

VOLUNTÁRIO

#91

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

JULHO
2026

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

A sociedade está bastante complexa. Quando é preciso fazer e cada vez fazer mais e melhor, assiste-se a alguns “grandes e competentes” heróis do dedo e do sofá! Sentadinhos no sofá, alguns “heróis” pavoneiam-se a criticar, pois é muito fácil usar o dedo no teclado para “cuspir” ingratidão. Da nossa Escola de Infantes e Cadetes, passando pela nossa Fanfarras e obviamente pelo nosso Corpo de Bombeiros, até o menos presente é mais herói verdadeiro que os tretas do dedo e do sofá! Como cidadão, sou grato a todos quantos se voluntariam para servir a comunidade e só critico quando estou na disposição de fazer melhor. Como Presidente da Associa-

ção Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, estou grato e orgulhoso pelos serviços que as nossas crianças; jovens; mulheres e homens concretizam todos os dias. Nesta Associação estuda-se; planeia-se e realiza-se muito e por detrás de cada tipo de farda há gente que merece um obrigado! Saíam do sofá e sosseguem o freonismo do dedo no teclado e associem-se mais numa corrente positiva por uma comunidade mais acompanhada, mais Solidária, mais acarinhada e mais feliz! Junte-se a nós... Este é o lado certo. Porque a teoria sem a prática é inútil!

**PRONTO**
Transportes de Doentes

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



A NOSSA MISSÃO É CUIDAR DAS PESSOAS
Com 3 ambulâncias frequentemente em serviço, com recursos humanos, materiais e financeiros, a AHBVV presta assistência médica e transporta doentes para hospitais e centros de saúde.

PORQUE CADA MINUTO CONTA.
Devido ao aumento da população, a AHBVV tem vindo a aumentar o número de ambulâncias e a melhorar os serviços prestados. Na altura, a nossa ambulância está sempre disponível.

SEJA O PADRINHO DESTA VIATURA.
O nosso objetivo é obter a aquisição de uma nova ambulância para a AHBVV.

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

A SUA AJUDA PODE SALVAR VIDAS.

925 562 255

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
IBAN: PT50 0035 0829 0000 0416 2009 8
ENTIDADE: 21721
AGÊNCIA: 123 043 043

QR CODE

RECIBO DE DONATIVO
Recebo de donativo em dinheiro, em nome da AHBVV.

TRANSPARENCIA E COMPROMISSO
Cada euro doado é usado para a aquisição de uma ambulância.

UMA AMBULÂNCIA, MILHARES DE VIDAS.
Cada vida conta!

Organização
 EVENT SPORT

GENERALI TRANQUILIDADE

Corrida Do BOMBEIRO

10K **5K**

**18 OUT 2026**

**META**

INSCRIÇÕES
EVENTSPORT.PT



Patrocinador Principal


Patrocinadores


Apoio Institucional


O que fazemos...

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

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



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

presidente@bvvaladares.com

UMA VISÃO QUE HONRA O ESPÍRITO HUMANITÁRIO

Por SÍLVIA GUEDES REBELO
Sócia da AHBVV



Ao longo da sua história, as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários têm demonstrado que a sua missão vai muito além da resposta à emergência. São instituições que crescem com as comunidades, identificam as suas necessidades e procuram, com sentido de responsabilidade e de solidariedade, encontrar respostas que contribuam para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

É neste espírito que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares está a concretizar aquele que será, o projeto mais ambicioso da sua história: um moderno Edifício Social, concebido para integrar um lar de idosos, serviços de saúde especializados e outras valências dedicadas ao bem-estar da comunidade.

Mais do que um investimento em infraestruturas, este projeto representa uma forma de estar e de servir. É a materialização de uma visão que recusa limitar-se às necessidades do presente e que procura preparar o futuro, criando respostas sustentáveis, inovadoras e socialmente relevantes para as próximas gerações. Projetos desta dimensão não nascem por acaso.

Exigem dirigentes capazes de sonhar, de planejar com rigor, de mobilizar vontades e de enfrentar os inúmeros desafios que acompanham qualquer grande empreendimento.

Exigem também coragem para assumir responsabilidades, persis-

tência para ultrapassar dificuldades e uma inabalável convicção de que servir a comunidade é investir no seu futuro.

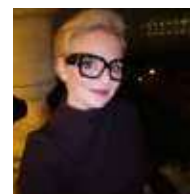
Num tempo em que tantas vezes se privilegia a gestão do imediato, é particularmente gratificante encontrar instituições e dirigentes que ousam pensar mais longe. Que compreendem que o verdadeiro legado não se mede apenas pelas obras concluídas, mas sobretudo pelo impacto positivo que elas terão na vida das pessoas. Este Edifício Social será, certamente, um marco na história da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é um exemplo de como a visão, quando aliada ao espírito de missão, pode transformar comunidades.

Esta iniciativa merece o reconhecimento de todos quantos acreditam no movimento associativo humanitário e na força do voluntariado organizado. Merece, igualmente, uma palavra de profundo apreço para os seus dirigentes, que souberam transformar uma ambição coletiva num projeto de excelência ao serviço da população.

Bem haja a todos aqueles que, com discrição, competência e um elevado sentido de missão, dedicam o seu tempo e o seu talento à construção de um futuro mais digno, mais solidário e mais humano. É graças a pessoas assim que as instituições crescem, se afirmam e continuam a ser um pilar essencial da coesão social e da esperança das comunidades que servem.

ERPI - ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



A ERPI é nada mais nada menos que uma chamada para transformar e ser transformado. E, acima de tudo, multiplicar o conforto de viver.

É cumprir o nosso propósito. É Saber Cuidar.

Como defensora do conceito de comunidade, em que um grupo de pessoas se ajudam mutuamente com o mesmo propósito, não posso estar mais orgulhosa e feliz. Acima de tudo porque cada imagem, cada palavra, cada página desta revista tem um pouco de nós. Tem um pouco do que acreditamos: autenticidade, carinho e respeito.

Estamos cada vez mais fortes na oferta de serviços e sabemos que o que fazemos, fazemos bem. E acima de tudo fazemos com alma. Gostamos de estar comprometidos com um bem-maior. O de ajudar as Pessoas a crescer. É isto que nos motiva e nos faz acordar todos os dias com vontade de fazer mais e melhor.

