

VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

MAIO
2026



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Maio foi um mês grande!

Para além de estar em curso a construção do Edifício Social, iniciamos a pintura da Casa Escola, que já estava a precisar, sendo que iremos operar uma mudança, para harmonizar as cores do Quartel com as cores do Edifício Social; foi na nossa Associação que se realizou mais um almoço dos trabalhadores da Ex UTIC; promovemos uma magnífica Noite de Fados; reunimos com a Comissão Organizadora da Festa do Senhor dos Aflitos; fomos até Baião, para acompanhar e apoiar o Miramar Império na final de Futsal; reunimos com a Gaiurb; Câmara e MAI; promovemos mais um Jantar de Empresários, sendo que este catapultou um apoio superior ao habitual; participamos no aniversário do Grupo Folclórico de Valadares e da Associação Humanitária dos Bombeiros de Coimbrões; reunimos com a Unidade de Saúde Familiar e com esta promovemos rastreios na Alameda do Senhor da Pedra; recebemos a visita do Sr. Deputado Rui Rocha Pereira; participamos, como convidados no almoço anual do Centro Social Arcanjo Gabriel; promovemos a apresentação de Teatro, da Academia de Musica de Vilar do Paraíso e Concerto de Rock; etc...

Mas, maio de 2026 ficará essencialmente registado pela realização da Assembleia Geral Extraordinária. Assembleia que teve de analisar o evoluir da construção do Edifício Social, com todos os seus condicionantes e insuficiências de capital, factos que levou à imperatividade de contração de um avultado empréstimo!

Ainda vamos precisar de “muita sorte” para concluir a obra dentro dos prazos do PRR e depois iremos precisar ainda de “mais sorte” para reduzir substancialmente o endividamento.

Com “sorte” e a ajuda de TODOS, conseguiremos finalizar o Edifício Social e com ele prestarmos mais e melhores cuidados à comunidade!



O que fazemos...

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

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

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

f www.printandcut.pt

UM DIA PARA INSPIRAR FUTUROS BOMBEIROS

Por CRISTINA MELO

Diretora Centro Formação Rumo Certo, AHBV Valadares



No passado dia 15 de maio, o Quartel de Bombeiros Voluntários de Valadares recebeu três turmas do 9.º ano da Escola Profissional de Gaia, numa iniciativa marcada pela aprendizagem, partilha, emoção e aproximação dos jovens ao universo dos bombeiros.

Esta atividade realizou-se no âmbito da parceria entre o Quartel de Bombeiros de Valadares, a Escola Nacional de Bombeiros (ENB) e a Escola Profissional de Gaia, reforçando os laços entre a escola, a comunidade e uma instituição que diariamente assume a missão de proteger, socorrer e servir.

A iniciativa, criada pela Dr.ª Cristina Melo, contou com a presença do Sr. Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, António Silva, e do Eng.º Antão, Diretor da Escola Profissional de Gaia, tendo como principal objetivo dar a conhecer aos alunos o Curso Profissional de Bombeiro, com início previsto para setembro, cujas inscrições já se encontram abertas na Escola Profissional de Gaia.

Durante a visita, os alunos participaram em vários momentos formativos e de sensibilização, pensados para os ajudar a refletir sobre temas atuais, importantes para o seu crescimento pessoal, social e académico.

A sessão iniciou-se com uma palestra sobre segurança na internet, dinamizada pelo P. Chefe Sílvio, da GNR – Escola Segura. Ao longo da intervenção, foram abordados temas essenciais relacionados com a utilização responsável das redes sociais, os perigos associados à exposição excessiva online, a partilha de dados pessoais, o contacto com desconhecidos, o cyberbullying e a importância de adotar comportamentos seguros no mundo digital. Num tempo em que os jovens estão cada vez mais ligados à tecnologia, esta palestra revelou-se particularmente importante, alertando os alunos para a necessidade de pensar antes de publicar, proteger a sua identidade digital e reconhecer situações de risco.

Seguiu-se a intervenção do psicólogo Jorge Gonçalves, que abordou o tema da violência no namoro. Esta palestra permitiu aos alunos refletir sobre a importância do respeito, da confiança, da comunicação e da empatia nas relações. Foram explorados sinais de alerta que, muitas vezes, podem ser confundidos com ciúme, preocupação ou afeto, mas que podem representar comportamentos de controlo, manipulação ou violência psicológica. Através desta abordagem, os jovens foram convidados a pensar sobre o valor das relações saudáveis, a importância de pedir ajuda e o papel de cada um na construção de relações baseadas no respeito mútuo.



Os alunos tiveram ainda oportunidade de assistir à palestra “E se ainda não souberes o que queres ser?”, dinamizada por Juliana Ferreira, autora do livro infantil Tozinho, o Capitão do Recreio. A sua intervenção trouxe uma dimensão profundamente humana e inspiradora ao encontro. Através da partilha da sua história de vida, marcada por desafios, resiliência, superação e inclusão, Juliana Ferreira deixou uma mensagem muito forte aos alunos: nem sempre é necessário ter todas as respostas de imediato, mas é fundamental acreditar, persistir, fazer escolhas conscientes e nunca desistir perante as dificuldades. A autora falou também sobre a importância da inclusão, da aceitação da diferença e da capacidade de olhar para o outro com respeito e sensibilidade, mostrando que cada percurso de vida tem valor e pode ser uma fonte de inspiração para os outros.





Após estes momentos de partilha, os alunos e professores visitaram as instalações do quartel e participaram em várias atividades práticas, acompanhados por bombeiros especializados.

Entre as experiências realizadas destacaram-se exercícios de salvamento por cordas em grande ângulo, demonstrações de primeiros socorros e suporte básico de vida, utilização de drones e uma visita operacional ao quartel, permitindo aos jovens conhecer mais de perto a realidade, a exigência e a dedicação inerentes à missão dos bombeiros.

Se tem curiosidade em conhecer um pouco mais, sobre a História e Memórias dos seus familiares e amigos que passaram pelos Bombeiros, está convidado a visitar o Museu Ludgero Gaspar, nas instalações contíguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro **CEM ANOS DEPOIS** da Autoria de João Miguel Matos Soares.

O maior sinal do sucesso desta iniciativa surgiu no final da visita: quando chegou a hora de regressar, muitos alunos ficaram tristes por ter de ir embora. Esse momento simples demonstrou o impacto positivo da experiência e a forma como o quartel, os bombeiros e todas as atividades desenvolvidas conseguiram tocar e inspirar estes jovens.

Mais do que uma visita de estudo, este foi um dia de descoberta, de aprendizagem e de inspiração. Um dia que mostrou aos alunos que ser bombeiro é muito mais do que vestir uma farda: é ter coragem, responsabilidade, espírito de equipa, compromisso com a vida e vontade de ajudar o próximo.

