

VOLUNTÁRIO

#80

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



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Há pessoas e entidades que só fazem o possível e isso já é muito meritório.

Na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, movemo-nos, mais do que pelas possibilidades, mas, também, pelas necessidades da comunidade!

Advém de aqui o termos metido "mãos à obra", para construirmos o Edifício Social e, assim, potenciarmos mais e melhores serviços clínicos e criarmos uma valência com a ERPI, Estabelecimento Residencial para Pessoas Idosas.

E, ainda, adquirirmos um VUCI, Viatura Urbana de Combate a Incêndios, meio de socorro e combate a incêndios, ferramenta já pedida pelo nosso Corpo de Bombeiros, como ferramenta indispensável para o socorro necessário em ambiente urbano.

São duas valências para um futuro + solidário!

Manifeste o seu apoio em DONATIVOS:

1º Construção do Edifício Social

Um projeto de enorme impacto social, orçamentado em 6.976.203,08€, com 2.846.115,95€ já executados até ao momento.

Porque queremos apoiar a população sénior, oferecendo serviços e espaços de elevada qualidade, porque a vida VALE SEMPRE:

Para apoiar este objetivo, utilize o multi-banco

Entidade 21721
Referência 123 043 043
Valor xxx,00
(escolhe o valor que quer doar)

2º Aquisição de um novo Veículo Urbano de Combate a Incêndios (VUCI).

Um investimento de 412.000,00€, essencial para garantir maior eficácia e rapidez no combate a incêndios e na proteção de pessoas e bens.

Para apoiar este objetivo, utilize o multi-banco:

Entidade 21721
Referência 123 044 044
Valor xxx,00
(escolhe o valor que quer doar)

Porque a ajuda de cada um, por mais pequena que seja, ajudará a somar os valores necessários para estes dois objetivos.

Com o seu donativo, com a sua ajuda, vamos construir um futuro mais seguro e mais solidário.



Apoie esta causa.

Partilhe com familiares e amigos.

Seja parte ativa da mudança,
CONTRIBUINDO.

Obrigado

O Presidente
António Silva



O que fazemos...

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

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

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

www.printandcut.pt

presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

...HÁ MAR E MAR,

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar

...há ir e voltar, diria que todos conhecemos este lema. Estávamos em julho de 1970. Um grupo de homens, alguns dos quais bombeiros, propôs ao então Comandante Antonio Leonardo de Almeida, a criação de uma secção de socorros a náufragos, iniciativa que de imediato colheu a melhor aceitação por parte da Direção e restantes Órgãos Sociais.

O grupo organizou-se, fizeram as respetivas provas de reconhecimento para nadador salvador, e com pompa e circunstância se realizou a cerimónia oficial da imposição das insígnias aos que passaram nas provas oficiais, mas só em abril de 1971 foi entregue um barco, à corporação, que se destinava à segurança da próxima época balnear, que iria iniciar em junho.

Os bombeiros atribuíram-lhe o nome de São Salvador.

Tudo parecia estar a postos, mas faltava um atrelado, para diariamente transportar o barco do Quartel à Praia, e uma vez mais o espírito voluntarioso dos bombeiros veio à "tona,".



Em pouco tempo construíram um atrelado para o transporte, merecendo por parte da Direção um Voto de louvor, a quem nele trabalhou, nomeadamente Ludgero Gaspar, Domingos Macedo, Joaquim Couto e Guilherme Moreirinhas.

Deixamos aqui um breve trecho, sobre a continuidade deste sonho, que lançaram ao "MAR" até aos dias de hoje, e que a atual Direção da Associação Humanitária de bombeiros de Valadares, fez renascer com a Secção de Socorros a Náufragos, implantada num pequeno edifício na praia Valadares Norte, em homenagem ao bombeiro e nadador Salvador Nelson Costa.

Venha Visitar o Museu, é livre e gratuito. Contamos Consigo.



Posto Avançado Nelson Costa, base dos nossos Nadadores Salvadores.

