

VOLUNTÁRIO #64

ABRIL
2024

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Há 50 anos, fazia-se a Revolução de Abril...

A Revolução dos Cravos, foi maravilhosa, libertadora e muito promissora...

Inegavelmente, Portugal e os Portugueses evoluíram muitíssimo.

Liberdade de expressão e de associação.

Proteção na doença.

Trabalho com direitos.

Ensino, Educação e Formação, **para TODOS.**

Enfim, um pulo civilizacional como nunca se havia visto e que só a Revolução de Abril propiciou!

Nesta fase do pós-Revolução de Abril, muitos acreditavam que iríamos estar melhor...

Estamos como estamos e nem tudo pode ficar à espera que o Estado faça.

Ser democrata; ser revolucionário, não se compactua com o ficar quieto, mas sim, antes chamar às nossas próprias mãos fazer o que faz falta,

POR UMA COMUNIDADE MAIS SOLIDÁRIA, MAIS ACARINHADA E MAIS FELIZ!

Na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, agimos **TODOS OS DIAS**, para a construção de uma sociedade melhor.

Acreditamos no que fazemos e, muito mais estimulados ficamos para continuar, quando verificamos que a comunidade se revê na nossa ação e faz de nós a marca de maior confiança.

SOMOS TODOS BVV!

Queremos estar sempre **LADO A LADO COM AS PESSOAS**, e, também só temos razão para existir se as pessoas estiverem e quiserem estar lado a lado connosco. Muito mais, quando o nosso orçamento regista, apenas, 20% de subsídios /donativos do estado. Os 80% que restam para completar o nosso orçamento, provêm das atividades globais da Associação e da sua boa interação com a comunidade.

Queremos continuar a fazer o que faz falta...

Mesmo que do estado não venham as prometidas, esperadas e merecidas ajudas.

No passado dia 6 de abril, promovemos uma primeira visita pública à obra do Edifício Social.

Podíamos ficar quietos a lamentar e criticar os apoios que tardam a chegar... Preferimos motivar e mobilizar **TODOS** para verem o que se está a fazer e assim recolhermos mais e mais apoio da comunidade para este empreendimento socialmente tão necessário.

Esta nas nossas mãos fazer o que faz falta!

Obrigado

Um dia, seremos uma sociedade melhor.

Com a ação de **TODOS**, esse dia chegará mais cedo!



presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

Patrocínio

O que fazemos...

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

Print & CUT[®]

— PUBLICIDADE E DESIGN —

*Unimos as cores
às suas ideias*



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



SER VOLUNTÁRIA

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



Neste artigo, tomei a decisão de falar de mim. O que significa ser voluntária da AHBVV?

Faz já alguns anos que decidi aceitar o convite para este voluntariado e a verdade é que, o meu enriquecimento pessoal, a forma como olho para as pessoas e suas particularidades, as opções do que representa o "estar na vida", são muito distintas do meu Eu, antes de dar início a este projecto.

O voluntariado é um elemento essencial na dignidade humana.

Sinto que me aperfeiçoou quando contribuo para melhorar a realidade de alguém.

É no voluntariado que assenta uma grande parte dos direitos de cidadania, pois tem como objectivo o progresso e bem estar social ajudando os mais frágeis e desprotegidos a construir as bases para o seu desenvolvimento sustentável.

Todos temos muito a oferecer e a partilhar. Falo particularmente das experiências e ensinamentos que os mais velhos podem passar aos mais novos.

Partilhar competências e oferecer o nosso tempo é fundamental. Acreditem que este dar e receber gera verdadeiras mudanças na sociedade.

Para quê desperdiça-las?

Para quê ignorá-las?

Sinto que ainda há tempo para criar a mudança que queremos ver na sociedade, no mundo.

Essa mudança começa sempre no nosso círculo mais próximo, ganhando espaço e relevo quando decidimos estender os nossos projectos, os nossos sonhos mais além.

Agora dirijo-me aos Sócios da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Sabeis que, numa diferente abordagem, sois também nossos voluntários?

O vosso vínculo com a AHBVV ajuda-nos a ajudar. É uma ajuda mútua que contribuiu de forma expressiva para esta instituição.

Seja nosso Sócio Voluntário.

Ajude-nos a fortalecer o nosso trabalho na comunidade.

Fale connosco através do número 227 112 136

25 DE ABRIL: 50 ANOS

por INÊS ALVES
Secretária da Direcção da AHBVV



No dia 25 de abril a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares esteve presente na marcha associativa comemorativa dos 50 anos do 25 de abril a convite da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Evento onde as associações de Vila Nova de Gaia foram recebidas pela música do compositor e intérprete gaiense Rui David.



