

# MAGAZINE #52

ABRIL  
2023

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV



E todos os dias somos e procuramos ativamente ser a parte mais ativa da corrente solidária e humanitária, em prol de quem precisa de socorro, auxílio e proteção.

Queremos estar onde fazemos falta.

Queremos ser o ombro amigo, com que os sócios possam contar, quando não houver mais ninguém para ajudar!

Do socorro na emergência; ao auxílio nos cuidados para tratamentos regulares; pela nossa Clínica BVVida; pelo apoio domiciliário, prestado pelo Cuid'arte +; pelo TINONICAMP, Campos de férias; pelos Nadadores-Salvadores; pelo nosso Centro de Formação; e tanto, tanto mais que fazemos, sempre com os outros como nosso objetivo e não para nós mesmos!

Mas, objetivamente abril foi um mês de intenso trabalho... reuniões, muitas.

Estudos, bastantes. Visitas, variadas e de significativo valor. Protocolos de cooperação, em crescendo; Festas; Caminhadas, mas, porque não poderei falar de tudo e de todos, realço a visita/reunião com o Sr. Presidente da Camara Municipal de Gaia, Dr.º Eduardo Vítor Rodrigues, que a meu pedido, cá veio, não havendo agenda livre, veio na Sexta-Feira Santa.

Obrigado pelo esforço em nos acompanhar e ajudar.

Prestes a iniciar a construção do Edifício Social, iremos precisar e muito da ajuda de V/ Exa e da Sra. Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho, que prometeu trazê-la cá, para mais e melhor se sensibilizar pelo que aqui vamos fazendo.

Acreditamos num futuro melhor e trabalhamos para a sua construção.

Abril é um mês especial.

**Abril é sinonimo de liberdade e de revolução...**

O resto do ano, é para esquecer e cavar mais fundo o desequilíbrio e a justiça social!

É apenas a minha opinião de como tem evoluído a sociedade.

Aqui, na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, somos livres todos os dias.

Patrocínio

O que fazemos...

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

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

Print & CUT®

— PUBLICIDADE E DESIGN —

Unimos as cores  
às suas ideias



f @ www.printandcut.pt



Promoção

GALA DE DISTINÇÃO DE SÓCIOS POR ANTIGUIDADE

## Globos de Fogo

Sábado - 20 de maio  
15h30

Salão Nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

**Participe! Entrada livre**

Com participação do artista Márcio Gonçalves

# CUID'ARTE +

por CONCEIÇÃO BRAGA  
Diretora da AHBVV



A marca "**Cuid'arte+**" surgiu de uma necessidade percebida de vários elementos da comunidade, entre os quais alguns profissionais de saúde, de diferentes faixas etárias em tratar a pessoa como ser individual e coletivo inserido numa comunidade, numa família, num corpo que merece ser cuidado com a delicadeza e com arte.

Cuidar não significa apenas tratar ou suprimir uma necessidade, mas sim cultivar a empatia, uma relação de proximidade, saber escutar o que o outro diz no silêncio ou com o olhar.

Envelhecer não é fácil e apenas olhamos para o envelhecimento quando este começa a não se enquadrar nos padrões da beleza estipulados pelas televisões e revistas de moda. No entanto, se olharmos para um recém-nascido e para uma criança de 3 anos as diferenças são enormes, os cuidados a prestar são diferentes, as capacidades entre uma e outra são incomparáveis e o envelhecimento é visível! Nesta fase estamos a envelhecer de forma ascendente, enquanto depois de determinada idade começamos a fazê-lo de forma descendente. E aqui surgem os problemas mais sérios de isolamento, solidão e o sentimento errado de que não vale a pena investir em nós mesmos!

O corpo que nos foi dado quando nascemos sofre grandes mudanças ao longo da vida, mas é com ele que temos de viver e que vamos morrer, portanto nesta passagem chamada vida devemos tratar dele como merece: com a delicadeza de uma obra de arte! Vamos tratar da nossa

mente, do nosso corpo para podermos viver uma vida plena e retardar a curva do envelhecimento e, assim, continuarmos a ser jovens aos 90 em vez de velhos com 30 anos, por não aprendermos a cuidar de nós.

É comum ouvirmos comentários como: "o corpo já não ajuda, é mais difícil de andar..." mas esta condição não é só fruto da idade. Senão o que dizer a quem tem 20 anos com uma paralisia e a quem tem 80 anos e ainda faz desporto? Temos que nos responsabilizar pela forma como tratamos do nosso corpo e do exemplo que transmitimos. A responsabilidade não é só para connosco, mas também para com a comunidade, para quem vê e segue os nossos exemplos e até se justifica com o nosso comportamento.

**Cuid'arte+** existe para ajudar a assumir esta responsabilidade e por isso, não só está inserida, como pretende destacar-se como uma marca da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares. O nosso foco principal é o cuidado domiciliário ao utente dependente e aos seus cuidadores e como tal, vamos deixar aqui a nossa formação efetuada presencialmente em Canelas sobre "marmitas saudáveis" com as receitas dos nossos formadores. Esperamos que seja do vosso agrado e que vos ajude a planear de forma saudável as refeições. A próxima formação com novas receitas será em setembro com o novo regresso às aulas. Por isso estejam atentos No final fica o nosso contacto para qualquer esclarecimento.

## MARMITAS SAUDÁVEIS



A correria do dia-a-dia faz com que a nossa alimentação seja descuidada!

Apesar do pouco tempo que temos, não podemos descuidar, de forma alguma, a nossa alimentação pois é ela que sustenta o nosso corpo e a nossa saúde.

Quem trabalha fora de casa refere a dificuldade de manter o hábito de uma alimentação saudável, pois a oferta é enorme, acabando por se recorrer a opções fáceis e práticas, apesar de pouco saudáveis na maior parte das vezes, como fritos, fast-food, produtos industrializados, refrigerantes açucarados.

Com disciplina e planeamento é possível preparar as refeições de toda a semana, optando por uma alimentação saudável e mais barata, evitando o desperdício alimentar.

É importante perceber a diferença entre comer e se alimenta

Comer é simplesmente matar a fome,

sem a consciência de observar a qualidade dos alimentos.

