

VOLUNTÁRIO

#86

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

FEVEREIRO
2026

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Fevereiro foi um mês muito difícil!

Mês de muita coisa bem feita.

Levamos ambulâncias e camiões cheios de solidariedade a Leiria.

Participamos no centenário da Associação Santa Isabel, e por estes até fomos reconhecidos e agraciados.

Marcamos presença na tomada de posse da Associação de Pais da Escola de France-los. Tivemos várias reuniões preparatórias para o fecho de contas da gestão de 2025 e orçamento para 2026.

Promovemos os festejos do Carnaval.

Aqui recebemos as mesas eleitorais, para a eleição para a presidência da república e

recebemos as visitas do Sr. Presidente da Câmara de Gaia, Dr. Luis Filipe Menezes.

Iniciamos a organização da época Balnear 2026 e nomeamos os nossos Coordenadores, para esta área de trabalho. E encerramos o mês com a APROVAÇÃO POR UNANIMIDADE de todos os documentos colocados à apreciação dos sócios. Foi, objetivamente, um mês de excelência!

Porém, apareceu um qualquer covarde anónimo a tentar desestabilizar e criar suspeitas...

E, ainda há quem dê palco aos anónimos covardes, promovendo-os nas redes sociais!

A Assembleia Geral de 28 de fevereiro, com uma participação muito acima do que é habitual, e ao aprovar tudo por unanimidade,



foi a melhor resposta que os sócios poderiam dar aos caluniadores anónimos.

A todos os que têm opinião e vontade de fortalecer esta Associação, deixo-lhes um convite, em dezembro haverá eleições para os Órgãos Sociais, CANDIDATEM-SE.

Sejam ação e não contestação covarde.

Ou associem-se à minha recandidatura, que ainda há muito por fazer!



Aos 90 anos de idade, a nossa sócia BENEMÉRITA Maria de Lourdes, visitou as obras do Edifício Social e sorriu de satisfação e confiança...

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

FORMAÇÃO

por ANA RITA
Coordenadora da Formação

Decorreu nas nossas instalações durante este mês 3 cursos de Combate a Incêndios - Nível I, dirigida a profissionais de saúde no âmbito de farmácia. Esta ação teve como principal objetivo reforçar os conhecimentos teóricos e práticos necessários para uma atuação segura e eficaz perante focos iniciais de incêndio com recurso a meios de primeira intervenção, como extintores, manta ignífuga.

No final da formação, os formandos demonstraram elevado empenho e espírito de missão, tendo cumprido os objetivos propostos e reforçado a sua capacidade de resposta em situações de emergência.

A nossa corporação agradece à empresa Farmácias Cruz&Reis a confiança demonstrada ao escolher a nossa Associação como entidade formadora para esta ação de Combate a Incêndios - Nível I. Este gesto representa não só o reconhecimento da competência técnica e pedagógica dos nossos formadores, como também reforça a ligação à comunidade e o compromisso partilhado com a segurança de todos. Estamos empenhados em continuar a disponibilizar formação de qualidade, contribuindo para ambientes de trabalho mais seguros e para uma resposta mais eficaz em situações de emergência.



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV

Lado a lado com as pessoas, por uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz!

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, pauta a sua ação pelas premissas que enunciei.

Por todas as freguesias da nossa área de atuação é reconhecido o alto nível da nossa prestação no socorro e no apoio à população.

Das Coletividades, às Juntas de Freguesia, do Município de Vila Nova de Gaia às outras Corporações do Concelho, e na Comunidade é reconhecido e valorizado o trabalho das nossas diversas valências e do nosso Corpo Ativo.

O nosso contínuo trabalho de alargar a nossa atividade, é fator primordial para garantir a sustentabilidade da nossa Associação, no presente e no futuro.

Estamos no último ano do nosso mandato. É necessário trabalhar para garantir que o Programa de Candidatura apresentado, tenha um grau de execução de excelência. Se o conseguirmos, daremos uma contribuição decisiva para a consolidação e futuro da AHBVV.

Temos e queremos continuar a trabalhar para a melhoria das condições do nosso Corpo Ativo, dos nossos trabalhadores e dos meios necessários para levar a bom termo a nossa ação.

O grau de exigência é grande, mas a vontade de dotarmos a nossa Associação com

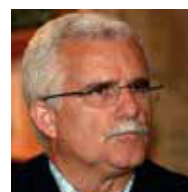
as ferramentas que vão alavancar o futuro, é ainda maior!

Com a confiança redobrada, que os nossos Associados nos deram na última Assembleia Geral, vamos trabalhar com mais dedicação e empenho, dando sempre a nossa contribuição Voluntária.

Os Sócios, são a alma da nossa Associação que corporiza esta Instituição Centenária, que urge respeitar e engradecer, em nome e em homenagem aos antigos e atuais Dirigentes, Bombeiros e Funcionários.

Somos todos necessários para cumprir a nossa Missão!

