

#90 VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

JUNHO
2026



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

RELATÓRIO DE QUILOMETRAGEM

1 de Janeiro de 2026 — 30 de Junho de 2026

Resumo			
9 Viaturas	11 Motoristas	137 055 km Total Percorrido	6 meses Período

Detalhe por Viatura

Viatura	KM Inicial	KM Final	Diferença	Observações
ABTM 09	408 889	425 087	16 198 km	
VDT0 04	79 189	100 198	21 009 km	
VDT0 06	249 860	272 200	22 340 km	
VDT0 07	102 300	115 939	13 639 km	
VDT0 08	54 712	84 484	29 772 km	
VDT0 13	324 646	329 976	5 330 km	
VDT0 14	7578	20 142	12 564 km	
VDT0 15	416 050	427 683	11 633 km	
VDT0 16	281 026	283 396	2 370 km	
TOTAL GERAL	—	—	137 055 km	

Detalhe por Motorista

Motorista	Total de KMs	Nr. de Transportados
Rolando Carlos de Oliveira Pereira	20 323 km	757
Domingos da Cunha Costa	17 496 km	2001
Bruno Emanuel Pereira da Mota	14 754 km	890
Paulo Marques	14 105 km	1283
Bruno Fernando Oliveira Vieira	12 799 km	1353
Manuel António da Silva Cristóvão	11 641 km	1427
Carlos Miguel Gonçalves Ferreira	11 485 km	1027
José Alberto Simões da Silva	10 129 km	1543
João Tiago Lourenço Ribeiro	7889 km	848
João Pedro Quintas Gonçalves	5551 km	448
Mariya Chornobay	3846 km	89



PRONTO
Transportes de Doentes

JUNTOS, CHEGAMOS A TEMPO.
AJUDE-NOS A ADQUIRIR ESTA AMBULÂNCIA

A NOSSA MISSÃO É CUIDAR DAS PESSOAS
Com 7 ambulâncias frequentemente em oficina para avarias graves, não podemos correr o risco de deixar quem precisa de socorro sem resposta.

POQUE CADA MINUTO CONTA.
Desde a aquisição da ambulância até ao momento em que é colocada em serviço, cada minuto conta para quem precisa de socorro.

SEJA O PADRINHO DESTA VIATURA
O maior desafio da associação é a aquisição de novas viaturas.

OBJETIVO DA CAMPANHA
54.462,80€
De 1 a infinitos euros, todos podem contribuir!

A SUA AJUDA PODE SALVAR VIDAS.

ME WAY: 925 562 255

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
IBAN: PT50 0029 0029 0000 0410 2309 8
Nº 27721
Nº 123 083 043

QR CODE

NOTES DO BOMBEIRO
A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

TRANSPORTE DE DOENTES
E AMBULÂNCIAS

SEM AMBULÂNCIAS, NINGUÉM SE SALVA.
Cuidamos sempre!

Ajude-nos a manter quem cuida sempre pronto a ajudar.

Ao longo dos últimos anos, a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares tem investido grande parte dos seus recursos na concretização de um sonho: a construção do nosso novo Edifício Social, um projeto essencial para o futuro da nossa instituição e da comunidade.

Por isso, este não era, naturalmente, o momento em que gostaríamos de assumir um novo investimento desta dimensão.

No entanto, a nossa missão está acima de tudo.

Com três das nossas ambulâncias frequentemente imobilizadas em oficina devido a avarias graves, não podemos correr o risco de deixar quem precisa de socorro sem resposta.

Foi por essa razão que fomos obrigados a adquirir esta nova ambulância, garantindo que continuamos a servir a população com a rapidez, segurança e dignidade que todos merecem.

Esta aquisição representa um investimento de 54.462,80€, um esforço muito significativo para a nossa Associação.

Mas acreditamos que, juntos, este peso pode ser muito menor. Todos podem fazer parte desta missão.

Não importa se contribui com 1€, 5€, 10€, 20€ ou qualquer outro valor. Cada donativo aproxima-nos do objetivo e ajuda-nos a garantir que esta ambulância esteja ao serviço de todos, sem comprometer a sustentabilidade da nossa instituição.

Todos os donativos terão direito à emissão do respetivo recibo para efeitos fiscais.

Como forma de reconhecimento, o maior benfeitor desta campanha será convidado a tornar-se o Padrinho Oficial desta viatura, ficando ligado para sempre a um equipamento que salvará vidas.

Porque uma ambulância não transporta apenas doentes.

Transporta esperança.

Transporta famílias.

Transporta vidas.

Ajude-nos a continuar a chegar a tempo.

Faça parte desta missão.

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 (contacto-nos por WhatsApp) 22 112 37 01
geral@printandcut.pt

f @ www.printandcut.pt

FORMAÇÃO CERTIFICADA REFORÇA COMPETÊNCIAS DOS BOMBEIROS DE VALADARES



Por CRISTINA MELO

Diretora Centro Formação Rumo Certo, Técnica do Externato Santa Clara e AHBVV



Entre os dias 19 e 29 de junho de 2026, decorreu no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares a formação UC02542 – Controlar os Fenómenos da Combustão, Propagação e Extinção, com a duração total de 25 horas.

Esta ação, desenvolvida no âmbito do projeto Pessoas 2030 e certificada pelo Externato Santa Clara, teve como objetivo reforçar os conhecimentos técnicos dos bombeiros de Valadares numa área essencial à sua missão operacional: a compreensão dos fenómenos associados ao fogo, à sua propagação e aos métodos de extinção.

A formação foi ministrada pelo Adjunto Fábio Neves, que, através da sua experiência e conhecimento técnico, proporcionou aos formandos uma abordagem rigorosa, prática e ajustada à realidade do trabalho desenvolvido pelos bombeiros no terreno. Enquanto coordenadora, é com enorme satisfação que destacamos o empenho, a disponibilidade e o sentido de responsabilidade demonstrados por todos os participantes ao longo da formação. A qualificação contínua dos bombeiros é fundamental para garantir respostas cada vez mais seguras, eficazes e preparadas perante os desafios da emergência.

Esta iniciativa representa mais um importante contributo para a valorização dos operacionais do Corpo de Bombeiros de Valadares, reforçando o compromisso com a formação, a segurança e a excelência no serviço prestado à comunidade.



