

MAGAZINE #54

JUNHO
2023

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Nos últimos 10 anos, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares cresceu muitíssimo.

Reforçou a sua missão principal e criou-se valências novas, com o propósito de estar LADO A LADO COM AS PESSOAS, por uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz.

Apesar de ter dobrado o número de funcionários, a Associação continua a ser dirigida e presidida por homens e mulheres 100% voluntários!

Sendo comum ouvir-se: “não esta fácil”... é verdade que os obstáculos e as dificuldades

Porque tudo que fazemos é para a comunidade, precisamos de ter, agora, mais que nunca, a ajuda da comunidade para levar os projetos até ao seu termo...

Contribua com o seu donativo

IBAN

PT50 0035 0829 00000416230 98

Através de donativo pela

ENTIDADE: 21721

REFERÊNCIA: 123 001 001

MONTANTE: Donativo à sua escolha

Crescemos, valorizamos e aumentamos muito o património da Associação.

Para isto, muito contribuiu uma GRANDE SENHORA!

Que me perdoe a Dona Maria de Lourdes, porque nunca quis ser publicitada, nem elogiada, mas, sinto que há homenagens que podem e devem ser dadas em vida.

Esta GRANDE SENHORA, já não vive em Valadares, mas aqui vem com regularidade e todos lhe devemos gratidão. Em 2015 doou a esta Associação a única

propriedade que tinha: a sua habitação. Aqui continuou a residir, até que no início deste ano resolveu ir viver com a Irmã, outra grande senhora!

Dona Lourdes e Dona Filomena, que a saúde e a felicidade nunca vos faltem.

Eu e a Associação estamos imensamente gratos e disponíveis sempre que for necessário.



Patrocínio

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 Gulpihares • Vila Nova de Gaia
91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) 22 112 37 01
geral@printandcut.pt

f @ www.printandcut.pt

Registo da Visita do Jardim de Infância da Escola de Vila Chã aos Bombeiros Voluntários de Valadares



www.bvvaladares.com

presidente@bvvaladares.com

ÉPOCA BALNEAR

por LUCIANA TEIXEIRA
Nadadora Salvadora da AHBVV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é a casa que me acolheu há 6 anos quando decidi trabalhar como Nadadora Salvadora.

Esta é uma casa que sempre nos deu tudo o que tinha e o que não tinha, tendo em conta o nosso bem estar. Se esta Associação sempre fez os possíveis e impossíveis para nos dar umas ótimas condições de trabalho, nós, enquanto trabalhadores da casa, assumimos o compromisso e a responsabilidade que a nossa profissão nos acarreta.

Dia 17 de junho, iniciou uma nova época, a primeira (de

muitas) para alguns de nós. O meu conselho para todos os leitores passa por aproveitarem e relaxarem nas nossas praias, tendo em conta as indicações preventivas dos nadadores salvadores.

Serão, sem dúvida, três meses que exigirão muito trabalho, cooperação e atenção.

Apelamos a todos os banhistas que sejam também preventivos, atentos e perspicazes com o intuito de ajudarem os nadadores salvadores no que precisarem. A todos os novos nadadores salvadores da AHBVV apenas deixo uma breve frase: Coloquem sempre o melhor de vocês naquilo que fazem e só tem tudo para correr bem!

Para os que já estão na casa há mais tempo, mais um verão para criar memórias com os mais novos e integrá-los na equipa para que se sintam em casa.

Em relação à coordenação, os Nadadores Salvadores serão comandados pelo José Lemos que cumprirá assim o seu primeiro ano nestas novas funções. Desejo-lhe que corra tudo pelo melhor e que saiba que a sua equipa não irá falhar com ele.

Uma boa época a todos!

