

VOLUNTÁRIO

#70

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
#SOMOS TODOS BVV

OUTUBRO
2024



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV



Quando aqui cheguei, tudo era velho, carros, mobiliário, fardas, etc...
Tudo mudou para melhor e cresceu.
Alguns imaginavam e comentavam que era só vaidade!
Mas, quando a desgraça lhes bate à porta, ou, mais coletivamente, como aconteceu com a grande vaga de incêndios havidos este ano em Portugal e mais recentemente com a catástrofe provocada pelas chuvas em Espanha, são muitos mais a querer e a desejar que, nomeadamente, os Bombeiros tenham forças e capacidades bastantes para acudir a tudo e a todos...
Mas, não basta querer e desejar que os Bombeiros tenham potencial material e humano bastante

para acudir a tudo e a todos. É conveniente, necessário e imperativo que o estado central e local contribua
mais para estas capacidades e que TODA a COMUNIDADE entenda que se deve unir e contribuir para que Associações como a nossa tenham MUITOS MAIS RECURSOS DE RESERVA para acudir a situações de crise ou calamidade.
Todos deveriam ser sócios de uma Associação de Bombeiros. E em Valadares; Gulpilhares; Vilar do Paraíso; Canelas e Madalena, todos deveriam ser nossos sócios.
Se todos contribuírem regularmente, ajudarão a criar recursos... não por vaidade, mas por consciência preventiva e imperativo cívico.



1914-2024
COMEMORAÇÕES
110
ANOS
AHBVV

DEZEMBRO

06	08:00 Hastear das Bandeiras no Quartel sede. 21:00 Sessão Solene Recepção às Entidades Oficiais e Convidados Sessão Solene comemorativa do 117º aniversário 23:00 Encerramento com Porto de Honra
08	08:30 Formatura em Parada do Corpo Ativo e Fanfarras, seguido de desfilha até à Igreja Paroquial de Valadares 09:00 Missa de sufrágio por alma dos Bombeiros, Dirigentes e Associados falecidos 10:00 Romagem ao Cemitério, para homenagear os Bombeiros, Dirigentes e Associados falecidos 11:00 Desfilha motorizado e apêdo pela Freguesia de Valadares
14	20:00 Jantar de aniversário, com Órgãos Sociais, Funcionários e Corpo de Bombeiros Entrega de presentes aos filhos, até aos 12 anos de idade 23:00 Arriar das Bandeiras



FORMAÇÃO

16 DE NOVEMBRO
09H - 13H

Suporte Básico de Vida Pediátrico
Formação AHBVV com certificação INEM

bvvaladares.com [@AHBVV](https://www.facebook.com/ahbv) [@BOMBEIROS_VALADARES](https://www.instagram.com/bombeiros_valadares)



presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

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

Patrocinio

📍 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

CUIDAR´TE

por RUTE PALMEIRA

Coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário



O Serviço de Apoio Domiciliário (**SAD Cuid´arte+**) dos Bombeiros Voluntários de Valadares é uma iniciativa exemplar que procura garantir um cuidado de excelência, humanizado e personalizado para pessoas em situação de dependência. Atua diretamente nos lares de quem mais precisa, a **Cuid´arte+** oferece um conjunto de serviços essenciais que contribuem para a qualidade de vida e bem-estar dos seus utentes, com um foco especial na dignidade e no respeito pela individualidade.



UM SERVIÇO DIFERENCIADO

O **Cuid´arte+** é mais do que um serviço de apoio domiciliário tradicional. Criado pelos **Bombeiros Voluntários de Valadares**, a iniciativa vai além da assistência básica, promovendo um cuidado integrado que engloba a saúde física, mental e emocional dos utentes. Com uma equipa multidisciplinar altamente qualificada, o serviço está preparado para responder às necessidades diversas dos seus beneficiários, sejam elas relacionadas à mobilidade, alimentação, higiene, medicação ou simplesmente à companhia e apoio emocional.

Um dos grandes diferenciais do **Cuid´arte+** é a personalização do atendimento. Cada utente é tratado como único, com um plano de cuidados adaptado às suas condições específicas, garantindo que as intervenções feitas sejam realmente eficazes e relevantes para o seu dia a dia.

A ATUAÇÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

Reconhecidos pela sua dedicação e prontidão no combate a incêndios e emergências, os **Bombeiros Voluntários de Valadares** vão além do seu papel tradicional com iniciativas como a **Cuid´arte+**. Eles compreendem que a comunidade não precisa apenas de respostas rápidas em situações de crise, mas também de apoio contínuo, especialmente quando se trata dos mais vulneráveis, como idosos e pessoas com mobilidade reduzida ou doenças crónicas.