FORMAÇÃO DE SALVAR VÍTIMAS COM RECURSO A TÉCNICAS DE GRANDE ÂNGULO REFORÇA COMPETÊNCIAS OPERACIONAIS EM VALADARES

Salvamento em Grande Ângulo: formação especializada decorreu em Valadares

De 27 de junho a 5 de julho de 2026, o Corpo de Bombeiros Voluntários de Valadares acolheu, nas suas instalações, a Formação de Grande Ângulo, uma ação certificada pela Escola Nacional de Bombeiros — ENB. Esta formação reuniu bombeiros provenientes dos corpos de bombeiros de Valadares, Trofa, Lourosa e Tirsenses, criando um contexto de aprendizagem enriquecedor, marcado pela cooperação, pela troca de experiências e pelo reforço das competências técnicas necessárias em operações de salvamento exigentes.

Sob a orientação do Formador Celestino Pina, os formandos tiveram oportunidade de trabalhar conteúdos fundamentais associados ao salvamento em grande ângulo, nomeadamente procedimentos de segurança, utilização de equipamentos, técnicas de progressão e intervenção em cenários de maior complexidade operacional.

Mais do que uma ação formativa, esta iniciativa constituiu um momento de preparação, responsabilidade e compromisso com a missão dos bombeiros. A intervenção em grande ângulo exige rigor, concentração, domínio técnico e um forte espírito de equipa, características que estiveram bem presentes ao longo de toda a formação.

É de salientar o empenho demonstrado pelos formandos, bem como a importância destas ações para a melhoria contínua da resposta operacional dos corpos de bombeiros. Investir na formação especializada é investir na segurança dos operacionais e na qualidade do socorro prestado à comunidade.



LEGIONELLA

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



A contaminação ambiental, em particular, a de origem bacteriana, como é o caso da Legionella, é um factor de risco em edifícios, particularmente em hospitais e similares, tanto no seu interior como na envolvente, que deve ser levado em consideração na gestão dos edifícios e instalações.

A Legionella está presente em ambientes aquáticos naturais, podendo sobreviver em sistemas artificiais de água e crescer a temperaturas entre os 25 °C e 45 °C. A bactéria da espécie Legionella Pneumophila (mais patogénica) é o agente causador da infecção no ser humano, podendo evoluir para um estado febril (febre de Pontiac) ou pneumonia potencialmente fatal, que é a chamada doença do legionário.

Esta infecção transmite-se por inalação de gotículas de vapor de água contaminada, os chamados aerossóis, que veiculam a bactéria para os pulmões. A ingestão de água contaminada, por si só, não provoca a infecção, nem o seu contágio. Apesar de poder ser grave, a doença tem tratamento efectivo.

Os sistemas e equipamentos onde a Legionella tem maior probabilidade de desenvolvimento são:

- Torres de arrefecimento;
- Sistemas de arrefecimento de água de processo industrial;
- Condensadores evaporativos associados a AVAC;
- Sistemas de abastecimento de água, filtros de areia e reservatórios;
- Redes prediais de água quente e fria;
- Rega por aspersão e fontes ornamentais (exteriores e interiores);

- Humidificadores;
 - Equipamentos de transferência de calor (SPA, hidromassagem, piscinas, jacuzzis e banho turco);
 - Nebulizadores e equipamentos usados na terapia respiratória;
 - Lavagem de automóveis e sistemas de lavagem de gases;
 - Zonas de água parada e com défice de circulação hidráulica.
- Para a prevenção da Legionella evidencia-se a importância da inspecção periódica dos sistemas e equipamentos mencionados. A limpeza e a eliminação de resíduos e algas. Detritos e corrosões de qualquer objecto em contacto com pessoas, directa (equipamentos, mobiliário, espaço físico), ou indirectamente (conduta de ar, canalização). É uma tarefa de manutenção altamente importante, que exige conhecimentos técnicos e rigor.

Diplomas Legais:

Lei n.º 52/2018, de 20 de agosto – Estabelece o regime de prevenção e controlo da doença dos legionários.

Portaria n.º 25/2021, de 29 de janeiro – Estabelece a classificação do risco e as medidas mínimas a serem adoptadas pelos responsáveis dos equipamentos, redes e sistemas, previstos no artigo 2.º da Lei n.º 52/2018, de 20 de agosto, em função da avaliação do risco de contaminação e disseminação da bactéria Legionella que decorra dos resultados analíticos apurados, no âmbito do programa de monitorização e tratamento da água.

A prevenção é a melhor protecção.

PREPARAÇÃO FINAL PARA A ÉPOCA BALNEAR 2026

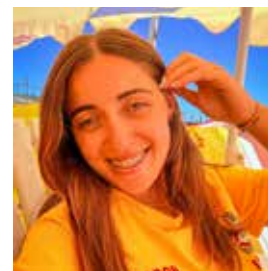
por MARIANA COSTA
Nadadora Salvadora Salv'arte

O passado dia 6 de junho foi decisivo na preparação dos Nadadores-Salvadores da SALV'ARTE para a nova época balnear. A jornada começou logo pelas 15h, na Praia de Francemar, com o primeiro treino de mar do ano — um momento essencial para testar capacidades e afinar dinâmicas de salvamento na água. Seguiu-se a nossa segunda reunião, a última da pré-época e, para fechar o dia, o ansiado primeiro jantar de equipa. O encontro serviu para dar as boas-vindas aos novos colegas e reencontrar antigos companheiros, fortalecendo o forte espírito de grupo que nos caracteriza.

Durante a reunião, organizámos toda a logística dos próximos meses e estruturámos a vigilância das nossas praias, que se mantêm sob a nossa responsabilidade. Numa conversa aberta e descontraída, recordámos ainda alguns desafios do ano passado para reforçar as boas práticas e a segurança de todos.

O ponto alto da noite ficou reservado para o momento dos discursos. O nosso presidente, António Silva, destacou a relevância do nosso trabalho e reforçou o papel de cada um de nós enquanto membros orgulhosos dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Da mesma forma, contámos com a presença do Presidente da Junta de Freguesia de Gulpilhares, Alfredo Rocha, que acompanhou o treino de mar e dirigiu palavras de profunda motivação à equipa, enaltecendo o esforço de todos na proteção da comunidade. Foi um dia que reforçou ainda mais a nossa união para enfrentar os desafios de mais uma época balnear.

Fazemos o que Ninguém Faz !



