

VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

ABRIL
2026

#SOMOS TODOS BVV



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Por cada mês que passa, somamos feitos...

Repetimo-nos todos os dias no socorro, no acompanhamento, nos cuidados a uma comunidade que cada vez mais precisa de nós.

Por vezes falhamos, não chegamos a todos e a todas!

Mas, quem, mais que nós, trabalha para em apoio real à comunidade?

O mês de abril foi um mês em que nos multiplicamos e institucionalmente estivemos em todas. Em Todas as comemorações do 25 de Abril, nas 5 Freguesias da nossa área de intervenção. Na comemoração do 25 de Abril da Câmara Municipal, que este ano decorreu no Cine Brazão e que foi um evento a todos os títulos memorável. Estivemos em todos os eventos, e foram muitos, da Junta de Freguesia de Gulpilhares. Estivemos nos 99 anos do Orfeão de Valadares. Estivemos nos 115 anos dos Bombeiros dos Carvalhos. Estivemos em várias prevenções a eventos, desde jogos de futebol à Praça da Alegria, tendo nós próprios sido reconhecidos e valorizados neste programa,



mais concretamente dentro do Peso Certo. Estivemos em formações e simulacros em várias escolas. Protocolamos Curso Profissional de Bombeiros com a Escola Profissional de Gaia e a Escola Nacional de Bombeiros. Promovemos reuniões várias, sendo de destacar a existente com os Nadadores-salvadores para a preparação do PIS 2026 e, ainda o Jantar Convívio entre todos os Presidentes e Comandantes das 6 Associações Humanitárias de Bombeiros de Gaia.

Em suma, o trabalho foi mesmo muito!

Somos "CHAMA VIVA", um Legado de Coragem, que se renova e cresce, com a vontade permanente de, ainda, melhorar.

Ajudem-nos a não parar!

Obriguem-nos a crescer!



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

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



www.printandcut.pt

OS CRAVOS DE ABRIL SÃO VERMELHOS

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV

Os cravos de Abril são vermelhos.

Há quem pretenda desvalorizar o 25 de Abril usando cravos brancos, cravos vermelhos e brancos e este ano, apareceram os cravos verdes.

O 25 de Abril, goste-se ou não, permitiu que Portugal desse um salto enorme em áreas diversas da vida dos portugueses.

Também no Movimento Associativo foram dados passos importantes na vida das Coletividades e Associações.

Antes do 25 de Abril, muitas destas Associações e Coletividades, eram local de resistência à Ditadura. Com a sua atividade diversificada a nível da Cultura, do Recreio, do Desporto e outras vertentes. Elas eram na verdade, fator de união e confraternização das populações.

Também a **Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares** foi ao longo destes anos um pilar do Movimento Associativo em Valadares e no concelho de Vila Nova de Gaia.

Fundada a 6 de dezembro de 1914, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares tem na sua história o maior património e nos homens e mulheres que a representam, a força motriz que abre caminho ao futuro. Direção e Comando unem-se na firme determinação de atingir “patamares da excelência”, o que só é possível com trabalho, “muito trabalho”, porque importa garantir valor acrescentado à instituição e aos que nela atuam, tanto nas valências associativa e social, como na operacional, como frequentemente enfatiza o presidente, António Silva.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, continua a paupar a sua existência e atividade, na vontade expressa dos seus Associados, que no dia a dia acompanham a atividade da Associação e que nos sucessivos atos eleitorais, renovam a confiança nos Órgãos Sociais e nos seu programa de candidatura.



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, continuará a paupar a sua atividade pelo escrupuloso cumprimento dos seus Estatutos que esses sim, determinam os direitos, deveres e atividades inerentes à nossa Associação.

O tempo não para, as tarefas são diárias e imensas e a sua concretização só depende de cada um de nós.

Também o Poder Local Democrático comemorou o 25 de Abril reunindo as suas Assembleias de Freguesia e em muitos casos com atividade junto das populações. A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares esteve presente em todas estas ações comemorativas do 25 de Abril.

Mãos à obra, SOMOS TODOS BVV!

CUID'ARTE+ E O DIA MUNDIAL DA SAÚDE: CUIDAR DE QUEM MAIS PRECISA

por BÁRBARA CRESPO
Assessora da direção AHBVV

Assinalado a 7 de abril, o Dia Mundial da Saúde convida à reflexão sobre a importância de garantir o acesso a cuidados de saúde de qualidade para todos, em todas as fases da vida. Numa sociedade cada vez mais envelhecida, torna-se essencial reforçar respostas que promovam o bem-estar, a autonomia e a dignidade da população idosa.

É neste contexto que o serviço de apoio domiciliário CUID'ARTE+ assume um papel de elevada relevância junto da comunidade. Mais do que prestar cuidados básicos, este projeto procura assegurar uma resposta integrada e humanizada, centrada nas necessidades individuais de cada utente. A proximidade, a atenção e o acompanhamento regular permitem não só melhorar a qualidade de vida dos mais idosos, como também prevenir situações de maior fragilidade física e emocional.

