

VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
#SOMOS TODOS BVV

NOVEMBRO
2025



EDITORIAL

Sorrio..., para não chorar!

Novembro foi um mês complexo.

Tanto trabalho planeado..., mais o tanto, tanto, tanto, que se teve de improvisar para substituir os que, por variadíssimas razões, faltaram aos seus compromissos profissionais.

Acresce as avarias e os acidentes...

Como se o acima descrito não fossem contrariedades bastantes, ainda há o aperto MEDONHO da nossa tesouraria, havendo contas por saldar, onerando o nosso bom nome e, quiçá, a normalidade dos investimentos em curso, particularmente a conclusão da construção do nosso Edifício Social!

É terrivelmente castigador estarmos a ser sujeitos a tais apertos. Quando tanto fazemos crescer a Associação em património e missões; quando tanto ampliamos e melhoramos os serviços à comunidade; quando até doamos 1640,20m² de terrenos para domínio público... o expectável seria que a Câmara Municipal nunca nos falhasse.

Reclamamos da Câmara Municipal o prometido:

- Carta de Conforto, para garantia do empréstimo a contrair junto do Montepio, como foi aprovado pelo Banco e pelos nossos Associados, em Assembleia Geral.
- Construção da nova Rua, com todas as suas infraestruturas, frontal ao Edifício So-

cial e que ligará as Ruas Clube de Futebol de Valadares e a Bombeiros Voluntários de Valadares.

- Que do prometido apoio financeiro de 1.500.000,00€, nos paguem urgentemente o que ainda está por pagar, 1.050.000,00€. Sendo vital recebermos 300.000,00€ ainda este ano.

É certo que as promessas não foram feitas pelo atual Executivo Municipal, mas, é minha/nossa forte expectativa que o Sr. Presidente, Dr. Luis Filipe Meneses nos tire deste MEDONHO SUFOCO e potencie que esta obra se cumpra ainda dentro dos prazos do PRR.

Da comunidade em geral e dos nossos associados em particular, é expectável apoiem. Isto é uma obra que a todos deve obrigar e orgulhar!

Termino, convidando todos para o nosso aniversário...

Sessão Solene dos 111 anos

Dia 6-12-2025, às 15 horas.



O que fazemos...

Print & CUT
- PUBLICIDADE E DESIGN -

Unimos as cores das 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 Gulpilheira • Vila Nova de Gaia
91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) 22 112 37 01
geral@printandcut.pt

f www.printandcut.pt



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



IBAN
PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



925 562 255

O QUE SE PENSOU FAZER...,

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar

..., e o que se fez. Os Homens pensam, constroem e modificam... Umas vezes mais ou menos bem, outras mais ou menos mal. Foi assim ao longo dos tempos, e assim será nesta nossa corrida de estafetas, onde cada atleta terá de fazer a sua parte e passar o testemunho ao colega seguinte.

O nosso "Vald'ares", que remonta lá longe, não era nada do que é hoje, umas vezes menos bem, outras vezes menos mal, mas a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, prestes a festejar os seus 111 anos de Vida, continua a ser um marco histórico de transformação e progresso, com o seu Corpo de Bombeiros, Dirigentes e funcionários, sempre com o foco no socorro e bem estar das suas gentes.

É na confluência dos lugares de Penouços e Outão, após a demolição do velho Quartel, e a construção do novo, inaugurado no 64º aniversário da Associação em 8 de dezembro de 1978, que começa uma nova era, e transformação da Associação, dando também mais liberdade e vida ao largo do Tamanco.

Um sonho realizado que trazia consigo mais responsabilidade, força e esperança no futuro da Associação, mas um dos anseios era também o alargamento da rua dos Bombeiros até à rua Sousa Nogueira, uma vez que a atual situação não permitia a passagem de uma ambulância, e o socorro a norte da freguesia estava comprometido.

As promessas eram muitas, mas sempre adiadas, tanto do Regimento de Engenharia de Espinho nº3, como da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.

Com a compra do terreno onde se encontra implantado atualmente o parque Carracena, e a boa relação com os proprietários da quinta (atual edifício Sidney) foi possível chegar a acordo, sem que para isso acarretasse custos para os próprios. As Entidades continuavam a prometer, mas tardavam em chegar, e aqui começava uma nova história...

...História, que se formos contar até ao fim, leva-nos a um grande sono, ou então estariamo de olhos despertos até altas horas da noite, mas não queremos uma coisa nem outra, e eis que surge um projeto novo; a construção de um posto de abastecimento de combustíveis líquidos por parte da CEPSA, num terreno central da freguesia, sito no angulo da rua professor Amadeu Santos com a saída da ex. EN 109, com estudo prévio aprovado pela JAE (Junta Autónoma de Estradas). Aí sim! Um verdadeiro posto de combustíveis a custo zero para a Associação. Não aconteceu..., o entusiasmo decresceu, as respostas ficaram por dar e algumas amizades ressentiram-se, mas no final de uma das reuniões de direção, e já em "tempo de desconto" sobre a grande varanda do quartel, perguntaram; será que aqui dava para fazer uma bomba?



