

# VOLUNTÁRIO #55

JULHO  
2023

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA, Presidente da AHBVV

Começou por ser Boletim de Informação, foi substituído pela Magazine e, agora, na sua 55 edição é rebatizado de: "VOLUNTÁRIO".

Voluntário, porque ninguém mais que nós mesmos pode e tem o direito de usar de tal propriedade identitária. Os Bombeiros, primeiro na sua função específica, fardados; segundo, todos os que à civil, como os seus Dirigentes, exercem o voluntariado com regularidade e consecutivamente, são os mais legítimos e consequentes VOLUNTÁRIOS.

Claro que há muitos mais VOLUNTÁRIOS, para além dos Bombeiros e seus Dirigentes. É, também, em sua honra que rebatizamos este nosso meio de informação. Meio que sempre esteve e está aberto a todas as Associações e Coletividades, em honra e homenagem ao papel do voluntariado na sociedade portuguesa.

Ser VOLUNTÁRIO é uma relação humana, é um ato de cidadania, motivado por valores. O Voluntário doa energia e criatividade, mas em troca ganha contacto humano e o sentir que está a fazer o bem. O Voluntário dedica tempo e saber para ajudar outras pessoas ou organizações sem fins lucrativos, tendo como intuito o bem-estar social, ajudando quem precisa.

Lado a Lado com as pessoas.

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

Foi para isto, que não é pouco, que nos VOLUNTARIAMOS.

Num tempo em que a maioria só pensa no seu próprio umbigo, reforçamos o nosso alento com atos solidários como aconteceu em julho, com o abraço solidário da JABEIRA.

Obrigado

Vamos continuar a fazer o que faz falta à nossa comunidade. Crescendo e melhorando em cada uma das nossas esferas de atuação e lutando; lutando; lutando, para que o nosso Edifício Social venha a ser uma realidade...



Não podemos desistir, apesar de muitos estarem distraídos e ou de férias!

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

[www.bvvaladares.com](http://www.bvvaladares.com)

[presidente@bvvaladares.com](mailto:presidente@bvvaladares.com)

# JULHO 2023

por VASCO VERDIAL

NADADOR SALVADOR da AHBVV



Metade da época concluída

Seriedade na vigia desde o primeiro dia.

Trabalho em equipa visa a segurança do banhista

Às vezes cansa a vista, mas compensa a boa vista.

Postura limpa como o reflexo do melhor espelho

Bom tempo, mau tempo, vermelho é vermelho

Seja preventivo, esse é o meu maior conselho

Já o meu Pai dizia "o seguro morreu de velho"



## DISPOSITIVO DE REFORÇO ÀS PRAIAS

por ANA JONES

ASSESSORA DE DIREÇÃO da AHBVV



A Época Balnear já vai a meio e a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares continua a trabalhar em todas as frentes da mesma.

A orla marítima desde Valadares Norte até à Aguda inclusive, é na integra vigiada pela nossa equipa de Nadadores Salvadores. Diariamente, das 09h30 às 19h30, são colocados 21 profissionais em todas estas concessões de praia, que tão bem fazem o seu trabalho e cumprem o seu papel de forma eximia.

Para além disto, somos ainda responsáveis por dois postos de Praia Acessível - Praia do Senhor da Pedra e Praia do Sindicato - onde diariamente também, das 10h às 12h e das 16h às 18h, os nossos Bombeiros estão disponíveis para auxiliar pessoas com mobilidade reduzida na prática de banhos.

Este tem sido um trabalho desafiante, mas com a ajuda da CAETANO TEC, que este ano nos cedeu uma viatura da marca BYD, para nos ajudar no reforço de Apoio às Praias, tem sido muito mais fácil dar uma resposta pronta a todos os desafios que surgem. Uma ajuda enorme para esta época balnear e por isso mesmo, muito estimamos e agradecemos esta parceria.