MOMENTOS QUE CONSTROEM O FUTURO!

Por SANDRA PINTO

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

O mês de junho foi marcado por diversas atividades de caráter formativo, recreativo e de convívio, proporcionando aos nossos escolinhas experiências enriquecedoras e momentos de partilha com outras escolas e instituições.

No dia 6 de junho, a nossa Escola de Infantes e Cadetes participou no Dia da Criança, iniciativa promovida pela Junta de Freguesia de Valadares.

Nesta atividade, tiveram a oportunidade de colaborar com outras crianças, auxiliando-as na superação dos obstáculos preparados para o evento, bem como de usufruir dos vários espaços lúdicos, nomeadamente dos insufláveis.

No dia 7 de junho, marcámos presença na 8.ª Edição do Bombeiro d'Ouro, realizada em Lousada, local onde esta iniciativa teve origem há dez anos. Este encontro constituiu mais um importante momento de confraternização entre escolas de bombeiros, pautado pelo espírito de camaradagem, alegria e saudável convívio.

Já no dia 14 de junho, os nossos escolinhas participaram no Dia da Criança, organizado pela Escola de Infantes e Cadetes dos Bombeiros Voluntários de Valongo, em conjunto com as Escolas dos Bombeiros de Ermesinde e Gondomar. O programa iniciou-se com um peddy paper pelas ruas de Valongo, seguido de um momento de lazer no parque. Durante a tarde, os escolinhas integraram diversas atividades ligadas ao universo dos bombeiros, entre as quais tiro ao alvo com água, enrolar de mangueiras, jogo do galo com extintores, imobilização de uma vítima e desafios de conhecimentos sobre a missão e a atividade dos bombeiros.

No passado fim de semana, dias 20 e 21 de junho, a Escola de Infantes e Cadetes marcou presença em mais uma campanha de angariação de sócios e de fundos para a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Com grande empenho, dedicação e espírito de voluntariado, os nossos jovens participaram ativamente nesta iniciativa, contribuindo para a divulgação do trabalho desenvolvido pela associação e para a sensibilização da comunidade para a importância de apoiar os Bombeiros Voluntários.

A participação da Escola de Infantes e Cadetes demonstra, uma vez mais, os valores de cidadania, solidariedade e compromisso que procuramos incutir nos nossos jovens, reforçando a ligação entre a associação e a população.

A todos os que colaboraram, se associaram ou contribuíram para esta campanha, deixamos o nosso sincero agradecimento pelo apoio prestado à nossa causa. Juntos, continuamos a fortalecer a missão da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares e a garantir melhores condições para servir a comunidade.

O mês terminou com a preparação para a participação na Festa do Senhor dos Aflitos, através da realização de uma instrução de ordem unida, reforçando a disciplina, o espírito de equipa e o sentido de responsabilidade que tão bem caracterizam a nossa Escola.

Estas iniciativas refletem o compromisso contínuo da nossa Escola na formação cívica e humana das nossas crianças e jovens, promovendo valores como a entreajuda, a dedicação, o respeito e o espírito de missão.





UMA NOVA VOZ NA EIC

Este mês contamos com o testemunho da nossa Cadete Joana Carvalho, que faz parte da nossa Escolinha desde Março de 2017! “Ao longo do meu percurso na EIC, cresci bastante, tanto a nível individual como pessoal. Adquiri valores como a solidariedade, a camaradagem, a disciplina e a responsabilidade, além de desenvolver mais autoconfiança, resiliência, empatia e respeito pelos outros, criando também um grande amor pela farda.

Nas instruções, aprendo o que é ser bombeira e desenvolvo capacidades importantes através de diversas atividades e desafios propostos que me ajudam a tornar-me melhor e a superar os meus receios. Cada experiência permite-me obter novos conhecimentos e aprender lições que me serão úteis no futuro.

As saídas com outros quartéis e as competições são também uma parte muito importante no meu percurso, pois permitem-me colocar em prática aquilo que aprendi, ganhar experiência e continuar a evoluir. Para além disso, são momentos de convívio e diversão que me aproximam ainda mais dos outros e tornam esta experiência ainda mais inesquecível.

A EIC ocupa um lugar muito importante na minha vida, não só por tudo aquilo que me ensinou, mas também pelas pessoas que conheci ao longo destes anos. Tive a oportunidade de fazer amizades incríveis, conhecer colegas e instrutores que deixaram a sua marca e que contribuíram, também, para a minha evolução.

Aqui sinto-me em casa e é com alegria e um enorme orgulho que posso dizer que pertenço a esta família, que tanto me ajudou e me viu crescer ao longo dos anos. Levo comigo tudo o que vivi aqui e as pessoas que fazem parte do meu percurso, das quais nunca me vou esquecer.”

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 Cadetes João Silva e João Neves e às Infantes Giovanna Freitas e Leonor Soares. 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 ex-

periências 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.



O PILAR DA RESILIÊNCIA: EDUCAÇÃO PARA A SEGURANÇA, AUTOPROTEÇÃO E CIDADANIA ATIVA

por ALFREDO JOSÉ RIBEIRO DA ROCHA
Presidente Junta de Freguesia de Gulpilhares



A educação para a segurança é o pilar fundamental na construção de uma sociedade resiliente, consciente e preparada para enfrentar os desafios contemporâneos. Longe de se limitar ao cumprimento estrito de normas rígidas, este processo educativo dinâmico atua como um agente transformador da cidadania ativa. Ele capacita diretamente os indivíduos a identificar os riscos de forma precoce, a adotar comportamentos preventivos de autoproteção e a agir de forma solidária em situações de emergência complexas.

No contexto atual, este tema ganha uma relevância crítica perante a urgência das alterações climáticas. O aumento de fenómenos extremos — como cheias severas, vagas de calor e incêndios florestais devastadores — exige cidadãos informados e sensibilizados sobre a mitigação do impacto ambiental. Educar significa ensinar a ler os avisos da natureza, a planejar evacuações e a compreender que a segurança humana está diretamente ligada ao equilíbrio do planeta.

Associada a esta preparação está a importância de criar reservas estratégicas, tanto a nível municipal como doméstico. A sensibilização para o armazenamento com capacidade de autossuficiência por 72h inclui água, alimentos, medicamentos e fontes de energia autónomas garantindo desta forma a subsistência básica nos momentos mais críticos, quando as redes de abastecimento público falham.