Fomos para nossas casas ..., nessa noite, em pensamento, reorganizei um novo lar go do Tamanco, e inclui também a feitura de um busto em homenagem ao Comandante Fundador, ladeado por uma pequena zona ajardinada.

É evidente que a CEPSA estava disponível para construir um posto de abastecimento combustíveis, digno da sua própria imagem, mas como se tratava de apoiar uma Associação de Bombeiros, não virou as costas e aceitou o desafio.

Depois de ouvidos os restantes órgãos sociais (conselho fiscal, mesa da assembleia geral e respetivo comando) a proposta foi aprovada por unanimidade em reunião de direção de 24 de outubro de 1994, sob a presidência do Sr. Amadeu Pereira Campos.

Aproximava-se o 80º aniversário, era preciso fazer os projetos, mas esses foram feitos enquanto "o diabo esfregava os olhos," licenciar nas entidades competentes, Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia e Direção Geral de Energia, e diga-se em abono da verdade que foram muito receptivas.

O outro desafio era a feitura do Busto, mas aí o escultor José António Nobre, percebeu o entusiasmo da Direção e pôs mãos à obra.

Quanto ao posto de Combustíveis, aguardava-se a todo o momento a autorização das entidades, mas os dias passavam. A CEPSA, essa já tinha tudo planeado para entrar em obra.

Tempos de mudança..., recebidas as respetivas autorizações, chegaram as máquinas, Tanques, demais equipamentos e gente disposta a trabalhar para que no dia 8 de dezembro de 1994 tudo estivesse pronto. Doze dias passaram, trabalharam dia e noite para que tudo estivesse concluído. A CEPSA não falhou com o seu apoio. No dia 8 pelas 17 horas, na presença do Sr.



Presidente da Câmara Heitor Carvalheiras, os Bombeiros atestaram o autotanque de combustível. Seguiu-se o descerramento do busto do comandante António Pereira (Tamanco) e ainda houve oportunidade para inaugurar uma nova ambulância. Foi um dia em festa e era visível na população o orgulho que sentiam pela Associação de Bombeiros de Valadares, mas mais ficaram quando alguns dias depois começaram a ver as máquinas a abrir a rua, pelo empreiteiro que fez o posto de abastecimento, e como é hábito ouvir dizer a custo zero.

Sim!..., tudo a custo zero.

Muitas histórias se seguiram, mas houve mais vida para além do dia 8 de dezembro de 1994, e EU estou orgulhoso por ter participado.

Se tem curiosidade em conhecer a História e Memórias da Associação Humanitária de 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.

PARABÉNS E FELIZ ANIVERSARIO À A.H.B.V VALADRES pelos 111 anos

NOVEMBRO: UM MÊS DE CELEBRAÇÃO, GRATIDÃO E COMPROMISSO COM A COMUNIDADE

por RAFAEL SOUSA
Bombeiro de 3ª e Instrutor da Escola de Infantes e Cadetes

No dia 9 de novembro de 2025, a Escola de Infantes e Cadetes (EIC) celebrou o seu 16.º aniversário, uma data carregada de simbolismo e emoção. Foi um dia marcado por reflexão sobre o percurso já feito, por promoções que reconheceram o crescimento e empenho dos jovens bombeiros, e sobretudo, por celebração. Recordaram-se histórias, vivências e todos aqueles que ajudaram a construir este projeto que continua a formar gerações de jovens com valores, coragem e espírito de missão.

Mas novembro não ficou por aqui. Nos dias 22 e 23, a EIC voltou a vestir o colete da solidariedade, marcando presença numa nova ação de recolha de fundos no âmbito do projeto "A Comunidade", cujo objetivo é apoiar a aquisição do novo Veículo de Combate a Incêndios Urbanos. Um equipamento essencial para o futuro do corpo de bombeiros, e que um dia será também manuseado pelos infantes e cadetes que hoje crescem dentro desta escola.

Porque a EIC é mais do que formação, é família, não podíamos deixar de assinalar com carinho os aniversários do mês.

Os nossos parabéns ao infante José Pedro, ao infante Luís, ao cadete Pedro Mota e à cadete Bruna Oliveira. Que este novo ano vos traga saúde, alegria e muitas conquistas dentro e fora da farda!

E mesmo com o ano quase a terminar, ainda vais a tempo de te juntar a nós!

Se tens entre 6 e 17 anos e queres viver experiências únicas, aprender, crescer e ser parte de algo maior, vem conhecer a nossa Escola de Infantes e Cadetes. Aqui não encontras apenas formação, encontras uma verdadeira família, onde o companheirismo, a união e a alegria caminham lado a lado com o dever e o serviço à comunidade.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS OUTUBRO



RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRÍÇÃO	TOTAL
RISCOS TECNOLÓGICOS	22
RISCOS MISTOS	32
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	416
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	26
TOTAL DE SERVIÇOS	496



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES
GULPILHARES
CANELAS
V.PARAISO
MADALENA



FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

SP AFURADA	8
STª MARINHA	8
CANIDELO	13
MAFAMUDE	34
MADALENA	14
OLIVEIRA DO DOURO	4
GRIJO	1
PEDROSO	3
SF MARINHA	2
SERZEDO	1
ARCOZELO	1
AVINTES	1
V. ANDORINHO	2
FORA DO CONCELHO	14



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, encontramo-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 deparamos.

