

#84 VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

DEZEMBRO
2025



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Se para muitas empresas e associações o mês de dezembro é um mês de menor atividade, com lugar a férias e pontes, para nós, dezembro é um mês ainda mais trabalhoso.

Trabalhoso, porque há mais sinistros e ocorrências; porque há que fazer um forcing, para melhorar objetivos; porque é o mês do nosso aniversário e da nossa festa e jantar de fim de ano e porque muitas das festas das escolas ocorrem nas nossas instalações!

Daí, em dezembro, para nós, não é de abrandar, mas antes de acelerar...

As reuniões são muitas e variadas.

Reunimos com todas as Juntas de Freguesia da nossa área de intervenção. Reunimos com o Piaget. Participamos nos eventos da Miramar / Imperio; Orfeão da Madalena; Fanfarra da Madalena; Assembleia de Freguesia de Gulpilhares; Ligação das Luzes de Natal em Gulpilhares e na Madalena; Palestra na Junta de Canelas; Unidade Saúde Familiar de Canelas.

E, naturalmente, nas reuniões de Direção com o Comando e Funcionários dos vários sectores da nossa Associação.



Aqui, é mesmo verdade que todos os dias são dias de TRABALHO!

Independentemente do formal fecho de contas e atividade do exercício de 2025, posso adiantar que atingimos e ultrapassamos mesmo algumas das nossas previsões.

Mas, ficamos bastante aquém no recebimento de donativos e de subsídios para a obra social a que metemos mãos, bem como para a tão desejada aquisição do VUCI. Podia e devia ter sido melhor!

Para que nada fique comprometido, precisamos de mobilizar a comunidade e as autarquias a reforçarem os seus apoios.

Precisávamos mesmo de um remédio vitamínico..., e ele apareceu nas palavras e na prenda do Sr. Presidente da Câmara de Gaia, Dr. Luis Filipe Menezes, aquando da Sessão Solene dos nossos 111 anos.

Obrigado, vamos acelerar mais...



Entidade 21721

Referência 123 043 043

Valor (montante que quiser doar)



BANCÁRIA

IBAN

PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



925 562 255



O que fazemos...

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

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

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

f @ www.printandcut.pt

NB: Solicite sempre o seu recibo de donativo

VER E VIVER COM O CORAÇÃO...,

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar

..., na metade do século XX a Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares, já levava umas décadas de vida, com dedicação, trabalho árduo, mas também com muitos sonhos e desafios pela frente.

No mês de dezembro passado completou e festejou os seus 111 anos, e por terminologia numérica, o Museu Ludgero Gaspar comemorou também 11 anos.

Sim!..., Cem Anos Depois 1914-2014 é o título do livro João Miguel Matos Soares, apresentado naquele local e disponível no Museu.

Tal como hoje, a Associação vivia tempos difíceis, mas com muita esperança no futuro.

Já nos anos 50 o sonho da construção do novo quartel, a aquisição de uma nova ambulância, e um carro de combate a incêndios, eram os desafios que se viviam com o coração, mas o orgulho de ser voluntário, e a dedicação pelo socorro, era o lema.

Eram assim os nossos Bombeiros Voluntários de Valadares, do individual ao coletivo, eram sempre os primeiros..., mas tantas e tantas histórias ficarão sempre por contar.

Este ano a Associação festejou o seu aniversário, viveu uma vez mais o NATAL..., o quartel iluminou-se, a estrela brilhou lá no alto, ao lado da velha sirene, parecendo desejar uma linda festa e um bom jantar, com alegria dos mais pequenos, com a chegada das prendas.
É A PRENDA DOS BOMBEIROS!

Como era diferente!..., no velho salão, o pinheiro natural com cerca de três metros de altura, fixo ao chão, ladeado por uma série de lâmpadas de 25 velas, e pequenos presentes pendurados, parecia tomar conta das prendas destinadas aos filhos dos Bombeiros.

Começava o jantar (bacalhau, batatas e muita couve regado com azeite), mas porque os pratos não chegavam para todos, alguns preveniam-se, e traziam de casa com o respetivo garfo.

Nessa noite parecia não haver saídas, como era costume.

Não podemos esquecer o trabalho das senhoras que confeccionavam tudo e serviam o jantar.

