

VOLUNTÁRIO #56

AGOSTO
2023

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Caro amigo e parceiro,

Ao longo destes 10 anos em que assumi a Presidência das Direções desta Associação, sempre tive uma única missão: Lado a Lado com as pessoas. Por uma comunidade, mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz.

cionamos sempre mais e melhor, com o foco na melhoria continua constante.

Neste momento, temos o maior desafio e projeto em mãos! Algo que vai elevar ainda mais o nome desta Associação e trazer grandes e significativas melhorias para a nossa comunidade: Estamos a construir um Edifício Social!

Este "pequeno rebento", avaliado em cerca de 7.300.000€, terá 4 pisos, compostos por um Lar, uma clínica com piscina medicinal para fisioterapia em água, serviços administrativos e ainda lugares de estacionamento. Uma obra gigantesca para uma Associação sem fins lucrativos e de utilidade pública, como a nossa.

Assim, vimos por este meio apelar a vossa ajuda neste desafio e solicitar um compromisso de conforto, onde nos seria atribuída uma verba já neste presente ano; outra no ano de 2024 e uma terceira no ano de 2025, ano de término de edificação, se tudo correr bem...

A razão deste pedido provém e assenta nos compromissos já assumidos e a assumir com a construção do Edifício Social.

A saber:

Fase 0 - 1.400.000€ (já assumido e em construção);



Os projetos que temos vindo a desenvolver nesta Associação ao longo dos últimos anos e o crescimento que temos tido, nas variadas vertentes, é algo extraordinário e que nos enche de orgulho e satisfação. Somos audazes e ambi-

No entanto, apesar de estarmos plenamente cientes da ousadia e audácia deste projeto, sabemos que este será deveras promissor, e que tudo só é impossível até acontecer e, por isso mesmo, não há sonhos demasiado grandes quando acreditamos que eles se podem realizar.

Devido a tudo isto, agora, hoje, mais do que nunca, a nossa Associação precisa muito do vosso apoio, auxílio e suporte para este projeto!

Fase 1 - 4.100.000€ (a ser lançado a concurso público já na próxima semana, com a candidatura ao PRR e um retorno de 963.750€);

Fase 2 - 1.800.000€

Estamos conscientes do desafio que temos em mãos e do trabalho que teremos de desenvolver, enquanto Associação Humanitária, para conseguirmos erguer este projeto. No entanto, estamos seguros também, que todos aqueles que nos poderem ajudar nesta tão nobre missão o irão fazer e estar Lado a Lado connosco, tal como nós estamos Lado a Lado com as pessoas, sempre.

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*

9 Rua Norton de Matos, 524 • 4405-671 Gulpilhares • Vila Nova de Gaia
91 633 25 25 (contacto-nos por WhatsApp) 22 112 37 01
geral@printandcut.pt

www.printandcut.pt

**Através de donativo para o IBAN
PT50 0035 0829 00000416230 98**

**Através de donativo pela
ENTIDADE: 21721
REFERÊNCIA: 123 001 001
MONTANTE: Donativo à sua escolha**

www.bvvaladares.com

presidente@bvvaladares.com

DESCARBONIZAÇÃO

por JOÃO PAIVA

Secretário do Conselho Fiscal da AHBVV



Actualmente o tema da descarbonização está na ordem do dia, é o grande desafio de uma geração.

A descarbonização é o processo de redução das emissões de gases de efeito estufa (GEE) na atmosfera e uma das principais medidas que podem ser tomadas, para combater as mudanças climáticas. Os GEE são responsáveis pelo aquecimento global, sendo uma das preocupações ambientais da actualidade.

Existem diversas formas de descarbonizar a economia. Uma delas é investir em fontes de energia renováveis, como a energia solar e eólica. Essas fontes de energia não emitem GEE e podem ajudar a reduzir a dependência de combustíveis fósseis, como o carvão, o petróleo e o gás natural.

Outra medida é melhorar a eficiência energética. através da instalação de iluminação LED, o isolamento de casas e edifícios, e a utilização de veículos menos poluentes como contributo à descarbonização.

No que toca às frotas de viaturas, nomeadamente nas Associações Humanitárias, a introdução de combustíveis mais ecológicos "ECO" no mercado, é uma das medidas que podem ser adoptadas. ajudar o rendimento dos veículos e tornando-os mais eficientes. Os combustíveis mais ecológicos são aqueles que não emitem GEE ou que emitem muito menos GEE do que os combustíveis fósseis tradicionais. Alguns exemplos de combustíveis mais ecológicos incluem o etanol ou biodiesel.

Designados de ECO-fuels ou GREEN-fuels, são mais limpos para o meio ambiente e ajudam a poupar combustível, já começam a ser uma realidade e em breve farão parte do nosso dia a dia.

A introdução de combustíveis mais ecológicos no mercado é uma tendência crescente, isso deve-se a diversos factores, como o aumento da preocupação com as mudanças climáticas, o desenvolvimento de novas tecnologias, e o aumento do preço dos combustíveis fósseis.

Mas esta temática é mais abrangente e também está nos lubrificantes usados nas viaturas ou na indústria. O GTL, por exemplo, "Gas to Liquid", é uma tecnologia altamente promissora, converte gás natural em bases para lubrificantes com alto grau de pureza. Torna-os mais estáveis e resistentes, com menor viscosidade, menor impacto ambiental e melhor lubrificação em condições extremas.

