

VOLUNTÁRIO

#81

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

SETEMBRO
2025

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Setembro também foi um mês trabalhoso.

Reuniões de Direção; reuniões de obra; receção a variadíssimas candidaturas autárquicas; 94º aniversário dos Bombeiros a Avintes; eventos variados; encerramento da época balnear; reunião com o Sr. Vice-presidente da Câmara de Gaia, sobre a 7ª Corrida e Caminhada do Bombeiro, etc...

Setembro será o fim de um ciclo e o início de um outro, que esperamos mais auspicioso.

Do fim de um ciclo, saliento o apoio e carinho que o Sr. Presidente da Junta da União de Freguesias de Valadares/Gulpilhares, Sr. Alcino Lopes, sempre teve com esta Associação e muito particularmente com a nossa Fanfarra.

Do início de um novo ciclo, desejo que passemos a ser tratados pelo todo que fazemos e não apenas com falsas igualdades!

Somos Associação de Bombeiros; somos Associação de Nadadores-Salvadores; somos Associação de Atletismo; somos Associação de Desporto, Cultura e Entretenimento; somos Park Aventura e Natureza; Somos Serviço de Apoio ao Domicílio; Clínica e brevemente Estabelecimento Residencial para Pessoas Idosas; somos Habitação a Custos Controlados, somos muito, muito mesmo, e ainda doamos para domínio público 1.640,20 m2 de terreno e temos sido apoiados, apenas, como Associação de Bombeiros!!!

*Convívio
Fanfarra B.V. Valadares*

20 Setembro 2025



Dê o seu donativo:

EDIFÍCIO SOCIAL

Entidade	21721
Referência	123 043 043
Valor	xxx,00

IBAN PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8

Já estão investidos 3.565.789,90€ havendo necessidade urgente de pagarmos 494.516,55€, sob risco de a obra ter de abrandar e ou até mesmo parar!

Porque esta não é uma obra para a nossa "equipa", nem para uso dos nossos dirigentes, mas sim para TODA a comunidade, alimente esta OBRA e seja ATIVAMENTE SOLIDARIO.



presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

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

f @ www.printandcut.pt

NÃO PASSE AO LADO...

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar

O Museu Ludgero Gaspar é um espaço integrado no património edificado da Associação, e contíguo ao Quartel de Bombeiros Voluntários de Valadares, sito na rua do mesmo nome (rua Bombeiros Voluntários de Valadares), aberto ao público, sem fins lucrativos onde se conserva e expõe património material e imaterial da Associação, com 111 anos de história de vida.

O museu foi inaugurado em 6/12/2014, e compreende uma Área útil com cerca de 500m².

Estão presentes Viaturas, equipamentos de combate ao fogo e socorro, fotografias, imagens, documentos escritos, vestuário, medalhas comemorativas, Atas de reunião, livros e muitas mais curiosidades. Certamente encontrará uma fotografia dum velho amigo (a) e viajando no tempo, vai construir uma ou mais histórias, porque recordar é viver.

Visitar o Museu, é também conhecer a evolução do Corpo de Bombeiros de Valadares, a importância da segurança contra incêndios, o transporte de doentes, e sobretudo uma experiência educativa para as crianças na idade escolar.

Nós somos como Maomé, “Vamos à Montanha” através da divulgação na página dos BVV e no Boletim Mensal da Associação O VOLUNTÁRIO, e se pretender levar consigo a história para casa, pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da Autoria de João Miguel Matos Soares, mas não passe ao lado..., telefone, agente pessoalmente ou em grupo. É Gratuito,

Contactos: 227112136

Largo António Pereira Tamanco 140
4405-536 Vila Nova de Gaia

Email secretaria geral:
secretaria@bvvaladares.com

Email presidente:
presidente@bvvaladares.com

Email vice presidente:
vicepresidente@bvvaladares.com



ACOLHIMENTO DO UTENTE

por SANDRA MATOS
Administrativa na Clínica BVVida



Um ano na receção da Clínica BVVida Parece que foi ontem que comecei a trabalhar na clínica, mas já passou um ano! No início, tudo era novidade: os nomes, os rostos, todo o trabalho... e confesso que até fiquei um pouco nervosa por ser a primeira pessoa a receber quem chegava.

