

# VOLUNTÁRIO #66

JUNHO  
2024

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV

Fazer jus ao nosso nome...

Estar e ou representar a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, pode até ser um profissional, mas é antes, durante e depois, um associado; um humanitário; um voluntário. Quem não tem este espírito, não faz falta às nossas causas, não faz falta às nossas missões, não faz falta à nossa moral, não é digno da nossa história, nem da confiança que toda a comunidade tem na nossa instituição.

### Somos todos BVV!

Isto não é, não pode ser, um slogan despidido de sentido e de razão.

Com farda ou sem farda, o mesmo espírito.

Mas, se com farda, corporizam a nossa missão principal e por fardados, na ação, como na omissão serão sempre a nossa imagem, pelo que mais e mais importa ter postura. Porque uma boa imagem, propicia reconhecimento e admiração, mas uma má imagem, destrói em segundos muito do nosso valor e cria, ou pode criar, uma corrente de maldizentes.

Melhorar, sempre...

Mas, crescer é obrigatório.

Com o suporte da história e aos ombros dos nossos bombeiros e órgãos sociais, tivemos energias para criar múltiplas valências em prol da comunidade, algumas delas tão entusiasticamente aplaudidas pelos órgão de soberania...

Parece que os tempos são sempre difíceis; Ora por A; Ora por B; Ora por C, há quem tarde a deixar de aplaudir na bancada e passe ao apoio efetivo!

Apelo, pois, a todos os que prometeram, que cumpram e a toda a comunidade que se motive mais para ser solidaria ativamente.



Entra em serviço  
em julho



Custo da **nova ambulância**  
**84.867,54€**

**Para Socorrer Mais e Melhor,  
Ajude-nos a ajudar!  
CONTRIBUA:**

IBAN  
PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



Entidade: 21721  
Referência: 123 001 001  
Montante: DONATIVO

Seja Solidário. MAS, solicite sempre o seu recibo de donativo. OBRIGADO

**RECRUTAMENTO  
BOMBEIROS**

**ACEITAR O DESAFIO É O  
PRIMEIRO PASSO!**

Se tens entre 17 e 45 anos  
inscreve-te nos  
Bombeiros Voluntários de  
Valadares

Largo António Pereira Tamarco, 140 Valadares  
[comando@bvvaladares.com](mailto:comando@bvvaladares.com)

Patrocínio

O que fazemos...

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

Unimos as cores  
de suas ideias

Rua Norton de Matos, 524 - 4405-671 Gulpães - Vila Nova de Gaia  
91 633 25 25 (em atendimento por WhatsApp) 22 112 37 01  
geral@printandcut.pt

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

[www.bvvaladares.com](http://www.bvvaladares.com)

# A ÉPOCA BALNEAR JÁ COMEÇOU

por JOSÉ PEDRO LEMOS

Nadador Salvador Coordenador da SALV'ARTE



Desde o dia 15 de junho de 2024 que os Nadadores-Salvadores da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares estão nas praias de Vila Nova de Gaia.

Nesta presente época, a equipa é composta por 45 elementos, inclusive a equipa de coordenação (4 elementos), que asseguram a vigilância destes 93 dias ao longo das 14 praias que pertencem à nossa zona de jurisdição. São elas: Praia da Madalena Norte, Praia de Valadares Norte, Praia de Valadares Sul, Praia do Atlântico, Praia do Dunas Mar, Praia de Franceiros (Norte e Sul), Praia de Francemar, Praia da Sãozinha, Praia do Senhor da Pedra, Praia de Miramar (Norte e Sul), Praia do Mar e Sol e Praia da Aguda Norte. Por dia, estão e estarão 23 nadadores a garantir a sua segurança de modo que o seu período de descanso seja o mais confortável possível.

Para que tudo corra da melhor forma, foi realizado um treino de mar no mês de junho e avizinham-se mais dois momentos de revisão de conteúdos nos próximos dias 11 e 25 de julho. Só assim, estaremos prontos para atuar em conformidade com a realidade deparada.

