

VOLUNTÁRIO

#77

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
#SOMOS TODOS BVV

MAIO
2025



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV



Em maio foram muitas as nossas caminhadas!

Socorremos muito e bem; acompanhamos e acarinhámos muitos, mesmo muitos e muito bem; tratamos e cuidamos todos que chegaram a nós; demos (quase todos) o melhor de nós pela comunidade.

Participamos em muitos eventos e aqui acolhemos outros tantos eventos, sendo de destacar a visita do Sr. Presidente da Câmara e da Sra Vice-presidente da Câmara à nossa obra do Edifício Social.



Mas, porque nada pode parar ou regredir, reunimos e tentamos reinventar as forças e os meios para continuar esta caminhada...

Associe-se a esta ideia de fazer mais e melhor e seja feliz.

"Porque a sociedade já está repleta de gente que não faz e critica quem faz"



MURAL do ABRAÇO e APOIO à CONSTRUÇÃO do EDIFÍCIO SOCIAL

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

O que fazemos...

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

f @

www.printandcut.pt
geral@printandcut.pt
91 633 25 25
(contactemos por WhatsApp)

	ORÇAMENTO	REALIZADO
	Investimento inicial para a compra do terreno; Consultoria e projetos	193.601,41€ 193.601,41€
Fase 0	Desaterro e Pedreiro	1.400.000,00€ 1.479.799,21€
Fase 1	Acabamento exterior de todo o Edifício e acabamento total da ERPI	3.499.463,63€ 648.415,49€
Fase 2	Acabamento interior da Policlínica e Piscina de Hidroterapia	1.883.138,04€
INVESTIMENTO TOTAL		6.976.203,08€ 2.321.816,11€



AJUDE OS BOMBEIROS A CONCLUIR ESTA OBRA
CONTRIBUA

PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8

APOIOS



PRR



presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

SER SOLIDÁRIO TODOS OS DIAS!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



Decorreu nos dias 3 e 4 de maio, na loja do Pingo Doce de Valadares, uma Ação de Angariação de novos Sócios e recolha de Donativos Monetários. Para o sucesso desta iniciativa, contribuiu uma vez mais, a disponibilidade do Diretor de Loja, sr. Carlos Junqueira, a quem agradecemos bem como, ao Grupo Pingo Doce.

Ao Corpo Ativo, Escola de Infantes e Cadetes e Direção da AHBVV, pela sua inestimável entrega para o bom funcionamento desta iniciativa.

O êxito destas ações, é resultado do reconhecimento por parte da População das diversas Freguesias, da importância da AHBVV para o socorro, assistência, solidariedade e prontidão.

O slogan **"SOMOS TODOS BVV"**, corresponde efetivamente, à comunhão entre a Associação e as Populações que servimos!

A intensa atividade que continuamos a desenvolver, tem como grande objetivo, a conclusão do Edifício Social, a melhoria do Parque Automóvel de Socorro, de Transporte não Urgente de Doentes e das condições do Corpo Ativo, Escola de Infantes e Cadetes e Fanfarra.

Obrigado pela vossa Colaboração!

Ser Sócio, é ser solidário!



**RECRUTAMENTO
BOMBEIROS**

**ACEITAR O DESAFIO É O
PRIMEIRO PASSO!**

Se tens entre 17 e 45 anos
inscreve-te nos
**Bombeiros Voluntários de
Valadares**

Largo António Pereira Tamanco, 140 Valadares
comando@bvvaladares.com

**ROCKIN' THE
FIRE STATION**

THE VOID **WHY NOT THERE?**

5 DE OUTUBRO | 16H30

SALA DE CINEMA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

COMERA ANTECIPADA: 5€ | 6,70 IVA - 8€
BILHETES NA SECRETARIA BVV VALADARES E NA LOJA ONLINE

APOIO DOMICILIÁRIO APÓS ALTA HOSPITALAR: UM PILAR DA CONTINUIDADE DE CUIDADOS

por CONCEIÇÃO BRAGA

Enfª Especialista em Saúde comunitária
Mestre em Gestão e Economia da Saúde



Após a alta do hospital, muitos utentes e familiares acreditam que o tratamento acabou, mas nem sempre é assim.

O mais frequente é que a alta hospitalar seja a transição para uma nova etapa no cuidado ao utente. Neste contexto, o apoio domiciliário tem assumido um papel cada vez mais relevante, especialmente diante do envelhecimento da população e do aumento das doenças crónicas.

O Que é o Apoio Domiciliário?

O apoio domiciliário é um conjunto de serviços e cuidados prestados no domicílio do utente, podendo incluir assistência médica, enfermagem, fisioterapia, apoio psicossocial, cuidados pessoais e tarefas domésticas essenciais.

O objetivo principal deste serviço é garantir continuidade terapêutica, promover a reabilitação, prevenir complicações e apoiar a autonomia funcional.

