

VOLUNTÁRIO

#73

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
#SOMOS TODOS BVV

JANEIRO
2025



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Iniciamos o ano 2025, tal como encerramos o ano de 2024, abraçando boas causas.

Janeiro é sempre um mês de reflexões e de novos objetivos. Refletir sobre o que fizemos, valorar o que tem valor e perspetivar como acrescentar mais valor a toda a nossa ação... neste propósito, procedemos a reuniões várias, sendo de destacar as havidas com o nosso quadro de funcionários; com os nossos cobradores; para além das reuniões que eu próprio tive com cada coordenador de sector das nossas principais frentes de trabalho.

Porque planear é bom, conveniente e necessário.

Janeiro, também foi um mês de significativa ação de representação institucional, sendo de destacar a minha presença solidária, nos autos de posse dos novos Órgãos Sociais dos Orfeões de Valadares e da Madalena e do Rancho Regional de Gulpilhares.

Igualmente, marquei presença na entrega de diplomas na Escola Básica da Madalena, cerimónia de elevado valor educacional, cultural e social.

Existiram, ainda, reuniões de avaliação de desempenhos operacionais, entre todos os Presidentes e Comandantes dos Bombeiros de Gaia.

Foi, também, retomada uma prática há muito interrompida, de reunir entre as 6 associações de Bombeiros voluntários e os Bombeiros Sapadores, com a Camara Municipal. Nesta, fomos informados pelos Sr. Presidente da Camara, que o subsídio anual a atribuir passaria dos 60 mil euros, para os 72 mil euros.

Há que reconhecer que foi uma boa noticia!

Obrigado



Se todos ajudarem, o ano 2025, será um ano de crescimento e consolidação das nossas melhores respostas sociais.

Ajudem-nos a satisfazer o Plano de Necessidades do nosso Corpo de Bombeiros.

Ajudem-nos a acabar o nosso Edifício Social.

Por uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz!

Abrace mais.

Abrace mais pessoas, abrace mais boas causas.

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*

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

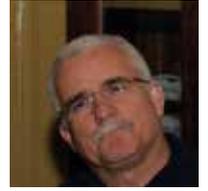


presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

MUSEU ABERTO

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



A História da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV), contada na PRIMEIRA PESSOA, por quem a viveu e a vive.

As botas de um incêndio, uma farda, uma condecoração, as "BOMBAS" antigas, as mangueiras, as cordas, as motobombas, os telefones e tanta e tanta história que merece ser conhecida e valorizada.

Pela mão de António Chaves e Orlando Fernandes, teremos mensalmente na Revista Voluntário muitas histórias, acontecimentos e memórias da nossa Instituição.

Em formato de à CONVERSA COM ..., em textos e em imagens únicas, que pretendem cativar os nossos Associados, Comunidade das Freguesias, Escolas e Lares para este importante espaço.
O MUSEU ABERTO, pretende ser um MUSEU VIVO!

Vamos abrir o MUSEU ao público, em VISITAS DE GRUPO programadas, de modo a permitir que o António Chaves, o Orlando Fernandes, a Direção e o Comando, possam ser porta-vozes da nossa História.

Fazemos um apelo, a todos aqueles que tenham uma história para contar, objetos de algum antepassado que queiram expor no MUSEU, que nos contactem, para assim podermos enriquecer ainda mais o NOSSO MUSEU!



JOÃO RAMOS
FISILOGISTA DO EXERCÍCIO
PERSONAL TRAINER

TREINOS INDIVIDUAIS E EM PEQUENOS GRUPOS

MAIS SAÚDE, RESISTÊNCIA E MÚSCULO MENOS GORDURA E DORES

joaoramosjr2001@gmail.com
@joao.ramos7

APOIE A AHBVV

por JÚLIA FERREIRA
Contabilista Certificada - AHBVV



Apoie os Bombeiros Voluntários de Valadares e faça a diferença na sua comunidade!

Os Bombeiros Voluntários de Valadares têm um compromisso inabalável com a segurança e o bem-estar da nossa comunidade. Para além da resposta rápida e eficiente em emergências, desenvolvemos projetos essenciais que impactam diretamente a qualidade de vida dos cidadãos.

