



**02.05.2021**  
**A Escola de Infantes e Cadetes  
sinaliza o dia da Mãe de forma criativa**



**PROVAS DE CARREIRA**



**PRAÇA DE ALEGRIA - RTP1**



**WORKSHOP - 19 JUN  
SNACKS SEM CULPA**

# EDITORIAL

por **ANTÓNIO SILVA**

Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

## DESALENTO!

Poucas são as circunstâncias que me tiram a confiança e o alento para a entrega diária à gestão da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Pois, estou bem ciente que para um melhor e maior socorro à comunidade, é determinante e condicionante haver uma boa gestão e planeamento orçamental.

Gestão que saiba criar receitas em função das necessidades correntes e extraordinárias capazes de suportar os custos operacionais do socorro.

Gestão que potencie e nunca condicione o socorro a quem dele precisar.

Mas, este mês, um grande empresário da construção civil, de uma das nossas freguesias de intervenção, conseguiu mesmo tirar-me, por instantes, o alento de continuar.

Pois, convidado a visitar o nosso quartel, porque até iríamos fazer-lhe uma consulta para uma construção...disse este: "a visita até posso fazer, mas não tenho condições para orçamentar a obra que desejam fazer, pois tenho uma ocupação ao top que não me permite assegurar outras execuções a medio prazo".

E, por isso, ficamos apenas por uma visita breve...

Dias mais tarde, voltei ao contacto para estabelecer a agenda para a dita visita e fui confrontado com a seguinte expressão: "ó chefe, eu não tenho vida para isso."

Por instantes fui invadido de revolta e questioneei-me: porque tenho eu e os Bombeiros de ter tempo para dar aos outros?!

Mas, dar um pouco de mim aos outros faz-me ser melhor pessoa e sentir-me melhor com a vida.



Tirando este desanimador contacto, Maio foi um mês de muito trabalho.

De salientar que os Bombeiros Sapadores de Gaia fizeram 182 anos, e nós lá estivemos solidariamente.

Que foi o mês em que adjudicamos os trabalhos dos Projetos das Especialidades do nosso Edifício Social.

Que agradecemos e estimulamos, com um jantar, os 10 Bombeiros com mais horas de serviço Voluntário exercido durante o passado ano.

Que recebemos o Cabeça de Lista do PSD à Junta de Freguesia de Gulpilhares/Valadares e lhe demos a possibilidade de se apresentar aos nossos sócios na nossa Magazine, como o faremos com todos os demais candidatos, cabeças de lista, que nos visitem.

Mas Maio também teve o dia do Bombeiro e a iniciativa carinhosa e estimulante da **Niza Guerra - Cabeleireiros**, com aquele mimo tão especial para as nossas Bombeiras...

Obrigado

Seja um de nós e ajude-nos a sermos maiores e melhores.

# FRÁGIL É O AMOR

por **MARIA COUTO**

2ª Vogal do Conselho Fiscal da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

O Amor é tão frágil, tão singelo e delicado que, se não viver constantemente nas nossas mãos, dilui-se... esquece que existe.

É tão intensa a sua força quanto voluptuosa. Uma volúpia que nos afaga a pele quando somos mimados mas que também rapidamente se evapora quando viramos costas.

A todo o momento temos que conquistar.

A todo o momento temos que ser conquistados.

É essa magia que nos levanta os pés do chão e nos transporta para um mundo onde não existe lugar para a dúvida.

Amar de verdade, é cuidar bem do pedaço do outro que foi confiado nas nossas mãos!

Só assim, o Amor se veste de certeza!

É esta certeza que move os nossos Homens e Mulheres.

Enquanto se dedicam, cuidam e confortam, sabem que nas suas mãos bate o coração de alguém que não conhecem mas que tem urgência de afago.





