

VOLUNTÁRIO

#87

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

MARÇO
2026



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Março foi mais um mês grande e de grandes trabalhos.

Como se resume pelos vários textos publicados, acrescento que a Direção promoveu e ou participou em atividades diversas, sendo de destacar a Tomada de Posse dos Órgãos Sociais do Grupo Dramático de Vilar do Paraíso; evento evocativo dos 25 anos da Escola da Madalena; reuniões com os Presidentes das Juntas de Freguesia da nossa área de jurisdição, reunião com o Sr. Vice-presidente da Câmara Municipal de Gaia, Sr. Firmino Pereira; reuniões de exploratório de trabalho com os Ceo da LabMed; Arch; Focus saúde; Misericórdia de Gaia; Nogway; Eprogil; entre outras, sempre na tentativa de fazer crescer a nossa influência e capacidades de agir...

Obrigado a todos quantos se abrem para a tentativa de nos ajudar a ajudar!

De salientar, ainda, a participação do nosso Corpo de Bombeiros em várias prevenções na RTP / Praça da Alegria e de termos sido objeto de reportagem do Daniel Fernandes (Peso Certo) a ir para o ar dia 21 de abril..., não deixem por ver a RTP.

Porque não paramos, a necessidade assim o exige, promovemos vários espetáculos, que desde o Rock da pesada até ao bailariço, tentamos atrair todos os públicos!

De salientar, pela nobreza, o Concerto Solidário com a Marinha Grande e o aniversário do Grupo Albatroz.



A todos, muito obrigado.

Vamos continuar e muito gostaríamos de poder contar com todos, quanto todos saibem que podem contar connosco!



MURAL do ABRAÇO e APOIO à CONSTRUÇÃO do EDIFÍCIO SOCIAL

	ORÇAMENTO	REALIZADO
Investimento inicial para a compra do terreno, Consultoria e projeto	193.601,61€	193.601,61€
Fase 0 Desaterrço e Pedreira	1.400.000,00€	1.679.799,21€
Fase 1 Acabamento exterior de todo o edifício e acabamento total da ERPI	3.499.443,63€	3.375.232,53€
Fase 2 Acabamento interior da Policlínica e Piscina de Hidroterapia	1.883.138,04€	386.715,87€
INVESTIMENTO TOTAL	6.976.203,08€	5.435.348,22€



AJUDE OS BOMBEIROS A CONCLUIR ESTA OBRA
CONTRIBUA
PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



APOIO À CONSTRUÇÃO
ENTIDADE 21721
REF. 123 043 043
VALOR (O QUE QUISER DOAR)

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

91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) 22 112 37 01
geral@printandcut.pt

Rua Norton de Matos, 524 • 4405-671 Gulpihares • Vila Nova de Gaia

Patrocinado por

f @ www.printandcut.pt

O PAPEL DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS NA SOCIEDADE

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



Dedicação, coragem e serviço à comunidade

“Os bombeiros voluntários desempenham um papel fundamental na proteção da sociedade, dedicando-se ao serviço público sem remuneração. Estes homens e mulheres enfrentam diariamente situações de risco, como incêndios, acidentes e catástrofes naturais, demonstrando uma coragem exemplar e um profundo sentido de responsabilidade social.

A existência dos bombeiros voluntários contribui para a segurança das populações, especialmente em zonas rurais ou menos urbanizadas, onde nem sempre existe uma presença permanente de corporações profissionais. Além do combate a incêndios, realizam ações de salvamento, apoio em emergências médicas e campanhas de sensibilização sobre prevenção de acidentes. A formação dos bombeiros voluntários é rigorosa e contínua, abrangendo áreas como primeiros socorros, resgate, manuseamento de equipamentos e gestão de situações de crise. Esta preparação permite-lhes atuar de forma eficiente e coordenada, muitas vezes em colaboração com outros serviços de emergência.

