

O FORJANENSE

Diretor: Luís Pedro Pereira Torres Ribeiro
Março 2026 • Ano XLI 2ª série • n.º 427
Fundado em Dezembro 1984
Euros 0.80

Mensário informativo e regionalista

O FORJANENSE no issue e no **facebook**

ACARF celebra 43º aniversário



pág. 2



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

ACARF: quarenta e três anos de compromisso social e identidade comunitária em Forjães

Entre a memória coletiva, os laços de proximidade e um compromisso que perdura no tempo, a ACARF afirma, ao longo de quarenta e três anos, um percurso sólido de intervenção social, contribuindo de forma estruturante para a coesão e o bem-estar da comunidade de Forjães.



No passado dia 25 de março, a ACARF, Associação Social, Cultural, Artística e Recreativa de Forjães celebrou o seu 43.º aniversário. Mais do que a passagem de uma data no calendário, este marco representa quarenta e três anos de uma entrega inabalável, de uma missão que nasceu da arte e se converteu no pilar social de uma comunidade.

Fundada em 1983 com raízes profundas no teatro e na cultura, a ACARF soube honrar o seu passado enquanto abraçava

os desafios do futuro. Hoje, como Instituição Particular de Solidariedade Social e Entidade de Utilidade Pública, a nossa atuação transcende as salas de ensaio para se tornar uma resposta multidisciplinar e estruturante. Somos o porto de abrigo de cerca de 300

utentes e o orgulho de 200 associados que acreditam que a proximidade é a ferramenta mais eficaz para a coesão social. Celebrar este aniversário em união, entre Direção, colaboradores, crianças, jovens e idosos, foi o reflexo exato da nossa identidade: uma família geracional onde a sabedoria da experiência se cruza com a promessa do futuro. A crescente complexidade do setor social exige-nos hoje uma gestão de excelência, inovação constante e um reforço técnico rigoroso.

Contudo, no centro de toda a nossa estratégia organizacional, permanece o bem mais precioso: a qualidade de vida e a dignidade de quem servimos.

Neste momento de memória e renovação, a ACARF curva-se em profunda gratidão perante todos os que teceram esta rede de afeto: aos nossos visionários Sócios Fundadores, cuja coragem pioneira e espírito abnegado lançaram a semente desta obra grandiosa; a todos os que, com resiliência e brio, integraram as sucessivas Direções, doando o seu tempo e o seu saber a uma causa que é de todos.

Uma palavra de admiração infinita à nossa família de Colaboradores, atuais e antigos. O vosso profissionalismo não é apenas técnico; é um exercício diário de paciência, ternura e dedicação extrema. Sois vós que transformais o cansaço em sorrisos e os desafios em vitórias silenciosas. Sem a vossa alma, esta história seria apenas papel; convosco, é um testemunho vivo de humanidade.

Aos nossos queridos Utentes, o centro e a razão do nosso fôlego. Obrigado por nos confiarem as vossas vidas, as vossas memórias e o vosso futuro. Ao longo destes 43 anos, cada olhar, cada abraço e cada superação vosso fez-nos crescer e permitiu-nos colecionar momentos de uma beleza irrepetível.

Aos nossos Parceiros e à vibrante Comunidade de Forjães, o vosso apoio constante é o combustível da nossa missão. Um agradecimento também a todos os que, através de mensagens e gestos de carinho nas redes sociais, nos envolveram num abraço coletivo neste dia especial.

Olhamos para o horizonte com o compromisso de quem sabe que o futuro se constrói com inovação, mas mantém-se vivo pelo coração. Continuaremos a escrever esta história de amor ao próximo, garantindo que em Forjães ninguém caminhará sozinho.







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 | decoint-adiliaabreu@sapo.pt



Junta de Freguesia de Forjães

BOTIJA SOLIDÁRIA 2026

Apoio na Aquisição de Gás de Petróleo Liquefeito (GPL) em Garrafa

A Junta de Freguesia de Forjães volta a colaborar na campanha Botija Solidária, cujas candidaturas devem abrir antes do final de março.

Tal como em anos anteriores, a Junta de Freguesia está disponível para apoiar os beneficiários elegíveis, podendo usufruir de um apoio de 15€ para aquisição de até 2 garrafas de gás por mês, num total de 12 unidades, por ano. Devido ao aumento do preço dos combustíveis, resultante da situação de guerra no Médio Oriente, o Governo aprovou, com cariz excecional, um aumento do apoio, por 3 meses, para 25€ por garrafa.

Para mais informações, os interessados devem consultar a secretaria da Junta de Freguesia.



FREGUESIAS ADERENTES USE A CÂMARA DO SEU TELEMÓVEL PARA LER O QR CODE

Caminhada da Liberdade

Uma vez mais, a Junta de Freguesia vai promover a Caminhada da Liberdade, a ter lugar no dia 26 de abril, domingo, pelas 9.00h, com início no Centro Cultural. Inserida nas celebrações do 52.º aniversário do 25 de Abril,

esta caminhada tem cariz solidário, revertendo na totalidade o valor angariado para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Este será também um momento de todos contribuímos para esta causa que tantas pessoas ajuda.

Abate e poda de árvores

Em Edital publicado pelo Município de Esposende, chama-se a atenção de todos os Forjanenses, para a obrigatoriedade do ABATE E PODA DE ÁRVORES CONFINANTES COM AS VIAS MUNICIPAIS.

O mesmo edital define os cuidados a adotar pelo cidadão, sendo que, como refere a Nota da proteção Civil Municipal, será um instrumento legal a utilizar por este serviço, em ações futuras, com o objetivo de precaver qualquer incidente provocado pela queda de árvores na via pública.



Dia Internacional da Mulher

No passado dia 8 de março, data em que foi assinalado o Dia Internacional da Mulher, a Junta de Freguesia de Forjães prestou, de forma simbólica, uma homenagem a todas as Mulheres, de modo especial às Forjanenses.

O ponto de partida foi o projeto "Olhares atentos, Forjães a semear e a acolher Gerações", abarcando, também as Mulheres que se dirigiam aos serviços da Junta de Freguesia, bem como àquelas que participam em proje-

tos como a piscina e coro sénior.

Obrigado a todas as que colaboraram., disponibilizando-se em www.forjaes.pt o registo de todas as mulheres que participaram na iniciativa.

Parabéns MULHERES!

Parabéns ACARF: 43º aniversário

A Junta de Freguesia de Forjães felicita a ACARF pelo seu 43º aniversário.

Desde a sua origem que se mantém ligada ao jornalismo, sendo proprietária deste jornal "O Forjanense", o periódico com publicação ininterrupta mais an-

tigo do concelho de Esposende, tendo-se afirmado positivamente na área social, onde desempenha um relevante papel de apoio à população.

Felicitemos a Associação, os seus dirigentes atuais e todos aqueles que contribuíram para

o seu glorioso percurso, bem como todos os colaboradores e utentes, fazendo votos para que os seus anseios e projetos, sejam concretizados.




Flor em Movimento

ENTREGAS AO DOMICÍLIO

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

969 584 228

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



rioneiva
Escola de condução

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

Escola de Condução Rio Neiva, Lda

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



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

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



Junta de Freguesia de Forjães

Limpeza de terrenos: prazo a decorrer

A Junta de Freguesia de Forjães recorda que, até 31 de maio, é obrigatório proceder à limpeza de terrenos:

numa faixa de 50 metros à volta das habitações;

100 metros à volta dos aglomerados populacionais.

Prevenir começa em cada um de nós. A gestão de combustível é uma das medidas mais eficazes no combate aos incêndios rurais, protege vidas, bens e o nosso território. Apelamos à responsabilidade de todos: cuidar do seu terreno é cuidar da sua família, da sua casa e da nossa comunidade.



Dia do Pai novamente assinalado

A Junta de Freguesia agradece a todos os pais, e restante família, que participaram nas atividades dinamizadas no domingo, dia 22, no Estádio Horácio de Queirós, para assinalar o Dia do Pai. Foram momentos de confraternização, brincadeira e partilha entre pais e filhos, nesta que foi uma iniciativa da Junta de Freguesia e contou com a colaboração do Forjães SC e da Associação de Pais. Para todos os intervenientes, o nosso agradecimento.



Lar de Santo António / Clínica Dr. Queiroz de Faria

Em Março

Em março a chegada da primavera veio alegrar e entusiasmar a dinâmica da instituição.

Iniciamos um novo projeto em parceria com a Câmara Municipal de Esposende:

PEDALAR SEM IDADE.

