

#78 VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES JUNHO 2025
#SOMOS TODOS BVV



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

O tempo não para... e, cada vez, parece andar mais rápido!

Eis-nos já, outra vez, a escrever para a Voluntário, agora a 78, e com tanto para dizer...

Quem, como nós, faça sol ou chuva, calor ou frio, está sempre presente e em ação?

Somos movidos pela paixão de ajudar.

Somos e gostamos de fazer a diferença na vida das pessoas em momentos de neces-



sidade. Quando, até, tantas vezes, não há laços de familiares para abraçar e acariciar, nós estamos lá, para fazer a diferença. Do socorro na emergência, ao acompanhamento nos tratamentos, aos cuidados na saúde e bem-estar, nas nossas instalações e ou ao domicílio, somos ACÇÃO em prol

da comunidade e nunca para nosso próprio benefício.

E, no verão, ainda acresce o reforço no combate aos incêndios e na proteção e vigilância de 50% das praias de Gaia, com os nossos 44 Nadadores-Salvadores.

E, ainda, a obra do nosso Edifício Social não parou!

Apesar de alguns apoios estimados ainda não terem chegado, esta grande obra social vai andando... Para que todos os interessados vejam com os seus próprios olhos, fica aqui o convite para uma visita, dia 2 de agosto, às 15 horas e dia 3 de agosto, às 10 horas.

Visite-nos

Orgulhe-se de ser parte no apoio a que esta obra não pare.

CONTRIBUA:

PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8

E solicite, sempre, o Recibo de Donativo.

Da soma de grandes e pequenos doadores, faremos juntos uma grande obra, que a todos irá orgulhar!



"antiga Sapataria Guerra"
É, temporariamente, a nossa nova
LOJA SOCIAL

MURAL do ABRAÇO e APOIO à CONSTRUÇÃO do EDIFÍCIO SOCIAL

	ORÇAMENTO	REALIZADO
Investimento inicial para a compra do terreno, Consultoria e projetos	193.401,41€	193.401,41€
Fase 0: Desapuro e Padrinho	1.400.000,00€	1.079.799,21€
Fase 1: Acabamento exterior de todo o Edifício e acabamento total da ERP1	3.499.463,63€	993.802,09€
Fase 2: Acabamento interior da Politécnica e Piscina de Hidroterapia	1.883.138,06€	
INVESTIMENTO TOTAL	6.974.303,09€	2.877.202,71€



**AJUDE OS BOMBEIROS A CONCLUIR ESTA OBRA
CONTRIBUA
PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8**

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 (contacto-nos por WhatsApp) 22 112 37 01
geral@printandcut.pt

Patrocínio

f @ www.printandcut.pt

presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

SANTOS POPULARES

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



A tradição repete-se ano após ano, evocando o tempo doutros tempos, e o largo do "Tamanco" que hoje está diferente, foi palco, sonho, ilusão e alegria da miudagem.

As pequenas cascatas feitas em areia ou simplesmente um montinho de terra, feitas contra o muro da casa do Dr. Pinto Guededa barbearia do Senhor Antonio Pedrosa (Pernas), da Guidinha dos óculos, junto à Fábrica do Antonio Maria da Costa, assim como nos cantos e esquinas, pareciam fazer o cerco em volta do velho quartel dos Bombeiros, no final do dia ao som do peditório.

Um tostãozinho pró St. António
Um tostãozinho pró S. João
Um tostãozinho pró S. Pedro.

A correria era para o primeiro bombeiro que se aproximava do Quartel, (Quatro tostões, mas é para dividir por todos), e com o cair da noite só restava alegria e amizade, mas eis que chegava o dia e a hora que os escudos apareceram.

Lembro o Senhor Manuel Coelho (coelho da estação), e a sua bicicleta, que ia parar à loja da sr^ª Antonieta sempre que tocava incendio..., mas nesse dia chamou-nos e ao seu jeito bem conhecido, (vinte escudos).

É PARA DIVIDIR! mesmo para aqueles(as) que pedem com o polegar, não têm santo ou com a cabeça partida.

Em memória de alguns e de todos, ficam os nomes desses filhos da Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares, que diariamente partilhavam em tertúlia acesa, **mas vigilante na frente do Velho Quartel Jorge Adalberto (Tirita), Albino Leite (barracão), João Gonçalves (Chibarro), Carlos da Silva (Ticarlo Quarteleiro) Francisco Teixeira (Xico da quinta)**, tantos e tantos que ali faziam a sua segunda casa.

Por tudo isto, e tal como dizia Sophia de Mello Breyner, vemos ouvimos e lemos. Não podemos ignorar!..., e eu acrescentaria não podemos esquecer os nossos Bombeiros e dirigentes, porque fazem parte das nossas raízes.

Deixo vos umas simples Fotos desses Amigos, e apesar de já não se fazerem pequenas cascatas em areia no largo do Tamanco, ainda à quem teime não desistir, e comemorar com alegria as tradições, são disso o exemplo da lindíssima Cascata no largo de Vila Chá.