Por fim, é importante agradecer às empresas que de algum modo colaboraram connosco no patrocínio de equipamentos, que vão ajudar e confortar os nossos Nadadores-Salvadores no areal. Sendo eles: António Franco Unipessoal LDA, Lascasas & Santos LDA, Beira Douro Cafés e Supermercado Socremer, um bem-haja a todos!

**EQUIPA PREPARADA, DESCANSO ASSEGURADO!  
FAZEMOS O QUE NINGUÉM FAZ!!**





# O NOSSO DIA-A-DIA REPRESENTADO PELA ARTE URBANA

por ANA JONES

Assessora da Direção AHBVV



## O Parque Parada tem agora uma nova imagem

Miguel Mazedo, mais conhecido pelo seu nome artístico Guel Do It, ligado às artes urbanas desde 2011, foi o autor deste projeto maravilhoso, que cobre agora todo o muro do Parque Parada da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Uma ilustração gigantesca, com mais de 120 m2, este mural tem como propósito espelhar os projetos elaborados nesta intuição e o trabalho que por aqui é desenvolvido, através do realismo da arte urbana.

Manifestando aquilo que fazemos de melhor: servir a comunidade, este mural vibrante e colorido, faz-nos envolver na sua realidade e experiência ali ilustrados, não nos deixando indiferentes às emoções e sentimentos ali expostos, com aquelas que são as nossas principais missões: Proteção de pessoas e bens, SEMPRE!

Convidamos todos aqueles que queiram vir conhecer esta obra de arte, para apreciarem a beleza e força retratadas neste magnifico mural, e se deixarem envolver pelas emoções e sensações que este nos proporciona!





# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



## SERVIÇOS junho

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	195
CANELAS	124
V,PARAISO	62
MADALENA	23

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

Stª Marinha/SP Afurada	10
Canidelo	12
Mafamude/ V. Paraiso	10
Madalena	11
O. Douro	2
S Felix Marinha	1
Serzedo	2
Fora do Concelho	6

### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	20
Riscos Mistos	13
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	422
Operações Estado de Alerta	6
Serviços Internos	20
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>481</b>



## ESCOLA DE INFANTES E CADETES

por SANDRA PINTO

Bombeira de 3ª, AHBVV

No passado dia 9 de junho a Escola de Infantes e Cadetes dos Bombeiros Voluntários de Valadares esteve presente no V encontro Distrital "Bombeiro D'Ouro", inserido nas comemorações do 100º Aniversário da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Marco de Canaveses.

Este evento contou com cerca de 300 Bombeirinhos, em representação de 11 corporações do Distrito do Porto.

O Encontro iniciou durante a manhã, com várias atividades no Parque de Lazer de Montedeiras, e terminou à tarde, com um desfile apeado pelas ruas da cidade do Marco e com a cerimónia de entrega de lembranças aos participantes, no Estádio Municipal do Marco de Canaveses.

Foi um dia de grande animação, onde deu para miúdos e graúdos se divertirem.

Este mês terminámos com a apresentação da Escola de Infantes e Cadetes ao Adjunto Fábio Neves e ao Presidente António Silva, proporcionando uma linda cerimónia de apresentação dos novos símbolos para as boinas da escolinha, oferecidos pela Vice Presidente da Comissão de Pais, Sara Guimarães, a Ela o nosso grandioso Obrigada por tornar o que era já um sonho algum tempo em realidade, e não deixando de agradecer aos restantes pais por tornarem esta escola um pouco mais enriquecida com os vossos gestos de generosidade.

Deixamos aqui também os parabéns aos Cadetes Luana Rodrigues, João Neves e Nuno Duarte, que completaram mais um aniversário no mês de Junho, muitas felicidades a todos.



# PARCERIA ENTRE CAETANO TEC E BOMBEIROS DE VALADARES NO PROJETO "SALV'ARTE"

por CATARINA SÁ  
Marketing Account | Caetano Retail



A Caetano Tec, concessionário oficial BYD em Portugal, tem o prazer de anunciar a sua parceria com os Bombeiros Voluntários de Valadares no projeto "Salv'arte". Um projeto da Associação Humanitária responsável pelo apoio balnear, com a missão principal de proteger e assegurar a Orla Marítima. O "Salv'arte" conta com uma equipa dedicada de cerca de 45 elementos, responsáveis pelas praias desde Madalena Norte até Aguda Norte.

