

MAG#41

MAIO
2022

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

02

MÊS DE MAIO

Por Daniela Pereira

03

A IDADE DA INOCÊNCIA

Crónica Maria Couto

GALP É POUPANÇA

por Hélder Sousa

04

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

Por Comandante Jorge Prazeres

05

DORES

Crónica Andrea Paiva

DOI-ME O OMBRO! É NORMAL?

Crónica por Catarina Guimarães

06

CONVOCATÓRIA

07

SALVA VIDAS

Crónica António Chaves

08

DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO

09

BOMBEIROS DE CANELAS

Por João Paulo Silva

11

ACONTECEU EM MAIO

12

Á CONVERSA COM SOFIA RAMOS

Crónica Cláudia Raquel Silva

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBV



RESISTIR É VENCER!

Contra ventos e marés, vamos resistindo à preguiça e profecia que tudo se faz apenas por dinheiro.

O voluntariado ainda é possível e é através do voluntariado que se consegue a máxima de que "quem trabalha por gosto, não cansa".

Em dia de semana, ou em fim de semana, em horário diurno ou noturno, em acumulação de funções ou em férias, o trabalho desta Associação acontece SEMPRE e aqui estamos, continuados e renovados com a edição da Magazine 41.

Sermos e fazermos acontecer, não é sacrifício, nem tão pouco trabalho mal remunerado. É, sermos GENTE na melhor das expressões da natureza humana, sermos seres felizes, realizados, porque complementados pela dádiva em fusão com a sociedade, POR UMA COMUNIDADE MAIS FELIZ E ACARINHADA!

Mas, claro que também gostamos de sentir o carinho da comunidade...

Serem parte de nós é serem sócios desta Associação.

A nossa força aumenta na medida da quantidade e da qualidade dos sócios que temos.

Saber ser sócio é ser solidário.

Porque nem tudo é comércio!

FOTOGRAFIA DE MAIO



Faça-se Sócio da AHBVV!

IBAN

0035 0829 0000 0416 2309 8

www.bvvaladares.com



EVENTO SOLIDÁRIO

7 de Maio às 17horas

O Gabriel Palacios precisou da nossa AJUDA!!!
O Gabriel Palacio foi operado a um cancro e precisa de fazer tratamentos... mas infelizmente na Venezuela não existem condições de vida para suportar os tratamentos...

A União Desportiva de Vilar do Paraíso realizou UMA MEGA AULA de 1 hora e meia, de FIT BRASIL + ZUMBA + MUEVETE... no salão dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Tivemos a casa cheia. Obrigado a todos aqueles que se juntaram a esta causa.

Juntos conseguimos ajudar o Gabriel nos seus tratamentos!



Campeonato Nacional Bombeirinho de Ferro

Campeonato Nacional Bombeirinho de Ferro, decorreu em Lamego. Escola de Infantes e Cadetes de Valadares 1314 esteve presente.



Cartaz Caminhada 16 de Junho

Organizada pela União Desportiva de Vilar do Paraíso e conta com o apoio da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.



Formação em Suporte Básico de Vida com DAE.





A IDADE DA INOCÊNCIA

Crónica Maria Couto
2ª Vogal do Conselho Fiscal da AHBVV

03

O primeiro dia do mês de Junho, pertence ao que de mais gracioso o mundo tem para nos oferecer, as Crianças.

Elas possuem um brilho indestrutível no olhar, porque transportam dentro delas a verdadeira inocência. A deliciosa inocência que alimenta o sonho e a sua felicidade, uma felicidade feita de coisas simples, feita de leveza e liberdade.

Apenas com os seus sonhos, constroem castelos emoldurados por jardins floridos e perfumados, onde Príncipes e Princesas passeiam de mãos entrelaçadas.

Com coisas singelas, passam horas a criar os brinquedos mais intrigantes.

São os melhores pintores, os melhores escultores, os melhores em todas as tarefas em que mergulham.

Eu mesma, por vezes, queria pegar numa borracha e começar a apagar até regressar à idade da inocência.

Queria viver as mesmas experiências, desfrutar das mesmas brincadeiras, com aquela certeza pura de que o dia seguinte, seria ainda melhor.

Ter no meu coração, a inabalável capacidade de sonhar e acreditar que todos os sonhos me eram permitidos, e aquela vontade guerreira de os fazer acontecer.