O **SAD Cuid´arte+** surge dessa visão ampliada de cuidado com a comunidade, proporcionando um suporte que permite que muitos utentes possam permanecer em casa, com conforto e segurança, evitando a necessidade de internamentos ou deslocações frequentes para instituições. O serviço procura proporcionar autonomia aos utentes, sempre respeitando o seu ritmo e promovendo a participação ativa nas rotinas diárias, na medida do possível.

SERVIÇOS OFERECIDOS

A **Cuid´arte+** engloba uma vasta gama de serviços que atendem às necessidades diárias dos utentes, garantindo o máximo de conforto e bem-estar no seu ambiente familiar. Entre os principais serviços prestados estão:

Higiene pessoal: auxílio na higiene diária, promovendo o conforto e a dignidade do utente.

Apoio na alimentação: desde a entrega de refeições até a supervisão ou auxílio direto durante a alimentação.

Administração de medicação: gestão e controlo rigoroso da medicação prescrita, garantindo o cumprimento dos horários e das doses recomendadas.

Apoio à mobilidade: ajuda nas deslocações dentro da casa ou, quando necessário, para consultas e outras atividades externas.

Acompanhamento e apoio psicossocial: presença constante e atenta, proporcionando companhia, conforto emocional e diálogo, especialmente importante para utentes que vivem sozinhos ou têm redes de apoio reduzidas.

Além disso, a **Cuid´arte+** promove atividades que estimulam a interação social e o bem-estar mental dos utentes, valorizando momentos de lazer, cultura e convivência que ajudam a combater a solidão e o isolamento social, fatores muito presentes entre a população idosa.

HUMANIZAÇÃO NO CUIDADO

O foco na humanização é uma das marcas registadas da **Cuid´arte+**. A equipa de profissionais, que inclui auxiliares de ação direta, está constantemente atenta às necessidades individuais dos utentes, oferecendo um cuidado empático, acolhedor e respeitoso. Cada visita é uma oportunidade não apenas de prestar cuidados técnicos, mas também de criar laços de confiança e proximidade com os utentes e familiares.

A formação contínua da equipa garante que o serviço oferecido esteja sempre em sintonia com as melhores práticas de cuidado domiciliário, onde levam em consideração as mais recentes orientações na área da saúde, segurança e bem-estar do idoso e de pessoas dependentes.

IMPACTO NA COMUNIDADE

O **SAD Cuid´arte+** desempenha um papel crucial no apoio às famílias e na manutenção da qualidade de vida dos utentes. Muitas vezes, os familiares não conseguem, por motivos profissionais ou de saúde, estar presentes no dia a dia dos seus entes queridos. Nesse sentido, o **Cuid´arte+** oferece um suporte fundamental, proporcionando tranquilidade às famílias e garantindo que os seus entes queridos estão a ser cuidados por profissionais dedicados.

NOITE DE FADOS

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



Quando a nossa Associação se transforma num palco de diversão, diversidade e descoberta, sabemos que estamos a percorrer o caminho certo e que as nossas portas estão, sem qualquer dúvida, abertas à comunidade.

No serão de 19 de Outubro, tivemos a oportunidade de assistir a mais um evento solidário. Foi a nossa Noite de Fados.

Este espectáculo teve lugar no parque operacional, o espaço onde se vive a realidade do dia-a-dia dos nossos operacionais. O espaço onde, tal como o Fado, tudo se vive com alma.

Na Voluntário deste mês, não podemos deixar de agradecer a todos que marcaram a sua presença e que tiveram a oportunidade de assistir a mais um bonito espectáculo.



Um momento onde não faltaram os diversos estilos de Fado que fazem parte da génese do povo Português, tais como: Fado-Fado, Fado Canção, bem como, Fado Brejeiro, que muito agradou e divertiu os espectadores.

Queremos referir que temos uma missão de fusão com a comunidade em que estamos inseridos e, desta forma, tornarmo-nos ainda mais fortes e mais capazes.

Precisamos da participação de todos, da vossa solidariedade, da vossa consciência comunitária para que o caminho nos leve ainda mais longe do que aquele que já percorremos até aqui.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, convida-vos a estarem atentos aos diversos eventos que vão sendo realizados nas nossas instalações.

Sejamos solidários enquanto nos divertimos e passamos agradáveis momentos.

DORES MUSCULARES. E AGORA?

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida



Costuma-se dizer que a dor é a nossa pior inimiga. Mas será mesmo?