A descarbonização é um processo complexo, desafiador e vai mudar uma geração, mas é essencial para combater as mudanças climáticas. A introdução de combustíveis e lubrificantes mais ecológicos no mercado é uma das medidas que podem ser tomadas para descarbonizar a economia e reduzir as emissões de GEE.

Se todos contribuirmos um bocadinho, o processo é mais rápido e juntos ajudamos a tornar o mundo diferente para as novas gerações.

FANFARRA

Acompanhamento da nossa Fanfarra, na sua atuação em Mondim de Basto.



A VIVÊNCIA DA JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE

por RITA GONÇALVES
AHBVV



No dia 31 de julho, a estação das Devesas encheu-se de jovens com ânsia para partirem rumo à Jornada Mundial da Juventude, em Lisboa. Deu-se início, assim, a uma aventura que só terminaria no dia 7 de madrugada.

Eu fazia parte desse grande grupo! Não tinha expectativas, mas muita curiosidade, muita sede de beber e vivenciar toda esta experiência única. Confesso, estávamos nervosos, sem saber muito bem o que esperar dessa semana. Uma coisa era certa: iríamos viver em comunidade.

Chegámos a Lisboa. Era hora de reunir o grupo e rumar em direção ao nosso local de acolhimento: Escola Básica do Restelo. Fomos recebidos por um grupo de voluntários, dos 8 aos 80, que nos acompanharam durante todos os dias. Colchonete e saco de cama montados no chão de uma das salas e já estávamos prontos para encerrar o dia.

E sim, no dia a seguir, Lisboa encheu-se de cor, sorrisos, animação, diversão, companheirismo, reencontros, ... acima de tudo, JUVENTUDES!

Mas foi no Parque Eduardo VII que sentimos a verdadeira realidade. O primeiro impacto com esta enchente de pessoas. "Somos imensos e de tantas zonas diferentes do Mundo" Que sensação! Jovens reunidos pela fé. A gritar, a cantar, a viver! Bastava um simples sorriso!



Quando chegámos ao Parque Tejo voltou a cair a realidade "Somos imensos! Como é possível?" As imagens de drone passavam no ecrã e ficava incrédula a olhar para aquela multidão de jovens e de cor que preenchiam todo aquele espaço.

Outro momento marcante foi, sem dúvida, a vigília de sábado à noite. A reflexão e o encontro fizeram parte daquela noite. Apesar de tanta gente, houve um silêncio arrepiante. Olhares trocados com lágrimas nos olhos. Todos estávamos a sentir.

Durante essa semana, muito se viveu e muito ficará na memória de todos os jovens que passaram por aquela experiência. Um reencontro com Cristo, um aprofundar da fé, um descobrir de uma vocação... Mas a pergunta que fica... O que levas da Jornada Mundial da Juventude? Como vai ser a tua vida, após esta vivência? E as paróquias? Vão conseguir continuar a acolher os jovens? E as Dioceses? E o país? Que transformação da sociedade é que ocorreu?

A mensagem do Papa foi muito clara e perceptível para toda a gente: A IGREJA É PARA TODOS! Há espaço e o importante é saber acolher. AMAR é um verbo tão importante e esteve presente em todos os momentos do Santo Padre. Sejamos surfistas do AMOR!



Houve vários momentos que me marcaram nessa semana, mas o ponto mais alto, foi sem dúvida o olhar, o ver e o sentir o Papa Francisco, o papa dos Jovens. Gritávamos todos "Esta é a Juventude do Papa". A Juventude do Hoje. A Juventude do Agora. A Juventude da Mudança.

Nem sei bem expressar o sentimento de estar próximo do Santo Padre. Não há palavras suficientes. Algo aconteceu. Algo "mexeu". Algo "tocou". Uma sensação que ficará marcada para sempre registada no coração. O sorriso, a proximidade, a disponibilidade e a humildade são características que definem o Papa Francisco.

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS AGOSTO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	213
CANELAS	95
V.PARAISO	99
MADALENA	29

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	18
CANIDELO	12
MAFAMUDE/ V. PARAISO	14
MADALENA	8
SF MARINHA	1
SERZEDO	2
ARCOZELO	1
O. DOURO	4
V.ANDORINHO	8
DISTRITO	17
FORA DO DISTRITO	12

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	19
Riscos Mistos	22
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	451
Operações Estado de Alerta	32
Serviços Internos	14
TOTAL DE SERVIÇOS	538



Os Bombeiros de Valadares integram o DECIR23 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais, com meios técnicos e Humanos reforçando a capacidade e mobilização para o combate aos incêndios florestais.

Durante o mês de Agosto, com a continuidade das condições meteorológicas adversas que levaram a que fosse decretado pelas entidades competentes a elevação do nível de Alerta Especial, o que levou a que os BVV reforçassem o seu efetivo para fazer face às ocorrências no Distrito do Porto bem como, a nível nacional.

Prevalecendo o espírito de lado a lado por uma comunidade segura, os BVV fazem da solidariedade a sua grande marca. Como tal, ficam aqui expostas algumas ocorrências onde o nosso Corpo Ativo e Comando estiveram empenhados nas seguintes operações:

Porto – Santo Triso; Vila do Conde; Baião; Santa Marinha do Zêzere; Lordelo; Paredes; Paços de Ferreira; Gondomar.