Somos todos BVV!



É HORA...

por ANTÓNIO CHAVES Curador do Museu Ludgero Gaspar



..., último dia de fevereiro. A noite parecia serena, o salão nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares estava bastante composto, de sócios, bombeiros, (as) dirigentes e amigos. A assembleia geral começou impreterivelmente às 21,30h, “toca a guitarra que está na hora, a música foi levada até ao fim”.

Agora é hora de falar baixinho e respirar um pouco de ar puro, até porque foram aprovados por unanimidade (relatório e contas 2025, e parecer do conselho fiscal), mas para ser perfeito só faltou a cereja no topo do bolo, com o dito voto de louvor.

Sim!..., seria interessante continuar a escrever um pouquinho sobre a história desta assembleia, mas como a ata também foi aprovada por unanimidade, nada mais se pretende acrescentar.

Por vezes, parece que escrevemos na esperança da imortalidade, sem pensar naqueles que pintam, cuidam, criam, inventam ou utilizam outras formas e meios para perpetuar a Vida, ou mesmo interrogar?

Recordo o velho quartel, com o fim da tarde, parecia que o dia chegava ao fim, mas faltavam os Bombeiros que regressavam dos seus trabalhos, e o quartel era paragem obrigatória.

A noite caía, a luz já era morna, e só aí começavam a ir para suas casas, mas a tertúlia continuava mais algum tempo, até chegar o piquete da noite. Podíamos continuar com histórias vividas, porque é nas palavras que por vezes damos a conhecer um pouco dos outros, e o Museu Ludgero Gaspar, como património da Associação

Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, tem no seu espólio um passado enriquecedor com mais de 111 anos de humanismo e respeito social, e por isso trago às memórias o nosso Bombeiro de 1ª classe Antonio do Carmo Marinho, nasceu em Valadares a 03/04/1935, e foi admitido nos Bombeiros de Valadares com o posto de aspirante a 01/03/1964.

A sua carreira ao longo de 23 anos de serviço, está recheada de votos de louvor, das mais variadas entidades, incluindo as Direções, Assembleia Geral, e condecorado com a medalhada de ouro de comportamento exemplar, entre outras.

Por motivo de doença passou ao Quadro Honorário em 02/05/1987.

Infelizmente o seu processo de doença, que foi longo levou-o a ter de amputar os membros inferiores.

Na sua residência modesta, junto à praia de Valadares, o senhor Marinho recebia os seus amigos, maioritariamente Bombeiros ora na cama, ora na sua cadeira de rodas muito frágil, facto que chegou ao conhecimento da Direção sob a Presidência do Senhor Amadeu Pereira Campos.

Estávamos no ano de 1994. A visita que alguns membros da Direção fizeram, foi suficiente para decidirem na hora adquirir uma cadeira elétrica, que permitisse circular no exterior e na via pública. Importada da Alemanha, demorou cerca de dois meses a chegar ao Quartel, e foi entregue ao nosso Amigo e Bombeiro, que passou a circular livremente pela marginal de Valadares, sobretudo em dias de bom



tempo. Infelizmente a doença não lhe permitiu um longo uso, mas foi bom encontrar algumas vezes o senhor Marinho a passear, e a conversar com os amigos no largo da praia de Valadares.

A referida cadeira, mais tarde foi devolvida pela família, infelizmente por parte dos responsáveis da Associação a sua conservação foi descautelada, o que levou alguns anos depois o seu abate para a “sucata”

Se quer saber um pouco mais sobre António do Carmo Marinho e outros bombeiros seus conhecidos, visite o Nosso /Vosso Museu.

Sim! Agora é hora de falar baixinho e respirar um pouco de ar puro...,

Aprender para Salvar!
 De 6 a 16 anos
 e não has de ser Bombeiro/a.
 junta-te a nós!

Escola de Infantes e Cadetes | Bombeiros Voluntários de Valadares

Largo António Pereira Tamarco, 140 Valadares | Bmb 1ª José Silva - 912588699

Ao consignar 1% do seu IRS, está a apoiar:

- Transporte de Doentes
- Emergência e socorro
- Clínica BV Vida
- Projeto ERPI
- Cuid'arte+

E todas as respostas sociais que servem a nossa comunidade

- Não paga mais.
- Não recebe menos.
- Mas faz toda a diferença.

NIF: 501 359 575

Consigne 1% do seu IRS a quem está sempre presente quando mais precisamos.

