

# VOLUNTÁRIO #63

MARÇO  
2024

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV

### POR UMA SOCIEDADE DE VALORES!

Todos os dias me obrigo a SER comunidade; SER a parte mais ativa do elo humanitário e solidário e sou feliz com isto.

Mas, são muitos os dias em que vejo à minha volta tantos e tantos mais preocupados em TER, e que para cada passo a dar, sempre perguntam: quanto ganho para isso?

Efetivamente, numa sociedade sem valores, a maioria já não quer SER, mas sim e apenas TER!

Imaginem, tentem imaginar, o que será da nossa sociedade e da nossa Associação em particular, se os seus Dirigentes também forem contaminados pelo vírus do individualismo e que todas as suas motivações passem a estar condicionadas ao TER ganhos materiais por tudo que fazem...

Seguro de que estaremos mais perto do abismo.

Seguro de que deixaremos de estar LADO A LADO COM AS PESSOAS e irremediavelmente passaremos a estar mais distantes de UMA COMUNIDADE MAIS ACARINHADA, MAIS SOLIDÁRIA E MAIS FELIZ.

Os Dirigentes da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, estão LADO A LADO COM AS PESSOAS, mas, também, é necessário e conveniente que as PESSOAS ESTEJAM LADO A LADO com os SEUS DIRIGENTES.

A Associação reuniu em Assembleia Geral, no passado dia 27 de março. Reunião ordinária, para apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para 2024, bem como do Relatório de Atividades e Contas de Gerência de 2023.

Foi estimulante presenciarmos que todos os documentos apresentados foram aprovados por unanimidade.

Mas, ainda seria mais animador podermos ter contado com uma participação bem mais significativa de Associados.

Na nossa Associação, sua vida e seu trajeto, todos se deveriam obrigar a marcar presença nas Assembleias Gerais e Sessão Solene de Aniversário.

Se não conseguimos fazer um mundo melhor, tentemos TODOS fazer da nossa comunidade a melhor das melhores!



## CONCERTO

### DA ACADEMIA DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

**14 | ABRIL**

**DOM | 15H**

7,5 músicas



[presidente@bvvaladares.com](mailto:presidente@bvvaladares.com)

[www.bvvaladares.com](http://www.bvvaladares.com)



O que fazemos...

**Print & CUT**  
- PUBLICIDADE E DESIGN -  
*Unimos as cores às suas ideias*

ARTES GRÁFICAS  
IMPRESSÃO DIGITAL  
DECORAÇÃO DE MONTRAS,  
VIATURAS E INTERIORES  
CORTE E GRAVAÇÃO A LASER  
BANDEIRAS  
BRINDES  
RECLAMOS LUMINOSOS  
ESTORES

Patrocínio

Rua Norton de Matos, 524 • 4405-671 Gulpilhares • Vila Nova de Gaia  
☎ 91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) ☎ 22 112 37 01  
✉ geral@printandcut.pt



f @ www.printandcut.pt

# FORMAR PARA SALVAR

por ANA JONES

Assessora de Direção e Nadadora Salvadora da AHBVV



Ao longo deste mês de março estiveram a decorrer diversas formações apoiadas pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV), no âmbito da Proteção da Orla Marítima e Nadadores Salvadores:

- **Curso de Nadadores Salvadores;**
- **Curso de Nadador-Salvador Coordenador;**
- **Curso Operador de Moto 4x4 de Assistência a Banhistas;**

Estas três formações, que abrangem um total de 13 formandos por parte da AHBVV, são indispensáveis quando o objetivo desta Associação é crescer em todas as frentes, nos projetos e causas em que se encontra envolvida.

Só desta forma será possível continuarmos com o nosso foco da melhoria contínua, através da instrução do nosso pessoal, para pudermos dar uma resposta cada vez mais rápida e eficaz, através da nossa Associação de Nadadores Salvadores – SALV'ARTE.

Com a aquisição destes cursos é possível melhorar o nosso trabalho de terreno na altura da época balnear. O objetivo é haver um crescimento ano após ano, para que todos os banhistas continuem a preferir as praias vigiadas pela AHBVV para o seu lazer.

Mais Praia Mais Gaia, por uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz!