Com o tempo, fui ganhando confiança e percebi que ser rececionista é muito mais do que atender chamadas ou marcar consultas. É também escutar,

tranquilizar, dar uma palavra de conforto e, às vezes, até arrancar um sorriso num dia difícil.

Houve dias desafiantes e momentos em que parecia que não ia dar conta de tudo. Mas foram esses desafios que me ajudaram a crescer, a organizar-me melhor e a manter a calma em dias mais movimentados.

Hoje, olhando para trás, sinto-me grata por todas as aprendizagens e por cada

paciente e colega que tornou este ano tão especial. Um agradecimento à equipa da clínica, que me acolheu desde o primeiro dia com paciência, apoio e boa disposição.

E é com entusiasmo que espero pelos próximos capítulos desta caminhada na clínica.

SAÚDE GEOAMBIENTAL

- QUALIDADE DO AR AMBIENTE

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



A qualidade do ar interior, bem como os elevados padrões energético-ambientais dos edifícios, ambientes são e em equilíbrio com a natureza são alguns dos pilares do nosso bem-estar habitacional.

Sabia que os níveis de contaminação do ar da sua casa podem ser superiores aos do ar exterior? Ao usar plantas naturais elimina uma grande percentagem das toxinas do seu lar.

As plantas naturais são a única peça decorativa natural que tem benefícios incontesteáveis na saúde do ambiente de cada espaço, contradizendo o mito enraizado, na opinião comum, de ter plantas em casa é prejudicial para a saúde.

Cada género de planta é sensível a determinado tipo de substâncias, limpando diferentes componentes químicos do ambiente. É, por isso, aconselhável que haja alguma diversidade de plantas em casa de forma a eliminar uma maior quantidade de toxinas presentes no ar.

Já ouviu falar sobre a Fitorremediação?

Este é o termo que se dá à capacidade das plantas em purificar o ambiente, eliminando vários compostos tóxicos através da filtragem de substâncias como amoníaco, benzeno e formaldeído.

Além desta qualidade as plantas também minimizam a contaminação acústica, regulam a humidade e mitigam a electricidade estática.

Mas antes de comprar plantas para casa, leia primeiro a resposta a estas três questões essenciais sobre as plantas em casa:

1 - Que plantas devo ter em casa?

O ideal é ter diversidade de plantas, uma vez que cada género é sensível a certo tipo de substâncias e limpa diferentes componentes químicos do ambiente. Algumas das espécies a ter em conta são: Ráfia ou Palmeira-Dama, que aniquila químicos como o amoníaco; Espada-de-São-Jorge, que de noite liberta oxigénio e absorve dióxido de carbono; Planta-das-Fitas, que elimina substâncias como o monóxido de carbono ou Espatífilo, que destrói substâncias como acetona e benzeno.

2 - Onde devo colocar as plantas?

Coloque uma ou mais plantas nas zonas onde passa mais tempo, como a cozinha, sala de estar e quarto. Tenha também uma planta nas zonas de constante libertação de toxinas, como perto de lareiras ou de fogões a gás.

3 - Ter plantas no quarto faz mal à saúde?

O investigador Bill Wolverton, que desenvolveu, na década de 80, estudos para a NASA que viriam a revelar o papel inofensivo das plantas na saúde humana, foi quem desmitificou este mito. Este cientista estudou como as plantas ajudam a limpar o ar dentro de casa e defendeu que ter plantas no quarto é benéfico, porque:

- Melhoram a qualidade do ar, absorvem toxinas e libertam oxigénio;

- Ajudam a dormir melhor, ao criarem um ambiente mais fresco e puro, assim como uma sensação de calma e bem-estar.