PRÓXIMOS EVENTOS



SUPOORTE BÁSICO DE VIDA COM DAE

SESSÃO DE FORMAÇÃO (7H)

- Suporte básico de vida adulto
- Demonstração do algoritmo SBV
- Posição lateral de segurança
- Desobstrução da via aérea
- Desfibrilhação Automática Externa
- Comandos DAE e colocação de elétrodos



15 DE JULHO

09h 00min
17h 00 min

INVESTIMENTO 40,00€+IVA



NO SALÃO NOBRE DA ASSOCIAÇÃO
HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
DE VALADARES

After nine
14 JULHO ÀS 21H
3 abraços

Raul Cunha Susana Martins

O mural

Com a participação especial de
FILIPA MARTINS
participante do concurso Fator X

MARATONA 24 HORAS

por ALEXANDRA NEVES
Tesoureira da Direção da AHBVV



Durante os dias dois e três do corrente mês, realizou-se na pista de atletismo da Escola Básica EB 2/3 de Valadares, a actividade “Maratona 24 horas”. Esta iniciativa, com quarenta anos de existência, foi organizada pela “APEVA”, Associação de Pais e Encarregados de Educação das Escolas EB 2/3 Valadares e Secundária Dr. Joaquim Gomes Ferreira Alves e contou com a presença habitual da nossa Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Permaneceram, durante as vinte e quatro horas que durou a Maratona, membros da Direção, do Comando e do Corpo Activo dos Bombeiros de Valadares, dentro e fora de pista. Para além da informação relativamente à importância da figura do sócio, os bombeiros fizeram demonstrações do seu trabalho, exibiram as viaturas de serviço e acompanharam quer a caminhar quer a correr os restantes participantes.

Saudamos o facto de esta iniciativa se ter realizado numa escola, sensibilizando os alunos para os benefícios da prática do exercício físico e os malefícios do sedentarismo, que tanto afectam os jovens deste país. E como “é de pequenino que se torce o pepino”, numa acção de prevenção e colaboração com a “APEVA”, a AHBVV, deu a conhecer aos estudantes as suas valências associativas, sociais e operacionais. Queremos alertá-los, desde cedo, para a realidade e importância da nossa Associação, dos Bombeiros, do voluntariado, do trabalho, formação e projectos que têm vindo a ser desenvolvidos. Faz parte do nosso espírito organizar e participar em actividades que promovam a proximidade com os habitantes deste concelho.

Um especial agradecimento ao Presidente, António Silva, aos directores, Francisco Madruga, Inês Alves, Daniela Pereira e Conceição Braga. Ao Comandante Jorge Prazeres, ao Segundo Comandante, Miguel Pimentel, ao chefe, Cândido Monteiro, ao subchefe, Sérgio Costa e aos Bombeiros, Paulo



Rocha, José Silva, Bruno Tentúgal, Justino Soares, Paulo Silva, Carla Ferreira, Fernando Simões, Sérgio Esteves, Paulo Oliveira, Helena Pereira, Abel Alves, Cátia Pinto, Luís Silva, Nélson Coelho, André Pinheiro, Ricardo Vieira, Vanessa Barbosa, Ricardo Alves, Isabel Galvão, Diogo Santos, Diogo Vieira, Nuno Lameira, Maria Longo, Vítor Silva, Cristiana Godinho, Eduardo Alves, Joaquim Teixeira, Rafael Madureira, Hugo Sousa, Marisa Serra e Ana Ribeiro. Bem haja pelo empenho, união e camaradagem demonstrados ao longo do evento.

Parabenizamos, também, a colaboração do nosso estagiário, Ismael Monteiro, que eternizou a participação da AHBVV na “Maratona 24 horas”!

Pretendemos continuar a solidificar esta corrente de solidariedade, pois a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, somos todos nós!



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS JUNHO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	2156
CANELAS	89
V.PARAISO	88
MADALENA	20

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	15
CANIDELO	10
MAFAMUDE/ V. PARAISO	22
MADALENA	14
SERZEDO	1
O. DOURO	1
AVINTES	2
GRIJÓ/SERMONDE	1
PORTO	6

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	19
Riscos Mistos	11
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	431
Operações Estado de Alerta	11
Serviços Internos	14
TOTAL DE SERVIÇOS	486



Durante o mês de Junho, 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

02/03	Corrida 24H – EB 2/3 Valadares
02	Caminhada noturna – Serra de Canelas
10	Campanha de Sócios – Pingo Doce Valadares
17	Abertura da Época Balnear
23/24	São João – Cais VN Gaia
21 a 25	São João - Canelas
27	Apresentação Bandeira Azul - Gulpilhares
27	Escola de Megide - Canelas
30	Escola da Capela - Gulpilhares

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

VISITA AOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

por ALUNOS DO 3º ANO DA ESCOLA JASMIM, VALADARES
Escola Jasmim

No dia 13 de junho, saímos da escola pelas nove horas e fomos até aos Bombeiros Voluntários de Valadares a pé

Quando chegamos, fomos recebidos pelo presidente da Associação dos Bombeiros de Valadares, o senhor António Silva. Ele respondeu às nossas perguntas, esclareceu-nos algumas dúvidas e apresentou-nos a Vanessa, uma bombeira que nos guiou e ajudou a perceber alguns aspetos sobre os bombeiros que queríamos aprender.