50 ANOS DEPOIS...

por INÊS ALVES

Secretária da Direção da AHBVV



50 anos depois... estamos a caminho do nosso 110º aniversário. Nem sempre vivemos em ditadura, houve tempos em que o povo pode construir o futuro. Se nos atrevermos a olhar ao redor, muito da nossa história, património e cultura foi alcançado há centenas de anos. Nós fazemos parte dessa história, fruto de um centro republicano apoiado pelo povo até aos dias de hoje. Abril terá menos força por isso? Não creio. Contudo, preferimos esquecer que temos das fronteiras mais antigas do mundo e que bebemos da sabedoria das civilizações antigas – mesmo quando a escravatura foi um meio legal de subsistência. Como será que se ergueu a Babilónia? As pirâmides do Egipto, quem as construiu? Para onde vão as toneladas de lixo eletrónico que produzimos hoje?

A liberdade sempre deu resposta a tudo porque a olhamos como contrária ao que não queremos ver. Raras vezes percebemos a liberdade como uma responsabilidade assumida. Este discurso não iliba ninguém, pelo contrário, este discurso responsabiliza todos. Olhar o passado servirá para a compreensão e reparação de relações, mas não terá qualquer efeito no presente. Tal como no passado a exploração continua. Consumimos e descartamos inúmeros bens sem questionar: que futuro? Desconhecemos a toneladas de lixo que depositamos

em locais longínquos e gritamos pela liberdade dos povos quando o seu cativo nos é útil. A hipocrisia das sociedades ditas evoluídas. Reparação seria deixar de as ocupar com os nossos desperdícios, dá-lhes a instrução necessária para serem livres e, assim deixá-los escolher o seu futuro. Na verdade, ninguém o quer. Fazê-lo seria o fim da hegemonia de muitos. Direitos Humanos dizem... falo-vos de deveres. Deveres para com as gerações futuras pois somos todos de uma só espécie. A comemoração sem um plano é uma embriaguez.

Temos de ser responsáveis! Esta será talvez a frase sobre estes 50 anos de abril. Já sobre os nossos 109 anos de existência a mensagem é clara: temos de continuar! Continuar a salvar vidas, a prestar auxílio à população, a acolher quem nos procura e a construir o futuro. Nem sempre será fácil, pelo caminho haverá momentos que nos farão pensar na saída, outros que nos darão garras para fazer o que tem de ser feito - nada de novo para quem tem 109 anos de existência. Haja disponibilidade para tantos desafios, capacidade de diálogo para com quem, como a direção faz um trabalho voluntário, e união para entregar às próximas gerações uma Instituição digna da sua história.

Empreendedorismo com RESPONSABILIDADE SOCIAL

JANTAR DE EMPRESÁRIOS

DESFILE DE MODA
GALA DE VOLUNTÁRIOS

brevemente
2024



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS abril



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	23
Riscos Mistos	8
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	443
Operações Estado de Alerta	13
Serviços Internos	10
TOTAL DE SERVIÇOS	497

PRÓXIMOS EVENTOS

SEMINÁRIO INTERNACIONAL
SEGURANÇA OPERACIONAL DOS BOMBEIROS 18 03 2024 VALADARES

- 08:00 - 09:00 CHECK IN
- 09:00 - 09:30 ABERTURA
- 09:30 - 10:15 **BUSCA E SALVAMENTO SEGURO E EFICAZ**
PROFESSOR: ANDRÉ FERREIRA - FIREFIGHTER MAYDAY PROGRAM INSTRUCTOR
- 10:15 - 10:45 **ESTUDO MAYDAY, SOMOS HONESTOS?**
TÉCNICO: ANDRÉ FERREIRA - CHEFE DE BATALHÃO DO SERVIÇO DE INCÊNDIO DE FRANKFURT
- 10:45 - 11:00 COFFEE BREAK
- 11:00 - 11:45 **RIT E SURVIVAL NO SDIS 17**
COORDENADOR: ANDRÉ FERREIRA - COORDENADOR DE INCÊNDIO E SOCORRO DO DISTRICTO DE LISBOA
- 11:45 - 12:30 **MÉTODOS, TÉCNICAS E TÁTICAS PARA UMA BUSCA E SALVAMENTO MAIS EFICIENTE**
COORDENADOR: ANDRÉ FERREIRA

tecniqutel

V CAMPEONATO NACIONAL BOMBEIRINHO DE FERRO
LAMEGO - 25 E 26 DE MAIO 2024
AV. DR. ALFREDO DE SOUSA

PROGRAMA

DIA 25
10:00 - 10:30: Início do campeonato
10:30 - 11:00: Corrida de abertura
11:00 - 12:00: Prova de lançamento
12:00 - 13:00: Prova de pulso