Alimentar-se é ter uma dieta eficaz, equilibrada e nutritiva, que supra as necessidades nutricionais do organismo o que, não é tarefa fácil, principalmente para quem passa a maior parte do tempo fora de casa.

A maior parte das pessoas alega não ter tempo, imaginação nem criatividade para preparar as suas próprias refeições, acabando por comer fora a maior parte das vezes ou cozinhando o que consideram mais rápido.

Pensar em alimentação saudável não é considerar que apenas devemos comer saladas!

Embora o consumo de verduras e legumes seja fundamental, esse conceito não engloba todas as características que definem uma dieta equilibrada.

Devemos priorizar o consumo de comida natural e evitar alimentos processados.

Para quem trabalha fora todo o dia, surge a necessidade de aprender como preparar marmitas saudáveis para a semana!

Uma alimentação saudável deve conter de tudo um pouco e fazer parte da nossa rotina para:

Manutenção da saúde;

Prevenção de doenças;

Melhor desempenho físico nas atividades do dia-a-dia.

Quanto mais cores tiver no prato melhor, pois significa que está a variar os alimentos, fornecendo os nutrientes necessários ao organismo.

O primeiro passo para cuidar do nosso corpo e garantir um estilo de vida mais equilibrado, é alimentar-se de forma saudável.

Falando sobre os alimentos:

Leguminosas como o feijão, ervilha, soja, grão-de-bico, lentilhas, são ricos em proteína, ferro, fibras e vitamina B

Legumes (cenoura, chuchu, beterraba, abóbora) e verduras (alface, brócolos) fortalecem o sistema imunológico e têm baixas calorias

Verduras de folha escura como rúcula, agrião, espinafre, couves, são ricos em vit. A, B, C e K, ferro, potássio, cálcio, fibras e antioxidantes, que fortalecem o sistema imunológico

Oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas, avelas) combatem o colesterol mau (LDL) e são uma fonte importante de ómega-3, cálcio e magnésio

Frutas são ricas em vitaminas e minerais  
Cereais integrais (arroz, milho, granola, aveia) são muito nutritivos

Carnes magras, frango e peixes são as fontes preferenciais de proteínas

Dicas para preparar a marmita semanal:  
Planear a ementa semanal – anote tudo e organize o que vai consumir em cada dia para saber o que necessita comprar, o que deve prepara com antecedência e a quantidade necessária;

Preparar tudo num único dia – pode escolher um dia para preparar uma variedade de pratos saudáveis, em quantidade suficiente para a semana.

Variar os pratos – a variedade é impor-



tante para que a alimentação não seja monótona e, para que, ao longo da semana consuma a diversidade de nutrientes que o organismo precisa para se manter saudável;

Cozinhar conforme o consumo semanal – deve considerar o número de vezes que vai consumir determinado alimento ou prato e, preparar as quantidades suficientes;

Organizar os recipientes – use de preferência recipientes de vidro, um para a salada e outro para a comida que necessita ser aquecida;

Utilizar mais alimentos naturais ou pouco processados;

Usar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;

Faça do ato de cozinhar um prazer, dando à alimentação a atenção que ela merece!

#### Montagem da marmita – cada marmita deve incluir:

Uma porção de carboidratos saudáveis como arroz integral, batata-doce, massa integral;

Uma porção de leguminosas como feijão, lentilhas, grão-de-bico ou ervilhas;

Uma porção de proteína que pode ser frango, peixe ou carne vermelha magra;

Uma porção de salada de alface ou verduras de folha escura;

Uma porção de fruta para a sobremesa.

#### Sugestões de marmitas quentes:

Vitela assada com legumes e batata-doce

Bife de frango grelhado, salada de folhas verdes e tomate cereja, macarrão integral cozido e brócolos

Bife grelhado, salada de rúcula e tomate, arroz integral, feijão e brócolos refogados com alho

Coxa de frango com ervas, salada de alface, rúcula, cenoura e tomate; arroz com lentilhas, vagens ao vapor

Peixe grelhado, salada de folhas verdes, beterraba e tomate; arroz com grão-de-bico e chuchu refogado

Omelete com cebola e tomate, salada de folhas verdes e tomate, arroz integral com feijão, brócolos e couve refogada

Filete de peixe, salada de alface, tomate e cenoura, arroz integral e couve refogada

Comer fora de casa não é, de todo uma tarefa fácil, pelo que as marmitas saudáveis são, sem dúvida, a melhor solução.

Ao preparar marmitas saudáveis, está a manter o foco nos seus objetivos e a melhorar a sua saúde geral.

Alem disso, esta é uma prática que lhe permite poupar dinheiro sem grande esforço.

Como dizia Hipócrates: “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

## RECEITAS SAUDÁVEIS

### Quiche de legumes

#### Ingredientes:

- 1 talo alho francês
- 1 cenoura
- 1 pimento vermelho
- 150g agrião
- 6 a 8 tomates cherry
- 6 ovos
- 200g queijo quark
- 2 cs azeite
- Salada de folhas verdes – alface, rúcula, canónigos
- Temperos – sal, pimenta, alho, orégãos, vinagre ou sumo de limã

#### Preparação:

Cortar o alho francês às rodelas e o pimento aos cubos.

Ralar a cenoura e partir os tomates cherry ao meio.

Numa frigideira antiaderente saltear o alho francês, a cenoura, os agriões e o pimento com 1 cs azeite e 2 dentes de alho picados. Reservar.

Numa taça, bater os ovos e juntar o queijo quark. Temperar com sal, pimenta e orégãos. Acrescentar os legumes salteados na mistura anterior e envolver bem.

Fornar uma tarteira com papel vegetal e verter o preparado, distribuindo bem todos os ingredientes. Levar ao forno durante cerca de 30 min ou até a quiche estar bem dourada.

Servir com a salada de folhas verdes temperada com a outra cs azeite, sal e sumo de limão ou vinagre.