GESTÃO TERRITORIAL E SISTEMA DE DEFESA DA FLORESTA CONTRA INCÊNDIOS

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



Os incêndios florestais e matas nacionais, ou seja, em espaços silvestres, são um importante agente causador de desequilíbrio no ecossistema, proporcionando pragas e doenças específicas nas espécies florestais, o aumento da instabilidade atmosférica, o aumento da temperatura e diminuição da humidade relativa do ar. Consequências nada saudáveis para nós seres humanos, assim como, para a vida animal que depende da natureza.

No meu parecer, as opções de gestão do risco de incêndio devem contemplar medidas de controlo de ignições, de pré-supressão (vigilância, prontidão, detecção) e de controlo de combustíveis na combinação mais adequada, dependendo do contexto e do nível de risco.

Por muito grande que seja a alocação de recursos a medidas de minimização do número de ignições e de pré-supressão, a solução fundamental reside na silvicultura preventiva, particularmente em regiões climaticamente mais propensas a fogos florestais, uma vez que as primeiras não reduzem a vulnerabilidade ao fogo das massas florestais. As alterações da estrutura florestal e a redução da acumulação de combustível modificam o comportamento do fogo, independentemente das condições meteorológicas, e consequentemente, minimizam o potencial de ocorrência de grandes incêndios, por facilitação e melhoria da efectividade das operações de combate, diminuem a severidade do fogo nas áreas intervencionadas, com todos os benefícios associados no que respeita aos efeitos nos vários componentes do ecossistema e sua resiliência e sustentabilidade.

Mas o que fazer para a recuperação de áreas ardidas?

Temos uma vasta legislação de recuperação. Deixo alguns exemplos:

- **Plano Nacional de Defesa da Floresta Contra Incêndios** (Resolução do Conselho de Ministros n.º 65/2006, de 26 de maio). Esta preconiza uma actuação articulada e estruturada em cinco eixos estratégicos:

1.º eixo estratégico - Aumento da resiliência do território aos incêndios florestais;

2.º eixo estratégico - Redução da incidência dos incêndios;

3.º eixo estratégico - Melhoria da eficácia do ataque e da gestão dos incêndios;

4.º eixo estratégico - Recuperação e reabilitação dos ecossistemas e das comunidades;

5.º eixo estratégico - Adaptação de uma estrutura orgânica funcional e eficaz.

- **Sistema de Defesa da Floresta Contra Incêndios** (Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, com a redação dada pelo Dec.-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro). Algumas disposições relativas à recuperação de áreas ardidas (cartografia de incêndios e fogo controlado, remoção de materiais queimados);

- **Regime Jurídico do Planeamento Florestal** (Decreto-Lei n.º 16/2009, de 28 de janeiro). Regulamenta a elaboração, aprovação e execução dos planos Florestais (PROF, PGF e PEIF). Introduce a figura inovadora do PEIF (Plano Específico de Intervenção Florestal), aplicável à recuperação de áreas ardidas (estabilização de emergência e reabilitação), despacho n.º 20124/2009, de 7 de setembro;

- **Regime Jurídico aplicável às Ações de Arborização e Rearborização** (Decreto-Lei n.º 96/2013, de 19 de julho). Concentra o procedimento de autorização e o quadro sancionatório aplicável às arborizações e rearborizações, reforçando o seu acompanhamento em todas as áreas ardidas. Permite o conhecimento das acções de alteração do uso do solo ou de ocupação florestal.

Para uma abordagem coerente ao problema dos incêndios florestais a nível municipal, temos o guia técnico do Plano Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios (PMDFCI), para efeitos do disposto no n.º 2, do artigo 4.º, do Despacho n.º 443-A/2018, de 9 de janeiro. Este documento pretende promover a articulação das características sócio-biofísicas com as dinâmicas e responsabilidades das entidades presentes no território municipal, de forma a efectivar as alterações necessárias que maximizem a Defesa da Floresta Contra Incêndios (DFCI).