O pedalar sem idade é um movimento sem fins lucrativos que acredita que todos têm direito a sentir o vento nos cabelos e a fazer parte ativa da sua comunidade. Através de passeios regulares de trishaw (veículo de três rodas movido a pedal ou motor elétrico), conduzidos por voluntários onde é promovida a participação social e cada passeio é uma história e uma ligação emocional.

A instituição aceitou esta proposta e podemos garantir que tem sido um sucesso.



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.

O Tempo Pascal: um espaço de imensa e intensa alegria

O Tempo Pascal é aquele período do ano litúrgico em que, “a partir do Tríduo Pascal, como fonte de luz”, a Páscoa do Senhor é celebrada como em “um único dia de festa”. Sua conclusão é a Solenidade de Pentecostes. Dura cinquenta dias, sete vezes sete dias, uma semana de semanas com um amanhã, e o número sete é uma imagem de plenitude (pense no relato da criação no primeiro capítulo de Gênesis), a unidade que é adicionada a essa plenitude multiplicada se abre para uma vida após a morte. Assim, o tempo pascal, com a alegria prolongada do triunfo pascal, tornou-se para os Padres da Igreja a imagem da eternidade e da realização do mistério de Cristo. Para Tertuliano, no final do século II, o quinquagésimo pascal é o tempo de grande regozijo, durante o qual se celebra a fase gloriosa do mistério da redenção após a ressurreição de Cristo, até à efusão do Espírito sobre os discípulos e sobre toda a Igreja nascida da Paixão de Cristo. Qualifica-se como um tempo de exultação pela vitória de Cristo sobre a morte e pela nova vida dos crentes em Cristo.

O tempo pascal é considerado como o *laetissimum spatium*, expressão cara a Tertuliano, espaço de imensa e intensa alegria, por causa da promessa cumprida pelo Senhor: “Eis que estou convosco todos os dias, até o fim dos tempos” (Mt 28, 20). Ao que um único dia é curto demais para celebrar, a Igreja consagra cinquenta dias, que são uma extensão da alegria pascal; o jejum sempre foi banido nesta época, mesmo pelos mais austeros dos ascetas. Os cinquenta dias são como um único domingo.

Na oração da Coleta do quarto domingo, a Igreja reza: “Deus eterno e todo-poderoso, conduzi-nos à comunhão das alegrias celestes, para que a fragilidade do rebanho chegue onde a precedeu a fortaleza do pastor, Jesus Cristo”. Esse espírito comemorativo, portanto, exige que não baixemos a guarda com o passar das semanas. Os cinquenta dias são como um domingo! Alegria, ação de graças, celebração da vida e da luz.

A oitava da Páscoa tem um caráter mais pronunciado de regozijo e meditação sobre o fato da ressurreição de Cristo e o nascimento do cristão no batismo, que é uma participação na vida ressuscitada de Cristo, através de um novo nascimento e um peñhor da ressurreição futura. Mas o conjunto dos cinquenta dias tem mais ou menos esse caráter: o Aleluia é cantado continuamente. O mistério do Tempo Pascal tem as suas raízes na especial presença do Senhor ressuscitado. De fato, lemos nos Atos dos Apóstolos: “Depois da sua paixão, Jesus

mostrou-se vivo a eles com numerosas provas. Apareceu-lhes, por um período de quarenta dias, falando do Reino de Deus” (At 1,3). É esta presença única do Ressuscitado que a Igreja celebra atualizando-a no tempo pascal, presença que enche de alegria o coração dos discípulos. O círio pascal que brilha diante da assembleia litúrgica exprime simbolicamente a luz do Ressuscitado que ilumina a sua Igreja.

O encontro com o Ressuscitado traz paz e alegria. Assim como os discípulos “se alegraram ao ver o Senhor”, também a Igreja se alegra com o encontro místico-sacramental com o Senhor ressuscitado durante o tempo pascal. A razão da alegria pascal e da paz interior provém da fé na ressurreição do Senhor e da sua presença contínua no meio de nós, mas também do fato de, através dos sacramentos pascais, termos ressuscitado com Ele para uma vida nova e imortal. A alegria pascal que permeia todo o tempo pascal manifesta-se pelo canto do Aleluia, o cântico da Igreja em festa. Nunca antes foi tão frequente e solene como neste período.

Este tempo é profundamente marcado por três solenidades: Páscoa, Ascensão e Pentecostes. A Páscoa marca a entrada do Cristo glorioso na vida de Deus. Mas a Páscoa de Cristo torna-se também nossa: a vida do Ressuscitado entra com força na nossa vida e transforma-a; dessa forma, já carregamos a vida eterna dentro de nós. Para Cristo, a Ascensão marca o ápice do grande movimento de exaltação com que Deus coroa o seu aviltamento por nós, até à morte na cruz.

O Pentecostes, realização da única grande celebração pascal, celebra a efusão sobre a Igreja do Espírito do Ressuscitado, que nos faz diante do mundo testemunhas da ressurreição e capazes de vida nova. Uma vida que se deixa guiar pela fé e estimulada pelas exigências da caridade, uma vida livre que supera toda a tristeza do mal com o Aleluia Pascal.

Os textos eucológicos (coletas, prefácios, etc.) e o lecionário realçam algumas das características próprias deste tempo: o tempo de Cristo, do Espírito. Nisto a centralidade do mistério de Cristo crucificado e ressuscitado é evidente pelo próprio fato de que “nosso cordeiro pascal, Cristo, foi imolado” (1Cor 5,7). Ele agora substitui o cordeiro do Antigo Testamento: “Ele é o verdadeiro cordeiro, que tirou o pecado do mundo; morrendo destruiu a nossa morte e, ressurgindo, restaurou a vida” (Prefácio da Páscoa I). A restauração através do Mistério Pascal é também um elemento cristológico que encontramos nos formulá-

Datas e iniciativas do Conselho Pastoral Paroquial

- 01 | Quarta-feira da Semana Santa: Celebração da Palavra, às 18h30.
- 02 | Início do TRÍDUO PASCAL - QUINTA-FEIRA SANTA: Lava-pés e Missa da Ceia do Senhor, em Belinho 20h00 (Antas e Forjães).
- 03 | SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO DO SENHOR: Oração pessoal nas igrejas de Antas, Belinho e Forjães às 15h00 em Memória da Morte do Senhor | CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO DO SENHOR, em Belinho, às 20h00, também para Antas e Forjães.
- 04 | SÁBADO SANTO – SOLENE VIGÍLIA PASCAL: Forjães (Festa da Vida – 8º ano), às 17h00; Antas, às 19h00 (Festa da Vida – 8º ano); Belinho, às 21h00 (Festa da Vida – 8º ano).
- 05 | Domingo de Páscoa: Eucaristia, às 8h30 e saída do Compasso/Visita Pascal; interrupção para o almoço, pelas 12h30 e reinício, pelas 14h30.
- 06 | Segunda de Páscoa: Eucaristia, às 8h30 e saída do Compasso/Visita Pascal; interrupção para o almoço, pelas 12h30 e reinício, pelas 14h30.
- 07 | Eucaristia, às 18h30.
- 09 | Eucaristia, às 18h30.
- 11 | Eucaristia Vespertina, às 18h30.
- 12 | DOMINGO II DA PÁSCOA ou da Divina Misericórdia: Eucaristia, às 10h00.
- 18 | Eucaristia Vespertina, às 18h30.
- 25 | DOMINGO III DA PÁSCOA: Eucaristia, às 10h00.
- 26 | DOMINGO IV DA PÁSCOA: Eucaristia, às 10h00.

Movimentos religiosos

Óbito:

- 05/março/2026 – Mário de Faria Vila-verde, com 80 anos de idade, residente

na Rua Rafael Bordalo Pinheiro, freguesia de S. Vítor, concelho de Braga.

rios: “Pois, destruído o que era velho, toda a criação decaída é renovada e em Cristo nos foi recuperada a integridade da vida” (Prefácio da Páscoa IV).

Em Cristo, ressuscitado dos mortos, a vida do homem e do mundo dá um salto qualitativo. O tempo pascal é um tempo privilegiado para a mistagogia: “a comunidade unida aos neófitos, quer pela meditação do Evangelho e pela participação da Eucaristia, quer pela prática da caridade, vai progredindo no conhecimento mais profundo do mistério pascal e na sua vivência cada vez maior” (RCIA, n. 37).

