

# VOLUNTÁRIO

#76

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES  
#SOMOS TODOS BVV

ABRIL  
2025



## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV



Abril foi o mês da Revolução e já lá vão 51 anos, abril é um tempo de ação e reflexão.

Por opção da Assembleia da União das Freguesias de Gulpilhares / Valadares, a Sessão Solene evolutiva da Revolução de Abril de 1974 decorreu no nosso Salão Nobre.

Sendo uma "obrigação" estarmos ao serviço dos Órgãos deliberativos e executivos da nossa principal autarquia, é uma "obrigação" a que nos submetemos com muita satisfação.

Ouvir e ver Abril acontecer, nas palavras daqueles que, fruto do voto livre e democrático, nos representam, é uma satisfação e um acrescentar anímico para a minha a nossa vocação cívica, humanitária e voluntária...



Neste Abril, demos particular atenção à Formação e à avaliação de desempenho dos nossos profissionais.



Abril, também, foi festa, pelas vozes de Mary Ann e Turbo Tourists... Porque importa fazer recita e porque queremos que a NOSSA CASA seja o PONTO DE ENCONTRO!

Mas, Abril de 2025, ficará registado para sempre como o dia do apagão! Foi dia 28-04-2025.

Parece que o mundo parou; parece que muito nos falta para enfrentar situações como esta.

Mas, é em situações como estas que precisamos de refletir; os Bombeiros têm ou não de ter mais e melhores meios para enfrentar situações de crise?



O que fazemos...

**Print & CUT**  
— PUBLICIDADE E DESIGN —  
*Unimos as cores  
às suas ideias*

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

Patrocínio

f @ www.printandcut.pt

presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

# COMUNIDADE

por FILIPE MOREIRA

Vice-Presidente do Conselho Fiscal da AHBVV



Caríssimos leitores e Amigos desta tão Nobre Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, é com um sentimento de muita alegria e de orgulho que volto a escrever um artigo sobre mais um evento inserido no projeto “A COMUNIDADE”.

Apesar de estar noutras funções, o meu espírito e empenho é igual a qualquer Bombeiro fardado, sentindo-me um verdadeiro Bombeiro sem farda, onde agradeço o facto de me aceitarem no vosso meio. Quero e tenho essa crença que se vai conseguir chegar ao objetivo final deste projeto, que terá como finalidade a aquisição do novo VUCI – Veículo Urbano de Combate a Incêndios, de um valor que ronda os 412 000,00 euros.

Com a ajuda de várias pessoas temos criado eventos de grande diversidade e de grande espetacularidade. No último dia 5 de Abril tivemos a honra de apresentar à comunidade um fantástico espetáculo de Stand Up, espetáculo este que nunca tinha acontecido na nossa freguesia. Estando eu inserido na AHBVV sinto uma enorme alegria ouvir as pessoas a dizer que para se divertirem é nos Bombeiros de Valadares, que vêm ver os espetáculos e nunca se desiludem. Acreditem que fazemos o que fazemos, não só para a angariação de fundos, mas para criar momentos culturais a toda a Comunidade.

Queremos que os Bombeiros sejam lembrados não só nos momentos de aflição, mas principalmente em momentos de convívio e de muita alegria.

O espetáculo titulado como “Stand Up Fire” foi uma noite de comédia que

tivemos a honra de contar com quatro magníficos comediantes: Hugo Madeira, Hugo Midão, Pedro Rodas Silva e Joca. Estes artistas não sendo da nossa freguesia disseram presentes ao nosso apelo e fizeram um espetáculo único, apresentando todos os presentes momentos de muitas gargalhadas e alegria. O espetáculo foi 100% solidário, algo que não conseguimos encontrar os obrigados suficientes para agradecer esta solidariedade e generosidades destes artistas, que deixaram de fazer os seus espetáculos a abraçaram a nossa causa sem qualquer tipo de cachê.

Foi uma noite que o nosso Salão Nobre encheu, estando presentes cerca de 450 pessoas, tivemos o Bar a funcionar com produtos doados pelos elementos do nosso Corpo Ativo,

fazendo com o que se vendeu tudo receita. Entre as entradas e o serviço de Bar a receita final foi de 3 500,00 euros. Uma palavra de agradecimento a todos vós que com cada euro gasto estão garantidamente a ajudar e a tornar possível este nosso desejo final.

