da sua carreira. Também uma palavra especial para o seu treinador Alberto Costa.

Com apenas idade de juvenil, Duarte Marques já demonstra maturidade, talento e uma determinação fora do comum. O título de Campeão Nacional é um marco significativo, mas tudo indica que será apenas o início de um percurso promissor, um incentivo para lutar pelo grande sonho de ser ciclista profissional.

O jornal *O Forjanense* felicita calorosamente o Duarte Marques por esta extraordinária conquista, que tanto honra a nossa Vila de Forjães. O teu empenho, talento e espírito de sacrifício são motivo de grande orgulho para toda a comunidade.



Que este título de Campeão Nacional seja apenas o primeiro de muitos e que continues a pedalar com a mesma paixão, humildade e determinação que te trouxeram até aqui. Forjães estará sempre a torcer por ti.

Parabéns, Campeão!

CRÓNICA

Saúde

Pneumonia por aspiração parte I



Marina Aguiar*

A pneumonia por aspiração ocorre quando "aspiramos" líquido ou um objeto estranho, que se deposita no trato respiratório inferior em vez de ir para o estômago.

A pneumonia é uma doença respiratória em que ocorre inflamação ou infeção dos pulmões. A pneumonia por aspiração acontece quando "aspiramos" corpos estranhos, como alimentos, saliva, líquidos ou até conteúdo gástrico regurgitado ou vômito, para os pulmões e se desenvolve

inflamação e infeção subsequente.

A probabilidade de ocorrer aspiração para os pulmões é maior caso haja alguma perturbação do normal reflexo da tosse, reflexo de gag, ou problemas de deglutição, sobretudo em pessoas com danos neurológicos, por exemplo, após acidente vascular cerebral (AVC).

Quem tem maior risco

A pneumonia por aspiração é mais comum nas seguintes situações:

- Pessoas sonolentas e com diminuição dos reflexos durante longos períodos devido a medicação, doença prolongada e debilitante, cirurgias
- Coma e outras alterações graves do estado de consciência
- Ter sido submetido a anestesia geral
- Pessoas que têm dificuldade em tossir ou engolir (disfagia)
- Consumo de álcool em excesso ou consumo de drogas

- Pessoas idosas e debilitadas
- Estados de imunodepressão
- Crianças pequenas, sobretudo crianças com doença crónica e com menos de 5 anos

Os sintomas da pneumonia por aspiração

Habitualmente, os sintomas de aspiração e consequente inflamação pulmonar surgem muito rápido, cerca de 1-2 horas após a aspiração. A pneumonia por aspiração desenvolve-se ao fim de 1-2 dias após o episódio de aspiração.

Alguns dos sintomas que podem estar associados à pneumonia por aspiração são:

- Dor no peito
- Tosse com expectoração purulenta (com pus)
- Tosse com sangue ou pus
- Falta de ar
- Respiração ofegante
- Febre
- Fadiga

- Confusão mental

Fale com o seu médico se...

Deve contactar o seu médico assistente, ligar para um serviço de emergência ou dirigir-se a um serviço de atendimento permanente caso presencie os seguintes sintomas, após um episódio de engasgamento:

- Dor no peito
- Falta de ar
- Febre
- Respiração ofegante

É importante atuar rapidamente, pois a pneumonia pode ter um agravamento muito rápido.

continua na próx. edição
*Médica Dentista

“Março com Sabores do Mar” celebra a identidade atlântica de Esposende

O Município de Esposende promove, ao longo de março, a 27.ª edição do evento “Março com Sabores do Mar”, iniciativa que se afirma como referência na valorização da gastronomia atlântica, dos produtos locais e da identidade cultural do concelho. Na apresentação do programa, o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Carlos Silva, destacou o caráter transversal do evento, que envolve turismo, cultura e economia, apelando à mobilização da comunidade para o reforço da literacia alimentar e da valorização dos produtos endógenos.

Uma das novidades desta edição é a 1.ª edição do concurso “Tacho de Ouro”, que distinguirá os restaurantes aderentes, avaliando não só a qualidade dos pratos a concurso, mas também as condições dos estabelecimentos e a experiência proporcionada aos clientes. A vereadora do Turismo, Fátima Escrivães, sublinhou a importância do evento na dinamização da restauração local e na promoção da História e Cultura de Esposende.

O certame centra-se na promoção de pratos de peixe e marisco, com a participação de 47 restaurantes, bem como da doçaria e panificação tradicional de 25 estabelecimentos. Integra ainda os produtos do projeto ESlocal – Produto de Esposende, que reúne legumes, frutos e vinhos do concelho. A programação envolve nove serviços camarários e treze parcerias externas, abrangendo todo o território.

A cozinha móvel volta a instalar-se no Largo Rodrigues Sampaio, reforçando a proximidade à comunidade. O programa inclui exposições, showcookings,

tertúlias, concursos, oficinas, visitas temáticas e encontros científicos, cruzando gastronomia, ciência, arte e tradição.

Destacam-se a exposição “REDE”, no Centro de Informação Turística, com uma instalação artística do projeto AMA-ReMAR dedicada às espécies marinhas locais, e uma instalação da Oficina Linhas de Partilha, junto aos Paços do Concelho, evocando o mar através de trabalhos em croché.

