

VOLUNTÁRIO

#92

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

AGOSTO
2026

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

O mês de agosto é, para a maioria das pessoas, um mês de férias e para desacelerar do ritmo do dia-a-dia.

Contudo, para os Bombeiros é um mês para acelerar ainda mais e quase sempre sem parar!

Esta Associação, em cada uma das suas atividades, mas, particularmente no seu escopo principal, que é o de BOMBEIROS, não paramos e acudimos em múltiplas frentes e zonas geográficas.

Modéstia à parte, fazemos muito e fazemos bem.
Podíamos fazer mais, talvez.
Podíamos fazer melhor, duvido.

Do tanto e tanto que fazemos, é-me incompreensível e até intolerável ler e assistir a algumas manifestações de ingratidão e falta de reconhecimento.

Quando a nossa Fanfarra atua, com elevadíssima qualidade e garra, há uns iluminados, heróis das teclas, que criticam que não é assim que deveriam atuar! Se veem uma das nossas ambulâncias a andar em ritmo acelerado, criticam que colocamos vidas em perigo! Se vamos no respeito das normas de trânsito, gritam para acelerar, que não somos sensíveis que aquele seu familiar precisa de chegar urgentemente aos seus tratamentos! Se não conseguimos fazer um qualquer serviço de imediato, criticam que pagam quotas e agora que precisam nós não estamos disponíveis!



Se em agosto todos sabem que há muitos e muitos incêndios, fiquem sabendo que em agosto também há outros serviços e que no caso dos transportes de doentes não urgentes, transportamos 2184 utentes.

É gigante o serviço que fazemos.

Apoiem mais e critiquem NADA. Melhorar e cresce só é possível com mais apoio da comunidade.

E quando nós não formos suficientemente capazes de satisfazer alguém, que esse alguém nos substitua e faça melhor, que nós não levamos a mal.

Fazemos o que fazemos por amor, com competências profissionais e suas obrigações, mas muito e muito por doação de meios e voluntariado.

A todos os que não são capazes de fazer mais e melhor que nós em todo o apoio e socorro à comunidade, ficava bem ser gratos por ainda haver quem se esforce e dedique a ser solidário!



O que fazemos...

Print & CUT
— PUBLICIDADE E DESIGN —
Unimos as cores
às 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

MEMÓRIA E FUTURO DE MÃOS DADAS

Por Alexandra Lage

Oficial Bomb. 1º Q.H. Enf.ª - Secretária da Mesa da Assembleia Geral

ACVQHONRA - Visita ao Corpo de Bombeiros de Valadares

No passado dia 21 de agosto, o quartel da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares acolheu uma visita oficial da ACVQHONRA (Associação dos Bombeiros do Quadro de Honra de Vila Nova de Gaia).

O encontro institucional de nível estratégico teve como propósito central estreitar a cooperação mútua, reconhecer o valor do legado histórico e avaliar dinâmicas de colaboração interinstitucional.

A comitiva da ACVQHONRA foi recebida formalmente pela Direção e pelo Comando de Valadares. A sessão de trabalho incluiu uma visita guiada detalhada às infraestruturas do quartel, onde foram analisados os mais recentes investimentos logísticos e a modernização das instalações. Durante a jornada, mereceu especial atenção o pilar da ação social (interna e externa), promovido pela corporação de Valadares.

Um dos momentos altos da visita consistiu na passagem pelo museu da corporação. A comitiva realizou uma visita guiada ao espaço museológico, sendo acompanhada de perto pelo seu zelador, o Comandante do

Quadro de Honra Ludgero Marques. O percurso permitiu recordar marcos históricos e foi complementado com uma análise aos progressos de projetos nucleares da atualidade, como o serviço de apoio domiciliário e as obras em curso da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

Estas iniciativas alinham-se diretamente com o objeto estatutário da ACVQHONRA de apoiar e proteger os bombeiros do quadro de honra nas diversas situações de fragilidade, exclusão ou carência humana.

O evento serviu como um momento de profunda reflexão institucional. No encerramento, o Sr. Presidente da Direção reiterou o papel fundamental que a associação pode representar como elemento agregador, no sentido de preservar a herança histórica e salvaguardar a identidade cívica das corporações e dos bombeiros de Vila Nova de Gaia.

Com o sucesso desta jornada inicial, ficou também estabelecida a intenção de programar e calendarizar este tipo de visitas institucionais aos restantes Corpos de Bombeiros do concelho, promovendo uma maior coesão e proximidade global entre todos os bombeiros no quadro de honra e as estruturas ativas da região.



EQUIPA DE SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS) DA AHBVV

por SUSANA RATO

Assistente Social

“Um novo serviço à comunidade”

É com enorme sentido de compromisso e dedicação que apresentamos a nova equipa de SAAS da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, que iniciará funções no dia 01 de setembro de 2026 e fará o acompanhamento das Freguesias de Valadares, Gulpilhares e Vilar do Paraíso.

Esta será uma equipa multidisciplinar, constituída por profissionais nas áreas das ciências sociais e humanas, sendo composta por cinco técnicas superiores e uma assistente operacional. A diversidade de competências permitirá um olhar mais abrangente para cada uma das situações.

Esta equipa prestará um apoio de proximidade a indivíduos e famílias que se encontrem em situação de vulnerabilidade e exclusão social, residentes nestas três freguesias. Será assegurado, um atendimento próximo e humanizado, garantindo um espaço seguro e confidencial para acolher e avaliar as necessidades de cada situação.

