

# VOLUNTÁRIO

#82

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

OUTUBRO  
2025

## TODOS PODEM AJUDAR.

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

Advém de aqui, termos metido “mãos à obra” para **construirmos um Edifício Social e, assim** potenciarmos mais e **melhores serviços clínicos, com a edificação de uma policlínica, com ginásio de reabilitação e piscina de hidroterapia incorporada** e criarmos uma nova valência **de ERPI, Estabelecimento Residencial Para Idosos.**

**Valências para um futuro + solidário!**

Todos podem fazer parte; **TODOS PODEM AJUDAR.**

 **Com gosto sorrimos, mas só com euros avançamos...  
Dê o seu donativo:**



**Entidade** 21721  
**Referência** 123 043 043  
**Valor** (montante que quiser doar)



TRANSFERÊNCIA  
BANCÁRIA

**IBAN**  
PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



925 562 255

**NB: E solicite sempre o seu recibo de donativo.**

**Esta é uma obra que precisa de todos nós...**

**ORÇAMENTO TOTAL** 6.976.203,08€ **JÁ INVESTIDOS** 3.927.680,95 €

Para concluirmos este sonho e podermos proteger e acarinhar mais a comunidade, precisamos da sua ajuda.

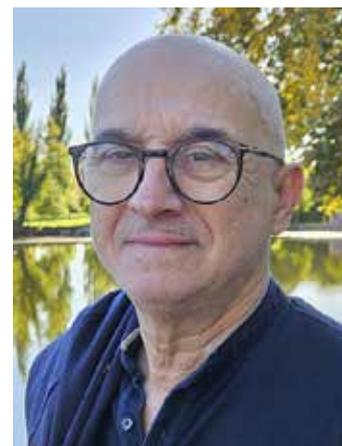
**A sua contribuição, por mais pequena que seja, soma-se a outras, que ajudarão a tornar este projeto uma realidade.**

**Divulgue junto de familiares e amigos.**

**Obrigado por ajudar a construir um futuro mais solidário!**

**O Presidente da Direção**

António Silva



# O TEMPO ANDA “PRÁ’ I...,”

por ANTÓNIO CHAVES  
Curador do Museu Ludgero Gaspar

Estamos no Outono, e dizem-nos que as palavras “levasovent,” parecendo querer levar para longe a folhagem doutros tempos, mas é preciso sentir o que nos leva aos lugares, às coisas, à época, às pessoas, aos amigos e à família.

Todos nós somos fruto desta nossa espiral do tempo, que é o passado histórico da nossa Terra, e muitos em particular da Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares.

Estamos no ano de 1966, e o objetivo era a construção do novo quartel, cujo ato simbólico do lançamento da primeira pedra ocorreu em 6 de dezembro de 1964.

As dificuldades do dia a dia eram muitas, e não se podia descurar o objetivo maior, o socorro, mas eis que surge a oportunidade de a Associação adquirir com a participação do Estado, a viatura Chevrolet, uma das maiores valias para os Bombeiros de Valadares e para o concelho de Vila Nova de Gaia.

Com a burocracia do Estado, os acordos de pagamento entre a Associação e o Ministério do Interior, arrastam-se, e só em novembro de 1968, chegou ao conhecimento que a viatura já se encontrava em Lisboa, mas ainda na forma de chassi.

Inicia-se o ano 1969 e foi anunciado que a viatura estaria pronta no mês de maio, mas só em outubro do mesmo ano é que o contrato de compra e venda, foi assinado pelo Sr. Presidente da Associação José Ludgero de Brito Jorge.

No mês anterior a viatura chegou pela primeira vez a Valadares, não ao quartel de Bombeiros, mas com destino à serração do Sr. Comandante Antonio Leonardo de Almeida, é aí que às noites durante os meses de outubro e novembro, é montado todo



o equipamento pela equipa de voluntários composta pelos Bombeiros Ludgero Gaspar, Domingos Macedo, Henrique Sousa e Joaquim Figueiredo.

