

MAGAZINE #50

FEVEREIRO
2023

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Fevereiro só foi pequeno em dias de calendário!

E fevereiro foram muitas as ações desenvolvidas pela Associação...

Reuniões com engenheiros e arquitetos, com construtores e empresários, com diretores e

prestadores de serviços, com outras associações e instituições, fizeram-se novos protocolos de colaboração e descontos em serviços variados aos sócios, fizemos mais formação, em fevereiro fomos aquilo que temos sido e queremos continuar a ser: uma Associação em desenvolvimento e crescimento!

Mas fevereiro também foi festa.

Foi visita dos novos Dirigentes às instalações da Associação; foi jantar de convívio em casa da Teresa Lopes; foi festa da escola do Campolinho 2, nas nossas instalações; foi um fim de semana de receção aos Escoteiros do porto, com visita ao Museu dos Comboios de Sr. Bernardino Ribeiro; foi o Baile de Carnaval, divertido e rentável para a Associação e ainda houve lugar ao retorno do jantar de reconhecimento Top 10, aos melhores e maiores 10 Bombeiros em serviço voluntário.

Somos todos BVV

Somos uma casa cheia de acontecimentos.

Marcamos o presente, com humanidade, construímos, todos os dias, um futuro mais acarinhado, mais solidário e mais feliz!

Junte-se a nós

Seja mais sociedade

A maior riqueza de cada um, é a capacidade de se dar ao outro.



Gostavas de ser Nadador Salvador?
INSCREVE-TE JÁ NO NOSSO CURSO

Início: 15 de Março
Limite Inscrição: 10 Março
Local: Piscina BV Esmoriz
Valor: 200€

960 220 960
a.na.jones@bvvaladares.com

Patrocínio

Print & CUT
— PUBLICIDADE E DESIGN —

BATISMO DE VIATURA

por ANA JONES

Assessora da Direcção da AHBVV



Foi no passado dia 26 de fevereiro, que se batizou uma nova viatura para a nossa Associação.

Desta vez, trata-se de uma VDTD, destinada a transporte de doentes não urgentes, para dar suporte ao nosso serviço de Clínicos Não Urgentes. Esta aquisição foi uma mais valia, e que tanta falta nos fazia, visto este serviço prestado pela nossa Associação estar cada dia com mais procura e com mais transportes, já se tendo sentido, por vezes, a falta de resposta (e veículos) para tanta procura.

A cerimónia decorreu pelas 11h no Largo da Igreja de Valadares e contou com a bênção do Sr. Padre Carlos e com o apadrinhamento da viatura pela Senhora Engenheira Maria Luíza Lima da Vienol, que muito estimamos, honramos e agradecemos a sua presença e apoio dado para a aquisição de mais um meio de ajuda à nossa comunidade.

Com o sentimento que continuamos a fazer o percurso certo e este é o nosso caminho!



UMA QUESTÃO DE TEMPERATURA

por INÉS ALVES

Secretária da Direcção da AHBVV



«A fadiga que sentimos não é tanto do trabalho acumulado, mas de um quotidiano feito de rotina e de vazio. O que mais cansa não é trabalhar muito.

O que mais cansa é viver pouco. O que realmente cansa é viver sem sonhos.»
[Mia Couto]

Insónias, ansiedade, depressão são o novo tema de debate nas televisões portuguesas. Embora sejam indicadas por muitos como perturbações ou doenças da atualidade, pós COVID, são questões adiadas pela popularidade agregada às medidas adotadas. Num país adormecido onde dormir se tornou um tormento, há a ânsia do fazer, mesmo sem planeamento, esgotando recursos, tempo e a população. Observa-se o défice e a conclusão é certa: aqui alguém necessita de trabalhar mais. Embora, este seja a conceção coletiva, penso que não será uma questão de défice de trabalho e sim de competências. Não necessitamos de trabalhar mais, necessitamos de trabalhar melhor, focados em objetivos, com uma liderança à altura.

Creio que a motivação para dedicar parte do tempo disponível à nossa comunidade reside no pensamento crítico, competência, por norma, treinada em constante formação - académica ou técnica. Aqui habita a inquietação, o olhar sob perspetiva, a empatia que nos obriga a sair e entrar do nosso mundo e questionar - mesmo quando isso constitui um incómodo coletivo. Estar disponível é estar vivo aliás, nunca conheci um ser

disponível frio, embora sinta o morno da sociedade. De novo: estar disponível é estar vivo! Então lembra-te: se estás vivo coloca-te à disposição, olha envolta percebe o que podes mudar - por mínimo que seja - agarra o desafio. Na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares todos os dias abraçamos o socorro a pessoas e bens, transportamos doentes não urgentes, fazemos visitas domiciliárias, abrimos as portas da clínica para a prevenção e reabilitação, garantimos a segurança nas praias, formamos e informamos a população, investimos na técnica com a nossa Escola de Infantes e Cadetes, no estudo e lazer com o TinoniCamp, asseguramos o bem estar dos nossos colaboradores e reabastecemos o teu depósito com a nossa energia. Energia inesgotável pois não resulta da rotina e do vazio, provém, sim, de uma vontade indomável de viver. Estar disponível é estar vivo!