Importância do Apoio Após a Alta Hospitalar

A transição do hospital para casa é uma fase crítica, especialmente para pessoas idosas, com mobilidade reduzida ou doenças crónicas. A falta de um plano de continuidade pode resultar em reinternações precoces, descompensações clínicas, agravamento de quadros crónicos ou até mesmo situações de negligência involuntária.



O apoio domiciliário contribui para:

- Reduzir o risco de reinternações;
- Promover a reabilitação funcional em ambiente familiar;
- Favorecer o conforto e o bem-estar psicológico do paciente;
- Apoiar os cuidadores informais;
- Aliviar a pressão sobre os serviços hospitalares e de urgência.

- Apoio na alimentação, higiene e mobilização;
- Ajustes no ambiente doméstico, visando segurança e acessibilidade.

Componentes do Apoio Domiciliário

O plano de cuidados no domicílio deve ser personalizado e pode incluir:

- Avaliação médica e de enfermagem regular;
- Administração de medicação e controlo de parâmetros clínicos;
- Terapias de reabilitação (fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia);
- Apoio psicológico e social, incluindo orientação familiar;
- Educação para a saúde e prevenção de recaídas;

Caminhos para uma Transição Segura

O apoio domiciliário após alta hospitalar é um componente essencial na continuidade de cuidados e na humanização dos serviços de saúde. Ele permite que os utentes mantenham sua dignidade, autonomia e qualidade de vida em casa, ao mesmo tempo que contribui para a sustentabilidade do sistema de saúde.

Para garantir um apoio domiciliário eficaz após a alta hospitalar, algumas estratégias são fundamentais, salientando o planeamento antecipado elaborado por uma equipa multiprofissional e com experiência na área.

FORMAÇÃO

SUPORTE BÁSICO DE VIDA

O CONHECIMENTO FAZ A DIFERENÇA

por DIANA VASCONCELOS

O dia 10 de maio amanheceu chuvoso, mas o tempo menos convidativo não demoveu a turma da Formação Suporte Básico de Vida a chegar às instalações dos BV de Valadares com pontualidade. A pontualidade não veio sozinha e a boa disposição foi presença constante. E, como se um bom presságio se tratasse, foi uma manhã intensamente produtiva e muito interessante para toda a turma.

Começávamos com um simpático acolhimento do Presidente, António Silva, onde ficamos a conhecer o trabalho e iniciativas desenvolvidas pelos BV de Valadares. Ouvimos atentos, com um misto nos rostos de surpresa e orgulho, por termos uma corporação de Bombeiros Voluntários tão ativa na sociedade de Vila Nova de Gaia.

A turma era constituída por alunos de diferentes idades e de variadas áreas profissionais. Estas distintas experiências

de vida, conferiram uma partilha que enriqueceu ainda mais a premissa que levou àquele local cada um dos formandos. Por último, mas não menos importante, merece destaque a capacidade de envolvimento dos formadores, Fernando Simões e Ricardo Alves, junto dos seus formandos, que do início ao fim, acompanharam a turma com muita dedicação, respondendo a todas as questões com exemplos práticos do seu dia a dia. A intenção de partilharem o máximo de conhecimento possível esteve sempre presente.

A Formação Suporte Básico de Vida não é só conhecimento, mas também uma inspiração para sermos melhores e estarmos dotados de ferramentas que nos possibilitam fazer diferente. Fomos embora com a vontade de saber mais, e a certeza, que iremos voltar.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS MAIO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	220
CANELAS	85
V. PARAISO	74
MADALENA	34

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	12
CANIDÉLO	5
MAFAMUDE/ V. PARAISO	10
MADALENA	12
V.ANDORINHO	1
OLIVEIRA DO DOURO	6
SANDIM/OLIVAL	1
PEDROSO	1
ARCOZELO	1
SERZEDO	2
FORA DO DISTRITO	8

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	18
Riscos Mistos	7
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	437
Operações Estado de Alerta	13
Serviços Internos	10
TOTAL DE SERVIÇOS	485



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

☎ +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



BVV RECEBEM FORMAÇÃO GRATUITA

EM DEFESA PESSOAL DA ESCOLA DE HAPKIDO LUSO DOJANG

por JOÃO CASTRO



Numa altura em que se tornam cada vez mais frequentes as agressões a profissionais de emergência, como bombeiros e técnicos do INEM, a Escola de Hapkido Luso Dojang decidiu dar um contributo concreto: oferecer uma formação gratuita em defesa pessoal aos Bombeiros Voluntários de Valadares.

A iniciativa decorreu no espírito de gratidão e reconhecimento pelo trabalho incansável dos soldados da paz, que diariamente arriscam a vida em nome do bem comum. “Foi uma honra para nós poder partilhar técnicas úteis e eficazes com quem já vive o espírito de missão no seu dia a dia”, refere o responsável da Luso Dojang.

