

# MAG#46

OUTUBRO  
2022

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

2

EVENTO SOLIDÁRIO

03

AULAS DE PILATES

Por Andrea Paiva

OS BENEFÍCIOS DO PILATES

Por Prof Leandro Teixeira

04 - 05 - 06

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

Por Jorge Prazeres

07

4º EDIÇÃO DA CORRIDA DO BOMBEIRO

Por Inês Leitão

08

EM CONSTRUÇÃO

Por Inês Alves

MODUS OPERANDI

Por Ana Rita

09

FEIRA DA SAÚDE 2022

10

PASSOU POR CÁ

Por António Chaves

12

À CONVERSA COM

Crónica Cláudia Raquel Silva

## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV

**Outubro passou a correr.**

Pelo tanto que fazemos, acrescido do tanto que queremos fazer, provoca este "milagre" do tempo ser pouco e correr rápido!

Reuniões de Direção.

Reuniões com Presidentes das Juntas de Freguesia de Gulpilhares/Valadares; Canelas e Madalena.

Reunião com Presidentes das Associações Humanitárias de Bombeiros de Gaia.

Reunião com Presidente da Câmara Municipal de Gaia, sobre os apoios desta às IPSS do concelho.

Almoço de reconhecimento à nossa Fanfarra.

Jantar de trabalho com os profissionais afetos à emergência.

Jantar convívio de Diretores.

Evento com Fernando Rocha, a favor do Rui Mário.

Evento em Canelas: Feira da Saúde, com vendas, rastreios, dança, palestra sobre comida saudável, caminhada na serra, etc...

Participação nos aniversários do Rancho Folclórico de Gulpilhares, do Ideal Madalenense e do Grupo Folclórico da Madalena.

Realização da 4ª Corrida do Bombeiro.

Aniversário da Escola de Infantes e Cadetes.

E ainda, em colaboração com a Confraria da Pedra, foi nas nossas instalações de se realizou o seu Capítulo.

Que bom ver a nossa casa sempre cheia de ação e vida!



**OBRIGADO:**  
Ao Pingo Doce pela iniciativa!  
Aos clientes pela nossa escolha!



# EVENTO SOLIDÁRIO

por Ana Jones

Assessora da Direcção da AHBVV

02

Liderar pelo exemplo! Se apelamos à nossa comunidade para ser solidária, temos de ser os primeiros a fazê-lo.

Foi precisamente essa solidariedade ativa que esteve presente no dia 07-10-2022 no nosso salão nobre, com um incrível espetáculo solidário do humorista Fernando Rocha, a favor do Rui Mário.

O Rui Mário é um menino de 6 anos com paralisia cerebral, que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, já tem vindo a apoiar com a recolha de "tampinhas" para ajudar nos seus tratamentos, e foi exatamente com o intuito de podermos contribuir ainda mais para esta causa tão nobre e necessitada, que a nossa associação decidiu assumir a organização deste evento.

O espetáculo começou por volta das 21h30, com uma abertura feita pela associação "Sim, somos capazes" e contou com a participação especial do grande humorista Fernando Rocha, que nos proporcionou uma noite em cheio!

Há alguma coisa que seja melhor do que sorrir? Do que nos divertirmos? Não, claro que não!

Então, desde o Tiburcio, ao Tone e até à Rosa Peixeira, muitos foram os motivos de gargalhadas, sorrisos e boa disposição, que contribuíram para que o ambiente vivido no nosso salão nobre fosse épico e memorável.

Com o apoio do humorista, a nossa associação conseguiu angariar a quantia de 5230€, com a venda de 500 bilhetes e outros donativos para o espetáculo. Este valor reverteu na totalidade para o Rui Mário, tendo sido entregue em mão aos seus pais no próprio dia do evento. Um verdadeiro sucesso, portanto!

"Hoje somos solidários com os outros, porque amanhã podemos precisar que sejam solidários connosco."... Foi esta a importante mensagem que levamos desta noite inesquecível para a AHBVV e para todos aqueles que fizeram parte dela.

Muito obrigado a toda a comunidade que esteve presente e contribuiu para esta causa, porque quando todos ajudam a vida torna-se mais fácil... E um agradecimento especial ao humorista Fernando Rocha, pela fraternidade, humildade, pelo carinho e por toda a amabilidade que teve com todos nós!