Neste tempo pascal podemos vislumbrar uma correspondência entre a Páscoa de Cristo e a nossa Páscoa. A fonte e a rocha da nossa fé é o mistério do Senhor Crucificado-Ressuscitado, que partilhou conosco por meio dos sacramentos da Iniciação Cristã. Cada um dos Domingos de Páscoa deve ser para as assembleias uma forte experiência de vida, de fé e de comunhão eclesial vivida. Em tudo isso, ajuda consideravelmente, o livro guia: os Atos dos Apóstolos. Este é o tempo da grande experiência do mistério da Igreja na alegria do encontro sacramental com o Ressuscitado.

É preciso educar os fiéis para que compreendam que celebramos e encontramos Cristo que morreu, foi sepultado e ressuscitou na sua totalidade e sacramentalmente

na Eucaristia dominical, juntamente com os nossos irmãos e irmãs. O tempo litúrgico da Páscoa envolve com zelo protetor o tempo do homem, o nosso tempo, tempo marcado por tantas desigualdades, guerras, sofrimentos, fome e miséria, para que não se perca a confiança, não se enfraqueça a esperança e não se esqueça a caridade.

E a esperança para nós, cristãos, tem um nome: chama-se Jesus. É o Ressuscitado que nos permite passar pelas dificuldades sem ceder ao desânimo, como aconteceu com os dois discípulos no caminho de Emaús!

*Washington Paranhos,
SJ é professor e pesquisador no departamento de Teologia da FAJE*

De Março a Abril, há pouco que rir

As lavradas de março começavam bem cedo, com os homens e os animais a caminho do campo logo ao romper d'alva. Era um trabalho duro, mas feito com um respeito profundo pelo tempo de Quaresma. Por ser um período de penitência, o contraste era enorme: enquanto no campo o trabalho era deveras movimentado, a vida social e espiritual era de um rigor e silêncio quase absolutos. O silêncio era maior e os instrumentos musicais, como a concertina ou o píforo, eram arrumados. Não se ouviam aquelas cantigas saltitantes ou de festa, pois guardava-se o fôlego e o juízo para o que era sagrado.

Ainda assim, o povo não deixava de entoar as suas modas, embora de forma mais contida. Pelos campos das aldeias de Esposende, enquanto se guiavam os bois ou se lançava a semente, ouviam-se vozes isoladas a trautear a "Laurindinha" ou a "Coradinha". Eram temas que faziam parte do dia a dia, onde cantar ajudava a passar o tempo e a dar ritmo ao corpo, mantendo a tradição viva sem quebrar o respeito pelo Tempo Sagrado que este período quaresmal pedia. Mesmo no recato da época, estas letras faziam parte da alma do povo, cantadas baixinho, quase como um desafo para esquecer o peso da enxada ou o frio das manhãs.

A terra despertava com o esforço das juntas de bois, que eram o verdadeiro "motor" das lavradas. Passo a passo, puxavam o arado para rasgar o chão e revirar a leiva, sendo os preferidos para este serviço pela

sua força constante e paciência. Unidos pelo jugo, muitas vezes artisticamente talhado, os animais preparavam o caminho para, logo depois, a grade passar e desfazer os torrões. Assim, o campo ficava liso e fofo, prontinho para receber a semente.

Tudo era feito com o suor do rosto e a força do corpo: semeava-se o milho e o feijão "a lanço", enquanto se enterrava a batata e a cebola, uma a uma, nos regos abertos. Era uma vida incerta, onde a previsão do tempo dependia exclusivamente da observação da natureza e a sobrevivência do ano inteiro era decidida nestas semanas de março. A sementeira da primavera era, por isso, um evento comunitário, onde a ajuda entre vizinhos era a única forma de cobrir toda a área de cultivo antes que as chuvas de abril chegassem.

Nas zonas ligeiramente mais afastadas da areia (como em Forjães ou Palmeira de Faro) semeava-se também o linho em março. O solo de Esposende, por ser mais húmido em certas áreas baixas, era excelente para esta cultura têxtil que as mulheres trabalhavam depois durante o inverno.

A merenda era frequentemente levada pelas mulheres ou pelas crianças, que caminhavam até aos campos com os cestos cobertos por panos de linho. A base da refeição não variava muito, pois dependia estritamente do que a terra dava e do que restava na despensa desde o inverno, sendo a broa de milho o pilar de tudo. Como março coincidia com a Quaresma e a carne era evitada, o petisco que ganhava fama eram as pataniscas de bacalhau, fritas e bem recheadas para fazer render o peixe. Pela proximidade ao mar, eram também obrigatórias as sardinhas, a acompanhar a broa, surgiam ainda pequenos mimos como as azeitonas e o queijo. Para empurrar a bucha, bebia-se o vinho tinto pela cabaça ou pelo corno de boi.

Quanto ao traje, o lavrador andava quase sempre de camisa de linho grosso, de mangas largas e prontas a arregaçar mal o corpo aquecia com o manejo do arado. O colete só saía da arca se o frio apertasse mesmo a sério nas manhãs de geada, caso contrário, a camisa chegava bem. Na cabeça, o chapéu de palha de abas largas era o companheiro de todas as horas para resguardar



a vista do sol, enquanto nos pés os pesados tamanco ou chancas de madeira isolavam o corpo da lama.

As mulheres vestiam saia comprida de riscado e o avental de trabalho - uma peça que servia para tudo, desde carregar sementes a limpar o suor da testa. A camisa, de chita ou linho, tinha mangas compridas ou a três quartos, sendo muitas vezes acompanhada por um colete que ajudava a segurar as costas durante o trabalho de coluna dobrada. O lenço, atado com as pontas presas no alto da cabeça ou na nuca, protegia o cabelo do pó, enquanto as meias de lã combatiam o orvalho frio.

Nos dias em que o céu se fechava, surgia a emblemática "caroça" de junco, uma capa rústica que escorria a água e mantinha os trabalhadores secos, fazendo com que os vultos no campo parecessem parte da própria natureza.

Nas terras do litoral norte, nas freguesias do concelho de Esposende, a Quaresma foi, durante séculos, muito mais do que um período religioso. Era tempo de sacrifício, mas também de esperança — marcado pelas primeiras sementeiras, pelo rigor alimentar e por uma vivência profundamente espiritual que ligava a mulher à terra e à fé.

Antigamente, a Quaresma era vivida com grande austeridade. Os dias de jejum implicavam a ausência de carne, sendo substituída por alimentos simples como broa, caldo de legumes, peixe seco ou papas de farinha. O jejum não era apenas alimentar: evitavam-se festas, cantigas e até certos trabalhos considerados "alegres".

Existem memórias das novenas feitas na época quaresmal nas quais estava também inserida a novena ao Senhor N'Agonia.

Estas marcadas pelos cantos em latim que ecoavam pelas igrejas e capelas num



tom melancólico e triste realçando e fazendo refletir ou sentir a triste dor (agonia) de Cristo crucificado pelos pobres pecadores. Sabemos também que durante estas celebrações haviam silêncios propositados como sinal de respeito e reflexão.

É de nosso conhecimento que a igreja influenciava a sociedade e moldava comportamentos sendo que as confissões faziam parte desta altura do ano onde havia uma corrida quase como obrigatória aos confessionários para que todos recebessem a misericórdia e redenção de Jesus Cristo.

No entanto, este período coincidia com o reinício do ciclo agrícola. As primeiras sementeiras eram feitas com gestos ritualizados. Algumas mulheres faziam o sinal da cruz antes de lançar a semente ou murmuravam orações pedindo proteção para a colheita.

Como por exemplo esta recolha de uma oração feita:

Ó meu Março Marçagão
Isto que agora semeio
Seja abençoado por Deus
E dê fartura no verão

Estes gestos mostram como o mundo rural não separava o sagrado do quotidiano. A terra era vista como dom divino, e o sucesso agrícola dependia tanto do trabalho como da bênção.

O nosso mês de março

O mês de março foi inteiramente dedicado aos ensaios para a nova época, marcado pelo empenho, pela dedicação e pelo espírito de grupo que nos caracteriza. Foi um período de preparação intensa, com o olhar já voltado para as atuações que se aproximam.

A nova etapa tem início já no dia 12 de abril, com a nossa primeira atuação no Bom Jesus de Fão — um momento simbólico que assinala o arranque de mais uma época repleta de tradição e partilha.

Ao longo deste mês, houve também espaço para celebrar datas muito especiais. Assinalámos o Dia da Mulher,

prestando homenagem a todas aquelas que fazem parte da nossa história. A publicação assinalada com esta data teve um impacto muito significativo, alcançando cerca de 53 mil visualizações. “Hoje celebramos a força de quem sempre esteve presente na nossa história. A mulher que bordava à luz da lamparina, que cantava enquanto trabalhava no campo, que guardava as tradições e ensinava geração após geração o verdadeiro valor da nossa cultura. De costas pode parecer silêncio... mas, quando se viram, mostram o rosto daquilo que sempre foram: força, coragem e raiz. Hoje e sempre, honramos todas as

mulheres que carregam a nossa história, o nosso folclore e a nossa identidade.”