Na prática, duas pessoas dormirem no mesmo quarto produzem mais dióxido de carbono do que oxigénio. O importante é escolher bem as plantas que ficam no quarto.

É essencial que evitem proximidade com plantas em flor ou fragrâncias vegetais, de forma a não desencadear reacções como irritações nas mucosas respiratórias e oculares ou rinite alérgica.

Ser Planta

Mas para que me comparo com uma flor, se eu sou eu

E a flor é a flor?

_Alberto Caeiro e sua resiliência e sustentabilidade.

DAR VIDA À ESTAÇÃO DE

VALADARES COM A LOJA SOCIAL

por MANUELA MONTEIRO
Diretora da AHBVV

Entre e traga o seu coração é com a sua doação que a nossa Loja coloca o Amor em ação...

Vendemos sorrisos criamos partilha de sonhos damos vida a objetos que estavam guardados, roupas que embelezam as pessoas que lá entram e que elas mesmas fazem a partilha das coisas que levam a outras pessoas ...

Quem nos visita fica a gostar da loja do meu trabalho do meu sorriso e do meu acolhimento

Volte sempre e traga um amigo ajude nos a ajudar Somos Bombeiros Voluntarios de Valadares



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS SETEMBRO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	204
CANELAS	78
V. PARAISO	70
MADALENA	38

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	4
CANIDELO	3
MAFAMUDE/ V. PARAISO	10
MADALENA	7
OLIVEIRA DO DOURO	2
PEDROSO	2
AVINTES	1
ARCOZELO	2
V.ANDORINHO	2
FORA DO CONCELHO	22

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
RISCOS TECNOLÓGICOS	22
RISCOS MISTOS	24
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	383
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	16
TOTAL DE SERVIÇOS	445



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 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 340Cv - 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

MEMÓRIAS, TRADIÇÕES E UM NOVO CICLO NA ESCOLA DE INFANTES E CADETES

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros

O mês de agosto foi verdadeiramente inesquecível para a Escola de Infantes e Cadetes (EIC), repleto de momentos especiais que ficarão guardados na memória de todos.

Nos dias 2 e 3 de agosto, realizou-se o tão aguardado passeio anual, com uma visita ao Pena Parque Aventura. Entre gargalhadas e atividades ao ar livre, os nossos infantes e cadetes tiveram a oportunidade de viver momentos de lazer e convívio, uma pausa merecida após meses de dedicação e treino.

Mas as emoções não ficaram por aqui. Pela primeira vez, saiu à rua o andor da Escola de Infantes e Cadetes, com a imagem de São Marçal, padroeiro dos bombeiros. Um momento de grande simbolismo e orgulho para a nossa escola, integrado nas festividades em honra do Divino São Salvador. Nesta mesma celebração, os instrutores e a Comissão de Pais assumiram a responsabilidade da Casinha dos Bombeiros, onde foram vendidos petiscos e bebidas para angariar fundos destinados à aquisição de um novo veículo de combate a incêndios urbanos — uma causa nobre que une toda a comunidade.

E para fechar o ano letivo em beleza, no dia 23 de agosto realizou-se o 1.º Baile de Final de Ano da EIC. Um evento especial, marcado por muita animação, música e emoção, onde os infantes e cadetes foram ainda premiados pelas suas qualidades e pelo empenho demonstrado ao longo do ano. Paralelamente, alguns dos nossos jovens participaram mais uma vez na recolha de donativos nos hipermercados Continente da área de atuação dos Bombeiros de Valadares, contribuindo ativamente para apoiar a Associação.

Com o fim de agosto, abriu-se a porta para um novo ciclo. Em setembro, arrancou oficialmente o novo plano de formação, que deu início a mais um ano letivo. O arranque foi feito com dedicação e entusiasmo, incluindo a apresentação oficial da escola ao Adjunto de Comando Fábio Neves. As primeiras formações incidiram sobre o funcionamento de um Corpo de Bombeiros Voluntários, proporcionando aos infantes cadetes a oportunidade de conhecer melhor o quartel e os veículos de emergência que fazem parte da vida operacional.