A todos aqueles que ficaram de fora e não conseguiram bilhete, não se preocupem, porque ficou a promessa que para o ano cá estaremos novamente!



# AULAS DE PILATES

por ANDREA PAIVA

Diretora da AHBVV

A saúde depende em grande parte da prevenção da doença. Este aspeto espelha-se nos nossos hábitos quotidianos, que favorecem em níveis diferentes a nossa condição de saúde. Aqui incluem-se fatores como a alimentação cuidada, o bom aporte diário de água, bons hábitos de sono, controle de stress e exercício físico.

Sobre este último fator, a Clínica BVida deu mais um passo para corresponder ao cuidado da saúde da nossa comunidade, e de todos que pretendem cuidar de si e prevenir a doença.

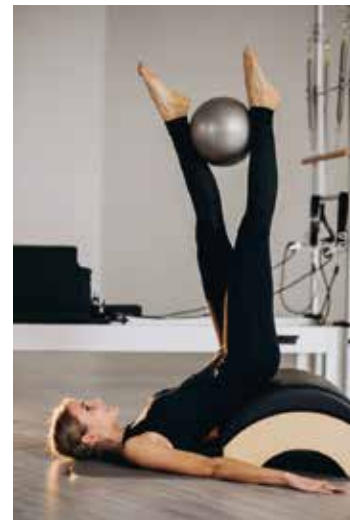
Em Outubro iniciamos as aulas de Pilates no ginásio da Clínica BVida, acrescentando esta atividade às aulas de grupo que já dispomos, Fisioterapia em Grupo e Tai Chi.

O nosso Professor de Pilates, Leandro Teixeira, apresenta-nos de seguida os benefícios do Pilates.

Convidamo-lo a conhecer um pouco melhor esta atividade de promoção da saúde.



03



# OS BENEFÍCIOS DO PILATES

por Leandro Teixeira

Professor de Pilates da Clínica BVida

O Pilates atualmente é uma das melhores modalidades de exercício físico. Tanto para o corpo, quanto para a mente, mas sabe porquê?

O Método que surgiu no início do século passado tem como principal objetivo trazer qualidade de vida, bem-estar e saúde corporal. Foi a partir desse pensamento e de várias observações que o seu idealizador, Joseph Pilates, criou a Contrologia. O Pilates não é um conjunto de exercícios prontos e generalizados. Ele consiste em observar o seu aluno e perceber quais são as suas necessidades, e assim adaptar os movimentos para alcançar os resultados necessários, sempre beneficiando ao máximo o utente.

Assim, o instrutor tem por obrigação analisar os sinais que o corpo do aluno apresenta e, a partir de então, planejar e desenvolver um conjunto de exercícios que propiciem a integração de mente, corpo e espírito. Essa integração é muito importante no Pilates, pois só assim o indivíduo é capaz de ter o controle completo do próprio corpo.

Quando falamos dos benefícios do Pilates para a mente, referimo-nos à origem do método que contou com teorias orientais que defendem a integração entre corpo e mente saudável para obter um organismo melhor. O controle da respiração e a concentração no momento do exercício, que são práticas fundamentais do método, tem origem no yoga e na medicina tradicional chinesa.

A prática também liberta dopamina e serotonina, hormonas responsáveis pelo prazer e pelo bem estar, contribuindo para um melhor controle emocional de quem o pratica.



**Os benefícios do Pilates para o corpo são inúmeros, como:**

- Aumento da resistência física e mental;
- Aumento da flexibilidade;
- Correção de problemas posturais;
- Aumento da concentração;
- Tonificação da musculatura;
- Melhoria da coordenação motora;
- Redução no atrito nas articulações;
- Alívio de dores musculares;
- Ajuda a melhorar a respiração e a flexibilidade;
- Auxilia na prevenção contra a osteoporose;
- Promove relaxamento, bem-estar e eleva a autoestima;
- Elimina toxinas e facilita a drenagem linfática;
- Melhora a postura e a resistência muscular
- Expande a consciência corporal;
- Ajuda no controle de peso;
- Fortalece os músculos abdominais.

Assim, a prática regular de Pilates favorece a saúde global, promovendo bem-estar e melhorando a condição física.