# MENSAGEM DO CANDIDATO

por **PEDRO GUILHERME MOREIRA**

Candidato a União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares



Nunca antes do convite tal me passou pela cabeça, mas, como alguns já saberão, sou candidato independente a presidir à União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares a partir de 2021. Um candidato local nunca pode ser postiço. Tem de ser forte e dar colo aos mais frágeis. Ser livre, vir da rua para a política, não da política para a rua. Apesar de independente, sou apoiado pela velhinha Aliança Democrática (PSD, CDS, PPM) de Francisco Sá Carneiro, Diogo Freitas do Amaral e Gonçalo Ribeiro Teles, recuperada para estas eleições, mas costumo dizer que por aqui não haverá um único partido ou pessoa cujas ideias sejam diferentes das minhas para a nossa terra. O meu foco principal será recuperar a soberania da autarquia freguesia, única no mundo. A assembleia de freguesia é eleita directamente pelos cidadãos num boletim próprio e não depende funcional, legal ou constitucionalmente de ninguém. Claro que na prática depende. Se a visão não for moderna, e em Gaia acredito que é, não conheço ninguém que não defenda essa soberania e mais competências efectivas das freguesias, nomeadamente na candidatura a fundos europeus, mas também no ordenamento urbano e na gestão dos seus próprios espaços, a freguesia tende a ser refém, e isso não dignifica os seus órgãos nem o seu povo. Mas Gaia é hoje uma cidade moderna e orgulhosa de si própria. Quero que os centros urbanos de Gulpilhares e Valadares também o sejam. Quero que as pessoas saiam felizes à rua, recuperando virtudes antigas, velhos hábitos culturais valadarenses e gulpilharenses com espaços modernos. Quero ligar finalmente a nossa frente marítima de luxo aos centros das freguesias.

E nunca se esqueçam que as freguesias nunca perderam a sua identidade por estarem unidas administrativamente. Vou lembrar muitas vezes isso.

No próximo quadriénio a Assembleia de freguesia vai decidir se desagrega novamente Gulpilhares e Valadares. É muito provável que voltem a ficar sozinhas, o que é a aspiração de muita gente. Mas, pelo menos até 2025, eu vestirei a camisola de ambas e farei com que ambas sejam mais fortes e unidas perante poderes externos e respeitando as singularidades e colectividades de cada uma.

Dando coesão ao território. Quero devolver os centros às pessoas, estimular a mobilidade suave através de veículos eléctricos, bicicletas e uma nova linha quadrangular de autocarro Valadares-Gulpilhares-espacos comerciais (A Mercadona vai nascer em frente à Prio, e, além dela, Pingo Doce, Lidl, Continente)-escolas-praias e adesão ao projecto das carrinhas camarárias Mob+, que apoiam as deslocações dos mais carenciados e idosos, ligar os centros às praias por vias mistas, sem carros, para as pessoas poderem ir dar as suas caminhadas sem o risco de serem atropeladas, melhorar a circulação através de sentidos únicos e áreas exclusivamente pedonais, novos e melhores parques de estacionamento, para desenvolver e dignificar o comércio, alargar consideravelmente os passeios, acabar com o perigoso cruzamento do Campolinho e em Gulpilhares com o congestionamento da EN 1-15. Criar um novo canal de saída e entrada em Valadares para os bombeiros e para os habitantes em geral, tentando desviar trânsito do centro, com ligação à nova via que finalmente ligará a zona norte de Valadares (Cerâmica), estrangulada, à nova VL3 (Santo Ovídio - Praia da Madalena, com passagem no Sameiro). Como sabem, o antigo campo do Valadares, independentemente do que aí se construirá, terá a Rua Sousa Nogueira consideravelmente alargada. Além disso, vai ser devolvido ao Adro da Igreja e ao cemitério o protagonismo, ligando-os ao jardim e tirando os carros da frente da igreja. Vamos também ter um novo e finalmente digno Estádio de Futebol, que depois ficará ligado a um também novo complexo desportivo do Miramar Império, em Vila Chã, onde será construído o primeiro pavilhão gimnodesportivo de Valadares.

E notem: respeitarei a obra feita por todos, não apenas Presidentes de Junta, mas todas as equipas que por cá passaram, homens da terra. Não será o meu estilo atacar ninguém nem cair na velha tentação do "não fazem nada", embora a minha ideia seja fazer tudo. Não vou reclamar a autoria de absolutamente nada e o actual Presidente, Alcino Lopes, não precisa de ficar no poder, que exerce há 41 anos, para entregar ao povo as obras com que sonha ou em que trabalha há muito tempo. Se eu ganhar, farei questão que ele as venha inaugurar. Basta lutar ao vosso lado pelo bem e pelo bom, porque o dono do bem e do bom será sempre o povo e apenas o povo. Eu quero acelerar em 4 anos o que podemos mostrar às pessoas como melhorias claras e de que já falei acima. E comunicar melhor com elas. Todos os dias, se possível.

Na verdade, não é minha ideia falar muito nem passar muito tempo no renovado edifício da Junta, mas andar na rua e estar com as pessoas nas suas lojas e nas suas casas o mais possível. Não acreditam? Esperem para ver. Abdicarei de praticamente tudo na vida para estar convosco e sei que vai valer a pena. Comecem já a exigir, por favor.