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS FEVEREIRO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES
GULPILHARES
CANELAS
V.PARAISO
MADALENA

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

141	STª MARINHA	5
104	SP AFURADA	2
91	CANIDEL	3
75	MAFAMUDE	18
49	MADALENA	8
	O. DOURO	5
	V.ANDORINHO	2
	PEROSINHO	2
	PEDROSO	1
	AVINTES	1
	FORA DO CONCELHO	14

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
RISCOS NATURAIS	4
RISCOS TECNOLÓGICOS	20
RISCOS MISTOS	66
PROTEÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOA E BENS	423
OPERAÇÕES ESTADO DE ALERTA	19
TOTAL DE SERVIÇOS	532

ENTID VUCI 123 043
043ADE21721 REF. VALOR(O
QUE QUISER DOAR)



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

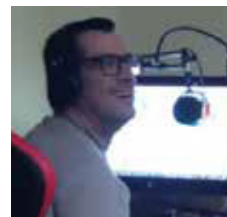
Veículo pesado - SCANIA P 340Cv - 19 Toneladas
Ano de Aquisição 2023
Capacidade de tanque 3000 Litros + 200 Litros espuma
+ 300 Litros proteção veículo
Ocorrências: Multifunções com equipamento versátil
(desencarceramento; escoramento; outros...)
Transformação: Jacinto Marques De Oliveira, Sucessores, Lda

HÁ COISAS NA VIDA QUE NÃO FAZEM BARULHO QUANDO CHEGAM, MAS MUDAM TUDO.

por BRUNO OLIVEIRA
Rádio Doce Amiga

Na minha vida, uma dessas coisas foi a rádio. Eu sempre vivi num mundo onde muitas vezes as pessoas falavam por mim. Não por maldade, mas porque a sociedade ainda não aprendeu completamente a esperar, a escutar devagar e a dar tempo a quem comunica de forma diferente. Tenho paralisia cerebral e a minha fala não é igual à dos outros. Durante muito tempo senti que as minhas palavras ficavam presas entre aquilo que eu sentia e aquilo que conseguia dizer. O silêncio pode ser pesado quando temos tanto dentro do coração. Antes da rádio, eu era sobretudo alguém que ouvia. Observava conversas, via programas, sentia músicas... mas faltava-me participar. Faltava-me fazer parte. Não apenas estar presente, mas realmente existir no meio dos outros. Foi então que entrou na minha vida a Rádio Doce Amiga. No início não foi apenas um projeto — foi um desafio emocional. Colocar-me num espaço público, onde outras pessoas me iriam ouvir, parecia assustador. Pensei muitas vezes: Será que vão compreender? Será que vão ter paciência? Será que vão sentir aquilo que quero transmitir?

E aconteceu algo bonito. As pessoas não ouviram apenas a minha voz... ouviram-me a mim. Percebi que comunicar não depende da perfeição das palavras, depende da verdade com que elas são ditas. Cada emissão tornou-se uma pequena vitória pessoal. Cada mensagem recebida de um ouvinte era mais do que um comentário — era a confirmação de que eu tinha lugar. A rádio deu-me algo que vai muito além da comunicação: deu-me pertença. Hoje sei que inclusão não significa tratar todos da mesma forma. Significa dar espaço para cada pessoa ser quem é, no seu ritmo, na sua maneira. Na Rádio Doce Amiga ninguém precisa de esconder as diferenças. Pelo contrário, são elas que nos aproximam. Aprendi que a deficiência não retira valor à voz de ninguém. Às vezes apenas muda a forma como ela chega. E quando chega com sentimento, chega mais longe do que qualquer perfeição. A rádio mudou a forma como me vejo. Deixei de ser apenas alguém com limitações para ser alguém com algo para oferecer. Música, companhia, conversa, emoção. Pode parecer simples, mas para quem durante anos sentiu que estava mais a assistir do que a participar, isto é imenso..



Hoje, quando ligo o microfone, não estou apenas a começar um programa. Estou a ocupar o meu lugar no mundo. Este texto é para lembrar que há muitas vozes à espera de oportunidade. Às vezes não precisam de ajuda, precisam apenas de espaço. Porque quando a sociedade escuta verdadeiramente, descobre talentos, histórias e corações que estavam apenas à espera de serem encontrados.

A rádio não me deu apenas voz.

Deu-me presença.

Deu-me confiança.

Deu-me vida em comunidade.

E sobretudo, deu-me a certeza de que ninguém deve ficar do lado de fora quando há vontade de comunicar.

NEM SEMPRE ESTAR

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

Durante muito tempo, acreditei que estar disponível era amar. Era cuidar. Era ser responsável. Responder rápido, não falhar, estar sempre por perto. E, no início, isso até me fazia sentir necessária, quase indispensável.

Mas, devagarinho, percebi que a minha disponibilidade deixou de ser escolha e passou a ser costume. Depois, expectativa. E quase sem dar conta, comecei a viver em permanente estado de prontidão. Como se o descanso tivesse hora marcada, mas nunca fosse inteiro. O corpo pousava, mas a mente ficava de vigia.

Não era um cansaço dramático. Era um cansaço manso, que não doía, mas esgotava. Daqueles que se acumulam nas entrelinhas dos dias. Porque mesmo quando gostamos das pessoas e do que fazemos, há um limite invisível que, quando ultrapassado, nos vai esvaziando de forma silenciosa. Durante muito tempo confundi disponibilidade com valor. Como se dizer sempre “sim” fosse sinónimo de importância.