**Informações sobre as próximas atividades:**

**12 de Novembro (14h - 18h)**

Rastreios de Terapia da Fala e Terapia Ocupacional

**14 de Novembro (19h)**

Aula Aberta de Pilates

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES  
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



04

235

saídas de transporte regular de doentes, para consultas; fisioterapias; tratamentos,

TOTAL DE

1484

Utentes transportados



## ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	202
CANELAS	81
V.PARAISO	76
MADALENA	36



## FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	36
CANIDELO	21
MAFAMUDE/ V. PARAISO	36
MADALENA	14
AVINTES	2
ARCOZELO	2
O. DOURO	3
GRIJO	1
PEDROSO	3
GONDOMAR	1
PORTO	7

## SERVIÇOS SETEMBRO

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	14
Riscos Mistos	9
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	494
Operações Estado de Alerta	6
Serviços Internos	12
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>535</b>



# MÊS DE OUTUBRO

por JORGE PRAZERES  
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares

Durante o mês de Outubro, predominando uma parceria atenta e espírito de solidariedade, os BVV estiveram empenhados em vários Dispositivos de Prevenção, disponibilizando meios técnicos e humanos para que os eventos tivessem um fator de sucesso no que concerne a segurança.

O Comando elogia a atitude e a postura dos operacionais que se disponibilizaram de forma voluntária, para integrar os Dispositivos. 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. Estamos aqui.

16 De Outubro  
Caminhada realizada pelos trilhos da Serra de Canelas, inserida na "Feira de Saúde"



## Valadares Gaia Futebol Clube

Taça Portugal: 02 Outubro Valadares Gaia/CD Olivais e Moscavide  
16 Outubro Valadares Gaia/GD de Chaves  
Liga BPI Seniores Femininos: 16 Outubro Valadares Gaia/Marítimo  
23 Outubro Valadares Gaia/SC Braga



Taça Portugal: 15 Outubro Canelas 2010/ Vitoria Guimarães  
Liga 3 Seniores Masculinos: 22 Outubro Canelas 2010/FC Felgueiras



23 De Outubro – 4ª Corrida Do Bombeiro



25 De Outubro – Mês do Idoso 2022

Valorizar a experiência de vida e o contributo das pessoas idosas no desenvolvimento das sociedades é de extrema importância, na certeza que as sinergias são fundamentais, os BVV assinalaram presença no evento reforçando a promoção da dignidade e da qualidade de vida dos nossos seniores.





## ANTÓNIO SILVA

**Sócio N.º4061**

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



**“O que ainda me move é o mesmo de sempre. Fazer mais pelas pessoas e pela minha comunidade”.**

É a afirmação plena de convicção do Sr. António Silva, presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV). Quase não tive tempo de colocar a entoação interrogativa à minha pergunta sobre o que o movia para estar na liderança da AHBVV. Instantaneamente respondeu desta forma, que na verdade é uma característica vincada da sua personalidade. Motivar, mover, mobilizar, melhorar, mais, todos estes “m’s”, conforme fui ouvindo ao longo da nossa conversa são matriz do nosso presidente.

Conversamos em linhas semirretas de assuntos vários, onde em cada curva sobressai a sua paixão pela AHBVV, alternando alguns campos, mas com a meta bem definida: potenciar a contínua melhoria desta Instituição. Acredita que é possível ir promovendo uma comunidade mais justa, mais feliz, mais solidária, sabendo que poucos confiam ou acreditam em tal propósito. Não por utopia, disse, mas sim de um ponto de vista filosófico e psicológico, onde aqui sim, cabe tudo, todas as suas idealizações. Salaria que partindo do princípio que ninguém quer estar sozinho, cabe aí tudo o que faz falta ao Ser Humano. Foi neste pressuposto que chegou aos BVV. Sem uma aproximação particular com a Associação. Era até à data de 2013 um simples sócio.

Foi convidado por algumas pessoas a participar em reuniões promovidas por sócios que estavam preocupados com a pré-falência da AHBVV e que queriam constituir uma lista alternativa à direção vigente. Aceitou participar e contribuir com ideias e propostas concretas, sem perceber qual seria o seu verdadeiro papel. Acabou por ser indicado a encabeçar a lista oposta. Acha que se nessa altura tivesse noção da dimensão dos problemas da Associação não teria aceite, mas hoje, sente orgulho no patamar de excelência que a AHBVV está.