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

+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

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

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

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

A LENDA DA FLOR DO NATAL

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



“Diz a lenda, que uma menina chamada Pepita, sendo pobre, não podia oferecer um presente digno ao Menino Jesus, na missa de Natal. Muito triste, contou o facto ao seu primo Pedro, que ia com ela a caminho da igreja. Ele disse-lhe que para Jesus, o que interessava era o amor posto na oferenda.

Pepita lembrou-se então de apanhar alguns troncos com folhas e flores secas, que ia encontrando pelo caminho, para LHE oferecer.

Quando chegou à igreja, Pepita olhou para o seu ramo e começou a chorar, pois achou que a sua oferenda era muito pobre. Mesmo assim, decide oferecê-la com todo o seu amor.

Limpou as lágrimas, entrou na igreja e colocou o seu ramo em frente da imagem do Menino Jesus.

Nesse mesmo momento, o ramo adquire uma cor vermelha brilhante, transformando-se numa linda flor semelhante a uma estrela, perante o espanto de toda a congregação presente. Este facto foi considerado por todos, o milagre daquele Natal.”

TEMPO DE NATAL

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

É Natal. Época mais iluminada do ano. Um tempo de reflexões, de bondade, de pausa... pelos menos, supostamente.

Mas o Natal já não é o que era.

Termina um Natal e sempre prometo que no Natal seguinte farei tudo aquilo que fiz por fazer, que serei mais assertiva nas prioridades.

A verdade, é que acabamos sempre por repetir os mesmos erros.

Corremos de um lado para o outro. Já não sabemos viver a um ritmo diferente deste. Os doces típicos já raramente são confeccionados em casa; compramo-los na confeitoraria que acreditamos replicar os sabores guardados desde a infância. Não percebemos que, ao fazê-lo, estamos também a abdicar aquele conforto invisível: os aromas doces que invadem a casa, o bulício transformado em afectos, as pequenas memórias que nos aquecem.

E lá vamos nós, à última hora, percorrer todos os espaços comerciais à procura da prenda que falta - a prenda perfeita, capaz de compensar o tempo que não dedicamos àquela pessoa durante o resto do ano... Ou dos anos.

Talvez devêssemos parar para pensar, ao menos uma vez. Não é suposto, nesta altura, o tempo abrandar para celebrarmos o amor, que é realmente o que importa?



Não seria mais sensato tentar compensar com tempo - e não com prendas - aquilo que não conseguimos dar ao longo do ano? Sempre acreditei que sim. E é isso que ainda procuro fazer, não porque é Natal, mas porque os meus merecem. São eles que iluminam a minha vida o ano inteiro. São eles que permanecem quando todas as luzes se apagam.

Por isso, neste Natal, a única coisa que peço é tempo.

Tempo para mim. Tempo para os meus.

Tempo para fazer o que me apetece, longe dos relógios, das correrias.

Tempo para parar. Para pensar - algo que já não sei bem o que é..

Natal é atenção, amor, dedicação, entrega.

Mas é também - e acima de tudo - Tempo.

*“Já não é a mesma hora, nem a mesma gente, nem nada igual.
Ser real é isto.”*

Alberto Caeiro

111º. Aniversário dos Bombeiros Voluntários de Valadares

por CRISTINA CARNEIRO
Departamento de Contabilidade da AHBVV



6 de dezembro de 2025 – 111 anos de serviço, coragem, dedicação, inovação e compromisso com a Comunidade.

No dia 6 de dezembro de 2025, os Bombeiros Voluntários de Valadares celebram 111 anos de existência, de dedicação exemplar, marcados por coragem, espírito de missão e profundo compromisso com a comunidade. Mais de um século depois da sua fundação, esta instituição continua a ser um pilar essencial na proteção de pessoas e bens, na resposta a emergências e no reforço da segurança de toda a população.

Hoje, afirma-se como uma instituição moderna, multifacetada e profundamente integrada na comunidade.

Mais do que um corpo de bombeiros, Valadares construiu um ecossistema de serviços que responde às necessidades reais das pessoas — na saúde, na educação, na proteção civil, no apoio social e na formação das novas gerações.

Uma História Feita de Coragem e Serviço

Criados há 111 anos, os Bombeiros Voluntários de Valadares nasceram da vontade coletiva de cidadãos que acreditavam na importância de organizar uma resposta eficaz contra incêndios e outras calamidades. Desde então, atravessaram épocas de grandes desafios: incêndios devastadores, crises de saúde pública, inovações tecnológicas e mudanças profundas na sociedade. Mas mantiveram sempre a essência: servir, proteger e salvar vidas.

Esta história centenária é feita de homens e mulheres que, de forma voluntária ou profissional, dedicaram tempo, esforço e muitas vezes risco pessoal pela segurança de todos.

É uma história construída com sacrifício, mas também com orgulho, união e humildade.