As dores musculares são sintomas inerentes ao nosso estilo de vida. Seja pela idade, pelo trabalho ou pelos esforços do dia-a-dia. Mas a dor não deve ser encarada como nossa inimiga, mas sim como a nossa melhor amiga.

Isto não quer dizer que se deve viver com dor, deve-se é saber ouvi-la e respeitá-la e saber que alguma coisa se passa no corpo que não é o pretendido. Por isso é que deve ser considerada a "melhor amiga" porque alerta para que algo não está bem e que se deve procurar os profissionais de saúde indicados para ajudar a resolver a situação.

Não se pode normalizar o corpo ficar dorido ao limpar a casa ou quando se carrega o saco das compras do dia ou quando se anda durante mais algum tempo a pé do que o habitual. Se isto acontecer é porque o corpo não está preparado para ter mais esforço muscular e que o nível de atividade muscular está muito baixo.

A maioria das dores musculares surgem: por excesso de peso, por fraqueza muscular e por contração "inapropriada" dos músculos em esforço.

Na Clínica BVVida existem várias áreas que poderão ser úteis para tratar as dores musculares: acupuntura, fisioterapia, nutrição, aulas de grupo (fisioterapia e pilates).

Os nossos profissionais de saúde trabalham em conjunto por si e pelas suas necessidades.

Contém connosco!

Para esclarecimento de dúvidas ou para marcações:
227 113 644
914 155 553



CORPO DE BOMBEIROS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

SERVIÇOS OUTUBRO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	233
CANELAS	36
V.PARAISO	94
MADALENA	38



FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

Stª Marinha/SP Afurada	13
Canidelo	12
Mafamude/ V. Paraiso	13
Madalena	10
O. Douro	2
Pedroso	1
Arcozelo	4
Serzedo	3
Fora Concelho	8

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	27
Riscos Mistos	39
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	447
Operações Estado de Alerta	14
Serviços Internos	20
TOTAL DE SERVIÇOS	547



FIRESTORM CHALLENGE - VISEU

No dia 26 de outubro foi realizada a primeira edição do Firestorm Challenge na cidade de Viseu.

A prova de resistência organizada pelos Bombeiros Voluntários de Viseu, foi constituída com 10 obstáculos, uma distância de aproximadamente um quilómetro e mais de 150 participantes provenientes de vários pontos do país, desafiando os bombeiros, com todo o equipamento que é usado no combate a incêndios urbanos e que pode chegar a pesar 25kg, a concluir a prova no menor tempo possível, num verdadeiro teste à condição física dos participantes.

Entre vários obstáculos, destacamos um que apareceu na fase inicial da prova que é a mítica escada portuense. Uma escada em madeira e que é uma verdadeira referência ao passado dos bombeiros. Este obstáculo, colocado zona histórica de Viseu mostrou aos presentes como era a escada usada pelos bombeiros antes do aparecimento das autoescadas (escadas mecânicas).

Os operacionais dos BVV marcaram presença na prova sendo a equipa liderada pelo Subchefe Fernando Madureira, acompanhado pelos Bombeiros Justino Soares e Gonçalo Gonçalves.

Parabéns Equipa!



FORMAÇÃO DE SALVAMENTO EM GRANDE ANGULO

Os nossos Bombeiros Sara Amaral e Rafael Madureira participaram, de 7 a 17 de Outubro, num Curso de Salvamento em Grande Angulo ministrado pela ENB - Escola Nacional de Bombeiros no quartel dos bombeiros do concelho de Espinho.

Esta formação é essencial para a resposta rápida e segura em situações de salvamento de vítimas em que seja necessária a atuação da equipa com recurso a cabos e equipamentos específicos para resgate das mesmas em altura e/ou profundidade como por exemplo em cenários: poços, prédios, precipícios entre outros.



FORMAÇÃO DE AUTO-SALVAMENTO E SALVAMENTO DE BOMBEIROS - FRANÇA

O nosso 2º Comandante participou, na semana de 14 a 18 de Outubro, num curso de Formador de Auto-Salvamento e Salvamento de Bombeiros no centro de formação dos SDIS17 Charente-Maritime em França. Este curso é reconhecido mundialmente por dotar os seus formandos e futuros formadores das mais modernas técnicas e equipamentos na temática de Auto-Salvamento e Salvamento de Bombeiros em contexto de incêndios urbanos e industriais.

A participação neste curso foi facilitada pela partilha de conhecimentos e contactos efetuados através da associação Mayday Portugal e também durante o evento Survival Firefighter Challenge referindo, que um dos fundadores deste centro de formação, esteve presente e reconheceu o esforço português de melhorar e de se modernizar nesta temática.