Durante a formação, os bombeiros tiveram contacto com os fundamentos do Hapkimudo, uma arte marcial de origem coreana que alia disciplina, técnica e controlo emocional, promovendo a autodefesa e o bem-estar físico e mental. “O que ensinamos

aqui vai muito além do combate – é sobre preparar o corpo e a mente para reagir com segurança e responsabilidade”, acrescenta o mestre da escola.

A sessão reforçou não só a importância da formação contínua em segurança pessoal para quem atua em contextos de risco, mas também sublinhou os valores comuns entre o Hapkimudo e o voluntariado: coragem, altruísmo, disciplina e espírito de grupo.

A Luso Dojang, localizada em Valadares, continua de portas abertas a todos os que queiram experimentar uma aula sem compromisso. “Tal como os bombeiros, todos temos dentro de nós a capacidade de proteger – basta treinar para a despertar.”

Para mais informações sobre aulas de iniciação e horários, os interessados podem contactar diretamente a escola ou visitar as suas redes sociais.

Concurso “Talentos da Nossa Terra” - Últimos dias para mostrar o seu!

por CRISTINA CARNEIRO

Técnica de Contabilidade da AHBVV

Se é criativo e apaixonado pelo universo das artes ou do espetáculo, então esta é a sua oportunidade de brilhar! Estão a decorrer os últimos dias de pré-inscrição para o Concurso de Talentos, organizado pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, e ainda pode fazer parte desta aventura.

Com o objetivo de descobrir e valorizar os talentos locais, este concurso destina-se a todos com formação ou interesse nas áreas de artes performativas, visuais ou plásticas, expressão literária, oratória ou musical, habilidades especiais e afins. Podem concorrer todos os que tenham idade igual ou superior a 18 anos e também menores de idade, com a respetiva autorização do encarregado de educação que deve ser preenchido no ato da pré-inscrição. A formalização da inscrição será efetivada com o pagamento de 20,00€ por atuação.

Mais do que uma competição, esta é uma mostra para as suas ideias e para o seu potencial criativo. Participar significa entrar num universo de partilha, aprendizagem e crescimento pessoal e profissional. A demonstração do talento, em vídeos, fotos, escrita ou outros meios serão avaliados por um júri especializado, e os melhores trabalhos receberão prémios e reconhecimento público.

Atenção: a pré-inscrição termina já no dia 07 de junho de 2025!

Não deixe escapar esta oportunidade única de mostrar o seu talento.

Pré-inscreva-se já, no formulário online, disponível no seguinte link: Inscrição-Talentos da nossa terra ou presencialmente na secretaria da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares e consulte ou solicite o folheto informativo, bem como, o regulamento completo do concurso.



TALENTOS DA NOSSA TERRA
SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES



14 JUNHO
2025 15h

ARTES PERFORMATIVAS
MÚSICA, DANÇA, TEATRO, STAND-UP COMEDY

EXPRESSION LITERÁRIA E ORATÓRIA
DECLAMAÇÃO DE POESIA

ARTES VISUAIS E PLÁSTICAS
PINTURA, COLAGEM, ESCULTURA, TRABALHOS MANUAIS, FOTOGRAFIA

EXPRESSIONS TRADICIONAIS OU FOLCLÓRICAS
MÚSICA, DANÇA OU OUTRAS ARTES TRADICIONAIS

TALENTOS ÚNICOS OU HABILIDADES ESPECIAIS
TALHADOS EM MADEIRA, HABILIDADES CRIATIVAS E INUSITADAS (EX. MALABARES, ACROBACIAS)

INSCREVA-SE
INSCRIÇÕES ATÉ 7 DE JUNHO DE 2025

Prémios por Classificação
• 1.º Lugar: 1.000€ (mil euros)
• 2.º Lugar: 500€ (quinhentos euros)
• 3.º Lugar: 250€ (duzentos e cinquenta euros)

PARTIU....,

por ANTÔNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



Falar de alguém, até pode levar-nos a contar uma história, infelizmente não é o caso, mas queremos somente expressar uma **SENTIDA HOMENAGEM** e levar à memória aos mais jovens, ou para os quantos já esqueceram o Bombeiro e Amigo que **faleceu** no passado dia 27 de maio de 2025.

ALVARO SANTOS, Bombeiro nº12 de 1ª classe do Quadro de Honra da Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares, ingressou na A.H.B.V., em 25/9/1954 no posto de aspirante, tendo passado ao Quadro Honorário como bombeiro de 1ª classe em 23/5/1978, com uma ficha repleta de mérito e reconhecimento individual e coletivo.

Homem do Voluntariado, do Associativismo, digno Valadarense e muito respeitado.

As suas causas Maiores, foram sempre a Família, os Bombeiros, a Associação dos Socorros Mútuos de Valadares e a amizade com os Valadarenses.

