

# VOLUNTÁRIO #65

MAIO  
2024

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV

Maio foi um mês de forte trabalho, à mistura com férias e algum cansaço e desalento.

Foi o mês em que o Batalhão Sapadores Bombeiros de Vila Nova de Gaia fez 185 anos; que a Jacinto fez 70 anos; que se realizou o Survival; que aconteceu o 6º Got Talent da Escola Básica 2/3 de Valadares; que participamos ativamente nas Festas do Sr. da Pedra, para além das múltiplas atividades inerentes à nossa missão principal, de socorro e ajuda à comunidade...

Mas, Maio, também foi o mês em que sentimos o abraço solidário da Associação Recreativa Entre Parentes, que apresentou uma peça de teatro, no nosso Salão Nobre, e com a receita a nosso favor... Igual abraço solidário, foi protagonizado pelo Orfeão de Valadares, que promoveu um almoço convívio nas nossas instalações e que daqui sobrou a admissão de 3 novos sócios e um donativo a nosso favor.

Maio, também foi ocasião para darmos forma ao protocolo de colaboração com o Agrupamento das Escolas da Madalena...

E que desafio!

Obrigado



Almoço do Orfeão de Valadares



Reabertura da sede dos Motard's de Valadares



É que, nesta empreitada em que nos metemos, estamos a controlar bem as derrapagens nos custos, mas a rúbrica das receitas está bastante aquém do que seria expectável e só com a ajuda de toda a comunidade conseguiremos levar a empreitada adiante, sem paragens.



Telmo Leitão, com o Presidente, para o crepe merecido!



A nossa equipa Cuid' arte +

Patrocínio

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

www.bvvaladares.com

# ELEIÇÕES EUROPEIAS

por CLAUDIA RAQUEL SILVA  
Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Dia 9 de junho a Europa elege uma assembleia transnacional por sufrágio direto. Serão eleitos 720 deputados. Deste número total, cabe a Portugal eleger 21 Eurodeputados. Será que a nossa comunidade, em particular, irá cumprir o seu dever cívico e votar? Espero que sim! É cada vez mais importante cada um de nós, através do seu voto, expressar o que pensa da Europa e que posição deve ocupar. Não devemos pensar que estas eleições não são importantes. Desengane-se! São cada vez mais decisivas nas políticas internas e com enorme impacto nas grandes questões ambientais, na segurança, na habitação acessível e na identidade cultural de cada país da Europa.

Após as eleições, os grupos políticos de cada país irão agregar-se consoante a ideologia, constituindo “novos” grupos políticos que depois defenderão as suas ideias e propostas. Atualmente há sete grupos políticos no Parlamento Europeu que representam os diferentes partidos de cada país, sendo o Partido Popular Europeu o que à data apresenta mais membros.

O presidente da Comissão Europeia será depois eleito pela maioria dos membros que compõem o Parlamento Europeu. De referir, ainda, que cada grupo político no Parlamento Europeu terá também um líder.

Em Portugal são 17 os partidos e coligações que irão a votos, procurando eleger o maior número de eurodeputados. Cabe a cada um de nós procurar estar informado, ler as notícias, ouvir as propostas de cada partido e candidato e refletir sobre cada uma dessas propostas. Pensar qual desses partidos se adequa à sua forma de perspetivar Portugal na Europa e o impacto que as políticas europeias têm no nosso País.

Cada grupo político tem preocupações diferentes na sua agenda de prioridades e na forma como agir e resolver as grandes questões e problemas dos países europeus. A título de repto para que cada um procure mais informação sobre cada grupo político, os grandes temas prioritários para os partidos políticos portugueses com maior expressão são: migração, clima e ambiente, defesa e luta contra o terrorismo, habitação acessível, igualdade social, salários iguais entre homens e mulheres, liberdades individuais, controle fronteiriço, estabilidade económica... Creio que resumi um pouco os principais temas de agenda dos diferentes partidos.

Deixo, assim, este mês um artigo dedicado às eleições europeias, ao apelo ao voto, para que sejamos contributo para o nosso País e defensores do nosso pensamento, pois votando assinalamos (X) a nossa vontade. Que a vontade de cada um de nós seja informada, consciente e livre.

# ROMARIA DO SENHOR DA PEDRA

por ANA JONES  
Assessora da Direção AHBVV



Nos passados dias 25, 26, 27 e 28 de maio, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares marcou presença nas festas da Romaria do Senhor da Pedra.

Para além da prevenção de todo o evento por parte do Corpo Ativo, a Associação esteve ainda presente com uma barraca com alguns comes e bebes e doçarias típicas da região.

Noites com muita alegria, música e animação, que contaram com grandes nomes da música popular portuguesa como José Malhoa e Rosinha.