A resolução do Conselho de Ministros n.º 12/2019, publicada em 21 de janeiro, aprovou «a missão do Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais (SGIFR)», atribuindo as competências de planeamento, coordenação estratégica e avaliação à AGIF, a qual foi criada pela Decreto-Lei n.º 12/2018, de 16 de fevereiro. A coordenação estratégica passa a ser da responsabilidade da AGIF, tal como a elaboração do Plano Nacional de Gestão Integrada de Fogos Florestais (PNGIFR), o qual terá de definir as grandes linhas de acção no horizonte 2019-2030, estabelecendo directrizes estratégicas e operacionais de nível nacional que resultam na execução das acções de preparação do território ao nível municipal. A Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil (ANEPC), criada pelo Decreto-Lei n.º 45/2019, de 1 de abril, veio substituir a ANPC, fruto de uma reorganização/reestruturação.

Quanto à defesa dos aglomerados populacionais e da floresta, a ANEPC apresenta, no âmbito das suas competências, um conjunto de acções relacionadas com a matéria em causa, tal como:

- A criação de programas ou acções de protecção dos aglomerados populacionais e de protecção florestal, estabelecendo medidas estruturais para a protecção de pessoas, bens e do edificado na interface urbano-florestal (art.º 4.º, n.º 2, alínea i - Lei n.º 45/2019).

Uma massa significativa de orientações legais, mas que na prática não produzem qualquer efeito.

O que está então a falhar? É imprescindível alterar atitudes e comportamentos, porque os incêndios estão maiores e mais intensos.

Não é objectivo deste texto procurar respostas absolutas, mas sim contribuir para equacionar os caminhos que até à data não tenham ainda sido implementados. Há uma necessidade de entender que parte da situação se encontra no desenvolvimento de sistemas de prevenção dos incêndios florestais.

É caso para dizer: Há um elefante na sala.

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS AGOSTO



RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
RISCOS TECNOLÓGICOS	17
RISCOS MISTOS	28
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	419
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	36
TOTAL DE SERVIÇOS	500

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	225
CANELAS	82
V. PARAISO	63
MADALENA	30

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	4
CANIDELO	5
MAFAMUDE/ V. PARAÍSO	23
MADALENA	11
OLIVEIRA DO DOURO	3
PEDROSO	2
GRIJÓ	3
SERZEDO	1
V.ANDORINHO	1
FORA DO CONCELHO	47



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



VISITA

por ALEXANDRA DOS REIS NEVES
Tesoureira da AHBVV

Bastonário da Ordem dos Notários visita a nossa Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

No passado sábado, dia 30 de agosto, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, recebeu com orgulho a visita do Bastonário da Ordem dos Notários Portugueses, Dr. Jorge Silva, num gesto de reconhecimento e proximidade institucional.

A visita decorreu no seguimento de uma iniciativa solidária promovida pela Ordem dos Notários, que organizou uma angariação de fundos destinados a apoiar as corporações de bombeiros localizadas nas zonas fortemente afetadas pelos incêndios das últimas semanas. Esta campanha nasceu da sensibilidade de um dos notários, que é também bombeiro voluntário.

Enquanto Notária e Tesoureira desta “casa”, resolvi desafiar o Bastonário, Dr. Jorge, a conhecer de perto o trabalho realizado diariamente pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares. Rapidamente aceitou o convite.

Durante a manhã, o Bastonário foi recebido pela Direção da Associação, representada pelo Presidente, António Silva, por mim e pela primeira Secretária, Conceição Braga,



que acompanharam a visita às instalações e apresentaram a realidade e os desafios enfrentados pela Associação — não apenas em relação às necessidades da corporação, mas também na sua vertente de gestão, sustentabilidade e apoio contínuo à comunidade.

A Direção da Associação fez questão de sublinhar que o trabalho dos bombeiros merece ser valorizado todos os dias, em todas as frentes, e não apenas em períodos de maior visibilidade pública, como os incêndios. Reforçou também o papel fundamental da própria Associação Humanitária, enquanto estrutura que garante os recursos, a formação, o equipamento e a estabilidade necessários para que os operacionais possam cumprir a sua missão com eficácia e segurança.

Acreditamos que esta visita possa ser o início de uma cooperação mais próxima entre duas grandes instituições que partilham valores comuns: o serviço público, a



responsabilidade social e a solidariedade. Os bombeiros não podem ser lembrados apenas nas emergências — e as Associações que os suportam também merecem reconhecimento e apoio contínuo.