Durante a época balnear, a Caetano Tec irá disponibilizar uma viatura BYD de apoio, reforçando assim a capacidade operacional da equipa do "Salv'arte". O nosso objetivo é contribuir para que a temporada decorra sem incidentes, garantindo a segurança dos banhistas e que todas as condições nas praias do concelho de Vila Nova de Gaia estejam devidamente asseguradas, tornando-as as mais seguras e bem vigiadas do país.

A Caetano Tec orgulha-se de fazer parte desta importante iniciativa comunitária, reforçando o nosso compromisso com a responsabilidade social e o apoio às instituições locais que desempenham um papel crucial na segurança pública.

Estamos confiantes de que esta parceria será um sucesso e trará benefícios significativos para a comunidade.

Juntos, vamos trabalhar para garantir um verão mais seguro e protegido para todos.





# ANOMALIAS NAS INSTALAÇÕES DE GÁS

por JOSÉ CARLOS SILVA  
Eng.º Civil



As instalações de gás têm um tempo de vida que se pode considerar longo. Este é um factor de extrema importância pelo que é fundamental estar atento ao estado de conservação e adequada atualização dos equipamentos, no sentido de garantir a segurança necessária.

Também é verdade que os acidentes excessivamente graves, não são muito comuns ao longo dos muitos anos do seu uso. Os acidentes que têm ocorrido devem-se, na maioria das vezes, a problemas de incorreta utilização.

Existem algumas irregularidades que podem ocorrer. A mais grave é a que se pode vir a verificar ao nível da válvula de segurança, pois é de alguma forma comum a ocorrência de fugas de gás.

A deficiente ventilação de cozinhas e outros espaços é um aspecto preocupante que pode criar situações perigosas quando associadas à existência de anomalias nas redes de gás.

A presença de garrafas (botijas) de gás butano no interior das habitações é totalmente desaconselhável, porém, sabemos

nós, que grande parte das vezes não há outra opção. Assim, é de grande importância estar vigilante quanto às condições de todo o equipamento, como já referi anteriormente.

Quanto à distribuição de gás pela rede pública, em muitos casos sem observação das condições básicas de segurança e colocadas indevidamente no interior de cozinhas ou em instalações sanitárias, são um importante factor de perigo e de surgimento de situações anómalas.

O tubo flexível (mangueira de borracha) que liga o redutor da garrafa ao fogão ou outro equipamento tem validade (5 anos) e não pode ter mais de 1,5 metros de comprimento. O local das instalações dos aparelhos a gás, assim como, o local das garrafas, deve ser ventilado.

Qualquer intervenção na sua instalação de gás deve apenas ser executada por técnicos devidamente credenciados.

Solicite ao seu fornecedor de garrafas de gás as recomendações de segurança.

Lembre sempre que a segurança da sua família é uma prioridade.



Verifique a data de validade do tubo flexível e garanta que se encontra sempre em boas condições, com as abraçadeiras ajustadas.

Após cada utilização, feche o gás no manípulo do aparelho a gás e no redutor

Armazenar em local bem ventilado  
Não armazenar nem utilizar caves.  
Manter a garrafa sempre na posição vertical.

## ATÉ JÁ, MINHA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES!

por CÉLIA ROCHA  
Administrativa de AHBVV



Deixei-me conduzir e a Vida trouxe-me até aqui, à Associação Humanitária de Bombeiros de Valadares. E ainda bem!!!!