Para qualquer esclarecimento contacte o Cuid'arte + : 925 562 255

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



## SERVIÇOS ABRIL

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	169
CANELAS	68
V.PARAISO	66
MADALENA	31

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	23
CANIDELO	22
MAFAMUDE/ V. PARAISO	30
MADALENA	20
ARCOZELO	2
SANDIM/OLIVAL	3
O. DOURO	2
SERZEDO	2
CEDOFEITA	3
GONDOMAR	2
AVINTES	6
FORA CONCELHO	15

### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	17
Riscos Mistos	7
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	411
Operações Estado de Alerta	31
Serviços Internos	11
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>477</b>



### DIA ABRIL

- 15 Valadares Gaia - Liga BPI
- 16 Canelas 2010 - Liga 3
- 16 Caminhada - Dia Mundial da Atividade Física
- 25 Freguesia Madalena - Corrida da Liberdade
- 29 Canelas 2010 - Liga 3

Durante o mês de Abril, 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 à segurança.

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



# CONCERTO JONES&CO

por ANA JONES

Assessora da Direção da AHBVV



No passado dia 6 de abril, recebemos no Salão Nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares a banda **Jones&CO**.

Os **Jones&CO** são uma banda portuguesa de originais, fundada no ano de 2022 com um estilo de música Pop/Rock.

Com quase de 2h de concerto, a banda presenteou-nos com os seus temas de originais e com alguns covers de artistas também portugueses para nos lembrar que o que é nacional é bom!

Uma noite em que o nosso Salão Nobre esteve bem composto, recheado de boa música, muita animação e boa energia, uma ótima primeira experiência, com a certeza que será para repetir.

Para acompanharem melhor o trabalho deste grupo, podem fazê-lo através das redes sociais jonesandcoband no instagram, Jones and Co. no Facebook e ainda através das plataformas digitais Youtube e spotify Jones and Co, onde já se encontra disponível um EP com 2 temas: “Só para te ver” e “Palavra”, e com um 3º tema a caminho.

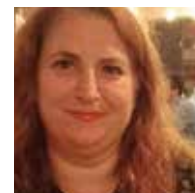
Estejam atentos, tanto aos **Jones&CO**, como aos eventos que a AHBVV tem vindo e virá a realizar!



# MEDICINA DO TRABALHO: UM PROJETO EM CONSTRUÇÃO

por CARLA OLIVEIRA

Enfermeira Cuid'arte+



A medicina do trabalho é uma área da medicina que se dedica a cuidar da saúde e bem-estar dos trabalhadores. Com um enfoque especial na prevenção de doenças e acidentes relacionados com o trabalho, tem como finalidade promover um ambiente de trabalho seguro e saudável.

Para isso, é fundamental a adoção de medidas preventivas, como a identificação de riscos ocupacionais, a implementação de programas de saúde e segurança no trabalho, a realização de exames médicos periódicos e a promoção de práticas saudáveis no ambiente de trabalho.

Atualmente, muitos países têm legislação específica que exige das empresas a adoção de programas de medicina do trabalho, com o objetivo de garantir a proteção da saúde e segurança dos trabalhadores. Além disso, a medicina do trabalho tem um papel importante na reabilitação e reintegração de trabalhadores que sofreram acidentes de trabalho ou que possuem doenças ocupacionais.

É importante salientar que a medicina do trabalho não se restringe apenas à identificação e prevenção de riscos ocupacionais, mas também ao cuidado integral com a saúde e bem-estar dos trabalhadores. Sendo assim, deve considerar fatores como ergonomia, organização do trabalho, carga horária, ritmo de trabalho e ambiente físico, que podem influenciar diretamente na saúde dos trabalhadores.

A promoção de saúde no ambiente de trabalho pode ser realizada por meio de ações como palestras educativas, programas de ginástica laboral, disponibilidade de alimentos saudáveis nos refeitórios, criação de espaços para descanso e relaxamento, e políticas de flexibilidade de horários para a

prática de atividade física. Também, a consciencialização sobre a importância da saúde mental e a implementação de programas de prevenção de doenças psicossociais, como o stress e a ansiedade, são aspetos importantes no contexto da medicina do trabalho.

Os benefícios da implementação de programas de medicina do trabalho e promoção de saúde no ambiente de trabalho são inúmeros. Para os trabalhadores, o acesso a um ambiente de trabalho seguro e saudável pode resultar numa melhor qualidade de vida, menor incidência de doenças ocupacionais, redução do absentismo e maior satisfação profissional. Para as empresas, a medicina do trabalho pode resultar numa diminuição dos custos fruto da redução de acidentes de trabalho e deteção precoce de doenças profissionais, aumento da produtividade e melhoria da imagem corporativa.

Um serviço de excelência requer um planeamento cuidadoso e uma abordagem integrada. É necessário envolver diferentes áreas, como saúde ocupacional, higiene e segurança no trabalho, entre outros, para garantir uma abordagem abrangente e eficaz.

Em resumo, a medicina do trabalho é uma área em constante evolução que desempenha um papel fundamental na proteção da saúde e bem-estar dos trabalhadores. Por isso, investir na medicina do trabalho é investir na saúde e no bem-estar dos trabalhadores, resultando em benefícios para todos os envolvidos..

# DECIR23

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



No âmbito da preparação do DECIR23 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais, os BVV formaram 4 (quatro) operacionais com a formação de Condução Fora de Estrada na Atividade de Bombeiro.

Esta formação decorreu no Corpo de Bombeiros de Avintes e Aguda, tendo uma carga horária de 50 horas com o objetivo de dotar os formandos com competências técnico-operacionais para a condução de veículos todo-o-terreno em ambiente rural/florestal.

O Comando agradece aos formadores específicos nesta área: Subchefe do CB Aguda, José Granja / 2º Comandante do CB Concelho de Espinho, António Proença, pela pronta disponibilidade em abraçar este desafio/objetivo, que de forma voluntária, transmitiram os seus conhecimentos teóricos/práticos, de modo a promover a valorização e conhecimento dos operacionais nas missões onde são intervenientes.