Se estás no 9.º ano e procuras um futuro com propósito, aventura, espírito de equipa evontade de fazer a diferença, esta pode ser a tua oportunidade.

Estão abertas as inscrições para o Curso Profissional de Bombeiro da Escola Profissional de Gaia. Neste curso, os alunos não aprendem apenas uma profissão; aprendem a salvar vidas, a superar desafios, a ganhar confiança, a desenvolver competências técnicas e humanas e a contribuir para uma comunidade mais segura.

As aulas técnicas decorrem no Quartel de Bombeiros de Valadares, onde os alunos poderão viver experiências reais, aprender com profissionais qualificados e descobrir se têm dentro de si o espírito de um verdadeiro bombeiro.

O teu futuro pode começar aqui. Junta-te a nós... estamos à tua espera!



NOVA ÁREA DE FORMAÇÃO
PROTEÇÃO DE PESSOAS E BENS

Bombeiro/a
**(Segurança e Prevenção,
Tecnologias de Emergência)**

NOVO CURSO | ENSINO SECUNDÁRIO 10.º, 11.º E 12.º ANOS

CURSO COM DUPLA CERTIFICAÇÃO

A visita de estudo ao quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares foi uma experiência muito interessante e enriquecedora. Durante a visita, tivemos a oportunidade de assistir a uma palestra da Escola Segura, onde aprendemos informações importantes sobre segurança e prevenção.

Um dos momentos mais marcantes foi a realização de exercícios práticos de suporte básico de vida, que nos ajudaram a perceber como agir em situações de emergência e a importância de cada segundo para salvar uma vida.

Quero agradecer a todos os bombeiros pela forma como nos receberam e por partilharem connosco os seus conhecimentos e experiências. Os bombeiros não vestem apenas uma farda; vestem coragem, honra, dedicação e um enorme compromisso com a vida e com a proteção de todos nós. Muito obrigada por esta experiência inesquecível!

Ana Rita

CEF Operador de Informática
Escola Profissional de Gaia



“ Durante a visita ao quartel dos bombeiros, tivemos a oportunidade de aprender manobras de suporte básico de vida e de escutar uma história de superação de alguém que viveu várias experiências ao longo da vida e enfrenta diariamente os desafios de ter um filho com paralisia cerebral. ”

Leandro Ferreira
CEF Eletricista de Instalações
Escola Profissional de Gaia



“ A ida ao quartel dos bombeiros permitiu-nos adquirir conhecimentos importantes sobre suporte básico de vida. Adorei ver como funcionava o quartel. ”

Nuno Silva

CEF Eletricista de Instalações
Escola Profissional de Gaia



“ A visita de estudo ao quartel dos bombeiros foi uma experiência muito enriquecedora, pois aprendemos técnicas de suporte básico de vida e ouvimos o testemunho inspirador de uma pessoa com um percurso de vida muito marcante e um filho com paralisia cerebral. ”

Rubim Lopes
CEF Eletricista de Instalações,
Escola Profissional de Gaia



Quando chegámos ao quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares, fomos muito bem recebidos por toda a equipa, que nos explicou a importância do trabalho dos bombeiros e da segurança no dia a dia. Assistimos a uma palestra da Escola Segura sobre segurança na internet e outros cuidados importantes, que achei muito interessante e útil.

Um dos momentos de que mais gostei foi a atividade de descida do prédio, porque foi uma experiência diferente, emocionante e que me permitiu perceber melhor a preparação e a coragem necessárias nesta profissão.

Na parte final da visita, aprendemos suporte básico de vida e como ajudar uma pessoa em caso de ataque cardíaco ou outra emergência. Fizemos exercícios práticos que nos ensinaram técnicas importantes que podem, um dia, ajudar a salvar vidas. Foi uma visita muito educativa, divertida e inesquecível.

Inês Silva

CEF Operador de Informática
Escola Profissional de Gaia



ASSOCIATIVISMO, EMPREENDEDORISMO E AÇÃO SOCIAL

por INÊS ALVES
Sócia da AHBVV



No passado dia 15 de maio, tive a oportunidade de participar no Jantar de Empreendedorismo promovido pela Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, uma iniciativa que reúne empresários de diferentes setores de atividade e proveniências geográficas em torno de um objetivo comum: contribuir para uma sociedade dinâmica, participativa e capaz de responder aos desafios da comunidade.

O encontro iniciou-se com a apresentação individual de cada participante, permitindo conhecer percursos, experiências e projetos distintos. Mais do que um exercício de networking, este momento revelou algo frequentemente ignorado no debate público: a existência de valores partilhados entre aqueles que diariamente assumem o risco de criar, investir, inovar e gerar oportunidades para terceiros.

Durante muito tempo venderam-nos a ideia de que os empresários vivem exclusivamente orientados pelo lucro, desligados dos seus trabalhadores e indiferentes às necessidades da comunidade. Em paralelo, instalou-se a convicção de que toda a ação social depende exclusivamente da intervenção do Estado.

Esta visão não corresponde à realidade da sociedade em que vivemos.

Portugal é uma democracia liberal com um Estado social. O Estado desempenha um papel essencial em áreas fundamentais como a saúde, a educação ou a proteção social. Mas a força da nossa sociedade não se esgota nas instituições públicas. Assenta também na responsabilidade individual, na iniciativa privada e na liberdade de associação, onde a comunidade tem a capacidade de se organizar para responder aos seus próprios desafios.

É precisamente neste espaço de liberdade que florescem instituições como a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares. Organizações que nascem da vontade dos cidadãos, da mobilização de recursos privados e do compromisso coletivo em servir o próximo.

Por isso, eventos como este têm um significado que vai muito além do convívio empresarial.

Representam uma demonstração prática de que o empreendedorismo pode ser uma poderosa força de transformação social. Quando os empresários colocam as suas competências, os seus recursos e a sua capacidade de organização ao serviço de causas comunitárias, estão a gerar valor que transcende o retorno económico. Estão a fortalecer laços sociais, a criar soluções para problemas concretos e a reforçar o sentido de pertença da comunidade.

Associativismo também é política.

Diria, aliás, que é uma das formas mais nobres de participação política. Não a política da dependência, da burocracia ou da promessa. Mas a política da ação. A política de quem identifica um problema, mobiliza pessoas, reúne recursos e trabalha para construir uma solução.

Não é apenas dar. É dar-se.

É exercer a liberdade de agir em benefício dos outros, assumindo a responsabilidade pelos resultados e acreditando que a sociedade civil tem um papel insubstituível na construção do bem comum.