Enaltecer a Confraria do Senhor da Pedra, por toda a organização do evento e deixar um agradecimento especial à Padaria Os Velhotes, por serem sempre tão solidários connosco.

Muito obrigada a todos os que visitaram a nossa barraca e realçar que no próximo mês de Junho estaremos presentes no São João de Canelas e no mês de Julho na festa do Senhor dos Aflitos, em Valadares.

Junte-se a nós e ajude-nos a ajudar!





# Oficina do Cidadão iniciou atividade com formação em Jornalismo aberta a todos



A Oficina do Cidadão, em parceria com o jornal O Cidadão, realizou o seu primeiro evento, ontem, sábado, com uma Ação de Sensibilização em Jornalismo, aberta a todos, nos Bombeiros Voluntários de Valadares, em Vila Nova de Gaia. Esta iniciativa insere-se num vasto programa que a organização sem fins lucrativos pretende levar a cabo, de forma permanente, junto da população.

Onofre Varela, artista gráfico, decano dos cartunistas portugueses e ex-maquetista nos principais jornais da cidade do Porto e A. Jorge Santos, diretor de “O Cidadão”, foram os palestrantes deste primeiro evento da Oficina do Cidadão.

Os 16 participantes tiveram oportunidade de saber como se fazia um jornal em suporte de papel, nos tempos áureos do jornalismo em Portugal, explicado por Onofre Varela, “obreiro” gráfico de vários jornais, como o “Jornal de Notícias”, “O Jogo” e os saudosos “O Primeiro de Janeiro”, “O Comércio do Porto” e “Notícias da Tarde”.

A transição do papel para o digital foi, também, discutida, cabendo ao jornalista A. Jorge Santos, informar sobre técnicas redatoriais da notícia, reportagem, entrevista e artigos de opinião. Com foco bem apontado à redação do “lead”, parágrafo que inicia a notícia.

Foram abordados os temas tão atuais – notícias falsas e abuso informativo das redes sociais – de modo a alertar os participantes dos cuidados a ter com informação veiculada através de fontes duvidosas.

A Oficina do Cidadão e o jornal O Cidadão são dois dos projetos “filhos” da Associação Letremperspectiva. Se o periódico pretende levar às pessoas informação de proximidade, útil e credível, a Oficina do Cidadão tem por base a formação nos mais diversos assuntos. O jornal opta por uma forte componente de opinião, aberta a todos e a Oficina organiza com base na vontade dos associados da Letremperspectiva.

Jorge Santos, presidente da direção da Letremperspectiva e diretor de O Cidadão, explica como funciona a organização, “é uma organização das pessoas para as pessoas. Todos e todas podem ser associados da Letremperspectiva e, depois, participar ativamente quer no jornal quer na Oficina do Cidadão. A quota tem o valor de 12 euros por ano, ficando os associados com toda a liberdade de sugerir e pôr em prática as atividades que muito bem entenderem no âmbito da Oficina do Cidadão. Com a particularidade do poderem fazê-lo em qualquer parte do país e até no estrangeiro, onde houver comunidades portuguesas.”

Sobre o evento do passado sábado, o responsável pela organização mostrou-se muito satisfeito, “foi uma ótima iniciativa. Estão de parabéns. Praticamente todos os que fazem parte da redação de “O Cidadão” – que pretende ser um jornal formador – bem como os colaboradores, estiveram presentes. E todos contribuíram para um evento informal, leve, vivo e promotor de diálogo, mas com bastante informação. Não concordo quando diz que fomos só 16. Não, já somos 16. Não podemos esquecer que aqui não há lucros, toda a verba é para melhorar este contato com as pessoas, o jornal ainda é só digital e está online

há escassos sete meses e a Oficina de Cidadão iniciou a sua atividade agora e com poucos meios financeiros. Considero, por isso, uma participação muito positiva, quer quantitativamente quer qualitativamente. Acredito que, na próxima, no mês de maio e com a introdução do módulo rádio, o número de participantes vá aumentar.”

A Rádio O Cidadão é o próximo projeto desta associação cívica que apela a todos para fazerem parte da equipa porque a sociedade precisa de organizações desta natureza, “é fundamental a participação e o apoio. Somos livres, independentes e sem cariz lucrativo. Estamos aqui para dar o nosso apoio a uma sociedade muito egoísta e fechada. Só fará sentido a nossa existência se todos contribuírem. Apelo à participação, pois esta associação tem diversas valências e todos são importantes.” - disse Jorge Santos.