Também os notários — inicialmente “tabelião” — prestam, desde tempos muito antigos, um serviço essencial à sociedade. Embora exerçam a sua atividade em regime liberal, são profissionais privados com fé pública delegada pelo Estado Português, o que significa que os seus atos são reconhecidos como verdadeiros. Cabe-lhes assegurar a autenticidade, a segurança jurídica e a transparência nos actos da vida civil e comercial, contribuindo para a estabilidade das relações entre cidadãos, empresas e instituições. O seu trabalho, é uma garantia de legalidade e confiança no quotidiano da população.

Este encontro simbólico representa mais do que uma visita: é um passo firme no caminho da construção de pontes entre setores da sociedade civil que, mesmo com funções distintas, partilham o mesmo objetivo — servir e proteger a comunidade.

VISITA AO FUTURO

por BÁRBARA CRESPO
Assessora da Direção da AHBVV

Sócios e Comunidade conhecem o novo Edifício Social

Nos dias 2 e 3 de agosto, o Edifício Social da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares abriu as portas para uma visita muito especial. Recebemos com enorme satisfação sócios da nossa associação como também parceiros, num momento de partilha, orgulho e antecipação do futuro que estamos a construir.

O novo edifício, atualmente em fase avançada de construção, irá albergar duas importantes valências: O Lar Social (ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e a futura Policlínica, reforçando o nosso compromisso com o apoio à comunidade nas áreas da saúde e da ação social.

Durante a visita, foi possível conhecer de perto as instalações da ERPI, que se destacam pelas áreas amplas, excelente aproveitamento da luz natural e generosos espaços exteriores, pensados para proporcionar um ambiente acolhedor, tranquilo e com qualidade de vida. Cada detalhe foi cuidadosamente projetado para oferecer uma experiência residencial distinta, humanizada e próxima das necessidades reais dos beneficiários.

Por sua vez, a Policlínica também está a ser construída com foco numa resposta moderna e abrangente aos cuidados de saúde, contando com mais consultórios, uma piscina de hidroterapia e uma oferta diversificada de serviços desde enfermagem, fisioterapia, acupuntura, pilates entre muitos outros, garantindo uma abordagem

completa e adaptada às necessidades da comunidade.

Como se pode imaginar, uma obra desta envergadura e importância social implica custos muito elevados. Por isso, deixamos um apelo sincero: contribuam, dentro das vossas possibilidades e passem a palavra, de forma a ajudarem na conclusão desta obra que será, sem dúvida, uma referência no cuidado e apoio à comunidade.

Agradecemos a todos os que participaram nesta visita, em especial aos nossos sócios e parceiros, cuja confiança e apoio são fundamentais para tornar este sonho uma realidade.

Juntos, estamos a erguer um futuro mais solidário, humano e digno para toda a comunidade.



TRAVESSIA À CAPELA DO SR. DA PEDRA

por FRANCISCO RIBEIRO
Nadador Salvador Salv´arte

“No dia 18 de agosto, a nossa equipa reuniu-se para um jantar de convívio, acompanhado de uma dinâmica atividade de team building. Momentos como este são fundamentais para fortalecer laços, criar confiança e reforçar a união entre todos os elementos, valores indispensáveis para quem trabalha diariamente em situações de grande exigência.

Poucos dias depois, a 23 de agosto, realizou-se um treino de mar na praia de Valadares Sul, onde foram praticadas técnicas essenciais como o uso do plano rígido, a

imobilização da vítima e o transporte em moto 4x4. O treino incluiu ainda a exigente travessia a nado até à praia de Valadares Norte, um desafio que testou não só a resistência física, mas também a coordenação e eficácia do trabalho em equipa.

O mês de agosto é, por natureza, um período desafiante: praias cheias com a chegada de banhistas de férias, querendo aproveitar o seu momento de descanso, e o habitual aparecimento das marés vivas, que exigem vigilância permanente. A prevenção é a nossa palavra-chave, e a presença no meio dos banhistas torna-se crucial para garantir que todos possam usufruir do mar com segurança.”



