

VOLUNTÁRIO

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

SETEMBRO
2026

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Palavras para quê;

Uma imagem vale mais que mil palavras!

No meio de tantas ações, onde o transporte de doentes e o transporte de emergência assumem maior relevância, SEMPRE. A nossa Associação não para e este mês abriu mais uma importantíssima frente de trabalho social, pois passamos a ser nós a entidade SAAS Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social para as Freguesias de Valadares, Gulpihares e Vilar do Paraíso.

Veja-nos em fotos; sintá-nos por palavras e que, preferencialmente, nunca precise dos nossos serviços, mas seja sempre solidário com quem tanto dá à comunidade.



Concerto de Natal
20 de Dezembro

Salão Nobre da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

ENTRADA 7,5 prendas

Artistas:

- RUI FONTELAS
- JORGE LOUREIRO
- LEONARA
- MARTIN
- LAYLA
- JOÃOZINHO
- RUI PORTO
- MANUEL SAMEIRO
- ANDRÉ GONÇALVES
- MANUEL CAMPOS

INCLUSÃO: UMA SOCIEDADE ONDE TODOS TÊM LUGAR

Por BRUNO OLIVEIRA (Bruninho)
Rádio Doce Amiga



A deficiência não deve impedir ninguém de realizar os seus sonhos

Falar de inclusão é falar de humanidade. É falar da capacidade que temos de olhar para o outro sem preconceitos, sem julgamentos e sem colocar limites onde eles não deveriam existir.

A inclusão é um tema que diz respeito a todos nós. Não é apenas uma questão relacionada com as pessoas com deficiência. É uma responsabilidade de toda a sociedade, porque todos devemos contribuir para construir um mundo onde cada pessoa possa viver com dignidade, respeito, liberdade e igualdade.

Durante demasiado tempo, muitas pessoas foram vistas primeiro pela sua deficiência e só depois pela pessoa que realmente são.

Mas ninguém é apenas uma deficiência.

Por trás de cada dificuldade existe uma pessoa com sentimentos, sonhos, capacidades, desejos, objetivos e vontade de viver.

Por trás de uma cadeira de rodas existe uma pessoa que quer sair, conhecer lugares, fazer amigos, trabalhar, participar em atividades e viver momentos felizes.

Por trás de alguém que tem dificuldades na fala existe uma pessoa que tem pensamentos, opiniões, sentimentos e tantas coisas para dizer.

Por trás de alguém que precisa de ajuda existe alguém que também pode ajudar os outros de muitas maneiras.

É por isso que acredito que precisamos de mudar a forma como olhamos para a deficiência.

Não precisamos de pena. Precisamos de respeito.

Não precisamos que decidam por nós.

Precisamos de oportunidades.

Não precisamos que nos digam aquilo que não conseguimos fazer.

Precisamos de pessoas que nos digam:

"Experimenta. Eu acredito em ti."

Uma simples oportunidade pode mudar completamente o caminho de uma pessoa.

Quando alguém nos dá espaço para mostrar aquilo que sabemos fazer, estamos a descobrir capacidades que muitas vezes permanecem escondidas.

E é precisamente aí que a inclusão ganha verdadeiro significado.

Inclusão não é colocar alguém num determinado espaço apenas para dizer que essa pessoa está presente.

Inclusão é fazer com que essa pessoa sinta que pertence verdadeiramente a esse espaço.

É poder participar numa conversa, dar uma opinião, poder trabalhar, poder estudar, poder praticar desporto, poder participar na cultura, poder fazer rádio, poder criar, poder amar, poder sonhar, poder errar e tentar novamente, poder ter objetivos e lutar por eles. Porque uma deficiência não deve apagar os sonhos de ninguém.

Os sonhos não têm limites

Todos nós temos sonhos.

Uns sonham com uma profissão.

Outros sonham em viajar.

Há quem sonhe em constituir uma família.

Há quem sonhe em cantar, escrever, comunicar, praticar desporto ou simplesmente ter uma vida tranquila.

Os sonhos podem ser diferentes, mas existe algo que nos une: todos queremos sentir que somos capazes de construir a nossa própria história.

Por isso, não podemos aceitar que uma deficiência seja automaticamente transformada numa sentença de "não podes".

Talvez algumas coisas sejam mais difíceis.

Talvez seja necessário adaptar caminhos.

Talvez seja necessário pedir ajuda.

Talvez seja necessário encontrar outras formas de fazer determinadas tarefas.

Mas dificuldade não significa impossibilidade.

Às vezes, precisamos apenas de mais tempo, precisamos de apoio, precisamos de tecnologia, precisamos de acessibilidade.

E muitas vezes precisamos simplesmente que alguém acredite em nós.

A verdadeira igualdade não significa que todos façamos tudo exatamente da mesma maneira.

Significa que todos devemos ter a oportunidade de participar.

Se uma pessoa precisa de uma adaptação para conseguir fazer determinada atividade, essa adaptação não é um privilégio.

É uma forma de garantir igualdade.

Se alguém precisa de uma tecnologia para comunicar, essa tecnologia não deve ser vista como algo estranho.

É simplesmente uma ferramenta que permite que essa pessoa tenha voz e participação.

Se alguém precisa de mais tempo para realizar uma tarefa, devemos compreender que cada pessoa tem o seu próprio ritmo.

O importante não é fazer tudo da mesma maneira.

O importante é chegar ao objetivo.

A sociedade também precisa de aprender

A inclusão não acontece apenas através de leis ou de boas intenções.