Celebrámos também o Dia do Pai, recordando o papel fundamental de todos os pais nas nossas vidas: “Celebramos aqueles que nos ensinam a crescer, a equilibrar-nos nos ramos da vida e a olhar sempre mais alto. (...) Ser pai é estar presente nos pequenos momentos, é dar a mão quando é preciso e soltar quando chega a hora.”

O grupo encontra-se também já a organizar um jantar temático para assinalar o seu aniversário, promovendo mais um momento de convívio e celebração entre todos.

Importa referir que os textos apresentados entre aspas correspondem a citações das nossas publicações oficiais.

Destacamos ainda a nossa participação, no dia 15 de março, na XXII Peregrinação Nacional a Fátima, organizada pela Federação do Folclore Português — um momento de grande significado e união.

Abril começa agora com entusiasmo renovado e novas atuações, levando connosco a dedicação e o orgulho que nos definem.



CRÓNICA

Saúde

Pneumonia por aspiração parte II



Marina Aguiar*

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico da pneumonia por aspiração inclui a recolha da história clínica e a observação física do doente e auscultação. Caso suspeite de pneumonia, o médico poderá pedir exames como:

- Análises de sangue
- Raio-X ao tórax
- Tomografia computadorizada (TAC)
- Gasometria arterial

Em caso de maior gravidade, estes exames podem ser complementados com:

- Broncoscopia (permite ver o interior do pulmão)
- Cultura de expetoração
- Teste de deglutição

Tratar a pneumonia por aspiração

O tratamento depende da gravidade da pneumonia e do estado de saúde prévio do doente, por exemplo, se sofre ou não de doença crónica.

O tratamento inclui a toma de antibióticos e algumas pessoas poderão necessitar de internamento e até de administração de oxigénio ou, em casos de risco de vida, de um ventilador que auxilia a respiração do doente. Caso se verifique que o doente tem dificuldades a nível de deglutição, poderão ser utilizados métodos auxiliares de alimentação, reduzindo assim o risco de aspiração.

O prognóstico do doente dependerá de

vários fatores, como o seu estado de saúde antes de desenvolver a pneumonia, o tipo de bactéria na origem da doença e a gravidade do compromisso da função dos pulmões. Contudo, a maioria das pessoas que desenvolvem pneumonia por aspiração e recebem tratamento especializado sobrevivem. Por outro lado, sem tratamento esta doença é grave e pode causar problemas como abscessos pulmonares, alterações da estrutura e função dos pulmões - insuficiência respiratória - e, em última instância, morte.

Quando a aspiração ocorre de forma recorrente e está associada a um problema de saúde preexistente ou a patologias de ordem neurológica, pode ser mais difícil de tratar e requerer o envolvimento de uma equipa multidisciplinar de reabilitação respiratória.

É possível prevenir a pneumonia por aspiração?

Cada episódio de aspiração em doentes crónicos pode levar a situações de inflamação ou infeção e, por isso, é importante prevenir a sua repetição, com as seguintes medidas:

- Manter o tronco direito sempre que estiver a comer, sobretudo as crianças e os idosos.
- Mastigar os alimentos várias vezes e de vagar.
- Se tem problemas de deglutição, fale com o seu médico assistente que, caso seja necessário, pode dar novas recomendações a nível de alimentação ou de medicação ou encaminhá-lo para um especialista da fala ou de deglutição.
- Não consumir álcool e drogas.
- Não fumar ou usar produtos à base de nicotina.
- Cuidar bem da sua saúde oral.

Fontes: CUF
*Médica Dentista

Creche

Os nossos passeios ao exterior

Os passeios a pé ao exterior, são momentos fundamentais para o desenvolvimento integral das nossas crianças. Estas saídas proporcionam às crianças a oportunidade de explorar o mundo à sua volta de forma ativa, despertando a curiosidade natural e promovendo aprendizagens significativas fora do ambiente da sala.

Durante estes passeios, têm contacto com a natureza, observam elementos como árvores, flores, animais e diferentes tipo de paisagens. Estas interações estimulam os sentidos, favorecem a linguagem (através da nomeação e descrição do que estão a observar) e também contribuem para o desenvolvimento cognitivo.

Além disso, caminhar ao ar livre promove a saúde física, ajuda no desenvolvimento motor, no equilíbrio, coordenação e socialização.

As crianças aprendem regras de segurança, como andar em grupo, respeitar sinais e ouvir orientações dos adultos, o que fortalece a autonomia e o sentido de responsabilidade.

Neste sentido, os passeios a pé ao exterior são uma prática educativa essencial na creche, combinando aprendizagens, saúde e felicidade num só momento.

Sem nunca esquecer as datas importantes, valores e sentimentos enquadrados nas áreas relativas que se planificam como objetivo pedagógico: O dia do Pai.



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

O mês de março foi marcado por diversas atividades que promoveram o convívio, espírito de equipa e bem estar dos utentes do Centro de Dia e de Convívio da ACARF.

Destaca-se a participação na Caminhada do Lenço, organizada pela Esposende 2000, uma iniciativa realizada ao ar livre, onde não faltaram momentos de alegria e partilha entre os seniores das diversas IPSS do concelho.

O Boccia tem vindo a ganhar cada vez mais destaque nas atividades diárias, sendo agora jogado com equipas formadas. Com a aproximação do Torneio de Boccia, o empenho e a motivação são evidentes, adotando-se como lema o treino aliados à vontade de vencer.

No âmbito cultural, os utentes tiveram oportunidade de ir ao cinema assistir ao filme "Aniki Bóbo", uma obra emblemática do cinema português realizada por Manoel de Oliveira, que proporcionou um momento de valorização da cultura nacional. Foi também celebrado o Dia do Pai, assinalado com a entrega de um mimo simbolizando o carinho e a importância deste papel ao longo da vida.

Neste mês, celebraram-se ainda os aniversários de Sameiro Neiva, Eva Morgado e Olívia Dias. Para elas toda a felicidade do mundo!



Boletim - Nascente Escolar

Escola Básica de Forjães

março 2026

SEMANA DA LEITURA

Entre os dias 19 e 24 de março, comemorou-se a Semana da Leitura no Agrupamento de Escolas António Rodrigues Sampaio, uma iniciativa do Plano Nacional de Leitura, e contou com um leque diversificado de atividades, envolvendo a comunidade educativa em torno do livro e da leitura.

A Semana da Leitura contou com o envolvimento de professores, encarregados de educação e alunos, cujo contributo permitiu levar a leitura para além dos contextos formais de ensino, fortalecendo a sua dimensão coletiva.

Ao longo da semana, a Biblioteca recebeu visitas organizadas de alunos de diferentes níveis de ensino, incentivando o contacto com a leitura desde cedo. O programa incluiu peças de teatro, hora do conto, momentos de leituras partilhadas entre gerações, poesia encenada, curta-metragem, “Miúdos a votos”, atividades experimentais, tais como, “Brincar com as cores e o “Newton gostava de ler”, envolvendo os alunos em experiências que articularam literatura e curiosidade científica, exposição de trabalhos e a participação no Concurso Intermunicipal de Leitura do Cávado.

E porque a Semana da Leitura não teria o mesmo valor, a Biblioteca Escolar expressa um especial agradecimento a todos os docentes, alunos e encarregados de educação envolvidos na dinamização das atividades ao longo desta semana, pois o seu contributo e dedicação foram essenciais para o sucesso e enriquecimento desta comemoração.



O dia 19 de março foi o dia em que fizemos, na biblioteca, uma leitura do livro *Ulisses* para os alunos do 9.ºA, que por sua vez leram parte d' *Os Lusíadas*, enquanto a professora Ana Santos fazia a aproximação das duas obras à cultura grega. Lemos depois “O Mostrengo” de Fernando Pessoa, e logo a seguir o 9.ºA leu “O Infante” que também faz parte do livro *Mensagem* de Fernando Pessoa.

Achei a Semana da Leitura muito interessante.

Mariana Ribeiro, 6.º FB

O HASTEAR DAS BANDEIRAS Eco-Escolas e Escola Azul

Em Forjães, no dia 20 de março, os membros da Eco-Escolas e da Escola Azul juntaram-se, pelas 9h20 da manhã, para assistirem à cerimónia do hastear das bandeiras dos respetivos projetos.