Lembro a Sra. Antonieta que dava o bacalhau, a sua filha Hilarina, a Margarida, a Fernanda “Marreleta” e tantas outras senhoras sempre disponíveis para colaborar com os bombeiros.

Vivia-se a amizade, a camaradagem, a cumplicidade entre Bombeiros, Famílias, Dirigentes e a pequenada.

Falamos, de um entre muitos jantares no velho quartel. Um salão pequeno, já carre-



gado de muitas histórias, festas, bailes de Fim de ano, bailes de carnaval, teatros, e bons momentos, mas naquela noite tudo era diferente, respirava-se alegria como ato único, e VIA-SE e VIVIA-SE COM O CORAÇÃO.

É um marco, e será sempre se soubermos continuar a celebrar os aniversários e o NATAL na Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares, do Museu e reconhecer todos os Bombeiros, Quadro de Honra, Auxiliares, Fanfara, Dirigentes e Funcionários, sem nunca esquecer os SÓCIOS que são a estrutura e o pilar principal da Associação, para em conjunto levar por diante o sonho do Comandante António Pereira “Tamanco” e todos os seus seguidores.

Agora que o ano termina, desejo um 2026 com SAUDE, Alegria, PAZ..., e alguns€€€€€



DEZEMBRO: TEMPO DE BALANÇO, TEMPO DE FUTURO

por CRISTINA CARNEIRO e JÚLIA FERREIRA
Departamento de Contabilidade da AHBVV



Dezembro é, por natureza, um mês especial.

É o tempo em que o ano abranda, em que olhamos para trás com sentido crítico e para a frente com responsabilidade. Em dezembro de 2025, este exercício de reflexão ganha um significado particular para a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Depois de um ano marcado pela celebração dos 111 anos de história, este é o momento certo para analisar o caminho percorrido, reconhecer conquistas, identificar desafios e traçar perspetivas sólidas para o futuro.

Um Ano de Consolidação e Responsabilidade:

2025 foi um ano de consolidação. Consolidaram-se projetos, equipas e uma visão estratégica que coloca a Associação, não apenas como um corpo de bombeiros, mas como um agente ativo de saúde, proteção, apoio social e cidadania.

Cada intervenção operacional, cada consulta realizada na Clínica BVVida, cada cuidado, futuramente, prestado na ERPI-Es-

trutura Residencial para Idosos, cada apoio da Cuid'Arte-Apoio Domiciliário, cada formação da Salv'Arte-Nadadores Salvadores, cada atividade, futura, do Tinoni Camp e cada serviço assegurado pelo Fortis-Posto de Abastecimento reforçaram uma ideia simples, mas essencial: servir a comunidade é uma missão diária, contínua e coletiva.

Analisar para Crescer:

O fim do ano é propício à análise honesta. Análise dos recursos, dos processos, das respostas dadas e das necessidades que continuam a surgir.

É também, o momento de reconhecer que o crescimento traz responsabilidades acrescidas — mais exigência na gestão, mais rigor na formação, mais cuidado com as pessoas e mais compromisso com a sustentabilidade desta Associação.

Perspectivas que Olham o Futuro:

O futuro constrói-se com decisões tomadas hoje. As perspetivas para os próximos anos passam por reforçar a capacidade operacional e a segurança dos bombeiros,

continuar a investir na qualidade dos cuidados de saúde e apoio social, apostar na formação contínua e na inovação, garantir equilíbrio financeiro e sustentabilidade e fortalecer a ligação à comunidade, aos sócios e aos parceiros.

As Pessoas no Centro de Tudo:

Nenhuma análise faz sentido sem reconhecer as pessoas. Os sócios, os bombeiros, os colaboradores, os órgãos sociais, os voluntários e os parceiros são o verdadeiro capital desta instituição.

Encerrar o Ano com Gratidão e Esperança:

Dezembro não é apenas um ponto final. É uma pausa necessária para agradecer, aprender, projetar e evoluir.

Encerramos 2025 com orgulho no caminho percorrido, consciência dos desafios que persistem e esperança renovada no futuro. Com a certeza de que, enquanto houver pessoas dispostas a servir, cuidar e proteger, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares continuará a cumprir a sua missão — hoje, amanhã e nas próximas gerações.