A inclusão acontece nas pequenas atitudes.

Quando alguém segura uma porta.

Quando alguém pergunta se precisamos de ajuda e respeita a nossa resposta.

Quando alguém fala diretamente com uma pessoa com deficiência, em vez de falar com quem a acompanha.

Quando alguém tem paciência para esperar por uma resposta.

Quando alguém não faz comentários ofensivos.

Quando alguém convida uma pessoa com deficiência para participar numa atividade.

Quando alguém acredita que essa pessoa também pode contribuir. São pequenos gestos, mas podem ter um enorme significado.

Porque uma pessoa pode passar anos a sentir que está afastada da sociedade e, de repente, encontrar um lugar onde é recebida com carinho.

Nesse momento, alguma coisa muda.

A pessoa começa a sentir:

"Eu também faço parte disto."

E esse sentimento não tem preço.

A rádio como espaço de inclusão

Para mim, a rádio é um exemplo muito bonito daquilo que a inclusão pode proporcionar.

A rádio permite-nos aproximar pessoas, criar amizades, partilhar música, transmitir emoções e levar companhia a quem está do outro lado.

A Rádio Doce Amiga é, para mim, muito mais do que um projeto ligado à música.

É um espaço de encontro, de amizade, onde diferentes pessoas podem contribuir. É um espaço onde podemos mostrar que existem muitas formas de comunicar.

A rádio ensinou-me que não precisamos de ser todos iguais para trabalharmos juntos.

Cada pessoa tem o seu jeito, a sua personalidade, tem a sua forma de comunicar.

E é precisamente essa diversidade que torna um projeto mais bonito.

Quando ouvimos uma rádio, talvez não conheçamos todas as histórias que existem por detrás das vozes, das mensagens e das músicas.

Mas cada emissão pode carregar uma história.

Pode carregar esforço, carregar sonhos, carregar dedicação.

Pode carregar a vontade de fazer algo pelos outros.

E acredito que a comunicação deve ser acessível a todos.

Porque comunicar é uma necessidade humana.

Todos queremos ser ouvidos, compreendidos e sentir que a nossa presença tem valor.

Não devemos desistir dos sonhos

Há momentos na vida em que podemos sentir vontade de desistir.

Há dias em que as dificuldades parecem maiores do que a nossa força.

Há momentos em que olhamos para aquilo que os outros conseguem fazer e pensamos que talvez nunca consigamos fazer o mesmo.

Mas cada pessoa tem o seu próprio caminho.

Não devemos comparar a nossa caminhada com a caminhada dos outros.

Devemos olhar para aquilo que conseguimos conquistar.

Uma pequena conquista pode ser enorme para quem teve de ultrapassar grandes barreiras.

Um passo pode significar muito.

Uma oportunidade pode significar muito.

Uma palavra de incentivo pode significar muito.

E, por vezes, aquilo que parece uma pequena vitória para quem está de fora representa uma enorme batalha para quem a viveu.

Por isso, devemos aprender a celebrar cada conquista.

Não importa se o caminho é mais lento, se precisamos de ajuda.

Não importa se precisamos de adaptar as nossas estratégias.

O importante é continuar.

Continuar a acreditar, a lutar e a sonhar.

A inclusão começa em cada um de nós

Não podemos esperar que seja sempre outra pessoa a mudar o mundo.

A mudança começa connosco.

Começa na nossa família, na escola, no trabalho, nos grupos de amigos, nas associações, nos meios de comunicação, nas nossas palavras.

E começa principalmente na forma como tratamos aqueles que são diferentes de nós.

Talvez não consigamos resolver todas as barreiras existentes na sociedade.

Mas podemos ajudar a derrubar algumas.

Podemos ensinar os nossos filhos a respeitar.

Podemos ouvir mais.

Podemos julgar menos.

Podemos oferecer oportunidades.

Podemos defender quem é injustamente excluído.

Podemos lembrar-nos de que ninguém deve ficar para trás.

Porque uma sociedade não é verdadeiramente desenvolvida apenas porque tem bons edifícios, boas estradas ou novas tecnologias. Uma sociedade desenvolvida é aquela que cuida das suas pessoas. É aquela que não abandona quem precisa de mais apoio. É aquela que cria condições para que todos possam participar. É aquela que percebe que a diversidade não é um problema. A diversidade é uma riqueza. Um mundo onde ninguém tenha de pedir licença para sonhar. Gostava de viver num mundo onde uma criança com deficiência crescesse acreditando que pode ser aquilo que quiser. Um mundo onde os pais não tenham de ouvir constantemente aquilo que o seu filho não pode fazer, mas sim aquilo que ele pode conquistar. Um mundo onde uma pessoa com deficiência possa procurar trabalho e ser avaliada pelas suas competências. Um mundo onde os espaços sejam acessíveis, onde a comunicação seja acessível, onde o transporte não seja uma barreira, onde a cultura, o desporto e o entretenimento sejam para todos. Um mundo onde ninguém seja colocado de lado simplesmente porque funciona de maneira diferente. Talvez esse mundo ainda não seja perfeito. Mas podemos caminhar nessa direção. Todos os dias. Com pequenos gestos. Com respeito. Com coragem. Com solidariedade. Com humanidade. E, sobretudo, com a certeza de que ninguém deve ser obrigado a desistir dos seus sonhos por causa de uma deficiência. A minha mensagem Se pudesse deixar uma mensagem a todas as pessoas que vivem com uma deficiência, seria esta: Não deixem que ninguém vos diga que os vossos sonhos são demasiado grandes. Talvez o caminho seja diferente. Talvez seja mais difícil. Talvez existam obstáculos. Mas o vosso sonho continua a ser vosso. Lutem por ele. Procurem ajuda quando precisarem. Aceitem apoio, mas nunca deixem que o apoio dos outros signifique que deixem de acreditar em vocês próprios. E, para quem não vive com uma deficiência, deixo também um pedido: Não olhem apenas para aquilo que uma pessoa não consegue fazer. Olhem para aquilo que ela pode oferecer. Dêem oportunidades. Tenham paciência. Escutem.