A CuidArte+ é um dos projetos inovadores que promovemos, oferecendo apoio domiciliário a quem mais precisa. Este serviço garante acompanhamento personalizado e assistência especializada a idosos e pessoas em situações de vulnerabilidade, permitindo-lhes manter a autonomia e qualidade de vida no conforto do seu lar.

Estamos também a trabalhar para concretizar um projeto fundamental para o futuro: a criação de um Lar ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas). Este espaço será um pilar essencial para o acolhimento e cuidado digno dos nossos

seniores, proporcionando-lhes conforto, segurança e uma equipa sempre disponível para responder às suas necessidades. Além disso, continuamos a garantir diariamente a nossa missão principal: o transporte urgente e não urgente de doentes, assegurando que todos recebem o apoio necessário de forma rápida e eficaz. O trabalho incansável dos nossos bombeiros, aliados a meios adequados, é crucial para salvar vidas e prestar auxílio em momentos críticos.

Mas para que possamos continuar a crescer e reforçar estes projetos, precisamos do seu apoio! Ser sócio dos Bombeiros Voluntários de Valadares significa contribuir diretamente para a melhoria dos serviços prestados à comunidade. Com uma pequena contribuição anual, estará a ajudar-nos a manter e expandir a nossa capacidade de resposta.

Com a aproximação da entrega do IRS, relembramos que pode apoiar-nos sem qualquer custo para si. Ao consignar 1% do seu IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares, estará a garantir que mais pessoas beneficiam da nossa assistência e proteção. Basta inserir o nosso NIF no campo dedicado à consignação do IRS e fazer parte desta causa nobre.

Juntos, podemos continuar a construir uma comunidade mais segura e solidária. Apoie os Bombeiros Voluntários de Valadares e faça parte desta missão! Seja sócio. Consigne 1%. Faça a diferença.

Donativo Direto
IBAN
PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8
ENT 21721
REF. MB 123 001 001

| CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO | | | |
|--|-------------------------------------|------|---|
| ENTIDADES BENEFICIÁRIAS | | | |
| Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 182001, de 22 de junho) | <input type="checkbox"/> | 1101 | |
| Instituições particulares de assistência social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 162001, de 22 de junho) | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| Pessoas coletivas de utilidade pública de fim ambiental (art.º 14.º, n.º 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho) | <input type="checkbox"/> | 1102 | NIF: 501 359 575 |
| Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CRIS) | <input type="checkbox"/> | 1103 | IRS: <input checked="" type="checkbox"/> IVA: <input checked="" type="checkbox"/> |
| Associações gerais, de caráter juvenil ou de estudantes (Portaria n.º 796/2002, de 17 de novembro) | <input type="checkbox"/> | 1104 | |

BENEFÍCIOS, DESCONTOS E PARCERIAS PARA SÓCIOS DA AHBVV

por CRISTINA CARNEIRO
Técnica de Contabilidade da AHBVV

Benefícios e descontos em entidades pertencentes à Associação

| | |
|----------------|---------------------|
| Clínica BVVida | Condições especiais |
| Cuid'arte+ | Condições especiais |
| Loja Social | |
| Ginásio | € 10,00 /mês |

Parcerias

| | |
|---|-----|
| Farmácia da Boa Nova Valadares | |
| Farmácia Central Valadares | |
| Clínica Dentária Sorriso Perfeito Valadares | |
| Clínica Médico Dentária Sorrisos em Vilar | |
| Óptica Olhares de Gaia Valadares (Frente à Socreme) | 10% |
| Gabinete de Estética Raquel Moreira Valadares | 10% |
| | 10% |
| | 15% |
| | 10% |
| | 10% |

Clínica BVVida

ESPECIALIDADES

Acupuntura
Medicina Geral e familiar
Enfermagem
Fisioterapia
Psicologia
Nutrição
Osteopatia
Podologia
Terapia da Fala
Terapia Ocupacional
Análises Clínicas
Medicina no Trabalho

OUTROS SERVIÇOS

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

OS NOSSOS SERVIÇOS

1 Cuidados domiciliários com valores* acessíveis

- Higiene Pessoal
- Muda de Fralda
- Entrega de alimentação

2 Loja social com produtos a partir de 1 euro

(*sob consulta)