Este não foi o único evento do mês de Abril, tivemos também na manhã do dia 13 uma Mega aula de Zumba. Foram 12 professores que também graciosamente se disponibilizaram para fazer algo em grande e criaram um ambiente fantástico. Foi uma manhã diferente com muita dança e exercício à mistura. O Salão também estava bem composto, onde tivemos cerca de 210 participantes, onde a receita totalizou um valor de 637,50 euros.

O nosso agradecimento a todos os

professores que tornaram este evento possível, ficando o compromisso de se repetir algo do género e quem sabe se não se vai tornar permanente ao longo de todos os meses do ano.

Na pessoa do Sr. Comandante Jorge Prazeres quero agradecer a todos os elementos do nosso Corpo Ativo que ajudaram nestes dois eventos de Abril e que nunca desiludem, fazendo que os mesmos fossem de grande sucesso. A vossa dedicação e empenho é valorizado por todos os presentes e isso é o melhor que se pode ouvir. Sem vocês estes eventos não teriam o mesmo brilho.

Os Bombeiros Voluntários de Valadares têm como objetivo destas iniciativas a angariação de fundos para o novo VUCI – Veículo Urbano de Combate a Incêndios, mas também estamos cientes e queremos ter a proximidade com as pessoas, criando diversas iniciativas para que a população se sinta bem em vir participar no que de bom se passa nas nossas instalações, sendo esta uma casa de todos e para todos. Os Bombeiros de Valadares proporcionam também momentos de alegria e de confraternização, onde as famílias e amigos se juntam e já perguntam quando é o próximo?

Não vamos ficar por aqui e peço que estejam atentos às nossas redes sociais porque mais eventos estão a ser idealizados e pensados para que não falte e traga mais um amigo.

**Obrigado a todos vós por nunca nos abandonar.  
Somos Todos BVV  
Bravos, Valorosos e Valentes**

## O ESPÍRITO DE ABRIL VIVE EM CADA AÇÃO

por CRISTINA CARNEIRO

Técnica de Contabilidade da AHBVV



No passado mês, comemoramos os 51 anos da revolução do 25 de Abril em Portugal, uma data que simboliza a liberdade, a coragem e a esperança de um país mais justo e solidário. O espírito de abril vive em cada bombeiro voluntário que, com altruísmo e dedicação, arrisca a sua vida para proteger e salvar vidas e bens, inspirando-nos a lutar por uma sociedade mais unida.

Como sabemos, na luta pela liberdade, cada ação conta e na missão de proteger a sua comunidade, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV) prima por fazer a diferença. A história de abril inspira-nos a agir com coragem e a fortalecer os laços de solidariedade.

É neste espírito que todos devemos contribuir para uma causa nobre: apoiar os Bombeiros Voluntários de Valadares.

O nosso contributo pode ser feito de diversas maneiras e formas, podemos ser e convidar outra pessoa que conheçamos a se inscrever como sócio(a) da AHBVV, podemos contribuir com um donativo em dinheiro ou em espécie, nomeadamente em bens que a Associação comunique necessitar para a obra em

construção do Lar Social, participar nas diversificadas atividades lúdicas ou formativas organizadas pela Associação, contratar serviços prestados pela Clínica BV Vida e pelo apoio domiciliário da Cuid'arte+, comprar combustível ou gás no Posto de Abastecimento, entre outras...

Cada donativo, cada gesto de apoio, reforça o valor do serviço voluntário e reforça o compromisso com a comunidade que esta Associação abrange. Celebremos a liberdade conquistada, reforçando o nosso compromisso com aqueles que, todos os dias, servem com bravura, coragem e empenho. Porque o espírito de abril vive em cada ação de solidariedade e no coração de quem acredita num país mais justo e humano.

Seja solidário e contribua para a AHBVV!

**Donativos por transferência bancária:**

**IBAN PT 50 0035 0829 0000 0416 2309 8**

Donativos efetuados por sujeitos passivos de IVA (empresariais): o doador, poderá deduzir fiscalmente o valor do donativo realizado, considerando a majoração de 140% da despesa estabelecida no artigo 62.º do EBF (Estatuto dos Benefícios Fiscais).



# VENTO DE MUDANÇA...

por ANTÔNIO CHAVES

Curador do Museu Ludgero Gaspar



A nossa memória está repleta de palavras, sons, cantigas e tantas outras coisas que os poetas souberam passar de boca em boca, e com elas atravessar as noites mais tristes. E a noite maior de todas as noites foi aquela em que a terra da fraternidade se fertilizou com o orvalho e a seiva de uma voz que resumia todas vozes, e que deu aos homens fardados o esplendor do cravo vermelho, a beleza das estrelas e a liberdade do vento de mudança.