## Corpos de Bombeiros:

Valadares, Aguda, Avintes, Crestuma, Carvalhos, Coimbrões e Pedrouços

## Bombeiros CB Valadares:

José Silva; Miguel Ferreira; Pedro Paulo e Joaquim Pereira



# PARCERIA FARMÁCIA DA GÂNDARA

por Ana Jones

Assessora da Direção da AHBVV



Novo mês, nova parceria feita pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Desta vez, em conjunto com a Farmácia da Gândara, na freguesia da Madalena, foi elaborado um protocolo de cooperação que visa, como habitual, criar valências e vantagens para os nossos Associados.

Sendo nosso Sócio, na Farmácia da Gândara poderá usufruir: 10% de desconto em todos os medicamentos e materiais de saúde disponíveis na farmácia;

50% de desconto em administração de injetável intramuscular, administração de vacina, administração de injetável subcutâneo, glicemia, colesterol total, triglicéridos, pressão arterial, primeiros socorros, teste rápido antigénio COVID.

Não estão incluídos todos os medicamentos sujeitos a receita médica, leites, papas, fraldas e detentores do "Cartão Saúde". Para usufruir destas vantagens basta apresentar o cartão de sócio, com as quotas devidamente em dia, à Farmácia da Gândara.

Mais um motivo para dizermos: Por uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz!



# CAMINHADA COMEMORATIVA DO DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

por João Stuart -Int. de Formação Esp. do 2º ano de Med. Geral e Familiar da USF Nova Via  
Ângela M. Teixeira - Assistente Graduada de Med. Geral e Familiar da USF Nova Via



A promoção da atividade física tem impacto na saúde individual, mas tem também um impacto nas sociedades enquanto um todo, contribuindo também para a saúde do planeta. A prática de atividade física regular é uma componente chave na prevenção e gestão de várias doenças crônicas e muito prevalentes na nossa população. São exemplos as doenças cardiovasculares, como a diabetes mellitus tipo 2 e a hipertensão arterial, e as doenças psiquiátricas, como a depressão e a ansiedade. A um outro nível, a prática de atividade física ao ar livre e em contextos de natureza, designada por “blue exercise” (quando em contextos aquáticos naturais) e “green exercise” (quando em contextos de vegetação) tem recebido crescente atenção por parte da comunidade científica, pelo seu duplo contributo, por um lado, ao nível dos efeitos benéficos potenciados na saúde e bem-estar físico e mental dos indivíduos, por outro lado, no seu contributo para a sustentabilidade dos ambientes naturais <sup>(1,2)</sup>.

Cerca de dois terços da população portuguesa afirma que nunca ou raramente pratica atividade física, sendo o cansaço e a falta de motivação os principais motivos. <sup>(3)</sup> É também nesta matéria que o Médico de Família deve ter um papel interventivo, ao aconselhar e impulsionar projetos de prática de atividade física aos seus utentes.

A Direção Geral da Saúde (DGS), implementou um projeto piloto que consiste na consulta de Atividade Física, sendo a USF Nova Via uma das escolhidas para iniciar o projeto.

Neste sentido, e depois do sucesso da primeira edição, mantendo o objetivo de comemoração do Dia Mundial da Atividade Física, um grupo de profissionais da USF Nova Via organizou novamente uma caminhada, aberta a toda a comunidade, de forma a proporcionar não só um momento de convívio informal entre utentes e profissionais, mas também para combater o sedentarismo e estimular um estilo de vida mais ativo. Por questões logísticas, esta caminhada foi realizada no dia 16 de abril de 2023. A divulgação do evento entre os utentes frequentadores da USF foi feita através das redes sociais, do website da USF e dos Bombeiros Voluntários de Valadares, de cartazes afixados pela USF e de formulários de inscrição distribuídos na consulta médica e de enfermagem, assim como na Farmácia da Boa Nova.

Assim, no dia 16 de abril de 2023, na ciclovia e passeio em frente ao Centro de Reabilitação do Norte (604, Avenida dos Sanatórios 127, Valadares) pelas 10h da manhã e com duração prevista de 1h30, iniciou-se a caminhada. O percurso realizou-se até à Capela do Senhor da Pedra (Alameda do Senhor da Pedra, 4405-029 Vila Nova de Gaia), onde se levou a cabo uma breve sessão de exercício físico promovida por um profissional de atividade física (Daniela Miranda). Esta sessão consistiu em exercícios tipo zumba, com música a acompanhar. Depois realizou-se novamente o percurso de volta para o local de início, perfazendo-se assim o total de cerca de 4km. Cento e dois utentes responderam ao formulário de inscrição. A caminhada começou com 97 participantes e acabou com 102. A faixa etária dos participantes distribuiu-se entre os 1 anos e os 84 anos. Destes, participaram 15 médicos da Unidade de Saúde Familiar (USF) Nova Via e 5 enfermeiros da USF Nova Via. Foi

uma atividade bem-sucedida, com boa adesão por parte dos utentes que no final, se mostraram satisfeitos e com vontade de repetir a experiência.

## Agradecimentos:

Apoio dos Bombeiros Voluntários de Valadares, à Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia pelo licenciamento da Caminhada, ao Grupo Cruz Reis – Farmácia da Boa Nova pela divulgação do evento e fornecimento de um Kit, ao grupo Fun Addict Event pelo fornecimento dos aparelhos de som e à Daniela Miranda, profissional de atividade física.

## Comissão organizadora da caminhada:

Ângela M. Teixeira - Assistente Graduada de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

André Guimarães - Enfermeiro Especialista na USF Nova Via

Sónia Cardoso - Enfermeira Especialista na USF Nova Via

Ana Vidal- Interna de Formação Específica do 4º ano de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

Catarina Pinto- Interna de Formação Específica do 4º ano de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

Sara Pereira Santos - Interna de Formação Específica do 4º ano de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

Teresa Vaz - Interna de Formação Específica do 4º ano de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

João Stuart -Interno de Formação Específica do 2º ano de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

Filipa Neves Ribeiro-Interna de Formação Específica do 3º ano de Medicina Geral e Familiar da USF Nova Via

## Referencias. Bibliográficas:

1 - Campbell-Lendrum, Diarmid & Prüss-Ustün, Annette. Climate change, air pollution and noncommunicable diseases. Bulletin of the World Health Organization. 2019; 97 (12): 160 - 161.

2 - Loureiro et al. The role of Blue and Green Exercise in Planetary Health and Well-Being. Sustainability. 2021; 13(19).