Bragança – Macedo Cavaleiros; Mogadouro;

Aveiro – Arouca

Vila Real - Sabrosa

Castelo Branco – Proença-a-Nova

Nunca descurando a nossa área de atuação própria nas freguesias de Gulpilhares/Valadares; Canelas; Madalena e Vilar do Paraíso, os BVV estiveram em simultâneo aplicados nos locais de risco em vigilâncias ativas e pré-posicionamento para permitir uma primeira intervenção mais eficaz.

JMJ LISBOA 2023

pela equipa Subchefe SÉRGIO COSTA E BOMBEIRO 3º RICARDO ALVES



A 04AGO23 pelas 21H00 começou a partir da Área de Serviço de Antuã, a missão mais complicada que iríamos a desempenhar até ao dia de hoje, observado a sua importância e complexidade.

Agrupado o Grupo de Emergência Pré-Hospitalar - GEPH Norte 02, constituído por 11 Corpos de Bombeiros: Lorde-lo, Valadares, Aguda, Areosa – Rio Tinto, Arouca, Cete, Fajões, Leixões, S. Mamede de Infesta, Porto, Vila das Aves, recebidos pelo Sr. CMDT Paulo Gonçalves do CBV Lordelo, onde foi-nos dado a conhecer o nosso destino entre os dias 04AGO23 e 06AGO23.

Não partimos para a missão sem o especial agradecimento e cumprimento do Sr. Comandante Sub-regional de Emergência e Proteção Civil da Área Metropolitana do Porto, Eng.º Albano Teixeira.

Findos os cumprimentos, seguimos em direção à capital onde chegamos por volta das 00H15 ao Corpo de Bombeiros de Sacavém, mencionamos que fomos Bem acolhidos na nossa “casa” durante a estadia por Lisboa nesses dias.

O dia 05AGO23 amanhece com um briefing, sendo nos dado a conhecer como o evento estaria organizado, assim como, onde os veículos iriam ser estrategicamente posicionados, localização dos hospitais de campanha montados pelo INEM e demais sítios de interesse para a nossa missão. Posto isto, colocamo-nos em marcha para o local onde nos iríamos posicionar, quando a meio do caminho vemo-nos obrigados a mudar o posicionamento indicado, dada era a afluência de jovens peregrinos, acabando o nosso GEPH por ficar estabelecido no IC2 para apoio dos mesmos. Esta decisão fora tomada pela elevada temperatura que se fazia sentir durante esse momento e se mantivera até tarde e dada a quantidade de jovens que apresentavam sinais de desidratação e insolação. Iríamos “acampar” nesse local até madrugada dentro, até que todos os fiéis dessem entrada no recinto e as condições de circulação de veículos de emergência ficassem retomadas.

Claro que não ficamos “presos” ao serviço que desempe-



nhamos no IC2, por volta das 00H45 fomos mobilizados para dentro do recinto onde ocorria o evento dada era a afluência de pessoas a precisar de assistência.

A chegada dos meios às vítimas foi longa e demorada, visto o estado caótico em que o recinto se encontrava, ou seja, a pernoita de milhares de jovens no seu interior o que dificultava a passagem do socorro, o que nos levou por inúmeras vezes a movimentar cautelosamente e por vezes, acordar os peregrinos para que pudessem ceder passagem ao meio de socorro em segurança.

Na manhã de 06AGO23, manhã tão esperada pela multidão, redobramos a nossa atenção e alertamos os demais fiéis face às temperaturas altas que se faziam sentir durante a realização da eucaristia.

Posto o encerramento das cerimónias, tempo de recuperarmos de todo o stress e trabalho efetuado nas cerca de 32 Horas anteriores.

Apos o repouso, chegou a hora de regressar ao Norte, de coração cheio!

Fazer parte de um evento desta envergadura, tornou mais enriquecedora a vida de cada um de nós que pode participar nesta missão. Mas o que mais marcou esta jornada, foi cada agradecimento e cada sorriso por nós recebido, depois de cada assistência prestada. Referindo que a nossa equipa assistiu cerca de 60 jovens ao longo dos dois dias e que felizmente, nenhum precisou de assistência hospitalar.

FORÇA

por INÉS ALVÉS,
Secretária da Direção da AHBVV

«Que força é essa? Que força é essa? / Que trazes nos braços? / Que só te serve para obedecer? / Que só te manda obedecer? / Que força é essa? Amigo / Que força é essa? Amigo / Que te põe de bem com outros / E de mal contigo? / Que força é essa? Amigo / Que força é essa? Amigo»

GODINHO, Sérgio. Que força é essa. In: Os sobreviventes.

Há uma força superior ao poder que permite construir com justiça. Uma força exterior capaz movimentar o Homem acima dos seus anseios. Não é de fácil explicação, mas persiste porque resiste e resiste porque persiste. Algo distante da obediência cega que tudo aceita por promoção, algo tão nobre que nos faz sentar e ouvir o que a justiça de cada um tem para dizer. É com esta força que queremos trabalhar e construir um amanhã mais próximo e solidário. Para este fim, apresentamos a data para o projeto das Associações Unidas a dezoito de novembro.