O espírito solidário e o compromisso com o bem-estar da comunidade são os princi-

pais motores do voluntariado nos bombeiros. O reconhecimento público e o apoio da sociedade são essenciais para garantir a motivação e a sustentabilidade destas corporações, cuja missão é salvar vidas e preservar bens.

Em suma, os bombeiros voluntários representam um exemplo de altruísmo e dedicação, sendo indispensáveis para garantir a segurança e a tranquilidade das populações. O incentivo ao voluntariado e o reforço dos meios destas entidades continuam a ser desafios importantes para assegurar a qualidade do serviço prestado e a proteção das comunidades.”.

Nota - Esta nota foi escrita com recurso à IA pelo que, contém inevitavelmente erros e anomalias, aos quais são completamente alheio.

Estou /estamos a chegar ao final deste mandato de todos os Órgãos Sociais da AHBV de Valadares. Pela minha parte, trabalhei e continuarei a trabalhar até ao final do mandato com a vontade, empenho, dedicação e lealdade que no Ato de Posse assumi para com os meus colegas dos Órgãos Sociais e fundamentalmente, com os Sócios da AHBV de Valadares.

Temos até ao final do Mandato, tarefas de

grande responsabilidade!

Temos até ao final do Mandato, a responsabilidade de entregar aos Sócios, uma AHBV de Valadares mais rica em termos patrimoniais, mais forte e coesa, na nossa Missão de estar junto da Comunidade, como nos comprometemos no nosso Programa de Candidatura.

Queremos entregar aos Sócios, uma AHBV de Valadares mais prestigiada perante as entidades oficiais, reconhecida como uma Casa onde dá gosto trabalhar e contribuir para o bem-estar, socorro e prevenção das populações abrangidas pela nossa ação (Valadares; Vilar do Paraíso; Madalena; Gulpilhares e Canelas).

Continuamos a viver o dia a dia da nossa Associação com intensidade, responsabilidade e inovação.

Os nossos Órgãos Sociais são entidades abertas e disponíveis para ouvir e esclarecer todos, quando digo todos, são mesmo todos (sócios; trabalhadores e corpo ativo).

Escrevi este texto adicional já que a IA não consegue fazer um conteúdo, com a vivência nem o conhecimento da vida de uma associação como se fossem todas iguais.

Tomo a liberdade de assinar o texto, como aliás deve ser em qualquer documento público, Francisco Madruga.

SOMBRA DA MEMÓRIA

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



Costumo reflectir muito sobre a importância da memória na nossa vida.

Se uma parte substancial dos nossos pensamentos diários vive nas expectativas do futuro, outra parte significativa regressa

a acontecimentos do passado, recente ou distante.

Somos as nossas memórias. Somos a marca que os acontecimentos deixaram em nós, o que aprendemos, aquilo de que sentimos saudade e recordamos com ternura. Mas somos também as memórias difíceis, aquelas que ainda hoje nos magoam.

Nunca, porém, recordamos sozinhos. A família, os amigos, os conhecidos e até os desconhecidos com quem trocámos um gesto, uma palavra ou um simples olhar, habitam essas memórias.

Hoje, enquanto a vida ainda brilha com intensidade, a memória vai-se enriquecendo todos os dias com novas experiências. Haverá um dia, quando as forças faltarem, em que ela será quase tudo o que teremos para tornar o quotidiano mais leve.

E a memória constrói-se agora. Cuida-se hoje.

Os afetos que cultivamos no presente serão aqueles que nos aquecerão amanhã.

Quase sem darmos conta, as memórias nascem de forma contínua. Não surgem do nada, mas da maneira como vivemos cada hora dos nossos dias, enquanto tecemos, com cuidado, teias de emoções e afectos capazes de preencher a vida, que nem sempre é fácil, nem sempre é doce.

Esta construção, revelada em cada instante, não termina enquanto viverem as pessoas que tão perto chegam ao nosso coração.

Todos somos construtores de memórias e de afectos. Sobretudo, de memórias feitas de afectos.