Este serviço irá proceder ao acompanhamento personalizado de processos de Rendimento Social de Inserção e de ação social, desenvolvendo e contratualizando Contratos de Inserção e Acordos de Inserção, com vista à superação das dificuldades identificadas.

Será garantido ao cidadão em acompanhamento, toda a informação e orientação sobre os seus direitos e deveres sociais, bem

como mobilizar os recursos e apoios económicos e materiais, estipulados na lei, de forma a fazer face às situações de carência e emergência.

Todo este trabalho, será realizado em consonância com a rede de parceiros, com os quais a equipa irá articular, nomeadamente instituições locais e serviços públicos, garantindo assim uma resposta mais célere e consertada.

A intervenção diária assentará na base do respeito absoluto pela dignidade humana, pela confidencialidade, pela igualdade de oportunidades e pela empatia.

Esta equipa acredita que cada pessoa tem um potencial único de mudança, representando esta, o agente facilitador desse processo.

Posto isto a equipa estará de portas abertas para o acolher, apoiar e caminhar lado a lado.

A Equipa:



Carla Tuta
Assistente Operacional



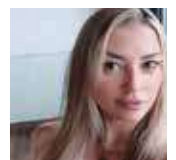
Susana Rato
Assistente Social



Silvia Rebelo
Socióloga



Ana Cunha
Educadora Social



Marta Pereira
Psicóloga



Rita Silva
Educadora Social

A ARTE DE SABER AMAR

por JULIA FERREIRA

Contabilista certificada - Dep. de Contabilidade da AHBVV



Num contexto marcado por crescentes desafios económicos, financeiros e sociais, o desempenho orçamental assume-se como um elemento indispensável para assegurar uma gestão segura, responsável e sustentável dos recursos disponíveis. A gestão orçamental

não deve ser entendida apenas como um exercício técnico de previsão e controlo de receitas e despesas, mas como um instrumento estratégico de apoio à tomada de decisões e à concretização dos objetivos de uma organização ou instituição.

Um bom desempenho orçamental pressupõe, antes de tudo, a existência de um planeamento rigoroso. É através de um orçamento bem estruturado que se definem prioridades, se estimam recursos necessários e se estabelecem limites para a realização das despesas. Quando este processo é realizado de forma criteriosa, permite antecipar riscos, evitar desperdícios e garantir que os recursos sejam direcionados para as áreas de maior relevância.

A segurança na gestão depende, igualmente, da capacidade de acompanhar e avaliar permanentemente a execução orçamental. Não basta elaborar um orçamento; é fundamental verificar se aquilo que foi planeado está efetivamente a ser cumprido. A análise dos desvios entre o orçamento previsto e a execução real permite identificar problemas atempadamente, corrigir decisões e prevenir situações de desequilíbrio financeiro. Desta forma, o acompanhamento orçamental constitui uma ferramenta essencial de controlo e de prevenção de riscos.

Por outro lado, o desempenho orçamental está diretamente relacionado com os princípios da transparência, da responsabilidade

e da boa gestão; gestão essa que apresenta resultados orçamentais consistentes transmite maior confiança aos seus diferentes intervenientes e facilita a avaliação da eficiência na utilização dos recursos. A transparência na gestão das receitas e despesas contribui ainda para fortalecer a credibilidade institucional e reduzir a possibilidade de decisões inadequadas ou de utilização ineficiente dos recursos.

Importa também destacar que uma gestão segura não significa necessariamente gastar menos, mas gastar melhor. A eficiência orçamental exige que cada recurso aplicado produza o maior benefício possível, em conformidade com os objetivos definidos. Assim, o foco deve estar não apenas no controlo da despesa, mas sobretudo na relação entre os recursos utilizados e os resultados alcançados.

Num ambiente de incerteza, a capacidade de adaptação torna-se igualmente fundamental.

Alterações económicas, redução de receitas, aumento inesperado de custos ou outras circunstâncias imprevistas podem comprometer as previsões inicialmente estabelecidas. Por isso, uma gestão orçamental segura deve ser suficientemente flexível para responder às mudanças, sem comprometer a estabilidade financeira nem os objetivos estratégicos.

Em suma, o desempenho orçamental assume, na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, um papel determinante para assegurar uma gestão segura, responsável e sustentável. Sendo uma instituição cuja missão está diretamente ligada à proteção e ao socorro da população, a adequada gestão dos recursos fi-

nanceiros constitui uma condição essencial para garantir a continuidade e a qualidade dos serviços prestados.

Neste âmbito, a contabilidade assume uma importância central, na medida em que constitui o principal suporte à informação financeira e à tomada de decisão. Através do registo, classificação e análise das operações realizadas, a contabilidade permite conhecer, com rigor, a situação económica e financeira da Associação, acompanhar a evolução das receitas e despesas e avaliar a forma como os recursos estão a ser utilizados.

Desta forma, a informação contabilística constitui uma base indispensável para a elaboração, acompanhamento e avaliação do orçamento.

Na Associação Humanitária, onde a sustentabilidade financeira está diretamente relacionada com a capacidade de cumprir a sua missão, associada à responsabilidade institucional.

A articulação destes elementos cria condições para uma gestão mais eficiente, prudente e sustentável, reforçando a capacidade da Associação para enfrentar desafios futuros e continuar a cumprir, com segurança e qualidade, a sua missão de proteger e servir a comunidade, de forma a garantir a capacidade operacional e a continuidade da missão da Associação.