Em 2 de dezembro de 1969, a Chevrolet, faz a sua primeira aparição no Quartel, e no dia 7 com a participação de muita população e representantes de todas as Associações de Bombeiros de Gaia, desfila em cortejo desde o Largo dos Monteiros em Vilar do Paraíso, até ao jardim da nossa igreja paroquial, ao som dos clarinetes e acompanhamento a cavalo por elementos da Guarda Nacional Republicana. O Ato e a Festa, culminou com o batismo na presença do Sr. Bispo do Porto, que designou a viatura de “SALVADOR”.

Hoje, passados 56 anos a CHEVROLET permanece no Museu Ludgero Gaspar, mesmo ao lado do Quartel, e espera por Si...

Contactos: 227112136

Largo Antonio Pereira Tamanco 140

4405-536 Vila Nova de Gaia

Email secretaria geral: secretaria@bvvaladares.com

Email presidente: presidente@bvvaladares.com

Email presidente: vicepresidente@bvvaladares.com

Email presidente: vicepresidente@bvvaladares.com

É Gratuito,

1914-2025  
COMEMORAÇÕES

111  
ANOS  
AHBVV

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

## 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 tangeros**  
Mesa  
**10 valsas**

# UMA JANELA ABERTA PARA O HUMANO

por JOSÉ CARLOS SILVA  
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



ASSOCIAÇÃO  
HUMANITÁRIA DE  
BOMBEIROS  
VOLUNTÁRIOS DE  
VALADARES



ERPI  
E  
POLICLÍNICA



Ampliar a nossa prática da consciencialização é uma escolha que podemos fazer a qualquer momento.

Não é uma procura, embora seja sustentada por curiosidade ou pela ânsia. Uma ânsia de ver coisas belas, de ouvir harmoniosos sons, de sentir as mais profundas sensações, para que possamos aprender e para sermos fascinados e surpreendidos continuamente.

Ao serviço deste instinto, considere submergir-se no cânone das grandes obras de conforto humano.

Isto aplica-se a cada escolha que fazemos. Não apenas relativamente a esta obra, mas aos amigos que escolhemos, às conversas que temos e até aos pensamentos sobre os quais reflectimos. Todos estes aspectos afectam a nossa capacidade de distinguir o bom do muito bom, o muito bom do excelente. Ajudam-nos a determinar o que é digno do nosso tempo e da nossa atenção.

Esta grande obra, para a qualidade do bem-estar humano e sobretudo, para cuidados especiais para os nossos idosos, é arte duradoura de saber servir o melhor do objectivo de vida. Sentir que somos uma mais valia nesta sociedade agitada.

Ser activo à medida que a idade avança não se limita à prática de exercício físico, mas envolve o estímulo cognitivo, a saúde mental, a interacção com os outros, uma alimentação e comportamentos saudáveis, o reconhecimento do direito ao afecto, à dignidade, ao respeito e à contenda aos fenómenos de maus-tratos, de violência, de abuso, de isolamento e de solidão de que tantos idosos ainda são vítimas.

Esta é a resposta social da AHBVV e o objectivo não é oferecer a grandeza, mas calibrar o medidor do nosso tempo.

É assim que a nossa Associação Humanitária assegurar-lhe-á um acompanhamento multidisciplinar intergeracional. Um propósito de vida.

Venha conhecer a nossa Obra sem os “manuais de regras” das políticas sociais. Vai ficar admirado com a qualidade e desenvolvimento deste empreendimento.

Fazer com que todos se sintam bem faz-nos sentir lindamente.

O futuro é amanhã, a mudança é hoje.