2025: UM ANO DE EMOÇÃO, MÚSICA E UNIÃO PARA A FANFARRA DE VALADARES

por RAFAEL SOUSA
Bombeiro de 3.ª e Elemento da Fanfarra



O ano de 2025 ficará marcado como um período particularmente intenso e emocionante para a Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Mais do que um grupo musical, esta fanfarra é uma verdadeira família, unida pela paixão pela música, pelo compromisso com a associação e pela vontade de levar alegria, ritmo e equilíbrio a todos quantos a escutam. Cada elemento não se limita a tocar: representa, com orgulho, a imagem e os valores dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

O trabalho começou cedo. Em janeiro, retomaram-se os ensaios, que prepararam um ano repleto de atuações, iniciado em fevereiro e prolongado até dezembro. Ao longo destes meses, a fanfarra percorreu várias localidades do país, levando as suas marchas e melodias a diferentes pontos de Portugal. Seixezelo, Penafiel, São Paio de Oleiros, Canelas, Castedo do Douro e a região do Grande Porto foram alguns dos destinos visitados, sem nunca esquecer a presença constante na freguesia de Valadares e nas suas romarias, tão queridas pela comunidade.

Um dos momentos mais marcantes do ano aconteceu a 10 de junho, com a realização do 3.º Desfile de Fanfarras de Valadares. Este evento, carregado de simbolismo e emoção, foi dedicado à memória do saudoso elemento Samuel Rocha - um elemento inesquecível, cuja presença ilumina-

va qualquer saída. Sempre pronto, sempre bem-disposto, sempre apaixonado pela fanfarra. O seu sorriso era uma constante, o seu entusiasmo uma inspiração. Cada passo dado neste dia foi também um gesto de gratidão por tudo o que nos deixou. Obrigado, Samuel. O teu espírito continua a marchar sempre connosco.

Num ambiente profundamente festivo, as fanfarras concentraram-se junto à Estação Ferroviária de Valadares, prontas para encher as ruas de som e energia. Ao ritmo vibrante dos bombos e sob o brilho orgulhoso dos seus elementos, o desfile seguiu até ao quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares, acompanhado pelos aplausos entusiásticos de habitantes e visitantes. Este encontro contou com a presença das fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Coimbrões, Leixões e Moreira da Maia, além da fanfarra anfitriã, que recebeu todos com o calor humano e a generosidade que tão bem caracterizam esta casa.

Durante o verão, a fanfarra manteve uma forte ligação às tradições locais, marcando presença nas várias romarias, com especial destaque para as da freguesia: o Senhor dos Aflitos e o Divino Salvador. Estas celebrações assumem um significado especial, pois reforçam o sentimento de pertença e mostram à comunidade que a fanfarra é, verdadeiramente, de todos.

O ano terminou em grande, com a par-

ticipação no Presépio Vivo, no Porto, no dia 16 de dezembro. Esta atuação marcou a última saída de 2025 e representou um momento especial e emotivo para todos os elementos, encerrando o ano com um profundo sentimento de dever cumprido e orgulho coletivo.

Com o final de 2025, a Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Valadares deixa um sincero agradecimento a toda a comunidade que a acompanha, que a escuta e que aplaude em cada atuação. Um agradecimento especial vai também para todos os seus elementos, que, com dedicação e alegria, sacrificam muitos domingos de verão para manter viva esta grande família.

A quem leu até aqui e se sentiu tocado por este espírito de união, música e missão, fica um convite sincero: se tens mais de seis anos e gostarias de fazer parte desta história, junta-te à Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Não importa se já sabes tocar ou se estás a dar os primeiros passos. O que realmente conta é a vontade de aprender, de participar e de viver momentos únicos. Mais do que uma fanfarra, somos uma família, e nesta família há sempre lugar para ti.