Acredito que temos o dever de deixar uma marca no mundo, acrescentar, criar, ajudar,



produzir conhecimento, partilhar experiências e mudar a vida a quem precisa, não para encher o ego nem para colecionar reconhecimento, mas porque há um valor genuíno em tonar útil o tempo que temos aqui, para nós e para os outros.

Sentir a força que a solidariedade nos proporciona é um dos melhores sentimentos que existem.

A transformação está nas nossas mãos. E somente juntos podemos fazer a diferença.

A ARTE DE SABER AMAR

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



As pessoas que me são próximas sabem que tenho uma ligação muito forte com os meus pais.

Na verdade, sempre tive. Com o passar do tempo sei que nunca vou deixar de ter.

São, talvez, as pessoas que mais amo na vida e tudo o que faço por eles é por amor.

Pode parecer pouco bonito de se dizer, mas a verdade é que dói ser cuidador. Ninguém nos ensina a lidar com o envelhecimento das pessoas que amamos. Ninguém nos prepara para as mudanças, para as decisões difíceis ou para o peso emocional de cuidar.

E na verdade os filhos, talvez, nunca o deveriam ser... É duro ver quem amamos, ficar cada vez mais frágil. Aqueles que crescemos a ver lidar com sabedoria as exigências da vida, a enfrentar o dia a dia com uma coragem que desconhecíamos e a priorizar o bem-estar da família que constituíram, são os mesmos que dependem hoje da nossa proteção.

Por vezes, ficamos cansados, frustrados (e não devemos sentir-nos mal por isso). Somos humanos, temos limites e é normal que necessitemos, de vez em quando, afastarmo-nos do papel de cuidadores. É um assunto deveras complexo. Mexe com as emoções – as nossas e as dos outros. É seguramente um dos temas que toca muita gente. É tão assustador quanto desafiante. É um medo constante.

Medo de falhar.

Medo de não saber.

Medo de não conseguir.

Medo de não poder.

Todos estes medos carregam um sentimento de compromisso gigante. Dependem de nós.

É o amor no seu expoente máximo. Um misto entre a conquista e a derrota. O amor e a revolta. O apego e o desapego. O possível e o impossível.

Este texto é mais do que um desabafo. É um momento em que manifesto o meu mais profundo respeito por todos os que cuidam diariamente de alguém. Mas é, acima de tudo, um alerta para que não me esqueça que cuidar bem de alguém implica também saber cuidar de mim.



*Eu não tenho filosofia: tenho sentidos...
Se falo na Natureza não é porque saiba o que ela é,
Mas porque a amo, e amo-a por isso,
Porque quem ama nunca sabe o que ama
Nem sabe porque ama, nem o que é amar...*
Alberto Caeiro

REUNIÃO GERAL DA FEDERAÇÃO DE BOMBEIROS DO DIS- TRITO DO PORTO, COM A PARTICIPAÇÃO DO PRESIDENTE DA LIGA, NAS NOSSAS INSTALAÇÕES.



PREVER O FUTURO OU CONSTRUI-LO?

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE
VALADARES



ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Escrever sobre o futuro é sempre um risco. Fazê-lo quando termina o primeiro quartel deste conturbado século XXI seria temerário. Uns iriam pensar que é pretensioso. Outros poderiam dizer, daqui a uns anos, quão errado eu estava sobre o que aí vinha. Decidi, por isso, dedicar as próximas linhas a contar e explicar como se pode pensar e preparar o futuro, utilizando uma disciplina prática que, em português, se chama Prospectiva Estratégica.

Os cenários do tempo que ainda virão são definidos como prováveis, possíveis, plausíveis e desejados ou preferidos, com intensidades fraca, média e forte de acontecer, emitindo sinais que podem servir de base para as decisões imediatas do momento presente. Com pontos chave claros, temos mais possibilidades de construir a realidade que desejamos.

A Prospectiva Estratégica vem abrangendo o lugar ou complementando o Planeamento Estratégico tradicional, e traz vantagem competitiva em tempos de inovação. Na maioria dos debates sobre o momento disruptivo do mercado, ouvimos muitos executivos expondo claramente o que vai acontecer, mesmo não sabendo com precisão como se preparar para o que vem ou antecipar o cenário na prática através de metodologias pragmáticas.

O processo prospectivo promove prontidão para mudança organizacional, dá possibilidade às entidades de se prepararem e se adaptarem para absorver as ameaças e aproveitar as oportunidades da era pós digital. Prospeçar é observar causas que conduzem a mudanças. É investigar para antecipar o que poderá acontecer em determinada área.

Prospectiva e Futurismo andam juntos, antecipando, trazendo clareza e organização e, ajustando planos do presente. Não garante o futuro, mas reduz a margem de erro dos movimentos de inovação.

Futuristas são os profissionais que mais aplicam as metodologias de Foresight e Prospectiva Estratégica com diferentes focos. Alguns são mais voltados ao meio ambiente, outros a negócios, à economia, a tendências, a tecnologia.

As tecnologias exponenciais têm sido as grandes estrelas. A Transformação Digital, o tema da moda, representa apenas o início da mudança. Todos esses assuntos precisam estar conectados ao contexto global e ao ecossistema do planeta, de contrário não farão sentido em algum momento.

As organizações estão inseridas em dimensões complexas: culturais, sociais, políticas, demográficas, tecnológicas, infraestrutura, segurança, meio ambiente, e a gestão dos negócios precisa contemplar todas elas para prestar seu serviço à sociedade.

Precisamos romper com a cultura do fazer coisas e sucumbindo a pressões do imediatismo e criar o costume de construir o futuro com acções definidas a partir de hoje. Quem o fizer não precisará temer o futuro, pois estará preparado para ele.

Ver o presente com clareza, fazer uma retrospectiva, criar uma visão estratégica com várias alternativas e definir o futuro desejado, criando assim acções e políticas para que o plano possa começar a ser executado.

O futuro é humano! Temos ciência, metodologia, recursos, criatividade à nossa disposição de forma abundante.

Podemos inovar consistentemente, criar o futuro que desejamos, decidir o que faremos no presente. Para isso, é urgente que aprofundemos o olhar sobre o momento do mundo.

Imaginar o futuro requer tempo e paciência. Criá-lo exige método e estrutura, ou, corremos o risco de construirmos castelos de areia que desabarão na primeira tempestade. O futuro é plural, múltiplo e para todos. Movemo-nos por medo ou por esperança. Quando se sabe identificar os sinais do que ainda não existe, a esperança predomina.