BAÚ SOLIDÁRIO
E LOJA
Rua Delfim de Lima 1919,
Canelas



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

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS JANEIRO

ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

| | |
|-----------------------|-----|
| VALADARES/GULPILHARES | 255 |
| CANELAS | 108 |
| V. PARAISO | 94 |
| MADALENA | 32 |

FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

| | |
|------------------------|----|
| STª MARINHA/SP AFURADA | 10 |
| CANIDELO | 14 |
| MAFAMUDE/ V. PARAISO | 15 |
| MADALENA | 7 |
| V. ANDORINHO | 4 |
| PEDROSO | 4 |
| ARCOZELO | 1 |
| RAMALDE | 1 |

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

| DESCRIÇÃO | TOTAL |
|--|------------|
| Riscos Naturais | 1 |
| Riscos Tecnológicos | 25 |
| Riscos Mistos | 38 |
| Proteção e Assistência a Pessoa e Bens | 475 |
| Operações Estado de Alerta | 6 |
| Serviços Internos | 18 |
| TOTAL DE SERVIÇOS | 563 |

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 Trateiro, 140 Valadares
comando@bvvaladares.com



PROJECTO “ A COMUNIDADE ”

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares

Porque somos percursores de um SONHO!
A COMUNIDADE
Estou no Projeto!

Projeto "A Comunidade"

Porque trabalhamos em prol da nossa comunidade, sentimos necessidade de nos apetrechar com ferramentas que nos permitam executar a nossa tarefa da forma mais eficaz, com brio e profissionalismo. É uma missão árdua, que acarreta esforços acima do comum imaginável, pois, por vezes, somos travados por obstáculos que, apesar do empenhamento e desejo próprio, nos conseguimos petrificar perante a crua realidade. Neste contexto, somos forçados a requerer compreensão e ajuda, e desta vez, vemo-nos na necessidade de recorrer à nossa Comunidade por forma a nos valer e que nos permita atingir o propósito ao qual nos propomos.

Este projeto passa pela aquisição de uma nova viatura que nos permitirá enfrentar cenários contextualizados por incêndios em habitações, indústrias e demais infraestruturas. Estamos perante uma necessidade premente, pois de momento dispomos de uma viatura que conta com 37 anos de vida útil e de intenso trabalho, e que já não corresponde às premissas atuais, do ponto de vista mecânico, da disponibilidade de equipamentos de combate como manobra da própria viatura.

Desta forma, encontramos-nos a encetar esforços para adquirir uma viatura, um novo veículo de combate, que apresenta uma capacidade de carga de 19T e 360 CV de potência. Vai predispor do mais moderno equipamento de combate a incêndios, de escoramento, desencarceramento, ventilação, inundações ou galgamento costeiro, derrame de matérias perigosas, como material específico a incêndios perfilados como especiais.

Este set de equipamento renderá material dos idos de oitenta, algum com idade superior a quatro décadas, e que nos vai permitir enfrentar todas as dificuldades com as quais nos depararemos.

A chave principal para o sucesso desta missão passa por todos Vós, pela nossa Comunidade, pois sem ela, a nossa existência perde a essência do ser.

Contamos com o seu donativo, para mais informações:

✉ jorge.prazeres@bvvaladares.com

☎ +351 925 404 621

O Presente

Veículo Pesado - Volvo FL6 Cv - 11 Toneladas
Ano de aquisição - 1987
Capacidade de tanque 2800 Litros
Ocorrências: Incêndios urbanos/industriais
Transformação: INASI - Lisboa

O Futuro

Veículo pesado - SCANIA P 360Cv - 19 Toneladas
Ano de Aquisição 2025
Capacidade de tanque 3000 Litros + 200 Litros espumífero
+ 300 Litros proteção veículo
Ocorrências: Multifunções com equipamento versátil
(desencarceramento, escoramento, outros...)
Transformação: Jacinto Marques De Oliveira, Sucessores, Lda

Eles já estão no projeto, faz também a diferença e abraça a causa...



AMBIENTE TÉRMICO

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil



Actividade do ser humano é fortemente condicionada pelo ambiente térmico. Na maioria dos casos, as condições mais adversas não causam danos ao Homem mas, em certas situações, devido ao seu efeito quer cumulativo (exposição crónica), quer de choque (exposição aguda), podem causar sérios problemas ao organismo.