O projeto da ERPI da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é um bom exemplo. Um projeto que

muitos poderiam considerar impossível, mas que se tornou uma realidade graças à conjugação de vontades, ao envolvimento de diversas instituições e à participação ativa da comunidade. Um exemplo de como a iniciativa cívica e a cooperação voluntária conseguem produzir respostas concretas e duradouras para necessidades reais.

Mais do que ação estatal, trata-se de ação humana. Da capacidade que cada um de nós tem para participar na construção do futuro que deseja ver realizado.

Por tudo isto, deixo o meu sincero agradecimento à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares pelo convite e pela excelente organização deste evento.

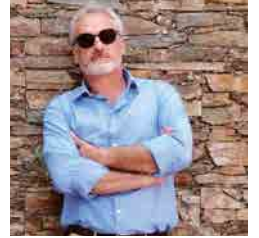
Uma palavra de reconhecimento também para todos os empreendedores presentes, que demonstraram que as empresas são muito mais do que estruturas económicas. São comunidades de pessoas, portadoras de responsabilidade social, espírito de iniciativa e compromisso com o desenvolvimento humano.

Num tempo em que tantas vezes se questiona o papel dos empresários na sociedade, este encontro mostrou exatamente o contrário: que a liberdade económica, quando acompanhada de sentido de responsabilidade e de compromisso, é uma das mais importantes forças ao serviço do avanço social.

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

RECURSOS E PERSPECTIVAS

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



Vai longe o tempo em que aprendi que o essencial, do passado, presente e futuro da humanidade, isto é, da história, se baseia e compreende, “apenas”, nestas três palavras: Recursos, Abrigo e Segurança. Tudo o resto é acessório. Por aqui se entendem e justificam as “escolhas” da humanidade e os caminhos seguros ao longo da história.

As decisões e os acontecimentos, os conflitos internacionais e as guerras civis, de hoje e de ontem, apenas podem ser compreendidos tendo em conta as esperanças, os medos e os preconceitos resultantes da história e com estes, por seu turno, são determinados pelo ambiente físico (recursos/matérias-primas, segurança e abrigo) em que as pessoas, as comunidades e os países se desenvolvem. O homem sempre procurou, e irá procurar, lugares para viver, onde estes três pilares estejam presentes.

Focando-me no abrigo, este parece simples: uma casa, um tecto, um refúgio.

Mas o abrigo é muito mais do que construção física. É o que permite permanência, o que dá forma à relação com o clima, com a paisagem, com os outros. O abrigo é o fundamento da proximidade. E, em boa verdade, é também ele

um recurso, um recurso simbólico e afectivo, um reflexo do modo como habitamos o mundo. Um povo sem abrigo digno não tem como desenvolver uma relação saudável com o seu território. Sem abrigo, não há comunidade; sem comunidade, não há futuro.

Do Paraíso Perdido, John Milton oferece-nos a imagem de Adão e Eva, expulsos pelo Anjo da espada flamejante. Afastaram-se, caminhando ao longo da vasta planície da Terra. Perdidos, incertos, mas de mãos dadas, e diante deles um futuro possível:

**Verteram naturais algumas lágrimas
Logo enxugadas. Era à frente o mundo,
Onde escolher o seu lar, e a providência:
Mão na mão com pés tímidos e errantes
P’lo Éden solitário curso ousaram.**

Ainda permanecemos assim.



AS MEMÓRIAS QUE FICAM, ENTRE DESAFIOS, SORRISOS E AMIZADES!

Por SANDRA PINTO

Bombeira de 3a e Instrutora da Escola de Infantes e Cadetes

Durante o mês de maio, a nossa Escolinha viveu um período intenso de treinos e preparação para o 7.º Campeonato Bombeirinho de Ferro, em Lamego, sempre com grande dedicação, espírito de equipa e vontade de aprender.

No dia 2 de maio realizámos uma visita ao Corpo de Bombeiros de Gondomar, onde a Escola de Infantes e Cadetes nos recebeu de forma exemplar. Tivemos oportunidade de conhecer as instalações e de aprender mais sobre as diferentes vertentes existentes naquele quartel. Ao longo da tarde foram dinamizados vários jogos e atividades, terminando com um lanche oferecido pelos encarregados de educação dos Escolinhos. Foi, acima de tudo, uma tarde de aprendizagem, partilha e convívio entre os Escolinhos dos Bombeiros Voluntários de Gondomar, Coimbrões e Valadares.

Nos dias 23 e 24 de maio participámos no 7.º Campeonato Bombeirinho de Ferro, em Lamego. Foi mais um fim de semana inesquecível, onde além da componente competitiva houve também muito espaço para o divertimento e para fortalecer os laços entre todos.

No sábado, após o almoço, viajámos até ao Peso da Régua, onde jantámos e pernoitámos, mantendo assim uma tradição dos anos anteriores. Vivemos uma noite fantástica, marcada pela alegria e pela presença dos familiares que nos acompanharam. No domingo, depois do pequeno-almoço, regressámos a Lamego para o almoço e para participar no desfile de encerramento do Campeonato Bombeirinho de Ferro.

À chegada ao nosso quartel, a Escolinha foi recebida de forma muito calorosa pelos familiares, pelo Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares e por alguns bombeiros que se encontravam de serviço, tornando este momento ainda mais especial.

Já no dia 30 de maio, visitámos o Corpo de Bombeiros de Coimbrões, onde passámos mais um dia fantástico em conjunto com os Escolinhos de Coimbrões e Gondomar. Os Cadetes participaram numa atividade na câmara de fumos, adquirindo mais conhecimentos sobre fogos urbanos e industriais, enquanto os Infantes realizaram outras atividades, incluindo os nossos obstáculos, como a paliçada e os túneis.

Ao longo do dia, entre atividades e momentos de convívio, fomos contemplados com almoço e lanche organizados pelos pais da Escolinha de Coimbrões, demonstrando mais uma vez o enorme espírito de união e entreaajuda entre todos.

No final de todas estas experiências, fica o sentimento de gratidão pela convivência com outras escolas, pelas aprendizagens adquiridas e pelos momentos inesquecíveis vividos ao longo deste mês de maio.

Uma Nova Voz na EIC

Este mês contamos com o testemunho da nossa Cadete Margarida Gonçalves, que faz parte da nossa Escolinha desde Março de 2017!

“Ao longo destes anos na EIC, cresci muito, não só como alguém que faz parte da escolinha, mas também como pessoa. Foi lá que aprendi o verdadeiro significado de trabalho em equipa, de entreaajuda e de nunca desistir, mesmo nos momentos mais difíceis.

A EIC ensinou-me valores que vou levar para a vida inteira, como a responsabilidade, a coragem e o respeito pelos outros.