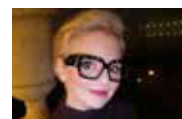
Como se estar sempre presente garantisse amor ou reconhecimento.

Mas a verdade, doce e difícil, é que o que é constante raramente é percebido. Torna-se apenas esperado.

Colocar limites custou-me. Soava a afastamento. A frieza. A possível desilusão no olhar de alguém. E há sempre aquele medo de não corresponder. Mesmo quando ninguém pediu explicitamente, sentimos que devemos. E continuamos. Porque é mais simples manter do que questionar. Até que um dia percebemos que já não estamos inteiros. Que a nossa presença começa a ter um preço demasiado alto: nós próprios.

Hoje acredito que o verdadeiro cuidado não está em estar sempre, mas em estar de verdade. Inteira. Serena. Sem ressentimento. Disponibilidade saudável é poder ajudar sem me abandonar.

Porque, afinal, talvez estar menos disponível seja, em muitos momentos, a forma



mais bonita de voltar a nós próprios.

“Nunca busquei viver a minha vida

A minha vida viveu-se sem que eu quisesse ou não quisesse.

Só quis ver como se não tivesse alma

Só quis ver como se fosse eterno.”

Alberto Caeiro

TORNAR A SUA VISITA À CLÍNICA MAIS SERENA

por ANA COELHO
Administrativa - Clínica BVVida



Ir a uma consulta pode, para muitas pessoas, gerar alguma ansiedade - seja pela preocupação com a saúde, pela falta de tempo ou simplesmente pelo desconhecido.

No entanto, existem pequenos cuidados que podem contribuir significativamente para uma experiência mais serena e organizada.

Chegar alguns minutos antes do horário marcado permite evitar imprevistos e faci-

lita o processo de atendimento. Trazer os documentos necessários ajuda a agilizar procedimentos administrativos e garante que tudo decorra sem atrasos. Preparar antecipadamente uma lista de dúvidas, sintomas ou questões que deseje abordar com o profissional de saúde pode tornar a consulta mais produtiva e esclarecedora.

Caso surja algum impedimento, avisar atempadamente a clínica possibilita uma melhor gestão das marcações e beneficia

todos os pacientes.

Mais do que um espaço clínico, procuramos proporcionar um ambiente de acolhimento, tranquilidade e cuidado. Porque a sua experiência também faz parte da sua saúde.

DOR LOMBAR

por JOANA FIGUEIREDO
Fisioterapeuta - Clínica BVVida



A dor na região lombar — a parte baixa das costas — é uma das queixas mais frequentes no dia a dia das pessoas. Pode surgir por várias razões: uma postura prolongada sentada, levantar pesos de forma inadequada, fadiga muscular ou simplesmente por movimentos repetidos ao longo do tempo.

Embora muitas vezes seja temporária, a dor lombar pode limitar tarefas tão simples como levantar-se da cadeira, apanhar algo no chão ou até dormir confortavelmente.

Quando persistente, influencia o bem-estar e a qualidade de vida.

A fisioterapia pode ser uma grande aliada na resolução e prevenção da dor lombar.

No consultório, o fisioterapeuta avalia os padrões de movimento, a postura e a força muscular. A partir daí propõe um programa adaptado a cada pessoa — com exercícios para fortalecer a musculatura que estabiliza a coluna, alongamentos para melhorar a mobilidade e conselhos práticos para evitar movimentos que sobrecarregam a região lombar.

Mais do que aliviar a dor momentaneamente, o objetivo é ajudar a entender o corpo, corrigir hábitos e devolver confiança no movimento.

Se sente que a dor nas costas já faz parte da sua rotina, não ignore os sinais.

Procure aconselhamento junto de um fisioterapeuta — cuidar do seu movimento hoje é investir na sua qualidade de vida amanhã.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA: EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO NESTA ESTAÇÃO

por SARA RUA
Medicina Tradicional Chinesa e Acupuntura - Clínica BVVida



A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema médico milenar que interpreta a saúde como o resultado do equilíbrio da energia vital no organismo. De acordo com esta abordagem, a doença surge quando esse fluxo energético se desequilibra, sendo o objetivo do tratamento restaurar a harmonia do corpo e da mente.

Para alcançar esse equilíbrio, a MTC recorre a diferentes práticas terapêuticas, entre as quais se destacam a acupuntura, a fitoterapia, a moxabustão, a ventosoterapia e técnicas manuais como o Tui Na e o Shiat-

su. Estas abordagens procuram atuar de forma integrada, promovendo o bem-estar global e não apenas o alívio de sintomas.