O apoio domiciliário revela-se, assim, uma ferramenta fundamental na promoção da saúde, permitindo que os idosos permane-

çam no conforto das suas casas, junto das suas memórias e rotinas, sem abdicar dos cuidados essenciais. Este acompanhamento contínuo contribui para a manutenção da autonomia, para a redução do isolamento social e para uma maior tranquilidade das famílias.

Importa ainda destacar o papel imprescindível da equipa que integra o CUID'ARTE+. Profissionais dedicados, qualificados e profundamente comprometidos com a sua missão, que diariamente prestam cuidados com competência, empatia e respeito. É através do seu trabalho que se constrói uma relação de confiança com os utentes, garantindo não apenas assistência, mas também conforto, segurança e dignidade.

Reforça-se assim, com este dia, a importância de iniciativas como o CUID'ARTE+, que fazem a diferença na vida de quem mais precisa, contribuindo ativamente para uma comunidade mais saudável, solidária e inclusiva.



A SOLIDARIEDADE PODE SALVAR-NOS

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



A solidariedade é, antes de tudo, um gesto profundamente humano. Nasce no silêncio do coração e manifesta-se nas mãos que se estendem sem esperar retorno.

É o cuidado discreto por quem está mais frágil. É reconhecer, no rosto do outro, a mesma dignidade que habita em nós.

Não existe verdadeira solidariedade sem valores. Sem respeito. Sem partilha. Sem justiça. Sem escuta. Sem a consciência de que, apesar das diferenças que nos distinguem, há algo maior que nos une: a nossa condição humana.

Vivemos tempos inquietantes. Tempos em que as notícias nos chegam carregadas de dor, de incerteza, de imagens que preferíamos não ver e de histórias que custam a compreender.

Conflitos que parecem não ter fim. Palavras duras. Gestos incompreensíveis. Uma sensação constante de instabilidade que se instala nos nossos dias como uma sombra persistente.

Confesso-vos: muitas vezes não sei onde isto vai parar. E essa incerteza assusta-me. Traz uma ansiedade silenciosa que se acumula no peito e nos acompanha, mesmo quando tentamos distrair o pensamento.

Sentimo-nos pequenos perante a dimensão do mundo. Quase impotentes. Como se nada do que fazemos fosse suficiente para alterar o rumo dos acontecimentos. Mas, é precisamente neste cenário de inquietação que algo extraordinário tem acontecido diante dos nossos olhos.

Tenho testemunhado, e sei que muitos de vós também, uma onda de solidariedade como nunca antes vi.

Pessoas que ajudam pessoas, mesmo sem se conhecerem.

Empresas que se mobilizam. Comunidades que se organizam.

Corações que se abrem, portas que se escancaram, mãos que se estendem.

Gestos simples, mas imensamente poderosos.

Como se, de repente, todos tivéssemos despertado para uma verdade que andava adormecida dentro de nós: Somos todos iguais!

Nestes momentos, não há ricos nem pobres. Não há grandes nem pequenos. Não há fronteiras, idiomas ou diferenças que resistam à urgência de cuidar.

Há apenas seres humanos. Seres humanos a fazer a sua parte.

A proteger os seus.
A proteger os outros.

A proteger o mundo, na medida das suas possibilidades.

E é aqui que a solidariedade revela a sua verdadeira força: ela lembra-nos que nunca estamos sozinhos. Que pertencemos uns aos outros. Que a nossa existência ganha sentido quando se transforma em presença para alguém.

Tenho percebido que, por mais estranho que pareça, destes tempos difíceis nascem também coisas belas. A união. A partilha. A fé renovada nas pessoas. A consciência de que precisamos uns dos outros muito mais do que imaginávamos.

Talvez andássemos distraídos.

Talvez a correria dos dias nos tivesse feito esquecer o essencial.

Talvez precisássemos, dolorosamente, de recordar que a humanidade só faz sentido quando é vivida em conjunto.

E é por isso que senti uma vontade profunda de partilhar convosco este pensamento.

Porque acredito, com toda a sinceridade, que é esta onda de solidariedade que ainda nos pode salvar. Não os grandes discursos. Não as decisões distantes. Mas os pequenos gestos diários, repetidos milhares de vezes por milhares de pessoas.

A solidariedade não é um conceito. É um acto. É uma escolha. É uma forma de estar no mundo. E hoje, mais do que nunca, ela é necessária.

Ajude-nos a ajudar.

“Da minha aldeia vejo quanto da terra se pode ver do universo...”

Porque eu sou do tamanho do que vejo

E não do tamanho da minha altura.”

- Alberto Caeiro



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS ABRIL



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES	111
GULPILHARES	80
CANELAS	83
V.PARAISO	58
MADALENA	33

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA	4
SP AFURADA	2
CANIDELO	9
MAFAMUDE	22
VILAR DO PARAISO	13
MADALENA	11
V.ANDORINHO	2
PEDROSO	3
ARCOZELO	2
FORA DO CONCELHO	8

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	28
Riscos Mistos	14
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	379
Operações Estado de Alerta	24
TOTAL DE SERVIÇOS	445



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

MAIS DO QUE INSTRUÇÕES: UM ABRIL DE UNIÃO E ORGULHO

por RAFAEL SOUSA

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



E cá estamos para mais um mês de instruções na Escola de Infantes e Cadetes (EIC), recheado de desafios, aprendizagens e algumas surpresas pelo caminho.