Os três primeiros meses da nova direção, após as eleições de 2013, foram dramáticos, refere. Teve que pedir dinheiro a todos os

membros da lista porque não havia dinheiro para pagar a Segurança Social. “Foi uma situação muito complexa. Pensar que os trabalhadores não recebiam salário, não nos fazia descansar.” Referiu que as carências da Associação eram muitas, elencando as mais concretas como tendo falta de dinheiro, três ambulâncias presas nas oficinas por falta de pagamento, posto de gasolina fechado por falta de pagamento à CEPSA, remunerações a bombeiros referentes aos fogos de Verão em atraso, instalações decadentes e com telhados de amianto, corporação de bombeiros desmotivada e mal fardada. “Era preciso motivação necessária para mudar tudo isto!” disse o Sr. António Silva após recordar os seus primeiros meses como presidente da AHBVV, dizendo que a encontrava em cada dia na sua tal motivação de ver pessoas felizes e de melhorar a comunidade, a força necessária para que os BVV pudessem ajudar cada vez mais e melhor as pessoas a encarar o seu dia-a-dia com alegria. Estava a braços com a AHBVV e sabia que teria que levar a bom porto essa missão. “Conseguir isso é uma parte do meu contentamento e felicidade!”. Insisti no porquê... ao que retorquiu “Uns ficam felizes por darem doutrina na igreja, outros a ver jogos de futebol, outros a jogar xadrez... cada um faz o que o faz feliz, a mim é isto!”.

Reconhece que pelo caminho deixou algumas pessoas menos agradadas com a forma como começou a conduzir o destino da Associação, devido ao seu rigor de controlo da despesa, e ser pouco simpático. Mas é a sua forma de ser, diz, pois procura a racionalidade e objetividade no ato de gestão, e não tanto a parte afetiva no sentido de “nem sempre tenho tempo para parar a falar com todos, pois também tenho a minha vida profissional e familiar e gerir esse tempo todo. Acredito que há outras formas de fazer as coisas, mas esta é a minha...”.

É sabido que é mesmo assim quem está na causa pública, não é possível agradar a todos, nem fazer como todos imaginam que seria feito.

É assim desde sempre! Da sua infância até ao homem que é hoje. Numa infância feliz, que acredita que só foi possível por não ter televisão. A televisão, disse, que faz as pessoas pensarem na quantidade de bens materiais que cada vez mais querem ter. Acredita nessa realização de igualdade, por outro lado sabe que só quem se esforça por fazer melhor tem mais hipóteses de vencer. Lembra-se que sempre se esforçou para fazer tudo bem. Aos 15 anos pintava carros e queria aprender rápido para ser o melhor. Vicissitudes da vida encontrou emprego, mais tarde, como vendedor e uma vez mais quis ser o melhor, até que acabou por criar a sua própria empresa. Sabe que é uma herança pesada esta forma de sentir e pretender que à sua volta haja a ambição de se fazer sempre melhor. Acha normal, no entanto, pois exige isso dele e dos seus quatro filhos.

O Sr. António Silva é reservado no que toca à sua vida pessoal, mas aproveitando o facto de ter mencionado os filhos,

## continuação

tomei a liberdade de perguntar sobre eles. Os seus olhos fizeram uma pausa, mas anuiu. “Os meus filhos têm de mim aquilo que os meus pais me ensinaram ainda que em tempos diferentes. Tentei transmitir-lhes a importância de gostarem do que fazem e serem honestos. Não os eduquei na facilidade, mas estou sempre lá quando precisam.” Fala mais um pouco deles, referindo que não são todos iguais, e diz que apesar de nunca lhes ter facilitado as coisas, nunca foi um pai de bater nos filhos. Os seus quatro filhos são sócios dos BVV e cada um paga as suas próprias quotas, refere. “Tenho imenso orgulho neles.”... continua... “São educados, competentes e independentes”.