A iniciativa organizada pela Oficina do Cidadão teve o apoio da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

A todos os que pretenderem mais informação ou fazerem parte desta comunidade podem contactar através dos endereços eletrónicos:

[oficina@ocidadao.pt](mailto:oficina@ocidadao.pt) | [rp@ocidadao.pt](mailto:rp@ocidadao.pt) | [redação@ocidadao.pt](mailto:redação@ocidadao.pt)



# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



## SERVIÇOS abril

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	233
CANELAS	81
V,PARAISO	53
MADALENA	25

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

Stª Marinha/SP Afurada	16
Canidelo	16
Mafamude/ V. Paraíso	14
Madalena	11
O. Douro	1
V. Andorinh	1
Arcozelo	11
Fora do Concelho	11

### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	18
Riscos Mistos	6
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	465
Operações Estado de Alerta	10
Serviços Internos	12
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>511</b>




## SIMULACRO CRN CENTRO DE REABILITAÇÃO DO NORTE

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares

O simulacro é um exercício que pretende refletir um cenário aproximado de emergência de diferentes situações, nomeadamente, incêndios, acidentes, terremotos, inundações, entre outros, com o objetivo de sensibilização e prevenção, bem como testar a operacionalidade dos meios envolvidos.

Observado, a parceria de proximidade com o centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia: CRN Centro de Reabilitação do Norte localizada em Valadares, onde desenvolve a sua atividade principal no âmbito de cuidados continuados, permanece com uma preocupação sempre atenta nas suas Medidas de Autoproteção.

Nessa conjuntura os BVV, após formação ministrada dos procedimentos de alarme e dos procedimentos de atuação em caso de emergência em especial a evacuação, realizaram simulacro relativamente à ocorrência de um Sismo originando um incêndio no 2º Piso, que para além de ser uma exigência legal, teve um papel fundamental para avaliar e testar a capacidade de reação e a resposta dos profissionais de saúde a um eventual incêndio que ocorra na infraestrutura.





# SURVIVAL FIREFIGHTER CHALLENGE

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



O evento que decorreu nos dias 18 e 19 de Maio foi a 3ª edição desde momento de partilha e aprendizagem com uma componente competitiva entre bombeiros portugueses e internacionais. O seminário realizado no dia 18 trouxe uma abordagem multifacetada, com oradores franceses, belgas e alemães compartilhando suas experiências e conhecimento em segurança operacional no combate a incêndios estruturais. As palestras provocaram reflexões importantes e promoveram a troca de conhecimentos entre os participantes, enriquecendo o debate e fortalecendo a rede de colaboração internacional.

A competição que ocorreu na mesma tarde foi um verdadeiro desafio de resistência e determinação. Com 160 participantes a competir subindo os 600 degraus da torre da Altice em Vila Nova de Gaia, a competição não apenas testou a capacidade física dos competidores, mas também a capacidade psicológica, inovando neste tipo de competições, o top5 de cada categoria tiveram de subir uma segunda vez a torre e no fim completar um puzzle testado a sua capacidade de resolução de problemas sob forte desgaste físico e stress.

No dia seguinte, o evento principal trouxe ainda mais emoção e adrenalina, com as 10 equipas participantes enfrentando desafios complexos e realistas. As provas, que simulavam cenários variados de incêndio e espaços confinados, testaram não apenas as habilidades técnicas dos bombeiros, mas também sua capacidade de tomada de decisão sob pressão. A equipe de La Rochelle, França, destacou-se ao superar os desafios propostos e demonstrar excelência em todas as provas, conquistando merecidamente o título de grande vencedora.

Além dos competidores, é fundamental destacar o papel crucial dos parceiros e apoiadores do evento. A Tecniqitel, patrocinadora oficial, desempenhou um papel fundamental na viabilização e no sucesso do evento, demonstrando seu compromisso com a segurança e o profissionalismo no setor. Da mesma forma, o Mar Shopping, por meio do apoio logístico oferecido durante a preparação e no dia da prova, contribuiu significativamente para a realização do evento, garantindo que tudo ocorresse de forma organizada e eficiente.

Em síntese, o evento realizado nos dias 18 e 19 de Maio foi muito mais do que uma competição ou um seminário; foi um encontro enriquecedor que promoveu o compartilhamento de conhecimentos, o espírito de equipa e a valorização da segurança operacional. Que iniciativas como essa continuem a inspirar e fortalecer a comunidade de bombeiros em todo o mundo.