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

REGRESSO AO TRABALHO: RECOMEÇAR JUNTOS, IR MAIS LONGE

por VÂNIA ALMEIDA

VP- Desenvolvimento Humano - Educadora Social



O regresso ao trabalho depois das férias traz o reencontro com colegas, o retomar das rotinas e os desafios de uma nova etapa. É também uma oportunidade para refletirmos sobre o ambiente que construímos nas nossas organizações.

Entre reuniões, tarefas e objetivos, vale a pena questionar:

Como se sentem as pessoas que, todos os dias, fazem a empresa acontecer?

Falamos frequentemente de produtividade, crescimento e resultados. Mas estes objetivos dependem, em grande medida, das condições que damos às equipas para os alcançar. Ter pessoas competentes é fundamental. Criar um ambiente onde possam contribuir, aprender, colocar dúvidas e sentir-se respeitadas deve fazer parte das prioridades de qualquer organização. Um ambiente de trabalho saudável e pro-

ductivo constrói-se nas relações e nas decisões do dia a dia. Na forma como se distribuem responsabilidades, se comunica uma mudança, se reconhece o esforço, se resolve um conflito bem como em ouvir os colaboradores.

Neste regresso, as lideranças têm uma responsabilidade particular. Antes de preencher agendas e estabelecer novas metas, importa conversar com as equipas, clarificar prioridades e perceber o que precisa de ser melhorado. Uma reunião de acolhimento, uma conversa individual ou a revisão da distribuição de tarefas podem ser primeiros passos para um recomeço mais organizado e participado.

Investir nas pessoas exige continuidade. Significa proporcionar formação ajustada às suas necessidades, desenvolver competências de comunicação e liderança, criar oportu-

nidades de crescimento e disponibilizar os recursos necessários para trabalhar acima de tudo com qualidade e método de maneira a reduzir os níveis de stress e esforço dos trabalhadores.

Todos contribuímos para o ambiente de trabalho através da forma como comunicamos e tratamos os outros. Cabe, porém, à liderança dar o exemplo e assumir a responsabilidade pelas práticas da organização.

Este regresso pode ser uma oportunidade para renovar o compromisso com quem está ao nosso lado. Perguntar «o que queremos alcançar?» é essencial. Perguntar «de que precisamos as nossas pessoas para o conseguirmos?» deve fazer parte da mesma conversa.

Neste regresso, invista nas pessoas: são elas que fazem a diferença.

UMA FESTA, UMA FAMÍLIA, UM SÓ CORAÇÃO!

Por SANDRA PINTO

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

Festa do Divino Salvador — Um verdadeiro trabalho de equipa

Durante o mês de agosto, a nossa Escolinha esteve presente na Festa do Divino Salvador, na Praia de Valadares, num momento vivido com enorme orgulho, dedicação e espírito de equipa.

Os nossos Infantes e Cadetes marcaram presença na procissão em honra do Divino Salvador e, pelo segundo ano consecutivo, tiveram a honra de transportar o andor de São Marçal, oferecido à nossa Escolinha. Um andor que foi preparado e decorado com muito amor, carinho e empenho por alguns dos nossos pais, a quem deixamos também um agradecimento muito especial. Mas a nossa participação não ficou por aqui. Durante os três dias de festa, estivemos presentes com a nossa barraca, onde não faltaram bebidas, comida, diversão, boa disposição e, acima de tudo, muito trabalho e dedicação.

Por detrás de cada momento vivido estiveram muitas horas de esforço e de entrega por parte de todos aqueles que se disponibilizaram a abdicar de horas da sua vida pessoal e familiar para ajudar.

Desde o transporte e montagem da barraca, à desmontagem, às compras para garantir que nada faltava, passando pela preparação e confeção da comida e por todo o trabalho necessário para assegurar as vendas ao público.

Foram dias intensos, cansativos, mas também muito gratificantes. Dias em que mais uma vez ficou demonstrado que, quando trabalhamos juntos e com um objetivo comum, conseguimos fazer acontecer.

E no final, apesar de todo o cansaço, importa apenas uma coisa:

Tudo correu maravilhosamente bem!

A todos os que estiveram na linha da frente, sem baixar as mãos, a trabalhar, ajudar, apoiar e a dar o melhor de si, deixamos um agradecimento de coração.

Porque uma Escolinha não se faz apenas de Infantes e Cadetes. Faz-se de pessoas, de famílias, de união, de dedicação e de um enorme espírito de equipa.

Obrigado a todos os que fizeram parte destes dias e que, mais uma vez, mostraram que juntos somos muito mais fortes!

Uma Nova Voz na EIC

Este mês contamos com o testemunho da nossa Cadete Beatriz Neves, que faz parte da nossa Escolinha desde 2022.

“Entre na EIC aos 9 anos e, desde então, tem sido uma experiência que me marcou muito. Aqui aprendi que ser bombeiro é muito mais do que saber atuar numa emergência: é ajudar, trabalhar em equipa e nunca desistir.

O que mais gosto é sentir que, a cada dia, aprendo algo novo e me torno melhor.

Ser cadete é crescer, aprender e preparar-me para realizar um sonho.”

Uma partilha que demonstra que a EIC não forma apenas futuros bombeiros, mas tam-

bém cidadãos com valores, responsabilidade e um enorme espírito de entrega.

Parabéns!

Porque a EIC é uma verdadeira família, celebrámos também os aniversários do Instrutor Rafael Sousa e do Infante Gonçalo Moreira.