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS DEZEMBRO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES	122
GULPILHARES	98
CANELAS	92
V. PARAISO	78
MADALENA	25

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA	2
CANIDÉLO	10
MAFAMUDE	25
V. PARAISO	12
MADALENA	18
OLIVEIRA DO DOURO	4
OLIVAL	1
PEDROSO	2
SF MARINHA	1
ARCOZELO	2
PEROSINHO	4
V. ANDORINHO	3
FORA DO CONCELHO	10

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
RISCOS TECNOLÓGICOS	22
RISCOS MISTOS	13
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	459
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	19
TOTAL DE SERVIÇOS	509



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

2025: UM ANO DE EMOÇÃO, MÚSICA E UNIÃO PARA A FANFARRA DE VALADARES

por RAFAEL SOUSA

Bombeiro de 3^º e Elemento da Fanfarra

O ano de 2025 ficará marcado como um período particularmente intenso e emocionante para a Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Mais do que um grupo musical, esta fanfarra é uma verdadeira família, unida pela paixão pela música, pelo compromisso com a associação e pela vontade de levar alegria, ritmo e equilíbrio a todos quantos a escutam. Cada elemento não se limita a tocar: representa, com orgulho, a imagem e os valores dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

O trabalho começou cedo. Em janeiro, retomaram-se os ensaios, que prepararam um ano repleto de atuações, iniciado em fevereiro e prolongado até dezembro. Ao longo destes meses, a fanfarra percorreu várias localidades do país, levando as suas marchas e melodias a diferentes pontos de Portugal. Seixezelo, Penafiel, São Paio de Oleiros, Canelas, Castedo do Douro e a região do Grande Porto foram alguns dos destinos visitados, sem nunca esquecer a presença constante na freguesia de Valadares e nas suas romarias, tão queridas pela comunidade.

Um dos momentos mais marcantes do ano aconteceu a 10 de junho, com a realização do 3.º Desfile de Fanfarras de Valadares. Este evento, carregado de simbolismo e emoção, foi dedicado à memória do saudosos elemento Samuel Rocha - um ele-

mento inesquecível, cuja presença iluminava qualquer saída. Sempre pronto, sempre bem-disposto, sempre apaixonado pela fanfarra. O seu sorriso era uma constante, o seu entusiasmo uma inspiração. Cada passo dado neste dia foi também um gesto de gratidão por tudo o que nos deixou. Obrigado, Samuel. O teu espírito continua a marchar sempre connosco.

Num ambiente profundamente festivo, as fanfarras concentraram-se junto à Estação Ferroviária de Valadares, prontas para encher as ruas de som e energia. Ao ritmo vibrante dos bombos e sob o brilho orgulhoso dos seus elementos, o desfile seguiu até ao quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares, acompanhado pelos aplausos entusiásticos de habitantes e visitantes. Este encontro contou com a presença das fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Coimbrões, Leixões e Moreira da Maia, além da fanfarra anfitriã, que recebeu todos com o calor humano e a generosidade que tão bem caracterizam esta casa.

Durante o verão, a fanfarra manteve uma forte ligação às tradições locais, marcando presença nas várias romarias, com especial destaque para as da freguesia: o Senhor dos Aflitos e o Divino Salvador. Estas celebrações assumem um significado especial, pois reforçam o sentimento de pertença e mostram à comunidade que a fanfarra é,



verdadeiramente, de todos.

O ano terminou em grande, com a participação no Presépio Vivo, no Porto, no dia 16 de dezembro. Esta atuação marcou a última saída de 2025 e representou um momento especial e emotivo para todos os elementos, encerrando o ano com um profundo sentimento de dever cumprido e orgulho coletivo.

Com o final de 2025, a Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Valadares deixa um sincero agradecimento a toda a comunidade que a acompanha, que a escuta e que aplaude em cada atuação. Um agradecimento especial vai também para todos os seus elementos, que, com dedicação e alegria, sacrificam muitos domingos de verão para manter viva esta grande família.

A quem leu até aqui e se sentiu tocado por este espírito de união, música e missão, fica um convite sincero: se tens mais de seis anos e gostarias de fazer parte desta história, junta-te à Fanfarra dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Não importa se já sabes tocar ou se estás a dar os primeiros passos. O que realmente conta é a vontade de aprender, de participar e de viver momentos únicos. Mais do que uma fanfarra, somos uma família, e nesta família há sempre lugar para ti.



DEZEMBRO: CELEBRAR A HISTÓRIA, VIVER A UNIÃO E ENCERRAR O ANO EM FAMÍLIA

por RAFAEL SOUSA

3º e Instrutor da Escola de Infantes e Cadetes



O mês de dezembro é, por excelência, um tempo de celebração, partilha e memória e para a Escola de Infantes e Cadetes (EIC) não foi exceção. Este mês ficou marcado por momentos especiais que reforçam a identidade, os valores e o espírito de união que definem esta grande família.