O Comando elogia a postura de todos os operacionais envolvidos, bem como, aos operacionais afetos a logística e preparação/montagem do evento pelo empenho, dedicação e orgulho que encaram mais esta missão.  
Obrigado BVV



# IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE PESCADO

por ZITA RIBEIRO (2426N)  
Nutricionista na clínica BVVIDA



Sabia que o peixe é um dos alimentos a ser consumido com frequência? Falo no peixe magro, típico de águas profundas cuja coloração é branca e também no peixe gordo que se encontra junto da superfície da água e cuja coloração é mais escura. Temos também os peixes de água doce que vivem em lagos, rios, barragens e albufeiras e peixes de água salgada de que vivem em águas profundas. Quando falamos em pescado, podemos estar a falar de peixes, crustáceos e moluscos, tendo todos características bastante próprias.

Portugal é um dos países do mediterrâneo onde o consumo de pescado tem uma elevada importância na dieta da população, sendo o grupo dos idosos o que mais consome e o das crianças o que menos consome.

Temos como exemplo de peixes magros: carapau, peixe-espada-preto e pescada-branca. Relativamente aos peixes gordos: atum, cavala e sardinha com um teor de ácidos gordos que proporcionam vantagens em termos nutricionais. Todos os peixes, apresentam boas quantidades de potássio, fósforo e iodo. Os crustáceos (gamba, sapateira) são ricos em vitamina D, os bivalves (mexilhão, ostra) são ricos em vitamina A e B12.

É recomendado fazer duas a três refeições de peixe gordo por semana e sete vezes por semana consumir pescado. O consu-

mo por grávidas e crianças não deverá exceder as três a quatro vezes por semana para evitar riscos no neurodesenvolvimento fetal provenientes da exposição ao metilmercúrio (MeHg). O pescado é rico em proteínas de melhor digestibilidade quando comparadas com as proteínas da carne. Rico também em ácidos gordos ómega-3, importante para combater fatores inflamatórios e rico em vitaminas e minerais que são importantes para a saúde visual e dermatológica. De forma resumida, podemos afirmar que alguns dos benefícios do consumo equilibrado de pescado são: melhoria das funções cognitivas, redução do risco de doenças cardiovasculares, redução da pressão arterial, contribuição para o normal neurodesenvolvimento e crescimento, melhoria da sensibilidade à insulina, redução do risco de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo II, prevenção de patologias neurodegenerativas, contribuição para a formação óssea, proteção contra processos inflamatórios e proteção antioxidante contra radicais livres.

É importante também respeitar a sazonalidade de cada uma das espécies. Não deve também conservar o pescado por mais de 3 dias no frigorífico. Se for descongelado, não poderá sofrer novo processo de congelação.

Mantenha-se informado, pela sua saúde, sempre!

# DRENAGEM LINFÁTICA

por CATARINA GUIMARÃES  
Coordenadora Fisioterapia e Pilates - Clínica BVVida  
Assistente Convidada - ATC Fisioterapia ESS IPPclínica BVVIDA



## “Já ouvi falar, mas nunca experimentei...”

Então! E porque não? Vamos mencionar algumas curiosidades interessantes, com uma base fundamentada que o fará compreender a importância do sistema linfático.

A drenagem linfática manual faz parte das técnicas utilizadas para favorecer a circulação dita de “retorno”, ou seja, quando esta, por algum motivo não funciona da melhor maneira.

Por dia, passam cerca de 30L de líquidos dos capilares sanguíneos para o espaço intersticial (espaço existente na estrutura de um órgão ou tecido), contudo só retornam aos capilares cerca de 27L. Se os 3 litros de diferença permanecessem no espaço intersticial, estabelecer-se-ia o edema que lesaria os tecidos e que, eventualmente, conduziria à morte. Em vez disso, aqueles 3 litros de líquidos entram nos capilares linfáticos e são conduzidos de volta ao sangue. Esta é uma das principais funções do sistema linfático, o equilíbrio hídrico.

## “É verdade que emagrece?”

O sistema linfático absorve gorduras e outras substâncias do tubo digestivo que são conduzidas para o sistema venoso. Desta forma o que faz efetivamente a nível interno é esta absorção de gorduras assim como de toxinas. No que diz respeito a nível externo é uma consequência do líquido em excesso absorvido. Por fim, e não menos importante, é a função de defesa. Os microrganismos e outros corpos estranhos são filtrados da linfa pelos gânglios linfáticos e do sangue pelo baço.

Assim, a drenagem linfática é uma das terapias manuais mais eficientes para a redução de líquidos e consequente diminuição de volume, assim como reforço do sistema imunológico.

**Ligue para adquirir o seu vale gratuito para usufruir no próximo mês de Julho – dia 11 e 12.**

Não tem desculpa para não experienciar a eficácia da técnica de drenagem linfática manual.