FIBROMIALGIA

por ANDREA PAIVA
Acupuntora / Especialista MTC Clínica BVVida



A fibromialgia é uma doença crónica que se caracteriza por dor neuromuscular difusa, com observação de pontos muito dolorosos à palpação em locais anatómicos específicos.

Ocorre com maior incidência em mulheres com idade entre os 35 e os 50 anos.

As causas da doença são ainda desconhecidas, mas verifica-se que vários fatores poderão contribuir para o seu desenvolvimento. Stress, algumas doenças imunológicas e endócrinas, bem como alterações emocionais intensas são alguns desses possíveis fatores.

O sintoma mais importante da fibromialgia é a dor, que surge frequentemente acompanhada de fadiga, ansiedade, perturba-

ções de memória, insónia, enxaqueca e rigidez muscular.

Os sintomas podem variar relativamente à hora e ao dia, mas frequentemente agravam-se de manhã, com atividade física, com stress, com insónia e com mudanças climáticas.

A fibromialgia não tem ainda cura, mas existem vários fatores que podem contribuir positivamente para a melhoria do estado físico e psíquico, como exercício físico adaptado, alimentação equilibrada e bons hábitos de sono.

A Acupuntura tem um papel importante nos casos de fibromialgia, visto que contribui para controlar a dor, melhorar a qualidade do sono e diminuir a ansiedade



e cansaço.

Sem contra-indicações ou efeitos secundários, contribui para que o paciente melhore o seu estado geral de saúde, e se sinta mais tranquilo.

ACOLHIMENTO DO UTENTE

por ANA COELHO
Administrativa na Clínica BVVida



O Papel do Administrativo no Acolhimento do Utente

Enquanto profissional administrativa, acredito que o acolhimento do utente começa muito antes de qualquer tratamento clínico — começa connosco, na receção, ao telefone, ou até num simples esclarecimento.

Somos, muitas vezes, o primeiro contacto que o utente tem com a clínica. E esse momento pode ser determinante para criar uma perceção positiva, de confiança e proximidade. Um sorriso, uma escuta atenta, ou uma palavra dita com calma podem fazer toda

a diferença — sobretudo quando o utente chega com dúvidas, receios ou num momento de maior fragilidade.

O nosso papel vai muito além da gestão de marcações ou da organização de processos. Fazemos parte da experiência de quem procura os nossos serviços, e temos a responsabilidade de representar os valores da nossa instituição: humanismo, cuidado e serviço à comunidade.

É por isso que acredito que o trabalho administrativo, apesar de muitas vezes discreto, é essencial. Porque acolher também é cuidar.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida



O Papel Essencial da Fisioterapia

As quedas são uma das principais causas de lesões, hospitalizações e perda de autonomia, especialmente entre a população idosa. No entanto, muitas quedas podem ser evitadas com medidas preventivas adequadas — e é aqui que a fisioterapia desempenha um papel fundamental. As quedas podem ocorrer por diversos motivos, tais como:

- Diminuição da força muscular;
- Alterações no equilíbrio e na marcha;
- Problemas de visão;
- Uso de determinados medicamentos;
- Obstáculos no ambiente doméstico (tapetes soltos, má iluminação, etc.).

Com o envelhecimento, o corpo torna-se naturalmente mais vulnerável a estes fatores.

Mas isso não significa que as quedas sejam inevitáveis.

A fisioterapia é uma aliada poderosa na promoção do equilíbrio, da força e da mobilidade. Através de uma avaliação individualizada, o fisioterapeuta identifica os fatores de risco específicos de cada pessoa e desenvolve um plano de intervenção personalizado.

Entre as principais estratégias da fisioterapia na prevenção de quedas, destacam-se:

- Exercícios de fortalecimento muscular, sobretudo dos membros inferiores;
- Treino de equilíbrio e coordenação;
- Reeducação da marcha (forma de andar);
- Avaliação e treino funcional para atividades do dia a dia;
- Orientações ergonómicas e de segurança para o ambiente doméstico.

Estudos mostram que programas de exercícios supervisionados por fisioterapeutas reduzem significativamente o risco de quedas em idosos. Além disso, promovem maior confiança e autonomia.