Logo no início do mês, a EIC participou, uma vez mais, no peditório para o projeto “A Comunidade”, uma iniciativa do Corpo Ativo da nossa Associação que tem como principal objetivo a aquisição de um novo Veículo Urbano de Combate a Incêndios (VUCI). Esta ação decorreu nos dias 3 e 4 de abril, no Socremer, e contou com o empenho habitual dos nossos infantes e cadetes, sempre prontos a ajudar a comunidade.

Mas não ficamos por aqui. Como já é tradição, este ano os nossos jovens irão marcar presença no VII Bombeirinho de Ferro, em Lamego. Esta prova pretende dar a conhecer ao público, num ambiente dinâmico e competitivo, algumas das atividades desenvolvidas nas Escolas de Infantes e Cadetes, destacando a preparação técnica, física e psicológica dos participantes.

Ao longo da competição, os participantes enfrentam diversos desafios adaptados às suas idades, como subidas em estruturas, comunicações verticais, elevação de material, montagem e enrolamento de mangueiras, resgate de vítimas, transposição de obstáculos e transporte de equipamentos, tudo isto numa verdadeira corrida contra o tempo.

No entanto, para a nossa Escola e para os nossos instrutores, o principal objetivo vai muito além da competição: proporcionar momentos de diversão, aprendizagem e convívio, permitindo aos nossos infantes e cadetes viverem uma experiência única. Nesse sentido, os treinos já começaram, garantindo que todos estejam preparados para este grande desafio.

Mas o mês ainda foi marcado com a presença da nossa escola numa formatura geral, onde celebrou a assinatura de um protocolo da nossa associação com a Câmara de Vila Nova de Gaia. Abril trouxe também um momento verdadeiramente especial. A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares participou no concurso “Peso Certo”, no programa Praça da Alegria, da RTP.

Estiveram presentes o responsável da Escola, bombeiro de 1.ª José Silva, o bombeiro de 3.ª Rafael Sousa, a bombeira de 3.ª Luísa Ribeiro, a cadete Beatriz Neves e o infante Samuel Ferreira.

Numa manhã cheia de emoção e boa disposição, a nossa cadete teve oportunidade de avançar na competição, mas foi a bombeira Luísa Ribeiro, com o apoio da Beatriz Neves, quem conquistou o prémio, um momento de grande orgulho para todos!

Uma Nova Voz na EIC

Neste mês marcante, regressamos com a nossa rubrica “Uma Nova Voz na EIC”, onde um elemento da escola partilha a sua visão sobre uma temática do mundo dos bombeiros.

Desta vez, o tema escolhido foi a Hierarquia, um dos pilares fundamentais desta missão.

Contamos com o contributo da cadete Inês Sousa, que integra a EIC desde 2015, com 6 anos e sendo atualmente o elemento mais antigo da Escola. Ao longo do seu percurso, tem vindo a consolidar conhecimentos e valores essenciais, estando agora a um passo de iniciar uma nova etapa.

No seu testemunho, a Inês destaca:

“A hierarquia nos bombeiros não é apenas uma formalidade institucional, é o alicerce que sustenta a eficácia de cada operação. Estruturada de forma clara entre o Quadro de Comando, composto por Comandante, 2.º Comandante e Adjunto e o Quadro Ativo, que integra Oficiais, Chefes, Subchefes, Bombeiros (1.ª, 2.ª e 3.ª), Estagiários, Infantes e Cadetes, esta organização define com precisão funções, responsabilidades e níveis de autoridade.

Mais do que uma divisão de cargos, trata-se de um sistema que garante disciplina, coordenação e rapidez na tomada de decisões, elementos cruciais em cenários onde cada segundo conta. A existência de uma cadeia de comando bem estabelecida assegura uma comunicação eficaz em situações de emergência, reduzindo riscos e aumentando a capacidade de resposta.

Paralelamente, esta estrutura fomenta o desenvolvimento contínuo dos seus elementos, incentivando a formação, o respeito institucional e a progressão na carreira. Cada bombeiro tem, assim, um percurso definido, onde a experiência e o mérito são determinantes para a evolução na carreira.

Em essência, a hierarquia é muito mais do que organização: é um pilar indispensável que garante não só a eficiência operacional, mas também a segurança de quem serve e de quem é servido.”

Um testemunho que reflete a maturidade e a consciência adquiridas ao longo do percurso na EIC, demonstrando a importância das regras, da organização e do respeito dentro do mundo dos bombeiros.

E 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 ao Comandante Jorge Prazeres e ao mais recente cadete, Gonçalo Coelho. Que este novo ano de vida seja repleto de saúde, alegria e muitas conquistas, dentro e fora da farda!