Projetos Presentes – Uma Instituição ao Serviço da Comunidade

A força dos Bombeiros de Valadares assenta numa estrutura sólida, moderna e humana. Hoje, a corporação continua a crescer e a adaptar-se às exigências do nosso tempo. Entre os projetos em curso destacam-se:

- Renovação e modernização da frota

Aquisição de novos veículos de combate a incêndios, ambulâncias e viaturas de apoio, garantindo respostas mais rápidas e eficazes.

- Formação contínua dos bombeiros

Investimento em cursos de salvamento, incêndio urbano, incêndio florestal, emergência pré-hospitalar e manobras especializadas.

- Melhoria de infraestruturas

Atualização das instalações do quartel, es-

paços de treino e áreas de apoio logístico.

- Reforço do dispositivo operacional

Inclusão de novos voluntários, valorização da carreira de bombeiro e apostar em equipas multidisciplinares. Presentemente, destacam-se valências que fazem toda a diferença:

Clínica BVVida

Uma unidade de saúde que oferece cuidados de proximidade, garantindo acompanhamento médico especializado, prevenção, diagnóstico e apoio às famílias.

A BVVida é hoje uma peça essencial na relação dos Bombeiros com a população, contribuindo para a literacia em saúde e para o bem-estar da comunidade.

Cuid'arte

Uma valência dedicada ao apoio domiciliário, assistência social e acompanhamento a pessoas em situação de vulnerabilidade. A Cuid'arte permite que muitos cidadãos continuem a viver com autonomia, conforto e segurança no seu próprio lar.

Posto de Abastecimento

Uma importante fonte de apoio logístico e financeiro que contribui para a sustentabilidade económica da instituição, garantindo meios para investir em serviços, equipamentos e formação.

Salv'arte

Projeto focado na formação em primeiros socorros, suporte básico de vida e educação para a emergência.

A Salv'arte reforça a preparação da comunidade, tornando cada cidadão mais capaz de agir em situações críticas.

Atualmente, outras valências estão a ser criadas a pensar no bem-estar da comunidade e das suas famílias:

EPI – Estrutura Residencial Para Idosos

Um espaço pensado para proporcionar dignidade, segurança e acompanhamento personalizado aos mais velhos.

A EPI representa um compromisso profundo com quem já deu tanto à comunidade, assegurando que cada utente recebe cuidados de qualidade num ambiente de afeto e respeito.

Tinoni Camp

Um espaço lúdico e pedagógico em desenvolvimento, para crianças, promovendo atividades educativas, recreativas e de sensibilização à segurança.

O Tinoni Camp cria laços desde cedo entre os mais jovens e os bombeiros, despertando valores como solidariedade, cidadania e entreajuda.

Projetos Futuros – Um Corpo de Bombeiros Preparado para o Amanhã

O futuro dos Bombeiros Voluntários de Valadares assenta em inovação, sustentabilidade e reforço da ligação à comunidade.

Entre as prioridades estão:

- Implementação de novas tecnologias

Sistemas digitais de comunicação, drones de reconhecimento, simuladores de treino e equipamentos inteligentes.

- Sustentabilidade financeira e energética

Painéis solares, otimização de recursos e novas estratégias de gestão que garantam a viabilidade a longo prazo.

- Expansão dos programas de voluntariado

Envolver jovens, escolas e cidadãos nas atividades da corporação, garantindo a renovação de gerações.

- Reforço da relação com parceiros e entidades que constroem o Futuro

Colaboração estratégica com autarquias, empresas, instituições de ensino e associações locais.

As várias áreas de atuação dos Bombeiros de Valadares não são apenas respostas às necessidades presentes — são pilares estratégicos para o futuro.

Estas valências:

fortalecem a sustentabilidade financeira, ampliam o impacto social da instituição, reforçam a ligação emocional e funcional à comunidade, garantem que a missão dos Bombeiros se mantém viva e relevante para as próximas gerações.

Valadares é, hoje, um exemplo nacional de como uma corporação de bombeiros pode evoluir para uma instituição socialmente abrangente, moderna e integrada.

A Força da Instituição Está nas Pessoas

O sucesso dos Bombeiros Voluntários de Valadares ao longo de 111 anos não é fruto do acaso.

É fruto do esforço e dedicação de todas as pessoas que fazem parte desta casa:

Os Bombeiros

O coração da instituição. São eles que, todos os dias, enfrentam o perigo, o cansaço e a incerteza para proteger a vida humana.

Os Sócios

Pilares silenciosos, mas fundamentais: contribuem, apoiam e acreditam no valor do Corpo de Bombeiros.

Os Órgãos Sociais

Responsáveis pela direção, gestão e visão estratégica. Garantem que a instituição cresça de forma sustentável e organizada.

Os Colaboradores

Do pessoal administrativo aos técnicos de apoio, todos contribuem para que o quartel funcione como uma estrutura profissional e eficiente.