Os agentes associados ao ambiente térmico, tais como: temperaturas do ar, níveis de humidade, velocidade do ar, fontes de calor, etc., influenciam o desenvolvimento de todas as actividades, sejam elas em ambiente industrial, sejam elas em ambiente caseiro.

O corpo deve manter uma temperatura próxima dos 37°C com pouca variação, mesmo na presença de grandes mudanças resultantes da actividade física, fontes externas de energia ou perda de energia em ambientes frios.

A energia térmica pode ser obtida ou perdida para o meio ambiente através de vários tipos de trocas físicas como a convecção, a condução, a radiação e a evaporação.

Num ambiente quente, o corpo tenta manter a sua temperatura estável expandindo-se para permitir alguma perda de calor (em situações mais críticas, a transpiração é a única opção para arrefecer o corpo).

Em ambientes frios, o corpo procura manter a pele fria e contraindo-se para evitar a perda de calor. O uso de roupas adequadas contribui significativamente as trocas de energia, tanto em ambientes quentes como frios.

O ambiente térmico é determinado por combinações de:

- Humidade do ar (que afecta principalmente a evaporação);
- Movimento do ar (que afecta a convecção e a evaporação);
- Temperatura dos objectos em contacto com o corpo (a qual afecta a condução);
- Temperatura das superfícies adjacentes ao corpo (a qual afecta a radiação).

As condições extremas de temperaturas, humidade e más condições de ventilação, expõem as pessoas a situações perigosas para a sua saúde e comprometem o seu desempenho. Em paralelo com a iluminação e o ambiente cromático, o ambiente térmico e a ventilação são factores mais críticos no impacto físico de um local de trabalho.

No interior de um edifício ou no local de trabalho não se deve apenas considerar a temperatura, pois a noção de conforto térmico também depende da humidade. Elevados níveis de humidade (> 70%) são menos tolerados em trabalhos mais pesados. Elevados níveis combinados com baixas temperaturas não são tolerados pelas pessoas. Baixos níveis de humidade (< 40%) também podem criar problemas respiratórios.

A ventilação entende-se como a renovação do ar de um local por substituição do ar viciado por ar "novo" vindo do exterior. A ventilação pode ser natural ou forçada. Deve ser contínua e bem distribuída, de forma a evitar zonas de ar estagnado, e ou, correntes de ar incómodas que se podem revelar perigosas. Com a excepção de locais confinados em que o fluxo de ar deve ser garantido.

A ventilação natural é uma das soluções mais eficazes para obter o conforto ambiental com menores gastos energéticos.

Para concluir, um ambiente térmico adequado às diferentes realidades, contribui significativamente para um melhor desempenho profissional bem como para uma melhor saúde do ser humano.

galp evologic
EXTRA NOVO

Até **+65** km
EXTRA por depósito*

EXTRA proteção do motor

EXTRA poupança

PESO DAS EMOÇÕES

por MARIA COUTO
Diretora AHBVV



As palavras escritas sempre foram um bálsamo para as nossas dores. É no conjugar das palavras passadas para o papel que libertamos a verdade das emoções que experienciamos. Desta forma expiamos o peso que por vezes representam, sem as revelar para os demais.

As dores físicas causam sofrimento mas são as emocionais que mais doem. Talvez por não serem visíveis, apenas sentidas. A verdade é que temos muita dificuldade em as aceitar. Para quem nos rodeia então, são completamente estranhas.

São disfarçadas e substituídas por sorrisos que não podemos deixar de colocar no rosto, sem que realmente sejam sorrisos verdadeiros.

Porque o fazemos? Porque não "gritamos" para o mundo a nossa realidade?

Sabemos que dificilmente seríamos compreendidos. Sabemos que as dores emocionais são consideradas de menor importância e olhadas como uma manifestação de défice de inteligência emocional para saber lidar com as curvas da vida.

É preciso entender para saber cuidar, porque cuidar é uma arte, que mesmo não sendo para muitos um dom, ela pode ser aprendida por todos.

O envelhecimento é um dos maiores desafios das famílias e da sociedade. Este fenómeno aumenta a dificuldade na gestão do dia-a-dia.