**Falem, escrevam e denunciem ou apontem o que crêem dever ser feito para o meu WhatsApp político 932 814 349.** Lá estarei para vos responder. Farei alguns directos e intervenções no Facebook, na página de candidato. Não é para prometer nada, é para fazermos juntos. Forte abraço e desta vez vão votar, tomem partido, tenham a coragem de, por uma vez, acreditar. Estarei ao vosso lado.

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIA

por JORGE PRAZERES,  
Comandante dos Bombeiros Voluntários de Valadares



# 266

saídas de transporte regular de doentes,  
para:  
CONSULTAS  
FISIOTERAPIAS  
TRATAMENTOS

TOTAL DE

# 1238

Utentes transportados



## ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| VALADARES/GULPILHARES | 203 |
| CANELAS               | 74  |
| V. PARAISO            | 44  |
| MADALENA              | 30  |



## FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

|                        |    |
|------------------------|----|
| STª MARINHA/SP AFURADA | 13 |
| CANIDELO               | 13 |
| MAFAMUDE               | 60 |
| MADALENA               | 25 |
| VILAR DE ANDORINHO     | 4  |
| LORDELO DO OURO        | 1  |
| PEDROSO/SEIXEZELO      | 2  |
| ARCOZELO               | 1  |

## SERVIÇOS - MAIO

| DESCRIÇÃO  | TOTAL |
|--|-------|
| Incêndio Urbano - Habitacional                       | 2     |
| Incêndio Edifício Degradado                          | 1     |
| Incêndio em Equipamentos                             | 1     |
| Acidentes - Atropelamento Rodoviário                 | 3     |
| Acidentes - Colisão Rodoviária                       | 11    |
| Acidentes - Despiste                                 | 4     |
| Acidente Industrial - Tecnológicos/Biológicos        | 1     |
| Incêndios Rurais - Mato                              | 3     |
| Exercício Incêndios Rurais                           | 1     |
| Incêndios em Detritos - Detritos Confinados          | 2     |
| Inundação de Estruturas / Superfícies                | 3     |
| Assistência em Saúde - Intoxicação                   | 5     |
| Assistência em Saúde - Doença                        | 318   |
| Assistência em Saúde - Trauma                        | 66    |
| Assistência em Saúde - Transporte Extra SIEM         | 22    |
| Intervenção em Conflitos Legais - Agressão/Violação  | 1     |
| Intervenção em Conflitos Legais - Suicídio/Homicídio | 2     |
| Remoção de cadáver                                   | 2     |
| Patrulhamento/Reconhecimento e Vigilância            | 6     |
| Prevenção a atividades                               | 1     |
| Limpeza de Via e Sinalização de Perigo               | 6     |
| Abertura de Porta com Socorro                        | 5     |
| Abertura de Elevadores                               | 1     |
| Salvamento Animal                                    | 1     |
| Exercício Pré Posicionamento                         | 1     |
| Deslocações formação/serviço geral                   | 12    |
| Serviços Internos                                    | 68    |

## DECIR21 DISPOSITIVO ESPECIAL DE COMBATE A INCÊNDIOS RURAIS

por JORGE PRAZERES,  
Comandante dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Os Bombeiros de Valadares integram desde o dia 01 Junho o DECIR21 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais, com meios técnicos e Humanos reforçando a capacidade e mobilização para o combate aos incêndios florestais, com base às intervenções de Norte ao Sul do país.

O Comando elogia a atitude e a postura dos operacionais que se disponibilizaram para integrar o Dispositivo, e que de forma voluntária vão incorporar grupos de combate para fazer face a esta época do ano que por norma se transfigura numa calamidade e que assola todo o território Nacional. Sempre numa base elevada de extrema segurança, faremos deslocações e ações de combate onde formos precisos.

A vontade de querer servir louva o trabalho por nós desenvolvido, de forma a enaltecer o lema do nosso lema,

“PELA HUMANIDADE”,

mas sempre, com um único objetivo primordial: servir as pessoas e defender os seus bens.

Estaremos aqui por uma sociedade segura, e sempre próximos da nossa comunidade.

Bom trabalho equipas!





# LADO A LADO

por JORGE PRAZERES,  
Comandante dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Os Bombeiros Voluntários de Valadares, têm tido uma parceria atenta e solidária para com outras coletividades, quer sejam associativas ou de ações sociais e desta vez, os BVV abraçaram o espírito de solidariedade e disponibilizaram meios técnicos e humanos para manutenção e desentupimento das caleiras que originavam infiltrações provocando dificuldades e mau estar no seio das crianças residentes da Associação Protetora da Criança em Valadares.

Lado a Lado, prevalecendo a herança da cultura humana.