DIA 26
10:00 - 10:30: Início das provas
10:30 - 11:00: Prova de lançamento
11:00 - 11:30: Prova de pulso
11:30 - 12:00: Prova de lançamento
12:00 - 13:00: Prova de pulso

3 DESAFIOS - 20 EQUIPAS

tecniqutel
SURVIVAL
FIREFIGHTER CHALLENGE

18 E 19 MAIO

tecniqutel

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 Tomaz, 140 Valadares
comando@bvvaladares.com

177 metros, 600 graus

FIREFIGHTER TOWER RUN
18 DE MAIO

tecniqutel

PRIMEIRA VISITA PÚBLICA À ERPI

por ANA JONES

Assessora da Direção AHBVV



No passado dia 6 de abril, realizou-se a primeira visita pública à obra da nossa ERPI - Edifício Residencial Para Idosos.

Os órgãos sociais da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, simultaneamente com o Comando, juntaram-se aos membros do quadro de honra, Presidentes das Juntas das nossas áreas de intervenção e Vereadores da Câmara Municipal de Gaia, para visitarem as obras de construção do nosso futuro Edifício Social.

Obra esta que já começa a ganhar forma, e por isso mesmo, a sensibilização de tudo e todos para ajudarem este projeto gigantesco que a nossa Associação tem em mãos de momento, é fulcral e determinante para que a mesma possa ser concluída. Só com a cooperação de todos será possível o sonho tornar-se realidade e conseguirmos finalizar esta obra.

Um especial agradecimento aos que dispensaram a sua tarde de sábado, para virem conhecer a obra de um projeto social que tanto irá acrescentar à nossa Comunidade, e que principalmente, acreditam nele e querem vê-lo concluído!

Lado a Lado com as pessoas, todos os dias, 365 dias por ano, é a nossa missão... Trabalhamos todos os dias para a cumprir à risca!



Fotografias do Projeto da ERPI



ALERGIAS NA PRIMAVERA

por SOFIA SAPAGE

Médica de Medicina Geral e Familiar



Com a chegada da primavera são muitas as pessoas que começam a sofrer de sintomas como espirros frequentes, comichão na garganta, olhos e nariz, corrimento e/ou obstrução nasal ou outros sintomas comumente associados a rinite alérgica.

De facto, na primavera há maior concentração de pólenes no ar, sendo estes um dos principais alérgenos - substâncias que provocam reações alérgicas. Apesar de, na maioria dos casos, estas substâncias não causarem alergia, o sistema imunológico de certas pessoas reage aos mesmos de uma forma exagerada e como se fossem nocivos. Esta reação leva à ativação de vários mecanismos de defesa que levam às manifestações alérgicas e a rinite alérgica é uma das manifestações mais frequentes desta reação.

Como qualquer doença, o diagnóstico de rinite alérgica e/ou alergia aos pólenes deve ser feito por um médico. Apesar de serem frequentes, nem todas as rinites e alergias são iguais, e, por isso, é sempre necessário fazer uma avaliação individual caso-a-caso. Esta avaliação médica permite não só o diagnóstico correto, como também perceber a gravidade dos sintomas, a necessidade de fazer uma avaliação mais aprofundada e se existem outras doenças alérgicas ou respiratórias associadas que necessitem de tratamento mais específico.

Estes sintomas podem tornar-se muito incomodativos e ter um grande impacto na qualidade de vida, mesmo naqueles que só os manifestam numa altura específica do ano. Por este motivo, é frequente recorrer-se a medicamentos sem receita médica para alívio rápido dos mesmos, como é o caso dos desconges-

tionantes nasais. No entanto, apesar de uma melhoria rápida inicial, os descongestionantes não atuam em todos os sintomas e o seu uso prolongado não está recomendado, podendo ser prejudicial, por haver:

- maior risco de efeitos secundários,
- perda de eficácia,
- agravamento dos sintomas quando o tratamento é suspenso - os sintomas podem até ser mais intensos do que quando se começou esta medicação.