E mesmo enquanto seguimos a todo o vapor nas instruções, 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 aior, 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.



NÃO HÁ SOLUÇÃO SEM COMPROMISSO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



Este texto é, antes de tudo, uma homenagem àqueles que tão bem me motivaram, desde o primeiro contacto, sobre o projecto inicial deste empreendimento, a Directora Maria Couto e o Sr. Presidente António Silva, desta prestigiosa Associação. Fazer parte do desenvolvimento deste projecto é algo que sempre me orgulharei.

Como sabem, a engenharia é uma das mais relevantes expressões do engenho humano. É o espaço onde a curiosidade da ciência se transforma objectivamente, onde o pensamento ganha corpo e se torna ponte, abrigo, energia, tecnologia, futuro e esperança.

Nesta obra - ERPI e Policlínica - reencontramos essa verdade essencial. É, acima de tudo, uma ciência humanística, feita de pessoas e para pessoas, de valores, de ética e de responsabilidade.

A ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e Policlínica representa um espaço colectivo destinado ao alojamento temporário ou permanente, focado na prestação de cuidados de enfermagem e no suporte biopsicossocial dos seus residentes. Visa

proporcionar serviços contínuos para promover um envelhecimento activo e de autonomia, mantendo vínculos intrafamiliares facilitando a integração social dos seus utentes.

Esta grande obra orientada para o bem-estar e dignidade humana englobando os cuidados específicos para os nossos idosos, é arte duradoura de saber cumprir o melhor do objectivo de vida.

A AHBVV com a marca do seu zelo 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.

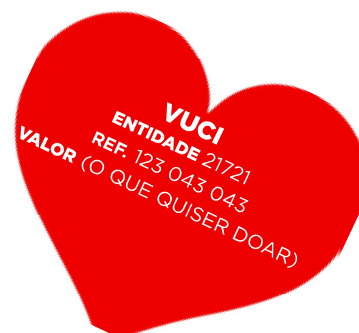
Cada donativo, cada apoio, cada gesto solidário contribui directamente para a construção deste projecto social, permitindo-nos oferecer aos nossos idosos um futuro mais digno, seguro e humano.

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

E mais importante do que saber, é compreender e saber fazer.

O futuro é só amanhã, mas a mudança é hoje.

Juntos, conseguimos fazer mais e melhor.



VALADARES APOSTA NO FUTURO: NOVO CURSO PROFISSIONAL DE BOMBEIRO ARRANCA EM SETEMBRO

Por CRISTINA MELO
Diretora Centro Formação Rumo Certo, AHBV Valadares

Foi celebrado um protocolo tripartido entre a Escola Profissional de Gaia, a Escola Nacional de Bombeiros (ENB) e a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, com vista à criação do Curso Profissional de Bombeiro, uma oferta formativa inovadora e estratégica para a região.

Este curso destina-se a jovens que tenham concluído o 9.º ano de escolaridade e pretendam obter o 12.º ano através de uma via profissional, combinando formação escolar com uma forte componente prática, técnica e vocacional na área da proteção e socorro.

Ao longo do percurso formativo, os alunos terão acesso a conteúdos especializados nas áreas de segurança, prevenção, combate a incêndios, socorro e tecnologias de emergência, beneficiando de uma aprendizagem em contexto real, com contacto direto com equipamentos, operacionais e dinâmicas próprias da atividade dos bombeiros.

Uma das grandes mais-valias deste curso é precisamente a ligação direta ao terreno, com parte significativa da formação a decorrer no quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares, permitindo aos alunos desenvolver competências práticas desde cedo, num ambiente profissional e altamente exigente.

Vantagens do curso

- + Dupla certificação: conclusão do 12.º ano e qualificação profissional
- + Elevada componente prática, com formação em contexto real
- + Acompanhamento por profissionais experientes, incluindo formadores certificados pela ENB
- + Facilidade de integração futura no corpo de bombeiros (voluntário ou profissional)
- + Saídas profissionais na área da proteção civil e segurança
- + Possibilidade de prosseguimento de estudos no ensino superior
- + Desenvolvimento de competências pessoais como disciplina, responsabilidade, trabalho em equipa e espírito de missão



A direção do curso será assegurada pela Doutora Cristina Melo, profissional com reconhecida experiência na área da formação e atualmente a frequentar o mestrado em Proteção Civil, assumindo a organização e coordenação pedagógica, garantindo elevados padrões de qualidade e uma articulação eficaz entre todas as entidades envolvidas.

Com início previsto para setembro, esta nova oferta formativa representa uma oportunidade única para os jovens da região, permitindo-lhes construir um percurso académico sólido, enquanto desenvolvem competências técnicas e valores fundamentais ao serviço da comunidade.

Mais do que um curso, esta é uma porta de entrada para uma carreira com propósito, onde o compromisso com a segurança e o bem-estar dos outros assume um papel central.