Respeitem. Incluam. Porque, muitas vezes, não precisamos de grandes discursos para mudar uma vida. Precisamos apenas de abrir uma porta. E talvez, do outro lado dessa porta, esteja alguém à espera de uma oportunidade para mostrar ao mundo tudo aquilo que é capaz de fazer. A inclusão não é caridade. A inclusão é direito, respeito, igualdade e dignidade. E enquanto houver alguém a lutar para ser incluído, todos nós temos uma responsabilidade. A responsabilidade de não virar a cara. A responsabilidade de não deixar ninguém para trás. A responsabilidade de construir uma sociedade onde cada pessoa possa dizer, com orgulho: “Este também é o meu lugar.” Porque os sonhos não pertencem apenas a quem tem uma vida sem obstáculos. Os sonhos pertencem a todos. E nenhuma deficiência deve ter o poder de apagar aquilo que existe dentro do coração de uma pessoa. Sonhar é humano. Lutar é coragem. Conquistar é superação. E incluir é amar a humanidade.

Por Bruno Oliveira (Bruninho)dade, 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.

ATENDIMENTO E PROXIMIDADE À COMUNIDADE

por JULIA FERREIRA
Contabilista certificada - Dep. de Contabilidade da AHBVV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, enquanto Entidade de intervenção e apoio à comunidade, assume o atendimento presencial e telefónico como uma componente essencial da sua relação com os cidadãos, utentes, famílias, entidades parceiras e demais partes interessadas. Através das suas diversas valências e respostas sociais e comunitárias, nomeadamente o PRONTO, FORTIS, BVVIDA, CUIDAR'TE, SALVARTE E SAAS, assim como num futuro muito próximo o ERPI e TINONI CAMP, a Associação procura garantir um atendimento próximo, acessível, humanizado e adequado às necessidades específicas de cada pessoa. O atendimento presencial constitui um espaço privilegiado de contacto direto com a comunidade, permitindo o acolhimento, a escuta ativa e a identificação das necessidades apresentadas. Os colaboradores procuram assegurar uma postura de disponibilidade, respeito, empatia, confidencialidade e profissionalismo, encaminhando cada situação para a resposta, serviço ou profissional mais adequado. Sempre que necessário, são prestados esclarecimentos sobre os serviços existentes, critérios de acesso, procedimentos, documentação e formas de acompanhamento. O atendimento telefónico complementa esta proximidade, permitindo à comunidade contactar a Associação de forma rápida e acessível, obter informações, esclarecer dúvidas, solicitar apoio ou encaminhar situações que careçam de intervenção. O contacto telefónico é igualmente assegurado de forma cordial, responsável e orientada para a resolução das necessidades identificadas, garan-

tindo, sempre que possível, o adequado encaminhamento para a valência ou profissional competente. A Associação privilegia uma abordagem centrada na pessoa, procurando compreender cada situação de forma individualizada e respeitando os princípios da dignidade, igualdade, não discriminação, confidencialidade, respeito e qualidade na prestação do serviço. A diversidade de valências da Associação permite dar resposta a diferentes necessidades da população, promovendo uma intervenção articulada e complementar; desta forma o atendimento funciona como uma importante porta de entrada para a identificação de necessidades sociais, de proteção, saúde, de emergência, apoio à população idosa, crianças, famílias e comunidade em geral. A melhoria contínua do atendimento constitui uma preocupação permanente. Neste sentido, são valorizados os contributos, sugestões, reclamações, elogios e opiniões dos utentes, familiares e comunidade, enquanto instrumentos fundamentais para identificar oportunidades de melhoria e reforçar a qualidade das respostas prestadas. Deste modo, o atendimento presencial e telefónico representa não apenas um meio de comunicação, mas também um instrumento de proximidade, inclusão, prevenção e intervenção, reforçando a missão da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares enquanto Entidade ao serviço da comunidade e promotora do bem-estar e da segurança da população.

SETEMBRO: UM NOVO ANO DE APRENDIZAGEM E DESAFIOS

Por SANDRA PINTO

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

Início do Ano Letivo 2026/2027

A Escola de Infantes e Cadetes iniciou o ano letivo 2026/2027 no dia 5 de setembro, com um divertido peddy-paper pelas instalações dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Ao longo da atividade, os jovens tiveram a oportunidade de recordar e colocar em prática os conhecimentos adquiridos no ano letivo anterior, num ambiente marcado pela aprendizagem, pelo espírito de equipa e por muita diversão.

Na instrução do dia 19 de setembro, a Escola de Infantes e Cadetes foi apresentada ao Adjunto de Comando, Fábio Neves, e ao Exmo. Sr. Presidente da Direção da AHBVV, António Silva.