Os Parceiros e a Comunidade

Empresas, entidades públicas, escolas, associações e cidadãos que cooperam, financiam, apoiam e ajudam a elevar o nome da instituição. O apoio dos parceiros e da comunidade é a base que permite que cada projeto avance e que cada missão seja cumprida com segurança e eficiência. São os parceiros e a comunidade que acreditam no valor social dos Bombeiros Voluntários de Valadares que, através do seu contributo, tornam possível investir em equipamentos, formação e serviços essenciais.

Este compromisso partilhado não é apenas

apoio — é corresponsabilidade. Cada gesto, cada parceria, cada apoio financeiro ou logístico transforma-se diretamente em mais vidas protegidas e numa comunidade mais segura e preparada. Sem esta rede de confiança, a instituição não teria a mesma força. Com ela, tudo se torna possível.

Sem esta união, nada disto seria possível.

Com ela, os Bombeiros Voluntários de Valadares são mais fortes, mais preparados e mais próximos da população.

Celebrar os 111 anos dos Bombeiros Voluntários de Valadares é reconhecer o passado, valorizar o presente e acreditar no futuro.

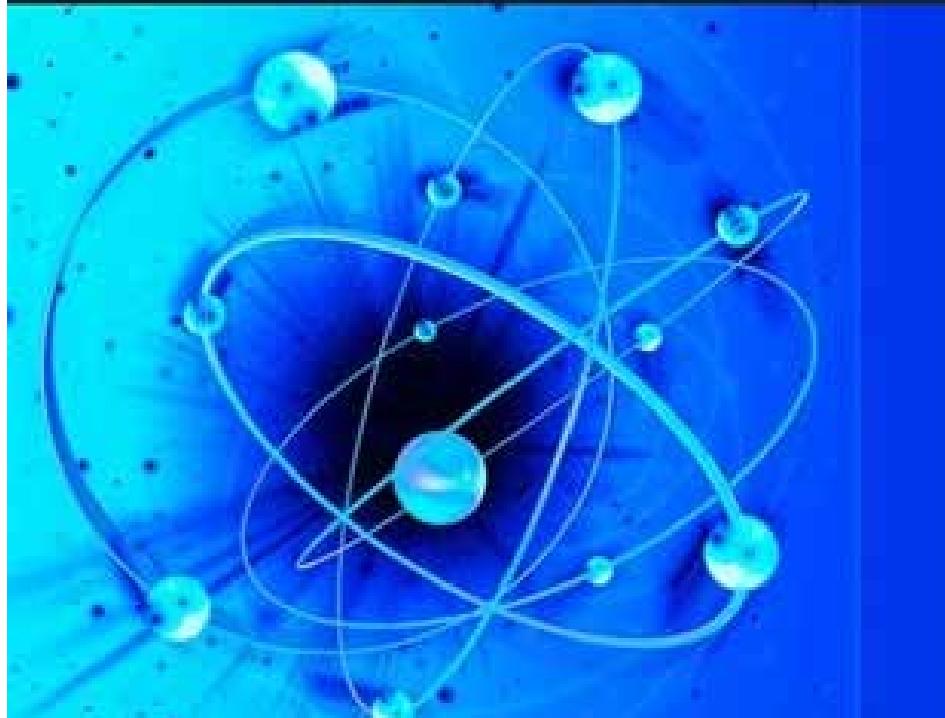
É honrar uma instituição que não só salva vidas, mas cuida, educa, apoia e transforma a comunidade.

Parabéns aos Bombeiros Voluntários de Valadares pelos seus 111 anos de história, humanidade e serviço!

Que este legado continue a crescer, sempre com o apoio de todos aqueles que acreditam nesta grande missão.

PRINCÍPIO A CERTEZA

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



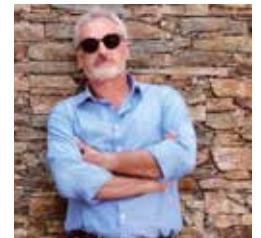
Num mundo onde procuramos cada vez mais controlo, previsibilidade e estabilidade, talvez uma das maiores lições venha da física quântica: a incerteza faz parte da esência da realidade.

Na física quântica, o Princípio da Incerteza de Werner Heisenberg (prémio Nobel da física) afirma que não podemos conhecer simultaneamente, com precisão absoluta, duas propriedades complementares de uma partícula, como sua posição e sua ve-

locidade. Quanto mais precisamente medimos uma, menos sabemos sobre a outra.

Isto não é uma falha do instrumento de medição, mas uma característica fundamental da própria natureza. A realidade, na sua camada mais profunda, não é totalmente previsível.

Este princípio obriga-nos a abandonar a ideia de um mundo totalmente determinista e controlável. E aqui nasce o paralelo



da vida pessoal com a profissional: procuramos segurança, clareza e planos perfeitos, mas o mundo real, feito de mudanças económicas, crises, reinvenções e escolhas pessoais, também opera sob incertezas. Assim como no nível quântico, não há como ter todas as variáveis sob controlo ao mesmo tempo. Tentar prever todos os passos com exatidão pode, paradoxalmente, nos paralisar.