“Acho tão natural que não se pense
Que me ponho a rir às vezes, sozinho,
Não sei bem de quê, mas é de qualquer
cousa
Que tem que ver com haver gente que
pensa ...”

Alberto Caeiro

FORMAÇÃO

por ANA RITA SILVA
Coordenadora da Formação da AHBVV

FORMANDO FRANCISCO ROCHA FUNCIONÁRIO AHBVV

Recentemente tive a oportunidade de participar numa formação de SBV/DAE, que se revelou uma experiência extremamente enriquecedora, tanto a nível técnico como pessoal.

A formação decorreu com um grupo de seis formandos, o que permitiu um ambiente mais próximo, dinâmico e participativo. Este contexto facilitou a aprendizagem, possibilitando uma maior interação com a formadora e uma consolidação mais eficaz dos conteúdos através da prática.

A formadora, Ana Rita, demonstrou um elevado nível de conhecimento, profissionalismo e clareza na transmissão dos conteúdos, conduzindo a formação de forma estruturada e com forte componente prática. A sua abordagem contribuiu significativamente para que todos os formandos

adquirissem confiança na aplicação dos procedimentos em contexto real.

Ao longo da formação, foram abordados temas essenciais como a avaliação das condições de segurança, o reconhecimento da paragem cardiorrespiratória, a correta execução das manobras de SBV, a utilização do DAE e a atuação em situações de obstrução da via aérea, sempre com foco na importância de uma intervenção rápida e eficaz.

O resultado final reflete a qualidade da formação e o empenho de todos: os seis formandos obtiveram aprovação, demonstrando o sucesso do processo formativo.

Sem dúvida, esta formação representa uma mais-valia importante para o desempenho das nossas funções, reforçando competências fundamentais que podem fazer a diferença em momentos críticos e contribuir diretamente para a salvaguarda de vidas.



FORMANDA MÓNICA GONÇALVES FARMÁCIAS CRUZ&REIS

A participação no curso de Suporte Básico de Vida com DAE, nos Bombeiros Voluntários de Valadares, foi uma mais-valia para os elementos do grupo Cruz e Reis. A formação decorreu de forma organizada e com uma dinâmica bastante eficaz, o que facilitou a compreensão e a aplicação prática dos conteúdos. A disponibilidade da Rita, aliada à forma clara como explicou todos os procedimentos, contribuiu para o desenvolvimento de competências importantes para atuar com segurança em situações de emergência.



FORMANDA NICOLE FARMÁCIAS CRUZ&REIS

O curso de suporte básico de vida foi uma experiência bastante positiva, que nos permitiu adquirir as competências essenciais para atuar em emergências com confiança, rapidez e eficácia. Reforçando a importância da preparação e do papel de cada pessoa na preservação da vida.



FORMANDA JOANA COELHO FARMÁCIAS CRUZ&REIS

Frequentar o curso de SBV/DAE nos Bombeiros de Valadares foi, sem dúvida, uma experiência extremamente enriquecedora e relevante.

Ao longo da formação, tivemos a oportunidade aprender a reconhecer uma paragem cardiorrespiratória, saber como agir de forma rápida e eficaz e utilizar corretamente um desfibrilhador.

Para além da componente técnica, este curso reforçou também a importância da calma e da responsabilidade cívica.

Destaco ainda o papel da formadora Ana Rita, que demonstrou clareza na explicação dos conteúdos, aliando conhecimento técnico a uma abordagem acessível e motivadora, conseguindo transmitir não só competências práticas, mas também valores fundamentais associados à ajuda ao próximo

Recomendo vivamente este tipo de formação a todos. Nunca sabemos quando podemos ser chamados a agir — e estar preparado pode fazer toda a diferença.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS MARÇO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES	124
GULPILHARES	74
CANELAS	78
V.PARAISO	90
MADALENA	21