Estas palavras soltas, são uma simples Homenagem à grandeza de um Homem que viveu parte da sua Vida sob a pequenez de uma época, mas o tempo e o Museu dos Bombeiros de Valadares, faz e continuará a fazer a história, de todos (as) que passaram por esta Nobre Associação.

À sua Família e Amigos, deixamos o abraço da Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares.

Descansa em Paz Álvaro Santos.,

Como já referido em boletins anteriores, se quer conhecer melhor a Vida e obra dos B.V. Valadares, pelo valor de 15.00€ pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da autoria de João Miguel Matos Soares..

INSÓNIA? ACUPUNTURA PODE AJUDAR!

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



A insónia é uma perturbação do sono que se caracteriza pela dificuldade em iniciar o sono e/ou manter o sono. Ela afeta a quantidade e a qualidade do sono, quer pela redução de horas de sono, quer pelo sono pouco reparador.

A insónia torna-se uma questão importante quando é frequente e afeta o bem-estar e a saúde da pessoa. Surgem então sintomas associados:

- Despertares noturnos
- Dificuldade em voltar a dormir
- Acordar muito cedo
- Cansaço
- Sonolência diurna
- Irritabilidade
- Falta de energia
- Diminuição da produtividade no dia a dia
- Redução da concentração

As principais causas de insónia são:

- Envelhecimento (é comum em idosos)
- Não ter bons hábitos de sono
- Alterações hormonais (como gravidez e menopausa)
- Stress
- Ansiedade
- Depressão
- Consumo excessivo de cafeína, nicotina ou outras substâncias estimulantes
- Certas condições específicas de saúde (refluxo gastroesofágico, dor crónica, Alzheimer)

Adotar bons hábitos de sono e controlar os fatores possíveis (como a cafeína) é fundamental para a sua qualidade e quantidade.

Relativamente à abordagem terapêutica, os conhecidos medicamentos para regular o sono habitualmente prescritos na Medicina Convencional são um caminho.

Contudo, a Acupuntura revela-se um outro caminho terapêutico possível, pela sua eficácia e abrangência. Para além de pontos de acupuntura para regular o sono, são utilizados outros pontos para atuar na causa ou causas da insónia. Assim sendo, após identificação da sua origem, é elaborado o diagnóstico e construído um protocolo de pontos específicos para o caso, o que permite adaptar o tratamento a cada pessoa.

A Acupuntura pode também ser associada à medicação habitual, como complemento terapêutico.

PRÓTESES DA ANCA E DO JOELHO:

COMO A FISIOTERAPIA AJUDA ANTES E DEPOIS DA CIRURGIA

por CATARINA GUIMARÃES

Coordenadora da Clínica BVVida



As próteses da anca e do joelho são cada vez mais usadas para tratar dores e dificuldades causadas por doenças como a artrose. Estas cirurgias ajudam muitas pessoas a voltar a andar melhor e a viver com menos dor. Mas para que tudo corra bem, é muito importante fazer fisioterapia — antes e depois da operação.

Antes da Cirurgia: Preparar o Corpo

Fazer fisioterapia antes da operação ajuda o corpo a estar mais forte e preparado. Nesta fase, o fisioterapeuta ajuda a:

- Fortalecer os músculos;
- Melhorar os movimentos da articulação;
- Ensinar exercícios simples;
- Explicar como vai ser a recuperação.

Tudo isto facilita muito o regresso às atividades normais depois da cirurgia.

Depois da Cirurgia: Voltar a Mover-se com Segurança

Após a operação, é essencial começar a fisioterapia o quanto antes. O fisioterapeuta ajuda a:

- o Aliviar a dor e o inchaço;
- o Voltar a andar, primeiro com ajuda de canadianas ou andador;
- o Fortalecer os músculos e melhorar os movimentos;
- o Retomar as tarefas do dia a dia, como subir escadas, vestir-se ou sair de casa

Cada pessoa recupera ao seu ritmo, mas com fisioterapia regular é possível voltar a ter uma vida ativa e sem dor.

A fisioterapia é uma grande aliada para quem vai fazer ou já fez uma cirurgia de prótese da anca ou do joelho. Com a ajuda do fisioterapeuta, o caminho até à recuperação torna-se mais seguro, rápido e eficaz.

Para esclarecimento de dúvidas ou para marcações na Clínica BVVida:
914 155 553 / 227 113 644

O SILÊNCIO DO AFETO:

o abandono dos idosos pela família

por RUTE PALMEIRA

Coordenadora do Cuid'Arte +

O abandono afetivo de idosos é uma realidade silenciosa e dolorosa que cresce em meio à correria da vida moderna. Não se trata apenas da ausência física, mas da negligência emocional — da falta de visitas, de chamadas, de gestos simples.