Seguiu-se a apresentação das equipas que irão representar a nossa Escola no evento "Heróis de Cortiça". Os infantes e cadetes assistiram a vários vídeos demonstrativos das provas que terão de realizar e, posteriormente, participaram num treino prático, preparando-se com grande empenho e entusiasmo para este desafio. No dia 26 de setembro, os nossos jovens voltaram a treinar para a prova "Heróis de Cortiça", que terá lugar no dia 3 de outubro, em Lourosa. Em simultâneo, realizou-se a reunião de início do ano letivo com os Encarregados de Educação, durante a qual foram transmitidas as principais informações e orientações para o novo ano.

Foi, assim, um mês de setembro repleto de aprendizagem, preparação, convívio e espírito de equipa, dando início a mais um ano de crescimento e novas experiências para os nossos infantes e cadetes.

Uma Nova Voz na EIC

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

"A minha experiência nos Bombeiros tem sido muito positiva e tem-me permitido aprender várias coisas novas. Desde que comecei, percebi que ser bombeiro não é apenas saber agir numa emergência, mas também aprender a trabalhar em equipa, ter responsabilidade e estar preparada para diferentes situações.

A parte que mais gosto é, sem dúvida, a parte física. Gosto dos treinos e dos exercícios porque são mais dinâmicos e sinto que estou sempre a desafiar-me e a tentar melhorar. Também gosto da sensação de trabalhar em equipa e de perceber que, com esforço e dedicação, conseguimos evoluir.

Também considero muito importante aprendermos a parte da saúde e dos primeiros socorros. Saber como agir quando alguém se sente mal ou sofre um acidente pode fazer uma grande diferença, por isso acho importante termos esses conhecimentos e estarmos preparados para ajudar quem precisa."

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, celebramos também os aniversários da Instrutora Maria Luísa Ribeiro e do Infante Duarte Neves.

Desejamos-lhes um novo ano de vida repleto de saúde, felicidade e muitas conquistas.



ACESSIBILIDADE EM PORTUGAL

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil e Sócio da AHBVV



As acessibilidades constituem uma condição essencial para o pleno exercício dos direitos das pessoas com deficiência e de todas as outras pessoas que experimentam uma situação de limitação funcional ao longo das suas vidas.

Abrangem um conjunto muito diverso de realidades que vão desde as ajudas técnicas ao acesso aos edifícios.

Atendendo a que sem acessibilidade, as pessoas com deficiência não podem ser autónomas, nem utilizar os bens e serviços existentes na sociedade para todos, tem sido adoptada legislação e planos de acção que obrigam as entidades públicas e privadas a garantir a acessibilidade nos espaços públicos, nos equipamentos colectivos e edifícios públicos, nos transportes, na informação e comunicação, incluindo as novas tecnologias de informação.

Em 2006, Portugal deu um passo decisivo para garantir que todos os cidadãos, independentemente das suas limitações físicas, pudessem participar plenamente na sociedade. Este foi o ano em que o Decreto-Lei n.º 163/2006 entrou em vigor, revolucionando o modo como pensamos e construímos os nossos espaços.

O que é o Decreto-Lei 163/2006?

Este diploma legal define as condições de acessibilidade que devem ser respeitadas no projecto e construção de:

- Espaços públicos
- Equipamentos colectivos
- Edifícios públicos e habitacionais

Mas vamos simplificar: imagine que está a projectar um edifício. Este decreto-lei é o seu manual de instruções para garantir que qualquer pessoa - seja em cadeira de rodas, com bengala, grávida, ou simplesmente carregando uma mala pesada - consegue aceder e utilizar esse espaço de forma autónoma e segura.

Quem são as “pessoas com mobilidade condicionada”?

O decreto-lei não menciona apenas de pessoas com deficiência permanente. Inclui um grupo muito mais alargado:

Condicionamentos permanentes:

Pessoas em cadeiras de rodas;
Pessoas cegas ou com deficiência visual;
Pessoas surdas;
Pessoas com dificuldades de locomoção.

Condicionamentos temporários:

Grávidas;
Pessoas com lesões temporárias;
Crianças pequenas;
Idosos;
Qualquer pessoa que transporte objectos pesados.
Esta visão abrangente reconhece que, em algum momento da vida, praticamente todos nós experimentamos limitações de mobilidade.

AS PRINCIPAIS INOVAÇÕES DO DECRETO 1. Alargamento do âmbito de aplicação

Pela primeira vez, as normas de acessibilidade passaram a aplicar-se também aos edifícios habitacionais. Isto significa que a

sua casa deve ser acessível, não apenas os espaços públicos.

2. Normas técnicas atualizadas

O decreto introduziu especificações técnicas detalhadas para:

- Rampas: inclinações máximas, larguras mínimas, patamares de descanso;
- Escadas: dimensões dos degraus, corrimãos obrigatórios;
- Ascensores: dimensões das cabinas, alturas dos comandos;
- Portas: larguras mínimas, espaços de manobra;
- Instalações sanitárias: equipamentos adaptados, barras de apoio;
- Estacionamento: lugares reservados com dimensões adequadas.

3. Mecanismos de controlo mais rigorosos

O diploma criou um sistema de verificação que inclui:

- Licenciamento condicionado: não há licença sem cumprimento das normas;
- Termos de responsabilidade: para obras da Administração Pública;
- Fiscalização reforçada: com coimas substancialmente mais elevadas;
- Sanções acessórias: que podem incluir o encerramento de estabelecimentos.

Que edifícios e espaços devem cumprir estas normas?

Espaços públicos:

Passeios e percursos pedonais;
Parques de estacionamento;
Passagens de peões;
Paragens de transportes públicos.