3 - DGS. Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física. 2022:13-14.



# FORMAÇÃO CONTÍNUA

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



Através de uma aposta continua na formação, no presente mês decorreu nas nossas instalações a ação de formação: Tripulante de Ambulância, onde concluíram com sucesso 12 operacionais, com o objetivo de reforçar o efetivo nas missões de socorro.

Aprofundamos os nossos conhecimentos em prol de uma comunidade segura...

# INCÊNDIO SOCIEDADE PORTUGUESA DE DROGAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares

Os BVV, estiveram empenhados num incêndio de grandes dimensões que deflagrou na unidade fabril da Sociedade Portuguesa de Drogas sito, zona industrial do Concelho de Gondomar.

Devido aos materiais inflamáveis armazenados, o incendio desenvolveu-se com elevada intensidade propagando-se às estruturas contiguas, para fazer face a esta ocorrência e com base a reforçar o efetivo presente nas ações de combate, os BVV fizeram despacho de meios técnicos e humanos num total de 2 veículos e 7 operacionais.

Esta ocorrência complexa, foi desenvolvida em conjunto e de forma positiva entre as Corporações de Bombeiros e demais agentes de proteção civil.





# AÇÃO DE TREINO OPERACIONAL DE SISTEMA DE GESTÃO DE OPERAÇÕES DE INCÊNDIOS FLORESTAIS - NÍVEL 1

por JORGE PRAZERES  
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



No âmbito da preparação do DECIR23 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais, o Comando Sub-Regional da Área Metropolitana do Porto em parceria com os BVV, promoveu nos dias 28/29 e 30 abril a Ação de Treino Operacional de Sistema de Gestão de Operações de Incêndios Florestais - Nível 1, com o objetivo de aperfeiçoar a capacitação técnica e operacional dos elementos que desempenham a função de chefe de equipa neste tipo de ocorrência.

Esta ação, contou com a participação dos operacionais do CB de Valadares, Regimento de Sapadores do Porto, CB de Crestuma, CB do Porto e CB de Portuenses, num total de 20 formandos e 4 formadores.



# ÉPOCA BALNEAR 2023

por INÊS LEITÃO

Colaboradora Voluntária da AHBVV

A Época Balnear 2023 já começou a ser preparada pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Foi com uma reunião de equipa de Nadadores-Salvadores comandada pelo Coordenador José Lemos que deram início os preparativos para aquela que será uma época balnear cheia de novidades e surpresas para os nossos banhistas.

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares tem como principal foco o socorro a náufragos e assistência a banhistas ao longo dos meses decretados pela Autoridade Marítima Nacional como os necessários para a prevenção e socorro.

É de salientar a importância de comportamentos preventivos que devem ser adotados por todos os indivíduos que se deslocam à praia, porque como podemos verificar o verão chegou mais cedo e as praias encontram-se atualmente sem qualquer

tipo de vigilância ou assistência. Seremos todos conscientes e preventivos relativamente ao estado do mar é essencial para se evitar aquilo que se pode tornar uma grande tragédia.

A educação relacionada com meio aquático deve ser um assunto a abordar a toda a população. Alertamos os pais para que dentro das suas possibilidades o façam junto das suas famílias, dando alertas e consciencializando os mais jovens dos perigos que advêm da frequência na praia. As praias da zona de intervenção da A.H.B.V. Valadares são uma grande responsabilidade que, ano após ano, trabalhamos arduamente para manter a sua total segurança e serviços.

Se és nadador-salvador e queres pertencer a esta equipa de sonho, entra em contacto com a Associação e garantimos condições dignas para exerceres uma profissão de tanta importância como esta.



O foco e os valores desta equipa de trabalho estão diretamente relacionados com a preocupação de manter todos os nossos banhistas/veraneantes seguros, confortáveis e com muita animação à mistura. Estejam atentos às próximas edições da Magazine porque novidades incríveis estão prestes a chegar!

## VISITA DA LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES

por Ana Jones

Assessora da Direção da AHBVV

No passado dia 27 de abril tivemos a honra de receber na nossa Associação a visita do Presidente da Liga dos Bombeiros Portuguesa, Senhor António Nunes.

Acompanhado por outros dirigentes da Confederação, nomeadamente o Senhor Clemente Mitra, o Senhor Luís Araújo, o Senhor Emanuel Santos e o Senhor Eduardo Correia, esta visita teve como objetivo dar a conhecer a nossa Associação ao novo Presidente da Liga, bem como o trabalho que aqui é desenvolvido.

Reunidos com a nossa Direção e ainda com os membros do comando, houve oportunidade para fazer uma reflexão e balanço sobre os principais temas da atualidade do universo dos bombeiros. Após a reunião, realizou-se um almoço convívio, em que outros temas importantes foram debatidos.

Esperamos voltar a recebê-los novamente e, deixar um agradecimento público pela visita da Liga, que muito nos honrou.



## GLOBOS DE FOGO

por FRANCISCO MADRUGA

Vice-Presidente da Direção da AHBVV

No próximo dia 20 de maio, às 15 horas e 30 minutos, decorrerá a entrega de Diplomas e Emblemas a Sócios com 10, 25, 50 e 75 anos de filiação.

A Cerimónia será realizada no Salão Nobre da AHBVV.

O Evento terá animação musical e todos os homenageados e sócios podem fazer-se acompanhar por familiares e amigos. Todos nós, sócios, órgãos sociais e voluntários terão que ser atores angariadores de novos sócios e apoios de mecenato,

as únicas formas de consolidarmos a prestação do serviço à comunidade.

Continuamos esta luta com contactos permanentes junto dos cidadãos da nossa área de atuação, das empresas e entidades públicas.

O programa apresentado pela direção para este mandato de 4 anos é de grande envergadura e necessita de apoio para a sua concretização plena

Bem hajam pelo vosso apoio!



# PELO NÚCLEO DE FORMADORES EIC

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



No fim de semana de 15 e 16 de Abril, estivemos de partida com os nossos infantés e cadetes até à freguesia de Canelas a fim de lhes proporcionar um fim de semana coberto de aventura!