**+Praia +Gaia**, é a nossa missão garantir que tudo corre pelo melhor.

Um resto de boa época a todos, tenham preferência por praias vigiadas e bons banhos!



# AS ELITES NO CONTEXTO SOCIAL DAS COMUNIDADES

por FRANCISCO MADRUGA

VICE-PRESIDENTE DA DIREÇÃO da AHBVV



Elite – (1) *minoria prestigiada constituída por aqueles que são considerados superiores.* (2) *o que há de melhor numa sociedade ou num determinado grupo.*

Elitismo – *sistema político ou social que favorece a elite, em prejuízo dos restantes membros do grupo ou da população.*

Fonte – *Dicionário da Língua Portuguesa, PE.*

## Das Elites

Sempre ouvi dizer que as Elites eram constituídas pelas pessoas com mais rendimentos, em linguagem popular, os mais ricos.

Não interessava a sua cultura, os seus estudos ou a sua contribuição para a sociedade.

Nos tempos modernos, as Elites e o seu conceito foram-se alargando. Hoje, a sociedade portuguesa está mais preparada para os desafios do futuro.

Com o 25 de Abril a escolaridade tornou-se obrigatória e gratuita, diminuiu o analfabetismo e as classes sociais com menos poder económico conseguiram que o ensino universitário fosse uma realidade, não exclusiva às Elites.

## Do Elitismo

É verdade que as Elites continuam a ser favorecidas pelo seu poder económico, político-partidário ou simplesmente pela sua origem social.

E estarão agora os estimados leitores, sócios, órgãos de direção e corpo ativo de bombeiros a perguntar-se o porquê deste artigo na Magazine da AHBVV ou onde pretendo chegar.

Considero que estou inserido numa Associação que é constituída por aqueles que a sociedade tem de melhor. É assim na atualidade, como o foi ao longo de décadas. Pelo seu voluntariado e pela dedicação aos problemas das pessoas, nomeadamente à prontidão do socorro e assistência às populações. Mas também na formação dos jovens na escola infantis, cadetes, fanfarra e corpo ativo de bombeiros.

Somos uma Associação não Elitista que trabalha para servir as populações nas suas diversas valências e abrangendo um território vasto de diversas freguesias.

Pode a nossa Associação viver sem o contributo decisivo dos seus Associados? Não, não pode!

Pode a nossa Associação viver sem o contributo solidário do tecido empresarial e dos donativos privados? Não, não pode!

Ou melhor, poder pode, mas não prestaremos a mesma

qualidade de serviços nem poderemos concretizar o plano que apresentamos para o atual mandato.

A função primordial da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é a angariação de dinheiro? Não!

A função primordial da AHBVV é o socorro e a assistência às populações.

É possível, com os parcos apoios dos poderes públicos, ter um corpo ativo de bombeiros devida e condignamente equipado e um parque de viaturas digno e uma Associação reconhecida pelo trabalho que efetua? Não, não é!

É possível, sem a atenção redobrada aos sócios, a angariação de novos sócios, a organização de eventos, as receitas do posto de combustível, dos nadadores-salvadores, da Clínica BVVida, do aumento voluntário de quotas por parte dos sócios individuais e empresariais e pela constante e persistente campanha junto do tecido empresarial para garantir os projetos mais emblemáticos da nossa Associação? Não, não é!

Por isso fica aqui o meu apelo: tornemo-nos a Elite solidária, desde o Sócio mais simples ao presidente da Direção, como símbolos da nossa génese e da nossa história centenária.

Mãos à obra, todos juntos, de mãos dadas, façamos da Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares a casa de todos nós.

Sejam bem-vindos!





# TEMPO

por INÊS ALVES,  
Secretária da Direção da AHBVV



«Tempo

*Dos nossos filhos aprenderem com mais tempo*

*A rapidez que tem de ser o pensamento*

*Para nascer, para viver, para existir*

*E nunca mais verem o tempo fugir»*

SANTOS, Ary. Canção do tempo. In: Rua da saudade.