Sem o sonho, a criatividade não acontece e o mundo, é apenas um lugar por onde passamos por mero acaso, onde o futuro chega demasiado depressa.

É necessário preservar alguma dessa valiosa inocência, só assim somos capazes de continuar a sonhar..



GALP É POUPANÇA

por HÉLDER SOUSA

Responsável pela Bomba de abastecimento Fortis - Galp da AHBVV



O nosso posto de abastecimento é projetado tendo em conta as suas necessidades e as do seu veículo, procurando oferecer-lhe um serviço próximo e profissional.

Oferecemos-lhe um ambiente seguro e acessível, como também, um serviço com o qual pode contar. Além do mais, temos um grande concelho para dar aos nossos clientes: para poupar quilómetros de euros por litro, apanhe boleia de vales de desconto em combustível e ultrapasse os quilómetros de gastos que tem por dia. Na Galp a poupança é de sentido obrigatório e passa pelas promoções exclusivas na app e muito mais.

Assim sendo, com a nossa ajuda o combustível fica mais acessível. Por isso não se esqueça que este ano os festivais de música estão novamente de volta. A Galp é o Patrocinador Principal do Rock in Rio Lisboa. A 9ª edição do festival, que estará de volta à Bela Vista nos dias 18, 19, 25 e 26 de junho de 2022, conta com as confirmações dos Muse, Black Eyed Peas, Duran Duran e Post Malone, como cabeças de cartaz no lineup do Palco Mundo. VÁ AO ROCK IN RIO COM A GALP!!!!



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante da AHBVW



04

266

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

TOTAL DE

1357

Utentes transportados



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	234
CANELAS	97
V. PARAISO	79
MADALENA	30



FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	31
CANIDELO	27
MAFAMUDE/ V. PARAISO	29
MADALENA	23
SANDIM	2
O. DO DOURO	3
V. ANDORINHO	6
AVINTES	2
GRIJO	1
SERZEDO/PEROSINHO	1
SF MARINHA	1
ARCOZELO	1
PORTO	3
FORA DO CONCELHO	9

SERVIÇOS MAIO

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	30
Riscos Mistos	13
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	526
Operações Estado de Alerta	10
Serviços Internos	22
Deslocações Formação / Oficiais	16
TOTAL DE SERVIÇOS	617

III CAMPEONATO NACIONAL BOMBEIRINHO DE FERRO

por JORGE PRAZERES
Comandante da AHBVW



Os infantes e cadetes dos Bombeiros Voluntários de Valadares participaram no III Campeonato Nacional "Bombeirinho de Ferro", realizado nos dias 28 e 29 de maio de 2022, na cidade de Lamego.

Este evento, proporciona uma vitalidade às Escolas de Infantes e Cadetes que existem em Portugal, demonstrando as várias atividades que as Corpos de Bombeiros têm vindo a desenvolver com as crianças e jovens.

Nesta prova, pretendeu-se dar a conhecer à população em geral, num ambiente de espetáculo, algumas das atividades desenvolvidas na formação das Escolas de Infantes e Cadetes, destacando a condição técnica e psicológica inerentes ao desempenho. A prova foi realizada num ambiente controlado e competitivo, em que as escolas, de acordo com o seu escalão usaram o equipamento de proteção individual, realizando uma série de tarefas ilustrativas do seu quotidiano adaptadas às mais diversas idades, designadamente subir a estruturas verticais, elevar material, montagem de linhas de mangueiras, enrolar

mangueiras, resgatar vítimas, transpor obstáculos, transportar equipamentos, foram algumas das tarefas destas crianças e jovens que numa "luta" física e mental correram contra o tempo. Estas iniciativas revelam fulcral importância para a captação de futuros voluntários para os corpos de bombeiros, a transmissão dos valores pelos quais nos regemos, é como sabemos de pequeno que temos um certo fascínio pela atividade dos bombeiros, cabe-nos então tornar esse fascínio numa ideia concreta e numa vocação para um serviço socialmente relevante. Todos os nossos Infantes e Cadetes estão de parabéns pelo seu excelente desempenho, não só a nível técnico como a nível da representação, ao mais alto expoente, dos valores, competência e camaradagem desta instituição.

Exponho um agradecimento a Direção dos BVV por todo o apoio demonstrado, aos instrutores pela disponibilidade e vontade de elevar a nossa marca, aos pais, por toda a confiança e tempo investidos ao longo deste percurso.