Voltamos ao seu objetivo de fazer uma comunidade mais feliz, repetindo que esse é sempre o seu motivo. Olhando para trás, afirma com vaidade, assume esse sentimento, a forma com o conseguiu transformar a AHBVV numa instituição de mérito e mais-valia para Vila Nova de Gaia. Conseguiu requalificar os BVV ao ponto de atualmente disserem que é uma associação rica. Não fica muito contente com este título, pois acha que pode ser um veneno, no sentido de internamente acharem que tudo já foi feito e querem aumentar a despesa e os organismos públicos considerarem que a Associação não precisa de apoio financeiro. Refere que não quer perder o foco do rigor da gestão e de ir ao encontro da comunidade. Quer manter uma rota de prosperidade, na motivação de ter para a AHBVV o que é ideal e fazer sempre mais e melhor. Preservando, acima de tudo, a maior riqueza dos BVV, os seus associados!

O Sr. Silva, gostava, também, que o corpo de bombeiros crescesse, assim como a fanfarra, a escola de cadetes, o serviço de transporte de doentes não urgentes. Considera que há sempre melhorias a fazer. Fala com imensa satisfação da clínica e do serviço de nadadores salvadores.

E o futuro?

Voltam os vários “m’s”! Fala, em particular, do da compra do terreno para albergar um vasto projeto social que terá um estabelecimento residencial para idosos. Assume que não sabe quando irá começar, mas tudo tem feito para que seja uma realidade. Aliás, afirma que “ninguém imaginava possível. Quando tive a autorização da Assembleia Geral para a compra do terreno, alguns vaticinaram que eu levaria a Associação à falência. Hoje o terreno está comprado e está pago. O projetos estão feitos e totalmente pagos.” Explicou todo o processo da contratação pública, das dificuldades dos concursos públicos, mas deixou apenas esta parte como testemunha de quem não para e quer sempre mais. É um vício, atrevo-me a vaticinar!

Está ciente das dificuldades quer a nível de Associação, quer a nível da atribuição do voluntariado. Até quanto se pode exigir do voluntariado, referindo também que os corpos sociais são todos voluntários e trabalham imenso, nem sempre reconhecidos nesse

seu papel. “O voluntariado dependerá da missão pessoal de cada pessoa!”. Contudo, considera que poderia existir mais estímulo ao voluntariado quer através da majoração para a reforma, quer através de um maior reconhecimento destas pessoas. O Governo e o poder local representam apenas 18% do orçamento da Associação, o restante vem dos associados e de outras atividades económicas. Há a necessidade de encaixe financeiro, pois os bombeiros não são maioritariamente voluntários, recebem um salário. Gerir todas estas contas tira-lhe algumas horas de sono, confidencia, mas tenta que isso nunca passe para fora.

Neste envigo da gestão há a necessidade de presidente e comandante terem as suas funções bem definidas, refere, o Sr. Silva, continuando que ambos têm mandatos e âmbitos completamente diferente e separados. Explica que enquanto o comandante lidera o corpo de bombeiros em todas as suas missões, o presidente alberga toda a gestão deste as compras aos recursos humanos. “É imperativo que trabalhem com o suporte um do outro”. E obviamente falamos dos bombeiros em si... O Sr. Presidente destaca a competência da maioria dos bombeiros de Valadares, dizendo “se eu tivesse que ver algum defeito, seria quando não toca a sirene! Pois, eles são abnegados, são competentes, são meigos com os utentes. São uma garantia que o socorro é bem feito, sem sombra dúvida.”. Sr. Presidente, nós também não duvidamos. Os nossos BVV são um bem único para a nossa comunidade.

Falou de como fica contente quando recebe elogios aos nossos Bombeiros. Acha que não imaginam o orgulho que tem neles, pelo seu feitio de falar pouco; mas está atento, para o bem e para o mal. Realçou a forma como os órgãos sociais têm ajudado a engrandecer a Associação no seu todo. Referiu tantos mais projetos que ambiciona que escrevê-los aqui todos ocupariam as páginas todas da magazine... Não consegue parar. Ou melhor, para e volta a resguardar-se quando fala dele. Quando numa das linhas semirretas da nossa conversa fala de flores de jardim e fala da sua Isabel. Seguiu-se um silêncio, próprio de quem gosta de proteger as flores de jardim. No silêncio e no olhar ficou dito o que não acrescentou.

Termino com um trecho do Sr. Silva que faz muito sentido refletir para cada um de nós: “Antes de tudo sou rico na minha simplicidade. Não esqueço as minhas origens modestas. Não espero grandes luxos, pois o que me faz feliz é ser feliz!”.

Obrigada Sr. António Silva!