QUEM TRABALHA NÃO PODE SER POBRE

por JOÃO PAULO SILVA



Estão aí ao dobrar da esquina os 49 anos do 25 de abril, que é como quem diz, os cinquenta estão aí não tarda nada.

Somos ainda uma democracia muito jovem, mas podemos e devemos fazer uma avaliação constante do nosso processo democrático.

Não há comparação possível entre o antes e o depois, sendo até insultuoso para todos quando o “respeitinho” pela ditadura ou o “ouro nos cofres” são usados como argumentos.

Embora, também possa dizer que achando estes argumentos completamente infelizes, também defenderei sempre a liberdade de os poderem fazer – é essa a essência do 25 de abril que agora é património de todos.

E é em nome dessa Liberdade que afirmo ser impossível continuar a assistir à pobreza de quem trabalha.

Portugal democrático conseguiu criar a Escola Pública e o Sistema Nacional de Saúde. Dois instrumentos da nossa Democracia credores do nosso orgulho e da nossa disponibilidade para os defender. Conseguimos também criar um sistema de segurança social e colocar em prática um projeto de desenvolvimento que nos trouxe até ao grupo dos países mais desenvolvidos.

Há, como se tem visto nos últimos tempos, um desígnio por cumprir – o da habitação. Uma lacuna maior do nosso processo de crescimento enquanto comunidade – não cuidamos de garantir habitação digna para todos e, dessa forma, temos em mãos uma situação explosiva e que pode colocar em causa a nossa coesão social.

Mas, face a estas cinco décadas de Democracia há um caminho que, em alguma fase do percurso, ficou por construir. O da valorização de quem trabalha.

Portugal suportou parte do seu desenvolvimento nos salários baixos e isso levou-nos a um beco sem saída. Com uma situação de “pleno emprego” a pressão sobre quem trabalha

não baixou e nos dois setores laborais, privado e público, a matriz é a mesma: pagar mal a quem trabalha.

O salário mínimo tornou-se em salário único e a desvalorização salarial que a inflação nos trouxe colocou a nu a maior das nossas fragilidades. Uma família em que duas pessoas ganham o salário mínimo é uma família que vê, por estes dias, sobrares dias no fim do salário.

Em Vila Nova de Gaia os apoios dados a todos, sem levar em linha de conta o “IRS”, são um instrumento que garante alguma equidade aos trabalhadores que descontam e que, muitas vezes, se sentem excluídos das medidas sociais. O passe para os estudantes ou o “cheque” dado para apoio nas compras de material escolar são dois exemplos. O estado quando garante serviços como a Escola ou a Saúde está também a garantir que as pessoas possam ter a convicção da importância de existir um estado forte e saudável.

Mas, será que isso chega?

Será que alguém que todos os meses passa dificuldades para pagar a casa reconhece a existência de solidariedade dentro da comunidade?

Será que uma família ter dificuldade em ter uma habitação digna valoriza os apoios sociais dados?

Será que dois salários mínimos são suficientes para levar uma vida digna?

São estas as questões a colocar por todos Nós sob pena de colocar em causa a coesão social. É o nosso futuro enquanto comunidade que está em causa.

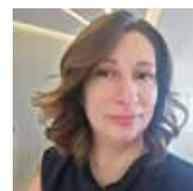
Não quero, nesta reflexão apontar responsabilidades deste ou daquele governante, deste ou daquele empresário, deste ou daquele trabalhador.

Esta é uma questão global que diz respeito a todos e todos nós somos convocados para a resolver. Porque quem trabalha não pode ser pobre.

6 ANOS A CUIDAR DA SUA SAÚDE!

por ANDREA PAIVA

Coordenadora da Clínica BVVida



Março é o mês em que sentimos habitualmente uma energia mais intensa, fruto de dias com mais horas de sol, e temperaturas mais amenas. As paisagens ganham novas cores, e nasce em nós uma nova esperança.

Março é também o mês em que celebramos o aniversário da Clínica BVVida. E este ano já contamos 6! São 6 anos de desafios, crescimentos, mudanças, recomeços, mas acima de tudo, uma equipa motivada e humanizada, para fazer a diferença no atendimento aos utentes, sempre de forma personalizada.