A fisioterapia vai além da redução de acidentes. Ajuda a manter a independência, a melhorar a autoestima e a qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável.

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

CRIANÇAS VISITAM O QUARTEL DE VALADARES

Crianças de Paramos vivem um dia inesquecível no Quartel e Museu dos Bombeiros de Valadares.

O mês de junho ficou marcado por uma visita muito especial ao Quartel dos Bombeiros de Valadares. Os alunos da escola primária de Paramos tiveram a oportunidade de conhecer de perto o nosso trabalho, mergulhando no universo dos bombeiros, onde a coragem, a dedicação e a solidariedade estão sempre presentes.

Logo à chegada, o entusiasmo era visível nos rostos curiosos. Entre viaturas de combate a incêndios, sirenes, fatos de proteção e equipamentos de salvamento, as crianças descobriram como funcionam os diferentes meios usados no dia a dia das nossas missões. Foi um momento de descoberta, mas também de admiração pelo papel fundamental que os bombeiros desempenham na comunidade.

A visita prosseguiu com uma passagem pelo Museu dos Bombeiros de Valadares, considerado o maior do género, que guarda a memória viva de décadas de serviço e entrega. Entre peças históricas e registos de um passado de luta e superação, os mais novos perceberam que ser bombeiro não é apenas apagar fogos: é sobretudo um compromisso com a vida, com a história e com as pessoas.

Mas a experiência não ficou por aqui. Na Clínica do Quartel de Valadares, os alunos participaram num workshop sobre emoções intitulado “Na pele do outro: emoções em ação”. Esta sessão foi dinamizada por Sara Tavares, voluntária e fundadora da associação Pequenos Corações Valentes, que partilhou com os mais novos a importância da empatia, da solidariedade e do respeito pelo próximo. Com atividades práticas, dinâmicas de grupo e muitas conversas partilhadas, as crianças aprenderam a reconhecer sentimentos, a valorizar as diferenças e a colocar-se no lugar do outro. No final, cada participante

recebeu um certificado, símbolo não só de participação, mas também de um compromisso com os valores humanos que tanto se identificam com a missão dos bombeiros.

Esta iniciativa demonstra a importância de aproximar os mais novos dos bombeiros, transmitindo-lhes desde cedo valores essenciais de cidadania, responsabilidade e espírito de equipa. É também um convite para que, a partir dos 6 anos, as crianças possam integrar o nosso quartel como Infantes e, mais tarde, evoluir para a turma de Cadetes, iniciando assim um percurso de aprendizagem e de crescimento pessoal que pode marcar a diferença para toda a vida.

Com este dia cheio de descobertas, emoções e sorrisos, os Bombeiros de Valadares reafirmam o seu compromisso em formar não apenas operacionais de excelência, mas também cidadãos mais conscientes, solidários e preparados para o futuro.



AINDA CONTINUA PRESO AOS SEUS SEGUROS NO BANCO?

Como conseguiram ler na anterior da Revista Voluntário, a Decisões e Soluções Gaia Douro | Grupo Douro atua em diversas áreas de negócio.

Desta vez, vimos falar de uma questão que afeta todas as pessoas e todas as famílias que possuem crédito habitação: **Seguros.**

Na vertente de quem contrata um crédito habitação, existem dois seguros que, neste momento, são exigidos pelas entidades bancárias:

- **seguro de vida habitação** - seguro que visa garantir a proteção do(s) titular(es) de um empréstimo destinado à aquisição de habitação própria contra eventuais imprevistos, como o falecimento ou invalidez do(s) titular(es).

- **seguro multirriscos habitação** - seguro que oferece proteção contra diversos riscos que possam afetar a sua casa, como incêndios, inundações, roubos, danos elétricos, entre outros.

É prática comum das entidades bancárias aliciar o cliente a contratar os respetivos seguros no banco, "oferecendo" condições mais vantajosas para o crédito que estão a contratar.

Mas serão as condições dos seguros vantajosas que justifique essa contratação? Na maioria das vezes, não! Os seguros quando contratados no banco são, geralmente, mais dispendiosos e com condições mais limitadas, não sendo vantajoso para o cliente realizar essa contratação mesmo com a melhoria das condições.