Além disso, foi também lá que criei amizades muito especiais, pessoas que estiveram comigo em muitos momentos e que pretendem levar para o resto da minha vida. Cada atividade, cada aprendizagem e cada desafio ajudaram-me a evoluir e a tornar-me uma pessoa melhor. Tenho muito orgulho em fazer parte desta família que, ao longo dos anos, se tornou uma segunda casa para mim.”

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

Os nossos parabéns aos infantes Duarte Silva e Guilherme Sousa, à cadete Joana Torres e à instrutora e Bombeira de 3.ª Beatriz Neves.

Que este novo ano de vida seja repleto de saúde, alegria e muitas conquistas, dentro e fora da farda!

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.

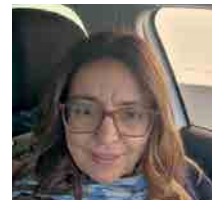
Aqui não encontras apenas formação — encontras uma verdadeira família, onde o companheirismo, a união e a alegria caminham lado a lado com o dever e o serviço à comunidade.



ASSOCIAÇÃO DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES: A IMPORTÂNCIA DE SER SÓCIO E APOIAR UMA CAUSA COM IMPACTO SOCIAL

por JULIA FERREIRA

Contabilista certificada - Dep. de Contabilidade da AHBVV



Os Bombeiros Voluntários de Valadares desempenham um papel fundamental na proteção da população, prestando socorro em situações de emergência médica, incêndios, acidentes, inundações e outras ocorrências que exigem uma resposta rápida e eficaz. A sua missão vai muito além do combate a incêndios, constituindo um verdadeiro pilar de segurança, solidariedade e apoio à comunidade. Contudo, a ação da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares não se limita à resposta a emergências. Ao longo dos anos, a Associação tem vindo a afirmar-se como um agente de responsabilidade social, desenvolvendo e promovendo diversas valências que contribuem para melhorar a qualidade de vida da população, em especial dos mais vulneráveis.

Uma Associação ao serviço da comunidade.

A responsabilidade social faz parte da identidade da Associação de Bombeiros Voluntários de Valadares. Para além da missão de socorro, a associação investe continuamente em projetos e serviços que respondem às necessidades da população, promovendo o bem-estar, a inclusão e o acesso a cuidados essenciais.

Entre as valências existentes e em desenvolvimento destacam-se:

- **ERPI** (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), atualmente em fase de implementação/finalização, que permitirá proporcionar cuidados especializados, conforto e qualidade de vida à população sénior;
- **Policlínica**, assegurando o acesso a consultas e serviços de saúde de proximidade;
- **Serviço de Apoio Domiciliário**, destinado a apoiar pessoas com limitações de autonomia, promovendo a sua permanência no ambiente familiar com dignidade e segurança;
- **Pronto-** Transportes Urgentes e Não Urgentes, garantindo o transporte de doentes e utentes com elevados padrões de profissionalismo, segurança e humanização;
- **Posto de Combustíveis**, um serviço diferenciador que privilegia o atendimento personalizado, dispondo sempre de um colaborador preparado para efetuar o abastecimento e prestar apoio aos clientes, proporcionando um serviço de proximidade cada vez mais raro nos dias de hoje.
- **Salvarte** - é uma valência especialmente vocacionada para a segurança, vigilância e assistência durante a época balnear, contribuindo para a proteção de milhares de pessoas que frequentam as praias da nossa área de atuação.
- **Tinoni Camp** - um projeto em curso que consistirá na dedicação e à ocupação

saudável dos tempos livres das crianças e jovens, proporcionando experiências educativas, recreativas e de desenvolvimento pessoal num ambiente seguro, inclusivo e estimulante. Num contexto em que as famílias procuram cada vez mais respostas de qualidade para os períodos de férias escolares e tempos livres, o Tinoni Campo assume-se como um espaço privilegiado para a aprendizagem, a convivência e a descoberta. Através de um conjunto diversificado de atividades lúdicas, desportivas, culturais e pedagógicas, promove o desenvolvimento de competências sociais, a autonomia, o espírito de equipa e os valores da cidadania.

Estas valências demonstram que apoiar os Bombeiros Voluntários de Valadares significa contribuir para uma organização que atua em múltiplas áreas de interesse público, gerando valor social para toda a comunidade. Porque é importante ser sócio?

Ser sócio dos Bombeiros Voluntários de Valadares significa participar ativamente no fortalecimento de uma instituição que está disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano, para ajudar a população.

Ao aderir como sócio, contribui para:

- Apoiar a aquisição e manutenção de ambulâncias e veículos de socorro;
- Financiar equipamentos de proteção individual e material operacional;
- Investir na formação e qualificação dos bombeiros;
- Reforçar a capacidade de resposta em situações de emergência;
- Apoiar projetos sociais e de saúde desenvolvidos pela associação;
- Garantir a sustentabilidade de serviços que beneficiam diretamente a comunidade.

Mais do que uma quota anual, ser sócio representa um compromisso com uma instituição que trabalha diariamente para proteger vidas e promover o bem-estar coletivo.

A importância das doações

As doações constituem uma fonte essencial de financiamento para as associações humanitárias de bombeiros. Cada contributo, independentemente do seu valor, ajuda a melhorar os meios disponíveis para salvar vidas, apoiar famílias e desenvolver respostas sociais cada vez mais abrangentes.

Ao fazer uma doação, está a investir diretamente na segurança, na saúde e na qualidade de vida da comunidade, contribuindo para que a instituição continue a cumprir a sua missão com eficácia e proximidade.

Benefícios fiscais para particulares

Em Portugal, os donativos efetuados a en-

tidades elegíveis para efeitos de mecenato podem proporcionar benefícios fiscais aos contribuintes.

Quando a associação se encontra abrangida pelo regime previsto no Estatuto dos Benefícios Fiscais, os donativos realizados por particulares podem ser considerados para efeitos de dedução à coleta do IRS, nos termos legalmente estabelecidos.

Assim, ao apoiar uma causa de reconhecido interesse social, o doador pode simultaneamente beneficiar de vantagens fiscais, mediante a emissão do respetivo comprovativo pela entidade beneficiária.

Benefícios fiscais para empresas

As empresas que apoiam instituições de utilidade pública através de donativos assumem um papel ativo na promoção da responsabilidade social corporativa.

Nos termos da legislação portuguesa, os donativos concedidos a entidades abrangidas pelo regime do mecenato podem ser considerados gastos fiscalmente dedutíveis em sede de IRC, beneficiando, em determinadas situações, das majorações previstas no Estatuto dos Benefícios Fiscais.