Não escondo a admiração e o afecto que sinto por aqueles que sabem cuidar, principalmente dos nossos idosos. Mas, esta interacção vem acompanhada por uma extrema vulnerabilidade para o cuidador. Por isso questiono: quem cuida dos cuidadores?

Quem cuida das dores físicas e emocionais que ficam quando os desafios que a vida nos dá nos obrigam a mergulhar em noites frias e dias cinzentos? Tantas vezes demorados.

Falar da dor não serve só para nos libertar, mas também, para a "partilhar" com tantas pessoas que estão a passar por momentos de separação dos seus idosos, porque a vida e os seus condicionamentos assim obrigam.

Temos a responsabilidade de manter a dignidade dos nossos seniores, com optimismo, esperança e amor.

Sabemos bem o quanto lutamos para que as histórias de envelhecimento dos nossos Pais sejam diferentes.

No meu caso particular sinto uma enorme felicidade por ter os meus Pais na sua própria casa e muito bem acompanhados por toda a família. Não me é fácil imaginar outro cenário para as suas vidas.

Sinto-me uma filha abençoada por ter os melhores pais do mundo. Ensinaram-me a ser quem sou.

Sei que também toda a família contribui para serem quem são, em especial por termos a oportunidade de os acompanhar e vê-los a viverem a sua própria vida em liberdade e harmonia. Isto é Inquestionável!

Sinto-me orgulhosa do que fazemos para garantir o bem-estar e a dignidade dos meus queridos Pais.

Esta deveria ser a realidade de todos os idosos. É a resposta que merecem mas, sabemos que isto faz parte de um mundo ideal, de uma utopia. Por isso, devemos ser conscientes do valor dos cuidadores externos.

São pessoas que, todos os dias, oferecem um pouquinho do seu coração àqueles que dependem de cuidados para suprir necessidades físicas, mas não menos importante, necessidades emocionais dos que já cumpriram o seu papel na sociedade, enquanto "esquecem" os seus próprios problemas, as suas próprias dores emocionais.

Bem hajam!

PRÓXIMOS EVENTOS

4ª EDIÇÃO
ROTA DO PEDREIRO
 APOIO AOS BOMBEIROS V. DE VALADARES
 06 Abril 2025
FISTA DE OBSTÁCULOS

OBJETIVO
 ANGARIAÇÃO
 PARA NOVA
 VIATURA DE
 COMBATE A
 INCÊNDIO



VOLUNTÁRIOS SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
 BOMBEIROS PROPRÍOS - ASSOCIAÇÃO (ORGANIZAÇÃO)

3 MARÇO
21h30

CARNAVAL 2025

Grupo Musical albatroz

SALÉ com o Grupo Musical ALBATROZ
 Prémios para os 5 melhores mascarados
 Bares, petiscos e bebidas
 Muitas surpresas e muita animação!

Entrada: 7,50 mascarado por pessoa
 Mesa 7/ 4 cadeiras - 10 mascarados (já com reserva)
 Reservas: ANBVV | 912 847 868 | 912 122 758

Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Vamos ajudar à compra do novo Veículo de Incêndio Urbano e Industrial e passar uma noite muito divertida.

Torneio de Futebol 5
"A Comunidade"
 15 e 16 de março de 2025

INSCREVE-TE
 Até ao dia 5 de Março - 100 lugares disponíveis
 Local: Estádio Desportivo de Valadares - Avenida São Dinis
 4740-000 Castelo de Branco - 021 4436 029 Valadares (C.A.)

Prémios:

- 1.º, 2.º e 3.º Classificados
- Melhor Guarda-Redes
- Melhor Marcador
- Taça Pen-Play
- Taça Ball

AJUDA A SALVAR VIDAS
 Participa e faz parte da força que protege a comunidade



ROCKIN' THE FIRE STATION

TARANJULA

CONVIDADOS ESPECIAIS:
SEVI
 (Bulgária)

NIGHT ZERO (Inglaterra)

16 MARÇO | 16:30

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

SELHETES EM PRÉ-VENDA À 10 € NA SEDE DOS B.V.V. - BUNKER STONE E EM www.bvvaladares.com (90 DÍG. A 12 €)