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 contiguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro **CEM ANOS DEPOIS** da Autoria de João Miguel Matos Soares.



FRANCISCO TEIXEIRA
"Xico da Quinta"



CARLOS DA SILVA
"Ti Carlos"



MANUEL COELHO
"Coelho da Estação"



JORGE ADALBERTO
"Tirita"



ALBINO LEITE
"Barracão"

VAMOS À OBRA

DO PENSAMENTO AO FUNCIONAMENTO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



Figura 1

ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e Policlínica.

Empreendimento para alojamento colectivo de pessoas idosas e apoio clínico, fundamental para cumprir a nobre missão que é a promoção do bem-estar e qualidade de vida.

Em termos gerais, as ERPI integram nas suas actividades e serviços disponíveis a prestação de diferentes modalidades de cuidados especializados, envolvendo predominantemente, a prestação de cuidados de enfermagem, cuidados médicos, higiene e nutrição, acompanhamento psicológico, animação sociocultural, etc., dirigida para a recuperação ou manutenção dos melhores níveis de saúde possíveis face aos processos de envelhecimento.

Este texto é, antes de tudo, uma homenagem àqueles que tão bem me motivaram, desde o primeiro contacto, sobre o projecto inicial deste edifício, a Directora Maria Couto e o Sr. Presidente António Silva, desta prestigiosa Associação.

Vamos à Obra é mais do que uma imagem de todos os momentos que antecedem a construção de um complexo estrutural, um desafio árduo que se prolongará no tempo e que convoca uma capacidade de antecipação fora do comum. Trata-se de projectar hoje uma estrutura para o futuro que, para tal, tem de acompanhar as aceleradas mudanças do crescimento das comunidades e a inovação constante das respostas ao cuidado do capital humano.

Vivemos num mundo marcado por desafios globais, como as alterações climáticas, o desenvolvimento sustentável, os movimentos migratórios forçados, e outros, que conduzem a uma ampla reflexão sobre o envelhecimento saudável com dignidade

e respeito.

Construir uma ERPI, devido à sua magnitude, exige um grande exercício na gestão contabilística.

De facto, estes edifícios são, por natureza, organizações dinâmicas submetidas a um intenso diálogo social, bem como, com o meio envolvente em que se inserem. A sua aprovação acontece através de um processo complexo que requer uma licença de funcionamento. Esta é concedida após vistoria que avalia a adequação dos recursos humanos, o projecto de regulamento interno, a existência de equipamentos e instalações adequadas à actividade, a regularidade contributiva do requerente e a idoneidade de todos os envolvidos.

Todo este “simples” decurso exige o parecer e a avaliação de entidades públicas como o Instituto da Segurança Social, Inspeção-Geral das Actividades em Saúde, a Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil e Câmara Municipal, para a obtenção da licença de utilização.

Mas antes de chegar à licença de utilização, as fases, de forma geral, da grandeza deste empreendimento para a sua materialização são as seguintes:

- 1.º Planeamento (legislação, contactos, fiscalização, orçamentação...);
- 2.º Escolha e condições do terreno (acessos e minimização de efeitos negativos ao ambiente);
- 3.º Projecto (arquitectura, especialidades de engenharia e especificações técnicas);
- 4.º Construção (fornecedores, meios humanos, equipamentos e materiais);
- 5.º Equipamento (específicos e indispensáveis ao adequado desempenho funcional);
- 6.º Instalação, montagem e teste (condições de conforto e segurança

para utentes e profissionais);
7.º Funcionamento (cumprimento do programa funcional);
8.º Manutenção (correctiva e preventiva, economicamente viável).

A construção deste tipo de estrutura terá sempre de obedecer a um prévio planeamento, no qual são estabelecidos todos os prazos importantes para as diferentes etapas do processo, bem como a sua conjugação e até, nalguns casos, sobreposição de forma a garantir a qualidade da sua execução no mais curto espaço de tempo possível, não se podendo esquecer as fases da instalação, montagem e teste dos equipamentos, assim como, um plano de manutenção.

O edifício será sempre entendido como Espaço Público, que por isso mesmo terá de garantir, aos seus utentes e colaboradores, condições de conforto e segurança.

Como sabem, o modelo de apoio financeiro da parte do Estado é manifestamente insuficiente. Como cidadãos atentos devemos ter consciência da responsabilidade perante a sociedade em que vivemos.

A sua participação/contributo é importante para a AHBVV.

A secretaria da Associação está ao dispor para esclarecer quaisquer questões que tenham no sentido de garantir um envelhecimento saudável.

O maior desejo de qualquer ser humano é Ser Feliz.