Desta forma, as empresas conseguem associar a sua marca a uma causa de elevado impacto social, reforçar o seu compromisso com a comunidade e beneficiar dos incentivos fiscais legalmente previstos.

Responsabilidade social: um compromisso que gera valor para todos

Numa sociedade cada vez mais exigente e desafiante, apoiar os Bombeiros Voluntários de Valadares é muito mais do que contribuir para uma corporação de bombeiros. É investir numa organização que promove a saúde, o apoio social, o envelhecimento digno, a mobilidade assistida, a proximidade aos cidadãos e a proteção da comunidade.

Cada sócio, cada doador e cada empresa parceira tornam-se parte de um projeto coletivo assente nos valores da solidariedade, da cidadania e da responsabilidade social. Um investimento na segurança e no futuro da comunidade

A sustentabilidade dos Bombeiros Voluntários de Valadares depende do envolvimento de todos. Tornar-se sócio ou efetuar um donativo não deve ser visto apenas como um apoio financeiro, mas como um investimento no futuro da comunidade, na proteção de vidas e no desenvolvimento de respostas sociais que fazem a diferença no dia a dia de centenas de pessoas.

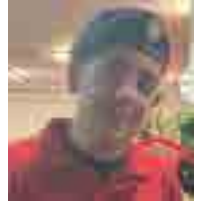
Ao apoiar os Bombeiros Voluntários de Valadares, está a contribuir para que a instituição continue a crescer, a inovar e a servir a população com profissionalismo, dedicação e proximidade.

Ajude quem está sempre pronto a ajudar. Torne-se sócio, faça um donativo e faça parte desta missão de solidariedade, segurança e responsabilidade social ao serviço da comunidade.

A NOSSA FANFARRA CONTINUA A LEVAR O NOME DA COOPERAÇÃO MAIS LONGE

por RAFAEL SOUSA

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



A Fanfara dos Bombeiros Voluntários de Valadares arrancou 2026 da melhor forma, levando o nome da nossa Associação a vários pontos do país através da música, da tradição e do orgulho em representar esta grande família.

Ao longo dos primeiros meses do ano, a nossa fanfara marcou presença em diversas saídas e desfiles, destacando-se especialmente as celebrações do 25 de Abril. Neste dia tão simbólico, os nossos elementos participaram nas comemorações promovidas pela Junta de Freguesia de Gulpilhares e pela Junta de Freguesia de Valadares, proporcionando momentos de homenagem, emoção e respeito pela história e pelos valores da liberdade.

Mas a agenda não ficou por aqui. No dia seguinte, 26 de abril, a fanfara rumou até Alpiarça, no distrito de Santarém, para participar no desfile organizado pelos

Bombeiros Voluntários de Alpiarça. Um momento ainda mais especial por sermos a única fanfara do norte do país presente neste encontro nacional.

Mais tarde, no dia 16 de maio, a nossa fanfara voltou a representar Valadares além-fronteiras distritais, desta vez a convite dos Bombeiros Voluntários das Caldas da Rainha, participando num desfile que reuniu várias corporações.

Estes momentos refletem o empenho, a dedicação, a qualidade e o espírito de união que caracterizam esta fanfara. Cada atuação é preparada com enorme orgulho pelos seus elementos, que, desfile após desfile, continuam a dignificar o nome da nossa Associação e da nossa freguesia.

E porque a tradição nunca para a fanfara já voltou também às ruas para participar nas várias romarias das freguesias, levando música, animação e o espírito bombeiro às

festividades populares da nossa comunidade.

Queres Fazer Parte Desta História?

Se sempre tiveste curiosidade pela música, pelo espírito de equipa e pela tradição das fanfarras, esta pode ser a tua oportunidade!

A Fanfara dos Bombeiros Voluntários de Valadares está de portas abertas para novos elementos. Se tens mais de 6 anos e vontade de aprender, participar e viver experiências únicas, junta-te a nós.

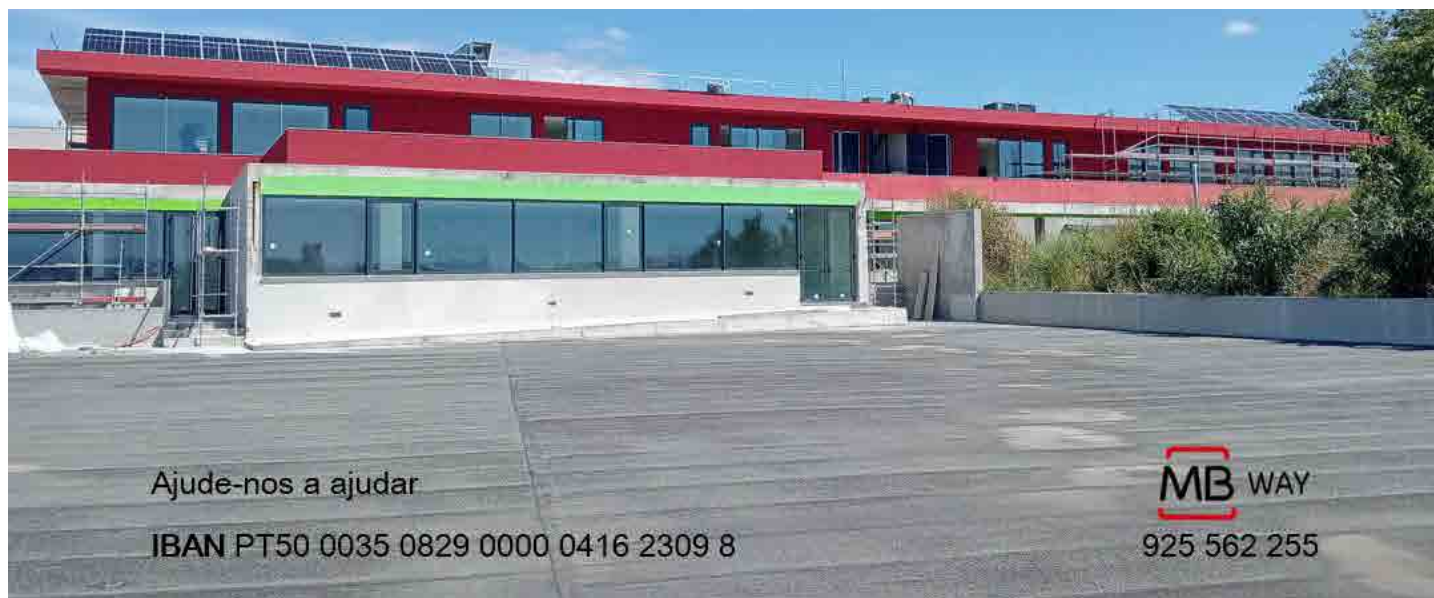
Não importa se já sabes tocar ou se estás apenas a dar os primeiros passos. O mais importante é a vontade de fazer parte desta família, onde a amizade, a união e o orgulho em representar Valadares caminham lado a lado.