Organização: Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares

Médo Partner

TALENTOS DA NOSSA TERRA

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES



14 JUNHO
2025 - 15h

INSCREVA-SE
 INSCRIÇÕES ATÉ 7 DE JUNHO DE 2025

ARTES PERFORMATIVAS
 MÚSICA (CANTO OU INSTRUMENTAL)
 DANÇA
 TEATRO OU STAND-UP COMEDY

EXPRESSION LITERÁRIA E ORATÓRIA
 DECLAMAÇÃO DE POESIA

ARTES VISUAIS E PLÁSTICAS
 PINTURA OU DESENHO
 ESCULTURA OU TRABALHOS MANUAIS
 FOTOGRAFIA

EXPRESSIONS TRADICIONAIS OU FOLCLÓRICAS
 MÚSICA, DANÇA OU OUTRAS ARTES TRADICIONAIS

TALENTOS ÚNICOS OU HABILIDADES ESPECIAIS
 TRUQUES OU MÁGIA
 HABILIDADES CRIATIVAS E INUSITADAS (EX: MALABARISMO, ACRÓBACIAS)

PARÓQUIA DE VALADARES CELEBRA OS 150 ANOS DA SUA IGREJA PAROQUIAL

por Pe. CARLOS CORREIA
Pároco de Valadares



Durante o ano de 2025 a comunidade paroquial de Valadares celebrará os 150 anos da sua Igreja. Construída em 1875, este edifício centenário localiza-se numa das zonas mais centrais desta vila, rodeada de jardins e ladeada pelo cemitério, conforme arquitetura da época.

O seu projeto corresponde a mais do que um mero edifício religioso e a sua construção revela a beleza da pedra tendo já sofrido uma remodelação aquando do seu centenário. O seu interior tem uma arquitetura clássica com uma nave central ampla e uma capela-mor com arco cimeiro. O altar principal é de talha dourada e madeira, bem como os cinco altares laterais, que habitualmente são alvo de zelosos cuidados com arranjos florais belíssimos e preciosas toalhas de linho e renda, devido ao extremo cuidado das suas zeladoras.

Este espaço acolhe os locais e todos aqueles que no seu percurso diário, procuram entrar para terem uns momentos de recolhimento ou de silêncio.



Reveste-se de um esplendor mais fulgurante pela ocasião da Festa em honra ao Senhor dos Aflitos que se realiza anualmente no primeiro domingo de julho.

Para festejar esta efeméride foi decidido efetuar o restauro do órgão de tubos, fabricado por Luís António de Carvalho em 1802 para a igreja de Cedofeita, e posteriormente instalado e reformado nesta Igreja Paroquial de Valadares, por António José dos Santos de Mangualde, em 1888. Para esta comemoração estarão programadas várias iniciativas, das quais se destacam a Bênção e o Concerto de Inauguração do restauro do referido órgão, programado para o dia 21 de junho de 2025, bem como a Eucaristia solenizada do dia 6 de Julho, que será presidida pelo Senhor Bispo Dom Manuel Linda e abrilhantada por um conjunto de vozes às quais se associará o som do nomeado órgão.

Haverá ainda outros momentos musicais, bem como, outras diversas iniciativas entre Abril e Dezembro que oportunamente serão divulgadas.

À comunidade paroquial associar-se-ão várias coletividades locais e todo o povo de Valadares que certamente irá viver este ano na alegria do dever de manter e conservar o seu património, dando exemplo às gerações mais novas e fazendo memória do seu passado.

Sessão de Dádiva de Sangue

2 de maio, das 14h30 às 19h,
nos Bombeiros Voluntários de Valadares.

Se é elegível* para ser dador, inscreva-se e contribua para o Banco de Sangue.

Increva-se aqui!



Contamos consigo!

Esclarecimentos adicionais:
Mariana Vidinha - marketing@jabeira.pt

*Se não tem a certeza sobre a sua elegibilidade, inscreva-se. No dia da dádiva, vamos fazer uma triagem de todos os interessados e verificar se podem ou não ser dadores.



Entidades responsáveis

JABEIRA™



INTRODUÇÃO AO PILATES CLÍNICO

por SARA BELEZA
Fisioterapeuta Clínica BVVida



O Pilates Clínico foi criado por dois fisioterapeutas que adaptaram os exercícios do Pilates Tradicional e mais do que para tonificar o corpo, tornaram esta modalidade, num foco primário da melhoria da saúde e qualidade de vida.