As comemorações começaram com o 111.º aniversário da nossa Associação, celebrado no dia 6 de dezembro, e prolongaram-se com o tradicional desfile do dia 8 de dezembro. Em ambos os momentos, a EIC marcou presença com grande dedicação e orgulho, honrando a história e o legado da Associação que representa.

No dia 13 de dezembro, a Escola esteve presente no jantar comemorativo da Associação, um momento de convívio e partilha entre gerações, onde não faltaram sorrisos, boas conversas e espírito de união. Nesta ocasião, os mais novos foram ainda surpreendidos com uma prenda especial, um gesto simples, mas carregado de carinho, que aqueceu ainda mais o coração dos nossos pequenos.

Mas dezembro foi também sinónimo de solidariedade. Nos dias 13 e 14 de dezembro, a EIC participou em mais um pedido de angariação de fundos para a aquisição do novo VUCI - Veículo Urbano de Combate a Incêndios. Com orgulho e sentido de missão, os nossos infantes e cadetes associaram-se a esta causa nobre, demonstrando, desde cedo, o verdadeiro significado do serviço à comunidade.

Para encerrar o ano em grande, a EIC promoveu um lanche especial de fim de ano, um momento de convívio onde se fez um balanço de 2025, recordando experiências, aprendizagens e conquistas. Os infantes e cadetes receberam ainda alguns miminhos, gentilmente oferecidos pela Lina (ex-encarregada de educação de uma cadete da escola), pela Comissão de Pais da EIC e pelos Instrutores, pequenos gestos que tornaram este Natal ainda mais doce e especial.

Porque a EIC é muito mais do que formação, é família, não podíamos deixar de assinalar com carinho os aniversários do mês. Os nossos parabéns aos cadetes Beatriz Neves, Jennifer Mota, Rafael Carvalho, Joana Carvalho e Rafaela Pereira. Que este novo ano de vida seja repleto de saúde, alegria e muitas conquistas, dentro e fora da farda!

E mesmo com o ano quase a terminar, ainda vais a tempo de te juntares a nós! Se tens entre 6 e 17 anos e queres viver experiências únicas, aprender, crescer e fazer 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.





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 Tamancó, 140 Valadares | Bmb 1ª José Silva - 912588689



FECHAR 2025 COM CONFIANÇA, INICIAR 2026 COM PROPÓSITO

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida

Ao aproximar-se o final de 2025, a Clínica BVVida faz um balanço positivo de um ano marcado pelo trabalho em equipa, por bons resultados clínicos e pela confiança continuados seus utentes. Cada conquista alcançada reflete o empenho diário de uma equipa multidisciplinar unida, que coloca o cuidado humano no centro da sua prática.

A colaboração entre profissionais, a comunicação eficaz e o respeito mútuo têm sido determinantes para garantir um acompanhamento de qualidade, personalizado e consistente. Os elevados níveis de satisfação dos utentes confirmam que a proximidade, a escuta ativa e a dedicação fazem a diferença no percurso de saúde de cada pessoa.

Encerrar 2025 é também um momento de reconhecimento do

esforço coletivo e de reforço do compromisso com a melhoria contínua. A Clínica BVVida mantém o investimento na formação e na evolução da prática clínica, sempre com o objetivo de prestar um serviço cada vez mais eficiente e humano.

O início de 2026 surge com renovada motivação, sustentada na confiança construída ao longo do tempo. A Clínica BVVida entra no novo ano determinada a continuar a crescer, a fortalecer laços com a comunidade e a cuidar da vida com profissionalismo, proximidade e espírito de equipa.

Votos de um excelente 2026 para todos!

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



LUXO DO SILÊNCIO, DO TEMPO E DA SIMPLICIDADE

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

Durante muito tempo acreditámos que o luxo precisava de brilhar. Que tinha de ser visto, mostrado, reconhecido.

Hoje, talvez com mais maturidade ou mais cansaço, percebemos que o verdadeiro luxo ganhou outra forma: Mais silenciosa. Mais íntima. Mais sentida.

Já não se mede por etiquetas nem por preços.