“Saber é prever e prever é ter poder.”
Auguste Comte

PRIMEIRO ANO COMO NADADORA SALVADORA

por CAROLINA CRISTOVÃO
Nadadora Salvadora Salv'arte



Este primeiro ano como nadadora tem sido uma descoberta constante. O mar ensina resiliência e foi isso que a equipa da Associação Salvarte tem vindo a provar nos treinos de mar.

Nos treinos de mar, o desafio é coletivo. Até agora, já realizaram dois treinos intensos, focados na resistência e salvamentos. A imprevisibilidade das ondas e do mar é constante e os treinos são um bom reforço para estarmos prontos para o dia a dia. Um choque necessário. São estes momentos que reforçam a união de grupo crucial para o dia a dia da nossa profissão!

A minha experiência tem sido enriquecedora, a capacidade de sair da zona de conforto e enfrentar o desconhecido. Mais do que nadar, trata-se de aprender a ser mais forte, dentro e fora de água, tendo em conta todos os processos aprendidos, o trabalho em equipa é fundamental!

A Salv'arte é mais do que uma associação, é uma família!



MUITO MAIS DO QUE UM MÊS... UMA HISTÓRIA DE AMOR, MISSÃO E FAMÍLIA!

Por SANDRA PINTO

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

Unidos pela Missão, Fortalecidos pela Família!

Julho foi um mês marcado pela dedicação, pelo espírito de missão e por momentos inesquecíveis para a nossa Escola de Infantes e Cadetes.

Ao longo das Festas em Honra do Senhor dos Aflitos, marcámos presença nas diversas procissões e celebrações, representando com orgulho a nossa Escola e a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, participámos ainda no peditério de angariação de fundos. Deixamos um agradecimento muito especial aos Pais, que, perante as elevadas temperaturas, garantiram apoio constante, distribuindo água à Escolinha, à Fanfarra e aos Bombeiros durante as procissões, enquanto outros serviam a comunidade na barraca com enorme dedicação e carinho. Aos nossos Infantes e Cadetes, o nosso profundo obrigado pelo compromisso, responsabilidade e espírito de missão demonstrados em cada momento. É graças à dedicação de todos que a nossa Escola continua a ser uma verdadeira família.

ONDE AS MEMÓRIAS GANHAM VIDA

O momento mais marcante de julho foi, sem dúvida, o 2º Jantar de Gala 2026 da nossa Escola de Infantes e Cadetes. Mais do que um jantar, foi uma noite de celebra-

ção, gratidão e emoções, onde recordámos mais um ano vivido em família.

O nosso agradecimento à Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares por tornar esta noite possível, à Marisa, do Bar dos Bombeiros, pela animação musical com o “Lusitânia Karaoke”, e à D. Manuela e ao Sr. Adjunto Fábio Neves pela sua presença.

Entre os momentos mais marcantes destacaram-se o desfile dos nossos Infantes e Cadetes, a eleição dos Reis e Rainhas de cada categoria e a entrega das lembranças, acompanhadas de dedicatórias repletas de emoção.

Aos nossos Infantes e Cadetes, o nosso profundo obrigado por serem a alma da nossa Escola. Um reconhecimento muito especial aos Instrutores, pelo tempo, dedicação e carinho com que ajudam a formar não só futuros bombeiros, mas também melhores seres humanos, e aos Instrutores José Silva, Maria Ribeiro e Rafael Sousa, pelo trabalho e dedicação na preparação do salão.

A todos os Pais, o nosso sincero agradecimento pelo apoio constante e por caminharem sempre ao nosso lado. O Jantar de Gala foi o reflexo desta união e da grande família que, juntos, continuamos a construir.

O corte do bolo foi um dos momentos mais emocionantes da noite, simbolizando o



encerramento de um ano letivo repleto de histórias, aprendizagens, amizades, desafios superados e muito amor. Cada fotografia nele colocada recordava um momento vivido, uma memória construída, um capítulo da história desta grande família.

Com o corte do bolo encerrámos simbolicamente mais um ano letivo, reforçando a certeza de que a nossa Escolinha é, acima de tudo, uma família que une corações e deixa uma marca para toda a vida.

UMA NOVA VOZ NA EIC

Este mês contamos com o testemunho do nosso Cadete João Neves, que faz parte da nossa Escolinha desde janeiro de 2019.

“Entrar na EIC foi um desafio que aceitei com entusiasmo. Desde o primeiro dia percebi que ser bombeiro vai muito além de vestir uma farda. É aprender a trabalhar em equipa, a agir com responsabilidade e a estar preparado para ajudar quem mais precisa, mesmo nos momentos mais difíceis.

Ao longo desta formação tenho adquirido conhecimentos importantes, mas, acima de tudo, tenho crescido enquanto pessoa. Cada formação, cada exercício e cada desafio ajudam-me a desenvolver valores como o respeito, a disciplina, o espírito de entreajuda e a dedicação.

Ainda tenho muito para aprender, mas estou motivado para continuar este percurso e dar sempre o meu melhor. Acredito que a formação na EIC é apenas o início de um





caminho exigente, mas também muito gratificante.

É um orgulho fazer parte desta escola e desta equipa. Espero continuar a evoluir, aprender com todos os que me rodeiam e, um dia, retribuir à comunidade tudo aquilo que aqui me têm ensinado.”

Uma partilha que demonstra que a EIC não forma apenas futuros bombeiros, mas também cidadãos com valores, responsabilidade e um enorme espírito de entreajuda.

PARABÉNS!

Porque a EIC é uma verdadeira família, celebrámos também os aniversários do Instrutor Ricardo Alves e das Infantes Rosa Coelho e Teresa Silva. Desejamos a todos um novo ano de vida repleto de saúde, felicidade e muitas conquistas.

AS INSCRIÇÕES ESTÃO A TERMINAR!

As inscrições para o ano letivo 2026/2027 terminam a 5 de setembro!

Se tens entre 6 e 17 anos, junta-te à nossa família e cresce com os valores da amizade, da entreajuda, do respeito e do espírito de missão.

Não percas esta oportunidade. Estamos à tua espera!




