

VOLUNTÁRIO

#71

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
#SOMOS TODOS BVV

NOVEMBRO
2024



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Todos os dias damos muito de nós aos outros.

Todos os dias crescemos em ação e diversificamos essa mesma ação. Para além de determos um excelente Corpo de Bombeiros; temos um bom Serviço de Transportes de Doentes Não Urgentes; um Posto de Combustíveis e Loja de Conveniência, dotada de Caixa Multibanco; uma Clínica, cada vez mais reconhecida pela sua qualidade; um Serviço de Apoio Domiciliário; uma forte equipa de Nadadores-Salvadores, que já nos potência para vigiarmos metade das praias de Gaia.

No equilíbrio das nossas diferentes frentes de ação, investimos para fazer crescer a Associação, sempre e sempre, sem descuidar que se existimos para a comunidade, só o poderemos fazer bem, com equipas de colaboradores voluntários e profissionais, bem formadas e estimuladas...

Dentro das boas práticas de gestão de recursos humanos, promovemos, regularmente, jantares convívio, entre aqueles que mais horas e bons serviços dão à comunidade.

Dia 14 promovemos mais um convívio/jantar. Mas, este foi ainda mais especial...

Fomos agraciados pela gerência do restaurante Contramaré, na Afurada!

O meu agradecimento pessoal e institucional.

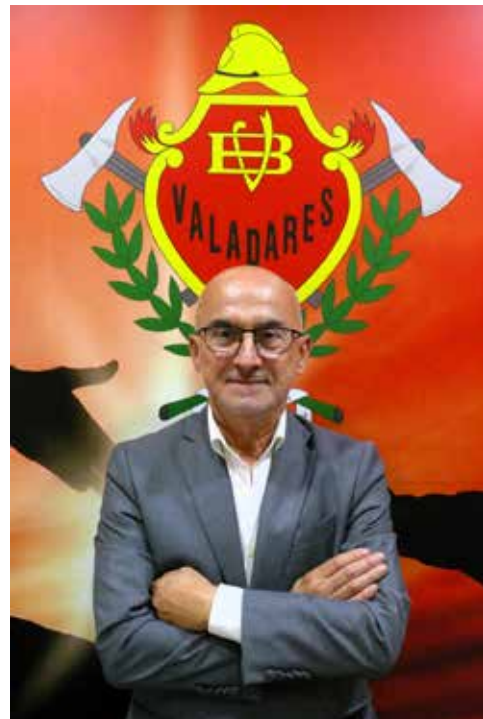
É muito bom; é muito gratificante, estarmos do lado dos acarinhadors e protegidos.

Merecemos.

Um lindo gesto, que tantos outros restaurantes podiam seguir!

1914-2024
COMEMORAÇÕES

110
ANOS
AHBVV



O que fazemos...

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

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

Patrocínio

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

📱 www.printandcut.pt



presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

ALEITAMENTO MATERNO E ACUPUNTURA

por ANDREA PAIVA
Especialista em Acupuntura Obstétrica



O aleitamento materno é um ato natural, que promove momentos únicos entre a mãe e o bebê. O reforço do sistema imunitário através do aleitamento é importante para o futuro do bebê. O risco de asma, diabetes e obesidade é menor em crianças amamentadas, prolongando-se esta redução do risco mesmo após a suspensão da amamentação. A amamentação é ainda um excelente exercício para o desenvolvimento da fala e da respiração.

Contudo, por vezes surgem dificuldades no processo de amamentar, que se tornam um desafio para as recém - mães.

Os desconfortos ocorrem principalmente durante as primeiras semanas, quando os seios ainda estão a adaptar-se à amamentação.

As principais questões envolvidas na dificuldade de amamentação são sobretudo duas: dor no peito e quantidade insuficiente de leite materno.

DOR NO PEITO

A dor poderá estar associada a várias causas. A primeira situação a verificar é a correta pega do peito.

Deverá fazê-lo junto de um@ enfermeir@ especialista em aleitamento materno.

Quando o leite materno se torna disponível, os seios ficam cheios, surgindo uma sensação de tensão mamária, que geralmente é regularizada pela própria amamentação. No entanto, por vezes algumas mulheres sentem os seus seios duros, inchados, sensíveis e dolorosos, o que corresponde ao ingurgitamento da mama, que poderá evoluir para mastite (inflamação da mama).

Pode também surgir sensibilidade nos mamilos, decorrente da amamentação frequente, o que poderá desencadear mamilos gretados.

Nestas duas situações, a Acupuntura poderá auxiliar a controlar a dor, através de pontos que diminuem a dor e a inflamação, permitindo que a amamentação decorra de forma mais simples e menos dolorosa.

QUANTIDADE INSUFICIENTE DE LEITE MATERNO

Os seios começam a produzir leite seguindo um processo de "oferta e procura", ou seja, o corpo da mãe produz leite conforme as solicitações que tem. Se o bebê solicitar mais leite, o corpo da mãe adapta-se à solicitação, começando a produzir uma quantidade superior de leite.

Mas este processo não acontece de forma exata, e a quantidade de leite produzida pode não ser suficiente para alimentar adequadamente o bebê.