Revela-se em momentos que nos devolvem a nós próprios. Em pausas que nos permitem respirar fundo. Em experiências simples, mas inteiras, que nos fazem sentir em casa dentro de nós. Num mundo saturado de ruído, estímulos e urgências, o silêncio tornou-se raro e, por isso mesmo, precioso.

É no silêncio que nos reencontramos, que ouvimos aquilo que, no meio do barulho, aprendemos a ignorar. Pensamentos. Emoções. Verdades pequenas, mas essenciais.

O luxo, muitas vezes, é apenas isso: a possibilidade de estar em silêncio. Sentir o mundo a respirar à nossa volta. Perceber que, naquele instante, nada falta.

O silêncio organiza por dentro, alivia o peso invisível e abre espaço para o que realmente importa.

Assim como o silêncio, o tempo tornou-se luxo, talvez porque não se recupera. Talvez porque nunca volta igual.

Ter tempo verdadeiro para nós, para quem amamos, para o que nos faz sentir vivos, é uma forma profunda de riqueza.

É um café sem pressa.

Uma conversa que não compete com o relógio.

Um passeio sem destino, onde os pensamentos caminham livres e o corpo acompanha.

São momentos simples, mas irrepetíveis e por isso tão valiosos.

Esta consciência conduz-nos, quase naturalmente, à simplicidade.

E a simplicidade não é falta - é escolha.

É essência.

É libertarmo-nos do excesso para ficar com o que sustenta.

É perceber que menos pode ser mais leve, mais honesto, mais verdadeiro.

É vestir conforto, habitar espaços que acolhem, criar rotinas que

respeitam o nosso ritmo.

É desacelerar sem culpa.

Este luxo de que falo não se compra. Nunca se comprou.

Está no silêncio que acalma.

No tempo que nos pertence.

Na simplicidade que liberta.

Está num abraço demorado.

Numa gargalhada inesperada.

Numa música que chega fundo sem pedir explicação.

Está na atenção que damos ao que está diante de nós e no cuidado que colocamos em cada gesto.

No fundo, nada disto é sobre ter mais.

É sobre ser.

É sobre estar.

É sobre encontrar beleza no simples.

É sobre valorizar o agora.

É sobre lembrar. Mesmo quando nos esquecemos que a vida, vivida com atenção e amor, é o maior luxo de todos.

“A mim este sol, estes prados, estas flores contentam-me.”

— Alberto Caeiro



CURSO OPERACIONAL DE QUEIMA TEM CONTINUIDADE NO QUARTEL DE VALADARES

por CRISTINA MELO
AHBVV e Externato Santa Clara

No dia 12 de dezembro, o Quartel dos Bombeiros de Valadares deu início à continuação do segundo Curso Operacional de Queima, uma formação certificada pelo Externato de Santa Clara e reconhecida pelo ICNF, de grande relevância para a qualificação dos bombeiros nas áreas da gestão do fogo e da segurança operacional.

Este curso teve início com a UFCD 3127 - Prevenção de Incêndios Rurais, que já havia sido ministrada durante o mês de outubro. As restantes unidades de formação arrancaram agora em dezembro, dando seguimento ao plano formativo definido.

A formação é conduzida pelo Adjunto de Comando Fábio Neves, uma referência no quartel e na área da proteção civil. Reconhecido pela sua competência, liderança e dedicação, desempenha um papel fundamental na motivação e no acompanhamento dos formandos.

Na sessão de abertura esteve presente o Sr. António Silva, Presidente da Associação Humanitária, que sublinhou a importância da formação contínua para a valorização dos bombeiros e para o reforço da credibilidade da instituição. O Presidente tem sido um defensor ativo da modernização e do investimento em formação de qualidade, contribuindo para que a corporação se destaque pela sua capacidade de resposta.

O curso, com uma carga horária total de 200 horas, está estruturado em quatro módulos fundamentais:

- UFCD 3127 - Prevenção de Incêndios Rurais (ministrada em outubro, por Fernando Madureira)
- UFCD 9986 - Vigilância e 1.ª Intervenção em Incêndios Rurais
- UFCD 9990 - Comportamento do Fogo nos Espaços Rurais
- UFCD 5377 - Fogo Controlado - Apoio

Com esta iniciativa, o Quartel dos Bombeiros de Valadares reafirma o seu compromisso com a formação e capacitação dos seus operacionais, promovendo maior eficácia, segurança e excelência no desempenho das suas missões.