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA	2
SP AFURADA	1
CANIDELO	11
MAFAMUDE	22
MADALENA	11
O. DOURO	3
V.ANDORINHO	1
PEROSINHO	2
PEDROSO	2
ARCOZELO	1
FORA DO CONCELHO	2

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	20
Riscos Mistos	7
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	412
Operações Estado de Alerta	6
TOTAL DE SERVIÇOS	422

VUCI
ENTIDADE 21721
REF. 123 043 043
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, ferrame 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 FL4 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 espumífero
+ 300 Litros proteção veicula
Ocorrências: Multifunções com equipamento versátil
(desencarceramento; escoramento; outros...)
Transformação: Jacinto Marques De Oliveira, Sucessores, Lda

REFORÇO OPERACIONAL

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros

Ainda fora da época crítica e sem o Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais ativado, o Comando Sub-Regional da AM Porto solicitou ao CB de Valadares o empenhamento de meios para reforço no combate a incêndio rural, com destino ao incêndio em Eixo, no distrito de Aveiro.

Foram mobilizados:

VFCI 06 com 5 operacionais

Mais uma vez, os **Bombeiros Voluntários de Valadares** disseram presente, levando o seu compromisso e profissionalismo para além da sua área de atuação



HÁ UMA RÁDIO QUE NÃO SE OUVI SÓ... SENTE-SE

por BRUNO OLIVEIRA
Rádio Doce Amiga

A Rádio Doce Amiga como espaço de inclusão, emoção e voz para quem nunca desistiu de comunicar

Há realidades que não cabem apenas em palavras. Há histórias que não se contam apenas com frases direitas e perfeitas. Há sentimentos que só se compreendem quando são vividos com o coração aberto. A minha ligação à Rádio Doce Amiga é exatamente isso: uma história que se sente antes mesmo de se conseguir explicar. Tenho paralisia cerebral, uma condição que faz com que a minha fala e os meus movimentos sejam diferentes da maioria das pessoas. Cresci num mundo que, muitas vezes, não está preparado para esperar, para escutar com calma ou para compreender quem comunica de forma diferente. E isso, por vezes, cria silêncios difíceis de suportar. Não porque não tenha nada para dizer. Mas porque nem sempre há quem esteja disposto a ouvir. Durante muito tempo, senti-me mais como espectador da vida do que como participante. Via, ouvia, sentia... mas faltava-me espaço para ser verdadeiramente escutado. Dentro de mim, existia uma vontade enorme de comunicar, de partilhar, de fazer parte. Uma vontade que nunca desapareceu, mesmo nos momentos mais difíceis. E foi essa vontade que me levou até à Rádio Doce Amiga. No início, não foi fácil. Houve dúvidas, medos e inseguranças. Perguntava-me se as pessoas iam compreender a minha forma de falar, se iam ter paciência, se iam sentir aquilo que eu queria transmitir. Mas, aos poucos,

fui percebendo algo que mudou tudo dentro de mim: as pessoas não procuram perfeição — procuram verdade. E foi isso que comecei a oferecer em cada emissão. A Rádio Doce Amiga não é apenas uma rádio online. É um espaço onde a inclusão acontece de forma natural, sem esforço, sem rótulos, sem barreiras. É um lugar onde cada pessoa tem valor, independentemente das suas limitações. Aqui, não sou definido pela minha deficiência. Sou reconhecido pela minha essência, pela minha vontade, pela minha presença. Cada vez que ligo o microfone, não estou apenas a iniciar um programa. Estou a afirmar a minha existência. Estou a mostrar que tenho voz, que tenho sentimentos, que tenho algo para dar ao mundo. E isso, para mim, é profundamente transformador. A rádio ensinou-me que comunicar vai muito além da forma como falamos. Comunicar é sentir. É transmitir. É criar ligação. E quando essa ligação é verdadeira, ela ultrapassa qualquer dificuldade. Ao longo do tempo, fui recebendo mensagens de ouvintes. Palavras simples, mas carregadas de significado. Pessoas que dizem que gostam de ouvir, que sentem companhia, que encontram conforto nas emissões. E, nesses momentos, percebo que aquilo que faço tem valor. Que a minha voz, com todas as suas imperfeições, consegue tocar alguém do outro lado. E isso é inclusão. Inclusão não é apenas dar oportunidade. É dar espaço real. É permitir que cada pessoa seja quem é, no seu tempo, na sua forma, sem pressão para se encaixar num padrão que não foi feito para