Nesta situação poderão ser estimulados pontos de acupuntura específicos que promovem a produção de leite materno, auxiliando o processo de aleitamento, e ajudando a mãe na sua natural forma de alimentar o seu bebê.

A Acupuntura é um recurso enquanto método terapêutico natural para acompanhamento da mulher no pós - parto, permitindo uma escolha consciente e segura para a vivência da maternidade de forma plena.

30 ANOS DISTO

por HÉLDER SOUSA
Coordenador Fortis Shop



Neste mês de dezembro, celebramos o trigésimo aniversário do nosso posto de combustível Fortis. Dia 17 de dezembro de 1994 foi quando abrimos portas para a comunidade de Valadares e demos a conhecer os nossos serviços personalizados, e muito se passou desde então. Atualmente trabalhamos com a equipa Galp e esperamos que os nossos consumidores estejam contentes e satisfeitos, pois é esse o objetivo do nosso posto. Claro que o posto Fortis foi feito com o intuito de ser mais um reforço na ajuda da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares. Sempre que abastece no nosso posto, está a contribuir para com os mesmos, por isso caro leitor/ cliente, não o deixe de fazer.

Sendo assim, quero agradecer a todos os que nos acompanham e ajudam no nosso dia-a-dia.

Por fim, relembro que com a Galp está sempre a ganhar, pois não somos os únicos a beneficiar do seu abastecimento. Não se esqueçam que a nossa campanha Galp Continente 30 cêntimos, ainda continua em vigor até dia 31 de dezembro de 2024 para quem é cliente do plano Galp e continente. Para novas adesões e plano Galp, será prolongado até dia 31 de março de 2025. Por isso, não se esqueça de abastecer até lá.



HOSHI - A GOLDEN RETRIEVER

por ALEXANDRA DOS REIS NEVES
Tesoureira da Direção da AHBVV



Em Portugal, um projeto inovador tem feito a diferença na vida de muitas crianças e comunidades. De nome, “Hoshi - A Golden Retriever”, esta iniciativa de recuperação e doação de equipamentos eletrónicos danificados tem transformado não apenas a realidade de crianças com menos recursos económicos, mas também contribuído de forma essencial para a segurança das populações, através do apoio aos bombeiros.

“Transformando Equipamentos, Transformando Vidas”: com este projeto, há um claro combate à exclusão digital, pois garantem que as crianças, especialmente aquelas em situação de vulnerabilidade, tenham acesso às ferramentas tecnológicas necessárias para o seu desenvolvimento educacional e pessoal. Equipamentos como computadores, tablets e smartphones são recuperados de doações, reparados e, em seguida, distribuídos gratuitamente a quem mais precisa.

Esta abordagem não só resolve o problema da falta de recursos tecnológicos em muitas famílias, mas também promove a sustentabilidade ao reduzir o desperdício eletrónico. Ao dar uma nova vida a dispositivos que poderiam ser descartados, o projeto contribui tanto para o meio ambiente quanto para o bem-estar das crianças, proporcionando-lhes a oportunidade de crescer num mundo digital.

“Apoio aos Bombeiros: Chaves Multifunções de hidrantes para a Segurança das Comunidades”: Uma das vertentes mais notáveis do projeto “Hoshi - A Golden Retriever” é o apoio prestado aos bombeiros. O projeto doa chaves multifunções de hidrantes (ou chave universal), ferramentas essenciais que permitem abrir todas as bocas de incêndio, garantindo o acesso rápido e eficiente às mesmas durante as operações de combate a incêndio.

Este gesto pode ser decisivo em emergências, pois facilita o trabalho dos bombeiros, acelerando a resposta, no salvamento de vidas e na proteção de bens.

As chaves universais são distribuídas para corporações de bombeiros, garantindo que tenham o equipamento necessário para atuar com maior eficácia. Com esse apoio, a Hoshi ajuda a fortalecer a capacidade de resposta dos bombeiros e a melhorar a segurança das comunidades, especialmente em momentos críticos.

A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, teve a honra de receber, no passado dia dez de Novembro, no nosso salão nobre, um magusto, organizado pela academia de dança “Pedro Sousa”, de Gulpilhares.

No meio dos inúmeros convidados, estava a doce Hoshi e o seu querido amigo, Fernando Correia.

No meio de boa comida, muita música e dança, o Sr. Fernando e a Hoshi, ofereceram à nossa corporação, uma das chaves universais. Recebi esta doação, juntamente, com o Bombeiro João Paulo Rocha e o Bombeiro Cipriano Soares, e posso garantir que foi um momento de alegria, marcado pelo profundo reconhecimento do trabalho deste homens e mulher, que são os Bombeiros de Valadares.

O projeto “Hoshi - A Golden Retriever”, é um exemplo claro de como a solidariedade, a inovação e o compromisso social podem transformar realidades. Ao fornecer acesso à tecnologia para quem mais precisa e apoiar as corporações de bombeiros com ferramentas essenciais, o projeto contribui para a construção de uma sociedade mais justa, segura e sustentável.