# Exercício “FÉNIX 2021”

por JORGE PRAZERES,  
Comandante dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Os Bombeiros Voluntários de Valadares tiveram presentes com o Comandante e uma equipa de combate a incêndios florestais no **Exercício “FÉNIX 2021”** que envolveu mais de 800 operacionais dos vários agentes da proteção Civil que integram o SIOPS - Sistema Integrado de Operações de Proteção e Socorro.

O exercício decorreu no Distrito de Bragança nos municípios: de Alfândega da Fé, Mogadouro, Torre de Moncorvo e Freixo de Espada à Cinta, sendo no primeiro dia, 5 de Maio, na modalidade CPX (Command Post Exercise) – em contexto de posto de comando – e no segundo dia, 6 de Maio, na modalidade LIVEX (Live Exercise), ou seja, movimentação no terreno de meios operacionais.

Com o objetivo de testar o nível de resposta numa situação excecional decorrente de um incêndio rural, foi praticado para o efeito, a capacidade de comando operacional, controlo e comunicações dos vários escalões decisórios intervenientes na gestão das operações de Proteção e Socorro.

O Comando Nacional de Emergência e Proteção Civil garantiu a supervisão do Exercício, participando também, o Comando Distrital de Operações de Socorro do Porto.





# EXPOSIÇÃO SOBRE O CENTENÁRIO DO PCP

por ANTÓNIO CHAVES

1º Suplente do Conselho Fiscal da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares  
e CURADOR do Museu da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares



O Museu é por excelência um lugar de memória, onde a história convive de mãos dadas, pelo que entendemos estar abertos a iniciativas nesse âmbito. Por solicitação da concelhia de Vila Nova de Gaia do PCP - Partido Comunista Português, de 3 a 14 de Maio decorreu neste espaço uma exposição sobre o centenário do Partido.

A acompanhar a iniciativa, a organização da CDU de Valadares abrilhantou a exposição com diversos painéis de fotografias de gentes e lugares da nossa terra.

Recordar é viver

## SÃO QUASE ORIGENS

por ANTÓNIO CHAVES

1º Suplente do Conselho Fiscal da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares  
e CURADOR do Museu da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Manuel Tavares de Paiva, natural de Valadares, do concelho de Vila Nova de Gaia, com 28 anos foi admitido na Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares aos cinco dias de Julho de 1929 com o posto de bombeiro.

Pode parecer fácil falar deste Senhor, mas terei que me inclinar perante um Homem e um bombeiro muito especial na vida da Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares.

Morava paredes meias com o quartel, uma vez que a rua que os separava tem o nome dos B.V.V.

Era um Homem simples, dedicado ao trabalho, à família e aos bombeiros seus companheiros.

No seio da Corporação era conhecido pelo homem da lanterna. Sim - porque naquele tempo a lanterna era um dos equipamentos importantes em qualquer operação e o Manuel não deixava essa tarefa por mãos alheias.

Entre outros, foi seu Comandante o Dr. Joaquim Simões Pinto Guedes, que cedo partiu, deixando bem vincada a sua personalidade e dedicação aos Bombeiros de Valadares. Como se refere, o companheirismo, o respeito, a lealdade são alguns dos muitos exemplos que podemos encontrar gravados na sua ficha individual de Bombeiro Voluntário, recheada de louvores e condecorações, com relevo para as medalhas de Ouro pelos altos serviços humanitários prestados, e a medalha das Bodas de Ouro da Associação em 2 de dezembro de 1964. Pelo reconhecimento e gratidão da Direção foi convidado, juntamente com as entidades oficiais à cerimónia do lançamento da 1ª pedra do novo quartel sede.

“Ti Manuel grilo”.

Não poderia continuar a falar deste senhor sem associar a sua “alcunha.”

Era assim que era acarinhado pelos mais chegados e por todos os bombeiros. Grandes recordações e saudade no seio dos mais novos e porque não dizê-lo também daquela pequenada que a toda a hora rondavam o quartel ao toque da sirene.

Foram 33 anos desde a sua incorporação até a data em que foi admitido no Quadro Honorário em 1/4/1963, mas tal como muitos outros do seu tempo, podemos assumir que só abandonou os Bombeiros de Valadares pelo falecimento em 15/2/1990 e estamos certos que o seu percurso ao serviço da Nossa Associação Humanitária falam mais alto.

Cumpre-nos o dever de lembrar Aqui, Agora e Sempre!