todos. A Rádio Doce Amiga vive essa inclusão todos os dias, de forma simples, mas profundamente verdadeira. Para mim, esta rádio tornou-se muito mais do que um projeto. Tornou-se uma casa emocional. Um lugar onde me sinto aceite, respeitado e, acima de tudo, valorizado. Um lugar onde deixei de ser apenas alguém com dificuldades para passar a ser alguém com propósito. Hoje, quando olho para trás, vejo um caminho feito de desafios, mas também de conquistas. Vejo alguém que, apesar das limitações, nunca deixou de acreditar que tinha algo importante a dizer. E vejo uma rádio que soube ouvir, acolher e dar espaço.

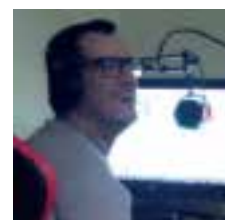
A Rádio Doce Amiga não me deu apenas voz.

Deu-me identidade.

Deu-me confiança.

Deu-me um lugar no mundo.

Enquanto houver alguém disposto a ouvir com o coração, eu continuarei aqui. A falar, a sentir, a partilhar. Porque a minha voz pode não ser perfeita — mas é verdadeira. E, às vezes, é isso que mais falta faz no mundo.



MANUTENÇÃO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV

A importância da manutenção nem sempre é reconhecida, pois só se toma consciência dela quando falha. Contudo, os seus custos compensam largamente os prejuízos resultantes da indisponibilidade das instalações e dos equipamentos, pelo que a implementação de Planos de Manutenção nos edifícios, em geral, é indispensável.

Devem considerar-se dois tipos de manutenção:

- Preventiva
- Correctiva

A Manutenção Preventiva é uma parte essencial da gestão do empreendimento, pois permite manter a fiabilidade e a disponibilidade das infraestruturas e dos equipamentos, reduzindo os custos associados à manutenção correctiva, à substituição antecipada e à indisponibilidade. Trata-se de uma manutenção planeada, realizada mesmo quando o edifício mantém a sua plena capacidade operacional.

Torna-se, assim, fundamental que cada edifício disponha de um planeamento detalhado de manutenção preventiva, abrangendo todas as suas infraestruturas e equipamentos (inventário de



activos). Após a elaboração do plano, é necessário definir datas, horários e equipas — em suma, estabelecer um cronograma ou plano de trabalho.

A sua permanente actualização permite acompanhar as actividades e manter registos que possam servir de base a futuros programas de melhoria.

A Manutenção Preventiva pode ser executada por entidades externas, em regime de outsourcing, nomeadamente no caso de instalações e equipamentos específicos (frequentemente assegurada pelos próprios instaladores), ou pelos serviços de manutenção da própria entidade. Em ambos os casos, deverão ser elaborados relatórios e registos de controlo das intervenções (Fichas Técnicas de Manutenção).

A Manutenção Correctiva destina-se a repor a segurança na utilização, a funcionalidade, a fiabilidade e o nível de disponibilidade das infraestruturas e dos equipamentos do edifício. Dada a diversidade e a interdependência das infraestruturas e dos equipamentos, é fundamental que, antes de

qualquer intervenção, sejam analisadas as implicações internas e externas, bem como as eventuais consequências para o edifício, durante o período previsto da intervenção e até à completa reposição das condições de funcionamento.

Sempre que estas intervenções impliquem alterações ou reduções da segurança, funcionalidade, fiabilidade ou disponibilidade, que afectem o normal funcionamento dos serviços em operação, deve ser prestada informação clara e detalhada sobre o tempo previsto para a reparação e as condicionantes durante esse período.