Sim, foi também a força das cantigas que marchou rumo à aurora da libertação, mas já lá vão cinco décadas, e como dizia o poeta: cantar não é talvez suficiente, por isso é preciso continuar a avisar toda a gente que há fogo no meio da floresta.

Para todos aqueles que foram perseguidos, presos, torturados e mortos, que não chegaram a conhecer o sabor da vida em liberdade, e que semearam canções do vento que passa, mesmo na noite mais fria, cumpre-nos prestar-lhes homenagem, porque alguns foram bombeiros e em Valadares.



Queremos também não esquecer o Senhor Comandante Antonio Leonardo de Almeida, posto que ocupava desde 1961 e viria a falecer subitamente a 15 de junho de 1974, assim como ao Senhor presidente José Fernando Queirós Pinto, porque a edificação do novo quartel ia iniciar a sua 4.ª fase de construção.



São palavras soltas à memória viva do 25 de Abril, porque há sonhos que viraram pesadelos e promessas por cumprir.

Se tem curiosidade em conhecer um pouco mais, e será muito certamente, sobre a História e Memórias da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, está convidado a visitar o Museu Ludgero Gaspar, nas instalações contíguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da Autoria de João Miguel Matos Soares.

## FORMAÇÃO

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros



A 29 de março teve início uma formação nos Bombeiros Voluntários de Valadares, com o objetivo de qualificar e certificar os bombeiros. Esta formação, de nível 4, é reconhecida pelo sistema nacional e visa capacitar os participantes com os conhecimentos e competências necessários para o desempenho das suas funções, assegurando um atendimento de excelência à comunidade.

A abertura desta formação contou com a presença do Professor José Ribeiro, presidente do externato Santa Clara, juntamente com Cristina Melo, coordenadora pedagógica. O comandante dos Bombeiros de Valadares e o presidente da direção da AHBVV também marcaram presença, mostrando o



seu apoio a esta iniciativa. O sub-chefe Fernando Madureira, formador da Escola Nacional de Bombeiros e bombeiro da casa, contribui também com a sua experiência e dedicação. A presença destes membros reflete a seriedade e a importância que a associação atribui à qualificação dos seus bombeiros. Com cerca de 20 formandos, a formação conta com várias Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) sobre as várias áreas de intervenção abrangidas pelos bombeiros, que vão proporcionar aos participantes a atualização e o aperfeiçoamento das suas competências, garantindo que todos eles estejam bem preparados para enfrentar os desafios que surgem no terreno.

A formação de bombeiro certificada é um passo fundamental para o fortalecimento da nossa corporação, que sempre trabalhou com dedicação em prol da segurança e bem-estar da população. Estamos confiantes de que este curso contribuirá para a evolução e o desenvolvimento dos nossos bombeiros, preparando-os para enfrentar qualquer situação com profissionalismo e eficácia.

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros



## SERVIÇOS ABRIL

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| VALADARES/GULPILHARES | 215 |
| CANELAS               | 110 |
| V.PARAISO             | 85  |
| MADALENA              | 31  |

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

|                        |    |
|------------------------|----|
| STª MARINHA/SP AFURADA | 11 |
| CANIDÉLO               | 6  |
| MAFAMUDE/ V. PARAISO   | 15 |
| MADALENA               | 10 |
| OLIVEIRA DO DOURO      | 1  |
| SANDIM/OLIVAL          | 3  |
| PEDROSO                | 4  |
| ARCOZELO               | 2  |
| SERZEDO                | 2  |
| FORA DO DISTRITO       | 8  |

### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

| DESCRIÇÃO                              | TOTAL      |
|----------------------------------------|------------|
| Riscos Tecnológicos                    | 18         |
| Riscos Mistos                          | 13         |
| Proteção e Assistência a Pessoa e Bens | 454        |
| Operações Estado de Alerta             | 17         |
| Serviço de Assistência                 | 16         |
| Serviços Internos                      | 10         |
| <b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>               | <b>528</b> |



### Projeto "A Comunidade"

Porque trabalhamos em prol da nossa comunidade, sentimos necessidade de nos apetrechar com ferramentas que nos permitam executar a nossa tarefa da forma mais eficaz, com brio e profissionalismo. É uma missão árdua, que acarreta esforços acima do comum imaginável, pois, por vezes, somos travados por obstáculos que, apesar do empenhamento e desejo próprio, nos conseguem petrificar perante a crua realidade. Neste contexto, somos forçados a requerer compreensão e ajuda, e desta vez, vemo-nos na necessidade de recorrer à nossa Comunidade por forma a nos valer e que nos permita atingir o propósito ao qual nos propomos.