A nível escolar e social, estes conceitos moldam hábitos duradouros que acompanharão os cidadãos ao longo da vida. Programas estruturados de proteção civil transformam o pânico em ações planeadas e ponderadas. Além disso, ao promover uma cultura de prevenção e autossuficiência temporária, o Estado fortalece de forma integrada a coesão social, diminuindo a dependência imediata dos serviços de socorro e emergência.

A educação para a segurança atinge a sua eficácia máxima através das medidas de autoproteção e dos exercícios de simulacro. Mais do que meras exigências legais,

estas ferramentas práticas são indispensáveis para transformar o conhecimento teórico em hábitos de sobrevivência natural e eficientes.

As medidas de autoproteção garantem que os edifícios e os cidadãos estejam preparados para o pior cenário, definindo rotinas claras de prevenção, organização e capacidade de resposta imediata. Em cenários agravados pelas alterações climáticas ou acidentes estruturais, saber como isolar um risco ou utilizar caminhos de evacuação reduz drasticamente os danos humanos e materiais.

Complementarmente os exercícios de simulacros dão vida a estas medidas. Perante uma emergência real, o pânico tende a bloquear o raciocínio lógico, mas o treino prático e regular substitui o medo pela ação e pragmatismo. Ao simular incêndios ou sismos, as comunidades testam os alarmes, os planos, o alerta com o Sistema Integrado de Emergência e Médica e aperfeiçoam a articulação com a Proteção Civil.

Aproveitando-se ainda para melhorar o planeamento de resposta em ambiente controlado para que nada falhe em tempo real. Em suma, as medidas de autoproteção e os exercícios de simulacros convertem a vulnerabilidade em resiliência e capacidade de resposta.

Esta educação para o risco ganha a sua expressão mais prática e humanizada através da ação dos bombeiros. Mais do que responder a sinistros, estes profissionais são agentes pedagógicos vitais que transformam a teoria da prevenção em comportamentos reais de sobrevivência. Nas escolas e empresas, os bombeiros desempenham um papel insubstituível na formação dos cidadãos. O seu conhecimento técnico confere autoridade e realismo ao ensino dos primeiros socorros das medidas de segurança.

Perante o aumento de catástrofes climáticas, os bombeiros são um garante na linha da frente que une uma população preparada à resposta operacional.

Apoiar o seu trabalho e valorizar as suas funções é o caminho mais seguro para criar uma sociedade prevenida e em constante alerta.

Investir nos bombeiros e na educação para a segurança não é apenas um ato de solidariedade, mas sim um compromisso direto com futuro da sociedade.

PRECISAMOS DA SUA AJUDA

DOAR É LEVAR VIDA A CADA VIAGEM.

VALOR DA NOVA AMBULÂNCIA
54.462,80€

MB WAY
925 562 255

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
IBAN PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8
ENTIDADE 21721
REFERÊNCIA 123 043 043

CADA DONATIVO FAZ A DIFERENÇA.
Contamos consigo!

A DOR FAZ PARTE DA IDADE?

por MARIANA VALENTE
Fisioterapeuta - Clínica BVVida



Todos já ouvimos “é normal... é da idade?” quando nos queixamos de uma dor nas costas, nos ombros ou até nos joelhos. E a verdade é que, com o passar dos anos, o corpo sofre algumas alterações naturais. No entanto, não devemos encarar como uma consequência de o envelhecimento sentir dor, pois a idade por si só, não é causa de dor.

A ciência mostra-nos que a dor não é apenas um sinal de algo “mal” no corpo. A dor é usada para proteger e pode ser influenciada por muitos fatores como, nível de atividade física, stress, sono, experiências anteriores e até mesmo o medo de mexer.

Existem até pessoas com alterações visíveis em exames como artroses ou hérnias que não sentem qualquer tipo de dor, enquanto outras têm dor intensa com alterações muito ligeiras ou inexistentes. Por

isso, este desgaste não significa presença de dor, da mesma forma que sentir dor não significa sempre que exista um problema grave.

Isto mostra-nos que a dor nem sempre reflete o estado real dos tecidos. Ela reflete a forma como o sistema nervoso interpreta uma situação, e quando essa interpretação se torna mais sensível a dor pode aparecer ou manter-se mesmo sem haver uma lesão ativa. Ou seja, a presença de alterações por si só não é suficiente para explicar a dor.

Quando a dor se prolonga ao longo do tempo, o sistema nervoso torna-se mais sensível e pequenos movimentos aos esforços podem ser interpretados como perigosos, mantendo dor ativa mesmo sem lesão. Isto leva a que as pessoas comecem a evitar movimentos e atividades do dia a dia, o que leva à diminuição de atividade física, diminuição de força e as articulações não

ficam tão preparadas para as tarefas. Tudo isto é um ciclo que pode fazer aumentar a dor e limitar cada vez mais a autonomia. Mas, felizmente, este ciclo pode parar.

Quando percebemos que dor não é sinónimo de perigo, torna-se mais fácil voltar a mexer de forma gradual e segura. E é precisamente o movimento que ajuda a quebrar este ciclo. O exercício físico é uma das estratégias mais eficazes para reduzir dor e melhorar a função, especialmente em problemas como artroses. Não é forçar a dor, mas sim reeducar o corpo e o sistema nervoso, ajudando a recuperar movimentos.

Por isso, envelhecer não tem de significar viver com dor. O corpo muda, mas também se adapta. Com acompanhamento adequado e movimento regular, é possível manter uma vida ativa com qualidade independentemente da idade.

A ACUPUNTURA E A AURICULOTERAPIA COMO AUXÍLIO PARA DORMIR MELHOR E ACALMAR

por SARA RUA
Acupuntura - Clínica BVVida



A acupuntura e a auriculoterapia são excelentes terapias complementares naturais para acalmar a mente, aliviar o stress e melhorar a qualidade do sono, atuando na regulação do sistema nervoso.

A acupuntura estimula os canais de energia do corpo, promovendo o relaxamento e o equilíbrio do sistema nervoso autónomo. Contribui para a redução do cortisol — a hormona do stress — e estimula a libertação de neurotransmissores como a serotonina e a melatonina, essenciais para o bem-estar e para um sono reparador.