Figura 2

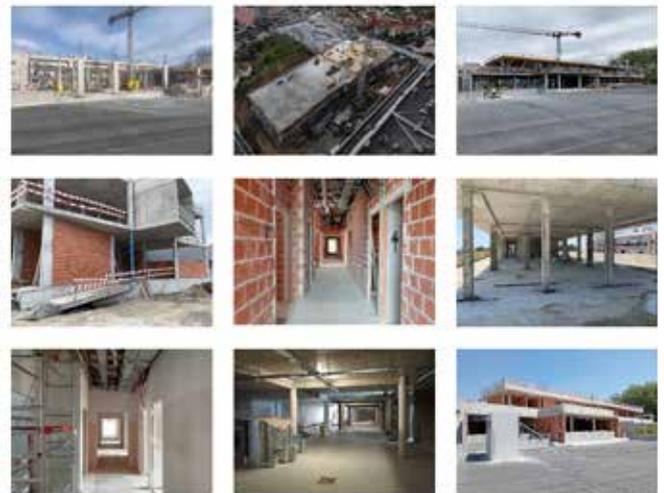


Figura 3

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS JUNHO



RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
RISCOS TECNOLÓGICOS	25
RISCOS MISTOS	21
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	431
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	18
TOTAL DE SERVIÇOS	495

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	214
CANELAS	111
V. PARAISO	82
MADALENA	38

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	7
CANIDELO	4
MAFAMUDE/ V. PARAISO	7
MADALENA	8
V.ANDORINHO	1
OLIVEIRA DO DOURO	7
PEDROSO	2
SERZEDO	1
FORA DO DISTRITO	11



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 aceitar esforços para adquirir uma viatura, um novo veículo de combate, que apresenta uma capacidade de carga de 19T e 360 CV de potência. Vai predispor 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





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 Tamancos, 140 Valadares
comando@bvvaladares.com



Apoio Domiciliário

O apoio que faz a diferença!

O que a nossa equipa oferece:



- Higiene completa e parcial;
- Muda de fralda/saco de urina;
- Entrega de refeições;
- Auxilia na gestão do regime terapêutico e supervisão da toma da medicação;
- Acompanhamento
- Articulação com outros serviços da Clínica BvVida.

Para quem? Para toda a comunidade que necessite de apoio no conforto do seu lar.

Para usufruir dos nossos serviços tem que ser sócio da AHBVV

Cuidados humanizados prestados pelos serviços Cuid'arte+
 Uma marca da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

cuidarte@bvvaladares.com

☎ 025 562 255

📍 Rua Sousa Nogueira, 253 Valadares

PRÓXIMOS EVENTOS



fire beach WOD
 power by **INBOX**
 - FUNCTIONAL FITNESS -

Estou no Projeto!

VALOR 5€

13 JULHO 2025
10H
PRAIA SR. PEDRA GULPILHARES

TREINO SOLIDÁRIO ABERTO A TODA A COMUNIDADE

as receitas revertem a favor do projeto a comunidade



BOMBEIROS VALADARES
19 JULHO 2025
 08:30h às 18:30h

ASSOC. PORTUGUESA BUSCA E SALVAMENTO

PROTEÇÃO CIVIL PORTUGAL

CURSO PRIMEIROS SOCORROS A ANIMAIS

- ✓ Efectuar Socorro pré-veterinário em animais de companhia
- ✓ Conceitos básicos em animais de estimação
- ✓ Preservar a vida
- ✓ Evitar o sofrimento
- ✓ Aliviar a dor
- ✓ Prevenir que a situação se agrave
- ✓ Avaliar a gravidade das lesões
- ✓ Convulsões
- ✓ Distócia
- ✓ Hemorragias
- ✓ Síncope por hipoglicemia
- ✓ Dificuldades respiratórias
- ✓ Mordeduras
- ✓ Engasgamento
- ✓ Queimaduras
- ✓ Fraturas
- ✓ Colapsos oculares
- ✓ Golpes de Calor
- ✓ Picadas de Insectos
- ✓ Envenenamentos
- ✓ Convulsões
- ✓ Oxigenoterapia e máscaras de reanimação/recuperação
- ✓ RCP - Reanimação Cardio-Pulmonar
- ✓ Práticas simuladas

FORMAÇÃO OBLIGATORIA

30 €
 VALOR DA INSCRIÇÃO

siGO
 SUPLENTE DE INFORMAÇÃO E GESTÃO DA ORÇENIA EDUCATIVA E FORMATIVA

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:
secretaria@bvvaladares.com
comandante@bvvaladares.com
 22 711 21 36 | 22 711 00 07

INSCRIÇÕES LIMITADAS

A IMPORTÂNCIA DA FISCALIDADE AO SERVIÇO DA MISSÃO SOCIAL E HUMANITÁRIA

por CRISTINA CARNEIRO
Técnica de Contabilidade da AHBVV



Na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV), o socorro urgente, o transporte dos serviços clínicos, o apoio domiciliário, a Clínica de especialidades, o posto de combustível, o apoio nas praias pelos nadadores-salvadores, as ações de formação, os eventos socioculturais e recreativos e, em breve, o novo Lar Social (ERPI) com uma Policlínica e piscina de hidroterapia incorporadas são demonstrações visíveis de **uma missão dedicada e centrada nas pessoas e no bem-estar da comunidade.**

Mas para que tudo isto possa continuar e evoluir é essencial uma força menos visível, mas igualmente importante: o apoio da comunidade. Ao contribuírem para esta missão, os sócios e a população não só ajudam a manter vivos os nossos serviços, como também podem usufruir de diversos **benefícios**

fiscais previstos na lei, que evidenciam ainda mais a importância desse apoio.