Deixo-vos as redes sociais, para acompanharem este magnífico projecto:

Facebook: [Hoshi A Golden Retriever](#)

Instagram: [hoshi.a.goldenretriever](#)



OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS NOVEMBRO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	212
CANELAS	96
V.PARAISO	54
MADALENA	28

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

Stª Marinha/SP Afurada	12
Canidelo	12
Mafamude/ V. Paraiso	13
Madalena	17
O. Douro	4
V.Andorinho	1
Pedroso	2
Arcozelo	1
Fora Concelho	5

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	17
Riscos Mistos	16
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	416
Operações Estado de Alerta	8
Serviços Internos	12
TOTAL DE SERVIÇOS	469



JUNTOS, VAMOS APADRINHAR A NOVA AMBULÂNCIA, PORQUE JUNTOS SOMOS MAIS FORTES E SOMOS BVV

20 DEZ EB 2/3 Escola da Madalena 12h

1914-2024 COMEMORAR 110 ANOS AHBVV



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES



Grato ter connosco que os Bombeiros são a melhor prova provada de solidariedade ativa, para com toda a comunidade.

Perante uma tragédia, pedras e ruínas, órfãos e mães chorosas, CHAMAM OS BOMBEIROS!

Quisermos do que fazemos e queremos estar sempre onde fazemos falta.

Mãe, para nós, prestamos de sua saúde...

Não lhe vou pedir para nos ajudar a apagar fogos, nem desambusar acidentados, nem transportar doentes, mas sim, para que nos ajude a comprar mais uma ambulância, preferencialmente sem termos de recorrer a crédito bancário.

O agrupamento escolar da Madalena tem demonstrado uma extraordinária atividade e provou ser um parceiro solidário, dando um passo gigante ao APADRINHAR uma nova ambulância para os Bombeiros de Valadares. Aqui, vamos nós os beneficiários da solidariedade!

Juntos, cientes de uma nova consciência ambiental, vamos betear a 1ª ambulância elétrica!

O custo total da mesma, importa em 33.885,00€.

Que tem sido da 20-12-2024, por ocasião do Carta-Mãe escolar, partir para esta nova ambulância pelas 12 horas.

Venha à escola, participe, seja útil!



ANTÓNIO SILVA Presidente dos Bombeiros Voluntários de Valadares



O corpo de bombeiros desempenha um papel crucial na proteção e segurança das comunidades, sendo uma instituição indispensável em qualquer sociedade e a sua importância vai além do combate a incêndios, abrangendo uma ampla gama de serviços essenciais para salvar vidas, proteger o património e minimizar danos em situações de emergência. No caso dos Bombeiros Voluntários de Valadares o leque alargado de serviços destinados a promover a segurança e o bem-estar da população é prova dessa vocação inata dos corpos de bombeiros.

Nunca são de mais as vezes em que devemos expressar a nossa mais profunda gratidão pela sua existência, presença e pelos serviços incansáveis que oferecem diariamente. Os bombeiros representam coragem, dedicação e atenção na sua forma mais pura, pelo que temos que agradecer por estarem sempre prontos a responder à chamada.

A Freguesia de Madalena é privilegiada por contar com profissionais tão valiosos, que enfrentam desafios com determinação, agindo mesmo nas situações mais adversas, onde a vossa presença nos dá segurança, experiência e a certeza de que nunca estamos sós.

O corpo de bombeiros é uma linha de defesa vital contra tragédias e desastres, a sua existência e funcionamento plane são fundamentais para a segurança coletiva e o bem-estar de todos.

O apoio a esta instituição é um investimento directo na proteção da sociedade sendo por isso um dever de todos.

IRENE ALVESIA Presidente da Junta de Freguesia da Madalena

O Agrupamento de Escolas da Madalena orgulhosamente associa-se ao apadrinhamento de uma ambulância dos Bombeiros Voluntários de Valadares. Este apadrinhamento é a expressão de responsabilidade social e compromisso com a comunidade local.

Esta iniciativa reforça os valores de solidariedade e cidadania ativa que o Agrupamento procura inculcar nos seus alunos, estimulando-os em projetos que promovam a empatia e o espírito de serviço público.

Além disso, reforça a ligação com uma instituição fundamental para a segurança e bem-estar de todos, reconhecendo e valorizando o trabalho heróico dos bombeiros no salvamento de vidas e no apoio às populações em momentos de necessidade.

Esta parceria não só eleva a consciência comunitária, como também inspira ações que tornam a sociedade mais unida e humanizada.

Bruno Santos Diretor do Agrupamento de Escolas da Madalena

ILHAS DE CALOR URBANO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil



Nas cidades, a concentração de estruturas como edifícios, estradas e outras infraestruturas, para fazer face às necessidades de uma grande densidade de habitantes, origina o fenómeno "Ilhas de Calor".

Estas Ilhas são caracterizadas assim que a temperatura média do ar numa área urbana é mais elevada do que nas áreas rurais envolventes.

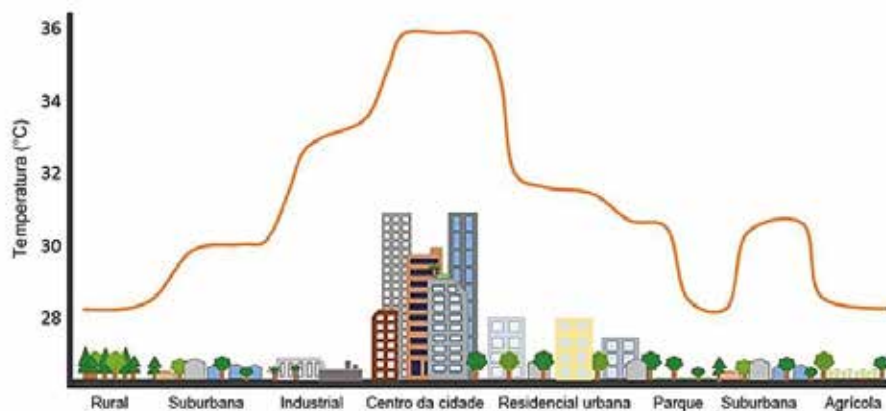
O abate de árvores e remoção de vegetação, nos centros urbanos, elimina os efeitos de sombreamento e de evapotranspiração tanto da água como das folhas.

As superfícies impermeáveis ou escuras absorvem o calor durante o dia e libertam-no durante a noite.

Os edifícios altos e as ruas estreitas reduzem o fluxo do vento e retêm o calor em vários níveis de altitude, assim como, os veículos, fábricas e equipamentos de ar condicionado que emitem gases de exaustão quentes para a atmosfera.

Num dia de verão, as temperaturas das coberturas dos edifícios e dos pavimentos podem atingir valores muito elevados em comparação à temperatura do ar ambiente.

Tudo isto proporciona graves consequências à Mãe Natureza, provocando alterações da flora e da fauna em diferentes regiões



como a variação de eventos climáticos ou meteorológicos, tais como secas e inundações, o que leva por sua vez à degradação dos recursos hídricos e ao aparecimento de pragas e doenças, afectando de forma negativa a saúde humana e seu conforto. Ou seja, surgimento de grandes problemas de saúde pública, representando mais um motivo de preocupação crescente, inclusive por parte da OMS – Organização Mundial de Saúde.

DEMORE-SE NO TEMPO

por MARIA COUTO
Diretora AHBVV



Quando nos debruçamos sobre a palavra "pressa", apercebemo-nos estar perante um termo algo estranho e que, por mais que tentemos nos dissociar do seu sentido, acabamos por sentir alguma inquietação.

Uma parte significativa do mundo está apressada e, creio, sem saber porquê. Simplesmente vivemos em pura debanda por aí a alta velocidade como se a vida dependesse de um só dia.

Embora a celeridade seja essencial em situações de urgência, talvez não o seja quando se trata de experienciar a magnitude de estar vivo. Para tal, considero importante aprender a dar tempo ao vai e vem dos pulmões, ouvir as batidas do coração enquanto as situações de inquietude ocorrem.

Por vezes pergunto-me por que corro tanto?

Já se perguntou por que corre tanto?

Por que razão, muitas vezes sem causa aparente, só nos apetece chegar à meta, revogando todos os passos, conquistas e superações que teve durante o caminho?

Porventura, conseguiremos imaginar a nossa vida a passar à velocidade normal em que saboreamos cada momento com requinte, usufruto e tranquilidade?

Ou seja, reclamamos ter à nossa disposição tudo já maduro, pronto a servir, a consumir e isento de espera.

Detestamos os minutos a mais que as coisas às vezes demoram quando, de facto, o que estamos a fazer é saltar a experiência do momento. Mas, em boa verdade, quem gosta de esperar?

É aqui que tudo se perde e se esvai, para o fundo, para o esquecimento. Acreditamos na farsa de que o tempo passa rápido demais quando, o tempo talvez seja uma invenção, ou mesmo



uma desculpa, para o que não tivemos a ousadia de experienciar.

Mas, o tempo não tem tempo. As pessoas é que, dentro e fora de si, o contam. O tempo, por si só, é como uma nuvem que passa despercebida no céu, e por mais que se tente acompanhar a dissolução de uma nuvem, acabamos por desistir porque, uma vez mais, custa-nos observar e aguardar pelo grande final.

Demore-se. Demore-se de forma simples, nas pequenas e grandes coisas que a vida lhe tira e traz.

A CELEBRAR DESDE 2009!!!

por SANDRA PINTO
Bombeira de 3ª - EIC Valadares

No passado dia 31 de Outubro tivemos a nossa festa de Halloween no Posto Avançado Nelson Costa.

No dia 02 de Novembro realizamos um simulacro junto a Igreja de Valadares e tivemos a sessão solene do nosso 15º aniversário no Salão Nobre da AHBVV. Um dia cheio de surpresas, emoção, risos e algumas lágrimas de quem vai sentir saudades do tempo que passou junto da nossa família!

Contamos com a presença de ex escolinhas que fizeram questão de fazer parte deste dia tão especial, esteve também presente o fundador da escolinha Comandante Eduardo Barros Loureiro e com o Sr. Couto que mais um ano nos presenteou com a sua presença e com um miminho para cada criança desta escola, um enorme obrigada pela amabilidade que sempre tem connosco.

No dia 09 de Novembro realizou-se o Debate sobre Ofensa Física e Psicológica na Criança e o II Jantar convívio da Escola de Infantes e Cadetes.

No dia 16 de Novembro tivemos o III Peddy Paper da EIC, em que os participantes percorreram entre 7 a 10 km pela Vila de Valadares, os quais não faltaram diversão, alegria e conhecimento.

Classificação das Equipas:

1º Lugar: A Máfia

2º Lugar: Traquinas

3º Lugar: Besties do Teddy

Equipa mais divertida: Os Matotolas

Parabéns a todos os participantes, para o ano há mais ☐

Um especial agradecimento ao Sr. Carlos da EventSport que ofereceu os sacos personalizados com o símbolo da Escola de Infantes e Cadetes para cada participante e aos patrocinadores que ofereceram os prémios:

- Minhas Costuras
- Drogeria Martine
- Muki & Company
- Padaria Os Velhotes

No dia 30 de Novembro organizamos uma noite de Karaoke no Salão Nobre da AHBVV e foi uma noite incrível.

Deixamos aqui também os parabéns ao Infante Luís Pinto e ao Cadete Pedro Mota, que completaram mais um aniversário no mês de Novembro, muitas felicidades a todos.

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."



ANO DE 1914 E SEGUINTE...

por ANTÓNIO CHAVES
Curador do Museu Ludgero Gaspar



07

Viviam-se tempos conturbados...

Os ventos que ainda sopravam da revolução industrial na Europa, a jovem República Portuguesa de 1910 e a primeira grande guerra que durou de 28 de julho de 1914, a 11 de novembro de 1918.

Uma “Era” que alguns apelidaram de Fome Peste e Guerra, contudo respirava-se um sentimento de solidariedade e entreadjuva no seio da população.

Valadares estava maioritariamente associado à agricultura, mas com a chegada do caminho de ferro e a inauguração da estação de Valadares, surgem as indústrias, o comércio, a construção e os serviços. (Ex: fabrica cerâmica, armazéns de vinhos, confeções e outros).

Foi relevante também a estação dos correios CTT de Valadares em 1909, que veio a servir as freguesias vizinhas de Canelas, Gulpilhares, Madalena e Vilar do Paraíso.

Valadares, nessa década dá um salto populacional, e evolui como freguesia, sendo considerada das mais conceituadas do concelho.

O próprio Centro Republicano Democrático, com sede no lugar de Penouços, mais precisamente na costeira do Tamanco, já era uma referência, e um polo dinâmico na mudança de mentalidades, e foi precisamente para esse local, que João Luís Amaral convocou um grupo de homens das suas relações e amizades para uma reunião, a 6 de dezembro de 1914, (João Luís Amaral, que já era bombeiro na Corporação de Coimbrões, mas desconhece-se a sua dissidência) e decidem formar um corpo de bombeiros (Corpo de Salvação Nacional Pública), com o fim de acudir à população em caso de sinistros e aflições, que diariamente assolavam Valadares e as freguesias vizinhas.

João Luís Amaral foi indigitado para 1º comandante, mas declinou por motivos da sua saúde precária, e aceitou ser 2º comandante durante dois anos, tantos quantos teve de vida. Foi então nomeado para 1º Comandante Antonio Pereira” Tamanco” e 1º chefe Antonio Alves dos Santos.

Recorde-se que nessa época não havia luz elétrica, que só chegou em 1930, mas é de registar, que Valadares foi a primeira freguesia rural do concelho, com a implantação de uma cabine no largo da Estação.

Muito teríamos que contar sobre esse Ano de 1914 e seguintes., mas aqui ficaram algumas notas e frases soltas, que nos levam à curiosidade e memória histórica de uma vida de 110 anos de Homens e Mulheres, bombeiros e dirigentes, gentes da nossa Terra que se dignam continuar a transportar o sonho de 6 de dezembro de 1914.

Uma vez mais estão em festa os nossos Bombeiros e as suas famílias, o Quadro de Honra, a Fanfarra, os seus Dirigentes e funcionários, a população de Valadares, as freguesias vizinhas e o concelho de Vila Nova de Gaia.

Se tem curiosidade em conhecer um pouco mais, e será muito certamente, sobre a História e Memórias da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares, está convidado a visitar o Museu Ludgero Gaspar, nas instalações contiguas ao Quartel, onde também pode adquirir o livro CEM ANOS DEPOIS da Autoria de João Miguel Matos Soares.

**PARABÉNS E FELIZ ANIVERSÁRIO
À A.H.B.V. VALADARES PELOS 110 ANOS**



AVALIAÇÃO DO RISCO DE DIABETES:

UM PASSO ESSENCIAL PARA A PREVENÇÃO

por CARLA OLIVEIRA
Enfermeira Clínica BVVida



A diabetes é uma doença crónica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, sendo caracterizada pela incapacidade do corpo de regular adequadamente os níveis de glicose no sangue. A avaliação do risco de diabetes é uma estratégia fundamental para identificar pessoas em risco e implementar medidas preventivas, reduzindo o impacto dessa condição na qualidade de vida.

FATORES DE RISCO PARA O DIABETES

A diabetes é classificado principalmente em dois tipos: diabetes tipo 1, que é de origem autoimune, e diabetes tipo 2, que está mais relacionado com fatores comportamentais e genéticos. No entanto, o tipo 2 é o mais prevalente e amplamente associado a fatores de risco como:

- Histórico familiar:** Ter parentes próximos com diabetes aumenta significativamente o risco.
- Idade:** Pessoas acima dos 45 anos têm maior probabilidade de desenvolver a doença.
- Excesso de peso e obesidade:** A gordura abdominal, em especial, está relacionada com a resistência à insulina.
- Estilo de vida sedentário:** A falta de atividade física contribui para o aumento de peso e resistência à insulina.
- Hipertensão arterial:** A pressão alta frequentemente acompanha a resistência à insulina.
- Dieta desequilibrada:** Consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e gordura contribui para o risco.
- Outros fatores de risco:** História de diabetes gestacional, síndrome do ovário poliquístico e colesterol elevado.

FERRAMENTAS PARA AVALIAÇÃO DO RISCO

Existem várias ferramentas e métodos para avaliar o risco de diabetes. Esses instrumentos ajudam a identificar indivíduos que podem beneficiar de exames mais detalhados ou intervenções preventivas.

Os parâmetros que facilmente são avaliados e nos permitem obter um resultado em termos de risco são os seguintes:

- Idade
- Índice de massa corporal
- Medida da cintura (ao nível do umbigo)
- Prática diária de atividade física, de pelo menos 30 min
- Regularidade do consumo de vegetais e/ou fruta
- Toma regular de medicamentos para a tensão arterial
- Existência de resultado de glicose no sangue elevado (por ex. num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)
- Existência de algum familiar próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes Tipo I ou Tipo II (por ex. pais, irmãos, filhos, ou avós, tios ou primos em 1º grau)

Desta avaliação surge uma pontuação que nos indica o nível de risco de desenvolvimento da diabetes dentro de 10 anos:

- Menos de 7 pontos – baixo – calcula-se que 1 em cada 100 pessoas desenvolverá a doença;
- 7 a 11 pontos – ligeiro – calcula-se que 1 em cada 25 pessoas desenvolverá a doença;
- 12 a 14 pontos – moderado – calcula-se que 1 em cada 6 pessoas desenvolverá a doença;
- 15 a 20 pontos – alto – calcula-se que 1 em cada 3 pessoas desenvolverá a doença;
- Mais de 20 – muito alto – calcula-se que 1 em cada 2 pessoas desenvolverá a doença.

ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS BASEADAS NA AVALIAÇÃO

Uma vez identificados os fatores de risco, é possível implementar estratégias personalizadas para prevenir o diabetes tipo 2. As mais comuns incluem:

- Mudanças no estilo de vida:**
 - A prática regular de exercício físico, com pelo menos 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, pode reduzir drasticamente o risco.
 - Adotar uma dieta equilibrada, rica em vegetais, frutas, grãos integrais e proteínas magras, também é essencial.
- Perda de peso:**
 - Mesmo uma redução de 5-7% do peso corporal pode trazer benefícios significativos para a prevenção do diabetes.
- Intervenções médicas:**
 - Em casos específicos, medicamentos como a metformina podem ser recomendados para prevenir o desenvolvimento da doença em indivíduos com alto risco.

IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA COLETIVA

A avaliação do risco de diabetes não é apenas uma questão individual, mas também uma responsabilidade coletiva. Campanhas de sensibilização, programas comunitários e políticas públicas são indispensáveis para promover a educação sobre a doença, facilitar o acesso a diagnósticos precoces e incentivar hábitos saudáveis.

CONCLUSÃO

A avaliação do risco de diabetes é uma ferramenta poderosa para combater o avanço da doença a nível global. Identificar precocemente os fatores de risco e implementar estratégias preventivas pode mudar o curso da vida de milhões de pessoas, evitando complicações graves e promovendo uma vida mais saudável. Priorizar a prevenção é o caminho para reduzir o aparecimento da diabetes e melhorar a qualidade de vida das populações.

Marque a sua consulta de enfermagem na Clínica BVVida:
227 113 644
914 155 553



O TESTEMUNHO DAS AULAS DE FISIOTERAPIA EM GRUPO

por Catarina Guimarães
Coordenadora Clínica BVVida



Desafiei as minhas alunas das aulas de fisioterapia em grupo para escreverem a opinião que têm das aulas e do que notam de evolução sem tentar influenciar o que deveriam ou não dizer.

Apesar de saber e dar a conhecer os benefícios das aulas de fisioterapia em grupo no bem-estar físico e emocional de quem as frequenta, é importante também reforçar as amizades que se criam e o carinho que se desenvolve com a convivência.

A vocês só vos posso agradecer por alegrarem o meu dia e por me permitirem continuar a acompanhar-vos. É sempre um gosto trabalhar, falar, rir e conviver convosco!

DEIXO OS TESTEMUNHOS:



Odete Ferreira

Não fui das primeiras a vir para o ginásio, mas já ando cá há três anos. Sinto-me muito bem com as aulas de grupo quer fisicamente, quer psicologicamente.

Para quem é reformado e precisa de se mexer e manter a atividade física, este projeto é muito bom, porque além do bem que nos faz fisicamente, faz bem o convívio e ajudarmo-nos uns aos outros. Falar da Catarina não é fácil porque gosto muito dela. É uma pessoa sempre pronta a ajudar os outros, liga para saber como estamos se faltarmos à aula.

A Catarina está sempre com um sorriso para nos receber.

Lurdes Soares

A atividade de grupo para mim vale a pena tanto fisicamente como psicologicamente.

A terapeuta cuida muito bem dos doentes e é muito carinhosa.

Ana Rosa Ferreira

Desde que comecei a fisioterapia de grupo melhorei muito a minha mobilidade, articulações, resistência e o mais importante o bem-estar mental.

Com os exercícios acompanhados pela Dr^a Catarina e o convívio com as restantes alunas, passa-se um bom tempo a exercitar o corpo e a mente.

Irene Oliveira

O que tenho para dizer sobre esta mulher magnífica, maravilhosa, amiga, pronta para ajudar, dá o seu melhor para ver cada pessoa, cada problema e sempre firme para ver o problema do seu utente. Se uma utente do grupo estiver em baixo ela tenta levantar e eu como utente dela tenho muito a agradecer pela ajuda e compreensão que tem comigo e com muito orgulho que tenho dela. Desejo-lhe muitas felicidades para o seu percurso e que a vida lhe sorria sempre com muito amor e carinho assim como ela tem connosco.

CUID'ARTE +

Testemunhos das Famílias dos Nossos Utentes

A todos os leitores deste jornal ...

Vimos por este meio agradecer a toda a equipa Cuid'Arte+ pelo seu trabalho, pelo seu profissionalismo, pelo seu carinho e amor que cuidam dos seus utentes, Um muito obrigada!

Família da Sra Maria Conceição

Pode haver mais e melhores, mas vocês são maravilhosos.”

Família do Sra Maria Amélia

“Envelhecer é um privilégio negado a muitos...”

A propósito dos cuidados informais...

Presentemente, Portugal atravessa um período caótico na área da saúde.

Escasseiam os recursos humanos, principalmente nos hospitais públicos.

Mal remunerados, médicos e enfermeiros emigram para outros países, na tentativa de melhorarem as suas vidas. A maior parte dos hospitais encerram as suas portas por falta de pessoal especializado, e outros trabalham a meio gás encerrando unidades de cuidados continuados e paliativos.

Estas situações levam a que a maior parte dos familiares dos doentes procurem no mercado do trabalho, formas de ultrapassar os problemas dos seus entes queridos.

Para suprir o mal da falta de hospitais criaram-se os lares públicos e privados uns melhores que outros consoante as possibilidades monetárias de cada um.

Para fazer face à vasta população idosa sem hipótese de conseguir vaga nos lares, há quem opte por ter o doente em casa, valendo-se dos cuidadores informais e das associações constituídas para o efeito.

Existem no mercado associações que são compostas na sua

maior parte por cuidadores, as quais são suprindo as carências que os idosos necessitam e que os hospitais não conseguem colmatar.

Realço o Cuid'Arte+, sediado em Valadares. Bem organizado, as suas equipas com formação adequada, cuidam com desvelo e carinho dos seus doentes. Observadores natos, detetam possíveis anomalias, alertando os seus superiores.

Aproveito a oportunidade para expressar aqui o meu mais profundo agradecimento aos organizadores do cuid'arte+.

Grata pela vossa dinâmica! Aos que, diariamente, faça chuva ou sol, calor ou frio, se deslocam a casa de cada doente para os higienizar e posicionar, dando-lhe apoio físico e moral, aqui deixo os votos de um bom Natal e um próspero Ano Novo, nas pessoas que, individualmente passo a citar: “Cristiana, Conceição, Bruno, Luis, Janette, Carla Oliveira, Carla Rocha, Armandina, Bruno, Hugo, Bia, Rute, Alda e Andreia”

A todos eles a minha gratidão pelos cuidados que dispensam ao meu marido.

Família do Sro João Ambrósio



O PREÇO DO NATAL

por VÂNIA ALMEIDA



O preço do Natal - Feliz Natal!!! Mas a que custo...

Passamos cerca de onze meses a aguardar pelo Natal, a época festiva mais desejada e acarinhada, uma das celebrações com mais significado no mundo, que transcende fronteiras culturais e religiosas enquanto época de celebração festiva. O Natal é muito mais do que festas, luzes, comemorações... Representa nascimento, vida e esperança... o Natal carrega valores transversais no mundo nos quais todos queremos expressá-los. Quando observo todo o marketing profissional e pessoal que surge em torno no natal, confesso que fico incrédula, ao tomar noção de como o Natal é para grande parte de nós um negócio de vendas ou de autopromoção...

A sociedade coloca muita pressão nos presentes, parece que o espírito da época

foi sendo substituído pelo jogo que de quem oferece o melhor e de maior valor presente, o que podemos chamar a verdadeira corrida desenfreada ao consumismo. As perseguições das publicidades, dos descontos que quase nos obrigam a comprar porque não vamos ter mais oportunidades de conseguir aquela prenda e vamos desiludir alguém faz com que o não conseguirmos atingir determinado objetivo consumista seja avassalador para nós. Nesta altura, esquecemo-nos dos momentos difíceis que o mundo tem vivido, trocamos os momentos difíceis pela ânsia em demonstrar a aparência, o status, e o poder do consumo e a ânsia de fazer parecer que a nossa aparência tem mais valor do que a nossa essência. Será que começamos a perder o verdadeiro significado do Natal? O Natal é um momento de reflexão, de agradeci-

mentos e de conquistas. É o nosso lembrete de que a paz e harmonia devem estar presentes durante 365 dias, que a solidariedade e a generosidade deve ser dada em exagero e sem cobranças. O pedido de desculpas que adiamos, o telefonema que não realizamos porque deixamos para “depois”, o estar presente nos momentos importantes para aquelas pessoas que dizemos que amamos, mas que “agora, não vamos ter a oportunidade de estarmos juntos, desculpa”, o dar ao outro um pouco do nosso tempo e não deixar apenas para o Natal, o abraço perdido da correria do dia a dia. Vamos agarrar na luz do Natal e vamos fazer com que seja Natal todos os dias!

O PAPEL HUMANITÁRIO E OS SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS DA ASSOCIAÇÃO DOS BOMBEIROS

Por JÚLIA FERREIRA
Contabilista Certificada da AHBVV



A Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares é mais do que uma entidade de socorro; é uma estrutura vital para a segurança, bem-estar e qualidade de vida da nossa comunidade.

Desde a sua fundação, tem sido movida por um compromisso humanitário inabalável, garantindo resposta rápida e eficaz em situações de emergência, bem como apoio em momentos de necessidade.

No coração deste trabalho está a dedicação dos bombeiros, mas também a vital colaboração dos sócios. Estes, enquanto pilares do funcionamento da associação, desempenham um papel essencial na sustentabilidade e na capacidade de resposta dos nossos serviços.

O Papel Humanitário da Associação

Os Bombeiros Voluntários de Valadares estão na linha da frente em situações de emergência, seja no combate a incêndios, assistência a acidentes rodoviários ou apoio em cenários de catástrofes naturais. Para além das missões de socorro, a associação promove iniciativas preventivas, formações em primeiros socorros e ações de sensibilização, contribuindo para uma comunidade mais segura e informada.

Tudo isto só é possível graças ao suporte financeiro e moral dos nossos sócios. A sua contribuição permite a manutenção de equipamentos modernos, a formação contínua dos bombeiros e a operacionalização de viaturas. Cada sócio torna-se, assim, um agente indireto de proteção civil, colaborando para salvar vidas.

Os Serviços Administrativos e a Relação com os Sócios

Os serviços administrativos da associação são o elo de ligação entre os bombeiros e os sócios.

Eles desempenham um papel fundamental na gestão de recursos, organização de campanhas de angariação de fundos e na comunicação com a comunidade. É através destes serviços que os sócios são informados sobre as atividades desenvolvidas, as necessidades da corporação e as formas de colaboração.

Além disso, os serviços administrativos asseguram uma relação transparente e próxima com os sócios, garantindo que cada contributo é valorizado e direcionado para as áreas mais necessitadas.

A Importância dos Sócios

Os sócios da Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares são o alicerce que mantém viva a nossa missão. Cada quota paga, cada donativo, cada palavra de apoio é uma demonstração de confiança e solidariedade que fortalece a capacidade de resposta da corporação.

Ser sócio não é apenas um ato de altruísmo; é um compromisso com a segurança e bem-estar de toda a comunidade. É saber que, em momentos de adversidade, existe uma rede de apoio preparada para agir, graças ao contributo coletivo.

Um Apelo à Continuidade

Reforçamos o nosso apelo à comunidade para que continue a apoiar esta causa tão nobre.

Seja mantendo a regularidade da sua contribuição como sócio, seja convidando outros a juntarem-se a esta rede solidária, cada gesto conta para que a Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares continue a cumprir a sua missão humanitária.

Juntos, somos mais fortes e mais preparados para enfrentar os desafios que surgem no nosso dia a dia. Agradecemos a todos os sócios por serem uma parte imprescindível da nossa história e da nossa capacidade de salvar vidas.



BATISMO DA NOVA VIATURA DE TRANSPORTE DE DOENTES NÃO-URGENTES

por ANA JONES

Assessora de Direção da AHBVV



Foi no passado dia 22 de novembro que se apadrinhou mais uma viatura para a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares.

Foi o Grupo Cruz & Reis, proprietários da Farmácia Boa Nova, daqui da Freguesia de Valadares, que contribuiu com um significativo donativo para a aquisição desta nova viatura, e desta forma, tornarem-se os padrinhos da mesma. Aos gerentes Ana Luís Reis, Jorge Reis e Miguel Reis, o nosso agradecimento por este ato solitário e de ajuda para com a comunidade.

Esta viatura será destinada ao serviço de transportes não urgentes, que é uma das áreas com mais serviço e mais requisitada aqui na nossa Associação pelos nossos Associados.

Para além deste grande motivo de celebração, os festejos não ficavam por aqui, pois naquele dia também a Farmácia Boa Nova comemorava os seus 30 anos, e por isso, houve champãne, bolo e muita animação.

A todos os que continuam a ajudar-nos a ajudar, o nosso muito obrigada, continuaremos a fazer mais e melhor, por uma Comunidade mais acarinhada, mais solidária, mais acompanhada e mais feliz!