Toda a intervenção de Manutenção Correctiva deve igualmente ser registada, de forma a permitir a organização do histórico das actividades efectuadas ao longo do ano.

“Nem tudo o que enfrentamos pode ser mudado.

Mas nada pode ser mudado enquanto não for enfrentado.”
James Baldwin



CONSIGNAÇÃO DE 1% DO IRS: UM GESTO SIMPLES E QUE EM NADA PREJUDICA O CONTRIBUINTE NOSSO SÓCIO E QUE FAZ TODA A DIFERENÇA.

por JÚLIA FERREIRA
Contabilista certificada - Dep. de Contabilidade da AHBVV

Teve hoje início, dia 1 de abril de 2026, o prazo para a entrega do IRS referente aos rendimentos auferidos em 2025. Para muitos contribuintes, este é apenas mais um momento de cumprimento de uma obrigação fiscal. No entanto, existe uma oportunidade frequentemente esquecida — e de enorme impacto — que não acarreta qualquer custo adicional: a consignação de 1% do IRS.

Através deste mecanismo, cada contribuinte pode destinar 1% do imposto que já iria pagar ao Estado a uma Entidade à sua escolha. Não há qualquer perda financeira para o cidadão, mas o benefício para as instituições pode ser absolutamente determinante.

É neste contexto que se torna fundamental destacar o papel da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares. Esta instituição desempenha diariamente uma missão de elevado valor social: proteger vidas, socorrer populações em situações de emergência, combater incêndios e prestar apoio em momentos críticos. Trata-

-se de um trabalho exigente, muitas vezes realizado com recursos limitados e dependente do apoio da comunidade.

A consignação de 1% do IRS pode representar uma fonte de financiamento essencial para a continuidade e melhoria dos serviços prestados por esta associação. Com esses recursos, é possível investir em equipamentos, formação dos operacionais e melhores condições de resposta às emergências.

Num país onde os bombeiros voluntários são uma peça central do sistema de proteção civil, apoiar estas instituições é também investir na segurança de todos.

Cada contribuição conta, e o impacto coletivo pode ser significativo. Assim, neste período de entrega do IRS, é importante lembrar que um simples gesto pode fazer a diferença. Ao preencher a declaração, basta indicar a entidade beneficiária da consignação — um processo rápido, mas com consequências duradouras.

Apoiar a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares digitando o contribuinte 501 359 575 é, acima de tudo, um ato de reconhecimento e solidariedade para com aqueles que estão sempre prontos a ajudar.

Este ano, ao entregar o seu IRS, faça a diferença. Consigne 1% e contribua para salvar vidas.



CONDIGNAÇÃO DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO IVA SUPORTADO		ENTIDADE BENEFICIÁRIA	
Instituições religiosas (art. 20.º, n.º 2, da Lei n.º 18/2001, de 21 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art. 20.º, n.º 3, da Lei n.º 18/2001, de 21 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	1102	
Pessoas singulares ou colectivas titulares de direitos reservados (art. 20.º, n.º 4, da Lei n.º 18/2001, de 21 de junho)	<input type="checkbox"/>	1103	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art. 20.º, n.º 5, da Lei n.º 18/2001, de 21 de junho)	<input type="checkbox"/>	1104	
Associações locais, de âmbito parafiscal ou de entidades (art. 20.º, n.º 6, da Lei n.º 18/2001, de 21 de junho)	<input type="checkbox"/>	1104	

IRS	IVA
501359575	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

FORMAÇÃO, PARCERIAS E NOVOS DESAFIOS NA EIC

por RAFAEL SOUSA

Bombeiro de 3a e Instrutor da Escola de Infantes e Cadetes

O mês de março foi marcado por várias atividades, formações e momentos de partilha na Escola de Infantes e Cadetes (EIC).