Primeiro, fomos visitar ambulâncias e vários carros de bombeiros que estavam na entrada. Foi muito divertido, pudemos entrar e explorar o seu interior. Até ouvimos as sirenes e, alguns de nós, taparam os ouvidos. Visitamos a sala de comando ou controlo, onde relembramos como ativar os serviços de emergência médica e passamos pelo bar que nos abriu o apetite.

Visitamos os dormitórios masculinos e femininos, onde dormem os bombeiros quando estão de serviço. Tivemos oportunidade de estar numa área onde havia várias roupas e equipamentos utilizados pelos bombeiros. Passamos por uma porta transparente e subimos umas escadas escorregadias que davam acesso a uma garagem. Aí, vimos um miniautocarro antigo do Clube de Futebol de Valadares. Fingimos que eramos jogadores e fomos lá para dentro.

Voltando à visita, fomos ao museu e vimos equipamentos e carros de bombeiros antigos, fotografias de antigos presidentes, medalhas, fardas que usavam antigamente e muitas outras coisas.

Gostamos muito da nossa visita, porque conhecemos um pouco mais a realidade desta profissão tão importante e vimos coisas que nem sabíamos que existiam.



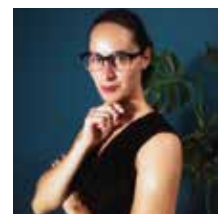
ENCONTRO

por INÊS ALVES,
Secretária da Direção da AHBVV

*Um bom dia pra ti e para o estranho que passa
E para aquele que se esquivava, para quem se
embaraça*

*E se cala na vida, mesmo que não o diga
Aí, tu fizeste o meu dia também, tão bom, tão
bem.*

Deolinda



Junho, mês de festas populares, da comunidade e de encontro. A presença da Associação nas festas populares das freguesias sob sua jurisdição é bem mais que uma obrigação, é um gosto. Gosto pelas gentes, lugares, culturas, pelo que sentimos quando estamos próximos e próximos em festa. São momentos que nos fazem falar com o estranho ao lado, convencer o mais só a participar, dar voz a quem nem sequer sabia que a tinha. Entusiasmados e de coração cheio, assim foi a expressão conjunta da Associação.

Cabe realçar que a expressão da Associação não é única. É a expressão de todas as Asso-

ciações que trabalham diariamente para que os seus filhos tenham mais formação, opções e, assim, possam desenvolver as suas competências individuais e coletivas. Associações que fazem os nossos dias. Associações que suportam a nossa rede social e merecem a nossa atenção. Associações que nos fazem bem!

Atodas as Associações o nosso muito obrigada! Na vossa companhia sabemos que não estamos nem vamos sós. Sabemos que o amanhã será uma realidade. Encontramos o sentido de comunidade e o afeto do companheiro de caminhada. A todos os que constroem e trabalham sobre o construído obrigada! A todos os que se querem associar...

Juntem-se a nós.

Vivam o melhor que há em vós.

A VILA DE VALADARES

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da Direção da AHBVV



A Vila de Valadares sempre foi terra de trabalho e cultura.

Atestam-no as inúmeras casas senhoriais e agrícolas, os altos muros que escondem culturas, represas, engenhos e até o rico tecido empresarial, constituído por empresas dinâmicas, geradoras de emprego, profundamente enraizadas na vida económica e social da Freguesia.

Sim, Valadares já foi Freguesia e voltará a ser, a partir do próximo ato eleitoral, para eleição dos Órgãos Autárquicos do Poder Local Democrático.

A decisão “administrativa” de criar União de Freguesias, foi tomada ao arpejo da vontade das populações, dos seus anseios, aspirações e necessidades, como se tem demonstrado ao longo dos anos.

Numa Vila, com a história e a tradição da Freguesia de Valadares, as suas Associações e Coletividades, têm constituído, ao longo de décadas, um baluarte das tradições e das indelével marcas ancestrais das suas gentes.