Edifícios públicos e de utilização coletiva:

Hospitais, Centros de Saúde e Farmácias;
Escolas e Universidades;
Museus, Teatros e Cinemas;
Centros Comerciais e Hipermercados;
Hotéis e Restaurantes;
Bancos e Correios
Instalações desportivas;
Igrejas.

Edifícios habitacionais:

Apartamentos novos (aplicação gradual ao longo de 8 anos);
Acessos comuns dos edifícios;
Pelo menos uma percentagem dos fogos deve ser totalmente acessível.

AS NORMAS TÉCNICAS NA PRÁTICA

Rampas acessíveis

Inclinação máxima de 6% (em casos excecionais até 8%);
Largura mínima de 1,2m;
Patamares de descanso a cada 10m de desenvolvimento;
Corrimãos obrigatórios em ambos os lados.

Portas e vãos

Largura útil mínima de 0,87m;
Espaço de manobra para cadeiras de rodas em ambos os lados;
Puxadores a altura entre 0,8m e 1,2m.

Ascensores

Cabinas com mínimo de 1,1m x 1,4m;

Barras de apoio obrigatórias;
Comandos entre 0,9m e 1,2m de altura;
Precisão de paragem ± 2 cm.

Estacionamento

1 lugar reservado por cada 10 lugares (mínimo 1);
Largura de 2,5m + faixa de acesso de 1m;
Sinalização horizontal e vertical obrigatória;
Localização junto aos acessos principais.
O impacto no quotidiano dos portugueses
Para pessoas com mobilidade condicionada
Maior autonomia na utilização dos espaços;
Redução de barreiras físicas e psicológicas;
Melhor qualidade de vida e participação social.

Para a sociedade em geral

Espaços mais confortáveis para todos;
Benefícios para grávidas, idosos, famílias com carrinhos;
Valorização do património imobiliário;
Maior consciencialização social.

Para os profissionais da construção

Obrigatoriedade de formação em acessibilidade;
Novas oportunidades de especialização;
Responsabilidade acrescida no projecto e execução.

Prazos e implementação gradual

O decreto-lei estabeleceu prazos diferenciados:
Edifícios existentes (antes de 1997):
10 anos para adaptação.
Edifícios existentes (após 1997):
5 anos para adaptação.
Edifícios habitacionais novos:
Implementação gradual ao longo de 8 anos;
Começou com 12,5% dos fogos acessíveis no primeiro ano;
Chegou aos 100% no oitavo ano (2014).

Exceções e casos especiais:

O decreto reconhece que nem sempre é possível cumprir todas as normas, prevenindo exceções quando:
As obras sejam desproporcionadamente difíceis;
Requeiram meios económicos desproporcionados;
Afectem património cultural ou histórico.
No entanto, estas exceções devem ser devidamente fundamentadas e publicitadas.

Fiscalização e penalizações

Competências de fiscalização:
Direção-Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais: edifícios públicos centrais;
Inspeção-Geral da Administração do Território: edifícios públicos locais;
Câmaras Municipais: edifícios privados.

Coimas aplicáveis:

Pessoas singulares: €250 a €3.740;
Pessoas colectivas: €500 a €44.891;
Sanções acessórias: privação de subsídios, interdição de atividade, encerramento.

CUIDAR • FORMAR • PARTILHAR CONHECIMENTO

por R. ANDREIA RODRIGUES
Cuida & Forma



Há mais de duas décadas que dedico o meu percurso profissional à Estética, ao bem-estar e à formação. Foi desta experiência e, sobretudo, da paixão por cuidar, ensinar e ajudar os outros que nasceu a Cuida & Forma.

Acredito que a estética vai muito além da imagem. É também bem-estar, saúde, confiança e autoestima. Por isso, cada acompanhamento começa por uma avaliação personalizada, procurando compreender as necessidades e objetivos de cada pessoa e definir os cuidados mais adequados, com acompanhamento próximo e foco em resultados reais.

Na Cuida & Forma reunimos estética facial e corporal, estética avançada, massagens, drenagem linfática, treino EMS e protocolos personalizados, conjugando experiência, conhecimento e tecnologia. Formar é uma das minhas grandes paixões. Partilhar o conhecimento adquirido ao longo dos anos e acompanhar a evolução

de cada formando é uma das partes mais gratificantes do meu trabalho. Como Coordenadora de Formação e Formadora Certificada, procuro transmitir não apenas técnicas, mas também experiência, segurança e confiança.

Disponibilizamos formação gratuita/financiada e formação profissional personalizada, adaptada às necessidades e objetivos de quem procura aprender, aperfeiçoar-se ou evoluir profissionalmente.

A Cuida & Forma é também representante da MCCM Medical Cosmetics, disponibilizando cosmética profissional, e trabalha na venda de equipamentos de estética e tecnologia médico-estética.

Acompanhamos os profissionais através de orientação profissional, ajudando na escolha de equipamentos, cosméticos, princípios ativos e protocolos adequados às necessidades do seu espaço e dos seus clientes.



Parceiros dos Bombeiros Voluntários de Valadares

É com enorme orgulho que mantemos esta parceria com uma instituição tão importante para a nossa comunidade. Os sócios dos Bombeiros Voluntários de Valadares beneficiam de 15% de desconto nos nossos serviços e 10% nas formações certificadas. É também a nossa forma de agradecer a quem, todos os dias, está disponível para cuidar e ajudar os outros.

“Cuidar das pessoas, partilhar conhecimento e ajudar os outros a crescer é aquilo que dá sentido ao meu trabalho.”