O hastear das bandeiras do Eco-Escolas e da Escola Azul são iniciativas que acontecem já há muito tempo e têm âmbito nacional, ou seja, não acontecem só em Forjães, nem são só deste ano.

Neste dia, os membros da Eco-Escolas e da Escola Azul juntaram-se todos na entrada da Escola, junto do mastro aí existente e, num momento solene, enquanto alguns membros leram um poema alusivo ao tema do ambiente, outros seguravam as bandeiras que depois foram hasteadas pelo Afonso Alves, (6.º FA), Miguel Melo (6.º FB) e Rodrigo Júnior (6.º FA).

No final desta cerimónia, todos os alunos, assim como os professores dinamizadores, Fernanda Meira, Luís Gaivoto e Teresa Dias, se sentiram muito honrados. Para toda a comunidade da Escola Básica de Forjães é também uma honra integrar estes projetos e contribuir para uma melhor qualidade de vida no futuro do nosso planeta.

Miguel Melo e Yoni Abdessi , 6.º FB



O GRITO DA FLORESTA

No dia 20 de março, no âmbito da Semana da Leitura, foi apresentado, na biblioteca da escola, pela turma 5.º FA, a peça intitulada *O Grito da Floresta*, escrita e dinamizada pelos mesmos e pelos professores responsáveis pelos projetos Escola Azul e Eco-Escolas. Esta atividade contou ainda com o apoio da Vitória Curvão, do 6.º FA.

A história conta que o mundo estava descolorido e que José e Maria queriam mudar isso realizando um ato proibido: plantar uma árvore. Maria queria mudar o mundo, mas foi apanhada pela polícia e levada para ser julgada. Acabou por ser solta, por ordem do juiz, que ainda mandou planta árvores, fazendo assim que o mundo voltasse a ser colorido.

Lucas Ribeiro, 6.º FB

VISITA DE ESTUDO À JUNTA DE FREGUESIA DE FORJÃES



No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, as turmas do 4.º ano do Centro Escolar realizaram uma visita de estudo à Junta de Freguesia de Forjães, no dia 13 de março. Esta atividade teve como objetivo dar a conhecer aos alunos o funcionamento das instituições do poder local e a importância da participação cultural e cívica na comunidade.

A visita foi orientada pelo presidente da junta, Vítor Quintão e contou também com a presença do secretário, António Queiroz. O presidente explicou, de forma clara e acessível, como se organiza a junta, as suas principais competências e os serviços que presta à comunidade e aos seus fregueses, para melhorar a sua qualidade de vida. Contou histórias sobre como era a escola antigamente, partilhando algumas curiosidades de como os alunos aprendiam antigamente. Esta explicação despertou o interesse de todos e permitiu comparar a escola do passado com a atual, duas realidades bem diferentes.

Durante a visita conhecemos também o Centro Interpretativo do Junco, onde ficamos a saber mais sobre esta arte tradicional local e a sua importância para a história e identidade forjanense.

Ao longo do percurso pelo edifício do Centro Cultural Escolas António Rodrigues de Faria, os alunos conheceram alguns aspetos da vida do seu benemérito e apreciaram os magníficos painéis de azulejo de Jorge Colaço, presentes nas paredes das antigas salas de aula.

No final da visita, os alunos tiveram oportunidade de colocar algumas questões sobre o que tinham aprendido e outras que tinham preparado previamente. Cada aluno recebeu também um postal alusivo ao 25 de abril editado pela Junta de Freguesia e uma réplica do prato utilizado no lanche da inauguração desta escola, oferecido por Rodrigues de Faria a todas as crianças, no ano de 1934.

Esta visita foi uma experiência muito enriquecedora para todos nós, permitindo aprender de forma prática sobre o funcionamento do poder local e, ao mesmo tempo, valorizar o património cultural da freguesia de Forjães.

Agradecemos à ACARF a cedência do transporte para a visita de estudo.

Os alunos do 4.º ano do Centro Escolar de Forjães (Turmas FJ e FK)



FISH CHEF - Jovens mostram talento na cozinha

O concurso Fish Chef voltou a desafiar os alunos a mostrar as suas habilidades culinárias, promovendo uma alimentação saudável e equilibrada, e ao mesmo tempo a sustentabilidade ambiental.

Durante o concurso, os participantes são convidados a preparar um prato à



base de peixe ou produtos do mar, acompanhado por produtos locais. O principal objetivo é incentivar o consumo destes alimentos, destacando os seus benefícios para a saúde e para o ambiente.

A Escola Básica de Forjães participou neste concurso, no dia 18 de março, durante a tarde, com 20 jovens talentos, que confeccionaram dez saborosos pratos. Os pratos foram avaliados por dois chefes de cozinha, que tiveram em conta aspetos como os métodos de confeção saudáveis, a redução do desperdício alimentar, o sabor, a apresentação, a criatividade, entre outros.

O prato “Medalhões crocantes de robalo com broa, puré da batata-doce e molho cítrico”, confeccionado pelos alunos Dinis Martins e Gonçalo Branco, do 8.º FB, foi o selecionado, nesta fase de eliminatórias, para representar a Escola na grande final do dia 22 de março.

Esta iniciativa continua a mostrar que aprender pode ser também uma experiência divertida e saborosa.

Dinis Martins e Gonçalo Branco, 8.º FB

SOU AUTISTA, E DEPOIS?



No dia 18 de março, eu e os meus colegas dos Centros de Apoio à Aprendizagem dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos tivemos a sorte de sair da escola para nos divertirmos e para nos pormos à prova.

A manhã começou com a ida ao *JumpYard*, em Matosinhos, onde tivemos a oportunidade de explorar diferentes espaços e atividades. Foi um momento de grande entusiasmo e diversão: adorámos saltar nos trampolins, percorrer os circuitos, tentar escalar, jogar à bola, etc. Cada atividade foi vivida com alegria, promovendo não só o

convívio, mas também o desafio pessoal e a superação.

Ao longo do tempo, o cansaço foi-se fazendo sentir — ficámos todos extremamente cansados —, mas isso foi também sinal de que aproveitámos ao máximo cada momento.

Após esta experiência cheia de energia, seguimos para o McDonald’s, um local muito apreciado por todos. Este momento permitiu-nos relaxar, recuperar forças e partilhar, de forma descontraída, as experiências vividas ao longo do dia.

No geral, foi uma atividade muito bem-sucedida, marcada pela diversão, pelo convívio e por momentos que certamente ficarão na memória de todos os participantes.

Luís Pais, 8.º FA

O FUTURO DO PLANETA É CIRCULAR

No dia 4 de março, a aula de Cidadania e Desenvolvimento da turma 6.ªFA recebeu a Dra. Cátia Laranjeira, da Loja Social de Esposende, para o workshop “Economia Circular, Sustentabilidade e Direitos Humanos”.

A sessão começou com a apresentação dos objetivos da Loja Social, seguida de um debate onde pudemos esclarecer as nossas dúvidas sobre o consumo responsável e o funcionamento da instituição. O momento mais alto foi a criação de bandeirinhas decorativas, reutilizando materiais usados. Com a ajuda da formadora Maria José Monteiro (*Vintage For a Cause*) e das voluntárias Ana Carvalho, Deolinda Silva e Lúcia Sá, saímos da nossa zona de conforto e aprendemos a costurar.



Toda a turma adorou a experiência! Além de novas competências práticas, saímos com a missão de partilhar estes conhecimentos fora da sala de aula, ajudando a mudar comportamentos e a promover a solidariedade e a proteção do planeta.

A turma 6.ª FA



DIA DO PAI

No âmbito do Dia do Pai, na EB de Forjães, viveu-se um momento especialmente simbólico e emotivo. Dois alunos do projeto “Expressar é Pertencer”, Laura e Luís, presentearam todos os professores com a declamação de um poema dedicado à sua importância na vida dos alunos.



Neste gesto, destacou-se o reconhecimento do papel que muitos professores assumem diariamente, indo além da transmissão de conhecimentos e tornando-se, tantas vezes, verdadeiras figuras paternas, acompanhando, orientando e apoiando os seus alunos nos mais diversos momentos. A declamação foi enriquecida pelo acompanhamento à guitarra do professor de música, Armando Félix, que contribuiu para criar uma atmosfera ainda mais envolvente e tocante, tornando este momento inesquecível para toda a comunidade escolar.

Prof. Natália Serra

O 6.º FA E A CIDADANIA EM FORJÃES!