Tempo, um conceito concreto no quotidiano e tão relativo para a ciência. Concepção física cuja sequência de acontecimentos estabelece um nexó de causalidade. Contudo, este conceito é ilusório e é essa ilusão que faz com que, para uns, 1 hora de espera aparente ser superior a 1 hora de conversa entre amigos. Com a agitação diária perdemos a sensibilidade para este tipo de questões. O estudo, trabalho, associativismo e as relações pessoais inconscientemente são automatizadas. Gera-se a ânsia do futuro, sem saber que futuro e ao relembrar percebemos

o quanto se impõe o presente.

Este será o primeiro magazine onde daremos voz às memórias das pessoas que habitam ou nasceram nas freguesias sob a jurisdição da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, Gulpilhares e Valadares, Canelas, Vilar do Paraíso e Madalena, com o objetivo de reviver o sentido de comunidade, refletir sobre o futuro da mesma e sobre o seu papel no associativismo. Certamente que encontrarão alguém conhecido ou uma ou outra história dos quais se vão recordar. Aos que participam, a nossa gratidão, aos que nos vão ler...

Juntem-se a nós.

Vivam o melhor que há em vós.

## PROTÓCOLOS & PARCERIAS

- Farmácia Boa Nova;
- Clínica Dentária Sorrisos de Vilar;
- Olhares de Gaia;
- Milícia Urbana Indoor Paintball;
- Clínica Médica e Dentária Ana Barbosa;
- Óptica Lourenço;
- Print&Cut;
- Restaurante SanGallo;
- City Gráfica;
- Farmácia Central;
- Farmácia da Gândara;
- Casa Repouso de Valadares;
- Farmácia Pestana;
- Caravana do Saber;
- Sorriso Perfeito.



## CRESCER, EVOLUIR & MANTER AS BASES FORTES

por ANA RITA SILVA,  
Coordenadora dos Serviços  
Clínicos da AHBVV



Para crescermos e evoluirmos no serviço de doentes não urgentes, é com essa intenção que apresentamos o Sérgio Pinto que ingressou no decorrente mês no quadro de profissionais no Serviço de Doentes não Urgentes, como motorista, com espírito jovem, vontade de trabalhar e prestar o melhor serviço aos Sócios, aos utentes e à Associação.





# GULPILHARES, NUM OLHAR MUITO PESSOAL

por ANTÓNIO SANTOS

Diretor do Rancho Regional de Gulpilhares



Já muito se escreveu sobre Gulpilhares, sobre o seu passado e presente, sendo por isso bastante difícil não cair em repetições das quais já ninguém quer ouvir falar... Quando me foi feita a proposta de escrever sobre a terra onde nasci, fiquei com um formigueiro na barriga...Serei eu capaz de responder a tal desafio? Será que conseguirei passar para o papel o turbilhão de ideias e pensamentos que tenho???

Lembrei-me então de fazer uma pequena viagem ao passado, ao meu passado (espero que me perdoem o ato egoísta), por volta do final dos anos 70 e o início dos anos 80 do século XX, teria eu 12 anos e a rua Salvador Brandão tinha ainda o seu revestimento em paralelos de granito, quando as casas ainda tinham o brilho e a cor da gente que nelas morava, quando os verões ainda eram verões e os dias duravam que pareciam não ter fim.

Era o tempo em que Gulpilhares tinha espaço para os miúdos da minha idade, em que se jogava à bola num campo da rua do Pereirinho, o campo das Entre Portas ou Anteportas, como lhe chamávamos nós, ou então aos sábados à tarde no campo lateral ao salão paroquial, quando eu era sempre dos últimos a ser escolhido (a habilidade futebolística nunca foi o meu forte) e fazíamos pausas para beber água diretamente das agrieiras que corriam mais abaixo, obviamente depois de dizer "água corrente não mata a gente" por três vezes, fazendo o respetivo sinal da cruz sobre a água...Nada que uma boa dose de Pipertox ou Pantelmin não resolvesse...eramos mesmo seres humanos resistentes!!!