DORES

Crónica ANDREA PAIVA

Directora da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

05

Ao longo da vida surgem por vezes dores músculo-esqueléticas que condicionam o dia-a-dia, impedindo o habitual desempenho de tarefas, comprometendo o bem-estar geral. A dor na articulação do ombro é uma das queixas mais frequentes, e pode dever-se a várias causas. Convidamos a Fisioterapeuta Catarina Guimarães a abordar este tema, de forma a conhecer um pouco melhor esta realidade. Já contribui para a compreensão da interligação entre o pensamento e a ação.

“DOÍ-ME O OMBRO! É NORMAL?”

CATARINA GUIMARÃES

FISIOTERAPEUTA DA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

A resposta é não. Qualquer tipo de dor que se prolongue no tempo deve ser diagnosticada, avaliada e tratada pelo fisioterapeuta.

A dor no ombro pode ser originada por causas traumáticas e não traumáticas. Entre as causas não traumáticas, a bursite e a tendinite do ombro são provavelmente as mais frequentes, estando muitas vezes associadas à atividade profissional e aos gestos repetidos que são realizados nas atividades do dia-a-dia.

A dor normalmente é acompanhada por sintomas como a falta de força e a limitação de movimentos de um braço em comparação com o outro. Estes sintomas poderão agravar ao longo do tempo e diminuir a sua qualidade de vida.

Não ache normal viver com dor. Procure um fisioterapeuta para avaliar o seu caso e recuperar a sua qualidade de vida



CLÍNICA BVVIDA

ERNESTINA RIBEIRO

COORDENADORA DE SERVIÇO CLÍNICA BVVIDA

A Clínica BVVida, para mim, é muito mais que um espaço de saúde e bem estar. É um local onde nunca ninguém sai sem uma palavra de atenção ou alento, nomeadamente no caso dos idosos que têm como companhia a constante solidão. Procurar minimizar estados de ansiedade, angústia e carências de várias ordens, é também tarefa nossa no desempenho das nossas funções. Só assim faz sentido trabalhar numa Associação Humanitária.

Para além dos extraordinários profissionais de saúde e de outros excelentes prestadores, a clínica BVVida é também um espaço onde não é difícil criar relações.

Estamos sempre atentos às necessidades dos nossos utentes e associados, e é também por isso, que a Clínica tem vindo sempre a crescer.

Neste momento temos ao v/dispôr:

- 4 fisioterapeutas,
- 3 Podologistas
- 2 Acupuntores,
- 2 Terapeutas da fala
- 1 Médico Clínica Geral
- 1 Terapeuta ocupacional
- 1 Osteopata
- 1 Psicóloga
- 1 Psicoterapeuta transpessoal
- 1 Nutricionista
- 1 Enfermeiro
- 1 Profissional de laser

Por estes motivos e mais alguns, podem e devem dispôr dos nossos serviços.



INSTITUIÇÃO de UTILIDADE PÚBLICA
Fundada em 06-12-1914
NIF 501359575

"Por uma comunidade, mais acompanhada,
mais solidária, mais acarinhada
e mais feliz!"



CONVOCATÓRIA

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Nos termos do nº 3, alínea a) Artigo 47º e do nº 1 Artigo 48º dos Estatutos da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, convoco os(as) Senhores(as) Associados(as) desta Associação Humanitária a reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, na sede social, sita no Largo António Pereira (Tamanco), 140, Valadares, pelas 21 horas, do dia 27 de Junho de 2022 (segunda-feira), com a seguinte

Ordem de Trabalhos

1. Autorizar a Direção a contrair um empréstimo junto da Banca para financiamento da construção do Edifício Social.
2. Nomear Associados à qualidade de sócios Beneméritos.
3. Deliberar sobre a reforma/alteração dos Estatutos (Artigo 85º).

Não estando presentes, à hora marcada, o número de Associados previstos no 1º e 2º do Artigo 49º dos Estatutos, a Assembleia Geral iniciar-se-á 30 minutos depois, com qualquer número de Associados, nos termos do mesmo artigo.

Valadares, 31 de maio de 2022

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral,


D^ª Cláudia Raquel Lopes Silva



SALVA VIDAS

Crónica ANTÓNIO CHAVES

Curador do Museu da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

07

Pode parecer um ato conservador, sobretudo, quando falamos e escrevemos sobre pessoas que de alguma forma fizeram parte da Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares e fisicamente já não estão entre nós.