ESCOLA DE INFANTES E CADETES

DOS
**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
DE VALADARES**

**SE TENS ENTRE
6 E 16 ANOS
JUNTA-TE A NÓS!**

-  FORMAÇÃO E AVENTURA
-  AMIZADE E ESPÍRITO DE EQUIPA
-  DISCIPLINA E RESPONSABILIDADE
-  APRENDER PARA AJUDAR
-  PREPARADOS PARA O FUTURO



APRENDER PARA SALVAR

MORADA:
Largo António Pereira Tamancó 140,
4405-536 Valadares

CONTACTO:
22 711 2136

UM NOVO PASSO AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

AHBVV CELEBRA PROTOCOLO COM A CÂMARA MUNICIPAL DE GAIA NO ÂMBITO DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS)

por BÁRBARA CRESPO
Assessora da Direção AHBVV



É com enorme orgulho e satisfação que partilhamos com todos os nossos associados, colaboradores e amigos uma notícia que representa muito mais do que um protocolo, representa o reconhecimento do trabalho, da dedicação e do compromisso que esta Associação tem mantido, ao longo dos anos, para com a comunidade de Vila Nova de Gaia.

Foi anunciado publicamente que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares celebrou um protocolo com a Câmara Municipal de Gaia, no âmbito do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS). Este resultado foi fruto de um processo de seleção rigoroso, no qual a nossa candidatura, referente ao Lote 5, abrangendo as freguesias de Valadares, Vilar do Paraíso e Gulpilhares, obteve a primeira classificação, numa avaliação que contemplou critérios de solidez institucional, capacidade técnica e compromisso com a população. Este é, sem dúvida, um momento histórico para a AHBVV. Mais uma vez, esta instituição dá um passo fir-

me e determinado a pensar nas pessoas, na comunidade e no futuro.

Para dar vida a este projeto, foi constituída uma equipa dedicada, competente e multidisciplinar, composta por seis elementos que refletem a diversidade de saberes necessários para um acompanhamento social verdadeiramente integrado e humanizado. A equipa é formada por cinco técnicas superiores licenciadas nas áreas de Educação Social, Sociologia, Psicologia e Serviço Social, com formação e experiência orientadas para o apoio a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade, bem como por uma assistente operacional, que assegura o suporte essencial ao funcionamento diário do serviço.

Juntas, estas profissionais estão preparadas para acolher, escutar, orientar e acompanhar todos aqueles que necessitem de apoio, com a proximidade, o respeito e a dignidade que cada pessoa merece.

O SAAS da AHBVV contará com diferentes espaços de atendimento localizados em Valadares, Vilar do Paraíso e Gulpilha-

res, garantindo uma cobertura geográfica alargada e uma presença próxima das comunidades que servimos. O objetivo é claro: chegar ao maior número possível de pessoas, eliminando barreiras de distância e tornando o acesso ao apoio social mais simples, mais humano e mais eficaz.

Uma instituição que não para de crescer... por Gaia e pelas suas gentes

Este protocolo é mais uma prova de que a AHBVV não se limita a responder a emergências — é uma instituição viva, presente e comprometida com o bem-estar integral da sua comunidade. Dos incêndios às urgências médicas, do apoio domiciliário à ação social, continuamos a alargar horizontes, sempre com o mesmo propósito que nos move desde a nossa fundação: servir.

À equipa SAAS, uma palavra de boas-vindas e de reconhecimento pelo empenho demonstrado desde o primeiro momento. A todos os que tornaram este protocolo possível, o nosso mais sincero obrigado.

A AHBVV está aqui. Para si. Para todos.

OS SEUS PÉS SÃO OS ALICERCES DO SEU CORPO. ESTÁ A CUIDAR DELES?

por MARTA PIRES
Podologista - Clínica BVVida



Quando sai de casa de manhã, é provável que pense na roupa que vai vestir, no estado do tempo ou nos compromissos do dia. Mas há uma escolha que, muitas vezes, é feita quase por hábito: o

calçado. No entanto, essa decisão pode ter um impacto muito maior do que imagina.

Tal como uma casa depende de alicerces sólidos para se manter segura, também o nosso corpo depende dos pés para garantir estabilidade, equilíbrio e mobilidade. São eles que suportam todo o peso corporal, absorvem o impacto de milhares de passos ao longo da vida e permitem-nos caminhar, trabalhar, praticar desporto e desfrutar das atividades do dia a dia.

Quando esta base não é devidamente protegida ou quando utilizamos um calçado inadequado, o corpo adapta-se para compensar. Inicialmente, essas compensações podem passar despercebidas.

Com o tempo, porém, podem surgir dores, fadiga ou sobrecargas que afetam não só os pés, mas também os tornozelos, os joelhos, as ancas e até a coluna.

Na consulta de Podologia, é frequente ouvir frases como: "Os meus pés doem ao fim do dia.", "Pensava que estas dores eram normais da idade." ou, ainda, "Nunca imaginei que o problema pudesse estar nos sapatos."

Embora o calçado nem sempre seja a causa principal de um problema, é muitas vezes um fator que contribui para o seu aparecimento ou agravamento. Não existe um sapato perfeito.

Uma das mensagens mais importantes que procuro transmitir aos meus doentes é simples: **«Não existe um sapato perfeito para todas as situações. Existe o calçado mais adequado para cada atividade e para cada pessoa.»**

O calçado que utiliza para caminhar não deve ser, necessariamente, o mesmo que usa para trabalhar durante o tempo. Uns chinelos são excelentes para a praia, mas não foram concebidos para longos passeios. Um sapato elegante pode ser ideal para uma ocasião especial, mas dificilmente será a melhor escolha para uma utilização diária.

Além da atividade que vai realizar, é importante considerar as características de cada pessoa. A idade, a forma do pé, a profissão, o nível de atividade física e a existência de determinadas patologias influenciam a escolha do calçado mais adequado.

Na Consulta de Podologia da Clínica BVVida, avaliamos a saúde dos seus pés de forma individualizada e aconselhamos o calçado mais adequado às suas necessidades.

Porque cuidar dos pés é cuidar da base que sustenta todo o corpo.

COMEÇAVA ASSIM....,

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



..., É preciso avisar toda a Gente, canção gravada no exílio em 1967 em Paris..., mas nesse mesmo ano, a Associação de Bombeiros Voluntários de Valadares começava o processo de aquisição do carro de neveiro **Chevrolet**, e também era necessário falar a toda a Gente, porque os tempos eram difíceis.