Cláudia Raquel Silva

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



## Incêndio de grandes dimensões - Zona industrial dos Carvalhos

Os BVV estiveram empenhados num incêndio de grandes dimensões na zona industrial dos Carvalhos. Devido aos materiais inflamáveis armazenados, o incêndio desenvolveu-se com elevada intensidade propagando-se às estruturas contíguas.

Para fazer face a este incidente, os BVV fizeram despacho de meios técnicos e humanos, de modo a reforçar o efetivo presente nas ações de combate, ocorrência desenvolvida em conjunto e de forma positiva entre todas as Corporações de Bombeiros do Município e demais agentes de proteção civil.



## Peregrinação dos símbolos da Jornada Mundial da Juventude

A peregrinação dos símbolos da Jornada Mundial da Juventude chegou a Vila Nova de Gaia a 2 de outubro, num dia de grande simbolismo e testemunhado por centenas de pessoas. A receção dos símbolos decorreu na Afurada na presença do bispo do Porto, D. Manuel Linda.

Os BVV associaram-se a representação integrando o seu Guião, seguidamente foram em cortejo do cais da Afurada até ao Santuário do Monte da Virgem, terminando as cerimónias com a celebração de uma eucaristia no santuário.







## 4ª Edição da Corrida do Bombeiro

Crónica INÉS LEITÃO  
Assessora da Direção da AHBVV

09



No passado dia 23 de Outubro, realizou-se a 4ª Edição da Corrida do Bombeiro, realizada pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares em parceria com a EventSport.

Corrida esta que presta homenagem a todos os bombeiros e ao seu trabalho que diariamente faz a diferença na vida de milhares de pessoas.

Apesar da meteorologia não ajudar no dia da prova, a adesão foi inacreditável e estiveram presentes mais de 700 participantes.

O tiro de partida foi dado pelo Sr. Vice Presidente da Câmara Municipal de Gaia – Eng. Patrocínio Azevedo, acompanhado de umas palavras de agradecimento pelo Presidente da Direção da A.H.B.V.V – Presidente António Silva.

É de louvar toda a organização dos elementos do corpo ativo dos Bombeiros de Valadares, que ao longo dos 10 Km's asseguraram, juntamente com o dispositivo de segurança da PSP de Valadares, as condições de segurança necessárias para que todos os participantes estivessem salvaguardados de alguma eventualidade menos feliz.

A caminhada de 5 km's e a corrida de 10 km's, decorreram dentro daquilo que era esperado, sem qualquer tipo de incidente a apontar. Felicitamos todos os vencedores das diversas modalidades!

Agradecer a todas as entidades envolvidas neste evento, e principalmente a todos os participantes que fizeram desta 4ª edição mais uma aventura memorável de homenagem a todos aqueles que dão a vida por nós.

Para o ano cá estaremos, junte-se a nós!



# EM CONSTRUÇÃO

por INÊS ALVES

Secretária da Direção da AHBWV



10

A procura constante pelo saber é mais que um desassossego é uma arte: a arte de bem servir.

Na observação contínua dos profissionais que nos acompanham entendemos que a

diferença está no detalhe, na autoimagem e nos anseios que nutrem dentro e fora da Instituição.

As diferenças complementam-se, espelham o humano que existe em nós, a imagem do outro deixa de ser desconhecida, reflete, e também nós deixamos de ser desconhecidos. Todos queremos o melhor e damos o nosso melhor.

Com perseverança e saber construímos o futuro a cada dificuldade um pouco mais de

esperança, a cada problema um pouco mais de sabedoria.

Nascemos para criar, para nos criar e, por isso, somos uma obra em construção. Gostamos da crítica, da mudança, do movimento, deste enorme desassossego que nos faz agitar as águas e trazer o melhor de cada um à sociedade.

Somos peças de arte inacabada, às quais podemos acrescentar sempre algo de valor.

Estamos sempre a tempo de retomar a construção, sempre a tempo de saber mais, de fazer algo que por algum motivo ficou como um rascunho amarrotado dentro de uma velha gaveta lá por casa.

A preparação leva-nos à excelência pois, mesmo que esta não seja tão visível ou publicitada no presente, no dia da chamada estaremos prontos a responder e intervir.