Sendo assim, estes devem ser utilizados durante menos de 1 semana e sempre por aconselhamento médico. Existem outros medicamentos que podem ser utilizados (como os corticoides intranasais ou os anti-histamínicos orais ou intranasais) que, regra geral, são mais adequados para o tratamento em SOS ou de forma prolongada. No entanto, tal como qualquer outro fármaco, estes devem ser prescritos por um médico após a avaliação.

Além disso, é importante referir que existem algumas estratégias do dia-a-dia que podem ajudar a reduzir os sintomas associados à alergia aos pólenes, principalmente nos dias em que as concentrações dos pólenes no ar ambiente são mais elevadas, tais como:

- Evitar atividades ao ar livre principalmente em locais com grande vegetação (por exemplo: jardim, cortar a relva, campismo ou a prática de desporto na rua);
- manter as janelas fechadas, incluindo no carro;
- usar óculos ou óculos de sol para diminuir o contacto dos pólenes com os olhos.

SEMANA DA SAÚDE

por INÊS ALVES

Secretária da Direção da AHBVV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares regressou às escolas E.B. 2/3 Valadares e Secundária C/3º Ciclo Dr. Joaquim Gomes Ferreira Alves para participar na semana da saúde. O evento ocorreu entre os dias 08 e 12 de abril com o objetivo de sensibilizar os alunos para os cuidados de saúde a ter consigo e com terceiros. Durante toda a semana os alunos treinaram manobras de Suporte Básico de Vida sob o olhar atento do nosso bombeiro e formador Fernando Madureira. Cabe-nos agradecer à Enfermeira Maria José pela abertura e articulação que tem procurado entre instituições e em questões tão sensíveis no nosso dia-a-dia e à Direção do agrupamento pela aposta numa sociedade mais exigente, mais preparada e solidária.



VISÃO INTEGRAL DA SAÚDE

por ANDREA PAIVA
Coordenadora clínica BVVIDA



07

A visão integral da saúde do ser humano permite cuidar de forma completa e personalizada. Esta é a abordagem que a Clínica BVVida defende. Assim sendo, a nossa equipa de saúde trabalha de forma articulada para encontrar as melhores soluções para o cuidado dos nossos utentes, procurando soluções adaptadas a cada um.

Dispomos de uma equipa multidisciplinar que integra várias especialidades e serviços, cuidando do ser humano desde a infância até à fase de maior experiência de vida.

Convidamos a Terapeuta Ocupacional Sara Rodrigues a dar a conhecer um pouco mais sobre a importância de uma abordagem específica para desenvolvimento e recuperação de certas funções em adultos e crianças.

TERAPIA OCUPACIONAL

por SARA RODRIGUES
Terapeuta Ocupacional da clínica BVVIDA



Terapia Ocupacional - “O que é isto?” “É da saúde?” “É para ocupar pessoas?” - Exato, ao ouvir este nome, muitas pessoas questionam-se...e hoje, vamos tirar as teimas (mais propriamente uma parte delas, e com o passar do tempo irão perceber o porquê)! Terapia Ocupacional é a área da saúde que se foca em ajudá-lo a realizar todas as atividades diárias que para SI são importantes, desde o comer, cozinhar, higiene, ao escrever, brincar, trabalhar, socializar, entre outras. E porquê? Será que precisa? Ora...vamos juntos descobrir. Mas primeiro quero esclarecer-lhe que esta Terapia dedica-se a todas as idades, desde bebés a pessoas idosas, e intervém quando a pessoa tem dificuldade em fazer as suas atividades diárias ou quando deixa de as fazer ou quando pretender fazer novas atividades, por motivos de doença ou dificuldades sejam elas motoras, cognitivas, emocionais, sensorio-perceptivas ou sociais. É durante esta intervenção que a Terapia Ocupacional pretende dar-lhe independência o quanto possível e melhor qualidade de vida! Agora, a última pergunta: “Como pode chegar até essa maravilhosa profissão?” A nossa Clínica BVVida preocupa-se com a sua Saúde e dos seus, e por isso tem nos seus serviços Terapia Ocupacional dedicada, principalmente, a crianças e idosos. Contacte-nos para algum esclarecimento ou marcação, estamos disponíveis para nos conhecermos e, em conjunto, vermos como podemos ajudar.

Aproveitamos para informar que nos dias 17 e 18 de maio serão realizados rastreios gratuitos pediátricos, podendo ser esclarecidas dúvidas sobre a Terapia Ocupacional, desenvolvimento infantil e sinais de alerta, bem como se estão perante um caso que necessite de intervenção.