Até há bem pouco tempo, a "rua dos bombeiros", trazia-me memórias de infância, em que passava alguns dias com os meus avós. Em pleno verão, subir esta rua a pé era tão bom quanto difícil. A caminhada começava nos campos de Vila Chã e acabava na Praça de Vilar do Paraíso. As minhas pernas alimentavam-se da coragem da minha avó! Eu sorria e deliciava-me pela nobreza daquela Mulher que, apesar das dores, das dificuldades, das lutas, fazia rir e sorrir todos aqueles por quem passava ao longo da caminhada. As gotas de suor, brotavam-lhe da alma, sentia eu! Sofria por vê-la a empurrar aquele carro de mão, feito à medida dos bidões de tremoços e azeitonas que iria vender para a Praça. A subida dos bombeiros era tão dura! Como seria para aquela Mulher que empurrava aquele carro?

Símbolo de Coragem, de Resiliência, de Esperança, de Respeito, de Educação e de Amor, a minha Avó inspirou-me em cada viagem da minha Vida! A subida era sim difícil, mas sabíamos que a Coragem era alimentada pela certeza de que no regresso "todos os Santos ajudariam"! Valia sempre a pena acreditar! A Missão era sempre bem sucedida. Afinal, depois podíamos parar no café e beber um sumol e descansar! O sacrifício valia sempre a pena!

Hoje, ao subir os bombeiros, acrescento mais memórias. Memórias de Homens e Mulheres com quem tive o privilégio de trabalhar e de conviver e que todos os dias cumprem a sua Missão, apesar das dores, das lutas, de todos os sacrifícios, vão para a



rua para honrar a sua Missão: Ajudar as pessoas!

A Vida é feita de viagens improváveis, de coincidências, de lições e aprendizagens que valem sempre a pena, porque a Alma de quem as vive é sempre grande!!!!

O meu muito honesto agradecimento a todos os Homens e Mulheres que são Bombeiros, Dirigentes, Operacionais, Centralistas, Técnicos Administrativos, Terapeutas, Voluntários por me terem acolhido com o carinho de uma família!

Ao Senhor Presidente António Silva, muito grata por me ter aberto a porta e ter confiado em mim!

Às minhas companheiras dos Serviços Administrativos, o meu profundo agradecimento pois sem vós não teria sido possível cumprir a minha Missão!

A ti, minha Avó, continuamos juntas, Gratidão no coração!

Xi coração apertadinho a todos e a todas e até já!

# COACHING PARENTAL

por VANIA ALMEIDA



Obrigada por estar neste momento a ler esta partilha sobre a parentalidade, não tenho um “manual de instruções” sobre a parentalidade, apenas venho partilhar algumas vivências, deixar algumas dicas para que vocês possam também partilhar as vossas histórias com outros cuidadores.

Na atualidade, questionamos muitas vezes questões relativas à parentalidade, isto é, a forma como educamos ou como gostaríamos de educar as nossas crianças.

O que devemos é, em primeiro e mais importante lugar, distanciar-mo-nos, em termos de atenção, das opiniões, nem sempre fundamentadas, que positivas, quer negativas que nos são transmitidas pela sociedade, dado que é ela que dita o que é certo ou errado, que avalia de 0 a 5 o quão bons pais somos, que nos faz muitas vezes colocar em causa se estamos a cumprir bem ou nem por isso, a nossa missão.

Quanto de nós já pesquisamos, em dado momento, na internet e em livros, a fase/estádio em que o nosso filho/a se encontra no seu desenvolvimento (o primeiro dente, o gatinhar, o comer a sopa, quando começa a ler), como se nos sentíssemos seguros ao ter uma linha orientadora?! Mas onde encontramos a linha orientadora que nos guia relativamente ao crescimento emocional? Os pais são os melhores transmissores de valores no que diz respeito ao desenvolvimento das emoções dos seus filhos! É com eles que cada filho/a constrói a sua “casa das emoções”.

Quando nasce um filho nascem também novos pais, com medos, receios e inseguranças de não conseguirem desempenhar bem a sua função, mas nunca se devem esquecer que não existem pais perfeitos assim como não existem filhos perfeitos, e ainda bem! Não vos parece?