Por exemplo, ao abrigo do **Artigo 84.º do Código do IRS**, os familiares dos idosos (que não possuam rendimentos superiores à retribuição mínima mensal garantida) abrangidos pelo nosso Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) ou futuros utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) poderão **deduzir 25 % das despesas com lares**, até um limite anual de **403,75 € por agregado familiar.**

Já as **despesas com cuidados em contexto de hidroterapia**, quando devidamente prescritas por profissional de saúde e realizadas em entidades reconhecidas, podem ser enquadradas como **despesas de saúde**, dedutíveis ao abrigo do **Artigo 78.º C do Código do IRS**, permitindo a dedução

de **15 % do valor suportado**, até um limite anual de **1 000 €.**

Este benefício não é apenas uma vantagem fiscal, é um reforço ao compromisso social.

É uma forma do Estado **reconhecer o papel das famílias no cuidado aos seus**, e da sociedade **valorizar instituições como a nossa**, que não param de investir em respostas que sejam integradoras, dignas e humanas.

A todos os que nos apoiam, agradecemos e lembramos que **servir bem é também saber contribuir com consciência.** E que cada gesto de apoio financeiro pode, fiscalmente, significar um retorno direto para quem dá e um impacto duradouro para toda a comunidade.

ACUPUNTURA MAIS DO QUE AGULHAS!

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



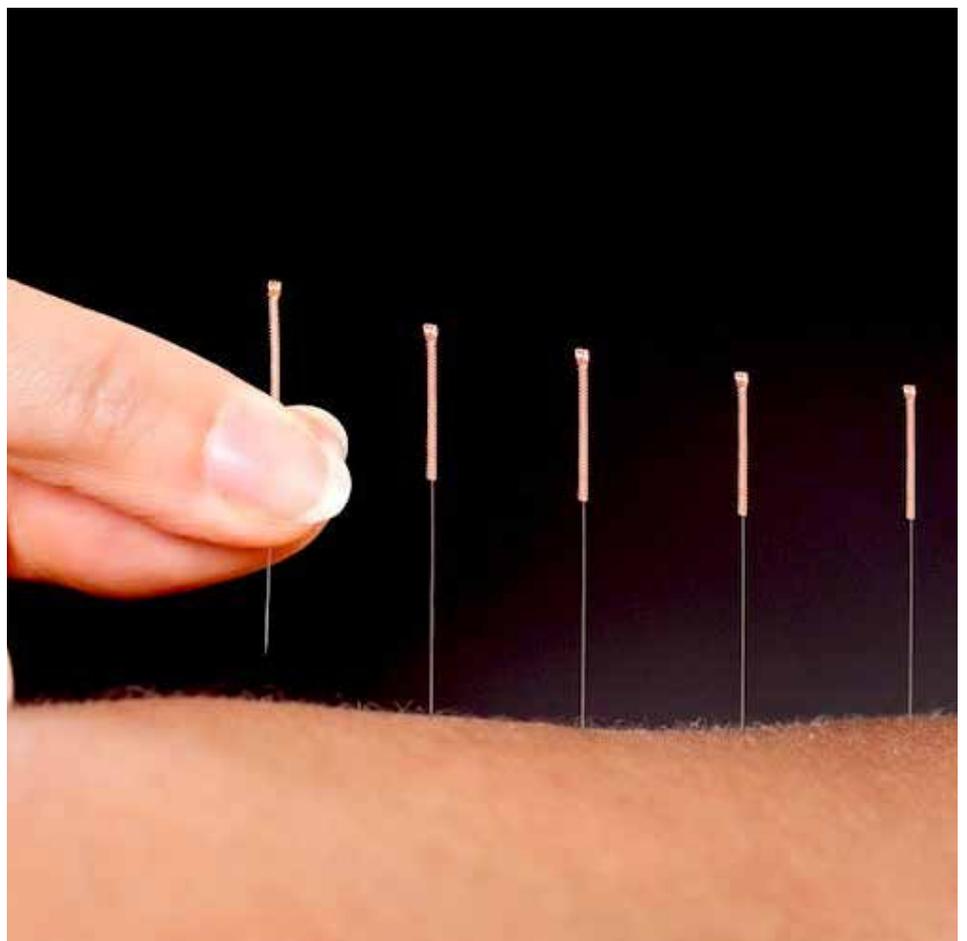
A acupuntura é uma terapêutica não convencional que pode ser utilizada para tratar diversas condições de saúde, como dores crónicas, dores de cabeça, stress, ansiedade, insónia e problemas digestivos. Ela também pode auxiliar no tratamento de efeitos colaterais de tratamentos oncológicos e melhorar a qualidade do sono.