Desejamos-lhes 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 em setembro!

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

Não percas esta oportunidade. Estamos à tua espera! Gratidão e emoções, onde recordamos 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.

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 entrega, 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

MONDAR:
Largo António Pereira Ramalho 342
4405-536 Valadares

CONTACTO:
22 711 2136



UMA NOVA VOZ NA EIC

Este mês contamos com o testemunho do nosso Cade-te 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.



FANFARRA CONTINUA A LEVAR O NOME A AHBVV MAIS LONGE

por RAFAEL SOUSA

Bombeiro de 3ª e Elemento da Fanfarra



A Fanfarra da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares continua a afirmar-se como um dos grandes símbolos da nossa Associação, levando o nome de Valadares a vários pontos do país e representando, com orgulho, os valores que nos distinguem: dedicação, disciplina, espírito de equipa e tradição.

Ao longo destes três últimos meses de verão, a nossa fanfarra marcou presença em mais três desfiles de fanfarras e em diversas romarias, demonstrando, uma vez mais, a qualidade e o empenho do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano.

Entre os momentos de maior destaque estiveram as participações nos desfiles da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários das Caldas da Rainha, da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mangualde e no Encontro de Fanfarras de Oliveira do Douro. Cada atuação foi uma oportunidade de representar a nossa Associação com dignidade e orgulho, mostrando o empenho, a dedicação e o profissionalismo de todos os elementos que, ensaio após ensaio, trabalham para elevar cada vez mais o nome da nossa fanfarra.

Mas o verão é também sinónimo de tradição e romarias, e a nossa fanfarra voltou a percorrer as ruas de várias localidades, levando a sua música e animação até Aveiro, Vila Nova de Gaia, Sabrosa - Vila Real e Arouca.

Entre todas estas participações, assumem



especial importância as Festas em Honra de Nosso Senhor dos Aflitos e do Divino São Salvador, na freguesia de Valadares. Estes são momentos particularmente especiais para todos os elementos da fanfarra, não só pela importância que estas celebrações têm para a nossa comunidade, mas também pela oportunidade de atuar perante as pessoas que acompanham, apoiam e reconhecem o trabalho da nossa Associação.

Ao longo das diferentes procissões, a fanfarra voltou a demonstrar todo o trabalho desenvolvido durante os ensaios semanais. Cada desfile tornou-se numa verdadeira demonstração de qualidade musical, sincronismo, disciplina e entusiasmo, encerrando as procissões da melhor forma e proporcionando à população momentos de música e espetáculo.

Porque, para quem vê, existe apenas uma atuação. Para quem está dentro da fanfarra, existem horas de ensaio, esforço, dedicação, amizade e vontade de fazer sempre melhor.

Mais do que tocar instrumentos, cada elemento carrega consigo o orgulho de vestir a farda da nossa Associação, de representar Valadares e de manter viva uma tradição que atravessa gerações.

Queres Fazer Parte Desta História?

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

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

Não importa se já sabes tocar um instrumento ou se estás apenas a dar os primeiros passos. O mais importante é teres vontade de aprender, crescer, participar e fazer parte de uma equipa unida.

Aqui vais encontrar ensaios, atuações, desfiles, romarias e muitos momentos que ficarão na memória. Mas, acima de tudo, vais encontrar pessoas com quem vais partilhar experiências, desafios e conquistas. Porque mais do que uma fanfarra, somos uma família.

E nesta família, há sempre lugar para ti.



MEDICINA TRADICIONAL CHINESA NO AUXÍLIO DE TRATAMENTOS DE FERTILIDADE

por SARA RUA
Acupuntura | Medicina Tradicional Chinesa Clínica BVVIDA



A Medicina Tradicional Chinesa ajuda a melhorar a fertilidade ao regular os hormônios, aumentar o fluxo de sangue para o útero e reduzir o stress.

Usamos a acupuntura para regulação hormonal, equilibrando os hormônios essenciais como o estrogénio e progesterona. Ajudamos a melhorar a circulação para a zona pélvica, que ajuda a pre-

parar o endométrio para receber o embrião.

Nas sessões conseguimos também ajudar o corpo a relaxar e diminuir a ansiedade.

A Medicina Tradicional Chinesa funciona também como um complemento seguro aos tratamentos de procriação medicamente assistida.

SETEMBRO: UM REGRESSO À ROTINA COM SAÚDE

por ANA COELHO
Administrativa - Clínica BVVida



O mês de setembro traz consigo o regresso ao trabalho e à escola e, com ele, a necessidade de recuperar horários e hábitos mais regulares. Depois das férias, é natural que esta adaptação leve alguns dias. Dormir bem é um dos primeiros passos. Retomar progressivamente horários regulares de sono ajuda a reduzir o cansaço e melhora a concentração e o desempenho, sobretudo nas crianças e adolescentes. Uma alimentação equilibrada e uma boa hidratação são igualmente importantes.

Planear refeições e lanches pode facilitar escolhas mais saudáveis durante os dias mais preenchidos.

Não esquecer também a atividade física. Caminhar, praticar um desporto ou simplesmente fazer pausas para nos mexermos ajuda a combater o sedentarismo e promove o bem-estar físico e emocional.

O regresso à rotina pode também ser uma oportunidade para cuidar da saúde preventiva e colocar as consultas e avaliações de rotina em dia.

Agende a sua consulta de rotina e comece setembro a cuidar de si.