RESULTADOS REAIS

Avaliação • Protocolo personalizado • Acompanhamento • Resultados

CUIDA & FORMA by R. Andreia Rodrigues
Av. António Coelho Moreira, n.º 1025 — Valadares, Vila Nova de Gaia
916 675 072
@cuidaeforma

CUIDADOS DE SAÚDE NA CHEGADA DO FRIO

por SANDRA MATOS
Administrativa - Clínica BVVIDA



O Outono está a chegar e com ele os dias mais frios. É tempo de reforçar alguns cuidados simples para proteger a nossa saúde, especialmente a saúde respiratória. As temperaturas mais baixas e a maior permanência em espaços fechados podem facilitar a transmissão de vírus respiratórios. Por isso, torna-se importante arejar os espaços, lavar regularmente as mãos, evitar o contacto próximo quando estamos doentes e adotar cuidados de etiqueta.

A vacinação é também uma importante forma de proteção. Mantenha as vacinas em dia, incluindo a vacinação contra a gripe recomendada para grupos vulneráveis. Vista várias camadas de roupa para se adaptar facilmente às oscilações térmicas entre a manhã e a tarde e não se esqueça de cuidar da sua pele usando um hidratante adequado.

É essencial estarmos hidratados e adotar hábitos saudáveis, como uma dieta equili-

brada, rica em frutas e vegetais.

Deve também estar atento à sua saúde mental, pois os dias mais curtos trazem uma menor exposição solar que pode provocar a chamada depressão sazonal.

Neste outono e inverno, cuide de si e de quem está à sua volta. Pequenos gestos de prevenção podem fazer uma grande diferença.

Conte com a equipa da Clínica BVVIDA para o acompanhar e ajudar em cada passo!

FISIOTERAPIA APÓS UM AVC

por MARIANA VALENTE
Fisioterapeuta - Clínica BVVIDA



Um Acidente Vascular Cerebral (AVC) acontece quando o fornecimento de sangue a uma zona do cérebro é interrompido ou quando ocorre uma hemorragia. Como o cérebro controla os nossos movimentos, equilíbrio e coordenação, as consequências podem ser muito diferentes entre pessoas. No entanto, não significa necessariamente que as sequelas são definitivas. O corpo tem capacidade de recuperação, embora o ritmo mude de pessoa para pessoa, e é aí que a reabilitação faz a diferença.

Um dos princípios importantes da reabilitação é a repetição de movimentos e tarefas específicas. Isto estimula a neuroplasticidade, ou seja, a capacidade que o sistema nervoso tem de se adaptar, reorganizar e criar caminhos para compensar a área le-

sionada. Ao treinar movimentos reais e progressivos, estamos a dar ao cérebro a oportunidade de reaprender.

Contudo, cada pessoa recupera de forma diferente. A recuperação depende da zona e extensão da lesão, as capacidades preservadas e se existem outros problemas de saúde e por essa razão, a fisioterapia tem de ser totalmente personalizada. Além disso, a recuperação não tem necessariamente uma data de fim e pode não significar, voltar ao estado anterior ao AVC, mas sim ganhar a autonomia de realizar tarefas, como vestir, cozinhar ou levantar sem ajuda. No fundo, a fisioterapia após AVC trata de dar ao cérebro a oportunidade de reaprender.



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS AGOSTO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES
GULPILHARES
CANELAS
V.PARAISO
MADALENA

116
89
82
65
28

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA 6
CANIDÉLO 5
AVINTES 3
O. DOURO 2
MAFAMUDE 21
VILAR PARAISO 9
MADALENA 9
CRESTUMA 2
PEDROSO 2
ACOZELO 5
FORA DO CONCELHO 44

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO

TOTAL

Riscos Tecnológicos	17
Riscos Mistos	18
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	408
Operações Estado de Alerta	40
TOTAL DE SERVIÇOS	483



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



O FINAL DA ÉPOCA BALNEAR: 93 DIAS DE LUTA

por FRANCISCO RIBEIRO

Com o terminar de mais uma época balnear em Vila Nova de Gaia, chega o momento de recolher o material, deixar tudo preparado e arrumado e começar a esperar pelo verão de 2027.

Foram 93 dias e cerca de 930 horas de trabalho, entre 13 de junho e 13 de setembro. Ao longo deste período, a equipa registou 226 ocorrências, entre salvamentos, pessoas perdidas e prestações de primeiros socorros, todas resolvidas com 100% de eficácia.

Este resultado só foi possível graças ao treino, empenho e dedicação de cada nadador salvador, bem como ao apoio fundamental das corporações de bombeiros que trabalham diariamente conosco. As três viaturas da equipa percorreram ainda quase 10 000 quilómetros, garantindo apoio e resposta ao longo de toda a nossa área de intervenção, entre a Madalena Norte e a Praia Mar e Sol.

Uma palavra de agradecimento também a todos os concessionários que trabalharam conosco nesta época balnear, pela forma como receberam e apoiaram os nossos nadadores salvadores e pela colaboração sempre em prol de um serviço melhor para todos.

Este ano fica ainda marcado pelo 10.º aniversário da formação desta equipa. Dez anos de compromisso, dedicação e vontade de fazer sempre mais e melhor. Daí o nosso mote: "10 verões, 1 compromisso."

Um agradecimento muito especial ao Corpo de Bombeiros Voluntários de Valadares, pela ajuda, disponibilidade e amizade demonstradas ao longo destes dez anos, bem como a todos os sócios da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares que estiveram próximos da equipa durante esta época.