ÉPOCA BALNEAR 2026

por FRANCISCO RIBEIRO
Coordenador SALVAR'TE



A equipa Salv'ar-te, integrada na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, deu início a mais uma época balnear com a realização da sua primeira reunião no passado dia 28 de abril. Este momento marcou não só o arranque formal dos trabalhos, mas também um importante ponto de encontro entre elementos da equipa, destacando-se a presença de novos nadadores-salvadores que refletem o crescimento sustentado do grupo e o reforço do seu compromisso para com a associação, concessionários e o município. Durante a reunião, foi apresentada a nova

coordenação da Salv'ar-te, bem como a dinâmica prevista para o funcionamento das praias ao longo da época balnear. Este enquadramento permitiu alinhar estratégias, reforçar procedimentos e garantir que toda a equipa parte para o terreno com objetivos claros e uma forte coesão.

Importa salientar que, apesar desta reunião simbolizar o início da "pré-época", o trabalho da equipa já vinha a ser desenvolvido há largos meses, através de planeamento, formação e preparação logística. Este percurso reflete o elevado sentido de responsabilidade e profissionalismo que caracteriza os nadadores-salvadores da Salv'ar-te. A equipa assume, assim, um compromisso firme para a época balnear que se aproxima, assegurando vigilância, prevenção e intervenção com o máximo rigor e dedicação. Fica também a promessa de um verão pautado pela entrega total destes profissionais, que tudo farão para garantir a segurança de todos os que frequentam as praias, trabalhando diariamente para que nada corra mal.



VISITA AOS BOMBEIROS

por educadora Catarina
Casa do Povo da Madalena

"No dia 30 de abril, as crianças da Sala dos Tesouros da Casa do Povo da Madalena realizou uma visita aos Bombeiros Voluntários de Valadares, onde fomos recebidos com enorme simpatia e disponibilidade.

Durante a visita, tivemos a oportunidade de conhecer de perto as viaturas de emergência e ouvir as sirenes a tocar, momentos que despertaram grande entusiasmo nas crianças.

Contamos com a presença do Sr. Presidente António Silva, que nos deu as boas-vindas e acompanhou ao longo da visita, partilhando de forma simples e acessível o importante trabalho desenvolvido por esta instituição.

Esta experiência teve um forte valor educativo e pedagógico, permitindo às crianças compreender a importância dos bombeiros na proteção de pessoas, animais e bens, bem como sensibilizá-las para comportamentos de segurança e prevenção. Através do contacto direto com os profissionais e os seus equipamentos, foi possível promover aprendizagens significativas, despertando o respeito e a valorização por esta força essencial à nossa comunidade.

Agradecemos, com carinho, a forma calorosa como fomos recebidos e a partilha de conhecimentos que certamente ficará na memória de todos.

Educadora Catarina, Auxiliar Helena e crianças"



INCLUIR É DAR ESPAÇO AO CORAÇÃO HUMANO

por BRUNO OLIVEIRA
Rádio Doce Amiga

A Rádio Doce Amiga como exemplo de esperança, respeito e inclusão numa sociedade que ainda precisa de aprender a ouvir.

Vivemos numa sociedade moderna, rápida e cheia de tecnologia. Todos os dias aparecem novas formas de comunicar, novas plataformas e novas maneiras de estarmos ligados uns aos outros. Mas, no meio de tanta evolução, ainda existe algo muito importante que continua a faltar em muitos lugares: a verdadeira inclusão humana. Fala-se muito sobre inclusão. A palavra aparece em discursos, campanhas, escolas, empresas e redes sociais. Mas incluir não é apenas dizer que todas as pessoas são importantes. Incluir é agir. É abrir espaço. É aceitar cada pessoa exatamente como ela é, sem fazer com que se sinta menos capaz por ser diferente. Infelizmente, muitas pessoas com deficiência ainda vivem situações de exclusão silenciosa. Às vezes não são palavras duras ou atitudes agressivas. Muitas vezes é o olhar apressado, a falta de paciência, o não dar oportunidade, o não escutar verdadeiramente. E isso também magoa.

A sociedade ainda precisa de aprender que cada ser humano comunica à sua maneira. Nem todas as vozes são iguais. Nem todos os corpos funcionam da mesma forma. Mas isso nunca deveria definir o valor de nin-

guém. Eu próprio sinto isso na minha vida. Tenho paralisia cerebral e a minha fala é diferente. Ao longo dos anos, encontrei pessoas maravilhosas, mas também encontrei momentos em que senti que o mundo estava sempre demasiado rápido para mim. Como se nem sempre houvesse tempo para ouvir quem fala devagar ou de forma diferente. Mas também descobri algo muito bonito: ainda existem lugares onde o coração fala mais alto do que os preconceitos. Um desses lugares é a Rádio Doce Amiga. A Rádio Doce Amiga não é apenas um rádio online. É um espaço humano, acolhedor e cheio de sentimentos verdadeiros. É um lugar onde as pessoas são valorizadas pela sua essência e não pelas suas limitações. Aqui, a inclusão acontece de forma natural, sem precisar de grandes discursos.

Na rádio, aprendi que todas as pessoas têm algo importante para dar ao mundo. Aprendi que a emoção vale mais do que a perfeição. Aprendi que uma voz diferente também consegue tocar corações.