Vejamos um exemplo de um cliente que tinha os seguros no banco:

Seguros no banco Seguros fora do banco
Seguro de Vida- 65€/mês Seguro de Vida - 30,86€
Seguro Multirriscos - 227,98€/ano Seguro multirriscos - 192,04€/ano

Como podemos verificar, o cliente poupou cerca de 34€ por mês no seguro de vida e 36€ por ano no seguro multirriscos, melhorando



ainda as condições dos seus seguros. Tendo em conta que ainda falta 35 anos de crédito ao cliente, estamos a falar de uma poupança de cerca de 16 000€ até ao final do crédito.

Na **Decisões e Soluções Gaia Douro | Grupo Douro**, encontra consultores de seguros especializados em prestar um aconselhamento personalizado acerca dos seus seguros, de forma completamente gratuita, ajudando-o a analisar as melhores opções para si, enquanto o ajuda economizar mensalmente.

No sentido de estarmos mais próximos de si, poderá encontrar-nos no dia 23 de setembro entre as 14h30 e as 16h nas instalações da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Para mais informações poderá contactar o Grupo Douro através dos seguintes contactos:
924 395 050
gaiadouro@decisoesesolucoes.com

UM SERVIÇO 100% GRATUITO E SEM COMPROMISSO!!!

**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

CURSO OPERACIONAL DE QUEIMA

por CRISTINA MELO

Formanda do Curso Operacional de Queima

No passado dia **29 de julho**, o **Quartel de Bombeiros de Valadares** abriu oficialmente o **Curso Operacional de Queima**, **formação certificada pelo Externato de Santa Clara e reconhecido pelo ICNF** e de enorme relevância para a qualificação dos bombeiros no domínio da gestão do fogo e da segurança operacional.

A condução do curso está a cargo do Adjunto de **Comando Fábio Neves**, figura de referência no quartel e no panorama da proteção civil. Reconhecido pela sua **competência técnica, liderança sólida e dedicação incansável**, e assume um papel central não só na transmissão de conhecimentos, mas também na motivação e inspiração de cada formando. **O exemplo de profissionalismo e entrega** de Fábio Neves é unanimemente valorizado pelos colegas e superiores, sendo considerado um **pilar essencial na preparação das equipas de Valadares**.

Na abertura do curso, esteve presente o **Sr. António Silva, Presidente da Associação Humanitária**, que reforçou a importância da formação contínua para a valorização dos bombeiros e para a credibilidade da instituição. O Presidente tem sido um defensor ativo da modernização e da aposta em recursos formativos de qualidade, permitindo que a corporação se destaque pela sua capacidade de resposta.

O **Comandante Jorge Prazeres**, impossibilitado de comparecer por se encontrar comandar no terreno um grupo de reforço para incêndios rurais, fez questão de enviar palavras de incentivo e reconhecimento aos formandos. A sua liderança firme, aliada à confiança depositada nos quadros intermédios como o Adjunto de Comando Fábio Neves, evidencia a coesão e a força da estrutura de comando de Valadares.

O curso, estruturado em **200 horas de formação**, contempla quatro módulos fundamentais:

UFCD 5377

Técnicas de Queima

UFCD 9990

Segurança em Operações de Queima

UFCD 9986

Planeamento e Execução de Queimas

UFCD 3127

Gestão de Combustíveis Florestais

Com esta iniciativa, o Quartel de Bombeiros de Valadares reafirma o seu compromisso em garantir a melhor preparação possível aos seus operacionais, fortalecendo a eficácia, a segurança e a excelência em cada missão.



CURSO OPERACIONAL SBV COM DAE

por MARLENE SANTOS

Formanda do Curso Operacional SBV com DAE

No passado sábado tivemos a oportunidade de participar na formação de Suporte Básico de Vida com DAE, promovida pelos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Queremos expressar a nossa sincera gratidão à formadora, pela partilha de conhecimento e pela forma clara e dedicada com que conduziu a formação.