Por fim, o maior agradecimento vai para todos os elementos da equipa que estiveram presentes nas praias este verão. Obrigado por cada esforço, por cada sacrifício e por colocarem a equipa acima de vós próprios. Um coordenador não é nada sem a sua equipa. E eu sou um sortudo por poder contar com uma equipa como vós.

Um bem haja a todos e que o verão chegue o mais depressa possível!!



UMA COMUNIDADE QUE CUIDA

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



Há instituições que fazem parte da paisagem de uma comunidade. E há outras que fazem parte da sua vida.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é, para mim, uma dessas instituições.

Está presente quando o telefone toca e alguém precisa de ajuda. Quando uma família vive um momento de aflição. Quando uma emergência acontece. Quando é necessário transportar, socorrer, proteger. Mas também está presente de tantas outras formas, muitas vezes silenciosas, que nem sempre vemos ou valorizamos.

É fácil lembrarmo-nos dos Bombeiros quando precisamos deles. Mais difícil é lembrarmo-nos deles quando tudo está bem.

Talvez seja precisamente aí que começa a nossa responsabilidade enquanto comunidade.

Uma Associação Humanitária não vive apenas das pessoas que nela trabalham ou que diariamente vestem uma farda. Vive também da comunidade que a reconhece, que a acompanha, que participa, que apoia e que compreende que aquilo que hoje parece distante pode, amanhã, tocar-nos muito de perto.

Uma sociedade verdadeiramente funcional não pode ser construída apenas por quem está na linha da frente.

Precisa de todos.

Precisa de quem dá o seu tempo, de quem oferece uma palavra, de quem participa numa iniciativa, de quem contribui dentro das suas possibilidades, de quem divulga, de quem se interessa e, sobretudo, de quem percebe que apoiar uma instituição como a nossa é também uma forma de cuidar do lugar onde vivemos.

Porque uma Associação Humanitária não é apenas um edifício, uma frota ou um conjunto de serviços.

É feita de pessoas.

De muitas pessoas.

Daquelas que estão disponíveis quando quase todos gostariam de estar longe de uma situação de emergência. Daquelas que deixam a família, o descanso ou os seus próprios planos para responder ao apelo de quem precisa.

E é feita também de todos nós, enquanto comunidade.

Tenho aprendido, ao longo dos anos que tenho vivido de perto esta Associação, que o verdadeiro impacto de uma instituição mede-se não apenas pelo número de pessoas que consegue ajudar, mas também, pela capacidade de despertar nos outros o sentido de

responsabilidade pelo bem comum.
É por isso que acredito que devemos estar atentos.

Atentos ao que existe à nossa volta.

Atentos às necessidades da nossa sociedade.

Atentos às instituições que todos os dias trabalham para que a vida de alguém possa ser um pouco mais segura, mais digna e mais tranquila.

Não precisamos todos de fazer o mesmo.

Mas todos podemos fazer alguma coisa.

E quando cada um faz a sua parte, por pequena que possa parecer, aquilo que individualmente é quase nada pode tornar-se numa força extraordinária quando somado à vontade de muitos.

É essa a beleza de uma comunidade.

Não é apenas viver no mesmo lugar.

É sentirmos que aquele lugar também é nosso e que temos alguma responsabilidade por ele.

A AHBVV continuará a fazer a sua parte.

Mas uma Associação Humanitária será sempre tão forte quanto a comunidade que a acompanha.

Por isso, talvez o desafio seja simples: não esperemos que alguém cuide de nós.

Aprendamos também a cuidar daqueles que cuidam.

Porque uma comunidade verdadeiramente humana não se constrói apenas quando alguém precisa de ajuda.

Constrói-se todos os dias, através da atenção, da participação, da solidariedade e da vontade de deixar o mundo à nossa volta um pouco melhor do que o encontramos.

E talvez seja essa a mais bonita forma de exercer cidadania: não passar pela vida como simples espectadores, mas ter a coragem e a generosidade de fazer parte dela.

"Não haja medo que a sociedade se desmorone sob um excesso de altruísmo. Não há perigo desse excesso."
Fernando Pessoa

RESPONSABILIDADE E ÉTICA NO LOCAL DE TRABALHO

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



A responsabilidade e a ética são pilares essenciais para um ambiente de trabalho saudável, produtivo e baseado na confiança. Ser responsável significa cumprir compromissos, assumir as consequências das próprias decisões e realizar as tarefas com rigor e pontualidade. Já a ética orienta a forma como cada profissional se relaciona com colegas, clientes, fornecedores e com a própria organização.

Princípios fundamentais

No dia a dia, uma conduta ética manifesta-se através da honestidade, do respeito, da justiça e da transparência. Isso implica comunicar com clareza, proteger informações confidenciais, reconhecer o mérito dos outros e evitar conflitos de interesses. Também exige o respeito pelas diferenças individuais e pelas normas da organização, bem como a recusa de práticas que possam prejudicar pessoas, recursos ou a reputação da instituição.

Responsabilidade individual e coletiva

Cada trabalhador contribui para a cultura da organização através das suas escolhas.

Admitir um erro, procurar corrigi-lo e aprender com a experiência demonstra maturidade profissional. Da mesma forma, cumprir prazos, utilizar os recursos de forma consciente e colaborar com a equipa reforça a confiança mútua. A responsabilidade não é apenas individual: as lideranças devem definir expectativas claras, agir de forma coerente e criar condições para que todos possam comunicar dúvidas ou problemas sem receio de retaliação.