E porque a EIC é também uma família, não podiam faltar os parabéns aos que celebraram aniversários nestes meses (agosto e setembro): a instrutora e bombeira de 3.ª Isabel Santos, a instrutora e bombeira de 3.ª Maria Ribeiro, o instrutor e bombeiro de 3.ª Rafael Sousa, o 2.º Comandante Miguel Pimentel, o infante Gonçalo Moreira, o infante Duarte Neves e o cadete Gonçalo Sousa.

Que este novo ano de vida seja repleto de alegria, saúde e conquistas!

Com o início do novo ano letivo, ainda há tempo para te juntares a nós! Se tens entre 6 e 17 anos e queres viver aventuras inesquecíveis, aprender, crescer e fazer parte de uma equipa incrível, vem para a nossa Escola de Infantes e Cadetes! Aqui encontrarás muito mais do que formação: vais encontrar uma verdadeira família, onde a união, o companheirismo e a diversão caminham lado a lado com o serviço à comunidade.







APOIE OS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

por CRISTINA CARNEIRO e JÚLIA FERREIRA
Contabilistas certificadas da AHBVV



Todos os dias, a qualquer hora, os Bombeiros Voluntários de Valadares estão prontos a ajudar.

São homens e mulheres que, com coragem e dedicação, salvam vidas, protegem habitações, empresas e bens da nossa comunidade.

O que já conseguimos juntos

Graças ao apoio da população e de entidades locais, foi possível:

- **Reforçar a frota de viaturas de socorro e emergência**, garantindo respostas mais rápidas;

- **Modernizar equipamentos de proteção individual**, para maior segurança dos nossos bombeiros;

- **Melhorar as instalações e condições de treino**, essenciais para manter a rápida resposta operacional;

- **Apoiar centenas de ocorrências por ano**, desde incêndios, acidentes rodoviários, transporte de doentes e até ações de proteção civil;

- **Disponibilizar um serviço de Apoio Domiciliário**, que leva cuidados e acompanhamento a idosos e/ou pessoas dependentes de cuidados de diários, permitindo-lhes viver com humanidade e dignidade no conforto do seu lar;

- **Proporcionar o acesso à nossa Clínica de Especialidades (MTCI) Médicas Tradicionais, Complementares (Acupuntura e Osteopatia) e Integrativas (Terapia da Fala e Terapia Ocupacional)**, onde incluímos aulas de Pilates Tradicional e Clínico (adaptado ao doente) a preços com desconto imediato para todos os sócios;

- **Reutilizar a Loja Social**, através da abertura da antiga Loja Sapataria Guerra, que tem como objetivo atender às necessidades imediatas das pessoas e/ou agregados familiares, disponibilizando bens, novos ou usados, doados por particulares ou empresas a preços bastante acessíveis.

Cada conquista tem por trás a solidariedade da comunidade que acredita na missão dos nossos Bombeiros.

O futuro que queremos construir

A pensar nos que mais precisam, os Bombeiros Voluntários de Valadares têm em curso um projeto de enorme impacto social:

- **A construção de uma ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), com uma Policlínica e piscina de hidroterapia incorporadas**, num espaço

moderno e humano que oferecerá cuidados permanentes, conforto e qualidade de vida a quem já deu tanto à nossa sociedade.

Este sonho já começou a ganhar forma, mas só se tornará realidade com o apoio da comunidade.

Porque precisamos de si

Manter os serviços existentes e concretizar novos projetos sociais representa um desafio diário. Os apoios públicos são insuficientes para cobrir todas as despesas e investimentos.

É aqui que a sua solidariedade faz a diferença

Manter esta obra viva exige esforço constante. Os custos com combustível, manutenção de viaturas, formação espe-

cializada e equipamentos de proteção são elevados. O apoio do Estado é importante, mas não chega.