Acreditamos na procura e na preparação, acreditamos na

formação e na sua capacidade de construir ao serviço da sociedade, com saber e cuidado. Sabemos que temos profissionais dedicados e competentes para construir um futuro de excelência. Temos a certeza de que a sociedade o sabe e sente que pode ocupar o seu lugar na Proteção Civil enquanto se constrói, nos constrói. Qual obra de arte, esta do bem servir.



## MODUS OPERANDI

por Ana Rita

Coordenadora de Serviço na AHBWV



Aos sócios/utentes de serviços clínicos...

Os serviços clínicos da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, contam neste momento com um quadro de funcionários de 8 motoristas de transporte de doentes não urgentes, coordenados por um elemento e efetuando todo o tipo de transportes/apoio de doentes (clínicas de fisioterapia, unidades de saúde, apoios no domicílio quando familiares não têm condições físicas ou simplesmente de acessos, entre outros,...)

As marcações são efetuadas via telefone, quando a título particular ou por via de plataformas informáticas quando se tratam de credenciais dos Hospitais ou dos Centros de Saúde.

Até ao momento já contamos com 1046 marcações para o mês de novembro e diariamente recebemos chamadas para marcações para todo o tipo de serviços.

Os transportes são agendados por ordem de receção, e após uma avaliação de disponibilidade efetuamos a marcação e informamos no momento a hora do transporte e custos quando estes existem. Somos uma categoria profissional jovem, esforçada, com vontade de trabalhar e em melhoria contínua! Trabalhamos todos os dias para fazer bem ao sócio/utente e para além da parte do transporte de doentes, somos muitas vezes a companhia, o ombro amigo de muitos utentes que vivem em solidão e não há nada mais

gratificante do que um Obrigado sentido por parte de quem temos contacto diariamente.

Na parte da emergência, socorremos alguém, mas após a entrega/passagem do doente ao hospital, quebra-se ali o contacto; já nos serviços clínicos não urgentes, criamos ligações muitas vezes para a vida, infelizmente (a lei da vida é o nascer, viver e morrer), quando um dos nossos utentes parte sentimos muito mais, pois quebra-se ali aquela ligação diária.

No mês de outubro de 2021, foram efetuados 1382 serviços clínicos não urgentes, já neste outubro de 2022 efetuamos 1624, ou seja, mais 242 doentes transportados este ano em comparação com o ano transato.

Queremos agradecer aos nossos utentes pela paciência, por muitas vezes esperarem mais tempo do que seria ideal para voltar aos seus domicílios, mas oito motoristas e oito veículos com 1000 e muitos doentes mensais, 80/90 diários e não querendo deixar "ninguém para trás", torna-se complicado, mas não impossível e com a cooperação de todos, formamos uma excelente equipa de trabalho.

Obrigada por todos os dias confiarem no nosso trabalho e fazerem com que queiramos crescer muito mais.



# FEIRA DA SAÚDE 2022

por Conceição Braga  
Ser Mais Canelas

11



Como já acontecia pré pandemia, a Feira da Saúde 2022, decorreu nos dias 14, 15 e 16 de outubro na Freguesia de Canelas. Este ano contou com a parceria da ASMC- Associação Ser mais Canelas (que também é Cuid'arte), o USF Canelas, o ADC Santa Isabel, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares e o grupo de dança "Glitter Dance Company".

As atividades foram variadas e vocacionadas para um estilo de vida mais saudável, e direcionadas para todos os gostos e idades:

No dia 14- Formação sobre Suporte Básico de Vida na Escola Secundária de Canelas.

No dia 15- Formação sobre Marmitas Saudáveis, com direito a prova de comida e receitas para fazer em casa.

No dia 16 – Caminhada na Serra de Canelas de manhã e aula de dança à tarde.

Todos os dias foram pautados com a presença de diversos profissionais de saúde que efetuaram rastreios de hipertensão, obesidade e diabetes à população.

A Feira teve uma boa adesão e continuamos a assinalar o regresso ao quotidiano (pós-férias e este ano pós-pandemia) aproveitando o Dia Mundial da Alimentação (16-10) para relembrar a todos o quanto é necessário e importante cuidarmos do nosso corpo através da prevenção!

Se não puderam estar presentes, não fiquem tristes e estejam atentos às publicações nas redes sociais e aqui na Magazine pois estas sessões formativas irão repetir-se e a sua calendarização publicitada atempadamente.