*(...) um sonho do que se poderia ver se a janela se abrisse,  
Que nunca é o que se vê quando se abre a janela.*

*—Alberto Caeiro*

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES  
Comandante do Corpo de Bombeiros



## SERVIÇOS OUTUBRO



### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
RISCOS TECNOLÓGICOS	27
RISCOS MISTOS	23
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	413
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	11
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>474</b>

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	204
CANELAS	103
V.PARAISO	78
MADALENA	35

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	5
CANIDELO	5
MAFAMUDE/ V. PARAISO	12
MADALENA	10
OLIVEIRA DO DOURO	3
PEDROSO	4
SF MARINHA	2
ARCOZELO	3
V.ANDORINHO	1
FORA DO CONCELHO	5



## 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 missiva 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 missiva passa por todos Vós, pela nossa Comunidade, pois sem ela, a nossa existência perde a essência do ser.

Contamos com o seu donativo, para mais informações:

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

☎ +351 925 404 621

## O Presente

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

## O Futuro

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



# FORÇA DA CORAGEM

por MARIA COUTO  
Diretora da AHBVV

Hoje tirei os sapatos para escrever este texto.

Sentir o toque do tapete nos meus pés ajuda-me a ser mais lúcida e criativa. Inspira-me na escrita e na vida. Quem sabe, um belo tema para um outro texto.

Vivemos tempos de grande incerteza e tudo parece acontecer demasiado depressa. As evoluções tecnológicas, os modelos de trabalho, as relações, as expectativas, enfim, um mundo de coisas que nos atropelam e o que hoje é válido amanhã pode já não servir.

É nesse turbilhão constante que muitas vezes nos perdemos de nós mesmos. É aí que entra a coragem, não como um escudo, antes sim, como algo que nos faz avançar mesmo quando o coração bate mais depressa e as certezas se desfazem à nossa frente.

A coragem, tal como a entendo, não é uma qualidade inata. A coragem uma construção diária, um exercício de presença, de escuta e de consciência. Não é barulhenta, não grita, não impõe. É silenciosa, serena,



mas firme. É sobretudo humana.

Recordo momentos da minha vida em que a coragem não veio com certezas, mas com perguntas: “Vale a pena continuar?”; “Estou no caminho certo?”; “E se falhar?”. Por vezes não avancei porque o medo de ter medo me paralisou até perceber que esse medo também faz parte do processo. Ele avisa, alerta, prepara e a coragem não o elimina, caminha com ele.

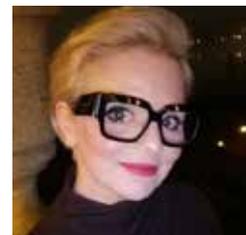
Estamos num mundo em constante mudança e a coragem obriga-se a assumir novas formas. Pode ser a ousadia de mudar de rumo, o desabafo honesto numa conversa difícil ou a decisão de fazer uma pausa quando tudo nos empurra para con-

tinuar. Às vezes, significa apenas não desistir e manter a confiança na capacidade que sabemos ter para enfrentar.

O amanhã continua a ser uma página em branco. Cheio de incógnitas, sim, mas também de possibilidades e a coragem que se cultiva devagar, será sempre a nossa melhor bússola porque quando a cultivamos dentro, o mundo lá fora deixa de parecer tão imenso e incontrolável.

A coragem não se ensina, inspira-se e começa sempre dentro de cada um de nós e assim deverá ser.

A vida é única e não se repete.



## CURSO OPERACIONAL DE QUEIMA INICIA NO QUARTEL DE VALADARES

por CRISTINA MELO  
Externato Santa Clara, BV Valadares

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

O curso é conduzido pelo Adjunto de Comando Fábio Neves, uma figura respeitada no quartel e na área da proteção civil. Conhecido pela sua competência, liderança e dedicação, desempenha um papel importante na formação, motivando e inspirando os formandos.

Na sessão de abertura, 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 noutra evento oficial, 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 dos Bombeiros de Valadares.