Este projeto passa pela aquisição de uma nova viatura que nos permitirá enfrentar cenários contextualizados por incêndios em habitações, indústrias e demais infraestruturas. Estamos perante uma necessidade premente, pois de momento dispomos de uma viatura que conta com 37 anos de vida útil e de intenso trabalho, e que já não corresponde às premissas atuais, do ponto de vista mecânico, da disponibilidade de equipamentos de combate como manobra da própria viatura.

Desta forma, encontramos-nos a encetar esforços para adquirir uma viatura, um novo veículo de combate, que apresenta uma capacidade de carga de 19T e 360 CV de potência. Vai dispor do mais moderno equipamento de combate a incêndios, de escoramento, desencarceramento, ventilação, inundações ou galgamento costeiro, derrame de matérias perigosas, como material específico a incêndios perfilados como especiais.

Este set de equipamento renderá material dos idos de oitenta, algum com idade superior a quatro décadas, e que nos vai permitir enfrentar todas as dificuldades com as quais nos depararemos.

A chave principal para o sucesso desta missão passa por todos Vós, pela nossa Comunidade, pois sem ela, a nossa existência perde a essência do ser.

Contamos com o seu donativo, para mais informações:

✉ [jorge.prazeres@bvvaladares.com](mailto:jorge.prazeres@bvvaladares.com)

☎ +351 925 404 621

### O Presente



Veículo Pesado - Volvo FL6 Cv - 11 Toneladas  
Ano de aquisição - 1987  
Capacidade de tanque 2800 Litros  
Ocorrências: incêndios urbanos/industriais  
Transformação: INASI - Lisboa



### O Futuro

Veículo pesado - SCANIA P 360Cv - 19 Toneladas  
Ano de Aquisição 2025  
Capacidade de tanque 3000 Litros + 200 Litros espumífero  
+ 300 Litros proteção veículo  
Ocorrências: Multifunções com equipamento versátil  
(desencarceramento; escoramento; outros...)  
Transformação: Jacinto Marques De Oliveira, Sucessores, Lda





# CRESCER COM ESPÍRITO DE MISSÃO:

## JOVENS BOMBEIROS EM AÇÃO NO SEMINÁRIO NACIONAL E NO ACAMPAMENTO DA EIC

por RAFAEL SOUSA

Bombeiro e Instrutor da EIC



Realizou-se no passado dia 29 de março, no auditório Madalena Biscaia Brandão, localizado na Figueira da Foz, o seminário com a temática "a importância das crianças e jovens nos Bombeiros" contando com a presença de cerca de 180 participantes, oriundos das Escolas de Infantes e Cadetes (EIC), da Juvebombeiro e das equipas de manobras de Cadetes.

Durante o seminário foram abordados diversos assuntos relacionados com as atividades desenvolvidas pelas crianças e jovens nos Corpos de Bombeiros, tendo sido partilhadas as experiências e boas práticas das EIC da Figueira da Foz, Oliveira do Hospital e Portimão.

Foram também divulgadas as atividades e os objectivos da Juvebombeiro e do Concurso Nacional de Manobras para Cadetes.

Mas não ficamos por aqui! O mês de abril ficará, sem dúvida, gravado na memória dos nossos infantes e cadetes! Nos passados dias 25 e 26 de abril, realizou-se o tão esperado acampamento anual da Escola de Infantes e Cadetes (EIC) — uma iniciativa que junta formação prática, espírito de equipa e muito convívio, refletindo o verdadeiro serviço operacional dos Bombeiros Voluntários.

Durante dois dias intensos, os nossos jovens tiveram a oportunidade de aprender e relembrar diversas vertentes essenciais do trabalho operacional dos bombeiros, num cenário privilegiado: a Serra de Canelas, que proporcionou o ambiente ideal para as atividades planeadas.

Este ano, o acampamento contou com várias bancas formativas, cada uma dedicada a uma área fundamental, como Incêndios Florestais, onde os infantes e cadetes

aprenderam a abrir faixas de contenção e a dominar técnicas básicas de combate ao fogo, Comunicações, com simulações práticas que destacaram a importância da coordenação num teatro de operações, Grande Ângulo, onde foi apresentado o material utilizado em resgates em altura e Equipamento de Proteção Individual (EPI) para Incêndios Urbanos, com demonstrações e manuseamento do equipamento essencial à proteção dos operacionais.