Sempre me interessei pelas questões da parentalidade, de observar os vários modelos de família e de como cada um gere a sua “empresa familiar”, em contextos análogos. Vocês devem estar a pensar “empresa familiar”? Enquanto pais, somos gestores da nossa família e temos vários objetivos que consideramos terem de serem cumpridos ao longo do dia: a organização dos horários escolares, as atividades lúdicas ou desportivas, as reuniões de pais (formais e informais), a resolução de uma birra ou de uma “briga”, a gestão (nem sempre fácil) do orçamento familiar.

Após ser mãe e como a generalidade dos pais, procurei referências para me servir delas para definir objetivos no que considero ser uma parentalidade positiva. O que encontrei foram referências sobre o coaching parental que tenho sempre

presentes e que procuro seguir sempre que possível.

## Mas o que é isso do Coaching Parental?

É um processo de apoio e orientação, direcionado a pais/cuidadores, que tem como objetivo permitir-lhes desenvolver estratégias no sentido de desenvolver nos seus filhos uma atitude positiva quando enfrentam os desafios da vida, isto é, ver o copo sempre meio cheio!

Numa primeira fase, o coaching parental ajudam-nos a entender que tipo de pais somos individualmente, como parceiros e para com os nossos filhos. É crucial termos esta perceção do que somos enquanto seres individuais, ou seja, o criarmos bases saudáveis e de autoconfiança.

Temos dias em que pensamos: sou mesmo a/o melhor mãe/pai do mundo e temos também outros em que pensamos o contrário, esse sentimento é real e legítimo, pois, como seres humanos que somos, não conseguimos ter sempre a mesma energia nem a mesma capacidade de organização. Mas acreditem quando vos digo: “-Vocês são os melhores pais do mundo!”

Quando comecei a estudar, com mais pormenor, o coaching parental, deparei-me com inúmeras atividades que me ajudaram a explorar a parentalidade e construir uma “mochila de ferramentas emocionais”, para enfrentar os desafios como mãe. Atenção, criei a minha mochila, com tudo o que para mim fazia mais sentido. O que quero dizer é que não existe uma única mochila, cada um terá a oportunidade de criar a sua com aquilo que considera mais relevante enquanto mãe/pai.

Agora, parem durante cinco minutos para pensar sobre o que fazem de positivo no vosso quotidiano, pela vossa família, pensem sobre as vossas características/competências positivas a nível profissional, pessoal, de mãe e de pai e escrevam uma lista com letra Maiúscula, e durante a semana leiam essa lista todos os dias.

E de que forma podem pegar nessas competências e aplicá-las no meu dia a dia, enquanto mãe/pai. Por exemplo: sou criativa/o no meu trabalho, e se aplicar essa competência na relação com os meus filhos? (Ideia tirada do livro: Family Coaching, Belo Sandra & Ângela Coelho.2017)

Siga ser melhor mãe/pai?!



# DEMOCRACIA E POLÍTICAS SOCIAIS

por CÉLIA ROCHA

Administrativa de AHBVV

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares esteve presente no Colóquio “Democracia e Políticas Sociais”, realizado no auditório da Escola Superior de Educação Paula Frassinetti, no dia 12 de junho de 2024.

A Professora Doutora Helena Serra, Presidente da Associação Portuguesa de Dislexia e Professora Jubilada da ESEPF recordou-nos que Portugal celebrou, no passado dia 25 de abril, 50 anos de Democracia, conquista que abriu à nossa sociedade as portas da Liberdade, da consagração da Constituição da República Portuguesa, dos Direitos, Liberdades e Garantias Fundamentais, da manifestação de pensamento e expressão livres e da participação ativa e plena dos cidadãos na vida política.

Destas conquistas, resultou um sistema democrático saudável que nos levou à transição da lógica de uma Segurança Social existencialista para o incremento de Políticas Sociais, que promovem a igualdade, a dignidade e a justiça social.

Na sequência da intervenção da Mestre Marina Mendes, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Gaia, ressaltaram aspetos importantes decorrentes da descentralização de competências no âmbito da Ação Social.