**O curso, estruturado em 200 horas de formação, contempla quatro módulos fundamentais O segundo módulo e os seguintes terão início em janeiro:**

UFCD 3127 - Prevenção de Incêndios Rurais  
UFCD 9986 - Vigilância e 1.ª Intervenção em Incêndios Rurais  
UFCD 9990 - Comportamento do Fogo nos Espaços Rurais  
UFCD 5377 - Fogo Controlado - Apoio

O módulo 3127 - Prevenção de Incêndios Rurais é ministrado por Fernando Madureira.

Com esta iniciativa, o Quartel dos 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.



# CUID´ARTE+

## A ARTE DE CUIDAR COM O CORAÇÃO

por BÁRBARA CRESPO  
Assessora da Direção AHBVV



O Serviço de Apoio Domiciliário Cuid´arte+, uma das valências da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, é muito mais do que uma resposta social, é uma verdadeira missão de humanidade e entrega ao próximo.

Enraizado nos valores da solidariedade, proximidade e respeito pela dignidade humana, o Cuid´arte+ desempenha um papel essencial na melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas, dependentes ou em situação de vulnerabilidade, levando até aos seus domicílios apoio técnico, conforto emocional, segurança e acima de tudo, dignidade.

A força deste serviço está, porém, nas pessoas que o tornam possível. Os técnicos do Cuid´arte+ são o coração e a alma desta valência, profissionais exemplares que unem competência, sensibilidade e ética num trabalho diário realizado com dedicação, paciência e empatia. A sua intervenção, ultrapassa as tarefas práticas: é um exercício constante de escuta e presença, onde cada gesto e cada palavra têm o poder de iluminar o dia de quem mais precisa.

Com o seu cuidado atento, estes profissionais combatem a solidão, fortalecem a autonomia e preservam a autoestima dos utentes. São o rosto da esperança para muitos idosos, o apoio discreto nas rotinas diárias e o elo que mantém viva a ligação entre o utente e a comunidade. A sua dedicação silenciosa e preservante, reflete de forma exemplar o lema que orienta este projeto: “Servir com dedicação, respeito e coração.”

O trabalho desta equipa é um verdadeiro exemplo de serviço público e de humanidade em ação. Cada visita, cada cuidado e cada sorriso partilhado reforçam a importância de um serviço que valoriza a vida e promove a dignidade em todas as fases da existência. Mais do que uma simples valência, o Cuid´arte+ é um projeto de amor e cidadania, que enriquece toda a comunidade de Valadares e arredores.

A cada gesto de atenção, os seus técnicos recordam-nos que cuidar é, de facto, uma arte, e que, quando feita com o coração, transforma não só a vida de quem é cuidado, mas também a de quem cuida.

# JUNTOS,

## CONSTRUIMOS O FUTURO DA NOSSA COMUNIDADE

por CRISTINA CARNEIRO  
Técnica de contabilidade da AHBVV



Nesta época do ano, em que os corações se abrem com mais facilidade e o espírito solidário se faz sentir de forma especial, deixamos um apelo a todos os que acreditam na força da partilha e na importância de cuidar dos outros.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares tem vindo a desenvolver uma obra que vai marcar o futuro da nossa comunidade — a construção do Lar Social (ERPI - Estrutura Residencial para Idosos), uma nova valência que visa proporcionar conforto, bem-estar e qualidade de vida aos nossos idosos, garantindo-lhes um espaço digno, acolhedor e seguro.

Mas este projeto vai ainda mais longe: no mesmo edifício está a nascer uma Policlínica com ginásio de reabilitação e uma piscina de hidroterapia, aberta a toda a população, promovendo a saúde, a autonomia e o envelhecimento ativo.

O investimento total previsto é de 6.976.203,08 €, dos quais 3.985.477,98 € já foram realizados. Contamos com o importante apoio público através do PRR (Plano de Recuperação e Resiliência), que comparticipa com 1.156.518,00 €, mas como facilmente se percebe, ainda não é suficiente para concluirmos esta grande obra solidária.

É por isso que precisamos da ajuda de TODOS — sócios, familiares, amigos e empresas. Cada contributo, independentemente do valor, faz a diferença.