No final do dia, a escola dirigiu-se ao Pavilhão C3, em Canelas, para pernoitar. A noite começou com um momento de convívio, onde reinou a boa disposição: houve fogueira, marshmallows assados, música e muitas gargalhadas. A noite reservava ainda uma experiência única — um simulacro noturno de busca e salvamento, que permitiu aos participantes aplicar, em contexto simulado, os conhecimentos adquiridos.

A manhã seguinte arrancou com energia, com um exercício de preparação física, seguido por bancas dedicadas a Suporte Básico de Vida e Trauma, onde os cadetes trabalharam competências fundamentais no socorro a vítimas.

Para fechar o acampamento com chave de ouro, os pais juntaram-se à festa para uma tarde descontraída de churrasco, jogos e partilha de experiências. Foi um momento especial de união entre famílias, instrutores, infantes e cadetes, reforçando os laços que fazem da EIC uma verdadeira comunidade.

A Escola de Infantes e Cadetes deixa um agradecimento muito especial a todos os que tornaram possível este fim de semana memorável: Ao McDonald's de Vilar do Paraíso e ao Ric Raf Super Mário, pela oferta do almoço e do jantar, à Drogaria Martine, pelo generoso pequeno-almoço e à instituição Santa Clara, pela cedência do Pavilhão C3, que acolheu com conforto as atividades noturnas e do segundo dia.

Foi um fim de semana recheado de aprendizagens, espírito de entreajuda e crescimento pessoal. A todos os que participaram e colaboraram, o nosso mais sincero obrigado!

Deixamos aqui também os parabéns ao Comandante Jorge Prazeres, ao Bombeiro de 3ª e instrutor da EIC Rafael Madureira e ao Infante Gonçalo Coelho que completaram mais um aniversário no mês de Abril, muitas felicidades.

Se tens entre 6 e 16 anos junta-te a esta equipa maravilhosa que além de gostar muito de se divertir também é constituída de muita união e espírito de equipa incrível



# MUDANÇA DE FREQUÊNCIA

por SANDRA MATOS

Administrativa – Clínica BVVida



Durante 26 anos, a rádio foi a minha casa. Fui jornalista, mas também muito mais do que isso, pois tive o privilégio de aprender e crescer em várias áreas dentro de uma rádio.

Há três anos, a minha vida profissional mudou. Saí da rádio, e com essa saída vieram as incertezas, mas também novas oportunidades. Fiz uma formação em técnico de audiovisual — e com ela um estágio que me devolveu a ligação ao som e à imagem. Depois, fiz uma forma-

ção de impressão 3D, uma área interessante e que nunca imaginei explorar.

Hoje, estou numa nova frequência. Trabalho na Clínica BVVida, num ambiente completamente diferente, onde aprendo todos os dias. Faço de tudo um pouco — recebo utentes, faço marcações, trato de faturação, etc, mas acima de tudo, reencontrei o lado mais humano do trabalho. Converso com quem espera, escuto quem precisa, sorrio para os mais velhos e brinco com os mais pequenos. É um

desafio, sim, mas é também uma descoberta bonita.

Não deixei de ser jornalista. Continuo a observar o mundo com curiosidade, a escutar e a ouvir histórias — mesmo que agora as histórias me cheguem de outras formas.

A mudança pode assustar, mas também pode ser uma nova forma de continuar. E eu estou grata por este novo capítulo.

## A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO EM FISIOTERAPIA: CUIDAR ANTES DE TRATAR

por CATARINA GUIMARÃES

Coordenadora da Clínica BVVida



Quando se fala em fisioterapia, muitas pessoas pensam apenas em reabilitação depois de uma lesão ou cirurgia. Mas o que muita gente ainda não sabe é que a fisioterapia também tem um papel fundamental na prevenção de problemas de saúde. O fisioterapeuta pode ajudar a evitar que dores e lesões aconteçam — e isso pode fazer toda a diferença na nossa qualidade de vida.

### O que é a prevenção em fisioterapia?

Prevenir é agir antes que o problema apareça. Em fisioterapia, isso significa identificar e corrigir hábitos, movimentos ou posturas que possam causar dor ou lesão no futuro.