É aqui que **a sua ajuda faz toda a diferença!**

Como pode ajudar

-Faça um **donativo pontual** ou torne-se **doador/mecenas regular**;
-Divulgue esta causa junto da sua família, amigos e conhecidos;
-Participe nas campanhas e eventos solidários dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Cada contributo, grande ou pequeno, é um investimento na segurança de todos nós.

Bombeiros Voluntários de Valadares – Por si. Por todos. Sempre!

Valor da Inscrição		
Data/Prova	10K	5K
Até 15 de Setembro	14€*	9€*
Até 12 de Outubro	16€*	10€*
Apart 12 de Outubro	18€*	10€*

Corrida Do BOMBEIRO

19 OUT 2025

*A inscrição inclui a participação na prova, o kit de participação e um donativo solidário. Do valor total, 0,50 € reverterão para a associação The Human Safety Net Portugal e outros 0,50 € para o projeto "A Comunidade", promovido pelos Bombeiros Voluntários de Valadares.



Ficha de Inscrição

Nome: _____

Género: M ☐ F ☐ BI / C.C.: _____

Data de Nascimento: _____ Tamanho da Camisola: S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL ☐

Morada: _____

C. Postal: _____ Localidade: _____

País: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

Email: _____

Clube: _____ Tem Seguro Desportivo: Sim ☐ Não ☐

10KM ☐ **5KM** ☐

Nº Inscrição: _____

Comprovativo de Inscrição

Nome: _____ Locais de Inscrição: _____

Valor Total Pago: _____

10KM ☐ **5KM** ☐

Nº Inscrição: _____

EventSport - Rua da Bélgica, nº2340
4400-053 V.N. Gaia

Contactos: info@eventsport.pt / +351 918 613 380

PAUSA ATIVA:

Pilates na Praia com a equipa da J.A.Beira

por MARIANA VIDINHA
Head of Marketing da J.A.BEIRA



No dia 17 de setembro, a equipa da J.A.Beira participou numa aula de Pilates na Praia de Valadares, dinamizada pela professora Sara Beleza, colaboradora da Clínica B.V.Vida. Num cenário privilegiado junto ao mar, os colaboradores tiveram a oportunidade de desfrutar de um momento de equilíbrio, energia e descontração.

Esta atividade surge no seguimento de um conjunto alargado de iniciativas que a J.A.Beira tem vindo a promover ao longo do ano, durante o horário laboral, com o objetivo de incentivar estilos de vida mais saudáveis e apoiar o bem-estar físico e mental dos seus colaboradores.

Desde fevereiro de 2024, realizam-se também aulas semanais de Pilates na Clínica B.V.Vida, orientadas pela mesma professora. Algumas colaboradoras, motivadas pela experiência positiva que tiveram na clínica, passaram inclusive a usufruir de outros serviços e aulas adicionais de Pilates durante a semana, no mesmo local.

A J.A.Beira é uma empresa portuguesa fabricante de rolhas de cortiça para vinhos e bebidas espirituosas, localizada na Zona Industrial do Cadavão, em Vilar do Paraíso, e fundada em 1979.

Com um forte compromisso com a qualidade e com as pessoas, acredita que investir no bem-estar da sua equipa é essencial para construir um futuro sólido e equilibrado.



LINFEDEMA

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida



O linfedema é um inchaço que acontece quando a linfa, um líquido do nosso corpo, não consegue circular bem e começa a acumular-se. Este inchaço aparece, normalmente, num braço ou numa perna, mas pode acontecer noutras partes do corpo.

Pode surgir depois de cirurgias, de tratamentos contra o cancro (como a retirada de gânglios linfáticos), de infeções ou feridas graves.

Sinais de alerta:

Inchaço que não desaparece;

Sensação de que o braço ou a perna está pesada;

A pele pode ficar mais grossa;

Dificuldade em mexer o membro afetado.

Como a fisioterapia ajuda?