Desde 1997, ao abrigo do Programa Nacional da Rede Social, as autarquias e as IPSS, numa lógica de territorialidade, atuam em parceria com diferentes agentes e serviços de ação social, implementando o princípio da subsidiariedade, exponenciando os recursos locais e apelando à responsabilidade coletiva, possibilitando assim respostas mais adequadas às necessidades das populações. A título de exemplo, podemos destacar situações de crise como a do contexto da pandemia Covid, em que atores como a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares se envolveram na distribuição de refeições em lares e disponibilizaram alojamento nas suas instalações, comprovando a sua relevante intervenção comunitária e assumindo o seu compromisso junto dos cidadãos.

Destacando a Intervenção Comunitária como uma ação de todos para todos, a Dra. Helena Coutinho, Chefe da Equipa Multidisciplinar para a Economia Social da Câmara Municipal de Gaia, encerrou este seminário em que se explanaram os conceitos de Democracia, Segurança e Proteção Social como bases sólidas de uma sociedade verdadeiramente saudável e participativa.



# BOLSA SOLIDÁRIA E VOLUNTARIADO

por FRANCISCO MADRUGA  
Vice-Presidente da AHBVV



Seria interessante, que a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, desenvolvesse e aprofundasse estes dois vetores junto dos seus associados e da comunidade.

Se é verdade que já temos a nossa loja solidária, para recolha de ofertas e venda de produtos, tão necessários para o apoio à comunidade, será igualmente importante, potenciar uma vertente de VOLUNTARIADO junto dos associados e comunidade.

Dentro das disponibilidades de cada um, dar o nosso tempo e o nosso saber profissional, para garantir um maior apoio a quem precisa deve estar nas nossas preocupações sociais.

**Todas as profissões são bem-vindas para esta bolsa solidária.**

Comunidades de leitura junto dos idosos.  
Comunidades de trabalho e apoio domiciliário.  
Comunidades de acompanhamento a consultas.  
Comunidades para apoio e deslocações às atividades na nossa Clínica.

**Todos, mas todos, têm algumas horas para disponibilizar!**

**Se estás entre os que estão disponíveis para esta BOLSA SOLIDÁRIA E VOLUNTARIADO, contacta-nos através do email - vicepresidente@bvvaladares e encontraremos formas de agilizar a participação de cada um.**



A BOLSA SOLIDÁRIA E VOLUNTARIADO será uma mais-valia, uma forma de cada um se sentir mais realizado ajudando o outro!

# A FORÇA DA RESILIÊNCIA

por MARIA COUTO  
Diretora da AHBVV



A mulher é um pilar fundamental em todas as sociedades. É na mulher que a assenta a força do lar, o saudável evoluir de toda a família.

É a voz que apela por justiça e igualdade, e a mente brilhante que suporta a pressão das esferas da vida.

São inúmeros os papéis que desempenha com resiliência e determinação numa sociedade que exige da sua capacidade o máximo de equilíbrio perante os desafios do seu dia a dia.

Priorizam as necessidades emocionais dos outros em detrimento das suas próprias necessidades.

Não é ao acaso que são as mulheres, as que mais sofrem com problemas emocionais, como por exemplo, a ansiedade e fadiga crónica.

Não é ao acaso que são as mulheres, as que mais sofrem com problemas de saúde física, como por exemplo, hipertensão ou episódios cardíacos muito graves.

Estatisticamente, as mulheres são possuidoras de 80% das doenças autoimunes.

É o preço pago pelo papel que naturalmente se vêem obrigadas a assumir nesta sociedade que se diz igualitária.

Dá que pensar não é verdade?

Então onde ficamos nós, mulheres, no meio deste mundo louco que não nos dá tempo para reflectir?

Então onde ficamos nós, mulheres, no meio deste mundo louco

que apenas exige o melhor que conseguimos oferecer?

Bem, respondo por mim: Somos humanas com o senso da humildade de que não sabemos tudo.

Confesso que não invisto muito tempo a tentar perceber a resiliência da mulher. Para mim, importa sim as características que fazem de nós, talvez, pessoas mais sensíveis, mais emocionais, com maior compaixão.

O que espero, é que o sentido de humanismo invada a sociedade no seu todo, nas suas várias vertentes e, que as mulheres sejam olhadas com a normalidade a que elas têm direito.