ANGARIAÇÃO DE DONATIVOS E NOVOS SÓCIOS

por FRANCISCO MADRUGA
Vice Presidente da AHBVV



Nos dias 13 e 14 de dezembro realizaram-se na SOCREMER, 2 ações de recolha de donativos e angariação de novos sócios para a Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares.

Um agradecimento especial ao sr. Henrique Brandão e a todo o pessoal da SOCREMER, por todo o apoio que nos foi prestado durante o ano de 2025 bem como, a todos os seus clientes, sempre solidários com a AHBVV.

Ao terminar mais um ano, queremos destacar todo o empenho dos elementos dos órgãos Sociais, do Corpo Ativo e da Escola de Infantes e Cadetes, para o bom desempenho das nossas ações, desenvolvidas nas LOJAS SONAE, PINGO DOCE de VALADARES e SOCREMER.

Contamos com todos para 2026!
BOM ANO!



QUANDO FALTA ALGUÉM NA CEIA DE NATAL

por DANIELA PEREIRA
Diretora da AHBVV



A mesa está posta. O cheiro da comida mistura-se com as luzes de Natal e as vozes que tentam sorrir. Mas há um lugar vazio. Um silêncio que ninguém menciona, mas que todos sentem.

O Natal tem essa estranha capacidade de nos aquecer o coração e, ao mesmo tempo, de tocar nas feridas mais profundas. Quando parte um pai, uma mãe, um irmão, uma irmã ou um avô ou uma avó, não é apenas uma pessoa que falta é uma presença que permanece. Está na cadeira vazia, na receita que só aquela pessoa sabia fazer, na gargalhada que já não se ouve, no abraço

que faz falta.

Para muitos de nós... bombeiros, esta ausência pesa ainda mais. Porque mesmo com o coração apertado, o dever chama. Enquanto algumas famílias se reúnem à mesa, há quem esteja de serviço, pronto para ajudar desconhecidos, carregando consigo a própria saudade. Heróis de farda, mas humanos por dentro.

A perda ensina-nos que o amor não termina com a despedida. Ele transforma-se em memória, em exemplo, em força. Os que partiram continuam presentes nas histórias contadas, nos valores transmitidos, na co-

ragem herdada. Continuam vivos em cada gesto de bondade, em cada ato ao próximo.

Neste Natal, se faltar alguém à mesa, que não falte o amor. Que a saudade seja respeitada, que as lágrimas encontrem espaço, e que a memória de quem partiu seja celebrada com gratidão. Porque aqueles que amamos nunca se vão verdadeiramente passam a viver dentro de nós.

Mesmo quando há uma cadeira vazia, o espírito de quem partiu continua a sentar-se connosco à mesa.

ERPI E POLICLÍNICA - UM SONHO QUE PRECISA DE TODOS NÓS

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



Com a evolução da sociedade as famílias enfrentam hoje novos desafios. O ritmo acelerado do dia a dia nem sempre permite dedicar aos nossos idosos o carinho, o tempo e o acompanhamento que eles merecem. Ainda assim, estes demonstram uma enorme compreensão, reconhecendo que a ausência não significa falta de amor, mas sim as exigências da vida moderna.

O envelhecimento é um processo natural e profundamente individual, acompanhado por alterações físicas, emocionais e sociais. À medida que as capacidades de adaptação diminuem, torna-se essencial criar ambientes seguros, acolhedores e humanos, que promovam dignidade, autonomia e qualidade de vida.

É neste contexto que nasce o nosso projecto da ERPI e Policlínica, um espaço pensado para cuidar, proteger e valorizar os nossos idosos. Conforme definido pela DGSS, a ERPI será um espaço colectivo destinado ao alojamento temporário ou permanente, com cuidados de enfermagem e apoio

biopsicossocial, promovendo um envelhecimento activo, saudável e integrado na comunidade sem que se percam os laços familiares.

A nossa missão assenta em valores claros: humanização, respeito pela individualidade, qualidade no cuidado e proximidade humana. Através de uma equipa interdisciplinar, procurar-se-á responder de forma integral às necessidades de cada residente, porque cada pessoa tem uma história única que merece ser cuidada.