# O SABER NÃO OCUPA LUGAR!

por CONCEIÇÃO BRAGA

Diretora da AHBVV

Enf.ª Especialista em Saúde Comunitária

Mestre em Gestão e Economia de Saúde



Este provérbio tão antigo torna-se uma mais-valia na área dos cuidados em saúde, de forma que qualquer cidadão esteja preparado para fazer parte na tomada de decisão.

Muito se tem falado em literacia em saúde e sabemos que quanto mais bem informados estivermos, mais simples é tomarmos decisões relacionadas com o nosso estado e que vão de encontro às nossas necessidades e expectativas.

A promoção da saúde e a prevenção do agravamento da doença têm aqui um enfoque importantíssimo no que concerne à literacia em saúde.

Uma pessoa com mais conhecimentos consegue agir de forma mais adequada antecipando uma situação de doença, assumindo comportamentos que lhe permitam viver com mais qualidade de vida.

A alimentação adequada, exercício físico, a vigilância do seu estado de saúde junto de um profissional de saúde, participação em rastreios entre outras ações podem prevenir doenças como a diabetes, hipertensão, obesidade e cancro.

Quando uma pessoa já tem uma ou mais doenças crónicas é importante que entenda a importância de aderir a uma boa gestão do seu regime terapêutico, evitando que a sua situação agrave.

A corresponsabilidade entre utente e profissionais de saúde na gestão da saúde/doença implica uma boa comunicação e por isso apostar na literacia em saúde é um investimento que permite ganhar anos em saúde com melhor qualidade de vida e onde existe um potencial de poupança financeiro, uma vez que se pode reduzir os gastos em medicamentos, idas às urgências, internamentos entre outros.

Na clínica BV Vida, temos os melhores profissionais que podem responder às suas dúvidas e ajudá-lo a gerir a sua saúde. Desde a medicina tradicional, fisioterapia às medicinas alternativas, análises clínicas e estética, temos a resposta para a sua situação.

Não espere mais e marque a sua consulta através do nº 914155553/227113644.

# CENTRO DE FORMAÇÃO AHBVV

por INÊS ALVES

Secretária da Direção da AHBVV



O segundo ano de mandato reunimos em Assembleia Geral Ordinária para apresentar o relatório de gestão e contas de 2023 e o plano de atividades e orçamento do ano corrente. Ato essencial para reflexão interna e de extrema importância para a Associação. Durante a consulta documental os associados puderam verificar as despesas e receitas das atividades realizadas e o orçamento das atividades planeadas para o ano de 2024, o que possibilita a avaliação pública do trabalho efetuado até ao momento pela direção. Em Assembleia, como membros da Associação, colocaram questões, teceram comentários ao trabalho realizado e tomaram conhecimento do parecer do Conselho Fiscal. É o momento mais relevante para a Associação e - como é óbvio - para o Centro de Formação AHBVV.

A necessidade de formar os trabalhadores externos ao Corpo de Bombeiros para uma maior compreensão e gestão de recursos revelou a importância da formação para uma sociedade mais atenta e preparada, mote que proporcionou a fundação do Centro de Formação. Comando Direção e Comando Operacional uniram forças para que a acreditação em Suporte Básico de Vida por parte do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) fosse uma realidade. Realidade essa que perdura e apresenta bons resultados. Facto que nos encoraja a um novo planeamento dentro da nossa área de atuação. Com quatro linhas de formação - proteção, segurança, saúde e educação - pretendemos certificar o Centro de Formação para um trabalho pleno.

É compreensível que nem todos saibam o trabalho por nós elaborado, contudo estamos muito próximos. Próximos das Escolas, das Unidades de Saúde Familiar, das Empresas e de todos os que nos procuram, por curiosidade ou necessidade.

Em Suporte Básico de Vida, Primeiros Socorros, Equipas de Emergência, Simulacros, Brigadas de Emergência e Extintores estamos sempre presentes pois este é o nosso presente, o nosso dia-a-dia, a nossa missão. Cabe-nos incentivar a sociedade civil para a proteção e socorro de pessoas e bens. Projetar o futuro com o que melhor sabemos fazer hoje.