Pode fazer o seu donativo por Multibanco, utilizando os seguintes dados:

**Entidade: 21721**  
**Referência: 123 043 043**  
**Valor: o que desejar doar**

Não se esqueça de solicitar sempre o recibo de donativo.

E para as empresas, recordamos que existe um benefício fiscal de majoração em 140%, ao abrigo do art.º 62.º do Estatuto dos Benefícios Fiscais (EBF) — uma forma de ajudar e, simultaneamente, beneficiar fiscalmente.

Neste NATAL, junte-se a nós nesta causa que é de todos.

Porque quando cuidamos dos nossos — sejam idosos, famílias ou vizinhos — construímos uma comunidade mais forte, mais solidária e com futuro.

# DISFAGIA OROFARÍNGEA QUANDO ENGOLIR SE TORNA UM DESAFIO

por RODRIGO ROCHA  
Terapeuta da Fala - Clínica BVVida



Deglutir (ou engolir) é um ato tão automático que raramente pensamos nele — até ao momento em que começa a falhar. A disfagia orofaríngea caracteriza-se pela dificuldade em engolir alimentos, líquidos ou até a própria saliva, o que pode comprometer de forma relevante a saúde, o estado nutricional e a qualidade de vida dos pacientes afetados.

Esta condição pode surgir após um AVC, traumatismo craniano, doenças neurológicas (como Parkinson, Esclerose Múltipla ou Alzheimer), cirurgias da cabeça e pescoço, ou como parte do processo natural de envelhecimento. Embora engasgos pontuais possam pare-

cer inofensivos, quando se tornam frequentes ou acompanhados de outros sinais, é fundamental procurar avaliação especializada.

## Sinais de alerta que não devem ser ignorados:

- Engasgos frequentes durante as refeições;
- Tosse, pigarrear ou voz “molhada” após engolir;
- Dificuldade em mastigar ou em iniciar a deglutição;
- Sensação de que o alimento “fica preso” na garganta;

- Perda de peso sem explicação aparente;
- Infecções respiratórias recorrentes (como pneumonias).

A Terapia da Fala tem um papel fundamental no diagnóstico e na reabilitação da disfagia. Através de estratégias adaptadas, exercícios e orientações, o terapeuta ajuda o paciente a tornar a deglutição mais segura e eficiente, reduzindo o risco de aspiração e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

Com o acompanhamento certo, é possível voltar a comer e beber com prazer e segurança — porque alimentar-se não é apenas uma necessidade, é também um momento de partilha e bem-estar.

# LIGAÇÃO ENTRE LIMPEZA, ORGANIZAÇÃO E REDUÇÃO DE INFEÇÕES.

por ANA COELHO  
Administrativa Clínica BVVida



Ligação entre limpeza, organização e redução de infeções. Manter a clínica limpa não é apenas uma questão estética: é uma medida essencial de saúde e segurança. Um ambiente organizado e higienizado reduz a propagação de bactérias, vírus e outros microrganismos, protegendo tanto os profissionais como os utentes.

## Pequenos hábitos que fazem a diferença:

- Lavar e desinfetar as mãos antes e depois de tocar em equipamentos;
- Limpar superfícies frequentemente usadas, como teclados, telemóveis e maçanetas;

- Uso de luvas em situações que assim o justifique;
- Manter áreas comuns organizadas, evitando obstáculos e riscos de queda.

A prevenção de infeções não depende apenas de procedimentos médicos: começa com hábitos simples de limpeza e organização, que todos podem adotar no dia a dia.

Cuidar do espaço onde trabalhamos é cuidar de quem nele trabalha e de quem nele confia. Um ambiente limpo é a primeira defesa contra doenças, e um sinal de profissionalismo e dedicação para com os nossos utentes.