A aquisição concluiu-se no ano de 1969, sendo as primeiras rodagens efetuadas, com uma ida a Viseu em setembro e a Fátima em 12 de outubro, mas como seria de esperar

a sua inauguração, ficou para as comemorações do 55º aniversário a 7 de dezembro. A viatura foi oficialmente apresentada aos sócios e toda a população com a benção do Bispo do Porto e demais entidades oficiais.

Tecer algumas palavras sobre a história de um carro, que serviu a Associação, durante quatro décadas, e agora permanece no nosso Museu, seria infantilidade não deixar uma palavra aos inúmeros Voluntários, nomeadamente a alguns Bombeiros motoristas do

Quadro de Honra, Joaquim Augusto; Francisco; Peixoto; Delfim Pinto entre outros, que lado a lado abraçaram a viatura Chevrolet, durante o seu longo período de ação, ao serviço de Valadares, das freguesias vizinhas e do concelho de Vila Nova de Gaia.

Tal como na vida, tudo tem princípio, meio e fim..., salvo se quisermos elevar a história, e soubermos preservar para o futuro, que a todos nós pertence.

O **Museu Ludgero Gaspar**, ao reunir a história de pessoas e bens, transporta a identidade de uma instituição com mais de 111 anos, e em simultâneo desafia os novos tempos ao regresso das suas raízes, responsabilidade em conhecer legados, e passar testemunho, mas ser sempre um “desígnio incumprido”, porque a história não se esgota nas quatro paredes do Museu.

A todos aqueles que recuperaram o Chevrolet e fazem ponto de honra em o manter “vivo” e a funcionar, na pessoa e figura do Comandante do Quadro de Honra Ludgero Gaspar, **o nosso muito obrigado.**

Visite o NOSSO e VOSSO MUSEU, porque por detrás daquelas paredes, há amigos, familiares que certamente fizeram parte das N/Vossas e levam-nos a fazer longas viagens...,

FÉRIAS SAUDÁVEIS: PEQUENOS CUIDADOS, GRANDES MOMENTOS

por SANDRA MATOS
Administrativa - Clínica BVVida



As férias são o momento ideal para descansar, recarregar energias e criar boas memórias. Para que tudo corra pelo melhor, vale a pena adotar alguns cuidados simples: proteger-se do sol, manter uma boa hidratação e privilegiar uma alimentação equilibrada. Pequenos gestos podem fazer toda a diferença no seu bem-estar.

Antes de viajar, confirme que leva consigo a medicação habitual e um pequeno kit de primeiros socorros. Durante a estadia, evite a exposição solar nas horas de maior calor (entre as 11h e as 17h), utilize protetor solar diariamente e beba água com frequência, especialmente n dias mais quentes.

Aproveite este tempo para relaxar, praticar atividade física ao ar livre e cuidar de si. Afinal, as melhores férias são aquelas de que regressamos com boas recordações... e em plena saúde. Boas férias!

Checklist para umas férias saudáveis

- Leve a medicação habitual e as respetivas receitas.
- Prepare um pequeno kit de primeiros socorros.
- Utilize protetor solar diariamente.
- Beba água frequentemente.
- Prefira refeições leves e conserve os alimentos em segurança.
- Proteja-se das horas de maior calor.
- Utilize repelente de insetos quando necessário.

Em caso de sintomas persistentes após a viagem, consulte um profissional de saúde.

VALADARES: O TEMPO DE CONSTRUIR

por JOSÉ ANTÓNIO RIBEIRO

Presidente da Junta de Freguesia de Valadares - Vila Nova de Gaia



Quando assumimos a responsabilidade de liderar os destinos desta freguesia, sabíamos que o caminho não seria fácil. O que talvez não tivéssemos ainda percebido, em toda a sua dimensão, era a realidade que encontraríamos nos primeiros tempos: uma freguesia em pleno processo de reorganização institucional, onde muitas das estruturas, dos processos e dos procedimentos administrativos precisavam de ser criados, reorganizados ou reformulados praticamente de raiz.

E não falo apenas em sentido figurado.

Falo de uma estrutura que foi necessário reorganizar, de procedimentos que tiveram de ser criados, de uma burocracia pesada que consome tempo e energia e, sobretudo, de uma evidente limitação de recursos humanos que continua a condicionar o ritmo a que gostaríamos de avançar.

Foram meses de trabalho muitas vezes invisível. Meses dedicados a pôr a casa em ordem, a criar condições para que a Junta de Freguesia pudesse funcionar com rigor, organização e responsabilidade.

É um trabalho que não dá fotografias bonitas, não produz inaugurações nem se traduz imediatamente em obras visíveis. Mas é um trabalho essencial. É o alicerce sobre o qual se constrói tudo o resto.

Foi também um período de lançamento de projetos e de abertura de processos cujos resultados não são imediatos. Quem conhece a Administração Pública sabe que, entre uma ideia e a sua concretização, existe um caminho que passa por procedimentos, pareceres, negociações, autorizações e decisões.

É um caminho, muitas vezes, longo e exigente.

Mas é precisamente esse caminho que estamos a percorrer. Com paciência, determinação e a convicção de que o trabalho de hoje será o resultado de amanhã.

Etapas que se cumprem. Etapas que chegam.

Uma dessas etapas está agora prestes a concretizar-se.

Depois de um longo processo negocial, estamos nos momentos finais da elaboração e assinatura do contrato que permitirá devolver à Junta de Freguesia a gestão do parque de estacionamento junto à estação.

É uma conquista construída passo a passo. É, também, um bom exemplo daquilo que muitas vezes não é imediatamente visível: há trabalho que demora, mas que produz resultados concretos e que pode fazer diferença na vida diária das pessoas.

O parque de estacionamento da estação é uma infraestrutura com impacto direto na mobilidade, no acesso ao transporte ferroviário e na dinâmica do comércio e dos serviços da zona envolvente. Recuperar a sua gestão para a Junta significa, por isso, assumir uma responsabilidade acrescida, mas também uma oportunidade para intervir e melhorar.

É este o caminho que queremos fazer: transformar processos em resultados.

O dia a dia da freguesia

Nem tudo se mede em obras ou em grandes investimentos.

Existe também um trabalho persistente, diário e, muitas vezes, ingrato, que é fundamental para garantir a qualidade de vida numa freguesia.

É o caso do Programa Gaia Limpa, para o qual a Junta de Freguesia disponibilizou um funcionário para apoiar diretamente o trabalho da Águas de Gaia.