A fisioterapia é muito importante para tratar e controlar o linfedema. O fisioterapeuta pode ajudar com:

Drenagem linfática manual (uma massagem suave que ajuda a linfa a circular melhor);

Uso de meias ou mangas de compressão;

Exercícios específicos para melhorar a circulação;

Orientação sobre como cuidar da pele e evitar infeções;

Ensino de autocuidados simples para fazer em casa.

Para esclarecimento de dúvidas ou para marcações:

227 113 644
914 155 553



SALV'ARTE

NADADORES SALVADORES 2025

por JOSÉ LEMOS
SALV'ARTE



JOSÉ PEDRO LEMOS
COORDENADOR



FRANCISCO RIBEIRO
SUBCOORDENADOR



JOÃO RAMOS
SUBCOORDENADOR



AFONSO CASTILHO



ANA RAMOS



BEATRIZ CATALÃO



CARLOS PINTO



CATARINA REIS



DIOGO GRANJA



DIOGO SOARES



FRANCISCA CABRAL



FREDERICO MOTA



FRANCISCO LEMOS



FRANCISCO SERVO



HUGO SOARES



JOÃO AROUCA



JOÃO PINTO



JOÃO SOUSA



JOSÉ SILVA



LUÍS MATOS



MARCO PRESAS



MAXIMILLIANO FONSECA



MARIA CABRAL



MARTIM TIAGO



MARIANA COSTA



MARIANA BEZENGA



PEDRO SOARES



RAFAEL NUNES



RICARDO SOARES



RODRIGO TEIXEIRA



RODRIGO REMELGADO



RUI GASPAR



TIAGO MAGALHÃES



TIAGO ANTUNES



TOMÁS GIESTA



TOMÁS GUTERRE



VALENTIM LOPES



VASCO VERDIAL

ÉPOCA BALNEAR 2025

UM EXEMPLO A SEGUIR

por JOSÉ LEMOS
SALV'ARTE



A equipa de Nadadores-Salvadores da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares cumpriu com sucesso, profissionalismo, rigor e paixão o seu principal dever: vigilância de 14 praias sob a nossa jurisdição. A associação dispôs este serviço ao longo de 93 dias, mais concretamente, durante 930 horas. É de realçar que não houve ocorrências marítimas graves, tendo os náufragos saído de mar completamente ilesos. Há que parabenizar toda a equipa pela sua competência e, graças à sua prontidão, é possível afirmar que a época teve um balanço muito positivo.



É importante salientar todo o trabalho realizado:

- 3 Nadadores-Salvadores Coordenadores;
- 40 Nadadores-Salvadores;
- 14 Praias de vigilância;
- 10 Salvamentos Marítimos;
- 2 Reuniões de Preparação de Época Balnear;
- 4 Treinos de Mar/Formações;
- 3 Jantares de Equipa.

Encerra-se mais uma época balnear com o sentimento de dever cumprido.

Para o ano voltaremos com a ambição de representar da melhor forma a AHBVV.

Fazemos o que ninguém faz!



ESPETÁCULO SOLIDÁRIO



Salão Nobre da Associação de Bombeiros Voluntários de Valadares

29 Nov

21H30



RUI PORTO
RUI ALVES
JOANINHA

NINO & CONCERTINA
ANDRÉ GONÇALVES
IRMÃOS CARDOSO

Espetáculo
100%
Solidário

BAR
Bebidas
e Petiscos

BILHETES
Individual
7,5 tangeras
Mesa
10 valsas

A UNIÃO FAZ A FORÇA NA DIFERENÇA!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice Presidente da Direção da AHBVV



O que nos mobiliza neste projeto é ser constituído por pessoas capazes de colaborar na conceção e implementação de estratégias para o desenvolvimento e consolidação da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

A AHBVV pretende-se local de encontro e síntese de pensamento da Comunidade, que decorra não do esforço de alguns, mas da vontade de todos.

Face aos sempre novos e complexos problemas da AHBVV, temos que dar resposta adequada, com visão estratégica, inovadora, entusiasta e tolerante com a diferença, assumir riscos e ousar decidir.