# BOMBEIRINHO DE FERRO

por Bombeira de 3ª Sandra Pinto  
Escola de Infantes e Cadetes



Durante o mês de Março, Abril e Maio, a Escola de Infantes e Cadetes tem estado empenhada nos treinos para a participação no V Campeonato Bombeirinho de Ferro 2024 em Lamego. Foram instruções de trabalho árduo, onde para além de diversão e competição, tem sido notável o esforço em equipa, a amizade e cumplicidade entre todos os elementos.

Sáímos rumo a Lamego no passado dia 25 de Maio, onde tivemos o orgulho de hastear, mais uma vez, a bandeira da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares e dar início à cerimónia de abertura do Bombeirinho de Ferro, logo depois seguiram-se as nossas provas, onde se notava a ansiedade e nervosismo desde o mais pequeno Infante ao mais velho Instrutor, para que tudo corresse bem e acima de tudo os nossos meninos se divertissem. Depois do almoço, viajamos até ao Peso da Régua, onde passamos uma tarde maravilhosa, passeamos de barco pelo nosso lindo Douro, jantamos e pernoitamos depois nos nossos camaradas dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua, onde sempre nos acolhem com o maior carinho, a eles um ENORME obrigada por tudo.

No domingo, dia 26 de Maio, após o pequeno-almoço, regressamos a Lamego para almoçar e voltarmos a demonstrar a todos, o quão exemplares somos em Parada, a participar no desfile apeado, no meio de tantos bombeirinhos, e de seguida a entrega de prémios e medalhas na cerimónia de encerramento, terminando este fim-de-semana inesquecível com o arrear da nossa grandiosa bandeira.

E assim, regressamos a casa, cansados, felizes e orgulhosos do desempenho de cada criança e adulto que fazem desta Escola de Infantes e Cadetes uma verdadeira FAMÍLIA e com a linda receção no nosso quartel.

Desde já, deixamos aqui o nosso agradecimento, aos familiares que nos acompanharam e apoiaram, e deixar também um enorme obrigada ao Comandante Jorge Prazeres e ao Adjunto Fábio Neves, por estarem sempre connosco e nos terem acompanhado mais um ano para nos dar força e não deixarem que nada nos faltasse.

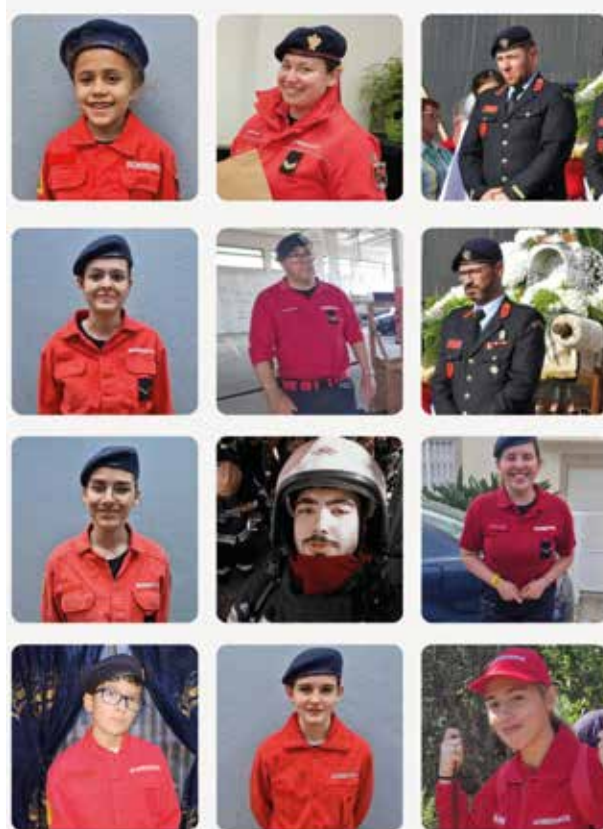
Não esquecendo de agradecer à Drogaria Martine (Bombeiro de 1ª Pedro Alves) que nos ofereceu luvas de trabalho para maior conforto e segurança no manuseamento do material.

Agradecer também à Direção por permitir que fosse possível nos deslocarmos para participar neste Campeonato.

O que importa não é o lugar em que ficamos, mas sim a felicidade com que vamos!

Deixamos aqui também os parabéns aos elementos que completaram mais um aniversário nos meses de Março, Abril e Maio.

Infante Antonella Brandão, Bombeira de 3ª Sandra Pinto, Adjunto de Comando Fábio Neves, Bombeiro de 2ª Fernando Simões, Estagiária Ana Castro, Comandante Jorge Prazeres, Estagiária Ana Carvalho, Bombeiro de 3ª Rafael Madureira, Estagiária Beatriz Neves, Infante Guilherme Sousa, Infante Joana Torres e Estagiária Tânia Silva, muitas felicidades a todos.