Cada emissão feita com carinho, cada mensagem recebida dos ouvintes e cada momento partilhado mostraram-me que a sociedade pode ser mais humana quando existe respeito verdadeiro. A rádio tornou-se um exemplo vivo de que incluir não custa nada quando existe vontade de compreender o

outro.

Hoje acredito que a inclusão começa em pequenos gestos. Começa quando alguém escuta com calma. Quando alguém dá oportunidade. Quando alguém olha para uma pessoa com deficiência e vê primeiro o ser humano antes da limitação. O mundo não precisa de pessoas perfeitas. Precisa de pessoas capazes de sentir empatia.

A esperança existe exatamente aí. Existe em projetos que dão voz a quem muitas vezes é esquecido. Existe em pessoas que escolhem acolher em vez de afastar. Existe em rádios como a Rádio Doce Amiga, onde cada voz encontra o seu espaço e cada coração encontra companhia. Ainda há muito caminho pela frente. Ainda existem barreiras, preconceitos e dificuldades. Mas acredito sinceramente que a sociedade pode mudar. Pode tornar-se mais justa, mais calma e mais inclusiva. E talvez essa mudança comece numa atitude simples: ouvir o outro com o coração.

Porque quando damos espaço à inclusão, não estamos apenas a ajudar alguém. Estamos a tornar o mundo melhor para todos. E enquanto houver pessoas dispostas a espalhar respeito, amizade e humanidade, haverá sempre esperança.



INICIO

por FÁBIO NEVES
Adjunto de Comando



Por vezes, é preciso sair do círculo para conseguirmos perceber verdadeiramente o que acontece dentro dele. O dia 26 de Abril foi um desses momentos. Um momento de confirmação de tudo aquilo que estes 48 elementos constroem, sábado após sábado, nos seus ensaios.

Há detalhes que nos escapam no dia a dia, e, por vezes, é necessário parar e observar, como um simples espectador, para reconhecer a verdadeira grandeza de quem caminha ao nosso lado.

A Fanfara dos Bombeiros Voluntários de Valadares, ontem em Alpiarça, não só elevou o nome da nossa associação, como, acima de tudo, elevou o nome de cada um dos seus elementos, enquanto indivíduos e enquanto equipa.

As reações da tribuna, o reconhecimento das restantes fanfarras e o entusiasmo do público são prova clara do que estas mulheres e homens alcançaram. Parabéns a todos!



MOVIMENTO É SAÚDE

por MARIANA VALENTE
Fisioterapeuta - Clínica BVVida



À medida que envelhecemos, é comum surgirem dores, rigidez, perda de força ou mais dificuldade em realizar tarefas do dia a dia. Muitas vezes ouvimos “é a idade”, mas nem sempre tem de ser assim.

Manter o corpo em movimento tem um impacto direto na saúde e na qualidade de vida. Coisas simples, como caminhar, levantar-se com frequência ou evitar longos períodos sentado, já fazem diferença. Ainda assim, nem todo o movimento é igual.

Ouvimos muitas vezes que a atividade física, exercício e exercício terapêutico como se fossem a mesma coisa, mas não são. A atividade física inclui tudo o que nos põe

a mexer; o exercício é mais estruturado e com um objetivo definido; e o exercício terapêutico é orientado por profissionais de saúde, como os fisioterapeutas, para melhorar a função do corpo ou ajudar na recuperação.

É aqui que entra a fisioterapia. Para além das massagens e técnicas passivas, o movimento orientado é uma das suas principais ferramentas.

Com o avançar da idade, isto torna-se ainda mais importante. É natural haver alguma perda de força, equilíbrio e agilidade, mas é possível contrariar essa tendência. O exercício regular, sobretudo orientado, ajuda a

reduzir o risco de quedas, melhora o equilíbrio e contribui para manter a autonomia por mais tempo. Além disso, também tem benefícios a nível mental, ajudando a reduzir o stress e a melhorar o humor. O fisioterapeuta avalia cada pessoa de forma individual e adapta o exercício às suas necessidades e objetivos, garantindo que é feito de forma segura e eficaz.

Mais do que tratar a dor quando aparece, a fisioterapia também tem um papel importante na prevenção. Manter-se ativo, com a orientação certa, pode fazer toda a diferença no futuro.

AURICULOTERAPIA EM CONJUNTO COM A DRENAGEM LINFÁTICA

por SARA RUA
Acupuntura | Medicina Tradicional Chinesa - Clínica BVVida



Auriculoterapia em conjunto com a Drenagem Linfática

A auriculoterapia é uma técnica terapêutica milenar derivada da acupuntura tradicional chinesa, que utiliza o pavilhão auricular (orelha) como mapa reflexo de todo o corpo humano. Com base no princípio de que a orelha contém pontos específicos que correspondem a diferentes órgãos, sistemas e funções do organismo, esta técnica atua de forma holística, promovendo o equilíbrio físico e emocional do indivíduo.