O próximo desafio é dotar o Corpo de Bombeiros de Valadares dos equipamentos essenciais para ministrar estes módulos de formação, para que os bombeiros de Valadares e os Bombeiros Portugueses possam dessa forma, conhecer os conceitos e novas técnicas.

O principal objetivo, é que sejamos uma referência nacional na vanguarda da segurança dos bombeiros portugueses.



FORMAÇÃO DE MATÉRIAS PERIGOSAS

A formação em matérias perigosas-iniciação, foi ministrado pelo Subchefe de 1 Nuno Fontoura do Regimento de Sapadores Bombeiros do Porto, composta por vários elementos dos corpos de bombeiros que compõe a Sub-Região da Área Metropolitana do Porto, com a participação dos Bombeiros de Valadares, representados pelo 2 Comandante Miguel Pimentel, pelo Bombeiro 1º Bruno Tentúgal e pelos Bombeiros 2º Paulo Silva e Luís Silva. Esta formação revestiu-se de especial importância devido aos diversos tipos de transporte de matérias perigosas diariamente presentes na nossa área de intervenção, nomeadamente os gasodutos, o transporte ferroviário e rodoviário.

A capacitação contínua dos profissionais é essencial para a prevenção de riscos associados a possíveis incidentes ou acidentes envolvendo estas matérias,

que podem resultar em danos ambientais, materiais e humanos significativos. A formação permite preparar os bombeiros para uma atuação inicial eficaz, garantindo respostas rápidas e seguras em emergências, minimizando os impactos desses riscos e contribuindo para a proteção da população e do meio ambiente. Além disso, promove a aquisição de conhecimentos específicos sobre os diferentes tipos de substâncias perigosas e as técnicas adequadas para o seu manuseio e contenção, o que é fundamental para garantir a segurança dos operacionais e demais envolvidos no caso de emergências.

Os BVV expressam um reconhecimento às empresas: Garland (Centro Logístico de Gaia) e a Parfois S.A. pela disponibilidade e cedência de instalações para o desenvolvimento prático da formação.



FORMAÇÃO OPERADOR DE TELECOMUNICAÇÕES

Os BVV frequentaram o Curso de Operadores de Telecomunicações, ministrado pela ENB - Escola Nacional de Bombeiros no quartel dos Bombeiros Voluntários da Vila das Aves - no concelho de Santo Tirso.

Nos últimos anos têm vindo a crescer exponencialmente o número de ocorrências registadas, que por diversos motivos e circunstâncias cada vez se tornam mais complexas no que concerne ao seu planeamento, prevenção e resposta.

Dada a diversidade e imprevisibilidade das mesmas, sejam elas de caráter de exceção ou catástrofe, é crucial desenvolver formação em contexto de Operador de Telecomunicações.

A eficácia no atendimento e na primeira triagem da ocorrência, é um fator essencial para o desenvolvimento de todas as Operações de Socorro onde diariamente somos intervenientes. Assim, a presente formação através de conteúdos teórico/práticos, capacitou para o contexto real os Bombeir@s Bruna Cardoso e Cristiana Godinho.



ESTAMOS DE VOLTA...

por SANDRA PINTO

Bombeira de 3ª - EIC Valadares

Setembro e Outubro são meses de recomeços, de novas atividades, de novas surpresas e acima de tudo de novos desafios....

Começamos a preparar o ano letivo 2024/2025 e nada melhor do que começar a preparar os 15 anos desta linda família que é a nossa Escola de Infantes e Cadetes.

No passado dia 20 de Outubro realizou-se a 6ª Corrida do Bombeiro, a qual contou mais uma vez com o nosso apoio.

Dia 29 de Outubro completamos 15 anos de existência deste grandioso projeto.

15 anos de uma bela História...

Ao longo destes 15 anos temos passado por muito, muitas aventuras, muitas conquistas, muitos sorrisos e algumas lágrimas, muitas vitórias e algumas derrotas, mas independentemente de tudo somos uma FAMÍLIA unida e forte

Muitos Infantes e Cadetes por aqui passaram, alguns instrutores também deixaram a sua marca, o apoio do Comando e Direção também foram sempre um bom alicerce para que a escolinha pudesse chegar a estes 15 anos, mas tem um Ser Humano que carrega tudo isto à 15 anos, o responsável de escola José Silva, e esse mérito ninguém lhe pode tirar, muitos sábados sozinho, em que nem sequer sabia o que fazer nas instruções, mas sempre lhe ocorria alguma coisa... a ti José Silva, PARABÉNS por dedicares 15 anos da tua vida a este projeto que tanto te deixa orgulhoso!