Agradecemos, também, ao Sr. Presidente e a toda a corporação dos Bombeiros Voluntários de Valadares pela disponibilidade, profissionalismo e pela importante missão que desempenham diariamente em prol da comunidade.

Foi uma experiência enriquecedora, que nos deixou não só mais preparadas, mas também mais conscientes da importância deste tipo de aprendizagem.



CURSO OPERACIONAL SBV COM DAE

por LUISA ALMEIDA

Formanda do Curso Operacional SBV com DAE

Participar no curso de Suporte Básico de Vida (SBV) nos Bombeiros Voluntários de Valadares foi uma experiência muito positiva. A formadora, com muita prática, conseguiu transmitir conteúdos densos de forma clara e sintética, tornando-os facilmente aplicáveis.

A formação foi conduzida com bom humor e dinamismo, tornando todo o processo mais agradável. Além disso, foram abordadas situações reais, como engasgamentos e outras emergências, com instruções detalhadas e práticas. O rigor nos detalhes e o timing perfeito, concluindo o curso na hora prevista, tornaram toda a experiência enriquecedora e útil no dia-a-dia.

A turma também se destacou pela entre-ajuda e simpatia, tornando o ambiente ainda mais motivador e agradável para aprender.



“VOCÊS MERECEM TUDO!”

por FRANCISCO MADRUGA
Vice Presidente da Direção da AHBVV



Realizaram-se nos dias 30 e 31 de agosto, ações de angariação de sócios e recolha de donativos monetários, que tiveram lugar nas lojas do Continente de Gulpilhares e Francelos.

Para mim, a palavra do anónimo “**Vocês merecem tudo**”, marcou de forma emotiva a participação nestas ações.

Foram muitas as manifestações de simpatia e de apoio por parte dos clientes da SONAE, que uma vez mais, correspondeu ao nosso apelo para a realização destas ações nas suas lojas.

Aproveitamos a oportunidade para divulgar:

- A Campanha do **Edifício Social**.
- A Campanha para a aquisição da viatura **VUCI** (veículo urbano de combate a incêndios).
- O trabalho da **Cuid'arte* e o seu Apoio Domiciliário**.
- As valências da **CLINICA BVVIDA**.
- **Os transportes de Doentes não Urgentes**.

Os SÓCIOS são a vida da nossa Associação!

Um agradecimento à nossa **Escola de Infantes e Cadetes** pela sua participação que em muito contribuem para o êxito destas campanhas!



LOJA SOLIDÁRIA

por MANUELA MONTEIRO
Diretora da AHBVV



Hoje, vou falar sobre a nossa LOJA SOLIDÁRIA dos Bombeiros Voluntários de Valadares, projeto que acompanho com muito carinho e dedicação.

No início parecia difícil, a Loja estava situada nos Bombeiros, a visibilidade era pouca

....

Hoje, estamos situados na junto à Estação da CP em Valadares, na antiga sapataria Guerra. Era o nome desta casa onde muitos Valadarenses se calçaram. Pessoas simpáticas, a D. Augusta e suas Filhas não esquecendo o Sr Guerra.

Hoje, recebo muitas pessoas de Valadares que recordam com muito carinho esta sapataria

Continuamos a ter disponível calçado, roupa, louça, brinquedos entre outras coisas.

Para mim, este projeto ajuda os Bombeiros, as nossas obras, as nossas lutas .

Quero agradecer a todas as pessoas que entram neste espaço e levam sempre algo, sentem se felizes por ajudar os nossos Bombeiros ...

Existem momentos de partilha, recordar os momentos antigos, as historias das pessoas, perco me no tempo, gosto das pessoas ...

Obrigado pelo vosso carinho, pelo vosso telefonema, quando perguntam “hoje não abre a Loja?”

Este projeto, é um recordar o tempo com coisas que nos doam, pequenos tesouros que alguns não usam mais, outros as pro-

curam pelo tempo e com elas recordam os seus tempos, dos pais ou avós. Para mim, é um contar de vivências as minhas e as destas queridas pessoas que me visitam.

Um grande Obrigado a todos/as.

Vamos fazer desta loja um recordar dos tempos que já não voltam, mas que eram simplesmente mágicos.

Somos todos BVV!