Muitos idosos passam os dias à espera de uma palavra, um abraço, um olhar que os reconheça. Vivem entre lembranças e silêncios, em casas que já foram cheias, mas hoje ecoam vazias. Estão presentes, mas invisíveis. Rodeados de tecnologia, distantes dos laços mais essenciais: os da família.

A dignidade na velhice não está apenas em cuidados médicos ou alimentação adequada, mas também em sentir-se amado e respeitado. O abandono afetivo fere a alma — e fere também a sociedade que se esquece de cuidar de quem um dia cuidou.

Cuidar é mais do que um gesto técnico. É presença, escuta, carinho. É garantir que cada idoso saiba que sua história continua sendo valiosa.

Na Cuid'Arte +, acreditamos que o cuidado começa pelo coração. Não deixe que o tempo leve o que o amor pode preservar: a conexão.



PEQUENOS CORAÇÕES VALENTES

por SARA TAVARES

Num mundo onde a empatia e a solidariedade são mais necessárias do que nunca, nasce o projeto Pequenos Corações Valentes, uma iniciativa em parceria com a Ação Humanitária dos Bombeiros de Valadares. Há uma força que vai além da bravura física. Uma coragem silenciosa, muitas vezes invisível, mas essencial: a de sentir, escutar, acolher e agir com empatia. É com esta premissa que nasce este projeto, dedicado a crianças e jovens, com o propósito de formar cidadãos conscientes, humanos e preparados. E, sobretudo, convida-nos a olhar para o papel dos bombeiros com uma lente mais humana, como pessoas que, mesmo sem a farda, continuam a ser exemplos de cidadania e empatia.

A primeira grande ação do projeto acontece já no dia 15 de junho, com os cadetes da Escola de Bombeiros de Valadares, com o workshop "Na pele do outro: Emoções em Ação".

Durante cerca de 75 minutos, os jovens bombeiros serão desafiados a explorar o lado emocional do seu papel: compreender o que sentem os outros em momentos de crise, identificar reações

emocionais e refletir sobre como ser um apoio emocional, dentro e fora do contexto operativo.

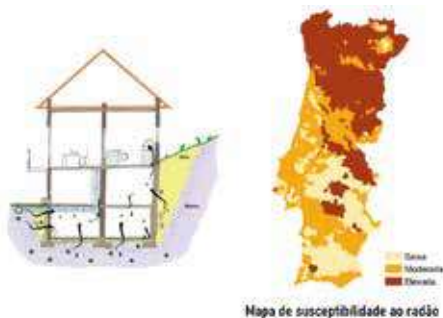
Esta oficina não pretende apenas desenvolver competências emocionais. Mas marca um ponto de viragem: mostrar aos cadetes que a coragem não está apenas na ação — está também na capacidade de sentir e cuidar.

Pequenos Corações Valentes representa uma mudança de paradigma. Queremos formar futuros bombeiros e cidadãos que saibam agir com técnica, mas também com empatia. Que compreendam que o verdadeiro heroísmo começa nos gestos simples: uma palavra certa, um olhar atento, uma escuta ativa.

Porque, antes de sermos profissionais, somos humanos. E quanto mais cedo essa lição for aprendida, mais sólida será a sociedade que construiremos juntos.

GÁS RADÃO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



O radão é um gás radioactivo de origem natural, é incolor, insípido e inodoro. Constitui a maior fonte de exposição à radiação ionizante da população mundial e está classificado pela Agência Internacional para a Investigação do Cancro como um agente carcinogénico do Grupo 1.

O radão liberta-se das rochas e solos, especialmente graníticos, concentra-se no interior dos edifícios, com maior expressão no período da noite. Produz partículas radioactivas no ar que ao serem inaladas ficam retidas nas vias respiratórias provocando lesões nos pulmões. Quanto mais prolongada é a exposição ao radão maior é o risco de desenvolver cancro do pulmão.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que a exposição a este gás radioactivo é a segunda maior causa de cancro nos pulmões.

Em Portugal, as regiões com maior concentração situam-se na zona Norte e Interior Centro. O mapa de risco, conforme imagem, foi desenvolvido pelo Instituto Tecnológico Nacional baseado nas medições realizadas em todo o país.

O Decreto-Lei n.º 108/2018, de 3 de Dezembro veio estabelecer o regime jurídico da protecção radiológica, com enorme foco e preocupação nos riscos resultantes da exposição a radiações ionizantes.

A Agência Portuguesa do Ambiente, autoridade competente do órgão regulador, elaborou um Plano Nacional para o Radão (PNR) tendo em consideração as recomendações das organizações internacionais, sobre o controlo da exposição

da população a este gás potencialmente nocivo.

A única forma de conhecer os níveis de exposição ao radão é através de técnicas de medição, existindo entidades certificadas para a realização desses ensaios. A monitorização pode ser efectuada em espaços interiores ou exteriores com a utilização de detectores passivos.