Parabéns a todos os que por aqui passaram, porque graças a vocês é que se completam os 15 anos...

Parabéns ao Comando e à Direção por mais um ano ao nosso lado.

Parabéns aos instrutores que fazem parte do staff neste momento, porque são vocês que fazem com que este projeto continue a crescer e cheio de ideias para continuar!



Parabéns a todos os Infantes, Cadetes e Estagiários que trabalham arduamente em todas as instruções e ações de solidariedade que vos são propostas...

E por fim, mas não menos importante, Parabéns a todos os Encarregados de Educação que nos confiam os vossos educandos e nos apoiam sempre, na nossa retaguarda para que nunca falte nada à Escola de Infantes e Cadetes!

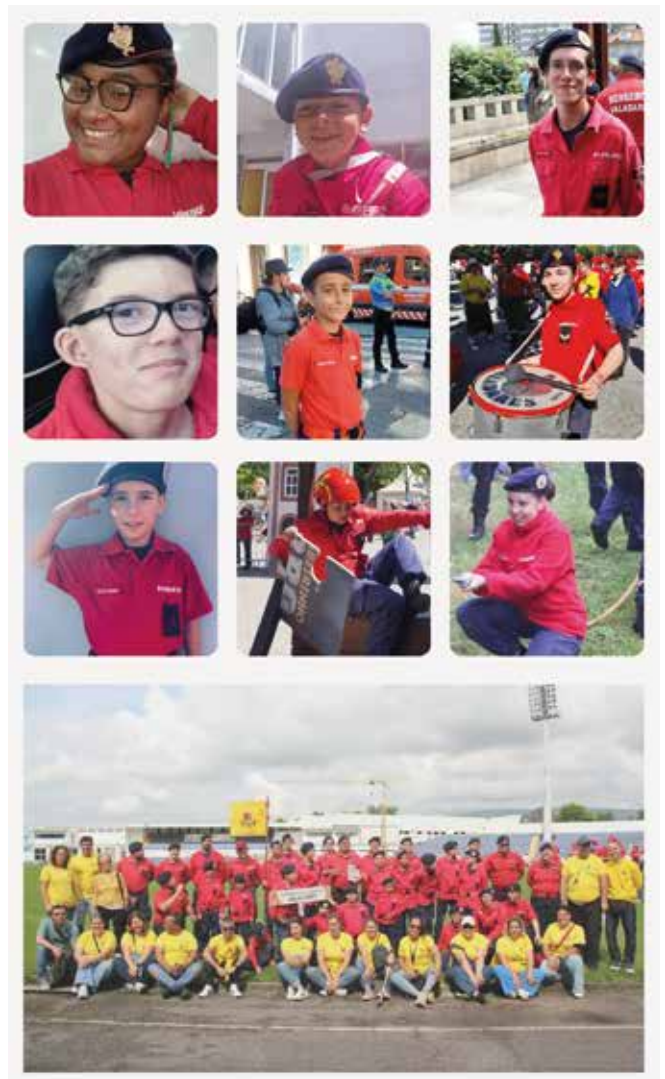
Obrigada a todos e Feliz aniversário

Fiquem desse lado para ver todas as surpresas que irão aparecer pelo caminho.

No próximo dia 16 de Novembro iremos realizar o III Peddy Paper da Escola de Infantes e Cadetes, inscreva-se já.

Se tens entre 6 e 16 anos junta-te a esta equipa maravilhosa que além de gostar muito de se divertir também é constituída de muita união e espírito de equipa incrível.

Deixamos aqui também os parabéns aos Infantes Gonçalo Moreira, Duarte Neves, Samuel Ferreira e Márcio Gonçalves, Cadetes Gonçalo Sousa e Inês Sousa, Estagiário Rodrigo Peixoto e às Bombeiras de 3ª Isabel dos Santos e Maria Luísa Ribeiro, que completaram mais um aniversário nos meses de Agosto, Setembro e Outubro, muitas felicidades a todos



ÁGUA

RECURSO MAIS PRECIOSO DO PLANETA

por JOSÉ CARLOS SILVA
Eng.º Civil



A energia solar é o motor do ciclo da água.

A evaporação dos oceanos, a movimentação na atmosfera, posteriormente, as precipitações e o fluxo da água pelos continentes são os seus elementos essenciais.

A vegetação e os solos desempenham um papel muito importante. Esta, intercepta as precipitações, abranda o escoamento, favorecendo a sua infiltração nos solos.