PREVENÇÃO  
SEGURANÇA

INTERVENÇÃO  
INCÊNDIOS

SÓCÓRRO  
SAÚDE

SOCIAL  
EDUCAÇÃO

**Camila Tupiniquim**  
ESTÉTICA AVANÇADA

**AUTORIDADE EM PELE FEMININA!**

☎ Telemóvel: +351 912 887 963  
✉ E-mail: camilatupiniquim@tupiniquim.com  
📷 Instagram: @CamilaTupiniquim  
📘 Facebook: /CamilaTupiniquim

**Camila Tupiniquim**  
ESTÉTICA AVANÇADA

**Tratamentos Faciais:**

- Rejuvenescimento / Rugas;
- Blefaroplastia s/ corte;
- Limpeza de Pele;
- Flacidez.

**Tratamentos Corporais:**

- Gordura;
- Flacidez;
- Celulite.

**As tecnologias utilizadas para os tratamentos são:**

- HIFU -> Ultrassom microfocado e macrofocado;
- Criolipólise;
- Jato de Plasma;
- Microagulhamento;
- Radiofrequência.

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



## SERVIÇOS março

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	233
CANELAS	81
V. PARAISO	53
MADALENA	25

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

Stª Marinha/SP Afurada	16
Canidelo	16
Mafamude/ V. Paraiso	14
Madalena	11
O. Douro	1
V. Andorinh	1
Arcozelo	11
Fora do Concelho	11

### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	17
Riscos Mistos	11
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	425
Operações Estado de Alerta	20
Serviços Internos	15
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>488</b>



**RECRUTAMENTO  
BOMBEIROS**

**ACEITAR O DESAFIO É O PRIMEIRO PASSO!**

Se tens entre 17 e 45 anos  
inscreve-te nos  
Bombeiros Voluntários de  
Valadares

Largo António Pereira Tamazco, 140 Valadares  
[comando@bvvaladares.com](mailto:comando@bvvaladares.com)

Os BVV estiveram presentes no Seminário "Centralização de Meios - O Futuro da Proteção Civil", realizado dia 26 de Março no Concelho de Gondomar.

O programa contou com dois painéis, o primeiro dedicado às tecnologias de apoio à decisão e o segundo focado nas centrais municipais de operações de socorro.



## DIA DA PROTEÇÃO CIVIL



# DIA DA PROTEÇÃO CIVIL COM FOCO NA SENSIBILIZAÇÃO DAS CRIANÇAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



Durante o Dia da Proteção Civil, efeméride que se celebrou esta quarta-feira, 1 de março, as crianças do Pré-Escolar e Ensino Básico do Agrupamento de Escolas de Vila D'Este - Vilar de Andorinho, foram as protagonistas de uma manhã diferente do que é habitual. O objetivo é que possam replicar estes valores que lhes são inculcados por todos: "da camaradagem e da ajuda ao próximo",

Na presença de operacionais, acompanhados dos meios terrestres mais "comuns" (uma ambulância e um veículo de combate a incêndios) dos Bombeiros Voluntários de Valadares, deram a experimentar os seus equipamentos de proteção individual, bem como os "utensílios" de trabalho e treino que fazem parte do seu dia-a-dia, utilizados nos mais diversos teatros de operação.

Agradecimento aos Bombeiros Voluntários de Valadares Subchefe Manuel Aires; Bombeiro 1ª Ana Almeida; Bombeiros 2ª - Paulo Silva e Nuno Castro; Bombeiros 3ª - Isabel Santos e Vanessa Barbosa



## SAFETY & SECURITY

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares

O Comando Sub-Regional de Emergência e Proteção Civil da Área Metropolitana do Porto, em articulação com a Metro Porto, realizou no dia 28 de março uma visita técnica a nova linha do metro: Linha Amarela, entre Santo Ovídeo e Vila D'Este, tendo como objetivo dar a conhecer aos agentes da proteção civil a infraestrutura e a identificação conjunta para a melhoria nas operações de socorro, no âmbito do Safety e Security.



# SECÇÃO DESPORTIVA

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



Os Bombeiros Voluntários de Valadares, no mês de março marcaram presença no Torneio de Futsal Solidário "Unidos ao Amaral" realizado em Vila do Conde, assim como, no XX 24H Torneio de Futsal Inter-Bombeiros, realizado pela corporação dos Bombeiros de Santa Marinha do Zêzere, concelho Baião.



# NOVA MODALIDADE

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



No desenvolvimento da atividade física, os BVV apresentaram a sua nova modalidade com uma volta de bicicleta temática, até ao santuário de Fátima.