A acupuntura é considerada uma opção segura e natural, quando realizada por um profissional qualificado, que tenha conhecimento das técnicas e dos pontos específicos a serem utilizados.

Como funciona a acupuntura?

A acupuntura baseia-se na estimulação de pontos específicos do corpo, denominados pontos de acupuntura, que se interligam através de trajetos específicos (meridianos) por onde circula a energia vital (Qi). A aplicação de finíssimas agulhas nesses pontos desencadeia uma resposta terapêutica, através de estímulos que percorrem as terminações nervosas localizadas na pele. A estimulação dos pontos de acupuntura pode também ser realizada através de outros métodos incluídos na Medicina Oriental, como moxaterapia (calor) e ventosaterapia (ventosas terapêuticas).

A Acupuntura permite uma abordagem natural, segura e eficaz, o que motiva o crescimento da sua procura.



EVENTO PAROQUIAL

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

“A música exprime a mais alta filosofia numa linguagem que a razão não compreende.”
Arthur Schopenhauer

No dia 21 de Junho, a igreja de Valadares, sob a orientação do Sr. Padre Carlos Alberto e dentro do alargado programa da celebração dos 150 anos desta paróquia, teve lugar a bênção e inauguração do Órgão de Tubos. Evento que contou com a presença do Sr. Bispo D. Roberto Rosmaninho, assim como, do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Gaia, Dr. Eduardo Vítor Rodrigues.

Tive o privilégio de, a convite do Sr. Presidente da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, no sentido de o representar, assistir a um belíssimo concerto de inauguração com temas de grande importância musical, interpretado pelo organista, Rui Soares. Foi um belo momento para todos os presentes que assistiram a este acontecimento.

Como sabemos, o Órgão de Tubos é um instrumento musical de excelência e este em particular representa um importante item para a Paróquia de Valadares. Trata-se de património histórico ligado à música sacra e é pertença desta Paróquia desde 1888. Era realmente imperativo o seu restauro.

Parabéns, Sr. Padre Carlos Alberto e obrigada a todos os que contribuíram para não deixar desaparecer mais um símbolo de cultura.



TEMPO PARA SENTIR

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

Não temos tempo. Nunca temos tempo até chegar o dia que o tempo se cria a ele próprio. E geralmente dói! Dói porque levou tempo demais. Porque ficou para trás muito tempo de vazio que não precisava de lá estar.

Há seis anos o meu Marido partiu e fez-me pensar muito. Há quatro anos partiu o meu Irmão e repetiu-se a certeza de impotência, de perda irreparável. Mais uma vez parei para pensar vestida de uma dor inenarrável. Pensei muito, talvez demais, mas ainda assim prefiro fazê-lo, uma vez que me permite identificar as dores, compreendê-las e sará-las acreditando que um dia deixem de doer. Hoje preocupo-me com as pessoas que não pensam e que não se ouvem, com o facto de poucos terem tempo de se ouvir e ouvir os outros.

Não dormi na madrugada em que o meu Marido partiu. Parecia adivinhar que estava a terminar o seu tempo neste mundo. Seguramente, nada teve a ver com isso porque sei bem o que é ter uma madrugada desperta de preocupações. As angústias fazem parte dos nossos tempos e, por vezes, essas inquietações são demasiado difíceis de suportar, de tal forma que deixamos de saber como as aguentar.

Senti a necessidade de vir aqui deixar umas palavras. A escrita faz-me bem e ajuda-me a perceber o que sinto e porque o sinto. Mas a verdade é que levei imenso tempo a perceber que isso me podia ajudar. É pre-

ciso tempo para conhecermos bem os nossos sentimentos e só nesse momento é que conseguimos, verdadeiramente, respeitar o dos outros e ajudar quando nos abrem o coração.

Estamos todos a viver momentos muito exigentes. Apesar de dizermos uns aos outros e a nós próprios que temos que resistir e que vai passar. O que fazemos enquanto não passa? Temos uma responsabilidade social na vida, mas esquecemo-nos dela a todo o momento. E porquê? Porque não temos tempo, até o tempo abrir mão de nós.

É preciso, a todo o momento, estarmos atentos ao que sentimos e ao que os nossos mais próximos sentem para efectivamente os ouvir, aceitar, apoiar, compreender e ajudar. Mas, é preciso que tenhamos capacidade para ajudar e deixarmos-nos ser ajudados. Não enfrentar este processo como uma fraqueza, mas sim como uma força. Não devemos encarar isto, como sinónimo de expor a nossa vida, a nossa privacidade ao mundo, mas temos de a desnudar para nós próprios e para quem escolhermos como nosso guia.

Cuidar do “corpo interior” é tão ou mais importante do que cuidar do nosso corpo exterior e talvez tenha de doer para haver mudança.

Só a dor nos faz girar e nos faz mudar. No entanto, acho que não precisamos de che-

gar à dor se mantivermos permanente o desejo de nos acompanhar a todo o momento.

Possamos todos dar um grito de esperança para que haja mais respeito e humildade para com nós mesmos e para com os outros!