# MELHORIA DAS CONDIÇÕES HIGROTÉRMICAS

por JOSÉ CARLOS SILVA  
Eng.º Civil



A maior preocupação que temos com a nossa habitação ou quando a adquirimos é se apresenta ou virá a apresentar problemas de humidade.

As ações para a resolução deste tipo de situações, assim como, para o insuficiente isolamento térmico, devem ser sempre precedidos, à semelhança do que acontece com quaisquer outras manifestações patológicas, por uma análise cuidada que permita elaborar um correto diagnóstico.

Apresento apenas algumas indicações gerais quanto à reparação de anomalias devidas à humidade em paredes, tetos e coberturas, bem como, melhoria do isolamento térmico em edifícios habitacionais.

As infiltrações que têm a sua principal origem da água das chuvas manifestam-se pelo aparecimento de manchas de humidade localizadas, diretamente associadas a períodos de precipitação. A sua ação pode dar origem à degradação dos materiais e formação de bolores em tetos e paredes.

Estas deficiências estão de forma geral, relacionadas às infiltrações que tendem a acontecer pelas janelas e portas, assim como, presença de fissurações nas paredes.

A humidade proveniente da condensação ocorre quando o vapor de água produzido no interior das habitações não é devidamente extraído para o exterior e, quando em contacto com superfícies frias, passa ao seu estado líquido.

A reparação deste tipo de deficiências pode ser conseguido através de uma melhoria do desempenho térmico do edifício, do aumento da temperatura ambiente interior ou do reforço da ventilação. Esta última solução é muitas vezes a mais aconselhável.

Devemos lembrar que um dos principais fatores que contribuem para problemas de humidade provenientes da condensação, prendem-se com a vida normal do dia a dia como, a transpiração, o simples exercício de respirar, os banhos, confeção das refeições, entre outros.

É aqui que a adequada ventilação dos espaços tem uma importância fundamental.

Quanto à humidade devido a causas fortuitas, esta resulta fundamentalmente dos seguintes cenários:

- Roturas de canalizações;
- Limpeza de pisos com uso excessivo de água;
- Inundações devidas a distrações;
- Avarias mecânicas de equipamentos domésticos; etc



Outras fontes importantes de problemas com humidade provêm de roturas ou entupimentos de algerozes, caleiras ou tubos de queda, infiltrações de águas pluviais provenientes de saguões. É de extrema importância a análise do grau de humidade do terreno.

Referente às melhorias das condições de isolamento térmico, existem duas soluções fundamentais: O reforço do isolamento pela face interior ou pela face exterior da parede. Porém, não devemos menosprezar que nos edifícios mais antigos, classificados com valor de interesse patrimonial e/ou arquitetónico, nem sempre é aconselhável a utilização da segunda solução, não só pelas dificuldades de realização dos respetivos remates nas zonas de ligação com os vãos das portas e janelas, os beirados ou eventuais elementos salientes das fachadas, mas também pelo risco de uma descaracterização estética das envolventes exteriores dos edifícios em que eventualmente fosse aplicado.

As soluções de reforço do isolamento térmico das coberturas são variáveis consoante o desvão das mesmas, devendo ser determinadas, ponto por ponto, procurando respeitar as recomendações dos regulamentos em vigor.

Cada caso é um caso e em situação de dúvida, consulte sempre um técnico especializado antes de qualquer intervenção.

## ÉPOCA BALNEAR 2024, ARRANCA 15 DE JUNHO!





# VISITA DO ORFEÃO DE VALADARES

por TILÚ RICON PERES

Presidente da Direção do Orfeão de Valadares



No passado dia 29 de maio, um grupo de sócios e amigos do Orfeão de Valadares, realizou uma visita às obras e instalações dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Recebidos pelo Presidente da Direção, António Silva, foi com agrado e satisfação que verificamos a grandiosidade das obras que se estão a realizar, assim como, obras já realizadas. Culminamos com um almoço servido pelo Bar dos BVV (muito bem servido) no Salão Nobre da Instituição, com interações dos presentes, sensibilizando para o carácter solidário do Orfeão de Valadares, e deixando um donativo e o apelo a que todos sejamos sócios desta tão nobre Instituição Humanitária. Obrigada e bem hajam!



# AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

por FRANCISCO MADRUGA

Vice-Presidente da AHBVV

No passado dia 21 de maio, a direção da AHBV Valadares recebeu a Dra. Nâdia Reis, diretora da SONAE, que a nosso convite veio conhecer a nossa Associação, tendo na ocasião o Presidente António Silva, apresentado os diversos projetos, nomeadamente o Edifício Social.