Para marcações e informações, estamos disponíveis através dos números:

914 155 553 | 227 113 644.

SETEMBRO: UM REGRESSO À ROTINA COM SAÚDE

por MARTA PIRES
Podologista - Clínica BVVida



Pequenas escolhas que fazem a diferença na escolha do calçado: Não é necessário ter um armário cheio de sapatos para cuidar dos pés. O mais importante é fazer escolhas informadas. Sempre que possível, tenha em consideração alguns aspetos:

- Escolha um calçado adequado à atividade que vai realizar.
- Certifique-se de que existe espaço suficiente para os dedos se movimentarem naturalmente.
- Prefira modelos que ofereçam estabilidade ao calcanhar e uma sola adequada ao tipo de utilização.
- Evite utilizar diariamente o mesmo par de sapatos, permitindo que os materiais recuperem entre utilizações.
- Substitua o calçado quando este perde estabilidade, amortecimento ou apresenta desgaste significativo.

Os pés mudam... e o calçado também deve acompanhar essa mudança. Ao longo da vida, os nossos pés sofrem alterações naturais. O envelhecimento, a gravidez, alterações de peso, algumas doenças e até a atividade profissional podem modificar a sua forma e função.

Por isso, um sapato que era confortável há alguns anos pode deixar de responder às necessidades atuais. Da mesma forma, o calçado das crianças deve acompanhar o crescimento e o desenvolvimento dos pés, respeitando sempre a sua anatomia.

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.

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS AGOSTO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES	133
GULPILHARES	85
CANELAS	80
V.PARAISO	65
MADALENA	23

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA	6
CANIDELLO	3
O. DOURO	3
MAFAMUDE	24
VILAR PARAISO	9
MADALENA	7
V.ANDORINHO	2
LEVER	5
ACOZELO	1
FORA DO CONCELHO	35

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO

TOTAL

Riscos Tecnológicos	19
Riscos Mistos	39
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	396
Operações Estado de Alerta	27
TOTAL DE SERVIÇOS	481



Projeto "A Comunidade"

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

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

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

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

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

Contamos com o seu donativo, para mais informações:

✉ jorge.prazeres@bvvaladares.com

☎ +351 925 404 621

O Presente



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



O Futuro

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



PATRIMÓNIO E DESASTRES NATURAIS

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



O número de desastres em todo o mundo aumenta a cada ano. Em grande parte, isso deve-se à crescente exposição de pessoas e bens a acidentes naturais, causada, por sua vez, pelo rápido desenvolvimento económico e crescimento urbano em áreas costeiras passíveis de ciclones e cidades sujeitas a terremotos, combinada com uma governança débil e com o declínio dos ecossistemas.

Ao mesmo tempo, as alterações climáticas têm sido associadas à ocorrência de eventos extremos mais frequentes em algumas partes do mundo. Desastres são hoje considerados um dos principais factores que contribuem para a pobreza, especialmente nas regiões em desenvolvimento.

Embora o património geralmente não seja levado em conta nas estatísticas globais relativas ao risco de desastres, bens culturais e naturais são afectados em elevada escala por eventos cada vez menos “naturais” em sua dinâmica, quando não em sua origem. A perda progressiva desses bens, resultado de inundações, deslizamentos de terra, incêndios, terremotos, tsunamis, conflitos sociais e outros riscos tornou-se uma grande preocupação, em parte devido ao papel importante que o património tem para a coesão social e o desenvolvimento sustentável, especialmente em momentos de stress.

Diante desses desafios, o número de bens inscritos como Património Mundial da UNESCO, que elaborou um plano de redução de riscos de desastres adequado é surpreendentemente baixo. Uma série de percepções equivocadas parece ser a causa. Por um lado, há uma crença generalizada de que desastres são eventos que transcendem a vontade e o controlo humano, e pouco pode ser feito para evitá-los. Por outro lado, os gestores de património e os formuladores de políticas públicas tendem a orientar a sua atenção e recursos para aquilo que identificam como sendo as verdadeiras prioridades para o seu bem, ou seja, a pressão exercida pelo desenvolvimento, bem como, pela utilização e desgaste diário dos locais como resultado de processos cumulativos e lentos que podem ser “vistos”.



Por fim, de certa forma, ironicamente, a vulnerabilidade do património histórico a desastres é normalmente reconhecida após a ocorrência de um evento catastrófico quando muitas vezes é já tarde demais.

A realidade, por óbvio, é diferente. Desastres são o produto da combinação de riscos e fragilidades resultantes da interacção complexa de múltiplos factores intrincados, muitos dos quais pertencem à esfera humana de controlo. Portanto, é possível impedi-los, ou pelo menos reduzir consideravelmente os seus efeitos, agindo de forma a contribuir para o aumento da capacidade de resistência dos bens a serem protegidos.

O impacto de um único desastre sobre o património cultural e natural supera, em grande medida, a deterioração causada pela decomposição progressiva em longo prazo e, às vezes, pode resultar na sua destruição completa.

UMA ÉPOCA BALNEAR DE APRENDIZAGEM, DEDICAÇÃO E GRATIDÃO

por LUCÍA MALDONADO ASTUTO



O meu nome é Lucía Maldonado Astuto, sou natural de Mendoza, Argentina, professora de Educação Física e nadadora-salvadora. Tenho seis anos de experiência nesta área, tendo tido a oportunidade de trabalhar em diferentes países e em diversos contextos aquáticos. Este foi, no entanto, o meu primeiro ano nesta associação, uma experiência que guardarei com muito carinho.