Nesta edição contamos com a presença das associações de todas as freguesias da nossa área de jurisdição, motivo pelo qual identificamos um coordenador responsável por cada freguesia. A cada coordenador caberá a recolha de dados e acompanhamento dos trabalhos referentes ao projeto, de forma a agilizar a comunicação entre associações e reunir os diversos eventos em agenda para que todos possam ter conhecimento das associações e do seu trabalho.

O conhecimento do trabalho produzido por

cada associação trará a devida reflexão. No arranque de cada ano letivo/civil há objetivos traçados, fregueses interessados que contribuem para atingir esses mesmos objetivos e se isto é verdade, não será menos verdade que estas associações devem ser apoiadas. Neste apoio não está só a entidade em si, mas todo um conjunto de fregueses, de valores e emoções. Todos eles importantes, todos eles com voz. Aos que nos escrevem, hoje, de Valadares e Canelas, obrigada. Aos que nos leem...

Juntem-se a nós.
Vivam o melhor que há em vós.

**“Unidas somos mais fortes. Vem e participa.
Todos Juntos Fazemos a diferença”**

Tilu Peres - Presidente do Orfeão de Valadares



ISTO NÃO É UM TEXTO SOBRE O FACEBOOK! É SOBRE JUNTAR PESSOAS, TAMBÉM EM CANELAS!

por JOÃO PAULO SILVA

Presidente da Associação Desportiva e Cultural Santa Isabel

Caro leitor, tem Facebook? Instagram?

Já reparou, certamente, que lhe aparecem quase sempre, para além da publicidade, publicações dos seus amigos ou das coisas que gosta?

A mim, por exemplo, aparecem todas as publicações dos nossos bombeiros de Valadares e nunca me aparece nada sobre os Bombeiros de uma corporação do Algarve.

Se calhar até já lhe aconteceu ter feito uma pesquisa sobre umas férias e depois, durante uns dias, estava sempre a “levar” com publicidade sobre esse destino. Sim, a mim aparece sobre as Maldivas, o que nem é mau. Acaba por ser uma forma mais barata de viajar.

Ao iniciar o texto com estas reflexões procurei mostrar que os algoritmos destas redes procuram dar apenas o que gostamos, procuram os nossos “likes” criando uma espécie de bolha em que o mundo é perfeito.

Acontece que o mundo está longe de ser perfeito e mesmo o lema da pandemia “Vai ficar tudo bem” revelou-se uma tremenda mentira.

Ao contrário do que as redes parecem querer mostrar a solidão dos ecrãs não é solução para as nossas vidas porque somos seres sociais e precisamos dos outros. Há espécies como os lobos ou as abelhas para quem a vida em comunidade é absolutamente decisiva.

Como podemos Nós, seres humanos, imaginar que podemos viver sozinhos na companhia apenas dos amigos virtuais?

Não podemos!

O que nos faz crescer é o contacto com as outras pessoas, com as suas particularidades, com as suas características. Aliás, o que nos faz crescer ainda mais é o contacto com a diferença, com quem pensa diferente de Nós.

Ora, é isso que temos feito nas diferentes dimensões da nossa vida comunitária, em Valadares, em Vilar do Paraíso e, no caso que nos diz mais respeito, em Canelas.

Há em Canelas um conjunto de instituições sociais que desempenham um papel decisivo na nossa comunidade. A cuidar dos mais velhos, a criar condições para os mais novos praticarem desporto, a dinamizar a nossa Serra, etc...

Mesmo parecendo que estamos a fazer coisas “banais” é importante ter consciência que estamos a fazer o que a nossa comunidade precisa, o que as pessoas precisam, ainda que elas não tenham consciência disso.

Precisamos, para melhorar a nossa intervenção, de criar uma rede mais forte que junte as nossas instituições. É importante conhecer o que fazemos bem, os recursos que temos, bem como as nossas fragilidades ou necessidades.

Este encontro promovido, em primeira linha, pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares em Novembro é uma excelente oportunidade para que nenhum de nós possa dizer não.

Vamos refletir juntos?



MÊS DE AGOSTO PREENCHIDO PARA OS NADADORES SALVADORES

por JOSÉ PEDRO LEMOS

Coordenador dos Nadadores Salvadores da AHBVV



07



Há que realçar que, no passado mês de agosto, existiram 3 salvamentos realizados por quatro nadadores-salvadores da Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares. O primeiro salvamento deu-se no dia 20 de agosto, por volta das 16h30, na Praia de Miramar Sul. Este foi executado pelos nadadores-salvadores Gonçalo Ribeiro e Francisco Servo, sendo que resgataram uma criança de 13 anos de idade na qual estava a ter dificuldades e cada vez mais se afastava da costa.

Há que parabenizar e enaltecer o trabalho realizado uma vez que todos os náufragos saíram ilesos e sem sequelas do mar por causa da rapidez e determinação dos nadadores.

Com o passar dos dias, vemos “a luz ao fundo do túnel” com o término da época balnear.

Contudo, olhamos para trás, refletimos e temos a certeza de que cada um de nós deu o nosso melhor para que tudo corresse da melhor maneira.

O segundo e terceiro salvamentos aconteceram no dia 22 de agosto, por volta das 16h50, na Praia do Atlântico, por parte dos nadadores-salvadores Maximilliano Fonseca e Santiago Medina. Estes resgataram os dois náufragos (um com 58 e outro com 76 anos de idade) em menos de cinco minutos.