O nosso obrigado aos que colaboraram connosco, nomeadamente à Junta de Freguesia de Canelas por todo o suporte, e a todos os que se juntaram a nós e estiveram presentes neste evento.

É oficial!

A primeira edição do Ti- No-Ni Camp está aí e com ela muitas coisas boas a chegar!

Tal como já referido anteriormente, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, vê a sua primeira colónia de campo de férias a chegar na interrupção letiva de Natal, semana de 26 a 30 de dezembro.

Destinado a crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos, tem como objetivo proporcionar uma semana incrível, com inúmeras atividades diárias, diferentes e extravagantes, a todos que a nós se queiram juntar, para fazer desta uma experiência inesquecível.

As inscrições já se encontram abertas e podem ser feitas através do email [tinonicamp@bvaladares.com](mailto:tinonicamp@bvaladares.com), para o 960220960 ou na secretaria da nossa Associação.

Os preços variam consoante o limite da data de inscrição e, claramente, com vantagens para os nossos associados.

Não percam tempo, nem podem perder esta oportunidade, pois as vagas são limitadas e nós não queremos que ninguém fique de fora!

Não seremos só mais um campo de férias, seremos sim O CAMPO DE FÉRIAS!

Esperamos por vós, até breve!

**AHBVV**  
**TINONI**  
**CAMP**

*Campo de Férias dos 6 aos 18 anos*

**Quando?**  
26 a 30 de dezembro

**Onde?**  
Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

**PaintBall**   **Cinema**   **Bowling**

Até dia 15/11	Após dia 15/11
90€ (Sócios)	105 € (Sócios)
105€ (Não Sócios)	115€ (Não Sócios)

*Inscrições Abertas (Vagas Limitadas)*

+ info: [tinonicamp@bvaladares.com](mailto:tinonicamp@bvaladares.com) | 960 220 960

# PASSOU POR CÁ ..,

Crónica ANTÓNIO CHAVES

Curador do Museu da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares



12



Nasceu a 23 de Abril de 1922 na Madalena, em Vila Nova de Gaia. Frequentou o ensino primário naquela Freguesia, e no alto dos seus dez anos veio para Valadares, onde viveu a sua juventude, cerca de década e meia.

Na sua adolescência patinhou o velho Quartel, o largo e a costeira do Tamanco, assim como a casa do "ti António Home", como era conhecido, e que foi sócio honorário da Corporação. [atualmente pertença da Associação]

Começou a trabalhar na empresa electrocerâmica do Candal, e com 21 anos ingressa na Escola Superior de Belas Artes do Porto.

## Isolino Vaz !

Professor, pintor, escultor, artista plástico, maratonista, ativista..., homem muito à frente no seu tempo, mas para os que conhecem e admiram a sua vasta obra, preferem entoar o seu nome de Mestre.

Em 1956, apresentou a sua tese de pintura, que terminou com 19 valores, sendo a nota mais alta do curso.

Este pequeníssimo e singelo texto, sobre a sua vida e obra, leva-nos a um passado que também passou por cá, e pela Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Entre os muitíssimos trabalhos, podemos salientar:

A pintura a fresco no Palácio da justiça do Porto, os vitrais da Igreja santo Ildefonso, da Capela do Monte da Virgem, o painel exposto na escola secundária de Valadares, aquando da sua abertura etc etc..., mas é também a sua ligação, e carinho pelos bombeiros de Valadares que o leva a participar e contribuir com o seu talento na medalha da inauguração do novo Quartel sede, e os desenhos caricaturados na revista comemorativa. Pode parecer ousadia ou excesso de modéstia falar do Mestre, em tão reduzidas palavras, e porque dizem que o tempo faz esquecer, e apaga muita coisa!..., nós na Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares, queremos trazer à memória, o centenário do seu nascimento, por isso transcrevemos estas suas palavras de Amizade e compromisso em 1978.

\*E, já agora, caso o projeto da instalação do Museu dos Bombeiros vá avante, terei muita satisfação em fazer a oferta de um trabalho de índole artístico, e que se relacione com a vida do soldado da Paz.

Isolino Vaz Faleceu no Hospital da Cruz Vermelha, em Lisboa, a 21 de Julho de 1992.

Obrigado Mestre