Após alguns meses de treino/adaptação, de forma autónoma, os aventureiros “fizeram-se a estrada” para cumprir a rota da viagem, fazendo do passeio uma experiência única e autêntica, primando pela boa disposição, divertimento, camaradagem e acima de tudo, a amizade.

Mesmo com alguns contratemplos na viagem face as condições meteorológicas adversas, os aventureiros, de forma segura e tranquila foram vencendo obstáculos por acessos em asfalto e terra, privilegiando, o contacto próximo com a natureza e a possibilidade de explorarem e conhecerem outros locais.

Porque não querem parar de “pedalar” pelos caminhos de Portugal, já se encontram a planear/agendar novas viagens que em breve serão divulgadas.



# PRÓXIMOS EVENTOS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares

**SEMINÁRIO INTERNACIONAL**  
**SEGURANÇA OPERACIONAL DOS BOMBEIROS** **18**  
03.2024  
AL-BV  
VALADARES

08:00 - 09:00	CHECK IN
09:00 - 09:30	ABERTURA
09:30 - 10:15	<b>BUSCA E SALVAMENTE SEGURO E EFICAZ</b> PIETER MAES - FIREFIGHTER MAYDAY PROGRAM INSTRUCTOR
10:15 - 10:45	<b>ESTUDO MAYDAY, SOMOS HONESTOS?</b> THOMAS GRUBER - CHEFE DE BATALHÃO DO SERVIÇO DE INCÊNDIO DE FRANKFURT
10:45 - 11:00	COFFEE BREAK
11:00 - 11:45	<b>RIT E SURVIVAL NO SDIS 17</b> BENJAMIN BELLEVUE - DEPARTAMENTO DE INCÊNDIO E SOCORRO DO DISTRITO 17
11:45 - 12:30	<b>MÉTODOS, TÉCNICAS E TÁTICAS PARA UMA BUSCA E SALVAMENTO MAIS EFICIENTE</b> TRENBY GUILBERT - MEFHYTEC

177 metros  
600 degraus

**FIREFIGHTER TOWER RUN**

16 DE MAIO

3 DESAFIOS - 20 EQUIPAS

**tecniqutel SURVIVAL**  
FIREFIGHTER CHALLENGE

18 E 19 MAIO

**V CAMPEONATO NACIONAL DE FERRO**

LAMEGO - 25 E 26 DE MAIO 2024

AV. DE ALFREDO DE SOUSA

**PROGRAMA**

**DIA 25**  
08:00 - Início das inscrições  
09:45 - Cerimónia de abertura  
10:30 - Início do campeonato  
18:00 - Fim de jogos

**DIA 26**  
08:00 - Início das provas  
09:00 - Fim do campeonato  
10:30 - Início da tarde  
18:00 - Cerimónia de encerramento  
19:00 - Arraiá das bandas

# 8 DE MARÇO | DIA DA MULHER

por por HENRIQUETA ANTUNES  
Valadares

## Um dia diferente, uma jornada de reflexão e realizações!



O encontro marcado no dia 8 de março, na Quinta José Vale, em Gulphilhars, reuniu três dezenas de mulheres, em jeito de homenagem, naturalmente singela, às mulheres que mudaram o mundo, em ambiente descontraído num jantar que, por isso mesmo, foi especial.

A efeméride é um marco histórico e permite-nos celebrar a data como um símbolo do caminho trilhado pelas mulheres, ao longo das últimas décadas, na defesa da igualdade de oportunidades, tanto no mercado de trabalho, como na família ou na participação cívica, que é sempre uma matéria pertinente e atual.

Com um generoso propósito, expresso na capacidade de fazer a diferença, que cada mulher carrega consigo, foi possível celebrar a data, juntando um conjunto de mulheres em torno de uma causa, angariando mais de três centenas de livros e ainda alguns instrumentos musicais que reverteram a favor da Turn On Success - Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD) [<https://t-success.org/>].

A iniciativa contou com a presença da Adriana Teixeira, uma das fundadoras da Turn On Success, que aproveitou a oportunidade para divulgar o trabalho desenvolvido por esta ONG portuguesa, que tem como objetivo primordial, promover uma sociedade mais solidária e mais inclusiva.