Instalados no Auditório de Canelas, onde desde já deixamos o nosso agradecimento ao Exmo. Sr. Presidente da junta de freguesia Arménio Costa que prontamente, nos disponibilizou o espaço para que os nossos bombeirinhos pudessem pernoitar com os seus sacos-cama e onde, nos foi possível desfrutar de um convívio entre todos assistindo a um filme de Bombeiros, bem como, a magnífica refeição que no domingo nos proporcionou!

Realizamos uma caminhada pela Serra de Canelas, entramos no espírito de aventura onde existiram momentos de pura diversão entre todos! No domingo, conseguimos reunir os pais e familiares dos nossos infantés e cadetes para que juntos, efetuássemos jogos tradicionais/artesaniais de forma a darmos oportunidade a todos saberem

trabalhar em equipa, visando assim, a lei base dos Bombeiros “trabalho em equipa”!

Agradecendo também, ao Rancho Folclórico de Canelas pela cedência do seu espaço, para conseguirmos efetuar as nossas refeições.

Ao Super Mário Pizzaria, na pessoa do Sr. Mário, queremos expressar um eterno reconhecimento, por mais uma vez e sempre com a sua pronta disponibilidade no apoio das nossas iniciativas, pela oferta de pizzas e bebidas proporcionando o nosso jantar de sábado à noite.

Por último, queremos deixar um agradecimento especial à nossa Direção e Comando por todo o apoio demonstrado para que nada faltasse e por estarem sempre lado-a-lado com as nossas iniciativas.

Deixamos um pequeno registo fotográfico,

# IN SITU

por INÊS ALVES,  
Secretária da Direção da AHBVV

«... Vê lá o que fazes, há  
Tanto a fazer  
Fazes que fazes  
Ou pões sementes a crescer  
E a linha funda na  
Palma da mão  
Desenha o tempo então...»

GODINHO, Sérgio.  
Grão da mesma mó.  
In: Nação Valente.

Dizem que é Abril, pois que seja. Para a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, Abril é uma constante diária que nos recorda a força da palavra e a coerência dos atos. Temos a satisfação de ser uma instituição local de referência pelos laços que criamos com as pessoas e com as instituições que conosco avançam na construção local. Somos parte da grande família da Proteção Civil, mãos delicadas da sua obra, centro de informação e formação. Contribuímos para a convergência, com foco no objetivo, respondendo ao princípio da subsidiariedade, princípio evocado pela Lei de Bases da Proteção Civil, relembado pelo Professor Doutor Artur Costa, a 22 de abril, na abertura do seminário sobre o patamar local da Proteção Civil, promovido pelo Centro Universitário Lusófona, na cidade do Porto. Sabemos, porém, que a responsabilidade assente nas instituições locais se assemelha à maturidade institucional a nível municipal e nacional - sem qualquer desresponsabilização das instituições locais, pelo contrário, têm um papel preponderante na sociedade - contudo, para que o local funcione e lhe seja imputada a responsabilidade, as instituições municipais deverão coordenar com igual ou superior responsabilidade, seguindo a visão estratégica de caráter nacional.

Para melhor interpretação, é preferível lembrar o conceito de subsidiariedade formulado na encíclica Quadragesimo Anno, onde se pode ler que «...uma instância social de ordem superior não deve interferir na vida interna de uma comunidade de ordem inferior, privan-

do-a das suas competências, mas deve antes apoiá-la em caso de necessidade e ajudá-la a coordenar a sua ação com a das outras componentes sociais, tendo em vista o bem comum». Assim sendo, cabe à estratégia nacional delinear políticas estruturais adequadas para que, a coordenação municipal, a curto, médio prazo, apoie as instituições locais na instrução da sociedade para a proteção civil. A referência às instituições locais não é vã ou não fossem estas as que mais promovem o sentido de comunidade pelo seu caráter não formal ou mesmo informal - não formal através de um ensino prático, extracurricular, em partilha, informal pelo relevo da socialização, valores, cultura assumida e difundida. Entendam-se, então, as instituições locais como espaços dignos e privilegiados para a disseminação de uma nova forma de estar, fontes de aprendizagem transversal, fiéis depositárias de valores, academias de humanismo, baluartes da prevenção e segurança.

Na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares muito foi conquistado no patamar da informação e formação. Recriámos a estrutura formativa, acreditamos a associação pelo Instituto Nacional de Emergência Médica, pois também somos um dos seus braços na promoção e formação em Suporte Básico de Vida, abrimos as portas à sociedade, definimos os pilares a trabalhar com os agrupamentos de escolas da área de jurisdição e a par com os serviços de saúde escolar iniciámos novos projetos. A curto, médio prazo poderemos avaliar o impacto da informação e formação partilhada, sendo o

impacto o alcance desta associação. Não o impacto mediático, mediocre, estético, mas o impacto prático, acessível, fácil de adquirir e assumir como uma forma de estar no mundo, uma forma de estar para o outro. E haverá outra forma de estar? Cabe-nos agradecer ao agrupamento Vertical de Valadares e à Enfermeira Maria José, enfermeira do agrupamento, pela responsabilidade que aportam ao seu trabalho permitindo uma formação completa a todas as crianças e jovens que frequentam os estabelecimentos de ensino. Obrigada pela confiança, estivemos, estamos e estaremos presentes. Somos Proteção Civil, Somos AHBVV, Somos Família!



## MARISA SERRA



Chamo-me Marisa Serra tenho 38 anos e sou uma recém-nascida no mundo dos bombeiros, um sonho que se tornou realidade, neste momento sou voluntária e bombeira assalariada a part-time na central do corpo de bombeiros.