Acreditamos que cada um de nós pode contribuir para mudanças positivas, pelo que a paixão profissional que move a nossa equipa de saúde é transversal a todos.

E neste mês de aniversário queremos receber a comunidade de braços abertos, pelo que endereçamos aqui o convite a que se junte a nós no dia 11 de Março, às 11 horas, para a celebração de mais um ano de vida!

Ainda no mês de aniversário, iremos oferecer aos nossos bombeiros um Workshop com o tema “Os bombeiros e os desafios da alimentação saudável”. Irá realizar-se no dia 25 de Março às 11 horas, pelo que convidamos os nossos bombeiros a inscrever-se junto do Sr. Comandante. Até breve!

EVENTOS A REALIZAR EM MARÇO:

3 de Março - 11 horas - Aula aberta de Tai Chi

11 de Março - 11 horas - Aniversário BVVida

25 de Março - 11 horas - Workshop de Nutrição para Bombeiros

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS FEVEREIRO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	195
CANELAS	75
V.PARAISO	73
MADALENA	28

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	21
CANIDELO	9
MAFAMUDE/ V. PARAISO	18
MADALENA	19
ARCOZELO	2
SF MARINHA	1
O. DOURO	2
V. ANDORINHO	1
GRIJO/SERMONDE	1
PEDROSO	1
PORTO	5

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	18
Riscos Mistos	7
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	420
Operações Estado de Alerta	6
Serviços Internos	16
TOTAL DE SERVIÇOS	467



Durante o mês de FEVEREIRO, 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.

DIA FEVEREIRO

- 04 Festa Gulpilhares - Lançamento Fogo artifício
- 05 Festa Gulpilhares - Lançamento Fogo artifício
- 11 Canelas 2010 - Liga 3
- 18 Escoteiros de Paranho
- 19 Escoteiros de Paranho
- 25 Atlântico Madalena - Ténis de Mesa
- 26 Atlântico Madalena - Ténis de Mesa
- 26 Canelas 2010 - Liga 3



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

Caçada nos Bombeiros

A Alcateia do Grupo 4 - Porto, da Associação dos Escuteiros de Portugal, realizou a sua caçada "Bombeiros por 24h", no passado fim-de-semana de 18 e 19 de fevereiro, na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Vários bombeiros, brindaram a nossa alcateia com inúmeras atividades, visitas e muitas brincadeiras. Nestes 2 dias, não só recebemos os ensinamentos, como pudemos colocá-los em prática, sempre rodeados de muita segurança, dedicação, carinho e animação.

Manuseámos extintores, utilizamos as mangueiras, superamos percursos de treino, comunicamos via rádio, simulamos socorros a vítimas,

passamos nas viaturas até á serra, treinámos SBV, e muito, mas muito mais Visitámos todo o quartel, não esquecendo as ambulâncias e os carros, o museu Ludgero Gaspar, e ainda fomos surpreendidos com uma visita única a uma exposição de comboios, aviões e brinquedos, finalizada com uma fantástica volta no pequeno comboio a imitar a estação de comboios de Valadares tal como era antigamente.

No final da atividade, houve lugar à cerimónia de promessa de 6 Pata-Tenras, que estavam preparados para serem lobitos e assim receberem o seu lenço. Este fim de semana ficará para sempre nas nossas memórias, rodeados por um cenário sem igual, acompanhados pelos irmãos lobitos e

pelos bombeiros de Valadares, que a todo o momento nos passavam os seus valores, entre outros, de companheirismo, trabalho em equipa e uma genuína alegria.

Saímos de coração cheio e sorriso bem rasgado, melhor preparados para o futuro, e alguns elementos a descobrirem que querem ser bombeiros!

O nosso agradecimento especial ao Sr. Presidente, António Silva, ao Sr. Comandante Jorge Prazeres, e a toda a corporação por esta experiência única, para a vida, que superou todas as expectativas!!! MUITO OBRIGADO!!!

Texto Por Joana Vale Gouveia / Juliana Ferreira



A IMPORTÂNCIA DO VOLUNTARIADO

por Guilherme Rocha

Director da AHBVV

Já alguma vez se questionou sobre a verdadeira importância de fazer voluntariado? Sobre todos os ganhos que podemos retirar desta tão nobre atividade?

O “ser voluntário” tem na sua base aquela ideologia de dar muito sem esperar nada em troca que está correta em parte, mas ao contrário do que muitos pensam, também podemos adicionar a premissa de que fazer voluntariado é também receber muito em troca. Podemos não receber valor monetário ou bens materiais, no entanto recebemos sim o carinho das pessoas, incontáveis experiências marcantes que nos fazem crescer enquanto cidadãos de uma sociedade cada vez mais difícil de ser gerida onde o amor pelo próximo é muitas vezes ultrapassado pela ganância e sede de poder. Neste sentido, torna-se cada vez mais importante a necessidade de cada um decidir o que pode fazer para ajudar a melhorar de uma forma ativa a sociedade.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares tem na sua génese este princípio, o trabalho voluntário.