O tempo não acontece para sermos perfeitos, antes sim, para sermos felizes e vivermos em paz.



FORMAÇÃO UFCD 9883

EXTINÇÃO DE INCÊNDIOS URBANOS - INICIAÇÃO

por CRISTINA MELO
Externato Santa Clara + AHBVV

Capacitar para salvar vidas em cenários urbanos

No contexto atual, onde a complexidade dos incêndios urbanos exige respostas cada vez mais técnicas, rápidas e seguras, a formação dos bombeiros torna-se um pilar essencial da proteção civil. Nesse sentido, decorreu recentemente a ação formativa UFCD 9883 - Extinção de Incêndios Urbanos (Iniciação), uma formação certificada pelo Externato Santa Clara, no âmbito do protocolo tripartido com a Escola Nacional de Bombeiros (ENB) e Associação humanitária bombeiros de Valadares.

Destinada a elementos dos corpos de bombeiros, especialmente aqueles em início de carreira ou em fase de consolidação de competências operacionais, esta unidade visa dotar os formandos de conhecimentos fundamentais sobre o comportamento do fogo em ambientes urbanos, as técnicas de extinção mais adequadas e os procedimentos de segurança que devem nortear todas as operações.

Ao longo da formação, os participantes exploraram aspetos teóricos e práticos sobre incêndios em edifícios e espaços confinados, com foco nas dinâmicas de propagação do fogo, nos riscos associados às estruturas (como colapsos ou propagação por condutas e materiais inflamáveis) e nos desafios relacionados com a presença de vítimas, visibilidade reduzida e calor intenso. A correta utilização dos equipamentos

de proteção individual (EPI), bem como a aplicação de manobras com linhas de água, ventilação táctica e organização da equipa no terreno, foram também amplamente trabalhadas durante os módulos práticos.

A ação formativa foi conduzida pelo formador Marco Monteiro, profissional de elevada competência técnica e experiência no terreno, que transmitiu os conteúdos com clareza, rigor e grande sentido de realismo. A sua abordagem prática e focada na segurança operacional foi amplamente valorizada pelos formandos, que saíram da formação mais preparados para enfrentar situações reais com confiança e profissionalismo.

Esta ação formativa reforça o compromisso do Externato Santa Clara com a qualificação dos bombeiros, contribuindo para a criação de equipas de primeira intervenção mais bem preparadas e seguras. A colaboração contínua com a ENB e a aposta em formadores experientes demonstram a importância de investir numa formação que vá além da teoria, focando-se na realidade do terreno e nas exigências do serviço público prestado pelos bombeiros.

A todos os participantes, fica o reconhecimento pela entrega, motivação e espírito de missão demonstrados. Porque cada segundo conta, formar bem é proteger melhor.



FORMAÇÃO UFCD 9889

FORMAÇÃO EM SALVAMENTO RODOVIÁRIO

por CRISTINA MELO
Externato Santa Clara + AHBVV

Reforça a preparação dos Bombeiros de Valadares

Está a decorrer no Quartel dos Bombeiros de Valadares a ação formativa UFCD 9889 - Salvamento Rodoviário (Iniciação), uma iniciativa essencial no reforço das competências técnicas dos operacionais no âmbito da proteção e socorro em acidentes rodoviários. Esta formação, integrada no plano de qualificação contínua dos bombeiros, é certificada e visa dotar os formandos dos conhecimentos e técnicas fundamentais para uma intervenção rápida, segura e eficaz em cenários complexos de emergência na via pública.

Sob a condução do formador Fernando Madureira, reconhecido pela sua vasta experiência e capacidade pedagógica, os participantes estão a ser preparados para enfrentar as diversas fases do salvamento rodoviário, incluindo avaliação da cena, estabilização de viaturas, manuseamento de ferramentas de desencarceramento, técnicas de extração de vítimas e procedimen-

tos de segurança para as equipas e para os acidentados.

A formação combina conteúdos teóricos com exercícios práticos, realizados em contexto simulado, proporcionando aos bombeiros uma aproximação realista às situações que enfrentam no dia a dia. A componente prática é essencial para consolidar conhecimentos e treinar a tomada de decisão sob pressão, elemento crucial em acidentes rodoviários onde o tempo e a precisão são fatores determinantes para a sobrevivência das vítimas.

Esta ação representa não só uma oportunidade de atualização de conhecimentos, mas também um reforço da prontidão operacional dos Bombeiros de Valadares, que têm vindo a apostar de forma contínua na formação especializada como base de uma resposta profissional e eficaz ao serviço da comunidade.

O comando e a direção da corporação



sublinham a importância deste tipo de formações e deixam uma palavra de reconhecimento aos formandos pelo empenho demonstrado e ao formador Fernando Madureira pela excelência com que tem conduzido a formação.