Auriculoterapia e Drenagem Linfática

A auriculoterapia, quando aplicada em conjunto com a drenagem linfática, potencia significativamente os resultados de ambas as terapias. A estimulação dos pontos reflexos da orelha auxilia diretamente a drenagem linfática, ao equilibrar o metabolismo, reduzir a ansiedade e combater a retenção de líquidos, potencializando assim o processo de desintoxicação do organismo. Esta combinação cria uma sinergia terapêutica que maximiza os benefícios para o paciente.

Regulação do Sistema Linfático

Um dos principais benefícios desta técnica é a sua capacidade de ajudar a regular o sistema linfático. Através da estimulação de pontos auriculares específicos, é possível controlar eficazmente a retenção de líquidos, facilitando a eliminação de toxinas e resíduos metabólicos acumulados nos tecidos. Este processo contribui para uma melhoria geral do funcionamento do organismo, promovendo uma sensação de bem-estar e leveza corporal.

Equilíbrio do Sistema Nervoso

A auriculoterapia atua igualmente de forma muito eficaz no combate à ansiedade e ao stress, promovendo o acalmar do sistema nervoso. A estimulação dos pontos auriculares desencadeia a libertação de endorfinas e outros neurotransmissores responsáveis pela sensação de relaxamento e bem-estar, contribuindo para uma melhoria significativa da qualidade de vida do paciente.

Equilíbrio Hormonal e Energético

Para além dos benefícios já mencionados, a auriculoterapia contribui ainda para o equilíbrio da parte hormonal, melhorando o funcionamento dos órgãos e promovendo o equilíbrio energético do corpo. A regulação hormonal é fundamental para o bom funcionamento do organismo, influenciando diretamente o metabolismo, o sistema imunitário e o bem-estar emocional.

Resultados em Combinação com a Drenagem Linfática

Quando realizada antes ou em conjunto com a drenagem linfática, a auriculoterapia acelera consideravelmente a redução de edemas e promove uma maior sensação de leveza. Esta combinação de terapias é especialmente recomendada para pessoas que sofrem de retenção de líquidos, inchaço crónico ou que simplesmente pretendem melhorar o seu bem-estar geral. Os resultados são notoriamente mais rápidos e duradouros do que quando cada terapia é aplicada de forma isolada, tornando esta abordagem integrada numa opção cada vez mais procurada no âmbito da medicina integrativa e do bem-estar.

CUIDADOS DE SAÚDE AO DOMICÍLIO: CONFORTO E SEGURANÇA

por ANA COELHO
Administrativa - Clínica BVVida

Os cuidados de saúde ao domicílio têm vindo a ganhar cada vez mais importância, permitindo que muitas pessoas recebam acompanhamento clínico no conforto das suas casas. Mais do que uma questão de comodidade, trata-se de uma resposta segura, próxima e ajustada às necessidades de cada utente.

Na minha função administrativa, tenho a oportunidade de acompanhar de perto todo este processo. Somos muitas vezes o primeiro contacto de quem procura este tipo de serviço, seja para esclarecer dúvidas, agendar cuidados ou perceber qual a melhor resposta para cada situação.

Para muitos utentes, especialmente aqueles com mobilidade reduzida, em recuperação ou com doenças crónicas, evitar deslocamentos é essencial. Estar em casa

proporciona conforto, tranquilidade e uma sensação de segurança que faz toda a diferença no processo de recuperação.

Do ponto de vista organizacional, os cuidados ao domicílio exigem um acompanhamento rigoroso. É fundamental garantir uma boa articulação entre a equipa clínica e o utente, assegurar que cada visita é planeada de acordo com as necessidades identificadas e que existe continuidade nos cuidados prestados. É aqui que o papel administrativo se torna essencial, garantindo que tudo funciona de forma eficiente, organizada e centrada na pessoa.

Mais do que agendar serviços, é acompanhar, orientar e facilitar todo o processo, para que cada utente se sinta apoiado desde o primeiro contacto. A comunicação clara, a disponibilidade e a atenção aos de-

talhes são fundamentais para criar confiança e assegurar um serviço de qualidade.

Acredito que os cuidados de saúde ao domicílio representam uma extensão natural do cuidado — mais próxima, mais humana e mais adaptada à realidade de cada pessoa. E é com esse compromisso que, todos os dias, contribuo para que cada utente receba o acompanhamento que merece, com conforto, segurança e dedicação.

Para mais informações ou agendamento de cuidados ao domicílio, entre em contacto conosco através dos seguintes números: 914 155 553 ou 227 113 644.



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES: UNIÃO DE ESFORÇOS AO SERVIÇO DE UM PROJETO SOCIAL DE FUTURO

por CRISTINA CARNEIRO
Departamento de Contabilidade da AHBVV

No passado dia 18 de abril de 2026, pelas 15h00, os Bombeiros Voluntários de Valadares (BVV) e a sua Fanfara receberam, com distinção e espírito de gratidão, os ilustres Membros da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, em representação do seu Presidente, O Doutor Luís Filipe Menezes, bem como Membros das Juntas de Freguesia das áreas de atuação da Associação.