Aproveitamos para agradecer toda a colaboração que a SONAE nos tem proporcionado através da autorização de recolha de donativos e angariação de sócios nas suas lojas.

Desta reunião, ficou a disponibilidade mútua para continuar e aprofundar esta interação.

Nos dias 26, 27 e 28 de julho, a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, em colaboração com as Lojas Modelo Continente de Gulpilhares e Modelo Bom Dia de Francelos, vai organizar mais uma ação de recolha de donativos e angariação de novos sócios.



Com o apoio de



# VOCAÇÃO E FOCO

por MARIA COUTO  
Diretora AHBVV



Ter “jeito” para algo pode ser um bom começo, mas a verdadeira vocação vai muito para além do “ter jeito”.

É urgente sentir o desejo profundo de abraçar e seguir em frente, cumprindo assim, um propósito que definimos para uma área ou tema específico.

Acredito que a vocação vai para além do jeito ou das habilidades naturais de um indivíduo. Exige uma disciplina e afinidade que expõe competências que desconhecemos possuir.

Dos artistas aos médicos, dos engenheiros aos operários, dos professores a gestores, todos têm uma diferente abordagem e análises distintas das suas trajetórias e dos seus objetivos. Estes dois aspectos são quase sempre impulsionados pela satisfação pessoal ou pela sensação de realização que alguém encontra ao se envolver em algo que realmente adora e com que se identifica.

Ter vocação não se trata só de um talento inato para algo. Significa que estamos dispostos a dedicar tempo e esforço, com responsabilidades éticas e discretas para desenvolver e aprimorar habilidades.

No fundo, ter talento natural ou inclinação para algo é apenas o primeiro passo porque, para revelarmos verdadeiramente o nosso potencial, é necessário concentrar o nosso tempo e recursos nos objetivos que pretendemos alcançar. A isto eu designo como: Ter Foco!

Ter foco, nesta área do voluntariado, é primordial. É o foco que nos obriga a despir o egoísmo, o interesse próprio, o estar apenas para aparecer, para satisfação pessoal. Vocação, ajuda-nos a fazer bem feito. Foco, leva-nos muito para além de nós mesmos e torna-nos muito maiores.

Como resumo, concluo: inclinações e vocações existem muitas, mas foco há muito pouco.

## DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO

por LUZ CARVALHO  
Freguesia de Paranhos | Casa da Cultura de Paranhos

A propósito da comemoração do Dia Internacional do Bombeiro, a 4 de maio, visitamos as instalações dos Bombeiros Voluntários de Valadares, cuja atividade exige prontidão 365 dias por ano. Fomos recebidos pelo Presidente da Direção, António Silva, cujo notável trabalho nos foi apresentado pelo Bombeiro Voluntário Cipriano, já que o senhor presidente, teve de se ausentar. A expectativa era ver um Quartel e um pequeno espaço museológico, mas percebemos que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares ocupa uma grande área, abrangendo várias valências. Esta Associação, que partilha de uma ampla visão humanista, tem como principal missão, a proteção de pessoas e bens, nomeadamente a prestação de cuidados de saúde diferenciados à comunidade e, não menos importante, a extinção de incêndios. Para o efeito, é detentora de um corpo de bombeiros remunerado, e também de voluntários.

Nesta visita, começamos por conhecer o Quartel, edifício principal onde se centram as atividades operacionais e administrativas da corporação, as zonas de descanso e o salão nobre. Subindo a rua, observamos a zona de treinos, a Escola de Infantes e Cadetes dos Bombeiros de Valadares, as garagens, o Museu e uma grande obra de referência. Encontra-se em fase de construção uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, orçamentada em 7 milhões, que será equipada com todas as condições necessárias para garantir o bem-estar e conforto aos utentes. Integrará também uma Policlínica que estará aberta e ao dispor da comunidade.

Relativamente ao Museu, não se limita a expor peças singulares e valiosas da história dos BVV, mas também guarda memórias de pessoas que fizeram parte da história de vida da população de Valadares e áreas vizinhas.

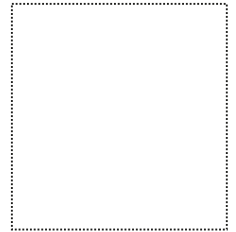
O Museu está aberto ao público, e é absolutamente merecedor de visita, sendo aconselhado realizar marcação prévia.