Mas incerteza sempre existiu. A única alternativa para nós é tornarmo-nos cada vez mais resilientes, adaptando-nos às mudanças tecnológicas. O mundo tornar-se-á cada vez mais veloz, inconstante e multifacetado. A incerteza irá aumentar e a nova sociedade, pós geração Z, será forçada a lidar com mais escolhas em menor tempo. Portanto, posso dizer que a vida muitas vezes está em rumo ao desconhecido. Abracar o incerto não significa renunciar a uma consciência de controlo, mas sim cultivar a compreensão, estar presente, flexível e aberto às infinitas possibilidades que a vida nos oferece.

Que possamos, então, trilhar nossos caminhos com sabedoria da física quântica, aprendendo que a beleza da vida está justamente na incerteza que nos faz crescer, inovar e reinventar a nós mesmos, sempre.

FRATURAS ÓSSEAS

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida



As fraturas ósseas são bastante comuns e podem acontecer a qualquer pessoa — seja por uma queda, um acidente, durante a prática de desporto ou até devido ao enfraquecimento natural dos ossos. Quando um osso parte, o corpo precisa de tempo e de cuidados específicos para recuperar bem.

Depois do diagnóstico e do tratamento inicial — que pode incluir gesso, talas ou cirurgia — começa uma fase essencial: a reabilitação. É nesta etapa que a fisioterapia faz toda a diferença.

O fisioterapeuta pode começar a ajudar mesmo enquanto o osso ainda está imobilizado.

O objetivo é evitar que os músculos fiquem demasiado fracos e manter a circulação ativa. Quando o gesso é retirado, inicia-se um trabalho progressivo para recuperar os movimentos, reforçar os músculos e melhorar o equilíbrio e a coordenação. Tudo isto ajuda o paciente a voltar, de forma segura e gradual, às suas atividades normais.

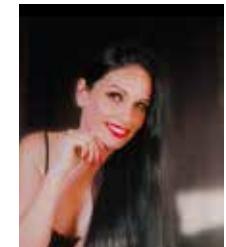
A fisioterapia não contribui apenas para o lado físico. Ter um acompanhamento regular ajuda também no bem-estar emocional, dando confiança ao paciente e motivando-o a continuar o processo de recuperação.

No fundo, embora as fraturas ósseas possam ser um momento difícil, a fisioterapia é fundamental para garantir uma recuperação completa, segura e com menos limitações no futuro.

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

A VIDA DEPOIS DE UM ACIDENTE

por DANIELA PEREIRA
Directora da AHBVV



(NA PRIMEIRA PESSOA)

Nunca imaginei que um segundo pudesse dividir a minha vida em duas partes tão distintas: o “antes” e o “depois”. O som metálico, o choque brusco, a sensação de que o chão desapareceu, tudo isso ainda me visita em flashes, como se a minha mente insistisse em lembrar-me do dia em que tudo mudou.

Acordei no hospital. O corpo pesado, a dor a pulsar em sítios que nem sabia que existiam, e uma frase que ecoava entre médicos e familiares: “Foi um acidente grave, mas está viva.” Naquele momento, ainda não entendia o peso daquilo. Só percebi dias depois, quando me disseram que eu teria sequelas, talvez permanentes, e meses de fisioterapia pela frente.

A reabilitação foi um capítulo paralelo dentro da minha própria vida. A rotina antes automática levantar, caminhar, vestir-me transformou-se em desafios diários. Cada movimento parecia uma conquista. Cada sessão de fisioterapia era uma batalha entre o que eu era e o que eu precisava aprender a ser. A dor física, apesar de difícil, nunca se comparou à dor emocional de perceber que nada voltaria exatamente ao que era.

Mas foi ali que comecei a renascer. No silêncio dos corredores da fisioterapia, no apoio de mãos que me seguravam quando as minhas pernas não conseguiam, nas pequenas vitórias que só eu reconhecia.

Aprendi a ter paciência comigo. A celebrar centímetros quando antes só celebrava quilómetros. A reencontrar o meu corpo e a minha vida.

E a grande pergunta surge inevitavelmente: será que passamos a dar mais valor à vida depois de algo assim? A minha resposta é um “sim” imediato mas não é um “sim” romântico ou idealizado. É um “sim” construído lentamente, à medida que recuperava movimentos, forças e partes da minha identidade que pensei ter perdido.

Dou mais valor à vida porque hoje sei que ela é frágil, imprevisível e preciosa. Porque aprendi que basta um piscar de olhos para tudo mudar. Mas, acima de tudo, porque

descobri dentro de mim uma força que desconhecia.

Hoje, ainda carrego sequelas. Algumas visíveis, outras invisíveis. Mas carrego também um olhar diferente sobre o mundo. Caminho mais devagar, mas caminho com maior consciência. Sinto mais profundamente. Agradeço mais. E, de alguma forma, vivo mais.

A vida depois de um acidente não é a mesma mas pode ser surpreendentemente mais verdadeira!



TRABALHAR NA CLÍNICA BVVida:

cuidar com dedicação, especialmente nesta época do ano

por SANDRA MATOS
Administrativa da Clínica BVVida



Trabalhar nesta clínica é fazer parte de uma equipa que coloca o bem-estar das pessoas sempre em primeiro lugar. Aqui, criamos um ambiente acolhedor, onde crianças, idosos e famílias se sentem verdadeiramente acompanhados. À medida que o inverno chega, o nosso trabalho ganha ainda mais significado —afinal, esta é uma altura em que os cuidados de saúde se tornam ainda mais importantes.