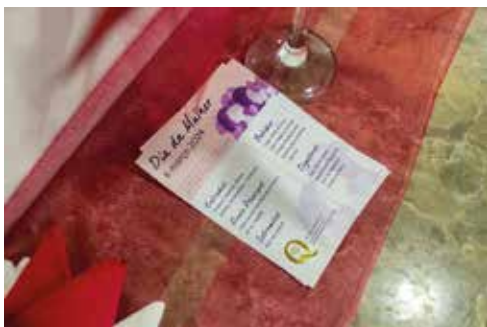
Esta organização presta ajuda às mães, jovens e crianças em Portugal e em Cabo Verde, apoia o Empreendedorismo Social, com impacto em áreas como a Educação, Saúde,

Desporto, Arte e Sustentabilidade. Procura também transformar a consciência social das comunidades onde desenvolve a sua atividade, seja em Portugal continental, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe e Quênia e tem em curso várias ações e projetos como é o caso da “Angariação de Livros e Material Escolar”, “Viajar com Propósito” ou “Campanha Pensos Higiénicos Reutilizáveis” - Projeto Saúde +, que pretendem garantir aquele propósito. Por isso, nunca serão demais os associados e os voluntários que se juntem à causa, nem os beneméritos e as doações, que a boa vontade de todos possa emprestar a esta ONG.

Não foi por acaso que a escolha, para a entrega de bens angariados no jantar de 8 de março, recaiu sobre a Turn On Success. Trata-se de um excelente exemplo de trabalho e ajuda social, no feminino, tanto invisível, quanto imprescindível, que cultiva o altruísmo e solidariedade, que escasseia no caminho da globalização. A missão é árdua, mas compensadora, permitindo transformações estruturais, numa sociedade que se pretende mais justa e igualitária e que de outro modo não seriam possíveis.

Na verdade, cada dia é um dia diferente, mas fazer a diferença resulta da contribuição que todos podemos emprestar para concretizar sonhos, ideias e projetos. Parafraseando o escritor inglês Lewis Carroll, “A única forma de chegar ao impossível é acreditar que é possível.”





## VAZIO

por FILIPA MARTINS

Quando comecei a ter enjoos e vômitos, antes de ir para as aulas, percebi que tinha um problema. Ficava melhor quando comia menos, só que perdi peso e sentia-me mal e triste, tinha então 13/14anos... "Queremos tudo e já." O grito de guerra da adolescência pode ser silenciado se as circunstâncias forem adversas ao ponto de matarem os ideais. Tenho 29 anos e reconheço que, aos 13/14 bati no fundo do poço. Descobri então que existia a música, e por instantes, encontrei o refúgio que tanto procurava. Lembro-me de chegar a casa e aprender guitarra com tanto entusiasmo, que a ansiedade parecia acalmar! Comecei a cantar por mero acaso, via nas palavras que escrevia, a melodia certa para exprimir o meu coração frágil, que florescia sempre que ouvia os seus artistas preferidos. Foi então que as minhas irmãs me inscreveram num programa de televisão "fatorx" Descobri um novo mundo, vi a minha família com tanto orgulho, que as palavras nunca chegavam! "Tive o meu momento "Senti eu com toda a minha alma! A menina que tocava no quarto conseguiu acalmar toda a ansiedade, através de uns simples acordes sem nunca deixar de ser quem é! Descobri que na música até o silêncio tem ritmo!



factorx  
 @factorx  
 @factorx  
 sic.sapo.pt/factorx

# ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

por ANDREA PAIVA  
Coordenadora Geral Clínica BVVida



A saúde reflete não só um estado de ausência de doença, mas também a presença de bem-estar geral. Um dos aspetos que mais influência tem no estado geral de cada um de nós são os nossos hábitos alimentares. A alimentação assume um papel de destaque quando pensamos em saúde. As boas escolhas alimentares são fundamentais, e saber escolher corretamente os alimentos, e a combinação dos alimentos entre si, nem sempre é tarefa fácil.

Tendo em mente os desafios diários relativamente às escolhas alimentares saudáveis, a Clínica BVVida irá realizar **no dia 12 de Abril rastreios gratuitos**, cujo objetivo é ajudar cada pessoa, de forma personalizada, a escolher iniciar um caminho rumo à saúde. Aceita o desafio?