# FICHA DE INSCRIÇÃO DE SÓCIO



## A PREENCHER PELO TITULAR

PEDIDO DE

- NOVO SÓCIO  
 HERANÇA N° ASSOCIADO

TIPOLOGIA

- PARTICULAR  
 EMPRESARIAL

## RESERVAR AOS SERVIÇOS DA ASSOCIAÇÃO

TIPOLOGIA \_\_\_\_\_  
 N° SÓCIO \_\_\_\_\_  
 CATEGORIA \_\_\_\_\_

FORMA DE PAGAMENTO

- COBRADOR  
 SEDE/TRANSFERÊNCIA

Valor **mínimo** quota particular: 36€ / ano  
 Valor **mínimo** quota empresarial: 150€ / ano

QUOTA DEFINIDA

,  /ano

IBAN: PT50 0035 0829 00000416230 98

## A PREENCHER PELO TITULAR

IDENTIFICAÇÃO DO TITULAR

\_\_\_\_\_

MORADA ( RUA, AVENIDA, PRAÇA, LARGO, NÚMERO, ETC.)

\_\_\_\_\_

FREGUESIA	CÓDIGO-POSTAL	DATA DE NASCIMENTO
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

BILHETE DE IDENTIDADE   CC	PROFISSÃO OU OCUPAÇÃO	HABILITAÇÕES
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

N° CONTRIBUINTE	N° BENEF. SEG. SOCIAL	N° UTENTE	EST. CIVIL
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TELEMÓVEL	EMAIL
<input type="text"/>	<input type="text"/>

RGPD (EU 2016/679)

Os dados pessoais recolhidos, para efeitos de faturação, pagamentos, recebimentos e expediente daí decorrente serão guardados enquanto tais relações se mantiverem, podendo, no interesse funcional da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, serem transferidos para outras entidades. Caso conclua que tenha ocorrido qualquer violação do Regulamento Geral de proteção de Dados, pode apresentar queixa junto da Comissão Nacional de Proteção de Dados. Mais se informa, que em caso de dúvidas, ou se pretender que tais dados sejam corrigidos, restringidos ou eliminados, deve contactar o nosso Encarregado de Proteção de Dados, ou quem o represente, pelo telefone 227112136, via email para [secretaria@bvvaladares.com](mailto:secretaria@bvvaladares.com), ou através de carta registada para a nossa morada.

## O CANDIDATO A SÓCIO

Concedo autorização à Entidade para realizar transferências anuais permanentes no valor da quota em vigor.

Para efeito confirmo o meu IBAN:

ASSINATURA

O PROPONENTE

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

.....

CONTA

1	9	14	18
3	12	15	19
7	13	16	20

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO

Validado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

.....



## ESPECIALIDADES

Acupuntura  
Geral  
Pediátrica  
Obstétrica  
Clínica Geral  
Enfermagem  
Fisioterapia  
Neuropsicologia  
Nutrição  
Osteopatia  
Podologia  
Terapia da Fala  
Terapia Ocupacional

## OUTROS SERVIÇOS

Acupuntura Estética  
Drenagem Linfática  
Massagens  
Desportiva  
Relaxamento  
Terapêutica  
Psicoterapia Transpessoal  
Consultas de Saúde da Mulher  
Ventosaterapia

## AULAS DE GRUPO

Fisioterapia de Grupo  
Pilates

## HORÁRIO

2ª a 6ª feira  
9h - 12h30h | 14h30 - 19h

Sábados  
9h-13h

Possibilidade de agendamentos  
noutros horários.

Medição de Tensão Arterial, Glicemia e IMC



M. 914 155 553  
T. 227 113 644

## CLÍNICA BVVIDA

Rua Sousa Nogueira, nº 253 - Loja B  
4405-606 Valadares - V.N.Gaia

[bvvida@bvvaladares.com](mailto:bvvida@bvvaladares.com)

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS AHBVV

# Cuidamos da Vida de Mãos Dadas



## Cuid'arte+

## OS NOSSOS SERVIÇOS

- 1 Cuidados domiciliários com valores\* acessíveis (\*sob consulta)
- 2 Loja social com produtos a partir de 1 euro
- 3 Formações mensais abertas à comunidade
- 4 Empréstimo ou aluguer de material geriátrico
- 5 Medição da tensão arterial, glicemia e IMC

2ª a 6ª  
feira  
15-17h

## BAÚ SOLIDÁRIO E LOJA

Rua Delfim de Lima 1919,  
Canelas



Aceitamos tudo o que já  
não lhe serve,  
e reciclamos para ajudar  
quem mais precisa.

## HORÁRIO

2ª a 6ª feira  
8h - 13h | 14h30 - 20h

Sábado e Domingo  
8h-13h

Possibilidade de agendamentos  
noutros horários.

## CUIDARTE+ EDIFÍCIO SEDE

no Jardim de São João (junto ao coreto)

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS AHBVV

[sermaiscanelas@gmail.com](mailto:sermaiscanelas@gmail.com)



M. 925 562 255  
T. 222 451 835