Era o tempo de fazer expedições de pesca ao Regato ou ao rio da Portela, para apanhar Escalos e Enguias, quando passávamos à sorrelfa por uma ameixoeira ou um

malapeiro "sem guarda" e enchíamos a barriga. Verdade que antes de sair de casa, prometia à minha mãe ou à minha avó não fazer "asneiras", mas era mais forte que qualquer um de nós e mal um desse a ideia, lá estava todo o grupo comprometido com a missão...

O olhar sem fim e o sorriso traquina do grupo que se juntava nos dois bancos de cimento, que ladeavam a entrada da Loja da Celestinha, era o anunciar do final da tarde, quando o corrupio dos autocarros da Sequeira Lucas ou da Auto Viação de Espinho, deixavam magotes de adultos na paragem da Viúva.

Os tempos em que construíamos afincadamente uma cascata, por volta do 10 de junho e começávamos a pedir "um tostãozinho para o Santo António" ou umas semanas depois "um tostãozinho para o São João"... um belo monte de areia, revestido a musgo que cuidadosamente era retirado das zonas mais húmidas e sombrias do pinhal, um pastor e três ovelhas, um moinho e uma ponte e mais meia dúzia de figuras de barro, compunham o cenário...houve um ano em que até fizemos um "regato", com água e tudo...e à frente lá estavam os santos, com destaque para o que era celebrado.

Por esse tempo todos eramos conhecidos e era ver o sorriso amável que nos dirigiam aquelas pessoas acabadinhas de sair do autocarro, que depois de um dia duro de trabalho ainda tinha a capacidade de sorrir e de aceitar o nosso assédio, premiando os mais insistentes com uma moedinha para o santo.

# FESTA DE FINAL DE ANO DA CASA DO POVO DA MADALENA

POR CATARINA COUTINHO MAGALHÃES - EDUCADORA DA SALA DOS 5 ANOS

No passado dia 8 de julho de 2023 realizou-se a Festa de Final de Ano da Casa do Povo da Madalena no Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Valadares. O dia esteve organizado da seguinte forma: a manhã foi dedicada à valência da creche e à tarde foi a vez da Educação Pré-Escolar. Além das colaboradoras da instituição, crianças, pais e familiares foi possível ter a presença do Presidente da Mesa da Assembleia Geral da CPM e outros membros da direção, do Diretor do Agrupamento de Escolas da Madalena, do Presidente da Junta de Freguesia da Madalena e do Presidente dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Por conseguinte, o senhor presidente dos BVV, António Silva, ainda visitou os bastidores das crianças da sala dos 5 anos e esteve à conversa com as mesmas. Aproveitou este momento para lançar o desafio de ser escrita uma notícia para a revista desta entidade pública, tendo sido aceite por todos com muita satisfação.

Entre danças e músicas, as crianças abrilhantaram o palco

e os olhos de quem assistiu ao espetáculo. O momento dos finalistas da Educação Pré-Escolar foi vivido com muita emoção, pois, assinalou o fim de um ciclo. Assim, com a cartola na cabeça, a capa pelos ombros e a bengala na mão celebraram esta conquista. Posteriormente, e já na sala de atividades, as crianças deram o seu feedback, que, foi bastante positivo, tal como comprovam as seguintes frases ditas por elas: "A festa foi linda", "A festa foi muito bonita e senti-me feliz quando estava no palco", "Gostei de todas as partes da festa", "Eu fiquei espantado quando subi ao palco, gostei da festa, de tudo!"

Para terminar, fica o agradecimento de toda a direção, equipa educativa, crianças e pais e familiares das mesmas a quem nos recebeu e abriu portas ao espaço que permitiu que esta festa fosse possível de realizar da melhor forma possível.