No campo do folclore, da música, da arte, da assistência, do socorro e da solidariedade, com base no voluntariado, muitas delas sobrevivem até aos dias de hoje.

Não pretendendo fazer a história da Freguesia, não posso deixar de referir, algumas das mais emblemáticas, representativas e dinâmicas Associações e Coletividades:

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, o Clube de Futebol de Valadares, o Clube Recreativo e Cultural de Vila Chã, o Grupo Folclórico de Valadares, a Associação de Socorros Mútuos do Senhor dos Aflitos, o Grupo Desportivo e Cultural da Cerâmica de Valadares, o Grupo Desportivo da Groz-Becker Portuguesa, a Confraria dos Velhotes, o Orfeão de Valadares e a Sociedade de S. Vicente de Paulo.

Sendo o Divino Salvador, o Santo Padroeiro da Freguesia e o Senhor dos Aflitos a mais emblemática festa de cariz religioso e pagão, temos de mobilizar para estas festividades todo o Movimento Associativo, convidando-o a participar ativamente com as suas próprias valências e saber, resultante da sua rica atividade com a população de Valadares.



Valadares vai necessitar de todos nós. Vamos voltar a ter nas nossas mãos, o futuro daqueles que nasceram nesta terra e os que para cá vieram residir.

Agora, chegou a nossa hora. A hora de demonstrar que tínhamos razão e razões para sermos contra a reforma autárquica.

Se não formos capazes de fazermos diferente, estaremos a dar razão àqueles que se calam perante a nossa indignação.

Nós seremos capazes, pelo passado, pelo presente e pelo futuro!

GRÁFICOS COMPARATIVOS DO ANO 2023 ENTRE JANEIRO E JUNHO

por Ana Rita
Coordenadora Serviços Clínicos AHBVV



VISÃO INTEGRAL DA SAÚDE

por ANDREA PAIVA
Coordenadora da Clínica BVVida



A visão integral da saúde é um dos pilares da Clínica BVVida. O ser humano integra em si várias realidades que o caracterizam, e que se combinam entre si, formando um todo individualizado.

Cuidar do corpo e da mente é fundamental para manter o equilíbrio e a saúde no dia-a-dia.

Assim sendo, prevenir estados menos positivos é importante, visto que ser saudável é muito mais do que a inexistência de doença. A promoção da saúde corresponde a um conjunto de atitudes de deverão ser adquiridas por antecipação, de forma a evitar determinadas situações.

A prevenção passa por:

- Praticar atividade física, evitando o sedentarismo
- Ter uma alimentação equilibrada e variada
- Beber água de forma adequada
- Privilegiar uma boa higiene de sono
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- Evitar o consumo de tabaco ou qualquer tipo de droga
- Evitar o stress
- Consultar o médico com regularidade, pelo menos uma vez por ano.

Sendo desígnio da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares acompanhar a comunidade, disponibilizamos na Clínica BVVida várias aulas de grupo, de forma a evitar o sedentarismo. Poderá optar entre:

- Fisioterapia em Grupo
- Pilates Clínico
- Tai Chi

Ter hábitos de vida saudável, adotando rotinas benéficas para a saúde, previne a doença e promove a estado saudável.

IMPORTÂNCIA DA CONSULTA DE VIGILÂNCIA

por SOFIA SAPAGE
Médica de Medicina Geral e Familiar

Nos dias de hoje, com o ritmo acelerado do dia-a-dia, torna-se cada vez mais comum adiar as consultas de vigilância. Recorremos ao médico quando estamos doentes e quando há sintomas, assumindo que, se nos sentimos bem é porque nos encontramos saudáveis. No entanto, isto nem sempre é verdade. Existem várias doenças que não dão sintomas nas fases iniciais, passando despercebidas no dia-a-dia e progredindo silenciosamente para situações potencialmente graves.

De facto, doenças como, por exemplo, a hipertensão arterial, colesterol alto (chamado também de dislipidemia) e a diabetes têm elevada prevalência em Portugal, mas a grande maioria das pessoas são assintomáticas até fases avançadas.