A receção solene contou com a presença dos Órgãos Sociais da AHBVV, incluindo a Direção, o Conselho Fiscal, a Assembleia Geral e o Comando representado pelo Segundo Comandante e Corpo Ativo. A este momento associaram-se ainda, Colaboradores, Sócios e Membros da comunidade, que se reuniram para assinalar publicamente um gesto de reconhecimento institucional e de proximidade com a missão da corporação.

Este encontro teve como antecedente a assinatura de um protocolo efetuado no dia anterior, aquando da visita do Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia às instalações da Associação. Este acordo reforça a cooperação entre as Entidades envolvidas e sublinha o compromisso comum com o desenvolvimento e o bem-estar da comunidade local.

A cerimónia iniciou-se no exterior, com a formatura, seguindo-se depois a realização

de breves discursos no Salão Nobre da Associação, onde foi reiterada a importância do trabalho desenvolvido pela AHBVV e o papel fundamental das parcerias institucionais para a concretização de projetos estruturantes.

Bonito foi ver, em imagens, a evolução desta casa desde os seus antepassados, até ao presente: QUE GRANDE ASSOCIAÇÃO esta.

No final, os convidados tiveram oportunidade de acompanhar o progresso de uma das mais relevantes iniciativas em curso: a construção da futura Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) de Valadares. Este projeto representa um passo significativo na ampliação da resposta social da instituição, refletindo uma visão integrada de apoio à população e uma aposta clara na dignidade e qualidade de vida da população sénior.

A responsabilidade social, neste contexto, assume um papel determinante. Projetos desta natureza exigem não apenas investimento financeiro, mas também compromisso coletivo, visão estratégica e sensibilidade social. A articulação entre entidades públicas, empresas privadas e o setor associativo revela-se essencial para transformar necessidades reais em respostas concretas e sustentáveis.

No caso particular da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, esta intervenção destaca-se pelo seu caráter diferenciador: não se limita à criação de uma resposta social, mas integra-se numa lógica mais ampla de serviço à comunidade, onde a proteção, o cuidado e a proximidade se cruzam. É esta capacidade de ir além da missão tradicional, inovando e adaptando-se às novas exigências sociais, que torna este projeto um exemplo relevante de responsabilidade social ativa e de construção de futuro.

Ficou demonstrado o enorme orgulho no desenvolvimento desta Grande Obra, assim como a participação de todos, na persistência, prosseguimento e colaboração das parcerias estabelecidas entre o Município e Juntas de Freguesia, donativos dos Sócios e a forte colaboração do Corpo Ativo.

Igualmente importante foi a referência à preocupação da Direção em equipar os nossos Bombeiros, tendo sido efetuada a entrega de fatos específicos, importantes para elevar aqueles que são os atores principais desta Associação.

Somos todos BVV.



EI-LOS QUE PARTEM

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar

Ei-los...,
..., que partem, novos e velhos, são palavras de um poema /canção, bem conhecida da realidade das gerações de 60 e 70, e até podia ser o mote para esta singela homenagem, a dois Valadarenses que serviram a Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares.

Ambos nos deixaram no dia 7 de Abril, um mês onde se canta a Liberdade e se fala dos "Filhos dos Homens que nunca foram meninos" ..., mas aqui, partir significa deixar tudo para trás, "o caminho percorrido, os proveitos, o respeito, os elogios, os feitos, o ódio, os apegos, a honestidade, a

família, enfim; Tudo!..., fica para trás, exceto as memórias desse caminho, mas acreditamos, que esse vazio, será sobretudo um legado valioso para a Família e Amigos.

Começamos por falar Carlos Manuel Rodrigues da Fonte, com 19 anos ingressou na AHBVV, na secção de socorros a náufragos em 6/6/1971, e promovido a bombeiro de 3a classe, posto que ocupou até 25/6/1976. Durante a sua passagem pela Associação como bombeiro, foi reconhecido com diversos votos de louvor, sobretudo pela assiduidade, disciplina, responsabilidade e espírito de abnegação.

Falamos de um homem simples, mas repleto de valores morais.

Mais tarde, no ano de 1999 veio a fazer parte da Direção da AHBVV, assumindo os cargos de secretário e vice-presidente até 2002.

Como referimos, partiu também Lino Pereira da Silva, um homem que viveu quase paredes meias com a Associação, assumindo o cargo de Tesoureiro do ano 2001 a 2008. Foram muitas as Direções que passaram ao longo destes seus 112 anos, e nestas singelas palavras queremos deixar expressa a nossa Gratidão, que em detrimento do seu tempo, e da família, assumiram responsabilidades, no corpo de bombeiros e na gestão da Associação, e perante a grande interrogação da Vida, resta-nos deixar à fa-



mília o abraço da Associação Humanitária de Bombeiros De Valadares Descansem em Paz...

Como já referido em boletins anteriores, se quer conhecer melhor a Vida e obra dos B.V. Valadares, pelo valor de 15.00€ pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da autoria de João Miguel Matos Soares.