A auriculoterapia, por sua vez, consiste na aplicação de pequenas sementes ou agulhas em pontos específicos da orelha (um microsistema que reflete todo o corpo), enviando impulsos nervosos ao cérebro. Desta forma, mantém o efeito terapêutico ativo ao longo dos dias, proporcionando um estado contínuo de calma.

Em conjunto, estas terapias ajudam o organismo a recuperar a sua capacidade natural de descansar e a restabelecer as suas energias.

“MENOS É MAIS” NA VIDA

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV

Durante muito tempo acreditei que quanto mais fizesse, mais reconhecida seria.

Que estar em todo o lado era sinal de força. Que ser vista era sinónimo de entrega.

Que o valor das pessoas se media pela quantidade do que faziam.

Mas a vida, silenciosamente, tem a extraordinária capacidade de nos ensinar aquilo que nunca aprendemos na pressa.

Há um momento em que percebemos que o excesso cansa. Que a correria nos rouba a serenidade. Que o ruído nos afasta de nós próprios. E que tudo o que verdadeiramente importa quase sempre chega em silêncio.

Hoje sinto que o “menos é mais” deixou de ser uma simples expressão. Tornou-se uma forma de estar na vida. Um regresso ao essencial. Àquilo que permanece quando tudo o resto perde importância.

Nunca foi tão necessário saber parar. Respirar. Reflectir.

Porque comunicar não é apenas falar ou escrever palavras bonitas. É criar laços. E os laços constroem-se com tempo, escuta, presença e verdade.

Vejo isso todos os dias. Pessoas que deixam de procurar ocupar espaço para procurarem ocupar um lugar no coração dos outros. Pessoas que trocam a quantidade pela profundidade e compreendem que, muitas vezes, menos ruído significa mais humanidade.

E talvez seja essa a maior transformação que também aconteceu dentro de mim.

Aprendi o valor das pausas. Descobri a liberdade de dizer “não” sem culpa. Deixei de sentir a necessidade de provar constantemente quem sou. E percebi que viver com menos não significa viver de forma mais pobre. Significa viver de forma mais plena.

Com a leveza de não ter de provar nada a ninguém. Mais tempo. Mais presença. Mais verdade. Mais paz.

Hoje acredito que simplificar é um gesto de sabedoria. Que fazer menos, mas com intenção, vale infinitamente mais do que fazer muito sem alma.

Talvez estejamos, afinal, a aprender uma nova forma de viver. Uma vida onde o excesso já não impressiona, a pausa deixa de ser perda de tempo e a simplicidade recupera o seu verdadeiro valor.

Porque, no fim de tudo, fazer menos pode ser exactamente aquilo que nos permite... ser mais.

*“Eu queria ter o tempo e o sossego suficientes
Para não pensar em coisa nenhuma,
Para nem me sentir viver,
Para só saber de mim nos olhos dos outros,
refletido.”*

Alberto Caeiro



SER SÓCIO DA AHBVV

UMA ESCOLHA QUE FAZ A DIFERENÇA

por BÁRBARA CRESPO
Assessora da Direção AHBVV



Ser sócio da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é muito mais do que usufruir de vantagens exclusivas. **É contribuir ativamente para o fortalecimento de uma associação que, diariamente, está ao serviço da comunidade, prestando auxílio, protegendo vidas e garantido uma resposta rápida e eficaz em tudo o que envolve a comunidade.**

Ao tornar-se sócio, passa a integrar uma causa solidária que depende do apoio da população para continuar a investir em equipamentos, formação, serviços e melhoria contínuo dos serviços que se encontram à disposição da população. Cada quota e/ou donativo representa um contributo importante para que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares possa continuar a desempenhar a sua missão com qualidade e dedicação.

Além deste gesto de cidadania, os associados beneficiam de um conjunto de descontos e condições especiais através das entidades que pertencem à AHBVV e das parcerias estabelecidas.

Na **clínica BVVida**, os sócios têm acesso a condições vantajosas em diversas especialidades de saúde, como Medicina Geral

e Familiar, Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, Osteopatia, Acupuntura, Terapia da fala, entre outras. Estão ainda disponíveis serviços complementares como massagens, drenagem linfática, ventosaterapia, reabilitação e consultas de saúde da mulher.

Os associados podem igualmente usufruir das vantagens do Cuid'arte+ e da Loja Social, que disponibilizam cuidados domiciliários a preços acessíveis, serviços de higiene pessoal, muda de fralda, entrega de alimentação e acesso à Loja Social com produtos a partir de 1€.

A rede de parceiros da AHBVV, permite ainda beneficiar de descontos em várias clínicas, farmácias e gabinetes especializados da região, reforçando o compromisso da Associação em proporcionar benefícios concretos aos seus associados.

Junte-se a nós. Seja sócio da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares. **Porque juntos protegemos vidas e construímos uma comunidade mais forte, solidária e preparada para o futuro.**



NOVO MÉDICO DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR NA NOSSA CLÍNICA

por ANA COELHO
Administrativa - Clínica BVVida



É com grande satisfação que anunciamos o reforço da nossa equipa médica com a chegada de um novo especialista em Medicina Geral e Familiar.

A Medicina Geral e Familiar é a base de um acompanhamento de saúde completo e contínuo, centrado na pessoa e nas suas necessidades ao longo de todas as etapas da vida. Ter um médico de família de confiança significa beneficiar de um acompanhamento personalizado, baseado no conhecimento da sua história clínica e na construção de uma relação de proximidade e confiança.

No dia a dia, é comum adiar consultas de rotina e avaliações periódicas. Contudo, a prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais para manter uma boa qualidade de vida e reduzir o risco de complicações futuras. Consultas regulares permitem vigiar fatores de risco, realizar rastreios adequados, acompanhar doenças crónicas, esclarecer dúvidas e promover hábitos de vida mais saudáveis.

O nosso novo médico encontra-se disponível para consultas de vigilância de saúde, avaliação e tratamento de doenças agudas, acompanhamento de patologias crónicas,

aconselhamento preventivo e orientação para a adoção de estilos de vida saudáveis.

Investir na sua saúde hoje é garantir mais bem-estar e qualidade de vida no futuro.

Se já passou algum tempo desde a sua última consulta médica, este pode ser o momento ideal para marcar uma avaliação.

Para agendar a sua consulta de Medicina Geral e Familiar, contacte a nossa receção através dos números 914 155 553 ou 227 113 644. Estamos ao seu lado para o acompanhar em cada etapa do seu percurso de saúde.