Hoje em dia, apesar de já termos algumas

áreas mais profissionalizadas, continuamos a depender muito do voluntariado.

É por isso, que em nome da Direção da AHBVV, deixo um desafio para que todos os nossos associados e amigos possam oferecer a sua preciosa ajuda nas diversas áreas de atuação que dispomos:

- Corpo de Bombeiros Voluntários, Escola de Infantes e Cadetes,
- Dinamização de atividades de angariação de fundos e sócios,
- Tinoni Camp,
- Cuid'arte+ - Serviços de Apoio ao Domicílio,
- Feira de Usados em Canelas,

entre outras sugestões de ações / atividades que cada associado poderá também propor.

Vamos ajudar os que mais precisam? Vamos construir uma sociedade melhor?



“Que o desejo de ajudar o próximo consiga sempre superar o egoísmo e a falta de esperança no ser humano.”
(Vicentini, Andresa Martins)

QUASE 100 ANOS

por JOÃO PAULO SILVA

Presidente da ADC Santa Isabel

A Associação Desportiva e Cultural de Santa Isabel completa 100 anos em 2026. Começamos a contagem decrescente para o centenário num momento em que o trabalho em rede é cada vez mais uma realidade. A articulação com outras instituições de Vila Nova de Gaia e de Canelas tem sido um dos eixos prioritários do nosso trabalho. A Associação Ser mais Canelas e os Bombeiros Voluntários de Valadares são dois dos nossos parceiros, com os qual temos vindo a desenvolver inúmeras iniciativas. Acreditamos que esta capacidade de fazer com os “outros” é decisivo para tornar mais forte a nossa comunidade.

É também neste contexto que surgem várias iniciativas com o Agrupamento de Escolas de Canelas. Com a “Escola” dinamizamos o Centro Cultural de Canelas (C3) na antiga Escola Preparatória de Canelas. É lá que funcionam as nossas secções de dança, o Sim, Somos Capazes, a Academia Sénior, o nosso futsal, a nossa Direção e até formação para desempregados. É um espaço ao serviço de Canelas.

Também com o Agrupamento de Escolas dinamizamos um

projeto de Desporto Escolar – Voleibol – que permite a alunas da escola competirem com clubes. Isto é, as alunas trabalham ao mesmo tempo no desporto escolar entrando nas competições com outras escolas e, por treinarem no clube (Santa Isabel) podem também entrar em jogos com outros clubes.

No mesmo espaço, o Pavilhão da Escola de Canelas, entram em competição mais de cem criança no futsal. É também algo que só acontece porque o fazemos em articulação com a Escola.

Poderia continuar a dar exemplos, mas o essencial é mesmo isto – quando trabalhamos em rede estamos mais perto do sucesso e mais competentes para desenvolver os nossos projetos.

Quanto mais forte for essa rede, mais forte serão as nossas comunidades e melhor será a nossa vida.

Porque juntos, somos mais!



AÇÕES E VANTAGENS DOS NOSSOS ASSOCIADOS

por Ana Jones

Assessora da Direcção da AHBVV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, nunca pára. A evolução constante e a melhoria contínua, fazem parte da nossa visão e estão alinhados na nossa missão: Por uma Comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinha e mais feliz.

É com este intuito que estabelecemos várias parcerias e colaborações com empresas e vários negócios locais, sempre com o objetivo da criação de vantagens e valências para os seus Associados e com a contribuição do alargamento de serviços e crescimento desta Associação, que sempre focada no seu escopo principal, tenta sempre fazer mais, melhor e ir mais além.

Nesse sentido, um dos objetivos estabelecidos, é conseguirmos fazer com que todas as empresas da nossa área de jurisdição se tornem nossas Associadas e parceiras. Sabemos que é um desafio ambicioso, mas aqui nesta Associação não há impossíveis e gostamos de pensar em grande.

Queremos também aumentar os nossos sócios individuais, de modo a cada vez termos um círculo mais abrangente e conseguirmos chegar ainda mais pessoas.

Se houvesse o mínimo de noção de todas as vantagens que existem por ser sócio dos Bombeiros Voluntários de Valadares, todos seriam.

Para além dos serviços de emergência, onde há sempre prioridade para os nossos Associados, em todos os outros nossos serviços - Clínica BVVida, Transporte de doentes Não-Urgente, Cuid'arte+ - Apoio Domiciliário, Formação Certificada- existe sempre um valor mais atrativo e económico para os nossos sócios.