TERAPIA OCUPACIONAL DESENVOLVER A BRINCAR

Dr.ª Sara Rodrigues

17-18
Mai
(Gratuito)

LOCAL
Clínica
BVVida



CLÍNICA BVVIDA
Rua Sousa Nogueira, nº 253
Loja B
44005-606 Valadares
Vila Nova de Gaia

M. 914 155 553
T. 227 113 644
bvvida@bvvaladares.com

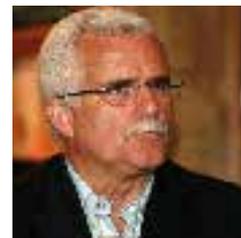
f clinicaBVVida
@ clinica_bvvida

CLÍNICA BVVida



CONCERTO SOLIDÁRIO DA ACADEMIA DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



Decorreu no passado dia 14 de abril o Concerto Solidário da Academia de Música de Vilar do Paraíso.

Cabe neste pequeno apontamento, um agradecimento à direção da Academia, aos professores, aos funcionários, aos pais e aos alunos das diversas classes, que num domingo soalheiro, lotaram o salão nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Fomos brindados pelos mais novos, com canções alusivas ao 25 de Abril, Teatro Musical e Percussão.

Mais uma vez, a AMVP ofereceu o valor total da receita de venda de bilhetes!

A AMVP, é uma escola que ao longo de décadas tem desenvolvido uma intensa atividade, nas áreas da formação musical, artística e na componente do ensino integrado.

“A Academia de Música de Vilar do Paraíso é uma escola de ensino vocacional artístico, fundada em 1979. Com autonomia pedagógica desde 2007, leciona cursos oficiais de música e de dança nos regimes integrado, articulado, supletivo e livre, desde o pré-escolar até ao nível secundário. Em 2003 criou ainda o curso livre de teatro musical, inédito em Portugal. No ano de 2015 iniciou o curso de jazz e música moderna no nível secundário, nos regimes livre e oficial.

As preocupações dominantes são a qualidade do seu ensino nomeadamente a dinamização de vários grupos instrumentais, corais, de dança e de teatro. Estas classes têm participado em diversos concertos, festivais, concursos e outras iniciativas de índole cultural, quer nacional quer internacionalmente. Destacam-se concertos no Coliseu do Porto, Teatro Rivoli, Grande Auditório do Europarque, Centro Cultural de Belém; participações em festivais internacionais de música na Suíça, em Neerpelt - Bélgica, onde obteve vários primeiros prémios com distinção, na Eslováquia e na Alemanha; concertos em Espanha, França (Paris) e Rússia (S. Petersburgo), entre outros. Organizou Festivais Internacionais de Música para Jovens, em Gaia, desde 1987 até 2005. Neste Festival recebeu grupos de diversos grupos europeus, sul-americanos e africanos.

Dinamiza ainda semanas culturais, com cursos de aperfeiçoamento musical e concursos, contando com a presença de vários professores de reconhecido valor artístico. Desde a sua fundação a Academia tem sido pedagogicamente orientada no sentido de, através de uma interação ativa e criativa, possibilitar a formação dos cursos oficiais em vigor e dotar os seus alunos de competências para as exigências da sociedade e do mercado de trabalho atual.

As preocupações dominantes são a qualidade do seu ensino e a manutenção de vários grupos instrumentais, corais, de dança e de teatro.

A Academia é uma das escolas de onde têm saído mais alunos para seguir a carreira artística, motivo de orgulho pelo facto de alguns hoje serem profissionais reconhecidos nacional e internacionalmente.

Foi agraciada com a Medalha de Mérito Municipal (classe de ouro), pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

Integra a rede de escolas de ensino particular e cooperativo

(Decreto-Lei 152/2013, de 4 de novembro), com autorização definitiva n.º 3/EPC/NORTE/2013 e os cursos artísticos especializados são financiados pelo Ministério de Educação, através de Contrato de Patrocínio (Portaria 140/2018, de 16 de maio).”

A direção da AHBVV continua a dar a maior atenção ao Movimento Associativo das Freguesias e Uniões de Freguesia da sua área de atuação.

Retribuímos, sempre que solicitado, a prestação de serviços, seja com formação na área dos primeiros socorros, permanência em eventos, visitas de alunos das escolas ao Museu e demonstrações na própria escola.

Estamos a programar novas ações com outras entidades, na área da recolha de donativos, angariação de novos associados, bombeiros, infantes e cadetes.