No dia 25 de fevereiro, a nossa turma, o 6.º FA, participou na atividade “Cidadania Ativa: Como funcionam as Instituições Locais que nos servem”, organizada pela nossa diretora de turma, a professora Paula Ferreira.

Tivemos uma sessão de esclarecimento com o Sr. Vítor Quintão, Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, para aprender como as decisões locais influenciam o nosso dia a dia. Gostámos muito de saber mais sobre as funções da Junta e do seu Presidente, percebendo que nós também podemos ter voz na nossa comunidade.

Foi uma aula diferente que nos ajudou a ser cidadãos mais atentos e participativos!

Núria Neiva, 6.º FA

Webinar- Escola azul



Na passada terça-feira, dia 17 de março de 2026, os dois alunos embaixadores da Escola Azul do nosso Agrupamento, Andy Zhou (EBARS) e Vasco Nogueira (EBF), foram os locutores/apresentadores de um webinar desenvolvido pela

Plataforma Estudo Autónomo, em parceria com o Programa Escola Azul, com o tema "O oceano tem química?".

Este webinar teve a participação especial da investigadora Fátima Pinto e foi excelentemente conduzido pelos nossos embaixadores.

Os webinários da Plataforma Estudo Autónomo são uma excelente ferramenta de estudo para todos os alunos do ensino básico e secundário.

Desta vez o nosso Agrupamento foi convidado a ser o anfitrião deste episódio relacionado com a temática dos oceanos.

Parabéns a todos os intervenientes!

DIA INTERNACIONAL DA MATEMÁTICA E DO DIA DO PI NO AGRUPAMENTO



O nosso Agrupamento assinalou o **Dia Internacional da Matemática** e o **Dia do Pi**, uma data celebrada um pouco por todo o mundo para destacar a importância, a criatividade e a presença da Matemática no quotidiano. A iniciativa contou com a participação entusiástica de muitos alunos,

que se envolveram em diferentes desafios preparados pela área disciplinar de Matemática.

Entre as atividades propostas destacou-se o “Desafio 1 – Arte Matemática”, que procurou estimular a criatividade dos alunos e evidenciar a beleza e as ligações da Matemática com a arte.

Outro dos momentos marcantes foi o “Desafio 2 – Matemática com Humor”. Neste desafio, os alunos criaram anedotas, charadas e pequenos textos humorísticos relacionados com a Matemática, tendo algumas dessas participações sido apresentadas na Rádio Escola, proporcionando momentos de diversão e mostrando que aprender Matemática também pode ser divertido.



Alguns alunos decidiram ainda participar no “Desafio Extra – Concurso APM DIM 2026”, promovido pela Associação de Professores de Matemática, e várias turmas aceitaram o desafio lançado pelo projeto *MILAGE Aprender+*, contribuindo para a tentativa de estabelecer um novo recorde de resolução de problemas matemáticos.

Estas iniciativas permitiram celebrar a Matemática de forma criativa e divertida, envolvendo a comunidade escolar nesta data especial!

A ROBÓTICA une o Jardim de Infância de Forjães em atividades de articulação



As quatro salas do nosso Jardim de Infância uniram-se recentemente para uma experiência inovadora de introdução à robótica, através da exploração dos robôs mBot e Doc. Ao assumirem o papel de pequenos programadores, as crianças trabalharam competências fundamentais como a lateralidade, a orientação espacial e o pensamento lógico, aprendendo a traçar percursos e a antecipar direções.

Um dos momentos mais marcantes da atividade foi a percepção clara, por parte dos alunos, de que o robô não tem vontade própria: as crianças ficaram elucidadas de que os robots apenas executam rigorosamente as instruções que lhes são dadas, reforçando a importância do planeamento e da sequência de comandos. Esta dinâmica de articulação, além de promover o convívio e a partilha entre grupos, revelou-se uma forma lúdica e eficaz de desmistificar a tecnologia e preparar os pequenos alunos para os desafios do futuro.

O 8.º FB E A CIDADANIA EM FORJÃES!



No dia 12 de março, o Presidente da Junta de Freguesia de Forjães, Vítor Quintão, e o Presidente da Assembleia de Freguesia, Carlos Sá, visitaram a Escola Básica de Forjães, onde promoveram uma palestra dedicada ao tema “Democracia e Instituições Públicas”, junto dos alunos da turma 8.ºFB, na aula de Cidadania e Desenvolvimento. Os alunos participaram de forma ativa, colocando questões, o que tornou a sessão dinâmica e enriquecedora. No final, os presidentes agradeceram o convite e deixaram um apelo aos jovens: que se informem, participem nas diferentes associações e grupos existentes na vila, participem nas reuniões da Assembleia de Freguesia e façam ouvir a sua voz, reforçando que “o futuro da democracia depende das novas gerações”.

Benedita Pereira e Duarte Martins, 8.º FB

A visita do Presidente da Junta e do Presidente da Assembleia à nossa escola foi importante porque aproximou os alunos das decisões que afetam a nossa freguesia e dos planos futuros e ideias que os mesmos têm, como, por exemplo, a reconstrução da área de lazer do Zé do Rio, entre outras.

Penso que a visita foi muita vantajosa para nós, porque ficamos a saber mais sobre política.

Santiago Sá, 8.º FB

Para mim, a visita do Presidente da Junta de Freguesia de Forjães à nossa Escola foi muito interessante e, claro, importante. Foi uma boa oportunidade para conhecer o trabalho feito pelo Presidente da Junta e entender um pouco o processo que está por detrás de algumas decisões que afetam a vida de uma comunidade. Pessoalmente, valorizei o facto de o Presidente ter comparecido perante os alunos, tendo ficado mais por dentro e interessado no que está à nossa volta.

Vasco Nogueira, 8.º FB

CRESCER EM CIDADANIA



No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, a nossa turma recebeu uma visita especial no dia 7 de março. A mãe e o padrinho do nosso colega Gabriel vieram à nossa sala falar connosco sobre a importância dos Primeiros Socorros e do Suporte Básico de Vida.

Durante a sessão, aprendemos quais são os primeiros passos a dar numa situação de emergência. Explicaram-nos, de forma simples e adequada à nossa idade, como agir rapidamente pode ajudar a salvar vidas. Tivemos também a oportunidade de observar e praticar os movimentos corretos das mãos para realizar

manobras de reanimação, percebendo como podemos ajudar uma pessoa que deixa de respirar até chegar a ajuda especializada.

Outro momento muito importante foi quando aprendemos a utilizar a caneta de adrenalina (EpiPen) em casos de reação alérgica grave. Ficámos a saber como identificar sinais de alergia e como aplicar corretamente a injeção numa criança, numa emergência.

Foi uma atividade muito interessante e enriquecedora, na qual participámos com muito entusiasmo, e que nos ajudou a sentir mais preparados e conscientes sobre como agir para ajudar os outros.

Turma FE – 1.ºano



No dia 2 de março, e no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento, a nossa sala recebeu a visita de duas encarregadas de educação que dinamizaram uma sessão muito especial sobre **Literacia Financeira e Educação Emocional**.

A iniciativa revelou-se bastante positiva e despertou o interesse de todos os alunos.

Durante a primeira parte da sessão, dedicada à literacia financeira, ficámos a perceber a importância de gerir bem o dinheiro no dia a dia. Aprendemos que poupar, gastar e ajudar devem fazer parte da nossa vida, mas fazer escolhas conscientes são passos fundamentais para garantir uma vida equilibrada e segura no futuro.

Na segunda parte, o tema abordado foram as emoções. Descobrimos que as emoções fazem parte da nossa vida e que todas são importantes, mesmo aquelas de que menos gostamos. Falou-se sobre a importância de reconhecer o que estamos a sentir e aprender a lidar com essas emoções de forma saudável. Para tornar a experiência ainda mais interessante, participámos em duas atividades práticas: uma relacionada com a gestão do dinheiro, onde simulámos escolhas financeiras, e outra sobre as emoções, que através de um “cubo emocional” conseguimos identificar e compreender melhor os nossos sentimentos.

Foi, sem dúvida, uma aula bem diferente e muito educativa, que nos deixou a refletir sobre a importância de cuidar tanto da nossa carteira como do nosso bem-estar emocional. Até a sala ficou bem agitada!! Tantas eram as emoções!!