Não escondo que este é, por vezes, um trabalho frustrante. Os resultados nem sempre são imediatos e, muitas vezes, o esforço necessário não é proporcional àquilo que é visível na rua.

Mas é um trabalho que não podemos deixar de fazer.

A limpeza, o ambiente e a conservação do espaço público são dimensões fundamentais da qualidade de vida. E uma Junta de Freguesia deve estar presente precisamente onde as pessoas sentem os problemas no seu quotidiano.

Também foi resolvida uma situação que, durante vários anos, constituiu motivo de preocupação para os moradores: a interseção da Rua do Castro com a Rua Pádua Correia. A intervenção realizada permite eliminar um constrangimento há muito identificado e melhorar as condições de segurança rodoviária naquele local.

Foi igualmente concluída a requalificação da Rua Boa Nova, no troço até à Escola Básica EB2/3 de Valadares, uma intervenção importante para a segurança e mobilidade de toda a comunidade escolar.

No mesmo período, procedemos ainda à pintura dos muros da Igreja e do Cemitério de Valadares, contribuindo para a valorização e requalificação do espaço público envolvente a estes equipamentos.

São intervenções diferentes, com dimensões diferentes, mas que têm algo em comum: procuram responder a necessidades concretas das pessoas e melhorar os espaços que fazem parte da vida diária da nos-

sa comunidade.

Uma freguesia também se constrói com pessoas

Uma freguesia não se constrói apenas com betão, estradas ou equipamentos.

Constrói-se também com pessoas, com solidariedade, com cultura, com tradição e com comunidade.

Foi nesse espírito que realizámos o Dia da Criança, proporcionando às nossas crianças um momento de convívio e celebração, e que mantivemos o investimento na Botija Solidária, uma medida de proximidade que representa uma resposta concreta perante as dificuldades sentidas por algumas famílias.

Porque uma Junta de Freguesia deve estar próxima.

Próxima quando há uma necessidade social, próxima quando existe uma dificuldade, próxima quando é preciso encontrar uma resposta e próxima, também, nos momentos de celebração.

E porque Valadares é igualmente uma terra de tradições, de fé e de comunidade, continuamos a apoiar as Festas do Senhor da Pedra e do Divino Salvador.

São momentos que atravessam gerações, que aproximam pessoas e que fazem parte da identidade de Valadares. São, por isso, também património vivo da nossa terra.

O que aí vem

Se há uma palavra que define a próxima etapa deste mandato, essa palavra é construir.

Em setembro, realizaremos o Passeio Sénior, uma iniciativa que valorizamos particularmente porque representa uma forma de reconhecer aqueles que, antes de nós, ajudaram a construir a freguesia que hoje temos.

Continuaremos igualmente a apostar na Botija Solidária, reforçando uma política social de proximidade, porque queremos uma Junta de Freguesia presente e atenta às dificuldades concretas da sua população.

No plano das infraestruturas, está prevista a construção de ossários no Cemitério de Valadares, respondendo a uma necessidade há muito identificada e reforçando as condições e a dignidade deste equipamento.

Mas queremos ir mais longe.

Ao longo do mandato, pretendemos con-

cretizar investimentos em infraestruturas que tenham impacto real no quotidiano dos fregueses: a intervenção no parque de estacionamento da estação, a criação de um parque infantil e a requalificação de aruamentos de importância estratégica para a freguesia.

Não se trata de fazer obras por fazer.

Trata-se de definir prioridades, identificar necessidades e investir onde esse investimento possa efetivamente melhorar a vida das pessoas.

Agora é tempo de construir

O balanço deste período de mandato não pode ser feito apenas pelo número de obras concluídas ou por aquilo que é imediatamente visível nas ruas.

Este foi, acima de tudo, um período de consolidação.

Consolidámos estruturas, reorganizámos procedimentos, criámos condições de funcionamento, iniciámos processos e lançá-

mos projetos que agora começam a entrar numa fase de concretização.

Foi necessário construir os alicerces.

Agora é tempo de erguer as paredes.

É este o espírito com que quero continuar este mandato: investir em infraestruturas que façam diferença real na vida das pessoas, reforçar a proximidade e preparar Valadares para o futuro.

Sei que muito do trabalho realizado até aqui não é imediatamente visível. Sei também que as pessoas querem resultados e têm todo o direito de os exigir. É por isso que não peço confiança com base em promessas.

Peço confiança num caminho que está a ser construído com trabalho, responsabilidade e determinação.

Há ainda muito por fazer. Há projetos que queremos concretizar, problemas que precisamos de resolver e desafios que teremos de enfrentar.



Mas hoje temos algo que é essencial: temos uma direção, temos um caminho e temos a determinação de o percorrer. Valadares entrou num novo tempo.

Depois de um período dedicado a reorganizar, estruturar e criar condições, chega agora o tempo de concretizar.

É tempo de construir.

E é esse trabalho que quero continuar a fazer, lado a lado com todos os Valadarenses, com a responsabilidade de quem sabe que governar uma freguesia é, acima de tudo, servir as pessoas e preparar o futuro da terra que é de todos nós.

O MOVIMENTO ASSOCIATIVO COMO PILAR ESSENCIAL DA PARTICIPAÇÃO DAS POPULAÇÕES!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



O movimento associativo como pilar essencial da participação das populações!

O Movimento Associativo deve preservar a sua autonomia e organizar-se em torno dos seus próprios objetivos.

O Poder Local Democrático — Município e Juntas de Freguesia — deve assumir-se como parceiro natural e estratégico do Movimento Associativo.

Estas entidades devem promover ativamente as coletividades, sem comprometer a sua autonomia.

As parcerias devem assentar em critérios claros, públicos e universais para a atribuição de apoio financeiro.

A celebração de contratos-programa plurianuais permitirá às associações planear as suas atividades a médio e longo prazo.

Um Movimento Associativo forte será sempre uma mais-valia para as populações!

No dia 26 de julho, realizou-se o aniversário da centenária Associação de Nosso Senhor dos Aflitos de Valadares.

A cerimónia teve início com uma missa em memória dos associados falecidos, seguida de romagem ao mausoléu no cemitério local, onde foi depositada uma coroa de flores em sua homenagem. Seguiram-se o içar da bandeira da Associação e um momento de convívio entre os presentes.