A beleza da vida são as escolhas feitas e que refletem em boas práticas aos semelhantes, o auxílio a comunidade, fazendo o voluntariado, missão humana, tão importante em situações de fragilidade de quem espera o socorro. Considerado o voluntariado mais exigente, porque exige muita formação em diversas áreas, como dizia um formador que está a instruir-me "Não temos de saber tudo de tudo, mas sim um pouco de tudo". Nós Bombeiro atuamos em problemas que ninguém quer ter, nas situações que ninguém deseja estar, mas que alguém tem que resolver, utilizando

tudo o que possuímos (material, conhecimento), inclusive a própria vida, para salvar meros desconhecidos. O mundo dos bombeiros é extramente exigente e requer uma grande entrega a todos os níveis, por isso, neste momento encontro-me a frequentar uma formação para tornar-me uma técnica de proteção civil, área em que os bombeiros estão inseridos, para poder estar ao nível das exigências desta área e acompanhar a sua evolução, área em grande expansão. A Proteção Civil implica compreender a importância de adotar e promover uma cultura de segurança para todos.

Trabalho com crianças e um dos meus objetivos é um dia poder formar essas crianças e idosos, ou mesmo a comunidade em geral para essa cultura em várias áreas, mas principalmente na área do pré-hospitalar.

## RICARDO ALVES



Sou o Ricardo Alves, Bombeiro de 3ª Classe, ingressei nesta Nobre causa a 11/01/2014 (9 anos). Neste momento a concluir formação de Técnico de Proteção Civil. Antes que se perguntem, sim nós bombeiros também estudamos após o trabalho, porque o Saber não ocupa lugar.

Aquando da minha entrada neste mundo, fui questionado por muitos amigos e familiares porque escolhi esta "vida", a resposta foi simples e continua a ser sempre que sou interrogado: não escolhi, foi ela quem me escolheu.

Não sou bombeiro pelo salário, pelo reconhecimento ou algo do gênero. Sou Bombeiro sim por amor ao próximo. Faço este meu trabalho com o objetivo de fazer a diferença na vida de alguém ( mediante a formação que nos é ministrada e com os recurso que diariamente temos ao nosso dispor) independente da cor, idade, religião ou etnia.

Não estou à espera de ser recompensado ou que me agradeçam pelo que fiz pois, para mim, saber que as famílias estão a salvo já é o suficiente para eu poder seguir em frente com a minha missão.

Como em tudo, alguns dias são bons e outros menos bons. Não considero que esteja num trabalho fácil, somos uns dos

primeiro a chegar ao local e dos últimos a sair.

O meu trabalho não se resume apenas apagar incêndios nem socorrer a acidentes, mas também a socorrer vítimas de doença súbita.

Contudo ser Bombeiro, é poder consciencializar a população em relação a medidas de segurança a adotar nas mais diversas áreas, mas o mais gratificante é saber que aquilo que por nós é transmitido à população é cumprido.

Sim nós vamos até onde o limite do corpo e mente conseguem ir, e sim, somos pessoas normais, quando se ultrapassa esse limite, para ajudar o próximo, nesse momento somos Bombeiros. Independentemente da cor da farda ou a corporação que se representa... o amor e dedicação ao próximo é superior.

Posso-me considerar sortudo por neste momento tenho 2 famílias, e acreditem não são todos que se dão ao luxo de o dizer e de ter.

Para finalizar, lanço aqui o desafio. Porque não ingressas nesta causa? Inscrever-te no Corpo de Bombeiros da tua área de residência! Faz como nós, marca a diferença!

# VISITA DE FIRMINO PEREIRA

por ALEXANDRA DOS REIS NEVES  
Tesoureira da Direção da AHBVV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, diz Presente. Presente para continuar a servir e a elevar a comunidade! E como fazemos da nossa bandeira, todos os cidadãos deste concelho, estamos a trabalhar, arduamente, num dos projectos mais ambiciosos que Valadares verá nascer: a construção de um Lar Social.

Contudo, a nossa boa vontade não é suficiente quando, pelo caminho, somos presenteados com burocracia em excesso, leis sem sentido e processos demorados. Vivemos num impasse e só nos resta recorrer, mais uma vez, à ajuda de todos.

Cientes da nossa realidade e da de outras Associações do concelho, está o Partido Social Democrata que, no passado dia dezoito de Abril, se fez representar, na nossa casa, por Firmino Pereira, Deputado pelo círculo de Vila Nova de Gaia.

Conhecedor da nossa História, das nossas actividades e solidário com a mais recente causa da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, prometeu levar as nossas preocupações à Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho, na esperança de, numa futura visita, quiçá com a referida Ministra, apresentar soluções que nos permitam avançar, finalmente!, com a construção do Lar Social.

Deputado Firmino Pereira, obrigada pela presença. Contamos com o seu apoio.

Para nós, é sempre gratificante receber todos aqueles que nos ajudem a ajudar!

E queridos sócios, descansem, pois não vamos desistir. Não vamos parar; vamos solidificar esta corrente de solidariedade, de que tanto nos orgulhamos, que é a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.



## ISTO É AMOR!

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV

O nosso Centro de Formação tem registado uma significativa evolução.

Formamos pessoal do nosso quadro de voluntários e profissionais; formamos profissionais de outras empresas, das escolas, das unidades de saúde familiar e pessoas individuais que se inscrevem e são colocadas aquando de vagas em certas turmas.

Fazemos formação nas nossas instalações e ou nas instalações de outras entidades, particularmente empresas, para não terem de fazer deslocar os vários formandos e assim só há a deslocação do formador.

Mas, desta vez, fomos chamados a casa de um sócio, para ministrarmos formação a uma família e amigos vizinhos, com a finalidade de todos estarem mais preparados para cuidar de uma senhora...

Esta consciência e predisposição para aprenderem a cuidar dos seus, unindo 3 gerações da família, É AMOR!

Parabéns.

Parabéns aos formandos e ao nosso formador, Fernando Madureira.



# 25 DE ABRIL NA ASSEMBLEIA DA UNIÃO DE FREGUESIAS DE GULPILHARES E VALADARES

Abril, momento de encontro, partilha, um ideal comum que nos une e faz de nós força viva.

A Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares, associação convidada, pelo Presidente da Mesa de Assembleia

da União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares, Senhor Joaquim Rocha, e presente nas comemorações do 25 de Abril, convidou os grupos parlamentares da União de Freguesias a partilhar a sua visão de Abril.



## Beatriz Russo, CDU

Celebrar o 25 de Abril hoje, não só é importante pelas suas razões históricas, mas sobretudo pela urgência de se fazer cumprir o que fora conquistado.