Medidas de prevenção, como estratégia para redução dos valores de concentração na sua habitação, são:

- Edifícios Antigos: Melhoria da ventilação natural e/ou mecânica no interior das habitações e nas caves; Membranas contra o radão sobre pavimentos e paredes.

- Edifícios Novos: Despressurização do terreno; Vedação do solo com membranas prefabricadas; Boa ventilação natural e mecânica dos espaços interiores.



MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



Ainda muito jovem, encontrei no sótão da minha casa um livro chamado Manual de Sobrevivência, que ensinava técnicas das Forças Armadas dos EUA, sobre como sobreviver em ambientes extremos. Ao ler o livro, que tinha instruções simples e detalhadas, fiquei com a sensação de que estava preparado para enfrentar a vida em todas as suas vertentes. Imaginei-me, como tonta que era, a construir uma cabana no jardim traseiro da casa. Passei muito tempo a imaginar cenários apocalípticos e como responder em situações de emergência.

Durante muito tempo, o projecto foi assombrado pelo imaginário de estar preparada para a catástrofe. Se o presente é o colapso dos ecossistemas e da hecatombe climática, então cada pessoa deverá converter-se num Rambo capaz de sobreviver nos lugares mais inóspitos.

Neste imaginário, as situações raramente são lentas, raramente são colectivas.

É preciso conhecer os gestos que nos salvam, e transmiti-los de forma rápida e inequívoca.

Comecei a especular sobre as coisas que precisamos fazer num cenário de fim de tudo. Um fim que já aconteceu em algum lugar, que está sempre a acontecer a diferentes velocidades, em diferentes contextos.

Como nos podemos lembrar de tudo o que não sabemos? O que não conseguimos esquecer? O que não pode ser esquecido? O que se transmite?

Mapeamos gestos e conhecimentos que desejamos aprender para continuar vivos, acções ligadas ao colapso de infraestruturas básicas, como recolher água, plantar alimentos, cuidar das pessoas mais velhas ou feridas, enterrar alguém. Mas, incluímos também actividades que sempre tivemos curiosidade de experimentar, como pessoas que crescem em ambientes urbanos... demasiado urbanos. Acções que nos atraíam pela sua beleza, poesia e raridade.

No manual, começaram a escassear as instruções e a sobrar narrativas. Era preciso contar o que acabo de viver. Contar uma coisa é fazê-la de novo. Fazer para depois contar. Fazer como pretexto para viver. Manter as mãos ocupadas. Construir, desfazer e refazer para lembrar. Contar as histórias de como a vida segue, ou não, nos micro e macro gestos de cumplicidade, vizinhança e intimidade que surgem quando um buraco demasiado grande se abre nas nossas vidas.

Esta narrativa fictícia é também um ensaio sobre o fim e as possibilidades de transmissão de conhecimento. Fazemos parte de um sistema frágil e para sobrevivermos, teremos de confiar uns nos outros. Coexistir e acreditar que, como eu sempre digo: Nada na nossa vida será tão mau nem tão bom como imaginamos que seria.

VI CAMPEONATO NACIONAL DO BOMBEIRINHO DE FERRO:

UM FIM DE SEMANA DE SUPERAÇÃO E ORGULHO EM LAMEGO

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros



Chegou finalmente o mês D: maio, o mês do tão esperado VI Campeonato Nacional do Bombeirinho de Ferro, que decorreu nos dias 24 e 25 de maio em Lamego. Um momento alto no calendário da Escola de Infantes e Cadetes (EIC), que marcou mais um ano de esforço, treino e, acima de tudo, espírito de equipa.

Os nossos infantes e cadetes não chegaram aqui por acaso — foram meses de trabalho árduo, com treinos intensivos, sábado após sábado, para garantirem que estariam à altura do desafio. E que grande desafio foi! Durante o fim de semana, as quatro equipas da EIC não só deram o seu máximo nas provas como ainda aproveitaram para passear pela belíssima cidade do Peso da Régua, onde desfrutaram de um jantar especial oferecido pela Direção da nossa Associação Humanitária — a quem deixamos um enorme agradecimento.

Para tornar esta experiência ainda mais memorável, os jovens bombeiros tiveram a oportunidade de pernoitar no quartel dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua — a quem deixamos um enorme agradecimento pelo acolhimento caloroso. Tudo isto aconteceu com o apoio incansável dos pais e encarregados de educação, que estiveram presentes em cada momento, a vibrar com cada conquista e a apoiar a equipa incondicionalmente.

O responsável da Escola, o Bombeiro de 1ª José Silva, fez questão de deixar uma mensagem pública de reconhecimento:

“parabéns a todos os Infantes e Cadetes pelo brio e postura que tiveram no bombeirinho de ferro, foram exemplares e grandes máquinas, muito orgulho em todos vocês... Aos pais que nos acompanharam, muito e muito obrigado, pois é muito importante para nós sentirmos o vosso apoio...”