No final do mês, e com vista a que os nadadores-salvadores estejam sempre preparados para situações de salvamentos, foi realizado um Treino de Mar na Praia de Francemar.

Desta forma, continuaremos a servir toda a comunidade com um serviço de excelência!



FILEXGAYA 2023 CARTOGAYA 2023

Mostra de Filatelia-Cartofilia
Salão Nobre Associação Humanitária de
Bombeiros Voluntários Valadares

9 a 24 de setembro

ENTRADA LIVRE



Inauguração: 9 de setembro 09h-17h

Expo-Feira do Coleccionismo: 16 de setembro (sábado)

09h-12h30//14h-17h

Restantes dias: 14h-17h



**WORKSHOP
DEFESA PESSOAL**



**DIA 16 ÀS 15H
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA
DOS BOMBEIROS
VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
VENHA PARTICIPAR E
JUNTE-SE A NÓS!**



AGOSTO

por ANDREA PAIVA
Coordenadora da Clínica BVVida



Agosto trouxe consigo calor, com dias grandes de luz e descontração.

Em Setembro voltamos às atividades habituais, as crianças voltam à escola, e as cores dos dias tornam-se mais douradas.

Na Clínica BVVida iremos desenvolver durante o mês de Setembro diversas atividades para que este novo mês seja sinónimo de boa energia!

Logo no dia 1 de Setembro a Dra. Zita Ribeiro irá realizar rastreios gratuitos de Nutrição, para que voltemos aos hábitos alimentares saudáveis. Estas consultas breves serão gratuitas, e permitirão identificar aspetos a melhorar, de forma tranquila e orientada.

Os hábitos saudáveis são o nosso foco, pelo que iremos também oferecer aulas experimentais de Pilates. Assim, nos dias 19 e 28 de Setembro, às 18h e 19h, poderá realizar uma aula gratuita, e ficar a conhecer a dinâmica desta atividade, direcionada para a vertente terapêutica. A Professora Inês Moreira irá recebê-lo com a sua boa disposição e profissionalismo, e orientar uma aula adaptada à condição física de cada aluno.

Mas as boas notícias não terminam aqui. A saúde do ser humano é vista na Clínica BVVida, e na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares em geral, com uma abrangência global.

Cuidar da saúde emocional é fundamental para o bem-estar de cada pessoa. Desta forma, iremos inovar a nossa abordagem através da realização de um Workshop de Arteterapia (Terapia através da Arte). A arte é muito mais do que algo belo que vemos; ela permite vivenciar sensações de libertação do ser. Através da arte mergulhamos em nós mesmos, permitimo-nos sentir e pensar livremente. E será esse o caminho da Arteterapia. Ela desperta em nós a criatividade e a sensibilidade, que serão orientadas de forma terapêutica para melhorar o ser humano.

Assim, no dia 23 de Setembro, entre as 10.30h e as 12.30h, iremos desenvolver uma atividade de Arteterapia direcionada para a pintura de pedras. Esta atividade poderá ser realizada por adultos e crianças, sendo a pintura adaptada a cada idade. A dinâmica permite a partilha de bons momentos entre os alunos, e poderá ser feita em família. A Professora Raquel Signorelli, pintora, bailarina e mulher apaixonada pelas artes em geral, irá conduzir a turma numa viagem artística inesquecível, contribuindo para a construção de excelentes memórias.

Para mais informações e inscrições, ligue 227113644 ou 914155553, ou envie-nos a sua inscrição para o endereço de e-mail bvvida@bvvaladares.com.

Partilhe com os amigos e família as boas notícias que temos para si, e contribua para o crescimento da nossa Associação.

Somos todos BVV!

RASTREIO DE NUTRIÇÃO com a DR^a ZITA RIBEIRO

1
SET
10h às 17h

LOCAL
Clínica
BVVida

**Rastreio Gratuito,
inscrição Obrigatória**

CLÍNICA BVVIDA
Rua Sousa Noqueira, nº 233
Linha B
4402-606 Valadares
Vila Nova de Gaia

pt 914 155 553
t. 227 113 644
bvvida@bvvaladares.com

clínicaBVVida
clínica_bvvida

CLÍNICA BVVIDA

AULAS ABERTAS de PILATES

19
SET
18h e 19h

28
SET
18h e 19h

LOCAL
Clínica
BVVida

Inscrição Gratuita

CLÍNICA BVVIDA
Rua Sousa Noqueira, nº 233
Linha B
4402-606 Valadares
Vila Nova de Gaia

pt 914 155 553
t. 227 113 644
bvvida@bvvaladares.com

clínicaBVVida
clínica_bvvida

CLÍNICA BVVIDA

ARTETERAPIA

por RAQUEL SIGNORELLI
Professora de Pintura

Não é de hoje que nos sentimos sobrecarregados por sermos incapazes de lidar com todas as emoções à nossa volta. Há inúmeras formas de resgatarmos o equilíbrio emocional, mas com a correria do dia-a-dia, somos engolidos pela rotina e adiamos hábitos e atividades que nos auxiliariam nessa missão. E a verdade é que tudo se torna uma grande bola de neve.