Posteriormente, a água armazenada é captada pelas raízes e devolvida à atmosfera através do fenómeno natural de evapotranspiração. Trata-se de um ciclo de frágil equilíbrio.

É fácil compreender que as modificações ao coberto vegetal (limpeza florestal, alterações do tipo de culturas, etc.) podem alterar significativamente o ciclo da água de diversas regiões. A água tem um factor fulcral na formação do relevo terrestre, como agente de erosão e de sedimentação que resulta do percurso por ela realizado. Todas as paisagens terrestres são marcadas pela sua acção.

Apesar de ser indispensável aos seres humanos, a água está em constante ameaça devido à sua deficiente gestão. É um recurso vital, é abundante mas estando mal distribuído, expõe desigualdades sociais.

A água é um bem comum ameaçada pela sobreexploração e pela poluição agrícola, industrial e urbana. Preservar os recursos hídricos e a sua qualidade é um desafio sanitário e social, económico e ambiental.

A água é mais que abundante, embora, cerca de 95% da água presente no nosso planeta seja salgada, as reservas de água doce não deixam de ser consideráveis: mais de 40 milhões de km³. Contudo só os fluxos, muito mais restritos, é que determinam os recursos de água renovável realmente disponível tanto para funcionamento dos ecossistemas como para as necessidades humanas.

O acesso à água potável não é igual em toda a parte do mundo e, embora a tratemos como uma comodidade, em breve poderá ser um luxo apenas ao alcance de alguns.

MUNDO PRECISA DE POSITIVIDADE

por MARIA COUTO
Diretora AHBVV



Enquanto tudo acontece numa realidade ainda por assimilar, vou pensando de que forma o sentido que tínhamos da vida está, efectivamente, a inverter-se.

Muito mudou e muito vai mudar. Surgem novas perguntas para as quais não possuímos resposta. O mundo sempre evoluiu na medida das questões que cada um de nós tem coragem de colocar e do modo como encara o desconhecido. No início do ano de 2020, o Covid assombrou a vida de todos nós. Foi um tempo desafiante, mas também, de redescoberta. Tempos em que o medo assumiu uma posição maior. Na altura do seu aparecimento a informação era escassa, porém, estávamos todos conscientes do que se passava.

Dizem-nos que os tempos mudam. Para mim, as pessoas é que mudam no tempo que têm. Nós, por mais que tentemos driblar o inevitável à luz dos nossos medos, algo nos diz que este é o momento para aceitarmos como a vida se apresenta. A positividade tal como a negatividade tendem a ser contagiosas.

É importante rodearmo-nos das pessoas certas. Sinto, cada vez mais, que nunca esse conselho foi tão valioso na vida de todos nós sobretudo, num ano em que o mundo parece virar-se de pernas para o ar.

Neste sentido, torna-se claro que ao pensarmos positivo estamos a contribuir não só o para o nosso bem estar, para a nossa saúde, assim como, o bem estar e saúde de todos os que estão à nossa volta.

Ser positivo não é viver na ilusão de que tudo é perfeito. É sim, saber trabalhar as coisas menos boas, desconstruí-las e aprender com elas.

MUSEU LUDGERO GASPAR

por ANTÔNIO CHAVES

Curador do Museu Ludgero Gaspar



Museu Ludgero Gaspar, espaço onde a Herança, Memória e História, se perpetuam.

Em primeiro lugar, a Herança que recebemos dos seus fundadores.

Em segundo, a Memória que é essencial na vida da nossa gente, para olhar o futuro.

Em terceiro, a História que a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares nos guarda e tem para contar, ao longo destes 110 anos de Vida.

Aqui pode recordar, apreciar e trazer à memória muitos daqueles (as) que aqui deram muito de si.

Está convidado(a)...



110 ANOS NÃO SÃO 110 DIAS!

por ANA JONES
Assessora de Direção da AHBVV



A 6 de dezembro de 2024 faz esta nossa muy nobre casa, Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, 110 anos... E 110 anos não são 110 dias... 110 anos é muita fruta!!

Para uma Associação Humanitária como a nossa, cada aniversário que celebramos e cada ano que completamos, é uma dádiva, uma benção! Significa que continuamos firmes e coesos, mesmo com todas as adversidades e dificuldades que temos vindo a passar. Não baixamos os braços e continuamos fortes nesta que é a nossa missão, de ter uma Comunidade mais acompanhada, mais acarinhada, mais solidária e mais feliz. Fazer estes 110 anos representa mais uma jornada de sucesso!