A IMPORTÂNCIA DAS EQUIPAS DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS)

por ANA CUNHA
Educadora Social



A sociedade contemporânea enfrenta desafios cada vez mais complexos, marcados pelo agravamento das desigualdades sociais, pelo aumento da pobreza e da exclusão social, pela precariedade laboral, pelas dificuldades no acesso à habitação, pelo envelhecimento demográfico, pelos problemas de saúde mental e pelo enfraquecimento das redes de suporte familiar e comunitário. Estas transformações, associadas às sucessivas crises económicas e sociais, têm contribuído para o aumento da vulnerabilidade de indivíduos e famílias, colocando em evidência a necessidade de respostas sociais mais eficazes, integradas e centradas na pessoa.

É neste contexto que as Equipas do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) assumem particular relevância, constituindo um dos pilares fundamentais da intervenção social de proximidade. Enquanto Educadora Social, considero que estas equipas representam um instrumento indispensável para a concretização de uma intervenção integrada, centrada na pessoa e orientada para a promoção da autonomia, da capacitação e da participação ativa dos cidadãos na comunidade.

Entre as principais funções destas equipas destaca-se o atendimento social, que constitui o primeiro momento de acolhimento,

escuta ativa e avaliação da situação sociofamiliar. Este processo permite identificar fatores de risco, necessidades emergentes, recursos existentes e potencialidades da pessoa, estabelecendo uma relação de confiança essencial para o desenvolvimento de uma intervenção eficaz.

Outra função central prende-se com o acompanhamento social continuado, através da elaboração de diagnósticos sociais, definição de planos de intervenção individualizados e monitorização sistemática da evolução das situações acompanhadas. Este acompanhamento não se limita à atribuição de apoios sociais, mas procura promover competências pessoais, familiares e comunitárias, favorecendo processos de empoderamento, autonomia e responsabilização dos indivíduos relativamente ao seu projeto de vida.

Estas equipas desempenham igualmente um papel relevante na articulação interinstitucional, funcionando como elemento de ligação entre os diversos serviços públicos, organizações do setor social, entidades de saúde, educação, emprego, habitação e justiça. Esta articulação em rede potencia respostas mais integradas, evitando a duplicação de intervenções e promovendo uma gestão mais eficiente dos recursos disponíveis.

Na qualidade de Educadora Social, reconheço que o trabalho desenvolvido pelas Equipas de SAAS vai muito além da resposta às situações de emergência social. A sua atuação assume uma dimensão preventiva, educativa e promotora da cidadania, contribuindo para a redução das desigualdades sociais e para o fortalecimento da coesão comunitária. A intervenção socioeducativa desenvolvida permite estimular competências sociais, promover o acesso aos direitos sociais e fomentar a participação ativa das pessoas na resolução dos seus próprios problemas.

Importa igualmente salientar que o sucesso da intervenção destas equipas depende da existência de profissionais qualificados, com competências técnicas, éticas e relacionais, capazes de desenvolver práticas assentes nos princípios da dignidade humana, da confidencialidade, da equidade, da justiça social e da autodeterminação das pessoas acompanhadas.

Em conclusão, considero que as Equipas de SAAS são estruturas indispensáveis para a construção de uma sociedade mais inclusiva, justa e solidária e acredito que investir no fortalecimento destas equipas, significa investir na dignidade humana, na prevenção da exclusão social e na promoção de comunidades mais resilientes, participativas e socialmente coesas.

APOIO DOMICILIÁRIO

Cuid'arte+

925 562 255
(chamada/WhatsApp)

Uma marca dos BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

Cuid'arte+

APOIO DOMICILIÁRIO

Os nossos serviços incluem:

- Higiene completa e parcial
- Entrega e apoio nas refeições
- Auxílio na gestão do regime terapêutico e toma de medicação
- Acompanhamento
- Articulação com a Clínica BVVIDA

CONTACTOS

925 562 255
(chamada/WhatsApp)

cuidarte@bvvaladares.com

Largo António Pereira Tamarco, n.146
4405-536 Vila Nova de Gaia

Uma marca dos BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

A INCLUSÃO COMEÇA QUANDO APRENDEMOS A OUVIR

por BRUNO OLIVEIRA (BRUNINHO)

A Rádio Doce Amiga como exemplo de esperança, humanidade e respeito por todas as pessoas

Vivemos numa sociedade onde todos os dias se fala de progresso, inovação e desenvolvimento. Construímos cidades mais modernas, utilizamos tecnologias cada vez mais avançadas e comunicamos em segundos com qualquer parte do mundo. No entanto, apesar de todos estes avanços, continua a existir um desafio que depende menos da tecnologia e muito mais do coração das pessoas: a verdadeira inclusão. Incluir não significa apenas abrir uma porta ou permitir que alguém participe numa atividade. Incluir é muito mais do que isso. É olhar para cada pessoa com respeito, reconhecer o seu valor, acreditar nas suas capacidades e compreender que todos têm direito a ocupar o seu lugar na sociedade. Infelizmente, ainda existem muitas pessoas que vivem diariamente situações de exclusão. Nem sempre essa exclusão acontece através de palavras duras ou atitudes evidentes. Muitas vezes manifesta-se no silêncio, na falta de oportunidades, na ausência de escuta, na pressa de julgar ou na dificuldade em aceitar quem é diferente. É precisamente nesses pequenos gestos que a inclusão começa a perder força. A sociedade precisa de compreender que cada ser humano possui a sua própria história. Todos enfrentamos desafios diferentes, caminhamos a ritmos diferentes e comunicamos de formas diferentes. Mas nenhuma dessas diferenças pode diminuir a dignidade de uma pessoa.

Quando falamos de inclusão, falamos de humanidade. É por isso que acredito que cada cidadão pode fazer a diferença. Não é necessário ocupar um cargo importante ou liderar uma grande instituição. Basta saber ouvir. Basta oferecer uma oportunidade. Basta tratar cada pessoa com respeito e igualdade. Foi exatamente esse espírito que encontrei na Rádio Doce Amiga. A Rádio Doce Amiga é muito mais do que uma rádio online. É um projeto construído com

dedicação, amizade e amor pelas pessoas. É um espaço onde a música aproxima corações, onde as vozes são valorizadas e onde ninguém é visto apenas pelas suas dificuldades.