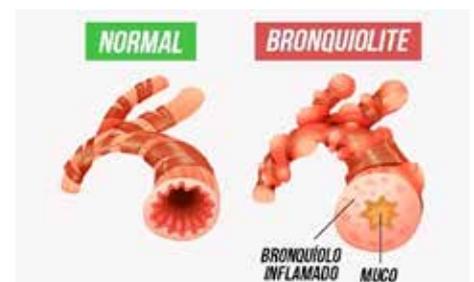
# BRONQUIOLITE E O PAPEL DA FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA

por CATARINA GUIMARÃES  
Coordenadora Clínica BVVida



A bronquiolite é uma infeção respiratória que afeta sobretudo bebés e crianças até aos dois anos. É provocada por vírus, sendo o Vírus Sincicial Respiratório (VSR) o mais frequente, especialmente nos meses de outono e inverno. Os principais sintomas são tosse, pieira (ruído agudo ao respirar), febre, dificuldade respiratória e diminuição do apetite. Embora muitos casos sejam ligeiros, alguns podem exigir vigilância médica mais apertada ou até internamento. O tratamento é, na maioria das vezes, de suporte: hidratação, controlo da febre e atenção à respiração da criança.

Em algumas situações, a **fisioterapia respiratória** pode ser recomendada. Esta ajuda a mobilizar e eliminar as secreções acumuladas nos pulmões, facilitando a respiração e o conforto da criança. As técnicas utilizadas são sempre adaptadas à idade e condição da criança, sendo seguras e não invasivas. O fisioterapeuta também pode orientar os pais sobre posições que facilitam a respiração e cuidados em casa. Embora nem todas as crianças com bronquiolite precisem de fisioterapia, quando bem indicada, esta pode acelerar a recuperação e melhorar a qualidade de vida.



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

# 7º CORRIDA | CAMINHADA DO BOMBEIRO



Nelson Costa, nasceu a 6 de junho de 1992 e, quis o destino, deixou-nos, fisicamente, a 21 de outubro de 2016!

Jovem Bombeiro Voluntário que ingressou no quadro de assalariados a 27 de fevereiro de 2016, para colmatar uma carência de motorista noturno.

Nelson, partiste cedo de mais.

Ainda tinhas muito para dar a esta Associação e, através dela, à comunidade. Partiste e, na tua pessoa, no teu saber estar e saber fazer, quisemos reconhecer e homenagear-te, como um bom ser humano e um bom Bombeiro, porque os bons devem ser reconhecidos e enaltecidos.

Na tua pessoa, quisemos perpetuar a homenagem e o reconhecimento dos que sabem ser boas pessoas... OS BOMBEIROS. E, a 22 de outubro de 2017, realizamos uma corrida.. a Corrida do Bombeiro! Mas, porque importa manter a chama da solidariedade e do reconhecimento dos bons e das boas práticas, continuamos..., e já vamos na 7ª edição, em crescendo e em melhoria e só o Covid 19 nos fez parar.

A 7ª Edição, realizada a 19 de outubro, foi a maior e mais bonita.



1240 participantes; 756 na Corrida e 484 na Caminhada. Sendo de registar a participação de 22 atletas internacionais, de 8 países!

Cumprindo a sua vertente solidária, este evento doou 693,00€ para o Projeto "A Comunidade" e 637,00€ para a The Human Safety Net Portugal.

Porque queremos continuar a "correr" e meter mais gente nas nossas "caminhadas", aqui posto as fotos dos responsáveis autárquicos agora empossados..., PORQUE AINDA ESTÁ POR CUMPRIR O PROMETIDO APOIO DA CAMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE GAIA, para custear o policiamento, o que já TOTALIZA A QUANTIA DE 18.212,61€.



Nelson, do Posto Avançado, com o teu nome, e ou de qualquer outro local, o que importa é o sentido das Corridas e das Caminhadas. E se algum dia nos faltas as forças e o sentimento, inspiremo-nos na resiliência do teu pai... desistir, NUNCA. Melhorar, SEMPRE!

António Silva  
Presidente da Direção