Acredito que vale sempre a pena evocar o passado e trazer à memória a história vivida

...

Estamos na década de 70 e eis que surge a iniciativa de um grupo de Amigos para a criação no Corpo de Bombeiros de uma Secção de Socorros a Náufragos.

O Comandante António Leonardo de Almeida, assim como a Direção presidida por Rui Borges de Castro, não se fizeram rogar e responderam prontamente.

Ao contrario dos dias de hoje o tempo corria mais devagar e só em Abril de 1971 foi entregue um barco à Corporação que se destinava a proporcionar segurança aos banhistas nas praias da nossa zona de intervenção.

Falávamos de mais um sonho do nosso Corpo de Bombeiros e foi logo no mês seguinte a cerimonia da entrega oficial do barco Salva Vidas, assim como a imposição de insígnias aos nadadores salvadores, cujo os nomes facilmente identificamos., Amigos dos bombeiros e gente da nossa Terra.



Com o Verão à porta a época dos banhos de mar e as casas de praia enchem-se de veraneantes que procuram os ares saudáveis da beira mar.

Neste pequeno testemunho, ninguém fica indiferente ao ver a imagem do ex Sanatório como pano de fundo, mas não podemos deixar de falar de uma figura incontornável "o velho Remeão" cuja imagem está patente no Museu dos Bombeiros.

A Associação já ultrapassou um século de existência...- estamos numa nova Era .., mas na praia de Valadares, o passado continua presente com a inauguração em 2021 do Posto de Socorros a Náufragos, sob a imagem do nosso bombeiro Nelson Costa falecido em 2016.

Para conhecer melhor a vida e obra dos B.V. de Valadares, pelo valor simbólico de 10.00€ pode adquirir na nossa Secretaria o livro CEM ANOS DEPOIS da autoria de João Miguel Matos Soares.



DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO

FOTOGRAFIAS DE ORLANDO FERNANDES

08

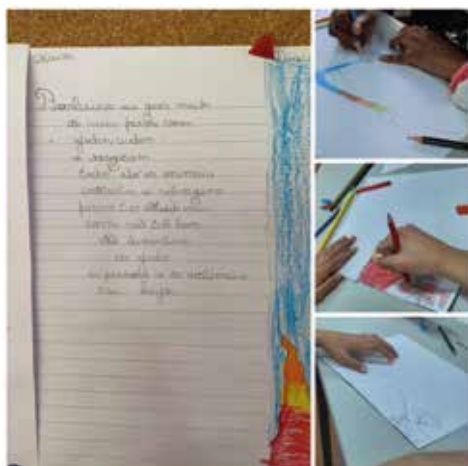


LEMBRANÇAS

FOTOGRAFIAS DE ORLANDO FERNANDES

“No âmbito deste dia tão especial e conscientes da importância do vosso trabalho em prol de toda a comunidade, partilhamos convosco uns miminhos elaborados pelos nossos participantes.”

Vânia Denise N. Gomes
Técnica Projeto ESCOLHE AMAR+ E8G
Associação para o Desenvolvimento de Gaia- AMARGAIA





BOMBEIROS DE CANELAS

Crónica JOÃO PAULO SILVA

Tesoureiro da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

09



canelas é uma terra milenar, com referências documentadas a Negrelos que atestam a veracidade da afirmação.

Geograficamente no coração de Vila Nova de Gaia, Canelas, aos olhos de um "estrangeiro como eu", parece ser mais próxima de uma aldeia do que de uma cidade. E, para mim, isso é perfeito. Porque o conceito de Aldeia mistura-se mais facilmente com o de comunidade. E a comunidade é a que "tem em comum", é o espaço social em que todos cuidam de todos.

Olhando para o nosso território municipal percebemos, até pela sua dimensão, que é urgente a consolidação de redes de suporte das diferentes fragilidades de cada uma das comunidades. Esse tem sido um eixo estruturante do Professor Eduardo Vítor Rodrigues que à frente do Município tem procurado fortalecer as instituições sociais, sejam elas de apoio à infância ou à população sénior, dos mais pobres às associações culturais e desportivas.

Uma das dimensões cruciais de uma comunidade é a sua segurança, seja ela dos bens materiais, dos naturais e, claro, de cada uma das pessoas que dela fazem parte.