O Museu do Sargaço, em Apúlia, acolhe iniciativas dedicadas às algas marinhas, com exposições, visitas, abordagem científica e degustações, reforçando o valor deste recurso natural. O programa integra ainda concursos como “Jovem Gastrónomo dos Sabores do Mar” e “Fish Chef”, um jantar temático inspirado em Manuel de Boaventura, a feira “Páscoa ESlocal” e a oficina “Pão de Bolota”.

A sustentabilidade e a educação alimentar mantêm-se como eixos centrais, com iniciativas como “Cantinas Sustentáveis com Sabores do Mar”, “Salvar o Planeta à Mesa”, “Receitas a Olho” e a campanha “Leva-me Contigo”, dedicada à redução do desperdício alimentar.

O evento assume-se, assim, como celebração da gastronomia e do património cultural de Esposende, reforçando a relação sustentável com o mar e a terra e consolidando a atratividade turística do concelho. A cerimónia contou com a atuação da Universidade Autodidata de Esposende, que declamou, em pregão, o poema “Sardineira”.

Fonte: Município de Esposende



PROGRAMA

“REDE”
Exposição
1 a 31 | Centro de Informação Turística de Esposende

“SNACK MAR”
Showcooking
Com Escola Profissional de Esposende
1 | 16h00_17h30
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“SABEDORAS: MARIARCAS DA NOSSA COZINHA”
Tertúlia
4 | 10h00_12h00
Centro de Informação Turística de Esposende

“STREET FISH FOOD”
Com Docapesca
7 | 10h00_12h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“MULHERES DE VIDA: HISTÓRIAS QUE NOS INSPIRAM”
Tertúlia e demonstração de cozinha
8 | 16h00_18h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“STREET FISH FOOD”
Com Docapesca
9 | 14h00_16h00
Escola Básica de Fão

FESTIVAL DAS SOPAS
13 | 19h00_22h00
Escola Básica Integrada de Apúlia
Associação de Pais da Escola Básica Integrada de Apúlia

“PROJETO SARGAÇUM”
Exposição de Eunice Pais
14 a 31 | Museu do Sargaço, Apúlia

“SARGAÇUM: CIÊNCIA, ARTE E GASTRONOMIA”
Encontro Científico
14 | 10h00_12h00
Museu do Sargaço, Apúlia

“PAISAGENS DO SARGAÇO”
Visita com início no Museu do Sargaço
14 | 14h00_16h00
Apúlia

“ALGAS COMESTÍVEIS”
Projeto “Gata da Mata”
Visita e degustação com início junto ao “Convés Bar”, Apúlia
14 | 16h00_17h30
Informações e inscrições gratuitas
museu.esposende@cm-esposende.pt

“DESGRACE NA COZINHA”
Convívio gastronómico
Com Graciela Macedo
15 | 15h00_18h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende
Informações e inscrições gratuitas
turismo@cm-esposende.pt

“JOVEM GASTRÓNOMO”
Concurso
18 | 10h00_18h00
Escola Profissional, Fão

“SALVAR O PLANETA À MESA”
Showcooking
Com Emídio Concha de Almeida
21 | 10h00_12h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“FISH CHEFE”
Final do concurso
22 | 15h00_17h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“JANTAR COM MANUEL DE BOAVENTURA”
Recriação gastronómica
25 | 20h00_22h00
Escola Profissional, Fão
Informações e inscrições
epe@zendensino.pt

“PÁScoa ESLOCAL”
Feira de produtos endógenos
27 a 29 | Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

“PÃO DE BOLOTA”
Oficina
28 | 15h00_17h00
Centro Interpretativo de São Lourenço, Vila Chã
Informações e inscrições gratuitas
arqueologia@cm-esposende.pt

“SNACK MAR”
Showcooking
Com LISA/IPCA
29 | 16h00_1h00
Largo Rodrigues Sampaio, Esposende

MARÇO COM SABORES DO MAR
ESPOSENDE_26



KAPUZ
LAVANDARIA SELF-SERVICE

SECAR
1º) Colocar a roupa no cesto de secar
2º) Escolher o programa de secagem da roupa
3º) Escolher a temperatura e o tempo de secagem

LAVAR
1º) Colocar a roupa no cesto de lavar
2º) Escolher o programa de lavagem da roupa
3º) Escolher a temperatura e o tempo de lavagem

ABERTO TODOS OS DIAS
08H00 - 22H00

EM FRENTE AO CAFÉ MARÍLIO
AV. ÍNFIA - FORJÃES



FEIRA QUINZENAL DE S. ROQUE FORJÃES

JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES

Largo de S. Roque
Forjães
Acesso direto pela EN 103
(estacionamento gratuito no local)

Aos sábados de manhã

Março 2026: dias 7 e 21
Abril 2026: dias 4 e 18
Maió 2026: dias 2, 16 e 30
Junho 2026: dias 13 e 27
Julho 2026: dias 11 e 25

Aprecie a enorme variedade de produtos, a qualidade e frescura das ofertas, a simpatia e atenção dos feirantes. Uma feira centenária, num espaço agradável e de fácil acesso, seguro para compradores e vendedores. Instalações sanitárias disponíveis e um amplo Largo para retemperar energias! Faça compras em segurança.