Durante as épocas do ano em que as gripes e os resfriados se tornam mais frequentes, muitas pessoas recorrem a consultas de MTC como forma complementar de cuidado. Nesses casos, o tratamento tende a focar-se no fortalecimento do sistema imunitário e na redução de processos inflamatórios, frequentemente com o apoio da acupuntura.

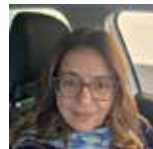
Mais do que tratar doenças, a Medicina Tradicional Chinesa propõe uma visão preventiva da saúde, incentivando hábitos que favoreçam o equilíbrio do organismo e a manutenção do bem-estar ao longo do tempo.

Para esclarecimento de dúvidas ou marcações: 914155553 ou 227113644.

CONTABILIDADE

por JÚLIA FERREIRA

Contabilista certificada - Dep. de Contabilidade da AHBVV



A contabilidade é um dos pilares fundamentais de qualquer organização, independentemente da sua dimensão ou natureza. Mais do que um simples registo de receitas e despesas, a contabilidade é uma ferramenta essencial de gestão, transparência e tomada de decisão. É através dela que se conhece a real situação financeira da entidade, que se planeiam investimentos, que se controlam custos e que se garante o cumprimento das obrigações legais e fiscais.

Numa organização, a contabilidade permite transformar dados em informação útil. Ajuda os dirigentes a avaliar resultados, a definir estratégias e a assegurar a sustentabilidade no médio e longo prazo. Além disso, promove a credibilidade junto de associados, doadores, instituições financeiras e entidades públicas, reforçando a confiança na gestão dos recursos.

No caso das Associações Humanitárias sem fins lucrativos, como a Associação de Bombeiros Voluntários de Valadares, a contabilidade assume ainda uma importân-

cia acrescida. Estas instituições dependem, em grande parte, do apoio da comunidade e de mecanismos de financiamento público e privado. Uma gestão contabilística rigorosa garante que cada contributo é bem aplicado e que os recursos são utilizados de forma eficiente para cumprir a missão principal: proteger vidas, bens e o património da comunidade.

Neste contexto, é fundamental lembrar a possibilidade de consignação de 1% do IRS. Ao preencher a sua declaração de IRS, cada contribuinte pode indicar uma entidade para receber 1% do imposto liquidado. Este gesto não tem qualquer custo adicional para o contribuinte — não aumenta o imposto a pagar nem reduz o eventual

reembolso. Trata-se apenas de direcionar uma parte do imposto que já iria para o Estado para uma instituição à sua escolha.

Ao consignar 1% do IRS à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, está a contribuir diretamente para o reforço de meios, equipamentos, formação e capacidade operacional dos bombeiros. É um ato simples, rápido e totalmente gratuito, mas com um impacto significativo na segurança e bem-estar da comunidade.

A contabilidade assegura que estes apoios são corretamente registados e aplicados com transparência. A sua consignação faz a diferença. Sem custos para si, mas com grande valor para quem todos os dias está pronto a ajudar.

11 CONSIGNAÇÃO DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO IVA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☐	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☒	1102	
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 19 de julho)	☐	1103	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	☐	1104	
Associações juvenis, de caráter juvenil ou de estudantes (Portaria n.º 798/2002, de 17 de novembro)	☐		

NIF	IRS	IVA
501359575	☒	☒

A IMPORTÂNCIA DA CONSIGNAÇÃO DE 1% DO SEU IRS

por CRISTINA CARNEIRO

Técnica de contabilidade - Dep. de Contabilidade da AHBVV



Todos os anos, quando chega o momento de entregar o IRS, cada contribuinte tem a possibilidade de fazer a diferença, sem qualquer custo. Através da consignação de 1% do IRS, pode apoiar diretamente uma instituição à sua escolha e neste caso a **Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (NIF 501 359 575)**.

O que é a consignação de 1% do IRS?

A consignação permite que o Estado entregue 1% do imposto que já liquidou a uma instituição de solidariedade social indicada por si. Ou seja, trata-se de uma parte do imposto que iria para o Estado, mas que pode ser direcionada para apoiar uma causa.

É importante esclarecer:

- Não paga mais imposto por isso
- Não recebe menos reembolso
- Não aumenta o valor a pagar
- Não tem qualquer custo para si

Porquê?

Porque o valor consignado é retirado do imposto que já foi apurado pelo Estado. Não é um valor adicional ao seu imposto, nem é descontado ao seu reembolso. É simplesmente uma escolha sobre o destino de uma pequena parte do seu IRS.

Porque é tão importante para nós?

A nossa Associação desempenha diariamente um papel essencial na proteção e apoio à comunidade: no socorro e na emergência pré-hospitalar, no combate a incêndios, salvamento e desencarceramento, no apoio em situações de catástrofe, transporte de doentes não urgentes e em ações de prevenção e sensibilização.