Turma FE – 1.ºano

Boletim Nascente Escolar
março 2026



Diretor: Professor João Paulo Ramos
Redação: Escola Básica de Forjães
Coordenação e montagem: Profs. Goreti Figueiredo e Rosa Felgueiras
Colaboração: Biblioteca, Departamentos de 1C/JI, Matemática e de Expressões, Profs. Diana Costa, Natália Serra, Luís Gaivoto, Paula Ferreira, e todos que assinaram os textos.
Revisão: Prof. José Pinho, Maria José Ribeiro e Vânia Abreu
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



Forjães SC recupera liderança e alimenta o sonho da subida

O Forjães Sport Club está a protagonizar uma época que dificilmente será esquecida pelos seus adeptos. Num campeonato marcado pelo equilíbrio e pela exigência, a formação forjanense voltou a assumir a liderança da Série A da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, reforçando a crença de que o grande objetivo da temporada, a subida de divisão, está cada vez mais ao alcance.

Este regresso ao primeiro lugar surge após uma longa e desafiante sequência de quatro jogos fora de casa, uma verdadeira prova de carácter para o grupo orientado por Dinis Rodrigues. Longe do seu reduto, o Estádio Horácio Queirós, o FSC mostrou fibra, união e ambição, somando resultados que espelham bem a qualidade e a determinação deste plantel.

A caminhada iniciou-se no terreno do S. Paio de Arcos, onde a equipa entrou determinada e conquistou uma importante vitória por 2-1, com Leo em destaque ao apontar os dois golos. Seguiu-se uma das deslocações mais exigentes da época, ao campo do SC Cabreiros, adversário direto na luta pela subida. Num jogo de grande intensidade e emoção, o FSC demonstrou a sua resiliência: depois de estar em desvantagem, conseguiu operar uma reviravolta notável, com golos de Lea e Binho, arrecadando três pontos de enorme importância.

Na jornada seguinte, frente ao SC da Ucha, o futebol mostrou o seu lado mais imprevisível. A vencer por 1-0, com um golo de Binho, e em superioridade numé-

rica desde a primeira parte, o FSC parecia ter o jogo controlado. No entanto, já para lá do minuto 90, o adversário conseguiu chegar ao empate. Um resultado que soube a pouco, mas que, visto à distância, não comprometeu a caminhada, até porque os rivais diretos também acabariam por perder pontos.

A resposta da equipa foi exemplar. Na deslocação ao terreno do Este FC, os forjanenses voltaram às vitórias com um triunfo por 2-1, graças aos golos de Figo e Soares. Mais do que os três pontos, este jogo confirmou a capacidade de reação e a mentalidade vencedora de um grupo que não se deixa abalar pelas adversidades.

O tão aguardado regresso ao Estádio Horácio Queirós trouxe consigo mais um momento de alegria para os adeptos. Numa tarde de Primavera, com as bancadas a empurrarem a equipa, o FSC venceu o Rendufe FC por 1-0, com novo golo de Leo. Uma vitória suada, mas merecida, que acabou por ter um significado ainda maior: a recuperação da liderança, beneficiando da derrota caseira do AD Ninense.

Agora, com o campeonato a entrar na sua fase decisiva, cresce a convicção de que esta equipa tem tudo para fazer história. O primeiro lugar é, neste momento, uma realidade, mas também uma responsabilidade. Cada jogo será uma final, cada ponto poderá fazer a diferença entre o sonho e a concretização.

Na próxima jornada, marcada para 12 de abril, o FSC desloca-se ao terreno do FC Martim. Apesar da posição na tabela, o adversário é tradicionalmente difícil em casa, o que antevê mais um desafio exigente para os forjanenses.

É precisamente nesta fase que o papel dos sócios e simpatizantes se torna ainda mais determinante. O apoio nas bancadas, a voz que se faz ouvir, a paixão que se sente, tudo isso pode ser o impulso extra que a equipa precisa para continuar a vencer.

O sonho está vivo. A subida está ao alcance. Mas para que se torne realidade, é preciso que todo um clube caminhe unido.

Forjães acredita. Forjães luta. Forjães quer fazer história.

		P	J
1	Forjães	48	22
2	AD Ninense	46	21
3	SC Cabreiros	39	22
4	Porto D'Ave	37	21
5	Ucha	36	22
6	Águias de Alvelos	32	21
7	FC Roriz	31	22
8	ACR Guilhofrei	30	21
9	Emilianos FC	26	21
10	Viatodos	26	21
11	Este FC	25	22
12	GFC Pousa	24	22
13	AFC Martim	22	21
14	Rendufe	18	22
15	S.Paio D'Arcos FC	7	21
16	Terras de Bouro	0	0

Forjães Sport Club distinguido com Bandeira da Ética



O Forjães Sport Club viu aprovada a sua candidatura à certificação da Bandeira da Ética, atribuída pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, no âmbito do Plano Nacional de Ética no Desporto.

Com esta distinção, o clube passa a integrar um conjunto de instituições re-

conhecidas pelo seu compromisso com a promoção de valores éticos no desporto, destacando-se pelo trabalho desenvolvido nesta área.

A candidatura aprovada corresponde à iniciativa "Forjães Sport Club Futebol para Autistas", um projeto que visa promover a

inclusão e o acesso à prática desportiva por parte de jovens com perturbações do espectro do autismo.

A certificação agora atribuída tem a validade de um ano e permite ao clube utilizar o selo da Bandeira da Ética nos seus canais de comunicação associados à iniciativa.





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

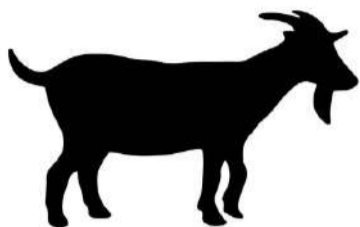
de Luis Cruz

- Café Snack Bar
- Distribuidor PANRICO
- Agente Totoloto-Totobola - Joker- Euromilhões



Rua 30 de Junho - 4740 Forjães
253 87 21 46

Entre Panelas e Histórias: As receitas do Chef Marco Coutada



Entre os pratos tradicionais de Páscoa, o cabrito é sempre um dos mais requisitados nas mesas minhotas. Para conseguir um cabrito à minhota perfeito, é essencial escolher carne jovem, macia e de boa procedência.

Escolha um cabrito com menos de 8 meses de idade, com carne firme e cor rosada, evitando peças demasiado gordurosas. Antes de assar, tempere bem a carne e deixe-a marinhar para absorver os sabores das ervas e do alho.

Cabrito à minhota

Ingredientes

1 cabrito inteiro ou em pedaços (aprox. 2 kg); 6 dentes de alho picados; 2 folhas de louro; 1 ramo de alecrim fresco; 1 ramo de tomilho fresco; 100 ml de vinho branco; 50 ml de azeite; Sal e pimenta a gosto; 500 g de batatas pequenas; 2 cebolas médias cortadas em rodelas; 1 limão (sumo)

Preparação

Num recipiente, misture o alho picado, o louro, o alecrim, o tomilho, o azeite, o sumo de limão, sal e pimenta. Esfregue esta marinada em todo o cabrito. Deixe repousar pelo menos 24 horas. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque o cabrito num tabuleiro, rodeado pelas cebolas em rodelas e as batatas pequenas inteiras. Regue o cabrito com o vinho branco e leve ao forno. De meia em meia hora, vá regando a carne com os sucos do tabuleiro. Retire do forno quando a carne estiver macia e dourada.

Estatuto editorial

- “O Forjanense” é uma publicação periódica de carácter local e regional, independente de qualquer poder político, económico, religioso e associativo, porque só assim cumpre a sua função essencial perante os leitores;
- “O Forjanense” é um jornal ao serviço da comunidade local, tendo como principal objetivo assegurar aos leitores o direito a serem informados com verdade, rigor e isenção;
- “O Forjanense” dedica-se à defesa dos interesses locais do concelho e da região, e à promoção de valores culturais, sociais e económicos das suas populações;
- Enquanto órgão de informação fundado pela ACARF, “O Forjanense” procurará ser o espelho das atividades por esta desenvolvidas, nas suas diversas valências;
- “O Forjanense” terá como objetivo e preocu-

pação 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”

Lúis Pedro Pereira Torres Ribeiro

Palavras Cruzadas

Manuel Torres Jacques

Horizontais

1º doença de pele; de-
testar = 2º clarificar =
3º general motores;
deslocar; lamento =
4º sigla da televisão
italiana; pedra do
moinho (plural); fruta
do-conde = 5º à toa;
número cardinal = 6º
torturar = 7º ociosida-
de; adolescentes = 8º
composição poética
para ser cantada; fir-
mamento; designativo de ombro = 9º rio italiano; folha da videira;
brisa = 10º hipotético = 11º o mesmo que “reuma”; poente =