Porque mais do que uma fanfara, somos uma família e nesta família há sempre lugar para ti.



JANTAR DE EMPRESÁRIOS: UMA NOITE DE SOLIDARIEDADE E COMPROMISSO

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



No passado dia 15 de Maio, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares realizou mais uma edição do seu já tradicional Jantar de Empresários. Um evento que reuniu empresários, parceiros, amigos da instituição e membros da comunidade em torno de um objectivo comum: Apoiar uma causa que representa um importante compromisso social para o futuro.

A receita obtida nesta iniciativa reverteu integralmente para o nosso edifício ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e Policlínica. Projecto que constitui um dos maiores desafios da Associação e que pretende proporcionar qualidade de vida, conforto, segurança e dignidade aos seus futuros utentes.

Foi uma noite marcada pelo convívio, pela partilha de experiências e, sobretudo, pela demonstração de que a solidariedade continua a ser um valor profundamente enraizado na sociedade. Num tempo em que tantas vezes se destaca o individualismo, foi reconfortante assistir à generosidade de todos aqueles que aceitaram o convite para estar presentes e contribuir para esta causa.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares expressa o seu mais sincero agradecimento a todos os participantes, parceiros e amigos que tornaram possível o sucesso desta iniciativa. Uma palavra de especial reconhecimento ao Dr. Luís Filipe Menezes, Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, ao Dr. Licínio Nunes, CEO da Eprogil, e ao Sr. António Silva, Presidente da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, pelo apoio, dedicação e envolvimento que demonstraram na concretização desta iniciativa.

Gostaria igualmente de destacar um aspecto que muito nos sensibilizou. Alguns dos participantes percorreram largas distâncias para se associarem a esta causa, demonstrando um admirável sentido de solidariedade e compromisso social. Não o fizeram por proximidade geográfica nem por obrigação institucional. Fizeram-no porque compreenderam a importância deste projecto e acreditam que a solidariedade não deve conhecer fronteiras.

Da mesma forma, merece o nosso mais sincero reconhecimento os que, por motivos diversos, não ponderaram estar presentes neste Jantar de Empresários, mas fizeram questão de contribuir para esta iniciativa. Esses gestos, muitas vezes discretos e longe dos holofotes, têm um valor inestimável e revelam uma generosidade que muito nos honra.

Todos estes contributos constituem exemplos inspiradores de responsabilidade social e de dedicação ao bem comum, reforçando a convicção de que, quando a comunidade se une em torno de uma causa justa, é possível transformar sonhos em realidade.

O extraordinário resultado alcançado, superior ao de edições anteriores, demonstra que quando pessoas, empresas e instituições unem esforços em torno de um objectivo comum, os resultados tornam-se possíveis. Cada presença, cada contributo e cada manifestação de apoio ajudaram a transformar uma simples noite de convívio num verdadeiro investimento no futuro.

Mais do que os números alcançados, permanece a certeza de que este evento reforçou laços, criou novas pontes de colabora-





ção e aproximou pessoas que partilham os mesmos valores de cidadania, solidariedade e serviço à comunidade.

O nosso edifício ERPI e Policlínica é muito mais do que uma construção. É um projecto de vida. É um espaço pensado para acolher, cuidar e proteger. É uma resposta social que pretende honrar aqueles que tanto deram à sociedade e que merecem viver esta etapa da sua vida com conforto, respeito e dignidade.

Por isso, cada contributo recebido durante este Jantar de Empresários representa mais um passo na concretização deste sonho colectivo.

A todos os que estiveram connosco, o nosso profundo e sentido agradecimento.

Mais do que uma simples reunião de empresários, este jantar foi a prova de que as relações humanas continuam a ser a base das grandes conquistas. Quando pessoas de diferentes áreas se unem em torno de um objectivo comum, criam-se pontes de confiança, amizade e compromisso capazes de gerar um impacto real na vida de muitos.

Porque as grandes obras não se constroem apenas com alicerces e paredes. Constroem-se com pessoas. Com generosidade. Com compromisso. E com a certeza de que, juntos, somos capazes de fazer a diferença na vida de quem mais precisa.

Um grande bem-haja a todos!



TRABALHAR NA CLÍNICA BVVIDA: SOL E CALOR APROVEITAR COM SEGURANÇA

por SANDRA MATOS
Administrativa - Clínica BVVida



Os dias de calor convidam a passeios, praia e momentos ao ar livre. O sol é essencial para o nosso bem-estar, mas a exposição excessiva pode trazer riscos para a saúde, como desidratação, insolação e queimaduras solares.

Para aproveitar esta época com segurança, é importante adotar alguns cuidados simples: usar protetor solar adequado ao seu tipo de pele (e reaplicar ao longo do dia), utilizar chapéu e óculos de sol, preferir roupa leve e clara e evitar a exposição direta nas horas de maior calor (entre as 11h e as 17h).

Beber água regularmente, mesmo sem sentir sede, é fundamental — especialmente para crianças e idosos, que são mais sensíveis às altas temperaturas.

Se sentir tonturas, dor de cabeça intensa, náuseas ou sinais de desidratação, procure orientação médica.

Estamos sempre disponíveis para ajudar e encaminhar da melhor forma.

Cuidar de si no verão é simples — pequenos gestos fazem toda a diferença!

QUANDO A COMUNICAÇÃO LEVANTA DÚVIDAS? SINAIS DE ALERTA NA INTERAÇÃO SOCIAL INFANTIL

por RODRIGO ROCHA
Terapeuta da Fala - Clínica BVVida



A comunicação na infância vai muito além da fala.

Desde cedo, a criança desenvolve competências como o contacto ocular, a atenção conjunta, o uso de gestos e a capacidade de interação com o outro, essenciais ao seu desenvolvimento comunicativo.

Quando algumas destas competências não surgem ou aparecem de forma limitada, podem existir sinais de alerta importantes no desenvolvimento comunicativo e social da criança.

Entre os principais sinais a ter em atenção destacam-se:

- Pouca intenção em comunicar com o outro;
- Contacto ocular reduzido ou pouco frequente;
- Uso limitado ou ausência de gestos como apontar ou acenar;
- Dificuldade em iniciar ou manter interações;
- Pouco interesse em interagir com outras pessoas;

Estes sinais não devem ser interpretados isoladamente, mas sim considera-



dos no contexto da idade e do desenvolvimento global da criança. Ainda assim, a sua presença persistente justifica uma avaliação especializada em Terapia da Fala.