O mês começou com uma formação em Incêndios Florestais, permitindo aos nossos jovens aprofundarem conhecimentos essenciais sobre prevenção, combate e segurança em situações de fogo em áreas naturais.

Mas o ponto alto de março foi, sem dúvida, a visita da Escola de Infantes e Cadetes de Matosinhos-Leça ao nosso quartel. Este encontro marcou o início de uma nova ligação entre as duas escolas, proporcionando aos visitantes a oportunidade de conhecer a história, os equipamentos e o funcionamento diário do nosso quartel. Mais importante ainda, foi o momento de criação de laços de amizade entre os jovens bombeiros de diferentes regiões.

No final da visita, todos os participantes passaram por um circuito preparado pelos nossos instrutores, uma atividade habitual da EIC pensada para os futuros bombeiros. Os nossos infantes e cadetes tiveram a oportunidade de acompanhar e ajudar os convidados, orientando-os e incentivando-os a superar os desafios com espírito de equipa e determinação.

Março trouxe ainda uma formação diferenciada para os cadetes: a instrução de Grande Ângulo, uma das modalidades especializadas do corpo de bombeiros. Esta formação prática foi ministrada pelo Bombeiro de 1.º Bruno Tentugal, a quem a EIC agradece imensamente a disponibilidade e dedicação para partilhar conhecimentos tão importantes com os nossos infantes e cadetes.

Para encerrar o mês da melhor forma, os nossos instrutores dinamizaram uma instrução de preparação física, promovendo não só o desenvolvimento físico, mas também o espírito de equipa.

Os infantes e cadetes percorreram algumas ruas de Valadares, num momento de treino ativo e motivador, seguido de jogos de desenvolvimento físico e mental. Estas atividades, além de divertidas, são fundamentais para reforçar competências essenciais e preparar os nossos jovens para desafios como o Campeonato Bombeirinho de Ferro.

Um mês marcado por aprendizagem, união e novos desafios, que reforçou a importância do treino, da partilha de experiências e do espírito de comunidade que caracteriza a EIC.

Uma Nova Voz na EIC

Na nossa nova rubrica “Uma Nova Voz na EIC”, um elemento da escola tem a oportunidade de partilhar a sua visão sobre uma temática ligada ao mundo dos bombeiros. Este mês trazemos o tema Grande Ângulo, uma das modalidades especializadas do corpo de bombeiros.

Hoje contamos com a participação da estagiária Rafaela Pereira. A Rafaela entrou na EIC em outubro de 2024, com apenas 16 anos, começando como cadete. No início

deste ano, tornou-se estagiária, aguardando agora a abertura da próxima recruta da nossa corporação para iniciar um novo capítulo e aprofundar, no terreno, o que significa ser Bombeiro Voluntário.

Na sua reflexão sobre Grande Ângulo, a Rafaela partilha o entusiasmo e os desafios desta formação:

“O grande ângulo é uma área muito exigente no trabalho dos bombeiros, pois envolve esforço físico, técnica e muita concentração.

Nestas operações, os bombeiros enfrentam alturas e locais de difícil acesso, atuando com rapidez, segurança e espírito de equipa.

Este tipo de missão mostra bem a preparação e a coragem dos operacionais, que treinam para responder a situações complexas e salvar vidas em cenários de maior risco.”

Este testemunho demonstra uma das muitas vertentes da nossa corporação, evidenciando o compromisso da EIC com a formação, a experiência prática e o espírito de equipa.

Porque a EIC é muito mais do que formação, não podíamos deixar de assinalar com carinho os aniversários do mês. Os nossos parabéns à infante Antonella, à instrutora e Bombeira de 3.ª Sandra Pinto e ao adjunto de comando Fábio Neves. Que este novo ano de vida seja repleto de saúde, alegria e muitas conquistas, dentro e fora da farda!

E mesmo enquanto executamos as instruções a grande vapor, ainda há tempo para 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.