A Direção da Associação Humanitária dos Bombeiros de Valadares esteve representada nas comemorações.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS JUNHO



RESUMO MENSAL DE Ocorrências

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	26
Riscos Mistos	21
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	443
Operações Estado de Alerta	31
TOTAL DE SERVIÇOS	521



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES	135
GULPILHARES	104
CANELAS	74
V.PARAISO	70
MADALENA	26



FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA	10
CANIDelo	14
AFURADA	3
O. DOURO	4
MAFAMUDE	25
VILAR PARAISO	14
MADALENA	12
V.ANDORINHO	3
AVINTES	3
SF MARINHA	1
SERZEDO	1
ARCOZELO	3
FORA DO CONCELHO	21



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 missiva 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 missiva passa por todos Vós, pela nossa Comunidade, pois sem ela, a nossa existência perde a essência do ser.

Contamos com o seu donativo, para mais informações:

✉ jorge.prazeres@bvvaladares.com

☎ +351 925 404 621

O Presente

Veículo Pesado - Volvo FL4 Cv - 11 Toneladas
 Ano de aquisição - 1987
 Capacidade de tanque 2800 Litros
 Ocorrências: incêndios urbanos/industriais
 Transformação: INASI - Lisboa

O Futuro

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

VALADARES NA LINHA DA FRENTE DOS INCÊNDIOS RURAIS

por RAFAEL SOUSA
Bombeiro de 3ª e Instrutor da Escola de Infantes e Cadetes



O mês de julho voltou a colocar Portugal à prova. As elevadas temperaturas e as condições meteorológicas adversas deram origem a vários incêndios rurais em diferentes pontos do país, exigindo uma resposta rápida, coordenada e incansável dos bombeiros.

Como tem sido habitual ao longo dos anos, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares respondeu prontamente ao apelo, mobilizando meios humanos e materiais para apoiar o combate às chamas e proteger pessoas, bens e património natural.

Ativados pelo Comando Sub-Regional de Emergência e Proteção Civil da Área Metropolitana do Porto, os nossos operacionais integraram os Grupos de Reforço ao Incêndio Rural (GRIR), intervindo em diversos teatros de operações. Para estas missões foram empenhados meios especializados, entre os quais o VFCI (Veículo Florestal de Combate a Incêndios), o VTTF (Veículo Tanque Tático Florestal) e a VCOT (Viatura de Comando Tático), que estiveram destacados em vários concelhos e distritos, nomeadamente: Vila Nova de Famalicão, Vouzela, Tondela, Caramulo, Vale de Cambra, Arouca, Penafiel, Valpaços, Mirandela, Vinhais e Stª. Maria da Feira.

Cada uma destas missões exigiu dos nossos bombeiros um elevado nível de preparação, resistência física e capacidade de adaptação, enfrentando longas horas de trabalho, temperaturas extremas e cenários de grande complexidade.

Ainda assim, o profissionalismo, a dedicação e o espírito de missão voltaram a ser a imagem de marca do nosso Corpo de Bombeiros.

Enquanto parte dos nossos operacionais se encontrava destacado no combate aos incêndios rurais, a população da nossa área de atuação continuou a contar, em permanência, com a resposta do Corpo de Bombeiros. As equipas de emergência pré-hospitalar e as equipas de piquete noturno mantiveram-se operacionais, assegurando o socorro às ocorrências diárias e garantindo que a comunidade permanecesse protegida, mesmo durante um dos períodos mais exigentes do ano.

A todos os bombeiros, deixamos o nosso mais profundo agradecimento. O empenho, coragem, profissionalismo e espírito de sacrifício são essenciais para cumprir a missão de proteger vidas e bens. É graças à dedicação de cada um destes bombeiros e bombeiras que continuamos a responder,

com prontidão e eficácia, aos desafios que diariamente se colocam.

Porque ser bombeiro é muito mais do que uma profissão ou um voluntariado, é um compromisso permanente com a comunidade.

É por isso que voltamos a pedir a ajuda de toda a comunidade. Com o apoio de cada pessoa, estaremos cada vez mais perto de concretizar o grande objetivo do projeto "A Comunidade": a aquisição de um novo Veículo de Combate a Incêndios, um meio essencial para reforçar a capacidade de resposta do nosso Corpo de Bombeiros de modo garantir um socorro mais célere, seguro e eficaz a quem mais precisa.

Pode contribuir através dos vários meios de doação disponíveis, em especial por Referência Multibanco, utilizando a Entidade 21721 e a Referência 123 044 044, com o valor que estiver ao seu alcance.

Cada euro faz a diferença. Cada contributo aproxima-nos deste objetivo.

Juntos, conseguimos proteger melhor a nossa comunidade."





JUNTOS, CHEGAMOS A TEMPO.

AJUDE-NOS A ADQUIRIR ESTA AMBULÂNCIA



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

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 envolvimento 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 convidado a ser o Padrinho Oficial desta viatura.

A SUA AJUDA PODE SALVAR VIDAS.

MB WAY
925 562 255

CADA DONATIVO FAZ A DIFERENÇA.
Continuamos contigo!

REGISTO DE TRANSPORTADOS
RESUMO COMPARATIVO MENSAL
JULHO 2026 - JULHO 2025

□ 2.659 Transportados — Julho 2026	□ 2.602 Transportados — Julho 2025	□ +57 Variação homóloga (+2,2%)
INDICADOR	DESCRIÇÃO	VALOR
Transportados 2026	Nº de transportados em serviços profissionais/voluntários — julho 2026	2.659
Transportados 2025	Nº de transportados em serviços profissionais/voluntários — julho 2025	2.602
Variação	Diferença homóloga entre julho de 2025 e julho de 2026	+57 (+2,2%)

REGISTO DE TRANSPORTES
RESUMO DA ATIVIDADE OPERACIONAL DE JULHO 2026

□ 2.978 Total de transportados	□ 2.860 Transportados por viatura	□ 23.000 Quilómetros realizados
INDICADOR	DESCRIÇÃO	VALOR
Total de transportados	Utentes transportados no mês de julho	2.978
Transportados por viatura	Utentes transportados com recurso a viatura	2.860
Quilómetros realizados	Total de km percorridos em serviço	23.000 km

ENQUANTO DESCANSA, HÁ QUEM ESTEJA SEMPRE DE SERVIÇO

O verão é, para muitos, sinónimo de férias, descanso e tempo em família. As praias enchem-se, as estradas recebem milhares de viajantes e os dias convidam a aproveitar o melhor da estação.