Até para o ano!



**JUNTOS  
SOMOS MAIS FORTES  
AJUDE-NOS AJUDAR!**

IBAN: PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



Entidade: 21721  
Referência: 123 001 001  
Montante: DONATIVO



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

**JUNTOS  
SOMOS MAIS FORTES  
AJUDE-NOS AJUDAR!**

IBAN: PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



Entidade: 21721  
Referência: 123 001 001  
Montante: DONATIVO

**COMPROMISSO COM AS PESSOAS**

**FAÇA-SE SÓCIO!**



**FAÇA-SE SÓCIO!**



# VISITA AO QUARTEL CENTRO DE ESTUDOS

Somos um centro de estudos sediado em Canelas, Vila Nova de Gaia, na Rua Delfim de Lima, nº 2262, 4410-231(junto à Padaria Arco Íris) com várias parcerias, que visam ajudar os nossos alunos e ao mesmo tempo os encarregados de educação.

A parceria com os Bombeiros Voluntários de Valadares tem o mesmo foco, e ao mesmo tempo que beneficia os bombeiros, beneficia também os sócios desta Associação.

Se os sócios ajudam os bombeiros, merecem também receber algo em troca, e esta é a forma que conseguimos ajudar quem ajuda.

Ao ser aluno do nosso Centro de Estudos, Caravana do Saber, beneficia também das parcerias que temos vindo a conquistar usufruindo de descontos junto dos nossos parceiros, quer em oftalmologista, centros terapêuticos (terapia da fala e ocupacional, integração sensorial, apoio pedagógico, fisioterapia, enfermagem obstétrica, podologia, nutrição, formação certificada), psicologia, parentalidade consciente e disciplina positiva e artigos de papelaria.

Informem-se junto de nós, sobre todos os benefícios que temos para os nossos alunos!

Esta visita ao quartel, foi sem dúvida especial, mesmo passado vários dias, os alunos ainda falam da experiência, querendo voltar novamente...E para agradecer o carinho com que foram recebidos, fizeram um trabalho para oferecer ao quartel.

Quem sabe se não saem daqui alguns futuros bombeiros!!



## PRÓXIMOS EVENTOS



**FERNANDO ROCHA**

### ESPETÁCULO SOLIDÁRIO

**1 SET 2023**

10 ABRACOS SOLIDÁRIOS  
RECEITA TOTAL A FAVOR DO RUI MÁRIO

SALÃO NOBRE DA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

ORGANIZAÇÃO A CARGO DA AHBV



# Parceria com Sorriso Perfeito Centro Médico de Valadares

por ANA JONES

ASSESSORA DE DIREÇÃO da AHBVV



Mais uma parceria feita pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Desta vez, em conjunto com o recente centro médico de Valadares – Sorriso Perfeito, elaborou-se um protocolo de cooperação que visa, como habitual, a criação de vantagens e valências para os nossos Associados.

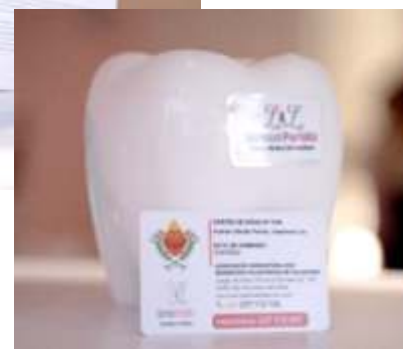
Esta clínica conta com várias especialidades médicas, nomeadamente Medicina Dentária (Endodontia, Ortodontia, Implantologia, Odontopediatria, Dentisteria, Cirurgia Oral e Reabilitação Oral), Terapia da Fala, Medicina Chinesa, Psicologia Clínica, Terapias Naturais, Podologia, Nutrição, Osteopatia, Harmonização Facial, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Com o intuito de as entidades estabelecerem relações simbióticas e de entreatajuda entre ambas. As vantagens criadas para os sócios da AHBVV foram as seguintes:

- Desconto de 10% sobre a tabela de preços em vigor em todas as valências (não acumulável com campanhas em vigor);
- Realização de check-up e rastreios a título gracioso;
- Facilidades de pagamento, mediante aprovação da Sorriso Perfeito – Centro Médico de Valadares;
- Serviço de urgência (garantia de atendimento mediante disponibilidade do médico assistente)
- Extensão do desconto a familiares diretos (esposa, marido e filhos).