### Porque é tão importante prevenir?

Com o ritmo de vida atual, muitas pessoas passam horas sentadas, fazem poucos movimentos ou realizam tarefas repetitivas. A prevenção ajuda a:

- Evitar lesões musculares e articulares;
- Reduzir dores crônicas, como lombalgias (dores lombares) e cervicalgias (dores no pescoço);
- Melhorar a postura e o equilíbrio;
- Aumentar a mobilidade e a força muscular;
- Promover o envelhecimento ativo e saudável;
- Diminuir o risco de quedas, especialmente em pessoas idosas;
- Reduzir o absentismo laboral e melhorar o bem-estar no trabalho.

### Exemplos do dia a dia

**Na prática desportiva:** Com uma avaliação física adequada, é possível evitar lesões comuns como entorses ou distensões musculares. O fisioterapeuta adapta os exercícios à condição de cada pessoa.

**Em casa:** Aprender a levantar pesos (como sacos de compras) da forma correta ou adaptar a posição para dormir pode prevenir dores e problemas na coluna.

**Na terceira idade:** Programas específicos ajudam os idosos a manter o equilíbrio, a força e a coordenação, reduzindo muito o risco de quedas, que são uma das principais causas de internamento e perda de autonomia.

A prevenção em fisioterapia é uma forma inteligente e eficaz de cuidar do corpo, evitando problemas antes que eles se instalem. Ao procurar um fisioterapeuta não só quando sente dor, mas também para manter a saúde do seu corpo, está a investir no seu bem-estar presente e futuro. **Afinal, mais vale prevenir do que remediar — e o seu corpo agradece.**

Para esclarecimento de dúvidas ou para marcações na Clínica BVVida:

914 155 553 | 227 113 644

## ACUPUNTURA NO TRATAMENTO DA ENXAQUECA

por ANDREA PAIVA

Acupuntora / Especialista em Medicina Tradicional Chinesa  
Diretora de Terapêuticas Não Convencionais - Clínica BVVida



A enxaqueca é um tipo de dor de cabeça que se caracteriza por ser uma dor pulsátil de intensidade moderada a severa, normalmente unilateral. Pode ser acompanhada por intolerância à luz, ao ruído e cheiros, acompanhada de náuseas e vômitos, e por vezes associada a aura (pontos brancos, luminosos ou cintilantes, flashes de luz ou outras alterações que indicam que a dor irá surgir em breve).

São vários os fatores que poderão desencadear a enxaqueca, pelo que se destacam:

- Alterações hormonais
- Álcool, cafeína, chocolate
- Stress
- Estimulação sensitiva (luz, som, cheiros)

- Distúrbios de sono
- Exercício físico intenso
- Clima (alterações meteorológicas ou de pressão atmosférica)
- Medicações
- Certos alimentos (alimentos processados, comida salgada, queijo), irregularidade alimentar (horários de alimentação irregulares)

Quando a enxaqueca é frequente ou condiciona o dia a dia, a Acupuntura pode ser uma terapêutica eleita para controlar os sintomas e atuar na origem da questão, reduzindo a intensidade e frequência das crises, e devolvendo a qualidade de vida.

# CUIDADOS A TER COM OS IDOSOS EM CASA

por RUTE PALMEIRA  
Coordenadora do Cuid'Arte +



À medida que a população envelhece, garantir a segurança e o bem-estar dos idosos em casa torna-se uma prioridade. Muitas vezes, os idosos enfrentam desafios como a mobilidade reduzida, dificuldades cognitivas ou problemas de saúde que exigem um ambiente seguro e adaptado às suas necessidades. Algumas medidas essenciais para assegurar a qualidade de vida dos idosos no seu lar..

## 1. Prevenção de Quedas

- Manter a casa bem iluminada, especialmente corredores e escadas
- Retirar tapetes soltos ou fixá-los com fita antiderrapante
- Colocar barras de apoio em locais estratégicos, como casas de banho e escadas
- Garantir que os idosos utilizam calçado adequado e seguro.

## 2. Segurança no Domicílio

- Evitar o uso excessivo de fios elétricos ou extensões espalhadas pelo chão
- Manter os objetos de uso diário ao alcance dos idosos para evitar esforço excessivo e quedas
- Verificar regularmente o funcionamento de equipamentos elétricos e de gás.