As Associações não podem não podem continuar a ser entendidas como máquinas subordinadas a minorias, antes local de assunção da cidadania de cada um.

A AHBVV tem de ser local de encontro!

Parti para a aventura de integrar os Órgãos Sociais da AHBVV com humildade, humildade que é precisamente o contrário de arrogância que dá por vezes o poder, que não o saber.

De antemão não sabemos tudo, não temos a pretensão de saber tudo!

Comunicar, é por o máximo em comum, estabelecer a mais larga zona possível de consenso, não obstante todas as diferenças ou apesar de todas as diferenças.

Perceber as diferenças e evitar que a nossa diferença se transforme em um obstáculo à comunicação é um ato da mais radical democracia e tolerância. Cada um de nós deve ser capaz de reconhecer um sentido à posição adversa.

Quando chegamos a este ponto, ao ponto de considerar que homens e mulheres não têm de estar subordinados à disciplina e ao respeito por decisões tomadas para o bem comum é visto como menos disponibilidade para seguir em frente.

Lembro-me muito bem, das longas e lúcidas conversas quando ainda não tinha decidido aceitar o convite que me tinha sido endereçado.

Mas também me lembro do trabalho aturado, firme e amadurecido efetuado pela AHBVV.

Todo o trabalho, toda a energia deve ter o foco na defesa da AHBVV. Mas como podemos defender a AHBVV se não percebermos cada um e cada qual, grande parte das coisas que se passam à nossa volta? Não quero com este texto tirar conclusões,

nem haveria talvez motivo para o fazer, mas apenas lançar pistas para prosseguir uma reflexão sobre a AHBVV, que espero, possa vir a ser fecunda. À arrogância das convicções, deve sobrepor-se sempre o esforço da concertação entre opiniões divergentes.

Defendo com agressividade a necessidade de juntar empenhos, de entrecruzar trabalho e voluntariado no interesse da AHBVV. Sou favorável ao trabalho em hierarquia, com a assunção dos direitos e deveres de cada área, com mais e melhores meios, sou favorável à gestão participada, sempre na defesa e consolidação da AHBVV.

Esta é a raiz da minha ingenuidade: COMEÇAR SEMPRE POR ACREDITAR!

Acredito que é possível, sermos melhores em tudo!

Nas condições, nos meios, na eficácia, na disponibilidade e em cumprir as diversas valências dos Estatutos da AHBVV.

Esta é a minha reflexão desde que iniciei as minhas funções até ao dia de hoje. Comigo, quando as portas se fecham, tenho a obrigação de as abrir.

SE TIVEREM TEMPO LEIA PF!

SETEMBRO MÊS DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO ALZHEIMER

por VANIA ALMEIDA
BVVida



Setembro assinala o Dia Nacional do Alzheimer, uma data que nos convida a refletir sobre esta doença que afeta milhares de pessoas e famílias em Portugal e em todo o mundo.

O Alzheimer não é apenas esquecer nomes ou datas — é perder, pouco a pouco, pedaços daquilo que nos define. É um caminho de solidão e de perdas, vivido tanto por quem enfrenta a doença quanto por quem dedica a vida a cuidar. Vai além da memória: é a despedida lenta de gestos, palavras e lembranças. É a luta silenciosa para preservar a essência de quem amamos, mesmo quando os olhos já não reconhecem.

Por isso, é fundamental falarmos sobre prevenção, diagnóstico precoce, apoio às famílias e a valorização dos cuidadores, que carregam consigo uma missão extraordinária.

Mais do que nunca, precisamos cultivar empatia, promover compreensão, combater o estigma e garantir que ninguém enfrente esta realidade sozinho.

Cuidar do cérebro é um ato diário. Desde cedo, devemos manter a nossa mente ativa — aprender, ler, conviver, desafiar-nos. Cada pequeno gesto de hoje pode ser um escudo para o amanhã.