Durante os meses mais frios, lembramos sempre aos nossos utentes a importância de pequenas atitudes que fazem grande diferença no dia a dia:

- Manter-se bem agasalhado, principalmente idosos e crianças, que são mais sensíveis às alterações de temperatura.

- Reforçar a hidratação e alimentação, já que o frio reduz a sensação de sede e pode afetar a energia.

- Cuidar da postura e dos movimentos, porque com o frio é mais comum surgirem dores musculares — e aqui a Fisioterapia e Pilates ajudam muito.

- Proteger a voz e a respiração, áreas que trabalhamos também na terapia da fala, especialmente em casos de tosse ou irritações recorrentes.

- Priorizar o bem-estar emocional, pois os dias mais curtos podem afetar o humor, e o apoio psicológico torna-se essencial.

Esta época lembra que trabalhar na área da saúde: é saber quando o carinho, a prevenção e a atenção fazem ainda mais diferença.

111 ANOS AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

por BÁRBARA CRESPO
Assessora da Direção AHBVV



111 anos ao serviço da comunidade: Bombeiros Voluntários de Valadares e o compromisso do Cuid'arte+

Este ano, os Bombeiros Voluntários de Valadares celebram com orgulho o seu 111.º aniversário, uma data que reflete mais de um século de coragem, entrega e missão humanitária. Desde a sua fundação, esta instituição tem sido um pilar essencial na proteção e segurança da população, não só através do combate a incêndios e operações de socorro, mas também através de diversas respostas sociais que fortalecem o bem-estar da comunidade.

Entre essas valências destaca-se o Serviço de Apoio Domiciliário Cuid'arte+, um projeto que carrega no nome e na prática o cuidado próximo, humano e atento que define a identidade da AHBVV. Criado para proporcionar conforto, segurança e apoio diário a quem mais precisa, o Cuid'arte+ tem desempenhado um papel fundamental na promoção da autonomia e da qualidade de vida dos seus utentes. Para além das tarefas essenciais, como apoio na higiene-pessoal, preparação de refeições, medicação ou pequenas rotinas domésticas, o serviço oferece também presença, companhia e uma relação de confiança que, muitas vezes, se torna o maior conforto para quem recebe os cuidados. O Cuid'arte+ representa, assim, um compromisso diário com o bem-estar, o respeito e a dignidade de cada pessoa acompanhada.

Este ano, o serviço conta com novos elementos na equipa, resultantes de um processo natural de renovação que acompanha o crescimento e a evolução da instituição.

Apesar das mudanças, permanece inalterado aquilo que sempre distinguiu o Serviço de Apoio Domiciliário: o profissionalismo, a dedicação, o carinho e o sentido de missão. A entrada de novas caras trouxe novas energias e motivação, mas a essência mantém-se a mesma, garantindo que o Cuid'arte+ continua a proporcionar um serviço de elevada qualidade, atento às necessidades individuais de cada utente e fiel aos valores que sempre nortearam os Bombeiros Voluntários de Valadares.

Celebrar 111 anos é honrar o passado, mas também reafirmar o compromisso com o futuro. E é justamente através de projetos como o

Cuid'arte+ que os Bombeiros Voluntários de Valadares continuam a mostrar que servir a comunidade vai muito além da emergência: é estar presente, todos os dias, com humanidade e coração.

Aprender para Salvar!

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

Escola de Infantes e Cadetes | Bombeiros Voluntários de Valadares

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

LOJA PINGO DOCE VALADARES ANGARIAÇÃO DE DONATIVOS E NOVOS SÓCIOS

por FRANCISCO MADRUGA
Vice Presidente da AHBVV



Nos passados dias 22 e 23 de novembro, decorreu mais uma ação de recolha de donativos monetários e angariação de sócios, na loja do Pingo Doce de Valadares.

Nesta ação, participaram elementos dos Corpos Sociais, do Corpo Ativo e da Escola de Infantes e Cadetes.

Um agradecimento ao diretor de Loja do Pingo Doce e a todos os seus clientes pelo reconhecimento da atividade da Associação



Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Aos Órgãos Sociais, Corpo Ativo, Escola de Infantes e Cadetes e aos respetivos pais, um agradecimento especial pela disponibilidade e empenho no trabalho VOLUNTÁRIO da AHBVV.

Continuamos a nossa ação de fortalecimento da AHBVV a nível de pessoas, meios e de diversificação da atividade da nossa Associação.

POSTO DE ABASTECIMENTO FORTIS

por HELDER SOUSA
POSTO FORTIS

Localizado junto às instalações do quartel, o posto de abastecimento Fortis tem desempenhado um papel fundamental não apenas no abastecimento seguro e rápido da frota de emergência da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, mas também como uma importante fonte de apoio económico para a corporação. Cada abastecimento realizado pelo público contribui diretamente para a manutenção de viaturas, aquisição de equipamento de proteção individual e melhoria dos serviços prestados aos habitantes de Valadares e freguesias vizinhas.