Em Canelas há algumas características diferenciadoras de outros territórios gaienses. Começa por ser uma freguesia pequena com menos de sete mil quilómetros quadrados (Valadares tem menos de cinco) e com cerca de quinze mil habitantes (mais cinco mil que Valadares).

Mas, tem uma enorme zona industrial, a maior do concelho e uma mancha florestal com algum significado, a Serra de Canelas (Negrelos).

É, por isso, um território exigente no que à proteção civil diz respeito.

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares é, do ponto de vista operacional, responsável por Canelas. Ou seja, os bombeiros de Valadares são os bombeiros de Canelas.

É neste contexto que se colocam novos desafios quer a Canelas enquanto comunidade, quer aos Bombeiros de Valadares enquanto corporação responsável por cuidar de Canelas.

Tem sido possível estabelecer parcerias pontuais entre os Bombeiros e algumas instituições de Canelas, mas é preciso mais e a presença dos Bombeiros de Valadares em Canelas tem de ser uma realidade a curto prazo.

O tempo de socorro é uma dimensão importante, mas a proximidade com a comunidade e o sentimento de segurança que tal facto aporta são cruciais para o crescimento de Canelas.

Crescimento no sentido em que se torna uma comunidade mais solidária, mais próxima, em que todos cuidam de todos.

Uma aldeia no melhor sentido da palavra.

Todos juntos!

EVENTOS EM JUNHO

10

DIÁ DE FESTA JANTAR DE GRATIDÃO AO QUADRO DE HONRA

19h Jantar:
Oferta da AHBVV aos Elementos do Quadro de Honra



17
Junho



NOITE DE FADOS 21:30h

ELENCO

Alzira Afonso
Vitor Rodrigues
Berto Monteiro
Julieta Monteiro
Mafalda Leite
Jorge Soares
Viola: Castro Lopes
Guitarra: Marco Quaresma

Ingresso no Fado 6 Abraços
COM SERVIÇO DE BAR

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

ASSOCIAÇÕES UNIDAS

ENCONTRO DE ASSOCIAÇÕES

GULPILHARES E VALADARES

18
JUNHO
2022

EXPOSIÇÃO & EXIBIÇÃO

SALÃO NOBRE DA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

10h
18h

ABERTURA
Presidente da Câmara Municipal de Gaia
Prof. Dr. EDUARDO VITOR DE RODRIGUES

ENCERRAMENTO
Presidente da Junta da União de freguesias Gulpilhares Valadares
Sr ALCINO LOPES

Informações/inscrições

INÉS ALVES
ialveschem@gmail.com

AUGUSTO ROCHA
augustorocha19aguas@gmail.com

ANTONIO SILVA
presidente@vvaladares.com



FORMAÇÃO EM JUNHO INSCREVA-SE

PRIMEIROS SOCORROS

SUORTE BÁSICO DE VIDA COM DAE

COMBATE A INCÊNCIOS - NIVEL I

secretariadirecao@bvvaladares.com

COMBOIO AZUL PELO OCEANO!

Realizou-se no 19 de Maio, às 11:30h
Contou com o apoio da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.



Está de volta aquela época contagiante onde todos nós devemos por à prova os benefícios que o sol é capaz de proporcionar a um ser humano.

O período da época balnear (10 de Junho – 11 de Setembro), contará com a presença da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares em duas frentes distintas:

Equipa de nadadores-salvadores (29 elementos), responsáveis pelo resgate e salvamento aquático das praias: Valadares Norte, Valadares Sul, Praia Atlântico, Praia Dunas, Praia Francelos Norte, Praia de Francelos Sul, Praia de Francemar, Praia da Sãozinha e Praia do Senhor da Pedra;

Equipa de Assistentes de "Praia Acessível", responsáveis pelo encaminhamento e logística de pessoas com mobilidade reduzida que queiram usufruir de um maior conforto no areal ou na água. Esta logística funciona todos os dias no horário compreendido entre: 10h-12h | 16h-18h nas praias de Valadares Sul e Senhor da Pedra.

DIA NACIONAL DO BOMBEIRO

30 de Maio
Honra e Dedicção à Vida!



ÉPOCA BALNEAR

Crónica INÊS LEITÃO

Assessora da Direção Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

É mais um ano onde o desafio de estarmos ao lado de quem precisa de nós, com a maior prontidão possível, durante 94 dias consecutivos, é aquilo que faz da nossa Associação ambiciosa e com vontade de prestar os melhores serviços possíveis.