Juntamente com outros fatores, estas patologias contribuem para o aumento do risco de doenças cardiovasculares, que incluem o acidente vascular cerebral (AVC) e o enfarte agudo do miocárdio. Apesar de não haver sintomas, o risco para estas complicações aumenta progressivamente e as primeiras manifestações podem ser mesmo um AVC ou enfarte agudo do miocárdio. Porém, a hipertensão, o colesterol alto e a diabetes são fáceis de diagnosticar em fases precoces e existe tratamento eficaz que previne complicações e diminui o risco de doenças cardiovasculares. Assim, estes são bons exemplos da real importância da consulta de vigilância, que permite o diagnóstico atempado destas e de outras doenças, diminuindo o impacto que as mesmas teriam se fossem diagnosticadas apenas quando surgissem sintomas.

Outro exemplo da relevância deste tipo de consulta são os rastreios de cancro. Atualmente existem três rastreios populacionais implementados: rastreio do cancro do cólon e reto, do cancro do colo do útero e do cancro da mama. Estes

rastreios permitem a deteção do cancro em fases precoces ou mesmo de lesões que dariam origem a cancro antes da existência de qualquer sinal ou sintoma. Isto permite o tratamento atempado e, muitas vezes, curativo, que em fases avançadas seria mais difícil de conseguir.

Contudo, a consulta de vigilância não é só importante nos adultos, sendo também fulcral nas crianças e adolescentes. Normalmente as crianças são seguidas em consultas periódicas durante a infância, sendo estas de extrema importância para garantir que têm um normal desenvolvimento e identificar sinais de alarme. Já nos adolescentes este seguimento é frequentemente perdido apesar de continuar a ser essencial. Esta etapa é marcada por grandes alterações físicas e cognitivas, incertezas e dúvidas que têm grande impacto. A saúde do adolescente é determinante para a sua saúde enquanto adulto. Neste contexto, a consulta de vigilância permite a deteção precoce de doença, mas serve também como uma oportunidade valiosa para identificar e evitar fatores de risco, informar e sensibilizar para o papel do próprio na sua saúde, contribuindo, no global, para que seja um adulto mais saudável.

Em geral, a deteção precoce de doenças é uma mais-valia para o seu tratamento ou redução do seu impacto. A ausência de sintomas não deve justificar a ausência de vigilância regular, sendo que a frequência destas consultas deve ser ajustada a cada pessoa e decidida em conjunto com o médico.

EMPREENDEDORISMO COM RESPONSABILIDADE SOCIAL

JANTAR DE EMPRESÁRIOS 2023

por ANA JONES

Assessora da Direção da AHBVV



Foi no passado dia 27 de junho de 2023, no salão nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, que se realizou o grandioso Jantar de Empresários. Um dos nossos eventos mais emblemáticos, que este ano foi movido pelo temática Empreendedorismo com Responsabilidade Social.

Nesta magnífica noite, contou-se com a presença de mais de 120 pessoas que muito estimamos e agradecemos a presença na nossa tão nobre casa, com especial atenção aos Patrocinadores do evento: Doutor Eduardo Vítor Rodrigues - Presidente da Câmara de Vila Nova de Gaia, Doutor Eduardo Rangel - CEO da Rangel Logistics Solutions e ainda António Silva- Presidente da Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, ficando em falta o Engenheiro Ottmar Brown - Gerente da Groz Beckett Portuguesa, que por motivos profissionais não pode estar presente.

Neste jantar, em que tivemos a honra e o privilégio de poder contar com a presença

de diversos parceiros da nossa Associação, e ainda muitos empresários e profissionais de referência, teve não só como objetivo dar a conhecer ainda mais a nossa Associação e os projetos que aqui nascem e são desenvolvidos, mas principalmente a sensibilização para a importância da responsabilidade social que cada um de nós acarreta, não só individualmente, mas sobretudo coletivamente. É importante para a AHBVV saber que pode contar com a ajuda de tantas pessoas, que acreditam e confiam na nossa missão enquanto Associação Humanitária e contribuirão para que ela continue a rumar a um bom porto, demonstrando um grande carinho e admiração por tudo o que aqui é feito e ainda se está a fazer.

Muita alegria, diversão, convívio e partilha de experiências, foi assim que se caracterizou este jantar.

Por isto mesmo, muito obrigada a todos pela vossa presença e esperamos poder voltar a contar com a presença de todos nos próximos eventos!