A arte é uma ferramenta usada em todo o mundo para combater males atuais comuns (stress, ansiedade, depressão), uma vez que nutre a mente, emocional e subjetivamente. Um primeiro contato com atividades artísticas pode ser um início para um tratamento profissional com arteterapia ou simplesmente para uma atividade que beneficia a saúde mental.

Ao fazermos arte conectamo-nos a emoções, sentimentos e ideias. Mostramos o nosso reflexo e essência. E em quantas atividades do nosso dia-a-dia fazemos isso? Quantas vezes ao dia nos permitimos essa expressão e auto conexão? Quantas vezes na semana? No mês?

A necessidade de criarmos esta válvula de escape é suprida com poucas horas de uma atividade lúdica para extravasar esse acumulado de repressões. Atividades que envolvem criatividade são muito relaxantes e a Arteterapia consegue reduzir o nível de stress e ansiedade ao potencializar a capacidade de criação e imaginação.

A arteterapia é um campo específico de conhecimento com foco no bem estar emocional e social do indivíduo. Como a arte é uma forma de comunicação, a Arteterapia também proporciona a facilidade de expressão por desenvolver as nossas ferramentas para a comunicabilidade. Além disso, melhora a memória e atenção por exigir que a pessoa se concentre durante os exercícios. Essas capacidades adquiridas na atividade refletem-se em todas as áreas da nossa vida.

Ao entrar em contato com um exercício lúdico (outro tema a ser abordado) conseguimos o que parecia improvável: sair das nossas cabeças e do turbilhão de sentimentos que está sobre nós.

Já pensaram em começar uma aula de arte? Ao iniciar uma atividade nova, começamos um movimento e isso ativa músculos adormecidos, proporcionando a sensação de estarmos vivos e produtivos. Além disso, reconhecemo-nos diante de estímulos diferentes: quando nos conectamos a nós mesmos sentimos bem-estar emocional, conseguindo ser mais produtivos e equilibrados nas nossas decisões, o que por sua vez resulta em melhor saúde física e psicológica.

A Arteterapia pode ser aplicada a todas as faixas etárias e sob diversas modalidades, por exemplo pintura, colagem, desenhos, dança, histórias, escrita, independentemente da experiência artística e do talento da pessoa.



Raquel Signorelli é atualmente artista visual, tatuadora, artista circense, e arteterapeuta. Após a carreira de química e advogada, as artes tomaram conta da sua vida na totalidade. Após algumas exposições individuais (por exemplo na Casa França Brasil e no Museu da Fazenda Federal do Rio de Janeiro), e exposições coletivas (Centro Cultural dos Correios do Rio de Janeiro e Coletivo Chave Mestra), entre outras, ela iniciou a jornada como professora de Pintura e Arteterapeuta na Academia Brasileira de Belas Artes. Estas atividades foram interrompidas pela pandemia, e retomadas no Porto, no seu novo atelier, recém inaugurado na cidade

WORKSHOP DE ARTETERAPIA

PINTURA DE PEDRAS

CRIANÇAS E ADULTOS

23 SET

10:30/12:30

LOCAL
Clínica
BVVida

Inscrições:

	Sócios	Particulares
Adultos	20€	25€
Family	20€	25€
Ativa + Criança	15€	20€

CLÍNICA BVVIDA
Rua Sousa Hoopstra, nº 253
Loja B
4106-405 Valadares
Vila Nova de Gaia

tel: 914 953 553
t: 227 713 644
bvvida@bvvida.com

clínicaBVVida
clínica_bvvida

Sabia

Depois das constipações,
as cáries dentárias são a
segunda doença mais
comum em todo o
mundo.



VISITA A MOGADOURO

por FRANCISCO MADRUGA

Vice-Presidente da Direção da AHBVV



A 19 de agosto, a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mogadouro, através da sua direção e comando, receberam a direção e comando da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Durante a visita e reunião de trabalho, tivemos oportunidade de visitar o quartel, conhecer o parque de viaturas nas suas diversas tipologias, o trabalho desenvolvido na assistência e socorro à populações, bem como contactar com a realidade rural do concelho de Mogadouro.

O Presidente da direção António Silva e o comandante Jorge Prazeres reafirmaram a importância desta troca de experiências, aproveitando para convidar a AHBV de Mogadouro a visitar as nossas instalações.

Este, foi o pequeno texto que foi inserido nas redes sociais da AHBVV, curto como devem ser todos os textos nestas áreas da comunicação.

Como não poderia deixar de ser, a visita foi muito mais importante que três parágrafos, onde se tentou dar uma informação sucinta.

Entendemos, no coletivo da direção que se deveria dar um enfoque diferente a esta nossa visita, durante a qual se efetuou uma reunião de direção, com a participação do presidente e vice-presidente da AHBV de Mogadouro e respetivo comando. Não posso deixar de dizer que, esta reunião se realizou em Mogadouro, por sugestão do presidente António Silva, na sequência da minha disponibilidade para participar na reunião de direção em modo online.

De imediato, foi-me pedido que se tentasse organizar uma visita à AHBV de Mogadouro. Contactei o presidente João Gouveia que de imediato se disponibilizou para organizar toda a logística de receção e disponibilização das instalações.

Participaram nas diversas fases da visita o presidente João Gouveia, o vice-presidente Fernando Meira e o comandante Luís Azevedo.