Na **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares**, o verão tem um significado diferente. É um dos períodos mais exigentes do ano, em que a disponibilidade, a dedicação e o espírito de missão dos nossos bombeiros são postos diariamente à prova.

Nesta época registamos um aumento significativo de ocorrências. Aos incêndios rurais e urbanos juntam-se os acidentes rodoviários, as emergências médicas provocadas pelas elevadas temperaturas, os transportes de doentes, o apoio preventivo a eventos e muitas outras solicitações que exigem uma resposta rápida, eficaz e permanente.

Por detrás de cada viatura que sai do quartel está uma equipa de homens e mulheres que, de forma voluntária ou profissional, coloca a segurança da comunidade em pri-

meiro lugar. Muitos abdicam das suas férias, de momentos com a família e do descanso para garantir que, sempre que o alerta soar, existe alguém pronto para responder.

Ser bombeiro é muito mais do que combater incêndios. É prestar assistência a quem sofre um acidente, apoiar um doente em situação de emergência, transportar quem necessita de cuidados de saúde, socorrer vítimas em situações críticas e estar presente sempre que a população precisa.

Este compromisso só é possível graças ao sentido de missão que caracteriza todos os elementos da nossa Associação e ao apoio da comunidade, que reconhece o valor do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano.

Também cada cidadão pode contribuir para um verão mais seguro. Adotar comportamentos responsáveis, respeitar as regras de prevenção de incêndios, conduzir com prudência e seguir as recomendações das autoridades são gestos simples que ajudam a proteger vidas

e a reduzir o número de ocorrências.

Enquanto muitos desfrutam das suas férias, na **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares** continuamos de prevenção, 24 horas por dia, 365 dias por ano, prontos para cumprir a nossa missão de servir e proteger.

A todos os bombeiros, profissionais e voluntários, que dedicam o seu tempo, a sua energia e, tantas vezes, sacrificam momentos pessoais em benefício da comunidade, deixamos uma palavra de profundo reconhecimento. O vosso empenho, coragem e espírito de solidariedade são motivo de orgulho para toda a Associação e para a população que diariamente confia no vosso trabalho.

Porque há missões que nunca entram de férias.

 **PRONTO**
Transportes de Doentes

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!

FORTIS

MAIS DO QUE UM POSTO DE ABASTECIMENTO

Há mais de um século que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares protege, socorre e serve a comunidade.

O Posto de Abastecimento Galp Fortis faz parte dessa missão. Cada abastecimento, cada café e cada compra realizada na nossa loja contribuem para reforçar a capacidade da Associação de investir em pessoas, equipamentos, serviços e respostas que, diariamente, fazem a diferença na vida de milhares de pessoas.

No Fortis encontra combustíveis Galp de qualidade, abastecimento assistido por colaborador, loja de conveniência, café, bebidas frescas, gelados, venda de gás, óleos Galp e ATM Multibanco, reunindo num único espaço vários serviços pensados para facilitar o seu dia a dia.

Mas aquilo que verdadeiramente nos distingue é o atendimento. Acreditamos que a proximidade, a simpatia e a atenção às pessoas nunca saíram de moda. É por isso que **continuamos a privilegiar um serviço humano**, personalizado e disponível, onde cada cliente é recebido com respeito, dedicação e um sorriso.

Ao escolher abastecer no Fortis, está também a apoiar uma Associação que, há mais de um século, trabalha diariamente em prol da comunidade através do socorro, da emergência pré-hospitalar, da saúde, da ação social, do apoio domiciliário, da formação, da juventude, da cultura e de projetos que ajudam a construir o futuro.

Entre esses projetos destaca-se o futuro Edifício Social ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, que integrará uma Poli-



clínica, um Ginásio de Reabilitação e uma Piscina de Hidroterapia, reforçando a capacidade de resposta da Associação às necessidades da população.

Todos precisamos de abastecer.

A diferença está em escolher um local onde cada visita ajuda quem está sempre pronto para ajudar.

Fortis – Abasteça o seu veículo. Ajude a nossa missão.

UMA PAUSA COM SABOR ESPECIAL

PORQUE A QUALIDADE TAMBÉM SE SABOREIA.

Os **Gelados Premium Fini** são produzidos artesanalmente em Portugal, com ingredientes cuidadosamente selecionados para proporcionar uma experiência de sabor verdadeiramente diferenciadora. Mais do que um gelado, são pequenas sobremesas que convidam a desfrutar de cada momento, sem pressa.

Depois de abastecer, porque não aproveitar para fazer uma pausa?

No Fortis encontra uma seleção de gelados pensada para todos os gostos.

Continuamos a disponibilizar os gelados **Olá**, com os clássicos de sempre, que fazem parte das memórias de várias gerações e continuam a ser a escolha perfeita para um momento refrescante.

Mas quisemos ir mais longe.

Passámos a disponibilizar também os **Gelados Premium Fini**, uma marca 100% portuguesa que alia produção artesanal, ingredientes de elevada qualidade e receitas cuidadosamente desenvolvidas para proporcionar uma experiência única. Cada gelado é preparado com leite e natas frescas ou, no caso dos sorvetes, com uma elevada percentagem de fruta, privilegiando ingredientes naturais e um sabor autêntico.

Porque são diferentes?

- Produção artesanal em Portugal;
- Ingredientes cuidadosamente selecionados;
- Sem corantes nem conservantes;
- Gelados produzidos com leite e natas frescas;
- Sorvetes com elevada percentagem de fruta;
- Opções vegan, sem lactose e sem glúten;
- Sabores clássicos, combinações criativas e receitas exclusivas.

Entre os sabores disponíveis poderá encontrar Chocolate, Baunilha, Avelã, Doce de Leite, Caramelo Salgado, Cheesecake de Frutos Silvestres, Chocolate Branco com Maracujá, Stracciatella de Café e uma seleção de sorvetes como Morango & Manga, Abacaxi, Hortelã & Limão, Manga & Maracujá, Framboesa, entre muitos outros.

Quer prefira um clássico intemporal ou goste de descobrir novos sabores, no Fortis encontrará sempre uma opção à sua medida.

Na próxima visita, entre, tome um café, escolha o seu gelado preferido e desfrute de uma pausa diferente.

Porque os pequenos momentos também merecem qualidade.

Fortis – Mais do que combustível. Ao serviço das pessoas.