Desde o primeiro dia, fui recebida de braços abertos. Encontrei uma equipa com uma enorme qualidade humana, que me fez sentir integrada e em casa desde o início. Essa forma de acolher, de apoiar e de trabalhar em equipa foi, para mim, uma das grandes marcas desta época balnear.

Gostaria também de destacar o trabalho da equipa de coordenação, que demonstrou ao longo da época muito empenho,

disponibilidade e profissionalismo. Estive presente sempre que foi necessário, orientando, ensinando e apoiando a equipa, com determinação e responsabilidade perante os diferentes desafios que surgiram ao longo do verão.

Para mim, cada época balnear é também uma oportunidade de continuar a aprender, crescer profissionalmente e exercer esta profissão com paixão, dedicação e sentido de responsabilidade. E foi precisamente isso que encontrei nesta experiência.

Mais do que fazer parte de uma equipa, senti que, dentro da Salvarte, cada profissional tem o seu valor e o seu papel. Não somos apenas mais um elemento: somos peças importantes de uma equipa que, quando trabalha em conjunto, consegue fazer a diferença.

Acredito que esta associação tem um enor-

me potencial para continuar a crescer e evoluir, e seria para mim um prazer poder continuar a contribuir para esse caminho.

Termino esta época profundamente agradecida pela oportunidade, pela confiança e por todas as pessoas que fizeram parte dela: colegas, coordenação, banhistas e todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para que este verão fosse uma experiência tão enriquecedora e gratificante.

Levo comigo muitas aprendizagens, boas memórias e, acima de tudo, a certeza de que o trabalho que fazemos tem um propósito.

Muito obrigada por mais uma época, por me terem feito sentir parte desta família e por me permitirem continuar a fazer aquilo que amo

ERPI ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

por MARIA COUTO
Diretora da AHBV

Em muitas famílias, as lutas que nunca foram resolvidas passam de geração em geração, muitas vezes sem sequer nos apercebermos.

Herdamos medos.

Herdamos crenças.

Herdamos padrões.

Herdamos formas de viver que nunca escolhemos conscientemente.

Mas há uma boa notícia.

Basta uma pessoa decidir: "Isto termina comigo."

E aí que começa a quebra do ciclo.

Não para culpar quem veio antes de nós.

Eles fizeram o melhor que conseguiram com aquilo que tinham e sabiam.

Mas para termos consciência de que podemos escolher fazer diferente.

Podemos transformar sobrevivência em segurança. Sacrifício em oportunidade. Medo em coragem. Limitação em possibilidade.

E, sobretudo, podemos evitar que os nossos filhos tenham de carregar pesos que nunca lhes pertenceram.



AGOSTO: UM MÊS DE FOGO, TEMPESTADE E PRONTIDÃO

por RAFAEL SOUSA
Bombeiro de 3ª

Uma vez mais, o mês de agosto veio provar que, faça chuva ou faça sol, os bombeiros estão sempre presentes. Num período marcado por temperaturas elevadas, incêndios rurais e, mais tarde, por condições meteorológicas adversas, os nossos operacionais responderam, uma vez mais, com prontidão a todos os desafios que lhes foram colocados.

Durante as primeiras semanas do mês, o calor voltou a trazer consigo um cenário preocupante. Os incêndios rurais voltaram a marcar o verão português e, perante a necessidade de reforçar os dispositivos de combate, os Bombeiros Voluntários de Valadares estiveram uma vez mais na linha da frente.

Integrados nos Grupos de Reforço ao Incêndio Rural (GRIR), os nossos operacionais foram mobilizados para diferentes teatros de operações, nomeadamente em Vila Real, Arouca e Chaves. Para estas missões foram empenhados diferentes meios da nossa corporação, entre os quais o VFCL (Veículo Florestal de Combate a Incêndios), o VTTF (Veículo Tanque Tático Florestal) e a VCOT (Viatura de Comando Tático).

Foram dias exigentes, marcados por longas horas de trabalho, condições adversas e pela necessidade de uma resposta coordenada entre diferentes equipas e corporações. Em cada missão, os nossos bombeiros levaram consigo não apenas os meios e equipamentos, mas também o compromisso de proteger pessoas, bens e o nosso território. Mas agosto ainda tinha outros desafios reservados.

Na última semana do mês, o verão trocou o calor intenso por uma forte instabilidade meteorológica, trazendo consigo uma tempestade que provocou diversas ocorrências na nossa área de atuação. Mais uma vez, os nossos bombeiros foram chamados a intervir, respondendo a situações como quedas de árvores, inundações e outras ocorrências provocadas pelo mau tempo.

Enquanto alguns dos nossos operacionais eram mobilizados para apoiar missões fora da nossa área de atuação, uma certeza manteve-se: Valadares continuou protegida.

As nossas equipas de emergência pré-hospitalar e a EIP (Equipa de Intervenção Permanente) mantiveram-se disponíveis para responder às ocorrências na nossa área, garantindo que a comunidade pudesse continuar a contar com os Bombeiros Voluntários de Valadares a qualquer hora do dia ou da noite.

Agosto foi, assim, mais um mês que demonstrou aquilo que significa ser bombeiro: estar disponível, estar preparado e estar presente quando a comunidade mais precisa.

Em nome do Comando, fica um especial agradecimento a todos os operacionais que, ao longo deste mês, deram o seu melhor em cada missão. O vosso empenho, coragem, profissionalismo e espírito de sacrifício são fundamentais para cumprir a nossa missão e garantir a proteção de pessoas e bens.