Para além de tudo isto, temos ainda várias vantagens com outros parceiros, que só os nossos Associados podem beneficiar:

- **Farmácia Boa Nova** - 10% de desconto em tudo;
- **Clínica Dentária Sorrisos de Vilar** - 15% desconto em tudo;
- **Olhares de Gaia** - 20% desconto em tudo;
- **Milícia Urbana Indoor Paintball** - 2€ desconto em todos os packs;
- **Clínica Médica e Dentária Ana Barbosa** - 10% de desconto em toda a tabela;
- **Farmácia da Gândara** - 10% desconto em tudo, exceto medicamentos sujeitos a receita médica;

50% serviços farmacêuticos (serviços tabelados, injetáveis, Pressão Arterial, Colesterol, Glicemia...);

- **Optica Lourenço** - 30% desconto em óculos graduados e de sol, 15% desconto em lentes de contacto e consulta de rastreio gratuita com aquisição de óculos ou lentes.

Todas estas parcerias foram feitas prioritariamente a pensar nos nossos Associados, mas também como forma de promover a boa relação e entajuda entre diferentes entidades, que é um dos valores de uma Associação Humanitária como a nossa.

Apesar de já termos alguns protocolos estabelecidos, queremos criar ainda mais e trazer mais valências e oportunidades. Estamos comprometidos com essa missão e faremos de tudo para a ver concretizada.

Esteja atento a esta Associação e vai perceber que mais que palavras tomamos atitudes! Somos Todos BVV!

O que fazemos...

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

Print & CUT[®]

— PUBLICIDADE E DESIGN —

*Unimos as cores
às suas ideias*



📍 Rua Norton de Matos, 524 • 4405-671 Gulpilhares • Vila Nova de Gaia

☎ 91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) ☎ 22 112 37 01

✉ geral@printandcut.pt

f @ www.printandcut.pt



NÃO É SÓ O QUE COMEMOS QUE LEVA AO AUMENTO DO PESO...

por ZITA RIBEIRO

Nutricionista na Clínica BVVida



A falta de tempo para cuidar da saúde, pode levar a um conjunto de problemas. A rotina diária associada a uma vida saudável é um enorme desafio da vida moderna. Olhamos à nossa volta e reparamos que dedicamos muito tempo ao trabalho e acabamos por descuidar aspetos individuais tais como cuidar de nós mesmos.

Os problemas têm pesos diferentes na vida de cada um. Podemos reclamar e comer em quantidades desajustadas devido à ansiedade e ao stress. O que sucede? Não há planeamento das refeições, a desorganização associada à falta de tempo, leva a escolhas alimentares prejudiciais e à compra de alimentos menos saudáveis dificultando o estilo de vida sadio. Devemos parar para pensar, planejar, ouvir o que o nosso corpo pede e o que o profissional de saúde nos alerta, para colocar em prática aquilo que tanto almejamos.

É fundamental ter uma noite de sono tranquila, uma vez que precisamos de repouso e quando existe a sua privação, o nível de stress aumenta. Muitos indivíduos recorrem às bebidas alcoólicas e açucaradas para o dia a dia, contudo, a água é um bem essencial à vida e deve ser ingerida sem açúcar, podendo ser aromatizada com fruta para que possa ter mais sabor. A ingestão de água varia

em função do peso, existência de algumas patologias, atividade física, idade, género, alimentação, condições climatéricas e o estilo de vida de cada um. Está no centro da Roda dos Alimentos pois a sua ingestão deve ser diária e porque faz parte da constituição dos alimentos.

A atividade física para além de ajudar a manter um corpo bonito, é importante na prevenção de inúmeras patologias: obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose, entre outras. Existem cada vez mais opções e torna-se crucial escolher o desporto que mais se adequa à sua saúde e estilo de vida.

Muitos problemas de saúde estão também relacionados com a alimentação. A obesidade é uma doença que está associada a doenças respiratórias, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, oncológicas e musculoesqueléticas, alterações psicológicas, entre outras. O aconselhamento com um nutricionista é fundamental para conseguir atingir os seus objetivos de acordo com as suas necessidades individuais. A avaliação e o seu plano alimentar vão ser únicos, uma vez que este trabalho é feito tendo em conta o género, altura e idade do indivíduo, o seu horário de trabalho, as suas preferências alimentares e se for o caso, as patologias em questão. O acompanha-