Para mais informações e marcações ligue 227 113 644 ou 914 155 553, ou envie e-mail para [bvvida@bvvaladares.com](mailto:bvvida@bvvaladares.com).

## RASTREIOS EM NUTRIÇÃO

por Zita Ribeiro 2426N  
Nutricionista na Clínica BVVida



Os nutricionistas são educadores de paladares. Cada vez que ingere um alimento está a alimentar a sua saúde ou a alimentar a doença. A escolha é sua. As consequências de uma má alimentação, por vezes não se sentem. O facto de sabermos que o espelho, muitas vezes, é o reflexo dos nossos hábitos, são precisas análises gerais para percebermos com clareza como está a nossa saúde. É importante procurar um nutricionista para que o plano alimentar seja feito de acordo com os seus gostos e de forma individualizada, tendo em conta o sexo, idade, atividade física e gostos pessoais. Os rastreios em nutrição servem para fazer uma avaliação geral do estado da sua saúde. De acordo com a Ordem dos Nutricionistas, na preparação de um rastreio nutricional, enquanto iniciativa generalizada para identificar problemas nutricionais na população, importa ao nutricionista considerar as seguintes questões deontológicas: O rastreio deve ser planeado com rigor metodológico; Devem ser garantidas condições físicas que garantam privacidade ao participante; O indivíduo rastreado deve ser informado, de forma clara acerca dos objetivos do rastreio; Os rastreios nutricionais só deverão ser realizados quando o benefício para o rastreado seja conhecido, e àqueles com problemas nutricionais identificados.

Tem compulsão alimentar? Não consegue controlar a quantidade de alimentos que ingere? Não bebe água? Não ingere frutas e hortícolas? Primeiro está você, se não cuidar de si quem cuidará?

Você é o resultado do que come. Alimente-se bem, seja feliz!

### RASTREIO DE NUTRIÇÃO (Gratuito)

12  
ABR  
9h às 13h

LOCAL  
Clínica  
BVVida

**Inscrição Obrigatória**

CLÍNICA BVVIDA  
Rua Soora Pequena, nº 253  
1.º andar  
4400-506 Vila Verde  
Vila Nova de Gaia

M: 914 155 553  
T: 227 113 644  
[bvvida@bvvaladares.com](mailto:bvvida@bvvaladares.com)

[f](#) @clinicabvvida  
[i](#) @clinica\_bvvida

CLÍNICA BVVIDA

# AINDA CONTINUA PRESO AOS SEUS SEGUROS NO BANCO?

por JOANA MATOS

Consultora de Seguros Decisões e Soluções



Como conseguiram ler na edição nº 61 da Revista Voluntário, a Decisões e Soluções Gaia Douro | Grupo Douro atua em diversas áreas de negócio.

Desta vez, vimos falar de uma questão que afeta todas as pessoas e todas as famílias que possuem crédito habitação: Seguros.

Na vertente de quem contrata um crédito habitação, existem dois seguros que, neste momento, são exigidos pelas entidades bancárias:

**seguro de vida habitação** - seguro que visa garantir a proteção do(s) titular(es) de um empréstimo destinado à aquisição de habitação própria contra eventuais imprevistos, como o falecimento ou invalidez do(s) titular(es).

**seguro multirriscos habitação** - seguro que oferece proteção contra diversos riscos que possam afetar a sua casa, como incêndios, inundações, roubos, danos elétricos, entre outros.

É prática comum das entidades bancárias aliciar o cliente a contratar os respetivos seguros no banco, "oferecendo" condições mais vantajosas para o crédito que estão a contratar.

Mas serão as condições dos seguros vantajosas que justifique essa contratação? Na maioria das vezes, não! Os seguros quando contratados no banco são, geralmente, mais dispendiosos e com condições mais limitadas, não sendo vantajoso para o cliente realizar essa contratação mesmo com a melhoria das condições.

Vejamos um exemplo de um cliente que tinha os seguros no banco:

## SEGUROS NO BANCO

### Seguro de Vida

65€/mês

Seguro Multirriscos 227,98€/ano

## SEGUROS FORA DO BANCO

### Seguro de Vida

30,86€/mês

Seguro Multirriscos

192,04€/ano

DS Gaia Douro- Grupo Douro  
Elemento Afirmativo Unipessoal, Lda |AMI 18833

A Associação e Indivíduos - Associação de crédito habitação, fundada em 2004, desde 22 de outubro 2004, com a denominação de Associação de Seguros, aderiu ao IAS (Associação de Seguros de Vida) em 2010, verificando-se em 2010 a fusão das duas entidades. O IAS é o maior grupo de seguros de vida em Portugal. O IAS é o maior grupo de seguros de vida em Portugal. O IAS é o maior grupo de seguros de vida em Portugal. O IAS é o maior grupo de seguros de vida em Portugal.