Para além da nossa importante missão operacional, desenvolvemos também valências que complementam o nosso compromisso social com a comunidade, através da Clínica BV Vida, promovendo cuidados de saúde de proximidade, do Cuid'arte+ - Serviço de Apoio Domiciliário, garantindo acompanhamento e suporte a quem mais precisa no conforto do seu lar e da construção do Lar ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, um projeto estruturante que reforça a nossa resposta social e o cuidado às gerações mais velhas.

Estas respostas sociais ampliam a nossa intervenção, tornando a Associação um verdadeiro pilar de apoio nas diferentes fases da vida da nossa população.

O impacto da sua consignação

A consignação de 1% do IRS representa uma ajuda fundamental para: a aquisição e manutenção de equipamentos de socorro, formação contínua dos nossos bombeiros, manutenção de viaturas, sustentabilidade das nossas valências sociais e investimento em projetos estruturantes, como o Lar ERPI.

Cada contributo, por mais pequeno que pareça, transforma-se em melhores meios, mais segurança, mais apoio social e maior capacidade de resposta para servir todos.

Um gesto simples que fortalece a nossa comunidade

Ao indicar o **NIF 501 359 575** na sua declaração de IRS, está a investir diretamente na segurança, na saúde e no bem-estar da sua família, dos seus vizinhos e de toda a comunidade.

É um gesto simples, rápido e totalmente gratuito, mas com um impacto enorme.

Este ano, quando preencher o seu IRS, lembre-se de nós.

Consigne 1% do seu IRS à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Porque juntos, protegemos, cuidamos e construímos o futuro da nossa comunidade.

QUANDO ALGUÉM PRECISA, VALADARES RESPONDE.

por FRANCISCO ROCHA
Técnico de Informática da AHBVV

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares foi agraciada pelo Senhor Vereador da Câmara Municipal de Leiria com a seguinte mensagem: “Exmo. Senhor António Silva, Presidente da Direção da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, Em nome do Município de Leiria, reitero o nosso profundo agradecimento pelo gesto solidário e humanitário demonstrado através da disponibilização de materiais e recursos fundamentais para apoiar a população afetada. A vossa prontidão, generosidade e espírito de colaboração refletem um notável compromisso com o bem comum, que muito valorizamos e reconhecemos. Gestos como o vosso fortalecem a resiliência do nosso território e fazem a diferença num momento tão exigente para todos. Renovamos o nosso sincero agradecimento e permanecemos inteiramente disponíveis para colaborar no que se revele necessário.” Este agradecimento não é apenas um texto. É o reconhecimento de uma mobilização real, feita com trabalho, esforço e coração. Nesta missão solidária mobilizámos:

- 1 viatura ligeira totalmente carregada
- 4 ambulâncias
- 2 furgões
- 1 TIR com 40 paletes de material de construção, maioritariamente tintas

Géneros alimentares, roupa e bens essenciais

Foram dias de logística intensa.
Foram viaturas cheias.
Foram equipas que não olham a horas.
Porque ser Bombeiro não é apenas apagar incêndios.

É reconstruir esperança. É estar presente quando outros já não têm forças.

Nada disto seria possível sem o apoio determinante de:

- Garland
- Transportes JDC – José Domingos Carvalho, Lda.
- Junta de Freguesia de Canelas
- Junta de Freguesia da Madalena

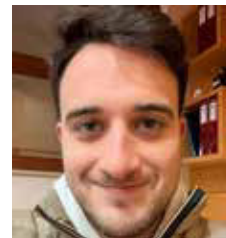
Quando a solidariedade se transforma em ação, o impacto sente-se longe — mas nasce aqui.

Valadares mostrou, mais uma vez, que não vira costas.

Que não fica indiferente.

Que está à altura dos desafios.
Com humildade, mas com orgulho no que somos:

Sempre ao Serviço.



Valadares **CONSIGO NO SEU IRS**

PRONTO Transportes de Doentes

TINONI CAMP

fortis shop

CLÍNICA BV Vida

SALV'ARTE

DOE 1% DO IRS A QUEM ESTÁ SEMPRE PRESENTE QUANDO MAIS PRECISAMOS

USE O NOSSO NIF: 501 359 575

Cuid'arte+

Ajude-nos a Ajudar!

MB WAY

925 562 255

GESTÃO DE EDIFÍCIOS

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



O problema da gestão da manutenção dos edifícios é talvez mais importante que o da gestão das pontes. Nas obras de arte, a deterioração é essencialmente estrutural, enquanto que nos edifícios, antes de ocorrer a deterioração estrutural, ocorre a deterioração dos acabamentos e dos componentes.

Nestes, começa por ocorrer alguma degradação das fachadas e, com o tempo, vão também surgindo problemas com as canalizações, com as madeiras, com os elementos metálicos, as impermeabilizações, os isolamentos, etc., acabando o edifício por deixar de ser funcional, se nada se fizer. Contudo, vão acontecer e com recorrência usualmente mais elevada quanto maior for o tempo de vida útil do edifício.