Como em todos os protocolos estabelecidos pela AHBVV, para ser possível usufruir deste desconto, o Associado deverá fazer-se acompanhar do cartão de sócio apresentando o mesmo à Sorriso Perfeito.

Mais uma excelente oportunidade para continuarmos o bom caminho que temos vindo a percorrer: Uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz!



## Sabia que!?

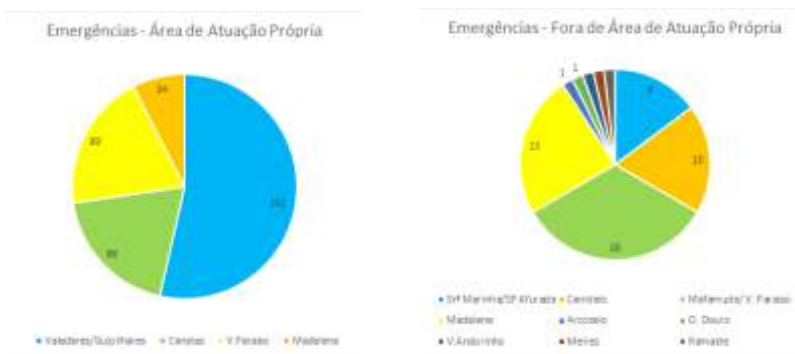
As pastas dentífricas contêm ingredientes abrasivos que podem desgastar os dentes.

Evite excessos, o tamanho de uma ervilha é mais do que suficiente.



# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIA

por JORGE PRAZERES,  
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



Serviços Mês de Julho	
Descrição	Total
Riscos Tecnológicos	24
Riscos Mistos	8
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	464
Operações Estado de Alerta	8
Serviços Internos	12
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>516</b>



DIA	Dispositivos - JULHO
01 a 31	DECIR23 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais
02/03	Prevenção Festa São Pedro – V. Paraíso
30 a 04	Prevenção Festa Sr. Dos Aflitos
05 a 09	Prevenção Evento - Madalena
22/23	Prevenção Festa Stª Maria Madalena/ N. Sra. da Hora
31	Dispositivo Especial de Prevenção e Intervenção Rodoviária

Durante o mês de Julho, 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.

## RENOVAÇÃO DE MEIO



É com grande entusiasmo que apresentamos à nossa comunidade, a renovação do nosso VLCI07 - Veículo Ligeiro de Combate a Incêndios.

Este meio, adquirido usado no ano de 2014, desempenhou ao longo de oito anos diversas ocorrências de combate a incêndios florestais a nível Nacional, contudo com o passar do tempo, necessitava de uma reparação urgente em toda a estrutura do veículo como, substituição dos equipamentos que estavam obsoletos e desgastados.

Terminado o processo de transformação do veículo: reparação da estrutura (chapa; chassi; pintura), colocação de tanque com capacidade para transportar 400 litros de água + concentrado espumífero AFFF, equipado com o material necessário para intervenção, reestruturação de meios de comunicações e caracterizado com faixas de alta visibilidade de modo a reforçar segurança dos operacionais quando envolvidos em situações noturnas.

Este projeto de requalificação, insere-se na lógica de melhoria contínua dos meios ao dispor dos BVV, sendo



concebido, não só para incêndios florestais, mas também para incidentes estruturais, possibilitando uma intervenção mais célere e eficiente nas ocorrências que sucedam em perímetros florestais, bem como, em missões que não permitam o acesso de meios pesados para combate.