mento regular deve acontecer com alguma frequência de forma a que se consiga manter o peso e em muitos casos, manter também, a autoestima. Trabalhos por turnos são realidades cada vez mais presentes nos dias de hoje. Estes trabalhadores apresentam geralmente, alterações no apetite, com maior apetência para alimentos ricos em açúcar, aumento do peso corporal, dificuldade em adormecer, insónias, alterações gastrointestinais (obstipação, flatulência...) e fadiga. A cronobiologia estuda a interligação entre a nutrição e os ritmos circadianos, os quais são individuais e modulados por fatores genéticos. Situações que promovam alterações do ciclo circadiano, tal como trabalhar por turnos, privação do sono e não respeitar o horário das refeições podem conduzir ao aparecimento de obesidade. De acordo com a evidência atual, para potenciar a perda de peso, deve-se obter um maior aporte energético na fase inicial do dia, manter um padrão de refeições regulares e ter um sono reparador e fazer a sua refeição antes de iniciar o turno, levar as refeições para o trabalho e comer devagar num local tranquilo, moderar o consumo de cafeína e bebidas energéticas e fazer uma refeição ligeira antes de se deitar. Se não cuidar de si, quem cuidará?

Arte do Futebol
Torneio de cinco

EVENTO ANGARIAÇÃO DE FUNDOS
VIAGEM DO CORO DO ORFEÃO AOS PAÍSES BAIXOS

INSCREVE-TE: 916 901 935

SÁBADO, 18 MARÇO
09h-16h, almoço incluído
60 bolas por equipa

8 EQUIPAS
s/ limite de idade ou género
Todas as equipas jogam 2x
Final entre equipas c/ 2 vitórias

Patrocinado por:
Legonda Interessante

SOCCER

TORNEIO DE FUTEBOL DE 5.

Sem limites de idade nem género.

- Podem inscrever-se equipas mistas e até os avós com os netos.
- Máximo 8 equipas.
- Inscrição de 12,00 por jogador com direito a almoço.
- Cada equipa joga 2 vezes e há duas equipas que jogam o 3º jogo para determinar o Vencedor.
- 8 jogos antes do almoço! Finalíssima depois do almoço.

Evento que privilegia o convívio familiar!

Aceite o desafio! Junte a família e os amigos!
Forme a sua equipa

INSCRIÇÕES LIMITADAS

Ligue para 916 901 935
Ou use as nossas redes sociais
Ou dirija-se ao Bar do Orfeão

PROTOCOLO COOPERAÇÃO CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA ANA BARBOSA



No passado dia 10 de fevereiro de 2023, foi assinado mais um protocolo de cooperação pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV), desta vez com a Clínica Médica e Dentária Ana Barbosa, situada na Rua Ville Langon nº 60 em Canelas.

A Clínica Médica e Dentária Ana Barbosa é especializada em medicina dentária, nos seus variados tratamentos: Medicina Dentária Geral, Endodontia, Ortodontia, Implantologia, Odontopediatria, Cirurgia Oral, Periodontologia, Prostodontia, Traumatologia, Estética Facial e Patologia Oral. Para além das especialidades de medicina dentária, tem também o serviço de Fisioterapia e de Podologia ao dispor dos seus utentes. Neste sentido, a partir de agora todos os Associados da AHBVV, passam a ter automaticamente um desconto de 10%,

nos preços tabelado: em todos os serviços desta clínica. Para usufruírem desta vantagem, basta apresentarem o cartão de Sócio na receção da clínica. Muito simples e prático.

Mais uma ótima iniciativa por parte da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, com o objetivo de criar vantagens e valências para os nossos sócios, proporcionando-lhes a cada dia mais serviços.

Ser Sócio da AHBVV, não só nos faz mais solidários, como ainda nos traz muitas outras vantagens.

Portanto, já sabe, se ainda não é nosso Sócio, torne-se já!



ABERTURA DE CURSO NADADOR SALVADOR

Tens 18 anos ou mais?

Gostavas de ser Nadador Salvador?
Inscreve-te no nosso curso

Início do curso: 15 março
Inscrições até 10.03.2023
ana.jones@bvvaladares.com
renato.santos@besmoriz.pt






CLÍNICA BV Vida

Cuidamos da Vida de Mãos Dadas

ESPECIALIDADES

Acupuntura
Clínica Geral
Enfermagem
Fisioterapia
Neuropsicologia
Nutrição
Osteopatia
Podologia
Psicologia
Terapia da Fala
Terapia Ocupacional

OUTROS SERVIÇOS

Acupuntura Estética
Depilação a Laser
Drenagem Linfática
Massagens:
• Desportiva
• Relaxamento
• Terapêutica
Tuina
Psicoterapia Transpessoal
Consultas de Saúde da Mulher
Ventosaterapia
Medição de Tensão Arterial,
Glicemia e IMC

AULAS DE GRUPO

Fisioterapia em Grupo
Tai Chi
Pilates

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS AHBVV

CLÍNICA BVVIDA

Rua Sousa Nogueira, nº 253 - Loja B
4405-606 Valadares - V.N.Gaia

INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES

M. 914 155 553

T. 227 113 644

bvvida@bvvaladares.com

HORÁRIO

2ª a 6ª feira
9h - 12h30h | 14h30 - 19h

Sábados
9h-13h

Possibilidade de agendamentos
noutros horários.