Os serviços da ERPI e Policlínica incluirão alimentação adaptada, apoio na higiene e cuidados pessoais, actividades culturais e recreativas para estimulação do corpo e mente, bem como cuidados médicos, de enfermagem e fisioterapia.

A AHBVV com a marca do seu “selo branco” e 111 anos de história ao serviço da comunidade, continua a assumir um papel determinante na promoção da segurança, do bem-estar e da solidariedade social. No entanto, tornar este sonho realidade exige um esforço financeiro significativo.

É aqui que a sua ajuda se torna fundamental.

Cada donativo, cada apoio, cada gesto solidário contribui directamente para a construção deste projecto social, permitindo-nos oferecer aos nossos idosos um futuro mais digno, seguro e humano. Juntos, conseguimos fazer mais e melhor.

Acreditamos que os grandes desafios sociais se superam com união, compromisso e partilha. A sua colaboração é decisiva para dar vida a este projecto e fortalecer a nossa missão enquanto Associação Humanitária.

Como dizia Nelson Mandela: “O impossível é apenas aquilo que ainda não foi feito.”

Com a sua ajuda, a concretização deste sonho tornar-se-á possível.

Que a Paz, a Saúde e o Amor estejam presentes neste Ano de 2026.

MENSAGEM DE ANO NOVO

por CLÁUDIA RAQUEL SILVA
Presidente da Mesa da Assembleia Geral AHBVV



Estimados Sócios, Corporação de Bombeiros, Comunidade, Iniciamos 2026 com o olhar no futuro, como é usual em cada início de Ano Novo! Expectantes do que possa vir, quer na nossa vida pessoal, quer no mundo. Assistimos, através das notícias diárias, a tempos de incerteza global, com desafios sociais, económicos e cenários de guerra. É precisamente neste cenário que as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários reafirmam o seu papel como o pilar mais sólido da proteção das populações.

Por isso mesmo, e dada a conjectura dos projetos e ambições da nossa Associação, do País e do Mundo que me proponho a pedir que o sentimento deste ano seja a Coesão. Que a relação entre os Órgãos

Sociais e a Corporação Ativa seja pautada por um respeito inabalável. Cada um com a sua responsabilidade, mas coesos. Cada um com a sua função, mas com foco nos mesmos objetivos. O equilíbrio entre a confiança mútua da direção e o corpo ativo não deve vacilar, temos que ter uma estrutura coesa, para fazermos bem e com dignidade o nosso propósito de socorro e apoio à população e criando infraestruturas que sejam serviço digno e positivo à comunidade. Aos nossos Sócios e a toda a nossa Comunidade reitero uma palavra de gratidão, tal como disse aquando da celebração do aniversário da AHBVV, em dezembro. A nossa Associação vive do vosso apoio silencioso: as quotas pagas (muitos de vós sei bem com esforço), com os generosos donativos e o agradecimento pela confiança que de-

positam em nós.

O setor do voluntariado em Portugal enfrenta desafios estruturais há muito conhecidos. Creio que o ano não estará isento destas dificuldades. Contudo, com trabalho, transparência, dedicação e a referida coesão, continuaremos unidos e prestar os melhores cuidados a quem de nós precisa.

Que este novo ano seja um período de crescimento, onde a ambição se encontre com o rigor e que a gestão se encontre com a fraternidade. Que continuemos a ser o porto de abrigo, com a consciência de que, juntos, somos sempre a nossa melhor versão. Bom ano de 2026 para todos.

ENTRETENIMENTO

SODOKU

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

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

SOLUÇÕES

Publicação da Voluntário #83

Respiro sem pulmões. Tenho pés e não ando. O que sou? Resposta: Uma planta.

Numa casa de 12 meninas, cada uma tem quatro quartos, todas elas usam meias, nenhuma usa sapatos. O que é? Resposta: O relógio.

Qual é a coisa, qual é ela, quem a dá fica com ela? Resposta: A queda.

Aberto guarda tudo e fechado não guarda nada. O que é? Resposta: O guarda-chuva.

Qual a coisa, qual é ela, que quanto mais se tira mais se aumenta? Resposta: O buraco.

Atravesso o rio e não me molho. O que sou? Resposta: Uma ponte.

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