## 3. Medicação e Saúde

- O correto acompanhamento da medicação é essencial para a saúde dos idosos
- Organizar os medicamentos em caixas diárias para evitar esquecimentos ou trocas
- Seguir exatamente as prescrições médicas
- Estar atento a sinais de confusão, tonturas ou mudanças súbitas no estado de saúde

## 4. Apoio Emocional e Social

- Incentivar a socialização com familiares, amigos e vizinhos.
- Estimular a participação em atividades comunitárias ou centros de dia
- Garantir que têm momentos diários de conversa e interação

## 5. Como Agir em Caso de Emergência

- Ter sempre um telefone acessível com os contactos de emergência
- Conhecer os primeiros socorros básicos para agir rapidamente em caso de acidente.

# CONSIGNAÇÃO DE 1% DO IRS: UM PEQUENO GESTO COM UM GRANDE IMPACTO NOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

por JÚLIA FERREIRA  
Contabilista Certificada - AHBVV



Sabia que pode ajudar os Bombeiros Voluntários de Valadares sem gastar um cêntimo?

A consignação de 1% do seu IRS é uma forma simples, gratuita e eficaz de apoiar esta instituição que diariamente protege e serve a nossa comunidade.

## O que é a consignação de 1% do IRS?

A consignação de 1% do IRS é um mecanismo previsto na lei portuguesa que permite aos contribuintes atribuírem 1% do imposto que seria entregue ao Estado a uma entidade de utilidade pública, como os Bombeiros Voluntários de Valadares. Importa reforçar que não está a pagar mais impostos, nem a receber menos reembolso. Está apenas a dizer ao Estado que 1% do seu imposto deve ser direcionado para uma causa específica — neste caso, para apoiar quem está sempre pronto a ajudar.

## Por que escolher os Bombeiros Voluntários de Valadares?

Os Bombeiros Voluntários de Valadares são muito mais do que uma equipa de resposta a incêndios. A sua missão estende-se ao transporte de doentes urgentes e não urgentes, ao apoio domiciliário através do projeto CuidArte+, e ao desenvolvimento de novos projetos como a futura estrutura residencial para pessoas idosas (Lar ERPI).

## Ao consignar 1% do seu IRS a esta associação, está a contribuir diretamente para:

A manutenção e modernização dos veículos e equipamentos de emergência;  
A formação contínua dos voluntários;  
O reforço de projetos sociais que beneficiam os mais vulneráveis da nossa freguesia;

A construção e implementação de estruturas de apoio a idosos. Como fazer a consignação?

Ao preencher a sua declaração de IRS (modelo 3), basta:

Ir ao quadro 11 do anexo 3 (Rosto);

Assinalar a opção "Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública";

Inserir o NIF dos Bombeiros Voluntários de Valadares:

**501 359 575;**

Confirmar a consignação de 1% do IVA, se desejar também apoiar através das faturas com número de contribuinte.

| CONSIGNAÇÃO DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO IVA SUPORTADO                                                                                                   |                                     |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------|--|
| INSTITUIÇÕES BENEFICIÁRIAS                                                                                                                          |                                     |      |  |
| Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho)                                                                     | <input type="checkbox"/>            | 1101 |  |
| Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 8, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho) | <input checked="" type="checkbox"/> | 1102 |  |
| Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 32.º, n.º 11.º, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho)                                | <input type="checkbox"/>            | 1103 |  |
| Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 12.º, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho)                                 | <input type="checkbox"/>            | 1104 |  |
| Associação (porto, de saídas, apoio ou de recursos humanos) (art.º 32.º, n.º 13.º, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho)                              | <input type="checkbox"/>            | 1105 |  |

  

| NIF       | IRS                                 | IVA                      |
|-----------|-------------------------------------|--------------------------|
| 501359575 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## A importância de cada contribuinte

Mesmo que pareça um valor pequeno, a verdade é que cada contribuição conta. Quanto mais pessoas consignarem o seu IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares, maior será o impacto coletivo. Este apoio permite à associação continuar a salvar vidas, apoiar os mais frágeis e preparar o futuro com estruturas cada vez mais adequadas às necessidades da população.

Em suma, A consignação de 1% do IRS é um gesto simples, sem custos para si, mas com um valor incalculável para quem dedica a vida a proteger os outros. Este ano, ao entregar a sua declaração modelo 3 do IRS, pense na sua comunidade, pense nos bombeiros. Consigne 1% do seu IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares e ajude-nos a cuidar de si e de todos.



# A TERRA TREME

por JOSÉ CARLOS SILVA  
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



Nada parece ser mais seguro do que o chão debaixo dos nossos pés.

Tudo o mais se move: Nós andamos, o vento sopra, o mar tem ondas e marés; mas a terra que pisamos permanece sempre no seu lugar, firme e inamovível. Nem sempre!