É de salientar que o nosso posto de abastecimento tem sido uma mais-valia para garantir a resposta pronta em situações de emergência. A autonomia no abastecimento permite aos bombeiros reduzir tempos

de deslocação, controlar custos e garantir que as suas viaturas estão sempre preparadas para intervir. Ao mesmo tempo, o posto é uma forma da comunidade ajudar os bombeiros de forma simples e contínua.

Com o nosso posto fortis de qualidade e segurança alinhados com a Galp, o posto oferece combustível competitivo e atendimento de proximidade, tornando-se um ponto de referência para moradores, empresas e automobilistas que desejam apoiar diretamente uma instituição que há décadas protege a população.

A iniciativa reflete o compromisso da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares em procurar soluções inovadoras que permitam assegurar a sustentabilidade dos seus serviços, sem



nunca descurar a missão humanitária que os define.

O nosso posto, reforça o convite à comunidade para este Natal, abastecer no posto Galp da Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares é uma forma simples de garantir que a ajuda chega mais rápido quando mais se precisa.

NOITE SOLIDÁRIA

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

A noite de sábado foi marcada pela solidariedade.

Muita música, animação e alegria encheram o nosso Salão Nobre, graças à generosa actuação dos artistas:

Rui Alves
André Gonçalves
Nino da Concertina
Rui Porto
Joaninha

Muito obrigado a todos pela vossa entrega e espírito altruísta.

Agradecemos também a todos os presentes, que com a sua participação contribuíram para apoiar a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.



ENTRETENIMENTO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV

Adivinhas

Respiro sem pulmões. Tenho pés e não ando. O que sou?

Numa casa de 12 meninas, cada uma tem quatro quartos, todas elas usam meias, nenhuma usa sapatos.

O que é?

Qual é a coisa, qual é ela, quem a dá fica com ela?

Aberto guarda tudo e fechado não guarda nada. O que é?

Qual a coisa, qual é ela, que quanto mais se tira mais se aumenta?

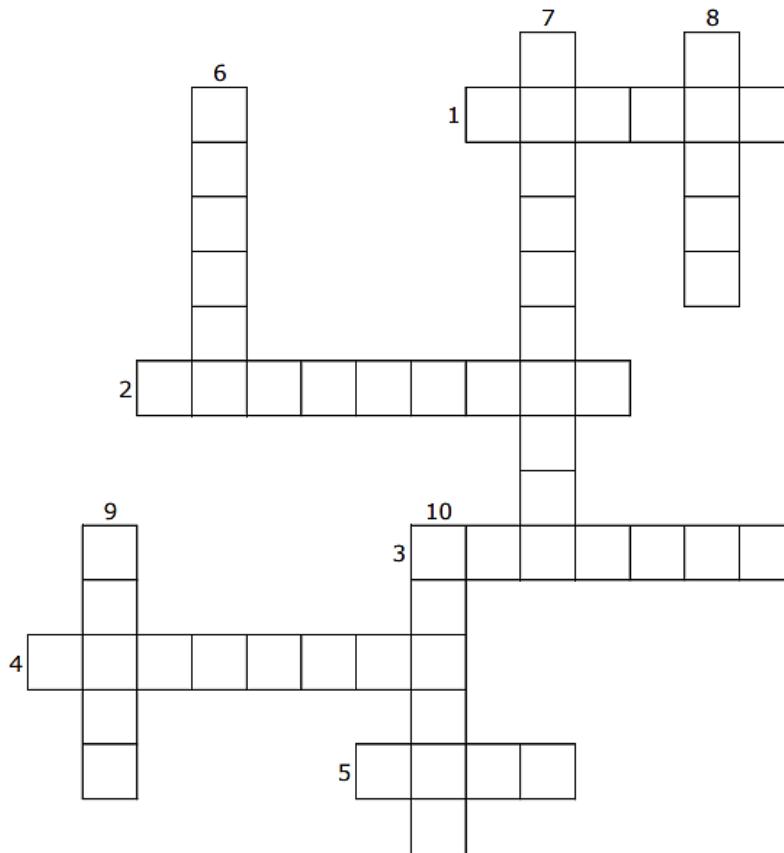
Atravesso o rio e não me molho. O que sou?

Sudoku #1

		8			3	2	4
	6						
4			2		5	7	
			7		1	9	
1	7			2	6		
			8	1			5
7				9		3	
8		4			6		
		4	5				7

		5	4		3	6	2
				7			
					1	4	7
6	7	1	9				
					5	2	
	2			6		4	1
		3	2	1	7		8
8	1			4			
				5			

Palavras Cruzadas



HORIZONTAIS

1. Capital de Espanha
2. Capital da Dinamarca
3. Capital do Reino Unido
4. Capital da Bélgica
5. Capital de Itália

VERTICIAIS

6. Capital do Japão
7. Capital dos Estados Unidos
8. Capital da Áustria
9. Capital de França
10. Capital de Portugal

Solidarize-se e ative-se com os Bombeiros de Valadares