Salienta-se que o meio foi renovado totalmente sobre encargo financeiro da Associação Humanitária. O Comando e o seu Corpo de Bombeiros elogiam a atitude da Direção pelo facto de abraçar o projeto sem hesitação, pela constante preocupação na renovação de meios/equipamentos que satisfaçam nas Operações de Socorro, adicionando, o reforço e a garantia da segurança dos operacionais que com ele operam.

Dispomos atualmente de uma melhor capacidade de resposta, mais pronta e, sobretudo, mais profissional.





# A SUA SAÚDE É A NOSSA PRIORIDADE

## Sobre a consulta de enfermagem

Fala-se muito pouco sobre a consulta de enfermagem, no entanto esta é a melhor porta de entrada para a vasta oferta de cuidados de saúde.

Na consulta de enfermagem geral, avaliamos e monitorizamos os parâmetros antropométricos essenciais para a manutenção da saúde.

Efetuamos ensinamentos adequados à situação de saúde e/ou doença.

Efetuamos as intervenções necessárias ou encaminhamos para o profissional mais adequado à sua situação

## Porque escolher a consulta de enfermagem?

Os profissionais de enfermagem são versáteis na arte do cuidar, podendo ser generalistas ou com especialidade específica. Acompanham a sua situação durante qualquer fase da sua vida, estando presentes na saúde e na doença e intervindo de acordo com a ciência e a evidência científica.

Apesar das suas habilitações, as suas consultas ficam por um valor inferior a de outro profissional de saúde, evitando assim custos desnecessários.

## Marque a sua consulta



R. Sousa Nogueira 253 - B, 4405-606  
Valadares

Telefone: 22 711 3644 ou 914 155 553

# BÁSICOS SOBRE A DIABETES



por CONCEIÇÃO BRAGA  
SECRETÁRIA DA DIREÇÃO DA AHBVV

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento do nível do açúcar no sangue (que nos serviços de saúde chamamos de glicose).

A glicose é usada como fonte de energia para as células trabalharem.

O aumento de açúcar no sangue está associado à incapacidade do nosso corpo em transformar toda a glicose que ingerimos através da alimentação, fazendo com que esta se acumule.

No nosso organismo existe uma hormona produzida pelo pâncreas que tem a função de diminuir o valor de açúcar no sangue, que se chama de insulina. Muitas vezes esta é produzida de forma insuficiente, noutros casos não funciona de forma adequada e às vezes existe a combinação dos dois fatores.

Existem várias manifestações desta doença, que podem surgir em idades diferentes, sendo as mais comuns Diabetes tipo 1 (DM1), tipo 2 (DM2) e Diabetes Gestacional. Muitas vezes ouvimos falar de pré-diabetes, que pode ser considerado um estágio intermediário entre uma fase saudável e o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Esta situação deve ser interpretada como um sinal de alerta pois existe o risco de desenvolver diabetes num curto espaço de tempo assim como o aumento de desenvolver o risco de doenças cardíacas e outras complicações médicas.

Vou deixar aqui uma ficha de avaliação de risco para que possam fazer a própria autoavaliação. Se tiverem dúvidas no preenchimento ou precisarem de ajuda não hesitem em marcar consulta de enfermagem na nossa clínica e no caso de terem uma pontuação superior a 11 marquem consulta médica para uma avaliação física e prescrição de análises clínicas.

Estamos aqui para ajudar a manter uma vida mais saudável e com qualidade!