Obrigado! Subchefe Senhor Manuel Paiva





## FISIOTERAPIA EM GRUPO

O mês de Maio foi um mês com muito dinamismo na Clínica BWida. Retomamos as aulas de Fisioterapia em Grupo, de forma a promover a manutenção e cuidado da saúde dos nossos utentes. Retomamos também as aulas de Yoga para Crianças, com muita diversão e motivação, proporcionando o desenvolvimento de vários aspetos nas crianças: concentração, auto-confiança, coordenação motora e pensamento positivo, entre outros.



## “AVC – SINAIS DE ALERTA”



Também no mês de Maio organizamos uma Sessão Informativa para a comunidade sobre o tema “**AVC – Sinais de Alerta**”, no qual a Dr.ª Andrea Carvalho, Neuropsicóloga, abordou o assunto de forma acessível e elucidativa.

No Magazine BW deste mês convidamos a Dr.ª Joana Rocha, especialista em Terapia Transpessoal, a falar-nos sobre a sua atividade profissional. Nas suas consultas faz o acompanhamento de adultos, em sessões de Terapia Transpessoal Individual, em Grupo e na Relação de Casal, que decorrem num ambiente seguro, privilegiando o respeito, a confiança e o não julgamento. Este acompanhamento assenta numa relação terapêutica transparente, tendo por base a Escuta Consciente, o Respeito e a Aceitação.



Dr.ª Joana Rocha – Terapeuta

## O QUE É A TERAPIA TRANSPESSOAL?

A Terapia Transpessoal é um processo de acompanhamento psicoterapêutico que, através de uma viagem inteligente e luminosa ao interior de nós mesmos, desperta, em cada indivíduo, o seu potencial transformador. Esta terapia assenta na procura de ir mais além, para lá do pessoal, observando o Ser Humano como um todo, centrando-se na essência do Ser, de forma que transcenda a natureza do Homem, a sua identidade e a sua autorrealização.

A Terapia Transpessoal disponibiliza um lugar seguro e uma Escuta Consciente, sem julgamento, priorizando a Transparência, o Respeito, a Abertura e a Aceitação e, acompanhando o utente na caminhada a que se propõe, rumo ao interior de si mesmo.

No processo individual de cada pessoa, o Terapeuta Transpessoal é um companheiro de mergulho e trabalha com o misterioso impulso evolutivo, que empurra o Ser Humano para a contínua aprendizagem e expansão da consciência de si mesmo e do que o rodeia.

Este processo de acompanhamento promove o autoconhecimento e amplia a perceção sobre o Todo, visando o equilíbrio dos diferentes aspetos do Ser (físico, mental, emocional e espiritual), bem como a harmonia entre as várias áreas de ação (afetiva, familiar, profissional...).

Desde este equilíbrio e perceção alargada, compreendemos que não é preciso eliminar os conflitos de infância, apagar os traumas ou

disfarçar as cicatrizes, mas sim, aprender a reinterpretar os acontecimentos e integrar um modelo mental mais positivo e lúcido. Para isso, perante os desafios que surgem, é possível recriar um novo olhar e um novo sentir, rumo a uma vida mais consciente e mais feliz.

Neste contexto, adaptar o indivíduo à sociedade já não é o objetivo da psicoterapia mais moderna, isto é, a psicoterapia transpessoal. Na realidade, a terapia transpessoal não só facilita o crescimento do Eu-personalidade como vai mais além, para a realidade transcendente. Para isso, trabalhamos com o método de desidentificação dos processos físicos, mentais e emocionais, no sentido de o utente conseguir aperceber-se da tirania do seu condicionamento. Neste sentido, a terapia transpessoal orienta para uma observação sustentada, um testemunhar que é curativo em si mesmo, na medida em que o utente, para além de observar o conteúdo mental, desidentifica-se progressivamente dele (“São apenas pensamentos da minha mente.”).

Na realidade, neste processo, o papel da consciência é determinante, já que é simultaneamente objeto e instrumento de mudança.

**“Na vida não existe nada a temer, mas a entender.” Marie Curie**

# SER NADADOR SALVADOR PELA AHBW

por JOSÉ PEDRO LEMOS

Representante da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares nas Praias de Gaia

Foi no ano de 2018 que iniciei ao meu percurso nesta instituição. Passaram três anos e avizinha-se o quarto ano de experiência profissional, continuando com o mesmo orgulho, dedicação, empenho e respeito a representar esta nobre instituição.

A profissão de nadador-salvador é completamente diferente de todas as outras, logo a começar pela farda amarela e laranja que nos torna bem visíveis a qualquer pessoa. Há que realçar que este trabalho não é deveras fácil de exercer... Estar 10 horas na praia... Sempre com "mil olhos" ... ter a noção de que a vida das pessoas está nas nossas mãos... é uma pressão constante que todos temos de saber lidar. Mas, quando se trabalha por gosto, o cansaço fica para segundo plano.