**Prisioneiro ao seu seguro de vida no banco?**

**Joana Matos**  
Consultora de Seguros

**916 574 628**  
Telefone para atendimento nacional

**joanamatos@decisoesesolucoes.com**

Como podemos verificar, o cliente poupou cerca de 34€ por mês no seguro de vida e 36€ por ano no seguro multirriscos, melhorando ainda as condições dos seus seguros. Tendo em conta que ainda falta 35 anos de crédito ao cliente, estamos a falar de uma poupança de cerca de 16 000€ até ao final do crédito.

Na **Decisões e Soluções Gaia Douro | Grupo Douro**, encontra consultores de seguros especializados em prestar um aconselhamento personalizado acerca dos seus seguros, de forma completamente gratuita, ajudando-o a analisar as melhores opções para si, enquanto o ajuda economizar mensalmente.

**No sentido de estarmos mais próximos de si, poderá encontrar-nos todas as primeiras quintas-feiras do mês, a partir das 14h nas instalações da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.**

# A MENINA LIBERDADE PASSOU POR ALI!

por FRANCISCO MADRUGA  
Vice-Presidente da AHBVV



Do alto da sua casa, a menina via o mar, os barcos que chegavam e partiam, a faina e as artes de pesca, aprendeu rendas de bilros, esteve cativa e reprimida na sua inocência. Em dias limpos via as Berlengas, sonhava conhecer novos mundos, saltar os muros. Vislumbrava uma nesga do Forte em cujos muros vagueavam com intervalos sincopados figuras escuras, que intimidavam mesmo quem observava de longe. Os poucos carros que circulavam não paravam junto ao Forte. Com alguma regularidade, vinha a carreira que transportava gente que fazia fila para entrar. Eram velhos, novos e crianças. Traziam sacos, cestas e uma pressa incontida. Que lugar sinistro seria aquele, vigiado, cinzento e triste?

Das suas entranhas soavam gemidos. Pareciam pessoas que gritavam de dor e revolta. Também poderia ser o mar a bater no Forte, a romper a pedra dura como quem quer apressar a Liberdade.

De pés descalços, percorrendo os sulcos por onde a água corria contida nas margens das muralhas, dando força e alimento às plantas que cresciam em liberdade, vestido preso nos joelhos, olhos azuis fitando o firmamento, lábios que acompanhavam os contornos do rosto como mar que se mete na praia, cabelo loiro ao vento que suplicava por Liberdade.

Invariavelmente, um casal passeava calmamente, de mãos dadas, sorrisos nos lábios. Quando avistavam o Forte paravam. Um longo e demorado abraço selava algo que a menina Liberdade não entendia. Ela encostava-se e recebia as mãos que a abraçavam por alturas da cintura. De rostos colados perdiam-se no tempo. A menina Liberdade imaginava e pressentia que ali haveria algo de cúmplice, de amizade e de paixão. Também ela se imaginava assim. Crescida, amada e livre. Ela cresceu e conseguiu muitas das coisas com que sonhava.

A menina Liberdade não tem nome, mas ela sabe quão importante continua a ser para a Humanidade.

Pedro Domecq, foi libertado do Forte de Peniche a 28 de abril de 1974, três dias após o 25 de Abril, por pressão popular, juntamente com outros Presos Políticos a que se seguiu a libertação dos Presos Políticos em Caxias, Aljube e outras prisões da Ditadura Fascista.

Após 50 anos, Abril está vivo e o cravo necessita de ser regado, pois só em Liberdade é possível construir o Homem Novo.

**Viva o 25 de Abril**



## AJUDE-NOS A AJUDAR

**Através de donativo para o IBAN  
PT50 0035 0829 00000416230 98**

**Através de donativo pela  
ENTIDADE: 21721**

**REFERÊNCIA: 123 001 001**

**MONTANTE: Donativo à sua escolha**