Cuidamos da Vida de Mãos Dadas

OS NOSSOS SERVIÇOS

- 1 Cuidados domiciliários a 10 euros para sócios
- 2 Loja social com produtos a partir de 1 euro
- 3 Formações mensais abertas à comunidade
- 4 Empréstimo ou aluguer de material geriátrico
- 5 Medição da tensão arterial, glicemia e IMC

2ª a 6ª
feira
15-17h



Também é



Cuid'arte+

BAÚ SOLIDÁRIO E LOJA

Rua Delfim de Lima 1919, Canelas



Aceitamos tudo o que já não lhe serve, e reciclamos
para ajudar quem mais precisa.

CUIDARTE+

EDIFÍCIO SEDE no Jardim de São João (junto ao coreto)

INFORMAÇÕES E MARCAÇÕES

M. 962 569 884

T. 222 451 835

sermaiscanelas@gmail.com

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS AHBVV

BAILE DE CARNAVAL

por FILIPE MOREIRA

Vice-Presidente do Conselho Fiscal da AHBVV



Caríssimos e estimados Sócios e Amigos da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, é com muito gosto que vos volta a escrever.

Após dois anos de pausa, por causa da terrível pandemia do Covid-19, voltamos em grande com o grandioso Baile de Carnaval dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Tivemos novamente casa cheia com a atuação da excelente banda "Expresso 86" e também com a presença de o DJ Cristiano Ferreira, à qual agradeço publicamente a sua presença, visto vir graciosamente ajudar esta nobre causa.

Foi uma noite espetacular em todos os aspetos, demonstrando bem que o que fazemos é para toda a Comunidade, sendo a casa dos Bombeiros Voluntários de Valadares uma casa de todos e para todos.

De realçar novamente o ambiente criado pelos presentes fazendo parte do sucesso do mesmo. Tivemos a presença de famílias que sentem nestes eventos o reviver de quando eram crianças e vinham aos bailes nos Bombeiros Voluntários de Valadares, transmitindo esses princípios agora aos seus filhos e netos. Das presenças permitam-me enaltecer a presença dos 3 Presidentes dos órgãos Sociais da Associação, que tanto me honraram com as suas prestigiantes presenças, à Dra. Cláudia Silva, à Dra. Teresa Lopes e ao Sr. António Silva, registo também a presença de alguns dos órgãos sociais que vieram pela primeira vez e ficaram encantados, mais uma vez o meu muito obrigado a todos vós.

Tivemos várias novidades neste Baile, uma das quais foi a atribuição de cinco prémios para as crianças! Destaco também os cinco prémios para os adultos com as melhores fantasias, agradecendo aos patrocinadores dos seguintes prémios:

- 1º Jantar para duas pessoas com bebidas e sobremesa (Rotunda dos Petiscos);
- 2º Jantar para duas pessoas sem bebidas (Bar dos Bombeiros);
- 3º Francesinha + bebida + café (Café Hamburgo);
- 4º Vale de 20,00 euros (Clínica BVVida);
- 5º Pizza a metro + Lambrusco (Super Mário)

Agradeço em particular a todos aqueles que ajudaram e que tornaram esta noite possível, aos elementos do Corpo Ativo que estiveram na cozinha, Conceição Longo, Vítor, Hugo, Natália, José e D^a Fátima.

Agradeço também em particular aos outros elementos que estiveram no Bar e na ajuda das entradas, sendo estes, também elementos do nosso Corpo Ativo, Sérgio Duro, Vanessa, Ana Rita, Marina, Paulo Jorge, Cipriano, Cristiana e Nuno.

Agradecimento especial por todo o trabalho que fez e, sem dúvida que muito desta noite se deve a ela, a nossa colaboradora Ana Jones, o meu muito obrigado por tudo.

A todos os presentes, que foram cerca de 350 pessoas, venho por este meio agradecer e valorizar a vossa colaboração sendo nossa ambição honrar a confiança que depositaram em nós. Acreditamos que fazer o melhor uso possível dos recursos atribuídos, constitui a melhor forma de honrar quem nos distingue com o seu apoio.

Somos todos BVV!!!

A todos aqueles que ajudam sem pedirem nada em troca o nosso muito Obrigado, hoje por nós, amanhã por vós.

Venha ser solidário ao longo de todo o ano, porque os Bombeiros Voluntários de Valadares estarão sempre disponíveis para si.