Ali aprendi que comunicar vai muito além das palavras. Comunicar é criar ligações. É transmitir emoções. É fazer companhia a quem está sozinho. É levar esperança através de uma simples emissão de rádio.

Todos os programas realizados pelos locutores da Rádio Doce Amiga transportam muito mais do que música. Transportam amizade, solidariedade, carinho e respeito. Cada emissão representa o trabalho voluntário de pessoas que acreditam que a rádio pode aproximar comunidades e tornar os dias de alguém um pouco mais felizes. Num mundo onde tantas vezes predominam a indiferença e a pressa, a Rádio Doce Amiga escolhe outro caminho: o caminho da proximidade humana. É precisamente essa forma de estar que transforma a rádio num verdadeiro exemplo de inclusão. Quando existe espaço para todas as vozes, desaparecem muitas barreiras. Quando existe respeito, desaparece parte do preconceito. Quando existe amizade, nasce a confiança. Quando existe esperança, cresce a vontade de construir um mundo melhor. A inclusão não beneficia apenas quem recebe uma oportunidade. Beneficia toda a sociedade. Uma comunidade torna-se mais rica quando aprende a valorizar a diversidade das pessoas que a compõem. Cada experiência de vida, cada talento e cada história acrescentam algo único ao bem comum. É importante recordar que ninguém escolhe nascer com ou sem deficiência, com mais ou menos dificuldades. Mas todos podemos escolher a forma como tratamos os outros. Podemos escolher entre ignorar ou acolher. Entre julgar ou compreender. Entre fechar portas ou construir pontes. Acredito profundamente que o futuro será melhor

se educarmos as novas gerações para o respeito, para a empatia e para a solidariedade. As crianças de hoje serão os adultos de amanhã. Se crescerem a compreender que todas as pessoas têm igual valor, estaremos a construir uma sociedade mais justa e mais humana. A Rádio Doce Amiga demonstra diariamente que isso é possível. Demonstra que uma rádio pode ser muito mais do que entretenimento. Pode ser um espaço de encontro, de amizade, de partilha e de esperança. Pode ser uma casa onde cada pessoa encontra um lugar para comunicar, sonhar e sentir-se valorizada. Vivemos tempos em que o mundo precisa de mais escuta, mais compreensão e mais humanidade. Talvez a verdadeira mudança não comece nas grandes decisões políticas nem nas grandes campanhas. Talvez comece num gesto simples: ouvir alguém com atenção, respeitar uma diferença ou oferecer uma oportunidade a quem apenas deseja mostrar o seu valor. No final, a inclusão não transforma apenas a vida de quem é incluído. Transforma também o coração de quem escolhe incluir. Que a sociedade nunca deixe de acreditar que todas as pessoas contam. Que nunca nos falte coragem para construir pontes onde antes existiam barreiras. Que nunca deixemos de olhar para o outro como um ser humano cheio de sonhos, capacidades e dignidade. E que a Rádio Doce Amiga continue a ser uma inspiração, mostrando que quando a amizade, a música, o respeito e a esperança caminham lado a lado, é possível construir um mundo onde ninguém fica para trás. Porque uma sociedade verdadeiramente inclusiva não se mede pelas palavras que pronuncia. Mede-se pelos corações que consegue tocar e pelas vidas que decide transformar.





JUNTOS, CHEGAMOS A TEMPO.

AJUDE-NOS A ADQUIRIR ESTA AMBULÂNCIA



A NOSSA MISSÃO É CUIDAR DAS PESSOAS
Com 3 ambulâncias frequentemente em eficácia com avarias graves, precisamos de adquirir esta nova ambulância para não deixar ninguém desamparado.



PORQUE CADA MINUTO CONTA.
Devido ao envelhecimento no término da construção do nosso Edifício Social, não era este o momento ideal para este investimento. No entanto, a nossa missão está acima de tudo.



SEJA O PADRINHO DESTA VIATURA
O maior donativo será considerado a ser o Padrinho Oficial desta viatura.



OBJETIVO DA CAMPANHA
54.462,80€
De 1 a infinitos euros, todos podem contribuir!

A SUA AJUDA PODE SALVAR VIDAS.

 **MB WAY**
925 562 255

 **CADA DONATIVO FAZ A DIFERENÇA.**
Contamos consigo!

SOMOS TODOS BVV AJUDE A AJUDAR!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



Realizou-se mais uma ação de angariação de novos sócios e recolha de donativos monetários na Loja Pingo Doce de Valadares.

Um agradecimento especial ao Diretor de loja, sr. Carlos Junqueira pela disponibilidade em nos acolher nesta iniciativa.

Aos clientes da Loja do Pingo Doce pelo acolhimento prestado, aos nossos Voluntários: Diretores, Corpo Ativo, Escola de Infantes e Cadetes o reconhecimento da importância desta atividade.

Aos pais dos membros da Escola de Infantes e Cadetes o nosso agradecimento por todos o apoio nos transportes e acolhimento desta interação entre todos aqueles que fazem parte da nossa Associação.

Estamos juntos!

10 de JUNHO

10 de Junho assinalado em Vilar do Paraíso com evocação de Camões e das Comunidades Portuguesas

A Sessão Solene da Assembleia de Freguesia de Vilar do Paraíso assinalou o 10 de Junho, Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. A cerimónia contou com a presença de representantes de várias entidades locais, entre as quais a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

A data deveria ser uma oportunidade para visitar a obra de Luís de Camões e refletir sobre a sua leitura no contexto atual.

Recordo ainda que, durante a ditadura, o 10 de Junho era conhecido como "Dia da Raça". Após o 25 de Abril, a celebração passou também a destacar a ligação às Comunidades Portuguesas espalhadas pelo mundo.

Devo sublinhar que Camões não foi apenas observador do seu tempo. Desde jovem, participou nos acontecimentos da época, incluindo a viagem marítima para a Índia, experiência que marcou a sua obra e inspirou páginas centrais da literatura portuguesa, como Os Lusíadas.

Foi inegavelmente a dimensão humanista da sua escrita, entendida como expressão da voz do povo, da crítica aos privilégios, do progresso social e científico e da afirmação da nação portuguesa.

O enquadramento histórico aponta para uma sociedade marcada por profundas desigualdades sociais, em que a pobreza e a miséria do povo contrastavam com a opulência das classes privilegiadas.