Comportamentos no quotidiano

- Cumprir horários, prazos e compromissos assumidos.
- Tratar todas as pessoas com respeito e imparcialidade.
- Comunicar erros, riscos ou irregularidades pelos canais adequados.
- Proteger dados pessoais e informações confidenciais.
- Evitar favoritismos, vantagens indevidas e conflitos de interesses.
- Usar os recursos da organização de forma correta e sustentável.
- Participar em iniciativas de serviço à comunidade com respeito pelas necessidades e pela autonomia das pessoas apoiadas.
- Organizar e acompanhar o voluntariado com transparência, equidade, formação e reconhecimento dos participantes

O compromisso ético ultrapassa os limites do local de trabalho e pode traduzir-se no serviço à comunidade. O voluntariado permite colocar conhecimentos, tempo e experiência ao serviço do bem comum, fortalecendo a solidariedade, a participação cívica e a coesão social. Quando apoiam iniciativas comunitárias, os profissionais e as organizações devem respeitar a dignidade, a autonomia e as necessidades reais das pessoas, evitando atitudes paternalistas ou ações motivadas apenas pela visibilidade institucional.



O papel do dirigente associativo no voluntariado

O dirigente associativo desempenha um papel central na orientação, na mobilização e no acompanhamento dos voluntários. Compete-lhe definir objetivos claros, distribuir responsabilidades de forma justa, promover formação adequada e assegurar condições de segurança e inclusão. Deve ainda gerir os recursos com transparência, prestar contas aos associados e à comunidade, prevenir conflitos de interesses e reconhecer o contributo de cada voluntário sem favoritismos. A sua liderança deve basear-se no exemplo, na escuta e no diálogo, conciliando a missão da associação com o respeito pelos limites, pela disponibilidade e pelas motivações de quem participa.

Promover a responsabilidade e a ética no local de trabalho é uma tarefa contínua.

Quando os valores defendidos pela organização se refletem nas decisões e nos comportamentos diários, aumenta-se a confiança, reduzem-se os conflitos e fortalece-se o sentido de pertença. Estes princípios ganham uma dimensão mais ampla através do serviço à comunidade e do voluntariado, sobretudo quando os dirigentes associativos exercem uma liderança transparente, participativa e orientada para o bem comum. Um ambiente ético e uma sociedade mais solidária não dependem apenas de regras escritas, mas do compromisso de cada pessoa em agir com integridade, respeito e consciência das consequências dos seus atos.

VER E OLHAR...,

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



O VER transforma o OLHAR, que por vezes nos leva a visitar, mas hoje até começo pelo fim. Passam..., veem..., e até olham, mas não visitam.

Será que nos vamos esquecendo do passado..., que andamos entretidos e entusiasmados com as imensas possibilidades de consumo, e de distração que esta sociedade nos oferece, porque será!?

Para Si, sócio ou não..., mas tem curiosidade em conhecer um pouco mais, sobre a História e Memórias da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, está convidado hoje e sempre, a visitar o Museu Ludgero Gaspar, nas instalações contíguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da Autoria de João Miguel Matos Soares.

O Voluntário deste mês, quer trazer à memória a figura de um Homem que personificou o verdadeiro significado de ser Bom-

beiro Voluntário.

Amadeu Pereira Duarte, Natural de Valadares, com 16 anos foi admitido na Associação HBVValadares em 26/9/1929 com o posto de Bombeiro, sob o Comando do Fundador Antonio Pereira Tamanco.

Como Bombeiro escalou toda a hierárquica até ser nomeado ao posto de 1º Comandante em 17/1/1975, respeitando a vontade coletiva do corpo ativo, da Direção e restantes Órgãos Sociais.

Faltarão certamente adjetivos para definir a sua carreira, sobretudo pela sua dedicação, altruísmo e disciplina, ao longo de mais de 50 anos ao serviço da Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares. A sua ficha individual esta carregada de feitos e louvores, pela assiduidade, pelos serviços, sobretudo pelo seu comportamento exemplar, e espírito de abnegação, incluindo a condecoração mais alta da liga dos

Bombeiros Portugueses, o crachá de ouro. O seu tempo ficou marcado como Comandante, mas também pela conclusão e inauguração do novo Quartel.

Por razões pessoais e de saúde acabou por pedir a passagem ao Quadro Honorário em abril de 1980, o que foi aceite por unanimidade, tendo ficado como Comandante interino Zulmiro Pinho, ate se nomear novo Comandante, que veio a acontecer seis meses depois a 15 de outubro.

Ao longo da toda a história, a Associação humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, através dos seus Bombeiros(as) Dirigentes e Fanfarra, presta um serviço relevante à população de Valadares, das freguesias vizinhas e do concelho Gaiense. Valadares bem pode orgulhar-se dos seus Bombeiros, porque souberam continuar o sonho na noite de 6 de dezembro de 2014.

O que fazemos...

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

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

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

📱 91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) 📞 22 112 37 01
🌐 www.printandcut.pt

QUARTURA

**TRIBUTO AOS
VOZES TRINADAS**

Bombeiros Voluntários de Valadares
10 OUT | 21:30 | 7,50 tributos

Bilhetes à venda:
- Bombeiros Voluntários de Valadares;
- Miramar Império;
- ou através do tlm. 917 673 304

O espetáculo reverte também a favor do Miramar Império e dos Bombeiros de Voluntários de Valadares

QUARTAVAGA