Mogadouro, está inserido no Planalto mirandês, fazendo fronteira com o rio Douro e tendo como limite o rio Sabor, exceto a emblemática freguesia de Castro Vicente.

Esta terra, teve uma grande importância na defesa e consolidação das nossas fronteiras, sendo exemplo dessa importância os castelos de Mogadouro e Penas Róias e os castelos de Algosó (Vimioso) e Miranda do Douro.

A barragem de Bemposta, é uma das maiores produtoras de energia elétrica no nosso país, não usufruindo a região e as populações das mais valias geradas. A privatização dos setores estratégicos da água e da eletricidade, o encerramento de muitos serviços públicos, a emigração e imigração têm contribuído para a desertificação do interior.

Fazem parte do ambiente histórico as albufeiras do rio Douro, os Lagos do Sabor, os Castros, os grupos de pauliteiros, os grupos

de gaiteiros, as festas do Solstício de inverno, as festas religiosas, as igrejas Românicas, as paisagens, a gastronomia em que se destaca a posta mogadourense, as casulas, o cabrito, o cordeiro, os enchidos, os vinhos, os cogumelos silvestres, as saladas de merujes e azedas, as sopas da segada e de xis. Ainda se tece em algumas aldeias, em teares manuais, as peças em lã e em linho.

Aproveitem para fazer alguns percursos pedestres, com empresas especializadas e usufruam deste paraíso.

A visita, teve um almoço convívio entre as duas direções e respetivos comandos, no restaurante Espelho de Água, com o simpático acolhimento da chef Eulália, mais conhecida por Lala, onde foram degustados muitos destes manjares.

Os Gorazes são a Feira anual, no mês de outubro, tendo como ponto alto de religiosidade, as Festas em Honra da Nossa Senhora do Caminho, no último fim de semana de agosto. Esta festa é o ponto alto de reencontro dos mogadourenses na diáspora e das respetivas famílias.

Ficamos com a certeza de que vale a pena conhecermos novas realidades, a nível territorial e a melhoria do conhecimento da atividade de outras associações.

Se ficarem com vontade de conhecer, metam-se à estrada, um pouco mais de 2 horas, usufruam de tudo isto.

Se puderem, façam uma abordagem à obra do escritor Trindade Coelho, do "Lodo e as Estrelas", do padre Telmo, que relata a saga e a miséria dos operários das barragens do Douro Internacional ou termine na obra do escritor Rentes de Carvalho.

Depois de tudo isto, podem ficar no Parque de Campismo, nos alojamentos locais e turismo rural e para dar alma ao corpo podem usufruir do Parque Desportivo com piscina ou os circuitos de manutenção.

Subam ao Castelo, local com uma das melhores vistas do Planalto mirandês e façam o percurso dos miradouros de Douro e Sabor.

Sejam bem vindos à minha terra!

Se não gostarem mandem-me a conta.



CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS continente Gulpilhares

por ALEXANDRA DOS REIS NEVES
Tesoureira da Direção da AHBVV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, como é do conhecimento geral, tem como principal objectivo, a protecção de pessoas e bens. Estamos, pois, cientes das condições sociais e das dificuldades financeiras que os portugueses atravessam, em particular os habitantes de Vila Nova de Gaia.

Uma das principais carências do nosso País, é a falta de Lares e Casas de Repouso de Idosos. As instituições públicas que existem não têm vagas e as privadas, para além de serem caríssimas, apresentam, muitas vezes, falta de condições e falta de recursos humanos. A inexistência de soluções deixa as famílias num estado de preocupação e desespero, pois não conseguem proporcionar condições condignas aos seus familiares. A solução passa, frequentemente, pelo recurso a lares ilegais, e/ ou aos chamados "internamentos sociais" nos centros hospitalares, ou seja, pessoas que permanecem nos hospitais apenas porque não têm para onde ir. Resumidamente, no país que mais envelhece na União Europeia, os idosos dependentes podem esperar anos por uma vaga num lar do sector social ou têm de pagar entre 1500 e 2400 euros mensais para poderem usufruir de alguma qualidade na sua velhice.

Face ao exposto, decidimos, mais uma vez, intervir. Após meses de muita ponderação, estudo e reuniões, a Associação avançou com um projecto arrojado e de excelência: a construção de um Edifício Social e Policlínica, de quatro pisos, na freguesia de Valadares, concelho de Vila Nova de Gaia, junto ao nosso quartel. Este imóvel custará sete milhões de euros, sendo que um milhão, virá de fundos comunitários.

As obras começaram no passado mês de Maio. E "como qualquer obra que se preze", fomos presenteados com algumas adversidades, que vão desde a descoberta de pedras, as quais pesam toneladas e, conseqüentemente, dificultam o seu transporte e corte, a avarias das próprias máquinas. Estes incidentes, para além de aumentarem, substancialmente, o orçamento previsto para esta primeira fase de construção, atrasaram a obra.