A todos os que estiveram no terreno, aos que permaneceram no quartel e aos que garantiram que a nossa área de atuação nunca ficasse desprotegida, o nosso mais sincero obrigado.

Mas a missão de proteger a comunidade também precisa da comunidade.

A nossa corporação continua empenhada na concretização de um objetivo fundamental: a aquisição de um novo VUCI (Veículo Urbano de Combate a Incêndios).

Este novo veículo permitirá reforçar a capacidade operacional da nossa corporação e estará preparado para responder a diferentes tipos de ocorrências, nomeadamente incêndios urbanos, inundações e outras emergências.

Para conseguirmos transformar este objetivo em realidade, continuamos a precisar da ajuda de todos.

Se puder contribuir, pode fazê-lo através de Referência de Multibanco, utilizando:

Entidade: 21721

Referência: 123 044 044

Contribua com o valor que estiver ao seu alcance. Não existe um contributo pequeno quando todos caminhamos na mesma direção.

Cada euro conta. Cada gesto aproxima-nos

do objetivo. E cada ajuda é mais um passo para termos uma corporação ainda mais preparada para proteger a nossa comunidade.

Ajude-nos a continuar a ajudar.



UM MANDATO DE CONTINUIDADE QUE É O ORGULHO DOS ASSOCIADOS!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



(O que dizem de nós as redes sociais)

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

Nos últimos quatro anos, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares manteve um papel essencial na proteção, segurança e apoio à comunidade de Valadares e do concelho de Vila Nova de Gaia. A sua intervenção tem abrangido áreas como o socorro pré-hospitalar, o combate a incêndios, o transporte de doentes, a prevenção, a formação, o voluntariado e o desenvolvimento de projetos sociais de grande impacto local.

Socorro, emergência e proteção civil

A atividade operacional dos Bombeiros Voluntários de Valadares continuou centrada na resposta a situações de emergência, incluindo incêndios urbanos e rurais, acidentes rodoviários, apoio em situações de doença súbita e outras ocorrências que exigem intervenção rápida. A corporação integra a estrutura de proteção civil da Área Metropolitana do Porto e presta serviço permanente à população, com meios humanos e materiais preparados para diferentes tipos de ocorrência.

Apoio à comunidade e transporte de doentes

Uma parte importante da missão da associação tem sido o apoio regular à população através do transporte de doentes, assistência a pessoas vulneráveis e colaboração com instituições locais. Este trabalho diário reforça a ligação entre os bombeiros e a comunidade, demonstrando que a corporação não atua apenas em situações de emergência, mas também na resposta social e humana às necessidades da população.

Projetos sociais e investimento no futuro

Entre os projetos mais relevantes dos últimos anos destaca-se a construção de um novo Edifício Social, que inclui uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, uma policlínica, espaços de fisioterapia, hidrote-



Museu Ludgero Gaspar e mural alusivo à missão dos Bombeiros Voluntários de Valadares, no Parque Manuel Carracena.

rapia, ginásio e áreas de lazer. Este projeto representa uma aposta no alargamento da missão dos Bombeiros Voluntários de Valadares: além de salvar vidas em situações de emergência, a associação pretende cuidar da comunidade de forma contínua, oferecendo respostas sociais e de saúde mais próximas.

Formação, recrutamento e renovação da corporação

A formação de novos bombeiros, o recrutamento de voluntários e a valorização dos elementos existentes continuam a ser fundamentais para garantir a continuidade do serviço. As iniciativas de recrutamento e de sensibilização procuram envolver novos membros, reforçar equipas e assegurar que a corporação está preparada para responder às exigências atuais da proteção civil.

Presença pública e ligação à população

Nos últimos anos, os Bombeiros Voluntários de Valadares também reforçaram a sua presença pública através de eventos, comemorações de aniversário, campanhas solidárias, publicações informativas e ações de proximidade. Estas iniciativas ajudam a divulgar o trabalho desenvolvido, aproximam a instituição da população e promovem o apoio da comunidade a projetos estruturantes.

Esta aposta na comunicação e na proximidade traduziu-se, este mês, em números

nunca antes alcançados nas redes sociais da associação, que confirmam de forma clara a modernização e o crescimento da instituição. O Facebook ultrapassou os 16000 seguidores e o Instagram os 2700, acompanhados por um alcance recorde de 500 000 visualizações no Facebook e 50 000 no Instagram apenas neste período. De salientar ainda que, nesta última semana do mês de agosto, o Facebook tem registado uma média de cerca de 30 000 visualizações, o que demonstra que a associação se encontra em crescimento contínuo. Estes resultados, inéditos na história da corporação, demonstram uma presença digital cada vez mais forte, capaz de aproximar os Bombeiros Voluntários de Valadares de um público mais amplo, de divulgar o trabalho operacional e social desenvolvido e de reforçar a ligação de confiança com a comunidade.

Em síntese, as atividades dos Bombeiros Voluntários de Valadares nos últimos quatro anos demonstram uma instituição dinâmica, dedicada e profundamente ligada à comunidade. A corporação tem mantido a sua missão de socorro e proteção, ao mesmo tempo que investe em novas repostas sociais, formação, modernização e solidariedade. O seu trabalho confirma a importância dos bombeiros voluntários como pilar essencial de segurança, apoio e coesão social.