Deixamos o apelo para a prática de comportamentos responsáveis por parte de toda a comunidade, e o conselho que segue para todos é de ensinarem os mais novos a quem devem pedir auxílio em situações de perigo!

Vamos sempre ser os principais responsáveis pela nossa segurança. A prevenção é a aposta mais valiosa de toda a nossa equipa no terreno.

O verão chegou... deposite a sua confiança nos nossos serviços!!
Até breve



SOFIA RAMOS

II Sócio n.º 5494

por CLÁUDIA RAQUEL SILVA,
Presidente da Mesa da Assembleia Geral da AHBVV

Na sua infância jogava à bola na parada do Quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Hoje em dia tem o dom de driblar várias mulheres numa só. É mãe, é esposa, é advogada, é secretária do executivo da Junta de Freguesia da União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares, é vice-presidente do Orfeão de Valadares... A sua mãe costuma dizer “só sabe e gosta de estar a fazer coisas!”. A Dra. Sofia Ramos é a convidada desta edição da newsletter dos BVV. Recebeu-me no seu escritório de sorriso aberto e olhar vivo, notório de alguém que vive intensamente, que abraça desafios e que gosta de fazer várias coisas.

Conversamos sobre o que é ser Mulher nos dias de hoje. Os desafios, os obstáculos e as vitórias, transversais a tantas mulheres que acumulam vários papéis. Antes da mulher de hoje, falamos da menina que brincava na parada dos BVV, a que percorria os corredores do quartel, a que conhecia todos os bombeiros, a que adorava assistir aos ensaios da fanfarra. “Os bombeiros de Valadares são uma parte importante da minha infância”, diz. Recordar estes momentos traz-lhe um brilho emocionado no olhar... lembra o avô Cândido e fala da avó Arminda. Com quem cresceu e partilhou cumplicidades; e que foi ainda a sua grande referência na política. Com a avó Arminda assistiu a comícios políticos, iam nas camionetas repletas de pessoas apetrechadas de adereços simbólicos e muito motivadas. Acha que nessa altura o frenesim que se sentia por esses momentos partidários era o encanto que as pessoas tinham pelo líder, talvez nem tanto pela ideologia, ou pela ideia que estariam a contribuir para a defesa dos interesses dos trabalhadores. Nessa infância feliz foi semeado o gosto pela política que brotou anos mais tarde, já depois da faculdade. Pelo meio, na adolescência e juventude, e fazendo jus à sua forma de estar na vida a fazer coisas, já deambulava em várias atividades da freguesia. Licenciou-se em direito trabalhando sempre, com o apoio dos pais.

Com o sentimento de orgulho pela sua Terra, Valadares, e por querer fazer “coisas”, aceitou o convite para integrar a lista do Partido Socialista nas eleições autárquicas de 2009, tendo sido eleita como segunda secretária da Mesa da Assembleia de Valadares. Seguiu-se, depois, um percurso autárquico até aos dias de hoje, na senda de querer fazer o bem pela sua Terra, porque e como diz “o que me cativa é a minha freguesia”. É esse o trilho que tem tomado, reconhecendo que um político, em particular o autárquico, é um eterno incompreendido.

Sentiu de perto a discriminação a uma mulher grávida no âmbito profissional, no emprego que à época tinha quando engravidou do Rodrigo, o seu primeiro



filho. Anos mais tarde, com a gravidez da Maria João, já a colaborar numa outra empresa viveu tudo de forma diferente, referindo que “tive muita sorte em estar numa empresa que valoriza o trabalho, a maternidade, os colaboradores”. Indubitavelmente acabamos por conversar sobre este tema, que de facto não deveria ser por sorte ou por azar, mas por reconhecimento da importância da maternidade por parte dos governos e das empresas.

Verdadeira sorte teve na família que Deus lhe deu, ela que é uma mulher de fé. Sorri docemente quando fala deles: “O meu marido é o meu suporte e os meus filhos são a minha motivação”. Palavras inspiradoras, da Sofia, que diz que “as coisas vão surgindo e eu agarro-as”, mas que tudo deixa nas mãos de Deus a Quem confia a sua família, crendo que com Ele está bem acompanhada!

“Sinto-me feliz e orgulhosa do meu percurso!”. Que continue a ser um percurso bonito e de sucesso, Sofia!