FORMAÇÃO UFCD 9887 FORMAÇÃO EM EXTINÇÃO DE INCÊNDIOS RURAIS

por CRISTINA MELO
Externato Santa Clara + AHBVV

Sucesso na UFCD 9887 com Bombeiros em Ação

No passado dia 10 de maio, foi concluída com êxito a formação UFCD 9887 - Extinção de Incêndios Rurais (Iniciação), uma ação certificada pelo Externato Santa Clara e acompanhada pela Coordenadora local Cristina Melo, realizada no âmbito do protocolo tripartido com a Escola Nacional de Bombeiros (ENB). Destinada a elementos dos corpos de bombeiros, esta formação revelou-se um momento de grande importância técnica e operacional, capacitando os participantes com conhecimentos essenciais para a atuação em contexto de incêndios rurais.

Ao longo do curso, foram abordados temas fundamentais para a compreensão e combate eficaz ao fogo em ambiente rural. Os formandos tiveram a oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre os



reza, rigor e aplicabilidade dos conteúdos transmitidos.

Esta formação representa mais um passo no reforço das capacidades operacionais dos bombeiros, num momento em que a preparação para a época de incêndios florestais é uma prioridade nacional. O sucesso desta ação é também reflexo do compromisso contínuo do Externato Santa Clara com a formação técnica e qualificada, bem como da importância da articulação com instituições como a ENB para garantir padrões de excelência no setor da proteção e socorro.

A todos os formandos, fica o reconhecimento pelo profissionalismo, empenho e dedicação demonstrados ao longo da formação. A preparação, o conhecimento e o treino fazem a diferença no terreno — e esta ação formativa é um claro exemplo disso.



diversos fatores que influenciam a ignição e o desenvolvimento dos incêndios, como o tipo e o estado do combustível vegetal, as condições meteorológicas (vento, temperatura, humidade), a topografia do terreno e as ações humanas — todas variáveis determinantes para o comportamento do fogo.

A componente prática permitiu que os participantes aplicassem técnicas de extinção com diferentes tipos de equipamentos, desde ferramentas manuais até linhas de mangueira, em situações simuladas próximas da realidade. Também foram exercitados os protocolos de segurança, com vista à proteção individual e coletiva durante a atuação em cenários de risco.

O curso contou com a orientação do formador Vítor Figueiredo, profissional reconhecido pela sua vasta experiência e competência na área dos incêndios rurais. O seu contributo foi amplamente elogiado pelos formandos, que destacaram a cla-



DOR CIÁTICA

COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora da Clínica BVVida



A dor ciática é uma condição comum que provoca dor na zona lombar com irradiação para a nádega e perna, frequentemente acompanhada de formigamento ou fraqueza. O sintoma resulta da compressão ou irritação do nervo ciático, podendo ter diversas causas — como hérnias disciais, posturas incorretas ou tensão muscular.

Apesar de dolorosa, na maioria dos casos a dor ciática pode ser tratada com sucesso sem recurso a cirurgia. Aqui, a fisioterapia desempenha um papel essencial.

O fisioterapeuta avalia a causa da dor e aplica um plano de tratamento personalizado, que pode incluir:

Exercícios terapêuticos para fortalecer e alongar os músculos;
Técnicas de terapia manual;
Mobilização do nervo ciático (neurodinâmica);
Educação postural e prevenção de recidivas.

Além do alívio dos sintomas, a fisioterapia promove a recuperação funcional e melhora a qualidade de vida. Se sofre de dor ciática, não adie: quanto mais cedo for iniciado o tratamento, melhores os resultados.



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

CRIARTEM

A MÚSICA ALCANCE DE TODOS

por RUI PINTÃO e PAULA CARVALHO
CRIARTEM



Iniciamos em Outubro do ano passado o projeto “**CRIARTEM Crianças**” de âmbito social e educativo no campo da música destinado a crianças dos 3 aos 10 anos de idade. Este projeto visa promover a aprendizagem com teclados através de atividades em grupo de expressão corporal, canto e prática instrumental, com a presença de dois professores na sala de aula. Este projeto é inovador no sentido de desde muito cedo introduzir a prática musical com teclados, procurando potenciar as múltiplas vantagens da aprendizagem deste instrumento. Desde logo, salientar a evidência de que nestas idades, esta prática estimula e desenvolve a estrutura cerebral e possibilita a “maturação das regiões motoras e sensoriais do cérebro” (Journal of Neuroscience).

Estamos neste momento a receber inscrições para o próximo ano. As aulas decorrerão na sede dos Bombeiros voluntários de Valadares. Os sócios dos bombeiros têm um desconto de 10%, extensivo para os familiares diretos, na mensalidade.

Temos teclados à tua espera. Vem conhecer-nos nos bombeiros. Inscreve-te já e vem fazer música connosco através das nossas aulas abertas (dias 21 e 28 de junho).

A par deste projeto, decorrem desde março, aulas de música inseridas no “**CRIARTEM Adultos**”. Este projeto destina-se a adultos que pretendem iniciar ou aperfeiçoar a sua prática no teclado, através de aulas em grupo. Nunca é tarde para aprender música. A nossa Orquestra de Teclados para Adultos é o lugar ideal para relaxar, desafiá-lo e partilhar boas energias. Este é o nosso lema.