Neste sentido, e para celebrar connosco mais esta conquista, junte-se a nós dia 6 de dezembro, pelas 21h no Salão Nobre da Associação, para a nossa Sessão Solene Comemorativa dos 110 anos da AHBVV. Nesta noite, para além de espelharos o que significam estes 110 anos de luta e glória, será também uma noite de festividade, comemoração e partilha, onde todos serão bem-vindos e teremos muito gosto em receber para festejar connosco.



1914-2024
COMEMORAÇÕES
110
ANOS
AHBVV



CONVITE

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares tem a honra de convidar V. Exa. a participar na Sessão Solene do 110º aniversário desta tão nobre Instituição, que terá lugar no dia 6 de dezembro de 2024 pelas 21h, no seu Salão Nobre.

O Presidente
António Silva

III PEDDY PAPER
Escola de Infantes e Cadetes
16 de Novembro de 2024 - 10H00

Inscrições:
QR Code
5 "Coparticipantes" por pessoa

Informações:
• Equipa de: Bombeiros
• Horário: 10h00 - 12h00

Aprender para Salvar!
Se tens entre 6 a 16 anos e sonhas ser Bombeiro/a, junta-te a nós!

Escola de Infantes e Cadetes | Bombeiros Voluntários de Valadares

Largo António Pereira Tamancos, 140 Valadares | Bmb 1ª José Silva - 912588689

AGRADECIMENTO

CURSO SBV DAE SANTA ISABEL FUTSAL

por RUI SILVA

em nome dos participantes da ADC Santa Isabel - Futsal

Caros amigos,

Gostaríamos de expressar o nosso mais sincero agradecimento pela formação ministrada em Suporte Básico de Vida com DAE. Foi uma experiência verdadeiramente inesquecível para todos os participantes.

A vossa dedicação e profissionalismo foram evidentes em cada momento do curso, e estamos extremamente gratos pela oportunidade de aprender com uma equipa tão competente, com foi o caso do Francisco Simões e da Inês Alves.

Esta formação não só aumentou as nossas competências, mas também reforçou a excelente parceria que existe entre a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares e a Associação Desportiva e Cultural de Santa Isabel.

Estamos ansiosos para futuras colaborações e continuaremos a valorizar a vossa inestimável contribuição para a nossa comunidade.

Para ambas as nossas instituições, a população está sempre em primeiro lugar. O bem-estar da nossa comunidade é a vossa/nossa maior prioridade e entregamo-nos de corpo e alma às pessoas, sem esperar qualquer contrapartida ou reconhecimento.

Um abraço e um bem-haja ao trabalho que fazem através dos heróis, que abraçam o vosso propósito.

Sejamos solidários enquanto nos divertimos e passamos agradáveis momentos.



ACUPUNTURA

NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO

por ANDREA PAIVA

Coordenadora de Medicinas Não Convencionais da Clínica BVVida



Depressão é um distúrbio emocional grave que apresenta sintomas recorrentes de tristeza profunda, acompanhada de sintomas como angústia e insónia, e que tende a comprometer a atividade diária do indivíduo.

Atualmente é muito comum as pessoas sofrerem de distúrbios como depressão, ansiedade, pânico, stress e insónia. O ritmo acelerado da vida moderna resulta em falta de tempo, excesso de trabalho e problemas familiares, que diminuem a qualidade de vida e causam doenças.

A depressão é um distúrbio comum nos dias de hoje, sendo um estado que conduz a alterações físicas, emocionais e mentais.

Os sintomas da depressão são muito variados: tristeza, pensamentos negativos e/ou suicidas, dores físicas, alterações do batimento cardíaco, enjoos, perda de energia ou interesse, dificuldade de concentração, alterações do apetite e do sono, lentificação das atividades físicas e mentais, sentimento de pesar ou frustração.

A acupuntura tem tido uma procura crescente por pessoas que privilegiam uma terapêutica natural para abordar a depressão.

A Acupuntura promove a alteração do estado emocional depressivo, equilibrando as desregulações diagnosticadas, e promovendo estados emocionais positivos.

O corpo humano atua como um pequeno universo conectado por canais energéticos, que possuem pontos de acupuntura. A estimulação destes pontos promove a autorregulação das funções do corpo, restaurando o equilíbrio, prevenindo e tratando doenças.



A Acupuntura promove o equilíbrio físico e mental, aumentando a produção de endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de bem estar.

É possível uma abordagem multidisciplinar, associando a Acupuntura a outros tipos de tratamentos, como o medicamentoso e a psicoterapia.

Durante o tratamento o paciente experimenta uma agradável sensação de leveza, induzida pelo estímulo dos pontos de acupuntura.