As navegações foram um fator de contacto com novos céus, climas e realidades, contrariando as concepções limitadas do pensamento escolástico medieval. Esse processo contribuiu para avanços na geografia, na cartografia e na astronomia, bem como para o desenvolvimento de uma mentalidade crítica.

Tem ainda a análise de um mundo em transformação, atravessado por contradições e por formas de violência associadas aos sistemas de exploração. Essa realidade, refira-se, impôs durante séculos uma exploração brutal de outros povos, mas também atingiu o povo português e outros povos europeus.

Neste contexto, Camões é alguém que tem que ser lido como uma figura capaz de captar, com génio literário e experiência de vida, as contradições e mudanças do seu tempo.

É de salientar, por fim, a forma como o poeta exaltou a grandeza das conquistas portuguesas e a ousadia dos que foram mais longe do que prometia a força humana, apontando à Humanidade a ambição das mais altas realizações — ao ponto de Baco temer que venham deuses a ser, e nós humanos.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS JUNHO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES
GULPILHARES
CANELAS
V.PARAISO
MADALENA

125
109
74
68
47

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA
GRIJÓ
CANIDelo
O. DOURO
MAFAMUDE
VILAR PARAISO
MADALENA
V.ANDORINHO
PEROSINHO
SERZEDO
ARCOZELO
FORA DO CONCELHO

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO

TOTAL

Riscos Tecnológicos

24

Riscos Mistos

11

Proteção e Assistência a Pessoa e Bens

433

Operações Estado de Alerta

14

TOTAL DE SERVIÇOS

482



Projeto "A Comunidade"

Porque trabalhamos em prol da nossa comunidade, sentimos necessidade de nos apetrechar com ferramentas que nos permitam executar a nossa tarefa da forma mais eficaz, com brio e profissionalismo. É uma missão árdua, que acarreta esforços acima do comum imaginável, pois, por vezes, somos travados por obstáculos que, apesar do empenhamento e desejo próprio, nos conseguem petrificar perante a crua realidade. Neste contexto, somos forçados a requerer compreensão e ajuda, e desta vez, vemo-nos na necessidade de recorrer à nossa Comunidade por forma a nos valer e que nos permita atingir o propósito ao qual nos propomos.

Este projeto passa pela aquisição de uma nova viatura que nos permitirá enfrentar cenários contextualizados por incêndios em habitações, indústrias e demais infraestruturas. Estamos perante uma necessidade premente, pois de momento dispomos de uma viatura que conta com 37 anos de vida útil e de intenso trabalho, e que já não corresponde às premissas atuais, do ponto de vista mecânico, da disponibilidade de equipamentos de combate como manobra da própria viatura.

Desta forma, encontramos-nos a encetar esforços para adquirir uma viatura, um novo veículo de combate, que apresenta uma capacidade de carga de 19T e 360 CV de potência. Vai predispor do mais moderno equipamento de combate a incêndios, de escoramento, desencarceramento, ventilação, inundações ou galgamento costeiro, derrame de matérias perigosas, como material específico a incêndios perfilados como especiais.

Este set de equipamento renderá material dos idos de oitenta, algum com idade superior a quatro décadas, e que nos vai permitir enfrentar todas as dificuldades com as quais nos depararemos.

A chave principal para o sucesso desta missão passa por todos Vós, pela nossa Comunidade, pois sem ela, a nossa existência perde a essência do ser.

Contamos com o seu donativo, para mais informações:

✉ jorge.prazeres@bvvaladares.com

☎ +351 925 404 621

O Presente

Veículo Pesado - Volvo FL6 Cv - 11 Toneladas
Ano de aquisição - 1987
Capacidade de tanque 2800 Litros
Ocorrências: incêndios urbanos/industriais
Transformação: INASI - Lisboa

O Futuro

Veículo pesado - SCANIA P 360Cv - 19 Toneladas
Ano de Aquisição 2023
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

TODOS SOMAMOS...

por ANTÔNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



Coelho sobrinho;



...histórias, que se formos contar até ao fim, leva-nos a uma enorme reflexão, e estaríamos de olhos despertos até altas horas da noite, porque lá diz o povo “se o velho pudesse e o novo soubesse”! ..., mas com o passar dos anos, aprendi que na vida, afinal as sete maravilhas de Portugal, são; respirar ao ar livre, brincar na rua, a saúde, os amigos, a adolescência, o respeito pelos mais velhos, e por fim a família.

No passado, Valadares e as suas gentes identificavam-se muito com os lugares onde moravam, assim como o costume das “alcunhas” ainda se encontra muito arraigado, pelos mais velhos, e ainda constituem elementos importantes para o conhecimento da comunidade em geral.

O velho quartel de bombeiros de Valadares, defronte para a rua José Monteiro Castro Portugal abraçava sobretudo os lugares de Penouços, Outão e Vila Chã.

Quando escrevemos, significa que queremos deixar algum testemunho, porque se não o fizemos, corremos o risco de entrar no esquecimento.

É o caso desta fotografia que retrata uma vez mais o convívio entre bombeiros, da esquerda para a direita (Antonio Monteiro; Semião de Almeida; Júlio Velhote; Manuel Coelho sobrinho; Vítor Duarte; Edmundo Ribeiro; Domingos Macedo; Amadeu Sampaio; Joaquim Augusto; José Magalhães), e hoje vamos falar um pouco mais de Manuel

Natural de Valadares, agricultor de profissão, conhecido pelo “Coelho da Estação”, foi admitido na Associação em 24/10/1945 com apenas 18 anos, permanecendo com o posto de bombeiro e motorista auxiliar, até 22/06/1995, data em que passou ao Quadro honorário, após meio século ligado aos Bombeiros.

A sua Ficha individual de bombeiro, esta carregada de condecorações e louvores, com destaque para as medalhas de ouro da associação e da liga dos Bombeiros Portugueses, e porque estamos em mês de santos populares, e as cascatas em redor do quartel eram mais que muitas, a “criança-da” Lembra o Senhor Manuel Coelho (coelho da estação), porque sempre que tocava incêndio..., mas nesse dia chamou-nos e ao seu jeito bem conhecido, (vinte escudos).

É para dividir! mesmo para aqueles(as) que pedem com o polegar, não têm santo ou com a cabeça partida..., mas com as cascatas de agora queremos incentivar projetar o futuro ...

Se tem curiosidade em conhecer um pouco mais, e será muito certamente, sobre a História e Memórias da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, 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.