O Pilates Clínico tem como base o ensinamento da consciência corporal até alcançar ao movimento funcional e a erradicação da dor, sob o olhar de um fisioterapeuta que, seguindo um raciocínio clínico, sustenta a seleção dos exercícios das aulas. Diferentes indivíduos requerem diferentes estratégias para chegar a um padrão de movimento funcional e, para isso, devemos primeiro avaliar para podermos ser flexíveis na abordagem da reeducação postural. Daí a importância de agendar uma Sessão de Avaliação antes do primeiro contacto com esta prática.

Marque uma Sessão de Avaliação na Clínica BVVida:
914 155 553
227 113 644



ESPORÃO NO CALCANHAR

O Papel da Fisioterapia na Recuperação e Prevenção.

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida



O Esporão é uma das principais causas de dor no calcanhar, afetando milhares de pessoas em todo o mundo. Caracteriza-se pela formação de uma protuberância óssea no calcâneo (osso do calcanhar) e pode ser extremamente doloroso, limitando a capacidade de realizar atividades diárias, como caminhar, correr ou ficar em pé por longos períodos. Embora muitas vezes esteja associado à fascite plantar, a fisioterapia tem-se revelado uma das opções mais eficazes no tratamento do esporão, ajudando a aliviar a dor e a prevenir novas lesões.

Como a Fisioterapia pode ajudar?

A Fisioterapia desempenha um papel essencial no tratamento do esporão, não só no alívio da dor, mas também na recuperação da função do pé. A fisioterapia oferece benefícios significativos para tratar a causa subjacente da dor e prevenir recorrências:

1. Alívio da Dor e Redução da Inflamação
2. Fortalecimento Muscular
3. Alongamentos Específicos
4. Correção da Marcha

Prevenção de Recorrências

Após o alívio inicial da dor, a fisioterapia desempenha um papel importante na prevenção de futuras lesões. Algumas recomendações incluem:

- ☒ Controlo do peso corporal: Reduzir o excesso de peso pode diminuir a pressão sobre os pés e ajudar a prevenir a formação de esporões adicionais.
- ☒ Manutenção de exercícios preventivos: A prática contínua de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, sob orientação do fisioterapeuta, é fundamental para manter a saúde dos pés e evitar futuras lesões.

Conclusão

O esporão de calcâneo é uma condição que, apesar de ser dolorosa, pode ser tratada com sucesso. Com um plano de tratamento personalizado que inclua alongamentos, fortalecimento muscular, correção postural e técnicas de alívio da dor, os utentes podem alcançar uma recuperação completa e retomar as suas atividades diárias sem limitações. A fisioterapia não só trata a dor, mas também oferece estratégias para prevenir futuras complicações.

Dica Importante:

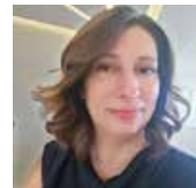
Se sofre de dor no calcanhar procure sempre um fisioterapeuta. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são essenciais para evitar que a condição se agrave e para garantir uma recuperação rápida e eficaz.

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

ACUPUNTURA E FERTILIDADE

por ANDREA PAIVA

Acupuntora / Especialista em Medicina Tradicional Chinesa
Diretora de Terapêuticas Não Convencionais - Clínica BVVida



O sonho de ser mãe ou pai está presente na maioria das pessoas, fazendo parte dos seus projetos de vida. Mas por vezes a concretização deste sonho afigura-se não tão imediata como seria desejável, prolongando-se no tempo a expectativa de aumentar a família.

Esta dificuldade pode ter origem em várias causas, que condicionam a conceção de um novo ser. Pode ser feminina ou masculina, e implicar as componentes emocional e física a diversos níveis.

Fatores como stress, desequilíbrios hormonais, problemas na circulação sanguínea ou até mesmo ansiedade são causas muito frequentes de infertilidade.

A acupuntura pode ajudar a controlar essas questões de forma natural, promovendo a harmonização do corpo e da mente, o que pode aumentar a probabilidade de concepção.