ENTRE OS DEMAIS...,

por ANTÔNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar

..., histórias há muitas. Umas que começam num dia e acabam. Outras, obrigam-nos a viajar no tempo, para que as novas gerações sintam a presença dos que já partiram, serviram Valadares, e voluntariamente a Associação de Bombeiros Voluntários. Abro este pequeno texto com umas breves palavras de circunstância, porque considero que o passado não é somente para observar, mas também para se viver.

Hoje, entre os demais, falamos do nosso saudoso Francisco Moreira Bica.

É claro que certas pessoas podem-se interrogar, porque falam neste(a) ou naquele(a), e não falam, ou nunca falaram do meu avô; Pai; Tio, e outros, que foram bombeiros e dirigentes, durante muitos anos, e com enorme dedicação.

O Museu LUDGERO GASPARG, criado em 2014 situado nas instalações contíguas ao quartel, mesmo em silêncio, pretende orgulhosamente recordar esses homens e mulheres, e falar também de uma terra com vida, porque se não soubermos transmitir esse património às novas gerações, e aqueles que se vêm a radicar em Valadares, corremos o risco de sermos quase nada..., cabe-nos também a nós como Instituição Humanitária esse compromisso.

Francisco Moreira Bica nasceu na freguesia de Perosinho. Muito cedo veio para Valadares. Alistou-se nos Bombeiros em 1 de agosto de 1961, já com 33 anos no quadro auxiliar, mais tarde extinto por ordem superior. Durante a sua permanência, foi um Homem que gostava de estar em prol dos outros, de Valadares, “que apadrinhou

como sua Terra”, e muito em especial da Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares.

Entre os muitos serviços que prestou à Associação, como bombeiro auxiliar, destacamos também a sua personalidade e figura característica como leiloeiro, na angariador de Fundos, foi membro das Várias comissões de Festas, juntamente com os seus colegas, Manuel Beijoca, José da Costa Leite, Antonio Pedrosa (Pernas), Serafim Chaves, entre outros..., mas a sua revelação era em cima do palanque, vestido a rigor, com a sua alegria, a boa disposição, captava imediatamente a criançada, os novos e os mais velhos, e lá começava o leilão., ora a favor dos Bombeiros ora a favor da festa do São Salvador da Praia de Valadares.

Recebeu vários votos de louvor, e foi condecorado com a medalha das bodas de ouro da Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares.

As imagens que vos deixamos são alguns desses momentos, mais relevantes.

- O leilão no largo da Igreja, onde se podem ver também, antigos dirigentes, André Coutinho, Isolino, Manuel Carracena, e no papel principal Francisco Bica.

- A deslocação apeada em carroça puxada a cavalo, assim como o seu fato a rigor para o leilão.

Foi sempre o “Homem do Leilão, Xico Bica para os amigos”.

Se tem curiosidade em conhecer a História e Memórias da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, está convidado a visitar o Museu Ludgero Gas-



par, nas instalações contíguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da Autoria de João Miguel Matos Soares. Venha daí!...,



O MEU OLHAR É NÍTIDO COMO UM GIRASSOL

por MARIA COUTO
Diretora AHBVV

Há uma força, em quem continua a acreditar nas coisas boas da vida, apesar de tudo o que já viveu.

O tempo vai deixando marcas. Algumas visíveis. Outras silenciosas. Experiências que correm bem. Outras que não correm como esperávamos. Promessas que foram cumpridas. E outras que ficaram pelo caminho. E, aos poucos, há duas formas de nos relacionarmos com isso. Uma delas é fechar-nos. Começar a ver o mundo com mais cautela.

Acreditar menos.

Esperar menos.

Proteger mais.

A outra, mais difícil de explicar e ainda mais difícil de manter, é continuar a acreditar. Não de forma ingênua. Mas de forma consciente. Acreditar que nem tudo falha, porque já falhou antes. Que nem todas as pessoas são iguais às que nos desiludiram. Que nem todos os caminhos acabam da mesma forma. Porque a verdade é que a vida dá razões suficientes para endurecer. Mas também dá pequenas razões para continuar a confiar.

E é aqui que nasce uma força rara: A força de quem não deixou que o passado definisse completamente o futuro.

De quem já se desiludiu, mas não deixou de se abrir.

De quem já perdeu, mas não deixou de tentar.

De quem já foi magoado, mas não deixou de acreditar nas coisas boas da vida.

Não se trata de ignorar o que aconteceu. Trata-se de não permitir que isso se torne, a única lente através da qual se pode olhar o

mundo. Porque há uma diferença importante entre aprender com a vida... e desistir dela.

Manter essa abertura não é ingenuidade.

É escolha.

É um tipo de coragem mais silenciosa.

A coragem de continuar a ver potencial nas pessoas.

De continuar a construir o bem.

Talvez a maturidade não seja deixar de acreditar.

Talvez seja aprender a acreditar melhor.

Com mais consciência.

Com mais limites.

Mas sem perder completamente a capacidade de ver o bem.

Talvez o mundo não precise apenas de pessoas, que aprenderam a desconfiar.

Talvez precise também de pessoas que, apesar de tudo, ainda escolhem acreditar.

*“O meu olhar é nítido como um girassol.
Tenho o costume de andar pelas estradas
Olhando para a direita e para a esquerda,
E de vez em quando olhando para trás...
E o que vejo a cada momento
É aquilo que nunca antes eu tinha visto,
E eu sei dar por isso muito bem...”*

Alberto Caeiro