**Contacto CLÍNICA BB VIDA: 914 155 553**





## FICHA DE AVALIAÇÃO DE RISCO DE DIABETES TIPO 2

(Assinalar com uma cruz a resposta e somar o total de pontos no final)

### 1. Idade

- 0 pts. Menos de 45 anos  
 2 pts. 45-54 anos  
 3 pts. 55-64 anos  
 4 pts. Mais de 64 anos

### 2. Índice de Massa Corporal

- 0 pts. Menos de 25 kg/m<sup>2</sup>  
 1 pts. 25-30 kg/m<sup>2</sup>  
 3 pts. Mais de 30 kg/m<sup>2</sup>

### 3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo)

#### HOMENS

- 0 pts. Menos de 94 cm  
 3 pts. 94-102 cm  
 4 pts. Mais de 102 cm

#### MULHERES

- 0 pts. Menos de 80 cm  
 3 pts. 80-88 cm  
 4 pts. Mais de 88 cm

### 4. Prática, diariamente, actividade física pelo menos durante 30 minutos no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo actividades da vida diária)?

- 0 pts. Sim  
 2 pts. Não

### 5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta?

- 0 pts. Todos os dias  
 1 pts. Às vezes

### 6. Toma regularmente ou já tomou algum medicamento para a Hipertensão Arterial?

- 0 pts. Não  
 2 pts. Sim

### 7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (ex. num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?

- 0 pts. Não  
 5 pts. Sim

### 8. Tem algum membro de família próxima ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

- 0 pts. Não  
 3 pts. Sim: avós, tias, tios ou primos 1º grau (excepto pais, irmãos, irmãs ou filhos)  
 5 pts. Sim: Pais, irmãos, irmãs ou filhos

**Pontuação Total: ..... pontos**

#### Nível de Risco total

O Risco de vir a ter Diabetes Tipo 2 dentro de 10 anos é:

**Menos de 7 pontos:** Baixo: calcula-se que 1 em cada 100 pessoas desenvolverá a doença;

**De 7 a 11 pontos:** Ligeiro: calcula-se que 1 em cada 25 pessoas desenvolverá a doença;

**De 12 a 14 pontos:** Moderado: calcula-se que 1 em cada 6 pessoas desenvolverá a doença;

**De 15 a 20 pontos:** Alto: calcula-se que 1 em cada 3 pessoas desenvolverá a doença;

**Mais de 20 pontos:** Muito alto: calcula-se que 1 em cada 2 pessoas desenvolverá a doença.

**Se tem mais de 11 pontos deve recorrer ao médico assistente para saber se tem diabetes.**

# AFTER NINE - Livro: “O Mural”

por ALEXANDRA DOS REIS NEVES

TESOUREIRA DA DIREÇÃO da AHBVV



No dia catorze do passado mês de Julho, realizou-se, no salão nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, a apresentação do Livro: “O Mural”, da coautoria de Susana Martins e Raúl Cunha. Com esta iniciativa, pretendemos dar início a um ciclo de eventos culturais intitulado “After Nine”, cujo objectivo é, não só divulgar talentos menos conhecidos nas diferentes áreas, como também promover as diferentes valências que integram a nossa Associação.

Numa conversa intimista e com um ambiente descontraído, a Susana e o Raúl falaram de como nasceu a ideia de escreverem este romance, da dedicação, criatividade que lhes exigiu e, obviamente, da sua paixão pela escrita e imperturbável amizade. A leitura de “O Mural” retrata uma intensa história de amor desigual numa sociedade dos anos noventa que, apesar de se encontrar em recuperação e evolução, nomeadamente, na área tecnológica e musical, revela-se cheia de preconceitos, muitos dos quais que ainda se manifestam nos dias de hoje.

Os leitores, através de uma viagem no tempo, acompanham o autodesenvolvimento das personagens, nos seus processos de crescimento individual, com a manifestação poética através da arte dos seus sentimentos intemporais.

Recomendo vivamente a leitura do “O Mural” que, seguramente, vos irá trazer memórias, momentos de emoção e...reflexão.

Finalizo com um agradecimento a todos os presentes, em especial, à Filipa Martins, que cantou e encantou o nosso serão!

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares gostaria de contar com a vossa presença no próximo “After Nine”, pois só dessa forma, reforçaremos o crescimento da nossa Associação, que somos todos nós!