E claro, não podemos esquecer a presença especial do Teddy, a adorada mascote da EIC, que não só animou os nossos jovens, como também encantou infantes e cadetes de outros corpos de bombeiros presentes no evento.

Foi, sem dúvida, um fim de semana intenso, exigente, mas acima de tudo único e especial. Um momento para fortalecer laços, criar memórias e, claro, divertir-se muito — porque ser bombeiro é também saber viver em equipa, apoiar-se mutuamente e celebrar cada conquista, por pequena que seja.

Além deste marco, a EIC não deixou de mostrar o seu lado solidário: no passado dia 18 de maio, no contexto das eleições, a escola esteve empenhada na angariação de fundos para o projeto “A Comunidade”, uma iniciativa que, como sempre, é feita de todos e para todos.

Para encerrar este mês cheio de desafios e conquistas, a Escola de Infantes e Cadetes (EIC) organizou um evento muito especial: a Grande Noite da Francesinha.

Num ambiente de festa e convívio, o Salão Nobre abriu as suas portas para uma noite única, onde não faltaram gargalhadas, música, boa comida e, claro, muito espírito solidário. Este evento teve como objetivo principal arrecadar fundos para o passeio anual dos infantes e cadetes — um fim de semana que promete ser memorável para todos os jovens bombeiros, como

forma de reconhecimento pelo esforço e dedicação que têm demonstrado ao longo do ano.

A EIC faz questão de deixar um agradecimento muito especial à banda Bataca Radical, que animou a noite com grande energia, bem como aos parceiros e patrocinadores que tornaram este evento possível: o Bar dos Bombeiros Voluntários de Valadares, o Stand Correia Import Car, a Rotunda dos Petiscos, os Talhos Casal Coimbra, o Café Paraíso, o Café York e o Samba na Grelha Santo Ovídio.

Um reconhecimento especial vai também para a incansável Comissão de Pais da Escola, que desde o primeiro momento esteve disponível para ajudar na organização e garantir que esta noite fosse, de facto, um sucesso estrondoso.

Graças ao empenho de todos, a Grande Noite da Francesinha não foi apenas um evento gastronómico: foi uma demonstração viva do espírito comunitário e da capacidade de união em torno de uma causa comum — apoiar os nossos jovens bombeiros e proporcionar-lhes experiências únicas que ficarão para sempre na memória.

Por fim, deixamos aqui um caloroso parabéns ao Presidente da Comissão de Pais, Rui Mota, à instrutora e bombeira de 3ª Beatriz Neves, ao infante Guilherme Sousa e a cadete Joana Torres que celebraram mais um aniversário no mês de maio. Muitas felicidades a todos!

Se tens entre 6 e 16 anos e queres fazer parte desta equipa maravilhosa, não percas esta oportunidade. Aqui vais encontrar uma verdadeira família — feita de uni

Aprender para Salvar!

Se tens entre 6 e 16 anos e sonhas ser Bombeiro/a, junta-te a nós!

Escola de Infantes e Cadetes | Bombeiros Voluntários de Valadares

Largo António Pereira Tamargo, 140 Valadares | Bmb 1ª José Silva - 912588689



SALV'ARTE

por MARIANA COSTA

Nadadora Salvadora – Equipa SALV'ARTE



11

Maio marcou o arranque de mais uma etapa para a SALV'ARTE, a equipa de Nadadores-Salvadores integrada na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Foi no dia 15 de maio que realizámos a primeira reunião de preparação para a época balnear de 2025 — um momento que assinala o início da preparação para os 93 dias de trabalho que se avizinham. Com a presença do presidente, António Silva, abrimos os trabalhos com palavras de incentivo e reforço da nossa missão. Houve tempo para apresentações individuais, acolhimento aos novos elementos e partilha dos desafios que se aproximam.

Esta aventura, que começou em 2016, tem vindo a crescer de forma notável. Na época passada contamos com uma equipa de 44 Nadadores-Salvadores, e este ano prometemos continuar esse legado, sempre com o foco na prevenção e segurança balnear.

A nova época balnear arranca já a 14 de junho e prolonga-se até o dia 14 de setembro, com turnos de 10h diárias, onde iremos vigiar 13 praias marítimas — a responsabilidade é grande, mas o compromisso também.

Também foi nesta reunião que reforçámos o nosso espírito de equipa e apresentámos a nossa presença nas redes sociais — através do nosso perfil no Instagram (@salv_arte_), onde queremos mostrar mais do nosso trabalho, sensibilizar para os perigos do mar e aproximar a comunidade da nossa missão.

Com a coordenação de José Lemos, e o apoio de João Ramos e Francisco Ribeiro, a SALV'ARTE segue firme, unida, e pronta para mais uma temporada exigente, mas cheia de significado.

Porque a praia é mais do que areia e mar: é responsabilidade, é prevenção, é salvar vidas.