Com particular relevância na degradação dos edifícios estão os problemas que ocorrem associados a água, quer por deficientes impermeabilizações ou drenagens, quer por simples humidades excessivas ou rupturas de canalizações.

O projecto com durabilidade de um edifício é mais complicado do que de uma ponte. Nas obras de arte, conhecendo-se os fenómenos de degradação do betão, consegue-se estimar o tempo de vida até começarem a ocorrer as corrosões nas armaduras. Pode-se, assim, actuar de modo a travar essa degradação, sabendo-se que o limite da vida útil corresponde à perda de segurança associada a essa corrosão.

Nos edifícios, e em relação aos acabamentos, é mais difícil definir o significado do limite da vida útil. Exemplificando com uma fachada, tal corresponde, na prática, a definir quando é que se deve voltar a restaurá-la. Ora, isto depende de factores como a área do revestimento danificado, da sujidade ou fissuração do componente. A definição dos limites destes factores é algo que depende da opinião do dono e das suas disponibilidades financeiras. Portanto, para uma boa gestão é fundamental ter um plano de manutenção preventiva que considere todas as actividades de forma a assegurar o pleno funcionamento do edifício, para assim garantir a sua durabilidade, tendo como base os agentes de degradação, anomalias e vandalismo a que se encontra sujeito.

Plano de Manutenção

Análise e planificação do ciclo de vida dos EFM

Função	EFM	Acção	Período (anos)															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Edificação																		
1.1. Estrutura	1.1.1. Fundações	I																
		P																
		C																
		S																
	1.1.2. Elementos Verticais	I																
		P																
		C																
		S																
	1.1.3. Elementos Horizontais	I																
		P																
		C																
		S																
1.2. Paredes	1.2.1. Exteriores	I																
		C																
	1.2.2. Interiores	I																
		C																
1.3. Coberturas	1.3.1. Planas	I																
		P																
		C																
		S																
	1.3.2. Inclinações	I																
		P																
	C																	
	S																	

2. Acabamentos

2.1. Revestimentos horizontais	2.1.1. Exteriores	I																
		P																
		C																
	2.1.2. Interiores	I																
		P																
		C																
2.2. Revestimentos verticais	2.2.1. Exteriores	I																
		P																
		C																
	2.2.2. Interiores	I																
		P																
		C																
2.3. Vãos exteriores	2.3.1. Portas	I																
		C																
	2.3.2. Janelas	I																
		C																
2.4. Vãos interiores	2.4.1. Portas	I																
		C																
	2.4.2. Janelas	I																
		C																
2.5. Equipamento e outros	2.5.1. Carpintarias	I																
		P																
		C																
	2.5.2. Serralhas	I																
		P																
		C																
	2.5.3. Outros	I																
		P																
		C																

**SEJA SOLIDÁRIO APOIE OS
BOMBEIROS DE VALADARES**



BANCÁRIA

IBAN

PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8

TREINAR, APRENDER, EVOLUIR

por Rafael Sousa Bombeiro de 3.^a
e Instrutor da Escola de Infantes e Cadetes



Fevereiro pode ser o mês mais curto do ano, mas na Escola de Infantes e Cadetes (EIC) foi vivido com intensidade e propósito.

O mês ficou marcado por instruções fundamentais para o crescimento dos nossos jovens bombeiros. No dia 11 de fevereiro, assinalou-se o Dia Europeu do 112, e os infantes iniciaram o mês a aprender como e quando contactar corretamente o 112 em caso de emergência. Ficaram também a conhecer melhor o funcionamento do SIEM - Sistema Integrado de Emergência Médica, compreendendo a importância de cada elo da cadeia de socorro.

Ainda no âmbito da formação, concluíram a instrução de Incêndios Urbanos, onde aprenderam a enrolar e desenrolar mangueiras, a montar uma linha de mangueira e a trabalhar em equipa na execução das tarefas. Para terminar da melhor forma, participaram no divertido, mas exigente, "jogo do cone", utilizando a mangueira em jato, colocando em prática o controlo e manuseamento do equipamento.

Já os cadetes aprofundaram conhecimentos na área de Busca e Salvamento, utilizando técnicas e ferramentas usadas no dia-a-dia dos bombeiros, técnicas de socorro e emergência pré-hospitalar, com recurso a materiais de saúde, imobilização e rádios, e ainda, complementando a componente técnica com momentos de preparação física, essenciais para o desempenho operacional.

Uma Nova Voz na EIC

Fevereiro trouxe também uma novidade muito especial: a partir deste mês, um dos nossos estagiários ou cadetes passará a escrever um pequeno artigo sobre o mundo dos bombeiros e a sua experiência na Escola.