Os Direitos, Liberdades e Garantias previstos na

Constituição, estão para muitos a uma grande distância que, pela sua condição socioeconómica, vêm como miragem uma vida verdadeiramente digna, sem certezas se poderão pagar a casa, as contas, os estudos, constituir família ou ter tempo de lazer.

Não esqueçamos Abril porque continuamos a precisar dele!



## Margarida Moreira, Bloco de Esquerda

A nossa convicção é que este país tem que ser livre na sua totalidade, a cada passo a cada dia, a convicção de tornar 25 Abril vivo e atuante, em acreditar e agir pela igualdade, pela fraternidade, pela solidariedade, justiça e democracia.



## Júlia Couto, CDS-PP

Data histórica que marcou o início da vida democrática em Portugal, bem como o aparecimento de vários partidos políticos, onde se inclui o CDS fundado por democratas do centro-direita.

Com o 25 de abril de 1974, a sociedade foi chamada a ser mais participativa, plural e democrática.

O CDS-PP deseja e lutará sempre para que os valores da participação, pluralidade e democracia não desapareçam com políticas e ideais extremistas.

A LIBERDADE DE ONTEM É A RESPONSABILIDADE DE HOJE!



## Alexandra Neves, PSD

Cravos que foram alma, canção e lágrimas de emoção. Que se eternizaram num marco na História de Portugal, num movimento de Revolução Pacífica.

Demonstrar que contrariamente ao que muitos pensam, nós, jovens, não vivemos

numa bolha de ilusão e não esqueçamos os cravos, pois o nosso intuito é o de possibilitar a criação de sinergias, de fazer MAIS e MELHOR.

Acima de qualquer ideologia partidária, está a liberdade de cada um de nós e sem liberdade, não há humanidade.



## Pedro Carvalho, PS

Abril abriu as portas da educação, que a todos permitiu a oportunidade de afirmação. Agora que ninguém feche as portas que abril abriu...

25 de Abril...sempre!

Porque jamais poderemos deixar de ser livres!

Uma pessoa que acredita na liberdade fará qualquer coisa para conquistar ou para preservar a sua liberdade. Liberdade hoje e sempre...livres habitamos a substância do tempo....

# À CONVERSA COM ...

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



## Francisco Valtelhas Sócio n.º 5769



O Sr. Francisco Valtelhas torna-se associado da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares após ter visto um cartaz na Madalena que apelava ao apoio aos BVV. Sensível a esta causa humanitária, não hesitou e logo se fez sócio. Tinha já o exemplo da mãe que era sócia dos Bombeiros Voluntários de Coimbrões. Aliás, é na sua mãe, a D. Esmeralda, que encontra ânimo para tudo na sua vida. Em cada frase que diz, em cada momento da sua vida que me conta, no meio aparece a referência à sua mãe, o amor que sente por ela é incomensurável.

O Sr. Francisco Valtelhas é um lutador, em que teve muitos momentos na vida de desânimo, de muita asneira feita, como disse, mas que depois de muitas voltas percebeu que podia fazer as mesmas coisas; que não seriam as canadianas a impedir de se realizar. Não foi fácil chegar a este ponto. Aos seis anos de idade fez a primeira operação à coluna e por aí em diante. Passou pelo sentimento de complexos de inferioridade, de tristeza e acabou por nem sempre fazer tudo bem, até que percebeu que ter complexos é tempo perdido. Disse-me que teve que mudar para chegar até ao ponto em que hoje está. Acredita na evolução do Ser Humano, seja lá de que forma for. Como disse “As rochas têm aquela forma porque a água as mudou”.

É precisamente na praia que encontra um dos seus grandes prazeres. Apanhar sol, observar as rochas, a natureza que envolve a praia. Em particular, gosta da praia de Valadares, “Aproveitar o sol e o vento para limpar o que vai na alma”. Deixa esta recomendação a quem se sentir perdido, e outra ainda, a de perdoar... acredita que não perdoar cria barreiras para a evolução da pessoa. Atualmente, fruto de muita aprendizagem ao longo da vida, vê a vida de forma positiva, dizendo “É compensador!”

Voltou a estudar. Está no terceiro ano de contabilidade do ISCAP. Gosta de estudar números. Sente-se realizado. Fala dos seus jovens colegas de curso com muito carinho pela forma como tão bem foi acolhido por todos. No final do curso planeia escrever uma tese sobre economia social, pois acha que neste âmbito há ainda muito por fazer. A inspiração do tema surge em grande parte pela experiência com os Bombeiros, pela forma como estes sempre trataram a sua mãe sempre que foi preciso pedir auxílio.

E, como já tinha referido, em toda a conversa, em tudo o que fala está a sua mãe. Emociona-se muitas vezes quando fala dela. A D. Esmeralda, com os seus 87 anos, precisa neste momento de mais apoio do que aquele que o filho lhe podia proporcionar nesta fase da vida. Isso deixou o Sr. Valtelhas numa grande tristeza, separar-se da mãe. Está, novamente, a aprender, a adaptar-se. O que o faz feliz é ver a mãe bem, mesmo que implique estar menos perto, como gostaria. Ele que nos últimos anos era o único cuidador da mãe. Sempre que a visita, infelizmente não pode ser diariamente pois está longe, leva-lhe flores. Sente-se grato à sua mãe. Sente-se feliz quando cuida dela. “A minha mãe é a coisa mais bonita que encontro na vida!”. Sente que queria dizer a toda a gente o que sente pela mãe. Graças a ela entende que a família é um conceito muito forte. São laços inquebráveis. Diz que o pilar da sociedade é a família seja qual for o modelo desta, desde que seja sustentada por amor. E para ele a D. Esmeralda é a joia mais preciosa, a sua grande riqueza...

Deixo duas frases do Sr. Valtelhas que acho muito significativas: “Procurar ajuda é sinónimo de inteligência”; “conhecer novos mundos, novas realidades, ajuda-nos a evoluir”. Deixo, também, o pedido que me fez “tendo em conta que eu e a minha mãe estamos muito unidos, gostava que usasse uma fotografia com ela”.

Sr. Valtelhas muito obrigada pelo seu testemunho de superação.