De vez em quando, algures no mundo, o solo estremece repentinamente com um barulho ensurdecador, semelhante ao ribombar do trovão. Surgem fendas no solo, rebentam infraestruturas de energia eléctrica, gás e de água. Desmoronam-se edifícios e outras estruturas, causando consequências catastróficas à humanidade.

Um tremor de terra ou um tsunami (onda de porto) podem durar segundos a escasos minutos.

Os sismos são fenómenos naturais resultante da libertação de energia acumulada na crosta terrestre. E estes são moderadamente frequentes no território português.

Sabemos assim que zonas como Portugal Continental e os Açores, que foram atingidas por sismos fortes no passado, voltarão com certeza a sê-lo no futuro. Só não é possível prever quando.

A 1 de Novembro de 1755 bastaram nove minutos para devastar Lisboa.

Há estudos que mostram que a ocorrência de um sismo semelhante ao de 1755, um cenário pessimista, mas plausível, com as existências actuais (pessoas e bens) causaria milhares de mortos e prejuízos no parque habitacional existente.

A distribuição da sismicidade no território continental não é uniforme, aumentando a perigosidade do Norte para o Sul, com as regiões de Lisboa e Algarve destacando-se como as zonas de maior risco sísmico. Existem muitos edifícios de saúde, de apoio a idosos, escolares e habitacionais que não garantem a resistência estrutural durante um sismo. Por outro lado, temos uma grande percentagem de população com idade avançada a viverem sozinhos. O que diremos quando um dia ocorrer um sismo, que nem precisa de ser muito intenso, e muitos desses edifícios colapsarem, originado a perda de vida dos seus ocupantes?

## DURANTE UM SISMO:

### Se estiver num edifício

Mantenha a calma. Permaneça em posição fetal debaixo de uma mesa robusta ou da cama, longe de janelas e

objectos que possam cair.

### Se estiver na rua

Dirija-se até um local aberto e sem obstruções. Afastede-se de pontes, postes cabos de alta tensão ou edifícios.

### Se estiver a conduzir

Pare a viatura e permaneça dentro dela. Aguarde até ter a certeza de que a situação está segura para continuar.

### Se estiver perto do mar (ou rio)

Afastede-se para uma zona alta e distante da costa ou mesmo do rio. A regra é: quanto mais longe da água, melhor – depois de um sismo, devemos estar atentos a possíveis alertas de tsunami.

### Depois de um sismo:

- Calce botas ou sapatos resistentes
- Para se proteger de destroços, vidros e outros riscos que possam causar cortes, perfurações e ferimentos.
- Suspenda gás e electricidade
- Esta é uma medida de segurança crucial para evitar acidentes, incêndios e explosões. Não utilizar o elevador. Se tiver de usar escadas, verifique se resistem.
- Abandone o edifício
- Dirija-se para o lado de fora. Os prédios podem sofrer fissuras e danos estruturais como perigo iminente de desabamento.
- Dirija-se para locais de apoio

Caso precise de apoio, saiba que há freguesias que estipulam lugares de abrigo, onde é cedida alimentação, água e outros bens essenciais, e onde pode recolher mais informações sobre a ocorrência.

## TALENTOS DA NOSSA TERRA

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES



14-JUNHO  
2025-15h

### ARTES PERFORMATIVAS

MÚSICA (CANTO OU INSTRUMENTAL)  
DANÇA  
TEATRO OU STAND-UP COMEDY

### EXPRESSION LITTÉRAIRE E DRAMATURGIA

DESLAMARÇÃO DE POESIA

### ARTES VISUAIS E PLÁSTICAS

PINTURA OU DESENHO  
SCRIBITURA OU TRABALHOS MANUAIS  
FOTOGRAFIA

### EXPRESSIONS TRADITIONAIS DU FOLCLÓRIQUES

MÚSICA, DANÇA OU OUTRAS ARTES TRADICIONAIS

### TALENTOS ÚNICOS OU HABILIDADES ESPECIAIS

PROJETOS DE MÚSICA  
HABILIDADES CRIATIVAS E INOVADORAS (EX. MALABARISMO, ACROBACIAS)

INSCREVA-SE  
INSCRIÇÕES ATÉ 7 DE JUNHO DE 2025

### Prémios por Classificação

- 1.º Lugar: 1.000€ (incl. taxa)
- 2.º Lugar: 500€ (incl. prémios e taxa)
- 3.º Lugar: 250€ (incl. prémios e taxa)