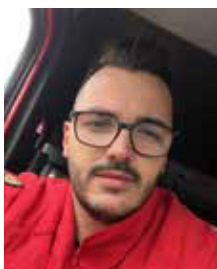
A inaugurar esta iniciativa temos o estagiário Pedro Mota. O Pedro entrou na EIC em outubro de 2019, com apenas 11 anos. Começou como infante, passou a cadete e, no início deste ano, tornou-se estagiário. Aguarda agora a abertura da próxima recruta da nossa corporação para iniciar um novo capítulo e aprofundar, no terreno, o que significa ser Bombeiro Voluntário.

Para o seu primeiro texto, escolheu falar sobre Incêndios Urbanos, partilhando a sua visão:

"Os incêndios urbanos são mais frequentes em prédios, empresas e zonas muito habitadas. São muito perigosos, não só pelo fogo, mas também pelo fumo, que pode provocar asfixia. Muitas vezes, situações como sobrecargas elétricas ou fugas de gás poderiam ser prevenidas. Quando os bombeiros chegam ao local, a prioridade é perceber se existe alguma vítima no interior. Na Escola aprendemos a fazer buscas e salvamentos em locais confinados, a entrar em segurança e a localizar vítimas em espaços de difícil acesso."

Um testemunho que demonstra maturidade, consciência e o impacto que a formação na EIC tem no percurso dos nossos jovens.

Porque a EIC é muito mais do que formação, é família, não podíamos deixar de assinalar com carinho o aniversário do mês. Os nossos parabéns ao instrutor e bombeiro de 2.^a Paulo Silva. Que este novo ano de vida seja repleto de saúde, alegria e muitas conquistas, dentro e fora da farda!



E mesmo a executarmos as instruções a grande vapor, 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

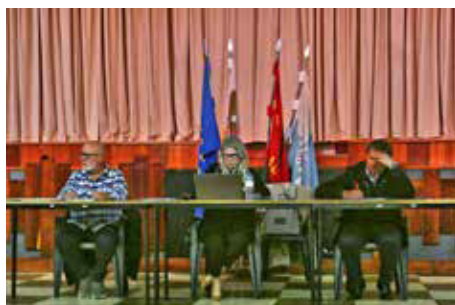


ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES



por CLÁUDIA RAQUEL SILVA
Presidente da Mesa da Assembleia Geral AHBVV

Decorreu ontem, 28 de fevereiro, a Assembleia Geral ordinária da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, na qual foi discutido e colocado a votação dos sócios o plano de atividades e orçamento para 2026 e ainda o Relatório e Contas e Parecer do Conselho Fiscal relativo ao ano de 2025. Ambos os pontos foram aprovados por unanimidade dos sócios presentes. O momento foi de satisfação geral pela confiança nos Órgãos Sociais da Associação o que culminou num aplauso sentido da Assembleia, presenciada por um elevado número de sócios, como se pode ver pelo registo fotográfico. Após isso, houve espaço para os sócios apresentarem as suas questões e dúvidas as quais foram cabalmente esclarecidas. Nada mais havendo a tratar foi a Assembleia encerrada pelas 23h15. Citando o presidente da direção António Silva: “a Associação para o seu pleno funcionamento precisa de todos, todos são importantes. Tratar com respeito a Associação a todos dignifica”.



CÂMARA MUNICIPAL REFORÇA APOIO A ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS

Hoje pela manhã pelas 11:30, teve lugar no Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Avintes, a “Assinatura dos protocolos de colaboração com as Associações Humanitárias dos Bombeiros Voluntários de Gaia”, uma decisão da Câmara Municipal, a quem agradecemos desde já o apoio. Estiveram presentes o Presidente Doutor Luís Filipe Menezes, o Vice Presidente e vereador que tutela a proteção civil Firmino Pereira, para além de outras individualidades, Presidentes de Direção e respetivos Comandantes da área de Gaia. A representar a nossa Associação estiveram o Presidente António Silva, o atual tesoureiro Francisco Sales e o Comandante Jorge Prazeres.



4ª SURVIVAL FIREFIGHTER CHALLENGE

por Miguel Pimentel
2º Comandante da AHBVV

A 4ª do Survival Firefighter Challenge chegou a Avintes e o sentimento é de orgulho absoluto. Na abertura do seminário, houve 4 palestras em que participou o 2º Comandante em que o tema foi “Tomada de decisão”. Durante dois dias de provas intensas na @infoportugal assistimos à verdadeira essência de bombeiros portugueses e de outros quatro países: técnica, resiliência, superação e, acima de tudo, um enorme espírito de entreajuda. Ver a garra com que cada elemento enfrentou os cenários de sobrevivência e combate reforça uma certeza: os nossos bombeiros são feitos de uma fibra inquebrável.

Um agradecimento gigante a todos os bombeiros operacionais que aceitaram o desafio, ao público que não parou de apoiar e a todos os nossos parceiros e patrocinadores @tecniqitel @maydayportugal que tornaram este evento possível. Sem vocês, nada disto seria realidade! A qualidade desse evento foi assegurada ainda por 16 júris de diversos países.

As fotos dos melhores momentos.
<https://achievinggreatness>.