A identificação precoce, em conjunto com o trabalho entre família e profissionais de saúde e educação, é essen-

cial para uma intervenção atempada. Isto permite promover a comunicação funcional, as competências sociais e um desenvolvimento comunicativo mais harmonioso, contribuindo para uma maior autonomia e para interações mais positivas no dia a dia da criança.

CADA ABASTECIMENTO AJUDA QUEM ESTÁ SEMPRE PRONTO A AJUDAR

por CRISTINA CARNEIRO
Departamento de Contabilidade da AHBVV



Atendimento personalizado, abastecimento assistido e serviços de proximidade ao serviço da comunidade

Quando foi a última vez que abasteceu a sua viatura sem sair do carro, foi recebido com um sorriso e encontrou alguém disponível para o ajudar?

Num mundo cada vez mais automatizado, onde as máquinas substituem pessoas e o atendimento personalizado dá lugar ao self-service, estes pequenos/grandes gestos tornaram-se cada vez mais raros. No Posto de Abastecimento Galp Fortis da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, continuamos a acreditar que a proximidade, a simpatia e a atenção ao cliente fazem toda a diferença.

Todos precisamos de abastecer os nossos veículos. A diferença está em onde escolhemos fazê-lo.

No Fortis, cada abastecimento representa muito mais do que combustível de qualidade. Representa um serviço próximo, humano e profissional. E representa também um contributo direto para uma Associação que trabalha diariamente para proteger, socorrer e servir a comunidade.

Aqui, o atendimento continua a ter nome, rosto e sorriso. Os nossos clientes encontram profissionais disponíveis para ajudar, esclarecer dúvidas e prestar um serviço atento às necessidades de cada pessoa. Porque acreditamos que a tecnologia deve facilitar a vida das pessoas, mas nunca substituir a importância do contacto humano.

Uma das características que mais distingue o nosso posto é precisamente aquilo que hoje se tornou raro. O abastecimento não é realizado em regime de self-service. Dispomos de um colaborador que efetua o abastecimento das viaturas, proporcionando maior comodidade, conforto e segurança aos nossos clientes. Um serviço particularmente valorizado por pessoas idosas, clientes com mobilidade reduzida ou simplesmente por quem aprecia ser bem atendido.

A simpatia, a disponibilidade e o profissionalismo da nossa equipa são uma imagem de marca.

Procuramos criar relações de confiança e proximidade, porque sabemos que os pequenos gestos fazem a diferença e que cada cliente merece atenção, respeito e um serviço de qualidade.



Além dos combustíveis Galp, disponibilizamos uma loja de conveniência com diversos produtos úteis para o dia a dia, incluindo bebidas frescas, café, gelados Olá e óleos Galp para manutenção automóvel. Dispomos ainda de venda de botijas de gás, proporcionando uma solução prática e acessível para muitas famílias. Para maior comodidade dos nossos clientes, contamos também com uma moderna caixa ATM Multibanco, permitindo realizar levantamentos, pagamentos e outras operações de forma rápida e segura.

Num único local, os nossos clientes encontram combustível, loja de conveniência, venda de gás, ATM Multibanco e, acima de tudo, um atendimento próximo e personalizado. Um conjunto de serviços pensado para facilitar o dia a dia de quem nos visita. Ao escolher abastecer no nosso posto, está também a investir na sua comunidade. Cada abastecimento, cada café, cada compra na loja e cada serviço utilizado contribuem para fortalecer a nossa Associação e ajudar a garantir os recursos necessários para que os Bombeiros Voluntários de Valadares continuem a cumprir a sua missão. Convidamos todos os sócios, particulares, empresas, parceiros e população em geral

a visitarem o nosso Posto de Abastecimento Galp e a conhecerem os serviços que temos ao seu dispor.

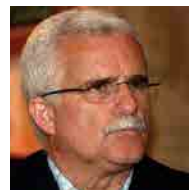
Da próxima vez que precisar de abastecer, fazer uma compra rápida, tomar um café ou adquirir uma botija de gás, faça-nos uma visita. Descubra a diferença de um serviço onde a proximidade, a simpatia e a atenção ao cliente continuam a fazer parte da experiência.

Porque vai abastecer na mesma. Escolha um local onde cada abastecimento ajuda quem está sempre pronto a ajudar. Aqui, mais do que clientes, recebemos pessoas.



ALGUMAS NOTAS SOLTAS

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



Realizou-se no passado dia 24 de maio o Concerto Solidário da ACADEMIA DE MÚSICA DE VILAR DO PARAÍSO.

Um agradecimento especial à direção da AMVP bem como aos grupos participantes:

CORO INFANTIL
CORO DO 2º CICLO ARTICULADO
ENSEMBLE DE SAXOFONES



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALADARES



Realizou-se no passado dia 29 de Maio, no Cineteatro Bração o 8º GOT TALENT, promovido pelo Agrupamento de Escolas de Valadares, tendo a Direção da AHBV Valadares estado presente.

À direção do AE Valadares, aos seus professores, pessoal não docente, alunos e Associação de Pais o nosso agradecimento pelo convite.



Uma VONTADE, um SONHO, uma VISÃO de FUTURO!

Tive a oportunidade de no passado dia 31, visitar novamente o EDIFÍCIO SOCIAL da AHBV VALADARES. Perante os desafios colocados para a conclusão da obra, nunca é demais fazer um apelo à COMUNIDADE para que visite a obra que muito orgulha a nossa Associação. A Assembleia Geral Extraordinária, tomou as decisões necessárias para dar à Direção, os instrumentos necessários para cumprirmos os prazos estipulados, nomeadamente com o PRR.

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS MAIO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES	129
GULPILHARES	91
CANELAS	68
V.PARAISO	59
MADALENA	30

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA	7
SP AFURADA	1
CANIDEL	7
O. DOURO	7
MAFAMUDE	22
VILAR PARAISO	14
MADALENA	15
V.ANDORINHO	3
PEROSINHO	1
ARCOZELO	4
FORA DO CONCELHO	16

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	23
Riscos Mistos	11
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	412
Operações Estado de Alerta	19
TOTAL DE SERVIÇOS	465



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 dispor 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 Cy - 11 Toneladas
 Ano de aquisição - 1987
 Capacidade de tanque 2800 Litros
 Ocorrências: incêndios urbanos/industriais
 Transformação: INASI - Lisboa