Na consulta de Acupuntura de Apoio à Fertilidade será elaborada a história clínica, e identificadas as causas que estão na origem da dificuldade de alcançar a gravidez.

Os benefícios no apoio à fertilidade relacionados com Acupuntura incluem o equilíbrio hormonal, a regularização das funções dos órgãos internos relacionados com a fertilidade, a regularização generalizada do organismo, e o bem-estar emocional.

A par da potencialização da fertilidade natural, a Acupuntura tem também um papel importante no sucesso do processo de fertilização in vitro (FIV), maximizando a probabilidade de gravidez bem sucedida. O tratamento de apoio à FIV deverá idealmente iniciar 3 meses antes do início do processo, para a realização da natural preparação do organismo, e controle de ansiedade muitas vezes associada.

A Acupuntura como terapêutica de apoio à fertilidade é um método recente, sendo que cada vez mais pessoas procuram conhecer esta realidade, pela segurança, simplicidade e eficácia do processo.

DIA MUNDIAL DO CANCRO

por RUTE PALMEIRA

Coordenadora do serviço de apoio domiciliário



O que é o Cancro?

O cancro, é uma doença caracterizada pelo crescimento descontrolado de células anormais no organismo

Principais Fatores de Risco:

Embora o cancro possa surgir de mutações genéticas espontâneas, há fatores que aumentam o risco, como:

- Tabagismo e consumo excessivo de álcool;
- Má alimentação;
- Exposição a agentes cancerígenos (como radiação ou produtos químicos);
- Histórico familiar de cancro;
- Infecções por certos vírus (exemplo: HPV e hepatite).

Tipos de Cancro mais comuns:

- Cancro de mama;
- Cancro de pulmão;
- Cancro colorretal;
- Cancro de próstata;
- Cancro da pele;

Prevenção e Diagnóstico Precoce:

- Adotar hábitos saudáveis: dieta equilibrada, prática de exercícios e evitar o tabaco;
- Realizar exames regulares, como mamografias, colonoscopias e testes de Papanicolau;
- Proteger-se da radiação solar usando protetor solar;
- Vacinar-se contra o HPV e a hepatite B.





INSTITUIÇÃO de UTILIDADE PÚBLICA
Fundada em 06-12-1914
NIF 501359575

"Por uma comunidade, mais acompanhada,
mais solidária, mais acarinhada
e mais feliz!"



CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Nos termos do nº1 Artigo 48º dos Estatutos da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, e para dar cumprimento ao estabelecido na alínea b) do nº2, do Artigo 47º dos mesmos Estatutos, convoco os (as) Senhores (as) Associados (as) desta Associação Humanitária a reunirem em Assembleia Geral Ordinária, na sede social, sita no Largo António Pereira (Tamanco), 140, Valadares, pelas 21 horas, do dia 21 de fevereiro de 2025 (sexta-feira), com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Apresentação do Plano de Atividades para 2025. Discussão e votação.
2. Apresentação do Relatório e Contas e do Parecer do Conselho Fiscal, relativo ao ano de 2024. Discussão e votação.
3. Apresentação de proposta para aprovação da qualidade de Sócio Benemérito ao Sócio, Sr. Joaquim Filipe Pinto Guedes, artigo 56º, alínea J.
4. Apresentação de proposta de autorização de venda da habitação cita na rua do Crasto, 45, na Freguesia de Gulpilhares/Valadares, inscrito na Matriz com o nº7825, artigo 56º, alínea dd.
5. 30 minutos reservados aos Associados para apresentação de questões não contempladas nos pontos anteriores.

Não estando presentes, à hora marcada, o número de Associados previstos no número 1, do Artigo 49º dos Estatutos, a Assembleia Geral iniciar-se-á 30 minutos depois, com qualquer número de Associados, nos termos do mesmo artigo.

Valadares, 20 de janeiro de 2025

A Presidente da Assembleia Geral,

(Dra. Cláudia Raquel Lopes Silva)

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

LARGO ANTÓNIO PEREIRA
(TAMANCO) Nº 140

VALADARES
4405-536 VILA NOVA DE GAIA

EMERGÊNCIA 112
227 110 007
227 112 136

Lado a lado com as pessoas

ADMINISTRAÇÃO 227 113 644
COMANDO 227 128 672