Desta forma, os pontos de acupuntura utilizados permitem uma ação efetiva sobre os sintomas de depressão a partir do primeiro tratamento.

CORRIDA CAMINHADA DO BOMBEIRO

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV



Vila Nova de Gaia foi palco da 6.ª edição da Corrida/Caminhada do Bombeiro.

Um evento que nasceu aquando da prematura morte do nosso jovem Bombeiro Nelson Costa e que por ele e em homenagem a todos os bombeiros, vimos mantendo com o objetivo de prestar o devido respeito pelo trabalho realizado na comunidade.

A prova reuniu mais de 1300 participantes, incluindo os que se juntaram à Caminhada de 5 km.

Organizado pela Eventsport e Bombeiros Voluntários de Valadares, o evento teve início às 9h00, na icónica Capela do Senhor da Pedra, em Miramar.

Durante o percurso, os participantes da Corrida passaram pelo nosso emblemático quartel.

A prova incluiu uma corrida de 10 km e uma caminhada de 5 km, onde muitos participaram "a rigor", com o equipamento dos bombeiros.

Os Bombeiros não salvam apenas casas, florestas e animais. Os Bombeiros salvam memórias e sonhos... salvam vidas!



VOLUNTARIADO NA FACE INVISIVEL DA VIDA!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



Não é normal, falar em público das questões tratadas quinzenalmente, nas reuniões de direção da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Não vos vou hoje falar desses conteúdos.

Mas na última reunião de direção, depois de a mesma ter terminado, notamos a tristeza no olhar da nossa colega de direção, a Manuela Monteiro.

A Manuela Monteiro é uma senhora simpática, sorridente, participativa e fundamentalmente empenhada na vida cívica.

Acabada de regressar de mais uma MISSÃO de VOLUNTARIADO de São Tomé e Príncipe, a Manuela Monteiro estava prostrada, inconformada e revoltada.

Falou dos seus meninos, dos adultos, das autoridades, das ONG's e falou sobre tudo, do desconhecimento e da indiferença da sociedade.

Falou do mar, das montanhas, dos casebres.

Do mar tiram peixe, das montanhas os frutos.

Nos casebres, na vida do dia a dia, faltam os cuidados de saúde, a educação e as condições de habitação.

Um país rico em recursos naturais, situado estrategicamente tem obrigatoriamente de ter planos para o desenvolvimento a nível da saúde, educação, do ensino e da habitação.

Os poucos VOLUNTÁRIOS que estão no terreno, não têm meios, faltam medicamentos e fundamentalmente a visibilidade na opinião pública.

Este é o MUNDO ESCONDIDO que a Manuela Monteiro nos conta. A Manuela Monteiro não vai a São Tomé fazer turismo para as estâncias paradisíacas.

A Manuela Monteiro, ficou mais aliviada por nos ter colocado a par da sua incapacidade e da vontade que a empurra para estes locais a que ninguém quer ir.

No final da noite, a Manuela Monteiro sorriu. Eu olhei em redor, a tristeza estava estampada nos rostos dos restantes diretores.

Obrigado, Mamy, pela tua generosidade e empenho!



CONSIGNAÇÃO IRS 2024

por Júlia Ferreira
Contabilista Certificada da AHBVV



Caros sócios

É com enorme satisfação que informamos a todos os Sócios e comunidade em geral que decorrente da apresentação do IRS respeitante ao ano de 2024, já é possível efetuar a consignação da quota equivalente a 0,5% do IRS liquidado aos sujeitos passivos deste imposto.

Consignar 0,5% do IRS para a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é um gesto de grande impacto social e humano, permitindo que esta Instituição continue a sua missão vital de proteger, socorrer e acarinhar a comunidade. Este montante, sem qualquer custo adicional para o contribuinte, representa uma contribuição direta para o fortalecimento da Associação.

Consignar parte do IRS para esta Associação é, assim, um contributo cívico significativo, que reforça o compromisso de cada cidadão com a sua própria segurança e bem-estar.

Com um pequeno gesto, podemos fazer uma grande diferença! Consigne 0,5% do seu IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares e ajude quem está sempre pronta a ajudar!

Consignar 0,5% do seu IRS é um gesto simples que faz toda a diferença na vida daqueles que protegem a nossa comunidade todos os dias.

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 33/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103	
Associações juvenis, de caráter juvenil ou de estudantes (Portaria n.º 798/2022, de 17 de novembro)	<input type="checkbox"/>	1104	
		NI	IRS IVA
		501 359 575	X X