É de realçar a todos os banhistas que, ser Nadador Salvador, é mais que dominar os conceitos teóricos. Ser Nadador Salvador implica estar pronto para intervir, prevenir,

salvar, resgatar e utilizar o Suporte Básico de Vida, quando necessário. Para isto, cada nadador-salvador tem que possuir capacidade mental e física adequada para executar esta tarefa. Ser Nadador Salvador é uma oportunidade única para aqueles que se enquadram como sendo responsáveis e com grande espírito de equipa.

No símbolo que trazemos ao peito é enaltecida a palavra "SPES" que, advinda do latim, significa esperança. Esperança essa que todos os nadadores - salvadores anseiam para que a época banhear corra bem, sem confusões ou consequências graves. Conceitos como determinação e coragem são requisitos necessários básicos para exercer este cargo. Prezamos a dignidade da vida humana, o sentido de responsabilidade, o espírito de entreatajuda e o dever cívico.

A pandemia covid-19 mudou as nossas vidas a todos os níveis, contudo, os nadadores-sal-



vadores permaneceram e permanecerão nas suas praias, para que, acima de tudo, tenha um verão tranquilo e seguro. Não se esqueçam que estaremos lá para INFORMAR, PREVENIR E SOCORRER...

Vemo-nos no areal.

Até breve.

# PROVAS DE CARREIRA PARA BOMBEIRO

por JORGE PRAZERES,

Comandante dos Bombeiros Voluntários de Valadares



Decorreu no período de 27 a 29 de Maio a prestação de provas físicas, teóricas e práticas dos concursos de progressão de carreira para Bombeiro de 2ª e Bombeiro de 1ª do Corpo Ativo dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Participaram nos dois concursos de promoção abertos no mês de Março, após validado pela ANEPC (Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil), um total de 31 candidatos sendo que visavam o preenchimento de um total de vinte e uma (21) vagas divididas por treze (13) vagas para Bombeiro de 2ª e oito (8) vagas para Bombeiro de 1ª, integrado por diferentes tipos de avaliações, designadamente: Avaliação Curricular, Provas Físicas, Prova Teórica e Provas Práticas, exercendo as diferentes avaliações sobre a maioria das matérias constantes nos conteúdos formativos das duas categorias.

A prestação das provas físicas decorreu no polo desportivo da Escola Básica EB 2/3 de Valadares, a quem expressamos um profundo reconhecimento pela cedência e disponibilidade demonstrada, tendo sido realizado o exame teórico e prático nas nossas Instalações.

Para o concurso, foi constituído um Júri externo homologado pela ANEPC, composto pelo Comandante do CB Vila das Aves Hugo Machado e do 2º Comandantes do CB Portuenses Antonio Tavares, juntamente com o 2º Comandante do CB de Valongo, Bruno Oliveira, de forma a validar todos os exames propostos.

A realização dos concursos para progressão na carreira enquadrou-se na política de valorização dos elementos do Corpo de Bombeiros, através de uma aposta na sua formação contínua e na garantia do desenvolvimento da sua carreira, constituindo-se estes concursos numa oportunidade de valorização pessoal para os operacionais, bem como, num momento de atualização de conhecimentos essenciais para as categorias superiores





# PRAÇA DA ALEGRIA - RTP1

No dia em que se comemorou o dia Internacional do Bombeiro, a nossa corporação esteve presente no Programa Praça da Alegria, na Rtp1.



## NOTÍCIAS FLASH

### CELEBRAÇÃO DE 1º ANIVERSÁRIO/ ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

**Niza Guerra Cabelereiros** celebrou o seu 1º aniversário, numa viatura dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

O evento decorreu no passado dia 4 de Maio, junto à Igreja de Canelas, e contou com a

presença do Presidente da Junta de Freguesia de Canelas Arménio Costa, assim como o Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, António Silva.

Duas das nossas bombas foram brindadas com um corte e penteado novo.

O evento foi realizado para angariação de fundos, para a nossa associação.



### 1 de MAIO DIA DO TRABALHADOR

Bombeiros Voluntários de Valadares  
Sempre do Seu Lado!



### 4 de MAIO DIA DO BOMBEIRO

“ Quando o medo e o perigo são reais, é preciso mais do que coragem, é preciso vocação em salvar Vidas.”  
O nosso muito obrigado a todos os Bombeiros!