Perante estes factos é a nossa vez de pedir ajuda. Precisamos de todos para levar a bom porto o Edifício Social. Por isso, solicitámos a ajuda individual e a das empresas. Sensível à nossa causa, está o Continente Modelo, em Gulpilhares; gerido pela multinacional "Sonae" permitiu, no dia doze de Agosto, a entrada de membros da Direção e Corporação de Bombeiros da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, nas suas instalações. Nesse sábado, marcado pela solidariedade, união e voluntariado, e após auscultar as pessoas, sensibilizamo-las para as múltiplas valências da Associação e apresentamos esta nova obra, que se destina a todos, sem excepção. Temos de agradecer a fantástica adesão da população! Entre a entrada de fichas de novos sócios e bombeiros, também doaram a módica quantia de setecentos e noventa e cinco euros e trinta e dois cêntimos (795,32 euros). No final desse dia, volvidos à Associação, a sensação não podia ser melhor; as nossas expectativas foram superadas, provamos que a união faz a força e que juntos demos mais um passo para a conclusão do nosso Lar Social.

Querido sócio, querido leitor, queremos convidá-los a caminhar connosco, a visitar as nossas instalações, a conhecer e a contribuir para este ambicioso projecto.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, somos todos nós!



SER SÓCIO DO AMOR

por CLÁUDIA RAQUEL SILVA

Presidente da Mesa da Assembleia Geral AHBVV



Recomeçar o ano, ou como pessoalmente sinto, começar um novo ano em setembro. Para mim setembro é o mês que me traz verdadeiramente a vontade de querer mudar algo, realizar sonhos e definir novos objetivos.

O Verão está prestes a terminar. Para uns foi sol, praia, férias, muitos momentos em família, a saborear o riso e brincadeiras dos filhos; para outros foi trabalho, momentos de perda, e infelizmente mais incêndios mefistofélicos. Cada um a viver o seu momento, o que a vida vai trazendo. É o que é e como é. Há algo, contudo, que podia ser mais uniforme, entre todos. Seremos mais gentis!

Há uns meses a esta parte tenho dito e pensado muito e neste novo recomeço quero ainda reafirmar mais este propósito: Melhorar! Por vezes ouvimos coisas menos simpáticas, pessoas que agridem com palavras, outras sem paciência alguma para ajudar ou ouvir e outras a julgar tudo e mais alguma coisa. Quando, eu tenho vontade também de responder mais secamente ou sinto-me a cair na tentação de julgar, tenho usado muito esta frase: Vou melhorar. Tem surtido algum efeito. Tenho julgado menos e já aconteceu alguém me falar de forma menos empática e eu responder, vou melhorar; e do outro lado retorquir: tem razão, temos todos que melhorar, desculpe!

Somos diferentes nos nossos talentos pessoais, nos nossos recursos, até na nossa capacidade de dar exemplo e de dizer o que sentimos. Tudo isso nos separa, nos afasta uns dos outros. Só o amor, em todos os seus géneros, elimina distâncias e nos faz próximos. Querer melhorar, alimenta o amor.

Pensar que um coração nunca está só. Até pode ser apenas um coração num corpo solitário, numa alma abandonada, ou num desejo roubado, ou ainda num momento de vida parada pelo infortúnio. Mas creio que só nunca está! Há sempre alguém, ainda que em segredo, habita nesse pequeno músculo que bate a cada alegria e a cada tristeza, sem parar. Enquanto ele bater teremos a oportunidade de melhorar. Seremos mais gentis.

Em cada dia, ao acordar, mesmo parecendo tudo imperfeito e sem lugar, ou não, que sejamos capazes de nos levantar com a vontade de melhorar, de nos superarmos.

Se não gostamos de receber más palavras, porque haveremos nós de as dar a alguém? Se não gostamos de ser atendidos por pessoas sem sorrisos e mal dispostas, devemos atender o outro com simpatia. Se nos lembrarmos quando éramos crianças que não gostávamos que os nossos pais nos puxassem as orelhas ou levar com um estalo (felizmente os meus pais sempre foram gentis com os filhos), não façamos isso aos nossos filhos. Começar por melhorar com os nossos mais próximos, depois com os amigos, com os colegas de trabalho, melhorar, melhorar a nossa maneira de estar com os outros.

Melhorar o nosso abraço, o nosso sorriso, a nossa resposta, o nosso julgamento.

Se cada sócio da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares tiver este propósito de melhorar, seremos um exemplo de crescer em amor, de querer ajudar a nossa comunidade a ficar cada vez melhor.

É um testemunho que vos deixo, um pouco da minha história e forma de estar na vida que partilho.

SUMMER PARTY FESTAS DIVINO SALVADOR 2023

por ANA JONES

Assessora da Direção da AHBVV



Este ano, juntamente com a comissão de festas do Divino Salvador, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, decidi organizar duas festas temáticas para a comunidade - White Party e Sunset Party.

Estes dois eventos realizaram-se no fim de semana de 12 e 13 de agosto, na praia de Valadares Norte junto ao nosso Posto Avançado Nelsón Costa. A entrada foi gratuita e contou com a animação do DJ Marco Prezas (também nadador-salvador desta Associação), que muito estimamos e agradecemos a sua participação.

Uma experiência nova nesta casa, em que o principal objetivo foi dar à nossa comunidade a oportunidade de desfrutar de duas festas calorosas e animadas, nestes dias de verão, e ainda, servir de exemplo para que futuros eventos sejam ainda melhores.

“Pé na Areia, Caipirinha, Água de coco e Cervejinha” foram de facto os ingredientes principais destes eventos, que poderem contar com a presença de muitos aqueles que nos são queridos e outros que nos vieram conhecer.

Obrigada a todos pela vossa presença!!!