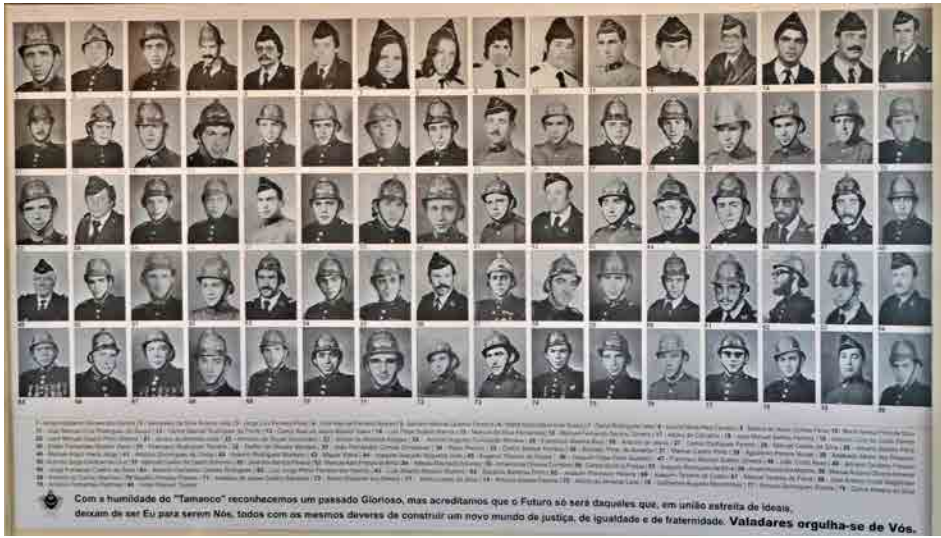
O Futuro




Veículo pesado - SCANIA P 360Cy - 19 Toneladas
 Ano de Aquisição 2023
 Capacidade de tanque 3000 Litros + 200 Litros espumífero
 + 300 Litros proteção veicular
 Ocorrências: Multifunções com equipamento versátil
 Desencarceramento, escoramento, outros...
 Transformação: Jacinto Marques De Oliveira, Sucessores, LDA

EI-LOS QUE PARTEM

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



Sómente...
...Ou simplesmente um painel com fotos de homens e mulheres, que nos levam a percorrer memórias, e entrar na história de vidas ao serviço da Associação Humanitária de Bombeiros, que já leva mais de 112 anos.
Gentes da nossa Terra que se dignaram continuar a transportar o sonho de Antonio Pereira (Tamanco) e seus pares no dia 6 de dezembro de 1914.
Um Painel carregado de Histórias ímpares, que teríamos muito que contar, rir, e até

chorar de Alegria, mas como falar todos, não é falar de um, vamos deixar aqui uma singela homenagem à sua memória.
Falamos de Jorge Adalberto Gomes dos Santos, conhecido pros amigos(as) e Bombeiros como (Jorginho Tirita).
Natural de Valadares, ingressou nos Bombeiros em 1968 com apenas 18 anos com o posto de aspirante, mantendo-se ao serviço até final de 1969, ano em que foi chamado para a tropa, e recrutado para o ultramar ao serviço da dita Pátria.
Jorge Adalberto, já era órfão de Pai mui-

to cedo, mas nem esse facto o livrou de ir para o Ultramar.

Sua Mãe Margarida funcionaria dos correios de Valadares, sempre vestida de preto, (conhecida por Guidinha dos óculos), responsável pela entrega dos telegramas, e demais..., eis o dia que o telegrama era para ELA, simplesmente a dizer que o seu filho tinha tido um acidente em combate, e ficou sem a perna esquerda.

Jorge Adalberto, (Tirita) voltou sim!..., sómente só, com o corpo ferido, e sem dignidade.

Continuou a viver no velho casarinho com a sua Mãe defronte ao Quartel, mas infelizmente sem futuro pela frente, mas que AMAVA os Bombeiros AMAVA ...,

(Nº 1 no Painel de Bombeiros Jorge Adalberto (Tirita))

Se tem curiosidade em conhecer um pouco mais, sobre a História e Memórias dos seus familiares e amigos que passaram pelos Bombeiros, está convidado a visitar o Museu Ludgero Gaspar, nas instalações contíguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro **CEM ANOS DEPOIS** da Autoria de João Miguel Matos Soares.

PODOLOGIA INFANTIL: QUANDO DEVEMOS AVALIAR OS PÉS DAS CRIANÇAS?

por MARTA PIRES
Podologista - Clínica BVVida

Os pés das crianças estão em constante desenvolvimento e têm um papel essencial na postura, no equilíbrio, na marcha e na prática desportiva. Por isso, é importante acompanhar o seu crescimento e estar atento a alguns sinais que podem indicar necessidade de avaliação podológica.
A Podologia Infantil permite avaliar o desenvolvimento dos pés, identificar alterações na forma de caminhar, orientar os pais sobre o calçado mais adequado e prevenir possíveis complicações futuras. Muitas vezes, os pais procuram ajuda apenas quando existe dor, mas há alterações que podem surgir de forma discreta e influenciar a mobilidade, o conforto e o desempenho da criança nas atividades do dia a dia.
Uma das dúvidas mais frequentes é o pé plano. Em muitas crianças, pode fazer parte do desenvolvimento normal, sobretudo nos primeiros anos de vida. No entanto, deve ser avaliado quando é muito acentuado, doloroso, assimétrico, quando existe cansaço ao caminhar ou quando a criança



apresenta alterações evidentes na marcha. Os pais devem estar atentos a sinais como dor nos pés, tornozelos, joelhos ou pernas, quedas frequentes, cansaço ao caminhar, desgaste irregular do calçado, pés virados "para dentro" ou "para fora", alterações nas unhas, verrugas plantares ou desconforto durante ou após a prática desportiva.
Também o calçado tem um papel importante. Sapatos demasiado apertados, rígidos, largos ou inadequados à atividade da criança podem contribuir para desconforto, instabilidade, alterações na marcha ou problemas nas unhas e na pele. Na con-

sulta, é possível orientar os pais sobre as características mais adequadas do calçado, tendo em conta a idade, o tipo de pé e as necessidades da criança.

Nas crianças que praticam desporto, a avaliação podológica é importante. Dores recorrentes no calcanhar, tornozelo, joelho ou pé durante a atividade física não devem ser desvalorizadas, sobretudo quando limitam a participação da criança ou surgem repetidamente.

Avaliar os pés da criança não significa, necessariamente, que exista uma patologia ou que seja necessário usar palmilhas. Muitas consultas servem para tranquilizar os pais, acompanhar o crescimento e corrigir pequenos hábitos. Quando é necessária intervenção, esta pode passar por aconselhamento, vigilância, exercícios, cuidados dermatológicos ou ungueais e, em alguns casos, ortóteses plantares personalizadas. Cuidar dos pés na infância é cuidar do crescimento, da mobilidade, do equilíbrio e da qualidade de vida da criança e do seu futuro.