### 15 de MAIO SOMOS FAMILIA SOMOS BV

Bombeiros Voluntários de Valadares  
Sempre do Seu Lado!



# COORDENAÇÃO

por INÊS ALVES

Directora da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares



Faz-se tarde e pelas salas já se ouve a percussão dos instrumentos e as vozes que apressadas passam para os ver no movimento articulado em uníssono. A sua constância tão competente e empenhada motiva os demais e convida à reflexão:

## O que fazem aqui?

### Porque regressam todos os sábados?

Há quem discuta a sua existência com a indicação à mudança dos tempos, alguns dizem que tocam a mesma música há anos sem nunca se cansarem, outros concluem

que procuram a maestria pela repetição. De facto, são homens e mulheres que juntos procuram assegurar a articulação entre a definição e a execução com a capacidade de conjugar as ordens expressas e o movimento durante toda a performance.

O que fazem aqui? Entregam a sua vida ao serviço do outro. De forma disciplinada coordenada e lúdica envaidecem e enobrecem a Associação com rigor na comunicação e em movimentos concertados e alinhados. Sempre que alguém se engana, elevam a inclusão ao seu auge, repõem o equilíbrio e avançam confiantes.

Porque regressam todos os sábados? São humanos! Aceitam-se mutuamente, procuram progredir em conjunto, aplicam a metodologia win-win, mesmo sem saberem que a utilizam, ou seja, sabem que podem ficar bem na performance e o outro também, sem pressa, sem distinção, por diversão. Regressam, pois sabem que são queridos, aceites e amados pelas gentes que, ansiosamente,

aguardam o seu desfile.

O maior exemplo de coordenação em equipas multidisciplinares. Todos com o seu tempo, o seu instrumento e movimento em resposta a uma única voz. A sua continuidade deve-se ao brio, equilíbrio e humanidade na audácia de se entrosarem e doarem na procura incessante pela maestria que tão bem os caracteriza. Pontual, assídua é distinta na coordenação, por excelência, a equipa que traça para, em desfile, alegrar as gentes, sorrir e demonstrar que a Associação existe, está viva e carrega consigo os valores da história num breve e animado movimento.

**A Fanfara da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares é, assim, referencia pessoal, na autodisciplina, lúdica, pela partilha, e laboral, no equilíbrio das ações concertadas, pois quando se coloca a questão do como a resposta só é indiciada na procura e revelada in loco.**

# 19º ANIVERSÁRIO DO TEAGUS

por INÊS ALVES

Directora da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares



Foi com muita estima que a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares esteve presente no 19º aniversário do TEAGUS – Teatro Amador de Gulpilhares a par das demais Associações da União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares.

Certos da importância cultural que aportam à União de Freguesias e ao Município reiteramos o nosso cumprimento ao Grupo Contacto, ao Sr. Raul Leite, fundador do TEAGUS, ao Sr. Joaquim Pinheiro, Presidente do TEAGUS, à Dra. Paula Carvalho, Vereadora da Cultura, Dr. Elísio Pinto, Vereador do Associativismo e ao Sr. Alcino Lopes, Presidente da União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares.





# WORKSHOP

por ANDREA PAIVA

Directora da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

De forma a disponibilizar cada vez mais especialidades médicas e terapêuticas na Clínica BVida, incluímos recentemente a especialidade de Nutrição. Damos as boas vindas ao Dr. Ricardo de Castro, que irá realizar o acompanhamento dos nossos utentes nesta área de intervenção. Com experiência em Nutrição Clínica, Pediátrica, Desportiva, Saúde Pública e Comportamento Alimentar, irá desenvolver consultas de Nutrição, bem como Workshops, para

auxiliar a comunidade nas suas escolhas alimentares mais saudáveis. Destacamos o seu Workshop "Snacks gulosos sem culpa", a realizar no próximo dia 19 de Junho, e convidamos à participação no mesmo, o qual será gratuito e aberto à comunidade. De seguida poderá o Dr. Ricardo de Castro fará uma breve apresentação sobre Nutrição, para informação de todos.

Realizamos um dia de Avaliações gratuitas de Depilação a Laser, serviço que voltamos a incluir, indo ao encontro de várias solicitações de utentes.

Avaliação gratuita de

## DEPILAÇÃO A LASER

27 de Maio



Marcações: 227 113 644 | 914 155 553  
bvvida@bvvaladares.com



Gratuito

## Snacks gulosos sem culpa



**Dr. Ricardo de Castro**  
Nutricionista  
LOCAL Clínica BVida.

**19 JUN**  
19h-20h



Marcações: 227 113 644 | 914 155 553  
bvvida@bvvaladares.com



Finalmente, iniciamos a Campanha "Celulite Zero", na qual combinamos o tratamento de Acupuntura Estética e a Drenagem Linfática, para um resultado mais eficaz.