TRABALHAR NA CLÍNICA BVVIDA

por SANDRA MATOS
Administrativa - Clínica BVVida

Trabalhar na Clínica BVVida: cuidar com dedicação, receber a primavera e as alergias também!

Com a chegada da primavera chegam os dias mais longos, o sol e as flores — mas, para muitas pessoas, chegam também as alergias. Nesta altura do ano é comum surgirem sintomas como espirros frequentes, nariz entupido ou a pingar, comichão, lacrimejar dos olhos e alguma tosse.

Na receção da nossa clínica, é habitual ouvirmos utentes que se queixam destes sintomas típicos da época. O pólen das árvores e das plantas é o principal responsável por este desconforto, sobretudo para quem já sofre de rinite alérgica ou asma.

Algumas medidas simples podem ajudar: evitar atividades ao ar livre nas horas de maior concentração de pólen, arejar a casa em horários estratégicos, lavar o rosto e as mãos ao chegar da rua e, sempre que ne-

cessário, procurar aconselhamento médico.

Se sente que nesta época do ano os sintomas se repetem, não hesite em falar connosco. Estamos aqui para ajudar e encaminhar para a melhor orientação possível. Cuidar da sua saúde é sempre a nossa prioridade.



Sabia que nos Bombeiros também se aprende música?

PARA CRIANÇAS e ADULTOS

Aulas em grupo de teclado, para crianças entre os 3 e os 10 anos e para adultos a partir dos 18 anos

2 professores
114 sala de aula

ORQUESTRA de TECLADOS

CONTACTOS
Paula Carvalho 919 072 015
Rui Pintão 934 464 806
criartem23@gmail.com

Na Sede dos Bombeiros Voluntários de Valadares

PROTÓCOLOS
Instituição Voluntária de Valadares
506 licenciada para 2023 e 5º ano de validação
Associação de Pais de Galá (PAGalá)

Inscrição em: www.criartem.com
criartem2024
criartem2024

Inscrevam-se! Os teclados estão à vossa espera!

Aprender para salvar!

Entre os 6 e 16 anos
inscreva-se no Bombeiro/a,
junta-te a nós!

Escola de Infantes e Cadetes | Bombeiros Voluntários de Valadares

Largeira, Póvoa do Varzim, 140 Valadares | Bom 1º José Silva - 912589689

EMPREENDEDORISMO COM RESPONSABILIDADE SOCIAL

15 de Maio • 20 horas

Jantar de Empresários
Evento Solidário com os Bombeiros Voluntários de Valadares

Saão Nobre da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Padrinhos/Promotores:

DR. LUÍS FILIPE MENEZES
Presidente da Câmara de Gala

DR. LICÍNIO NUNES
Ceo da Eprogil

ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

RESERVE
Contributo mínimo de 100€

Reserve já a sua presença com Mário Couto - 932 725 563
email: mccouto@sapo.pt

Participam: **EV**, **fortis**, **PORTO**, **UNICENAL**, **Cooper**, **ANT**

Grande de Noite Fados

Solidária

02 Maio 21h

Reconhecimento especial a duas Valadenses:
Maria Antónia | Aurora Reis

FADISTAS:
ANTÓNIO OSCAR | JOSÉ CARLOS | CARLOS BESSA (Poeta)
CÁTIA PEREIRA | JOAQUIM CARDOSO (Humorista)

Ajude-nos a Ajudar!
Somos todos BVV

Entre outros...
Guitarra Portuguesa: JOSÉ TEIXEIRA
Viola: GIL GODINHO

Venha passar uma noite fantástica com excelentes vozes e bons petiscos

RESERVAS DE MESA
912 847 868,
ou nos Bombeiros Voluntários de Valadares

ENTRADA
10 Guitarradas (Pessoa)
40 Guitarradas (Mesa de 4 Pessoas)
INCLUI: Vinho e Petisco tradicional

SERVIÇO DE BAR
Café Verde,
Petiscos tradicionais,
Bebidas.

Saão Nobre da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares