

# VOLUNTÁRIO

#72

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES  
#SOMOS TODOS BVV

DEZEMBRO  
2024



## EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA  
Presidente da AHBVV

Findou o ano 2024!

Mesmo para uma entidade que trabalha todos os dias, onde não há feriados, nem fins de semana, nem férias, mesmo estando sempre e sempre ao serviço, como se todos os dias fossem iguais..., é sempre obrigatoriamente desejável para uns segundos, respirar fundo e dizer: resistimos.

Resistimos e crescemos..., mas isso é para contar mais adiante, aquando da Assembleia Geral, já marcada para dia 21 de fevereiro de 2025, onde será apreciado o Relatório de

Gestão e Contas de 2024; bem como o Plano de Atividades para 2025.

Aqui, agora, há que destacar que dezembro de 2024 foi mais um mês de intenso trabalho, mas também de festa.

**A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares fez 110 anos!**

E, porque uma imagem vale mais que mil palavras, aqui deixou algumas fotos que evidenciam o ocorrido:



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

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

# NOVO PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO ENTRE AHBVV E RAQUEL MOREIRA ESTÉTICA

por ANA JONES  
Assessora de Direção da AHBV



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares elaborou mais um protocolo de colaboração, desta vez com o salão de estética Raquel Moreira Estética, situado na freguesia de Valadares.

Estes protocolos e parcerias, têm como objetivo proporcionar aos sócios da AHBVV mais ofertas e regalias, criando assim ainda mais benefícios nas condições de Associado.

Nesta parceria, os serviços abrangidos pela **Raquel Moreira Estética** são:

- Rejuvenescimento facial com luz led;
- Depilação a laser diodo;
- Limpeza de pele;
- Massagem redutora;
- Massagem de relaxamento;
- Drenagem linfática manual;
- Unhas de Gel;
- Aplicação de fios absorvíveis de colagénio;
- Pressoterapia;
- Laser podológico;
- Massoterapia;
- Osteopatia;
- Pédicure;

## Descontos aplicados:

- Desconto de 10% a todos os sócios;
- Desconto 20% a todos os bombeiros e diretores no ativo (exceto no serviço de unhas de gel);

Para usufruir destas condições, apenas é necessário a apresentação do cartão de Sócio da AHBVV.

Continuamos empenhados a criar mais valências todos os dias para servir a nossa Comunidade.

## Aproveite!

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

2 Estagiárias estiveram mais de 1 mês em contacto direto com centenas de Sócios, recolhendo dados para atualização das fichas, dando informação dos nossos serviços, fazendo cobrança de quotas e ouvindo a opinião de cada um. No final

do estágio, quiseram confrontar o Presidente António Silva com as suas dúvidas pessoais, questionando o mesmo, sobre diversas matérias levantadas durante os seus contactos. Não quisemos deixar de dar a conhecer a todos os leitores do VOLUNTÁRIO este importante contributo, que as estagiárias nos quiseram transmitir após a conclusão do estágio.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

### AO PRESIDENTE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

por PAULA LOUREIRO  
Estagiária AHBVV



#### 1- Os bombeiros têm apoio psicológico para ultrapassar os traumas sofridos nos cenários de incêndio e/ou acidentes graves?

R. Sim, esse suporte é sempre que necessário assegurado via INEM como também pode ser assegurado pela nossa clínica.

#### 2- Existe algum apoio a nível familiar para os bombeiros no caso de terem filhos menores e/ou com necessidades especiais?

R. Sim, existe. Através da Liga e Fundo Social de Bombeiro.

#### 3- O Lar vai ter protocolo com a segurança social?

R. São medidas de gestão que ainda não é oportuno dar como definitivo, mas tudo leva a crer que assim seja, como forma de poder abranger as camadas mais desfavorecidas da sociedade.

#### 4- Quais os requisitos necessários para as pessoas se inscreverem no Lar? Existem critérios de prioridade?

R. Ainda não é oportuno concluir.

#### 5- Nas consultas e tratamentos da Clínica posso usar a credencial do SNS?

R. Não, a nossa clínica é privada e sem convenção com o serviço nacional de saúde. Muito gostaríamos que isso pudesse acontecer, mas nada depende de nós.

#### 6- Em que serviços de transporte em ambulância posso usar credencial do SNS?

R. Em todos os serviços que tenham credencial pode ser usada, desde que o médico a passe.

#### 7- Qual o limite de pessoas numa visita ao Museu dos Bombeiros nas visitas de escolas e outras instituições? É cobrado algum valor a título de donativo?

R. Podemos concluir que não é produtivo visitar o Museu por grupos superiores a 20, muito embora não seja um número fechado. Não é cobrado qualquer valor obrigatório, estando o Museu e a Associação sempre recetivos a receber donativos.

#### 8- Entende que o trabalho em equipa é um fator chave para o sucesso da missão que vos está confiada?

R. O trabalho em equipa é essencial para alcançar os nossos objetivos. O sucesso faz-se trabalhando e acredito sempre que quanto mais e melhor trabalharmos mais sucesso teremos.

#### 9- Já abdicou de alguma coisa na sua vida pessoal em prol dos interesses da instituição e do que esperam de si?

R. Sim, claro, a vida é feita de escolhas e quando opto por estar num lado não estou noutro.

#### 10- O que acha que falta fazer na sua presidência e quais as metas que pretende alcançar?

R. Para já, concluir a obra do edifício social sem afetar seriamente a tesouraria da associação, ou seja, com o menor endividamento possível. Depois de concluído isto, traçaremos outras metas.



## PERGUNTAS E RESPOSTAS DOS SÓCIOS

por TERESA MONTEIRO  
Estagiária AHBVV



### 1- Porque se chama uma ambulância e o tempo de espera é muito?

R- Efetivamente, reconheço que há alguma razão para a insatisfação. Porém é preciso entender que afeto a esses serviços temos 11 profissionais e 10 viaturas que, para além das causas naturais de cada trabalhador (férias, atrasos, etc...) temos viaturas com avarias e acidentes. Para além disso, o transporte requisitado pelas ULS é um transporte em grupo, de pessoas regra geral idosas, se o primeiro utente atrasar, atrasa os outros todos, sem qualquer culpa da nossa parte.

### 2- Qual o motivo de um sócio pagar menos que o não sócios mas tem que pagar mesmo já pagando as quotas?

R: Compreendo que ninguém gosta de pagar e até que algumas pessoas com baixa reforma não tenham dinheiro suficiente possam pagar, mas é preciso que todos entendam que não temos viaturas gratuitas e temos que pagar também salários de todos os trabalhadores, acrescido os impostos inerentes como qualquer empresa privada. É pois fácil verificarem que o valor que pagam não é suficiente para pagar o serviço que vos é prestado, já que este valor é também suportado pelas cotas dos sócios.

### 3- Sobre a Clínica BVVIDA pelo que sondei, e pelo que falei com os sócios, apercebi-me que não tem muitas informações sobre a Clínica, nem sequer sabem da existência da mesma que pretende fazer a esse respeito?

R- Temos que melhorar a comunicação com os sócios e a comunidade em geral. Mas os sócios e as pessoas em geral podem ver os sites e as nossas páginas e falarem ou divulgarem isso.

## PERGUNTAS MINHAS PESSOAIS:

### 4- Tive o prazer de visitar a obra do lar com o senhor Presidente e a minha colega, não tenho palavras sequer, é fantástica, imagino que tem sido uma luta constante para conseguir as ajudas necessárias, que precisa como consegue?

R- É uma obra de 7 milhões de euros e os apoios Institucionais é muito fácil concluir do que precisamos de 4 milhões de euros?

Claro que para aqui se chegar há muito trabalho, financiamento bancários, muita gestão e terão que haver muitos donativos da comunidade para a obra se tornar real.

### 5- Acredito que a maioria das vezes, não tem vida pessoal e veste a camisola desta Instituição certo?

R- Não sacrifico coisa nenhuma. Não podemos entender o trabalho de voluntariado como sacrifício, mas por prazer. O tempo que dou a esta Instituição não é sacrifício nenhum porque ser família e criar filhos também é educar para a sociedade e partilha, caso contrário será educar para o egoísmo.

### 6- A responsabilidade de gerir uma Instituição destas é preciso determinação uma luta constante, todos os dias mas também tem as suas coisas boas e menos boas, pode dizer algumas?

R- Gerir uma casa como esta é como andar de barco: ou se gosta ou não se gosta, mas mais importante do que andar de barco ou gerir a casa é quantas pessoas conseguimos levar

conosco e onde chegamos com elas numa jornada de carinho de socorro e felicidade.

### 7- Pessoalmente só agora tenho conhecimento e noção do trabalho desta Instituição mais a fundo, mas a maior parte desta comunidade não?

R: Efetivamente, esta é uma associação que detém uma excelente Corpo de Bombeiros, mas é muito mais que isso. Somos emergência, somos serviços não urgentes, somos posto de combustível, clínica, serviço ao domicilio, campo de férias, nadadores salvadores e daqui a pouco somos EPI lar a idosos. Somos uma Instituição que abraça as pessoas em todas as fases da vida .

### 8- Considera esta Instituição uma segunda casa e o lar que sonha e várias pessoas envolvidas vão ver crescer e acredito que vai conseguir por si por todos envolvidos e por todos que vão precisas desse lar?

R- Em tudo que faço são batalhas pessoais, mas é preciso sempre nunca andar sozinho. pelo que é mais que uma batalha pessoal, mas coletiva, que precisa de ser auxiliada. É com o tempo a ERPI será a menina dos nossos olhos

### 9- Como vê o futuro dos Bombeiros?

R: Com alguma preocupação. A sociedade e as autoridades precisam de aprofundar as respostas a dar pelos Bombeiros Sapadores; pelos profissionais das Associações Humanitárias e pelos Bombeiros Voluntários .... Assistimos a demasiada confusão e inaptidão em relação ao que cada um pode fazer, deve fazer e pode ser feito.

### 10- Tenho ouvido muitas pessoas pensar e falar mal de si. Talvez se as pessoas vissem ou conhecesse um pouco esta instituição e os encargos que acarreta, como se sente depois de tanto lutar saber que algumas pessoas pensam mal de si?

R- É natural que assim seja, embora não seja coisa que eu constate com prazer. Aqui encontrei muita gente desonesta, muitos malandros e muitos vaidosos e nem todos ficaram sensibilizados para a grandeza solidária e humanitária que nos é exigida. Esta casa não é dos diretores, dos funcionários nem dos bombeiros. É dos sócios e para os sócios.

### 11- Quando foi eleito presidente fez muita coisa desde então, o que o levou a fazer essa escolha ?

R: Sou presidente desde janeiro 2013 e pouco importa agora perdermos tempo sobre como encontrei esta casa. Importa sim quantificar que, desde os dormitórios, tudo nesta casa foi melhorado e ampliado; Depois fomos inovando em tantas e tantas frentes de trabalho que potenciou que esta Associação tenha crescido por valorização financeira um pouco mais 500%

### 12- O que o levou a querer ser Presidente dos bombeiro de Valadares?

Verdadeiramente eu não quis. Fui desafiado. Eu era sócios dos Bombeiros, nunca fui Bombeiro ou diretor, apenas pagava as minhas cotas. Fui desafiado por um grupo de pessoas que viviam mais intensamente os Bombeiros e foi entre esse grupo que fui acabado de ser colocado e sufragado em votos

### 13- Vão ter mais viaturas e novos equipamentos?

R: Sempre, é necessário e conveniente.

# OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES

Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



## SERVIÇOS DEZEMBRO

### ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	236
CANELAS	86
V. PARAISO	77
MADALENA	36

### FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

STª MARINHA/SP AFURADA	9
CANIDELO	3
MAFAMUDE/ V. PARAISO	16
MADALENA	9
V.ANDORINHO	6
PEDROSO	2
SERZEDO	2
ARCOZELO	2
FORA CONCELHO	9

### RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	21
Riscos Mistos	6
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	448
Operações Estado de Alerta	17
Serviços Internos	14
<b>TOTAL DE SERVIÇOS</b>	<b>496</b>



Durante o mês de Dezembro, predominando uma parceria atenta e espírito de solidariedade, os BVV estiveram empenhados em vários Dispositivos de Prevenção, disponibilizando meios técnicos e humanos para que os eventos tivessem um fator de sucesso no que concerne à segurança.

### DIA DISPOSITIVOS - DEZEMBRO

- 08 Seniores Masculinos - Valadares Gaia FC
- 11 Seniores Feminino - Valadares Gaia FC
- 12 Prevenção Praça Natal - Município de Gaia
- 17 Corta-Mato Escolar - Academia da Música
- 18 Corta-Mato Escolar - EB2/3 Valadares
- 19 Transporte do Pai Natal - Escola da Marinha
- 19 Prevenção Praça Natal - Município de Gaia
- 20 Corta-Mato Escolar - EB 2/3 Madalena
- 20 Transporte do Pai Natal - Escola da Serpente
- 20 Transporte do Pai Natal - Escola da Junqueira
- 21 Seniores Feminino - Valadares Gaia FC
- 21 Dispositivo de Prevenção e Intervenção Rodoviária
- 22 Prevenção Praça Natal - Município de Gaia
- 24 Dispositivo de Prevenção e Intervenção Rodoviária
- 27 Dispositivo de Prevenção e Intervenção Rodoviária
- 28 Dispositivo de Prevenção e Intervenção Rodoviária
- 29 Dispositivo de Prevenção e Intervenção Rodoviária

**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 Tamanco, 140 Valadares  
[comando@bvvaladares.com](mailto:comando@bvvaladares.com)

# RISCOS DE INCÊNDIO E EXPLOSÃO

por JOSÉ CARLOS SILVA  
Engenheiro Civil



Um incêndio é a manifestação de uma reacção de combustão não controlada. Nela intervêm materiais combustíveis, gases e líquidos, que formam parte e são utilizados em edifícios e instalações habitacionais, comerciais, industriais e serviços. Estes materiais, normalmente constituídos por carbono, ainda que apresentem características comuns, quando intervêm num incêndio, diferenciam-se pela facilidade com que iniciam a combustão, pela facilidade com que a desenvolvem e pela intensidade da mesma.

À medida que se aprofundam os conhecimentos científicos e técnicas sobre os incêndios, é possível quantificar e prevenir com maior exactidão o seu comportamento, tendo em conta os materiais envolvidos e as condições que os rodeiam. Esses são, assim, a melhor ferramenta nas medidas de prevenção e protecção a adoptar contra incêndios e explosões.

Mas por mais perfeitas que sejam as medidas de prevenção programadas e por mais conscienciosas que sejam as pessoas responsáveis pela sua aplicação, as causas imprevisíveis e a parte aleatória associada a todas as circunstâncias da vida quotidiana farão com que os incêndios aconteçam todos os dias.

Por esta razão, específico algumas medidas de prevenção doméstica que devem ser levadas em consideração.

De acordo com as estatísticas a maioria dos incêndios em casa dão-se devido a problemas com a rede eléctrica, rede de gás ou fontes de calor. A cozinha é o local onde muitos incêndios têm origem. Nunca saia de casa com o fogão, exaustor ou esquentador ligado.

Na rede eléctrica, evite a sobrecarga. Isto é, não ligue demasiados equipamentos na mesma tomada. O risco de curto-circuito é elevado. Equipamentos que produzem calor como o micro-ondas, torradeira e ferro de engomar consomem muita energia.

Nunca apague com água um incêndio de origem eléctrica. Há perigo de ficar electrocutado.

Na rede de gás se, através do cheiro, detectar alguma fuga não ligue nem desligue interruptores ou aparelhos eléctricos. Não faça qualquer tipo de chama, abra as janelas para permitir uma rápida ventilação dos espaços, feche as válvulas de segurança e de corte do redutor e saia imediatamente de casa.

Relativamente a fontes de calor, não durma com aquecedores ligados. Não seque roupa nos aquecedores, desligue o ferro de engomar após a sua utilização, desligue também todos os aparelhos a gás antes de sair de casa e tenha em atenção a necessidade de protecção das lareiras e salamandras. Mantenha os aquecedores afastados de materiais inflamáveis, como móveis, cortinas, roupas ou colchões. Uma das principais causas de morte por incêndio é o aquecimento doméstico.

Não é recomendável a utilização de extensões eléctricas para aquecedores.

Tenha atenção aos locais onde gosta de ter velas acesas e mantenha-se atento enquanto mantiverem a chama. Quando apagadas, certifique-se de que ficam realmente apagadas.

Tenha sempre em local de fácil acesso os contactos que deve utilizar em caso de incêndio e emergência:

**Número Europeu de Emergência - 112**  
**Bombeiros Voluntários de Valadares - 227 110 007**  
**Batalhão Sapadores Bombeiros e Protecção Civil de V. N.**  
**Gaia - 223 752 424**  
**Electricidade - 800 506 506**  
**Gás - 800 215 215**

## HABITAÇÃO PARA A VIDA

por MARIA COUTO  
Diretora AHBVV



As soluções residenciais socialmente bem integradas parecem ser actualmente a melhor solução no que se refere a uma resposta adaptada aos desejos e necessidades dos habitantes seniores até porque, são muitos os que passam demasiado tempo, quando não a totalidade do seu tempo, isolados nas suas próprias residências.

Mas será que interessa apostar forte no conceito de habitação para seniores?

Ou, será preferível considerar a ideia de uma habitação com conceito universal e inserida numa solução agrupada que proporcione espaços, equipamentos e serviços comuns, devidamente adequados a todas as necessidades e condicionamentos e, cuja gestão, facilite a prestação de cuidados pessoais específicos?

Uma questão pertinente, mas tal não põe em causa a necessidade de instalações residenciais assistidas para pessoas que exijam cuidados personalizados.

É essencial considerar as fragilidades de cada pessoa: Diminuição das capacidades auditivas; Redução da acuidade visual; Redução de capacidade de mobilidade;

Redução das faculdades psíquicas; etc.

Em suma, um conjunto de factores que limitam o percurso de uma vida que conhecemos como dita normal.

Temos de ser bem conscientes de todos estes aspectos na

estruturação geral e na pormenorização das soluções de habitação apoiada, desde o seu exterior urbano ao interior doméstico, de forma atenta, promovendo assim, a antecipação de respostas para todos os desafios que possam vir a apresentar-se.

Neste sentido, sublinho a importância do nosso edifício que se encontra em fase de construção, que terá o adequado desenvolvimento de um espaço habitacional de qualidade na intersecção da concepção arquitectónica e técnica com soluções inovadoras e humanas que respondam positivamente às necessidades futuras dos nossos seniores.

Não podemos esquecer nunca que somos o produto acabado do trabalho realizado pelos idosos que contribuíram para aquilo que somos hoje.

Tiveram um papel muito importante na sociedade em que estamos integrados e proporcionar-lhes um envelhecimento digno e activo não só é um direito, é também um dever.

Seja solidário e colaborativo neste nosso grandioso projecto.

**PT50 0035 0829 00000416230 98**  
**Entidade: 21721**  
**Referência: 123 001 001**  
**Valor: Donativo à sua escolha**



# MÊS DE CELEBRAÇÃO!

por SANDRA SILVA  
EIC Valadares

Começamos o mês a celebrar o 110º aniversário da nossa casa, da sua casa, da AHBVV.

No dia 6 de Dezembro, com a sessão solene, tivemos também a promoção da Escola de estagiários a bombeiros de 3º, deixando aqui uma palavra especial à nossa Instrutora Beatriz Neves pelo seu empenho, esforço e dedicação.

No dia 8 tivemos o desfile apeado pelas ruas de Valadares e sendo o dia da Mãe não poderíamos deixar passar em branco.

No dia 14 realizou-se mais um jantar de Órgãos Sociais, funcionários e Corpo ativo, terminando com a entrega dos presentes às crianças que de uma ou outra forma fazem parte desta Associação.

Terminamos assim o mês com o lanche oferecido pelos instrutores da EIC aos Infantes e Cadetes que trabalharam arduamente ao longo de mais um ano. Parabéns a cada um de vocês, por tanto que dão, por amor à farda que vestem...

Deixamos aqui também os parabéns à Presidente da Comissão de Pais da EIC Sara Guimarães, à Infante Beatriz Neves e aos Cadetes Rafaela Pereira, Joana Carvalho e Rafael Carvalho, que completaram mais um aniversário no mês de Dezembro, muitas felicidades a todos.

E assim termina o ano 2024!

Que 2025 traga novas experiências, novas oportunidades, novas surpresas e novas conquistas!

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.



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

**Escola de Infantes e Cadetes | Bombeiros Voluntários de Valadares**

Largo António Pereira Tamarco, 140 Valadares | Bmb 1º José Silva - 912588689

# ADEUS 2024, OLÁ 2025!

por CATARINA GUIMARÃES  
Coordenadora Clínica BVVida

Despedimo-nos de 2024 com a sensação de dever cumprido.

Foi um ano trabalhoso, onde na Clínica BVVida, houve mudanças: novas especialidades apareceram e novos profissionais de saúde abraçaram o projeto.

Foi um ano em que acompanhamos os utentes que já eram seguidos por nós, demo-nos a conhecer a muitos novos e demos o nosso melhor para os acompanhar e sentirem-se em casa.

Participamos em ações de sensibilização, realizamos novas parcerias com empresas, estabelecemos protocolos com seguradoras, demo-nos a conhecer a pessoas que ainda não sabiam da existência da clínica e dos seus benefícios para sócios da Associação.

Realizamos alterações no padrão de funcionamento da clínica e continuaremos a realizar sempre com o objetivo de melhorar a prestação de serviços de saúde.

Escutamos, sentimos e abraçamos.



## FELIZ ANO NOVO! FELIZ DIA NOVO!

por ANDREA PAIVA  
Especialista em Acupuntura Obstétrica

As energias renovam-se a cada novo ano, e novas esperanças surgem no horizonte. Estabelecemos objetivos, delineamos estratégias, ou simplesmente saboreamos o que a vida nos entrega. Mas sentimos que a nova fase é uma nova possibilidade de sermos felizes!

Viver é uma aventura com altos e baixos, fases mais fáceis e fluidas, e fases mais complexas e desafiantes. Mas seja felicidade, seja experiência, o que nos preenche engrandece sempre a

alma, e tem a capacidade de potenciar o melhor em cada um de nós. A escolha final do que retiramos de cada experiência é nossa, e determina o que escolhemos ser.

Que possamos escolher gratidão, amor, tranquilidade, empatia, paz, coragem, e tudo o que nos torne pessoas melhores!

Não nos esqueçamos, porém, que podemos renovar as energias e as esperanças a cada novo dia, pois cada novo dia é um presente único e precioso!



## FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA COM DESFIBRILHADOR AUTOMÁTICO EXTERNO

por ANA JONES  
Assessora de Direção da AHBV

O centro de tratamento de dependências S.A.E., em Espinho, tem como um dos objetivos principais, estar sempre na vanguarda no que diz respeito à formação dos seus profissionais, uma vez que trabalhamos na área da saúde, e isso requer formação contínua.

Neste contexto, decidimos fazer uma formação de Suporte Básico de Vida, e ninguém melhor do que os Bombeiros Voluntários de Valadares para nos ajudar nesta demanda.

A formação teve início no dia 23 de novembro pelas 9:00 horas nas instalações dos Bombeiros Voluntários. Na parte da manhã tivemos formação até às 13:00 horas, altura em que tivemos um

intervalo para um almoço/convívio com os restantes formandos, bastante agradável, que decorreu também nas instalações dos Bombeiros. Na parte da tarde, fomos avaliados para se perceber se tínhamos adquirido as competências necessárias para praticar o que nos foi ensinado e terminou às 17:00 horas.

De salientar que a formação foi dada com muito profissionalismo, mas também com humor, o que a tornou ainda mais interessante e cativante.





# MENSAGEM

por VÂNIA ALMEIDA  
Sócia da AHBVV

Desta vez, venho apenas deixar uma mensagem, não venho falar de nenhum tema em específico.

Começo a escrever este artigo de opinião em 2024, analiso a correria para a noite tão esperada, a passagem para um novo ano, para uns será um novo começo para outros será um recomeço.

Sim! Podemos olhar para um início de um novo ano, como uma oportunidade para criar novas ideias, redefinir objetivos, projetar sonhos, mas não nos devemos esquecer que 2025 só será diferente se cada um de nós fizer para que isso aconteça, senão tudo se repete.

Este será o momento ideal para olharmos para o passado e agradecermos por tudo o que passamos, e olharmos para o futuro com determinação.

Para conseguirmos mudar o que queremos para nós, devemos olhar para quem está há nossa volta.

Vivemos numa sociedade, em que todos estamos ligados de alguma forma, partilhar sorrisos, criar mais empatia, sentir o que o outro está a sentir, promover o diálogo, a delicadeza, essa deveria ser a missão para 2025.

Termino o artigo em 2025, após ter ouvido atentamente o discurso de várias pessoas sobre o que desejam, e realmente fez-me sentido, "autorização de residências, a Lei contra a xenofobia".

Todos estes desejos são temas cruciais para construir uma sociedade mais inclusiva e justa, sou eu, tu e todos nós que podemos começar com essa mudança.



Nos últimos tempos ouvimos falar sobre o aumento do número de imigrantes que entram em Portugal e que vêm em busca de novas oportunidades, que fogem do seu país e tem que recomeçar e precisa de uma oportunidade.

Pequenas ações individuais podem inspirar mudanças coletivas. Juntos, podemos criar uma sociedade mais igualitária e empática. Por onde é que vamos começar?

Quero desejar a todos um excelente ano, e aguardem por mais artigos!

# APOIE A AHBVV

por JÚLIA FERREIRA  
Contabilista Certificada - AHBVV

Caros Sócios,

Apoie a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares – A Sua Solidariedade Faz a Diferença! Com a publicação da Lei n.º 42/2024, de 14 de novembro, foi aprovado o aumento da percentagem da consignação de IRS de 0,5% para 1%. Esta alteração, que beneficia instituições como a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares

## PORQUE É IMPORTANTE APOIAR A NOSSA ASSOCIAÇÃO?

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares tem sido um pilar fundamental na segurança e bem-estar da nossa comunidade. Desde a sua fundação, temos dedicado todos os nossos esforços para garantir uma resposta rápida e eficaz a situações de emergência. Graças ao apoio da comunidade, temos conseguido:

- Modernizar os nossos equipamentos e garantir uma resposta eficaz em situações de emergência.
- Formar e capacitar os nossos bombeiros, garantindo que estão preparados para qualquer desafio.
- Prestar serviços essenciais à população, como o transporte de doentes e o apoio cuidados ao nível de cuidados de saúde.

## PROJETOS FUTUROS

Estamos empenhados em continuar a nossa missão e temos grandes planos

para o futuro, incluindo a construção de um Lar que proporcionará condições dignas aos nossos idosos e à comunidade em geral. Este projeto é uma prioridade e um marco importante no nosso compromisso com a sociedade.

## COMO PODE AJUDAR?

**1.** Consigne 1% do seu IRS ao nosso NIF 501359575 na sua declaração modelo 3 de IRS em 2024. Este gesto não tem qualquer custo para si e é uma forma eficaz de nos ajudar a continuar o nosso trabalho.

**2.** Faça um donativo direto:  
**IBAN:** PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8  
**Entidade MB:** 21721  
**Referência MB:** 123 001 001



## O SEU APOIO SALVA VIDAS!

Cada contribuição é fundamental para que possamos continuar a prestar um serviço de excelência. Com o seu apoio, podemos garantir que estaremos sempre prontos para ajudar, investir em novos projetos e proporcionar mais segurança e bem-estar à nossa comunidade.

Juntos somos mais fortes! Ajude-nos a ajudar e contribua para um futuro melhor.

Seja solidário. Obrigado!

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**<sup>®</sup>

— PUBLICIDADE E DESIGN —

*Unimos as cores  
às suas ideias*



📍 Rua Norton de Matos, 524 • 4405-671 Gulpilhares • Vila Nova de Gaia

☎ 91 633 25 25 (contacte-nos por WhatsApp) ☎ 22 112 37 01

✉ geral@printandcut.pt

📱 www.printandcut.pt