Estamos prontos para mais um verão em segurança. Somos SALV'ARTE. Somos BVV.



JUNTOS NA CAMINHADA

por FILIPE MOREIRA

Vice-Presidente do Conselho Fiscal da AHBVV



Caríssimos e estimados Sócios e Amigos da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares continuamos juntos nesta caminhada que não pode parar.

No último dia 3 de Maio tivemos o privilégio de receber no nosso Salão Nobre um grandioso espetáculo de música.

O evento titulado como “Música Solidária” teve a presença de grandes Artista Nacionais.

Contamos com a presença de José Malhoa, Duo Broa de Mel, Nuno Portugal e o Duo Don't Stop, que proporcionaram uma noite fantástica que jamais será esquecida.

A apresentação deste espetáculo ficou a cargo de Horácio Ramalho que representa uma rádio local de Ovar e que sem ele esta noite não seria possível. Todos os nossos Bombeiros agradecem a sua generosidade de convidar os Artistas para a realização deste espetáculo, onde os mesmos disseram logo que sim e solidariamente cantaram e encantaram os presentes, abraçando assim este nosso projeto “A Comunidade”.

Um dos pontos altos da noite e surpresa para todos, foi a oferta de uma flor a todas as mulheres presentes pelos nossos Bombeiros, reconhecendo e valorizando a importância da Mulher na sociedade. Que seria de nós homens sem a mulheres por perto? Agradecemos muito a oferta das flores por parte da nossa Bombeira Sandra Oliveira.

Tivemos o salão novamente cheio, onde Comunidade demonstrou bem o espírito de ajuda para com esta tão nobre causa,

sabendo que quando vêm aos Bombeiros passam momentos inesquecíveis.

Contamos também com a ajuda no Staff dos nossos queridos Bombeiros que com a sua ofertas conseguimos ter novamente o bar a funcionar a custo zero, onde toda a receita foi lucro.

O valor arrecadado neste evento, entre entradas e bar, foi de 3.139,50 euros.

Um agradecimento muito especial ao Sr. Paulo da Padaria Velhotes que mais uma vez nos ofereceu todo o pão para os nossos petiscos.

Por último gostaríamos de agradecer a todos vós que nos honraram com a vossa presença, sendo nossa ambição honrar a confiança que depositaram em nós.

Acreditamos que fazer o melhor uso possível dos recursos atribuídos, constitui a melhor forma de honrar quem nos distingue com o seu apoio.

Estejam atentos que mais eventos virão, contando novamente com a presença de todos vós. Muito obrigado.

A todos aqueles que ajudam sem pedirem nada em troca o nosso muito Obrigado, hoje por nós, amanhã por vós.

Venha ser solidário ao longo de todo o ano, porque os Bombeiros Voluntários de Valadares estarão sempre disponíveis para si.

Somos todos BVV!!!

SOMOS INSTANTES...

por ANA JONES

Antiga Assessora de Direção e Sócia da AHBVV



“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si e levam um pouco de nós!”



Lembro-me como se fosse hoje o dia em que comecei a trabalhar na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

O ano era 2022 e estávamos quase no verão. A insatisfação profissional que sentia na altura, fez com que me despedisse e decidisse passar uma época balnear

inteira como nadadora salvadora (nunca o tinha feito até então)... Um pouco audaz na altura, hoje, tenho a certeza que foi das melhores decisões que tomei na vida!

Foi em outubro desse mesmo ano que iniciei como Assessora de Direção. Só aí percebi a dimensão da Associação que me tinha dado trabalho nos últimos meses...

Vesti a camisola! Os sentidos de missão moveram-me e, contrariamente ao que acontecia no meu antigo trabalho, aqui o propósito era outro. Havia uma intenção maior, aqui havia algo mais, externo a mim... Algo que eu nunca tinha lidado e foi exatamente isso que me conquistou!

Com uma irreverência natural, uma vontade enorme em querer mudar o mundo e achar que as coisas só são impossíveis até acontecerem, fui o melhor que poderia ser, fiz o que melhor sabia e o melhor que podia em prol do crescimento da Associação! Fui muito feliz nos bailes de carnaval, nas festas de natal e nos concertos que organizamos. Fui muito feliz com os meus colegas de trabalho, com a minha equipa de nadadores salvadores e fui muito feliz em ser AHBVV!

No entanto, somos demasiado efémeros e hoje, é possivelmente a última vez que vos escrevo. Sempre fui defensora de que não devemos estar em sítios onde já não somos felizes e, devido a isso, este capítulo bonito, entre mim e a AHBVV chegou ao fim.

Saio com o coração cheio e com a sensação de dever cumprido! Acima de tudo, sou eternamente grata por todas as experiências, todos os ensinamentos e todas as pessoas que tive o privilégio de conhecer. Um grande bem haja a todos e até qualquer dia minha AHBVV!