## CELULITE ZERO

Na Clínica BVIDA, combinamos a Acupuntura Estética com a Drenagem Linfática para um resultado de excelência no combate à Celulite e Gordura Localizada.



**Campanha Especial até 45% de desconto**  
Válida até 31 de Julho de 2021

Marcações: 227 113 644 | 914 155 553  
bvvida@bvvaladares.com





# À CONVERSA COM OS SÓCIOS

por CLÁUDIA RAQUEL SILVA,

Presidente da Mesa da Assembleia Geral da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares



## Fernando Torres

Sócio n.º 6710



Fui conversar com um Madalenense que é praticamente de Valadares! Chegou por acaso a Valadares, há mais de vinte anos, e foi assim que conheceu algumas das instituições da Terra, nomeadamente a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Participou várias vezes em festas dos BVV e sempre colaborou quando lhe pediram. Mas, a ficha de sócio só recentemente a entregou... “a ficha de sócio andava sempre comigo...”, o importante é que se juntou a esta comunidade. Por isso mesmo, convidei este mês um sócio recém chegado à nossa família, valorizando desta singela forma a importância de todos os meses, todos os dias recebermos novos sócios. Com cada pessoa que se inscreve como sócio, crescemos como Associação.

Boa parte do percurso profissional do Sr. Fernando Torres esteve ligado à restauração. Começou muito jovem no Carpa, mas foi em Valadares que se consolidou profissionalmente neste ramo. Passou por diferentes sítios, incluindo o bar do Orfeão de Valadares. Atualmente gere um restaurante no Largo da Eirós, no Penedo, que renovou em novembro de 2019. No mesmo local onde dez antes teve um restaurante. Saiu, mas quis o destino convidá-lo para o mesmo local. Com novo nome, nova equipa, mas com o sabor especial das suas francesinhas e petiscos. Por vezes, na vida, baralhamos, desbaralhamos e voltamos a baralhar, como num jogo de cartas, até jogarmos com o baralho certo, aquele que nos fará vencer. Atrevo-me a escrever que assim é com o Sr. Fernando Torres.

Recordou, com um sorriso, quando há vinte anos dizia aos jogadores do Futebol de Valadares que se ganhassem teriam direito a francesinha com desconto. “Cheguei a rodar a sala de jantar três vezes”! Gosta de incentivar e ajudar as instituições, e já me confidenciou que está disponível para fazer uma iniciativa com os BVV (mais uma). Que maravilha, penso eu!

O seu restaurante é um pouco de tudo, ou seja, a sua profissão e a sua casa. Ali, recebe os clientes, os amigos e a família. E quando fala da família acende um brilho nos olhos. A sua Carla, a sua mulher, que tem sido o seu pilar nos últimos anos, “não fazemos nada um sem o outro”. Não podia deixar de escrever sobre este seu desabafo, que celebra o essencial: a família. Esse pilar que nos ajuda a vencer, a jogar a carta certa em cada momento.

Tem, também, em muitos clientes uma espécie de família. Alguns viu-os crescer, conheceu-os quando geria o anterior restaurante e agora com alegria vê-os a

entrar de novo na sua sala “de jantar, de estar, a minha casa” crescidos e com filhos ao colo. Gosta dessa interação com os clientes que se tornam especiais, amigos, enfim da sua casa.

Refere que viver da restauração é levar uma vida muito intensa. O seu hobbie é o seu trabalho, pois o tempo esgota-se aqui. Diz que “a vida de hotelaria é quase um Big Brother, pois convivemos muito com os clientes habituais e com os colaboradores”. Explica que é necessário saber gerir tudo isso. E por isso mesmo é tão importante gostar do que se faz. Foi essa dedicação e gosto pela arte de servir e receber que o fez retomar a hotelaria. Inicialmente com alguma hesitação, pois começar uma casa requer muito trabalho, principalmente quando depois de um recomeço chega a pandemia Covid-19. Tudo se tem resolvido, diz, acima de tudo não se arrepende. Gosta do que faz e tem o apoio da família, que se junta sempre para jantarem na tal sala que é dele e que é de todos! Tem na partilha e no receber a satisfação de quem está no sítio e no rumo certo.

Obrigada Sr. Fernando Torres! E se possível sensibilize os seus clientes a também eles se tornarem sócios dos BVV.

PATROCINADORES  
OBRIGADA