O teclado não é apenas um instrumento, é um ginásio para o cérebro. Estas aulas permitem trabalhar a coordenação motora, estimular o raciocínio lógico, a memória e a criatividade.

Para mais informações contactar :

Paula Carvalho – 919 072 015

Rui Pintão – 934 464 606

criartem23@gmail.com

Inscrições na Orquestra de Teclados para Crianças:
<https://shorturl.at/ckAAI>

Inscrições na Orquestra de Teclados para Adultos:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgI3RK2GVCqBQ-FdGxKP7ndxFO8jikt8wC12kU8IIIna5Ast1A/viewform>

Inscrições nos BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

DIABETES EM MOVIMENTO

por FRANCISCO MADRUGA
Vice Presidente da Direção da AHBVV



O Diabetes em Movimento é um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2 dos 50 aos 80 anos, implementado em Portugal sob a coordenação da Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e do Programa Nacional para a Diabetes.

É um programa multi-institucional, multidisciplinar e multicomponente implementado em ciclos de nove meses (outubro a junho), com três sessões semanais de exercício físico (2^{as}, 4^{as} e 6^{as} feiras), de 90 minutos de duração.

Vila Nova de Gaia aderiu a este programa com sessões operacionalizadas em grupo (20 a 30 participantes), no Pavilhão Municipal de Gulpilhares e no Pavilhão Municipal de Gaia - Centro de Alto Rendimento de Taekwondo, sendo conduzidas por profissionais de exercício físico e enfermeiros. Para além das sessões de exercício físico, o programa inclui, sessões de educação para a saúde em temas fundamentais para a prevenção das principais complicações associadas à diabetes.

O processo de recrutamento é feito pelo médico de família e a adesão é completamente Gratuita.

As inscrições para a época 2025/2026 abrem em Julho, caso pretenda mais informações fale com o seu médico de família ou com a Divisão de Saúde da Câmara Municipal de Gaia (Tel. 223742400).



VERÃO E BEBIDAS ALCOÓLICAS: UM BRINDE COM RESPONSABILIDADE

por CONCEIÇÃO BRAGA

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



O verão é sinónimo de sol, calor, praia, encontros com amigos e longos dias que pedem celebração. Com as temperaturas mais altas, é comum o consumo de bebidas refrescantes e, muitas vezes, alcoólicas. Coquetéis tropicais, cervejas geladas, bebidas coloridas fazem parte da paisagem típica desta estação.

No entanto, é importante lembrar que o prazer de brindar o verão deve vir acompanhado de consciência e moderação.

As altas temperaturas potencializam os efeitos do álcool no organismo. A desidratação, que já é um risco comum em dias quentes, pode ser agravada pelo consumo de bebidas alcoólicas, que têm efeito diurético. Por isso, é essencial intercalar o álcool



com bastante água e manter uma alimentação equilibrada para evitar mal-estar, tonturas e até intoxicação.

Além disso, o consumo excessivo de álcool pode comprometer o julgamento, aumentar o risco de acidentes, especialmente em

ambientes aquáticos ou durante a condução de veículos, e prejudicar o bem-estar social e físico. A combinação de calor, sol intenso e álcool também aumenta a probabilidade de insolação, quedas de pressão arterial e outros problemas de saúde.

Aproveitar o verão com bebidas alcoólicas pode sim fazer parte da diversão — desde que com responsabilidade. Optar por bebidas mais leves, controlar as doses, hidratar-se bem e nunca dirigir após consumir álcool são atitudes simples que fazem toda a diferença.

Então, neste verão, brinde ao sol, aos amigos e aos bons momentos — mas sem esquecer do respeito ao próprio corpo e à segurança de todos. Saúde!

1º JANTAR DE EQUIPA - ÉPOCA BALNEAR 2025 - Nadadores Salvadores

No passado dia 12 de junho, realizou-se o primeiro jantar de equipa dos nadadores salvadores, um momento importante de convívio, partilha e preparação para a nova época balnear.

O encontro serviu para darmos as boas-vindas aos novos colegas que agora integram a nossa equipa, bem como para reencontrar antigos companheiros de serviço, fortalecendo o espírito de grupo que nos caracteriza.

Durante o jantar, houve espaço para falar sobre a logística da época que se aproxima, incluindo as novas praias que passaram a estar sob a responsabilidade da nossa associação. Foram também abordados alguns episódios menos positivos da época anterior, com o objetivo de reforçar os cuidados e boas práticas, de forma a ga-

rantir a segurança e o bem-estar de todos. Além disso, discutiram-se os treinos de mar que irão decorrer nos próximos meses e algumas atividades de equipa que estão a ser planeadas.

Um dos momentos mais marcantes da noite foi o discurso do nosso presidente, António Silva, que destacou a importância do nosso trabalho, explicou o funcionamento das cotas e reforçou o papel de cada um de nós enquanto membros dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Foi, sem dúvida, um jantar que reforçou os laços entre todos e nos deixou ainda mais motivados para encarar os desafios da nova época.