Somos todos BVV!!!





À CONVERSA COM ...

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



Filipe Guedes | Sócio n.º 636



Não é sobre ser filho de alguém em particular. É sobre ser alguém que cumpre um legado de valores humanistas da melhor forma que sabe, honrando um testemunho de vida familiar que muito o orgulha. A conversa, aqui em discurso indireto, com o sócio Filipe Guedes é uma pequena parte da história de quem procura tranquilidade como um propósito de vida. Pelo menos foi isso que senti durante a conversa com um senhor de traços simples, mas muito distintos, onde muito ficou por contar...

O propósito da minha conversa com o Sr. Filipe Guedes não era na primeira instância falar de seu pai, o saudoso Sr. Dr. Guedes, mas acabou por ser incontornável e por aí começamos o nosso diálogo, pois na verdade muito de si se resume à sua família. Perdeu o pai com nove anos e a falta que sente dele permaneceu até hoje, diz até que “acho que é ainda mais acentuada”, eu permito-me a pensar que talvez pela perda recente da sua mãe, a D. Teresinha que viveu 89 primaveras muito dedicada ao filho, lhe deixe mais acentuada a sensação do vazio, da falta dos progenitores. O seu pai, reconhecido médico e pessoa de boa-vontade que não recusava ajuda aos mais necessitados, foi também médico e comandante dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Esse ADN de responsabilidade e de ajudar os outros foi transparecendo ao longo da sua vida. O Filipe cresceu

ouvindo as histórias que o pai trazia para casa, adensando nele o ADN de responsabilidade, de sensibilidade e de ajuda ao próximo. Foi esse espírito que fez com que em jovem, fosse um elemento dos BVV.

O Sr. Filipe Guedes, hoje, continua a fazer jus a esse ADN e não esquece os BVV, continuando a contribuir de forma benemérita para esta instituição. Fiquei curiosa pelo Filipe de 18 anos, aposto que um príncipe Valadarense à época (não me leve a mal este considerando!), e falamos desse período de vida, quando ingressou de base nos BVV como motorista e nadador-salvador. Recordou vários momentos, uns mais divertidos do que outros, mas sobressaindo a alegria desse ciclo, como o próprio refere “eram tempos muito bons”, salientando salientando a boa camaradagem entre todos, destacando quem lhe era mais próximo “eu, o Quim Santiago e o Eduardo Braga, tínhamos uma equipa muito unida, cuja amizade ainda hoje permanece”. Como memória mais difícil, recorda um dia que patrulhava com o Bote do ISN e com a equipa de nadadores salvadores a praia de Valadares em que uma manobra perigosa do leme fez com que a hélice do motor lhe atingi-se as pernas, deixando uma marca visível da dedicação ao serviço, e comenta: “todo o serviço efectuado me deu muito prazer, como voluntário dos bombeiros de Valadares”.

Os tempos de bombeiro voluntário ficaram para trás com a necessidade posterior de se dedicar integralmente à sua vida profissional. Ao longo dos tempos lançou-se em vários desafios diversificando a sua atuação em várias áreas empresariais.

Os olhos e o sorriso do Sr. Filipe Guedes de hoje são o aprender a viver o melhor que se sabe, a recentrar-se, como me referiu. Sabendo que o seu pilar continuam a ser os ensinamentos dos seus pais, pensa por vezes que algumas coisas na sua vida poderiam ter sido bem diferentes se o pai não tivesse partido tão cedo. Mas a vida é o que é! Não lamenta, prefere exaltar a sorte de ter um coração preenchido de diferentes formas: amado enquanto filho e pelo amor incondicional que como pai sente pela sua filha Marta, assim como pelos laços de enorme estima e afetividade que nutre desde a infância pelos tios e primos, enfim a sua família. Partilha este ontem, hoje e amanhã, com a Aida Maria que lhe traz estabilidade e companheirismo. Com ela a seu lado procura a tal vontade de se recentrar e organizar. Viver, honrando o passado, foi disto que se tratou a conversa com o Sr. Filipe Guedes, um homem simples e humilde, talvez não sabendo a preciosidade de se ser assim.

Deixo as palavras mais bonitas que me disse, sobre o que é o amor, sem falar desta palavra, mas fruto de uma enorme sensibilidade, de quem sabe que o amor pelos pais nunca morre, que o seu legado é para sempre: um pai de enorme carisma e uma mãe que nunca deixou que o filho crescesse e se tornasse homem sem esquecer as suas raízes.

“No fundo os Bombeiros de Valadares deram-me a possibilidade de honrar o nome e a memória do meu pai. É o testemunho que deixo. Honrar os meus antepassados. Agradeço por isso!”.

Nós é que agradecemos, Sr. Filipe Guedes.