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

Verticais

1º pássaro conirrostro; encontrar = 2º compacto = 3º parte mais lar-
ga das pernas dianteiras das reses; isento; nota musical = 4º álcool
proveniente da cana de açúcar; capa sem mangas; tiro = 5º género de
plantas conhecidas por “jarro”; aquilo que envolve ou cobre alguma
coisa = 6º aromático = 7º rezas; homem pouco sociável = 8º oferecer;
irmã do pai ou da mãe; género de orquídeas = 9º seguir; instrumento
agrícola; artigo masculino plural = 10º nome que se dava ao cisto
sebáceo = 11º fronteiras; ocaso =

Talhos Sr^a da Graça, Lda



**carne verde
fumada
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

Palavras cruzadas (soluções)

Verticais

1º lepra; odiar = 2º u.; aurorar. 1º lugar; topaz = 2º e.; massudo; e
a = 3º G.M.; mudar; ai = 4º raj. = 3º pa.; imune; si = 4º rum.; opa;
mos.; ata = 5º esmo.; r.; três = 6º pum = 5º arum.; i.; capa = 6º odo-
supliciar = 7º tuna.; f.; ados = 8º rriero = 7º oras.; c.; urso = 8º dar.
ode; céu; omo = 9º po.; parra.; ar. tia; ate = 9º ir.; arado; os = 10º a;
= 10º a.; suposto; t = 11º reima.; ateroma; t = 11º raias; sorte =
este =

Horizontais

Consigne 1% do seu IRS à ACARF

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.

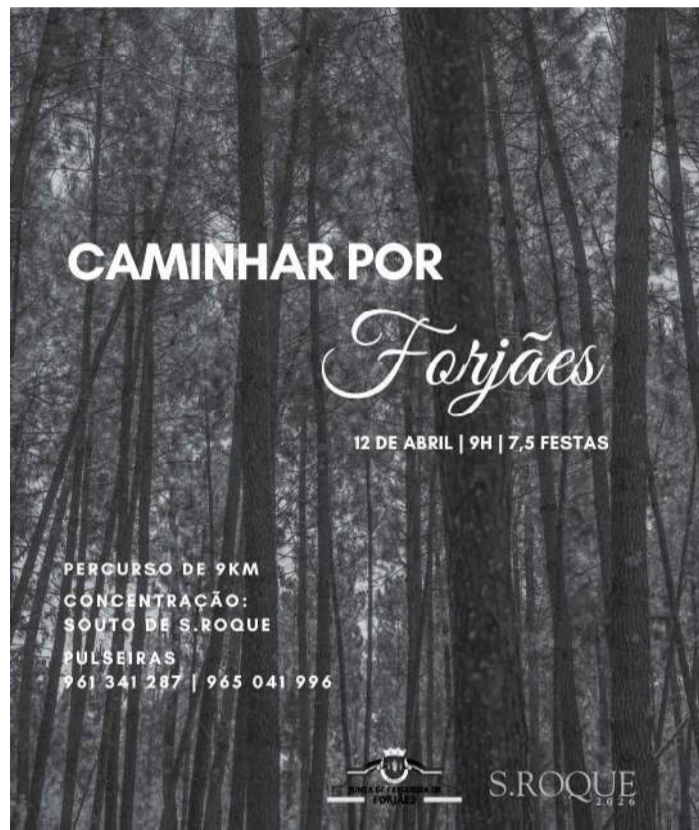
Comissão de Festas de São Roque 2026

A Comissão de Festas de São Roque 2026 tem vindo a reforçar, com dedicação e entusiasmo, os laços que unem a nossa comunidade.

Durante o mês de março, celebraram-se o Dia da Mulher e o Dia do Pai, dois momentos marcados pela alegria, partilha e forte participação da população. Entre convívios animados e a já tradicional feirinha de bolos, ficou bem evidente o espírito de união que caracteriza a nossa freguesia.

E este caminho continua. Estão já marcados novos encontros: a feira de bolos do Dia da Mãe, nos dias 2 e 3 de maio, no adro da igreja e a Caminhada por Forjães, no dia 12 de abril, com partida do Souto de S. Roque às 9h.

Mais do que eventos, são momentos que nos aproximam. A Comissão convida todos a participar e a fazer parte desta caminhada, juntos, tornamos a festa possível.



decoração FACHADAS MONTRAS 	publicidade OUTDOOR VIATURAS 	DESIGN GRÁFICO serviços 	Pontodecópias PUBLIZENDE <i>O que fazemos, fazemos bem.</i>
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 	
@ correio@publizende.com			☎ 253 968 001 <small>(CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)</small>

Flor do Campo
Florista

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

Santa Marinha: Tradição e Sabor Marcam o Caminho até à Grande Romaria

A Comissão de Festas de Santa Marinha 2026 continua a dar provas de um dinamismo notável, mantendo um calendário de atividades diversificado que tem mobilizado a comunidade local. Com o olhar firmemente posto na grande Romaria, o grupo tem trabalhado de forma consistente, colhendo já resultados muito positivos.

As iniciativas gastronómicas destacam-se como um dos grandes pilares desta comissão. Das apetecíveis francesinhas ao tradicional arroz de cabidela, o Centro Cultural Escolas Rodrigues de Faria tem sido palco de momentos de grande convívio. O balanço é claramente positivo, com várias noites de lotação esgotada, onde a qualidade da oferta se aliou a um ambiente acolhedor e a um serviço cuidado. Perante a elevada procura, a organização reforça a importância de efetuar reservas antecipadamente, garantindo assim as melhores condições para todos.

A pensar na quadra pascal, a Comissão promove, no dia 5 de abril, um almoço especial em regime de takeaway, com destaque para o Bacalhau à Santa Marinha e a Vitela Assada. Uma solução prática que permite às famílias manterem a tradição à mesa sem preocupações acrescidas.

A vertente cultural também marca presença na programação. No dia 11 de abril, pelas 21h15, o Centro Paroquial de Forjães recebe a peça de teatro “Unidos na Desunião”, levada à cena pelo Teatro Experimental de Feitos, prometendo uma noite de boa disposição e animação.

No campo das atividades de lazer, a agenda prossegue a 24 de maio com uma excursão a Ourense, incluindo visita à Ribeira Sacra e ao Cañón del Sil, com passeio de barco e provas de produtos regionais. As inscrições já estão abertas e a procura tem sido significativa.

Paralelamente, mantém-se a venda de produtos regio-

nais, desde doces tradicionais cozidos em forno de lenha a enchidos, bem como o fornecimento de lenha à população. Destaque ainda para a recente Feirinha de Bolos, realizada nos dias 28 e 29 de março, que voltou a registar grande adesão.

O empenho e a dedicação da Comissão de Festas são evidentes, refletindo-se numa forte participação da comunidade. Entre tradição, convívio e cultura, o caminho para a Romaria de 2026 está a ser construído com entusiasmo e um espírito coletivo que promete uma celebração memorável.

Fique atento aos próximos eventos e colabore com a Comissão!

TAKE-AWAY (ALMOÇO)
DIA DE PÁSCOA
5 de abril

BACALHAU À SANTA MARINHA
27 FESTAS - 1 DOSE (2 PESSOAS)

VITELA ASSADA
22 FESTAS - 1 DOSE (2 PESSOAS)

RESERVE JÁ

ILDA - 933230385
CRISTINA - 969419814

Teatro Experimental de Feitos apresenta
UNIDOS NA Desunião

Salão Paroquial de Forjães
11 de Abril 21:15

Guilhões de Cima
Vale Cortinhas

Entrada 5 festas

EXCURSÃO A RIBEIRA SACRA E CAÑÓN DEL SIL (OURENSE)

24 MAIO 2026

45 FESTAS*
INCLUI VIAGEM, PASSEIO DE BARCO E PROVA DE VINHOS, QUEIJOS E ENCHIDOS
*METADE DO VALOR PAGO NO ATO DA RESERVA

ITINERÁRIO:
SAÍDA DE FORJÃES
BODEGA VAL DA LENDA - Prova de Vinho, Queijos e Chouriços
ALMOÇO LIVRE OU NO RESTAURANTE "A CANTINA" ***
CATAMARAN RIO SIL - Passeio de Barco
VISITA AOS MIRADOUROS E AO MOSTEIRO DE SANTO ESTEVO
REGRESSO A FORJÃES

** PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE O RESTAURANTE "A CANTINA" FALAR COM ALGUM ELEMENTO DA COMISSÃO DE FESTAS

INSCRIÇÕES
ILDA - 933230385
CRISTINA - 969419814

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

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
Agosto 2026: dias 8 e 22

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.