

VOLUNTÁRIO

#74

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES
#SOMOS TODOS BVV

FEVEREIRO
2025



EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV



Indubitavelmente a gestão da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares é rigorosa, altruísta e vocacionada para o crescimento da associação e das suas respostas sociais à comunidade. Mais do que as palavras, isso vê-se pelo seu crescimento em recursos humanos e no seu património edificado e em construção.

Mas, porque o que é o cerne da nossa ação são as pessoas e atribuímos a nós mesmos o objetivo de ajudar a construir uma comunidade mais acompanhada, mais solidária, mais acarinhada e mais feliz, o que nos enche de orgulho é quando constatamos felicidade naqueles que acompanhamos e acarinhámos!

No final de fevereiro fomos chamados a ir buscar a Hamburgo uma senhora idosa e doentes, missão de mais de 5 mil km... Naturalmente, quis avaliar o grau de satisfação dos nossos serviços e finalizado o mesmo quis saber:

- Como correu a viagem?
- Qualidade da ambulância?
- Profissionalismo e simpatia da nossa equipa?
- O que recomendaria como oportunidade de melhoria?

E as respostas foram:

- A viagem correu muito bem. Está agora a recuperar do cansaço.
- Destacamos a qualidade da ambulância, equipada com todas as condições necessárias para um transporte seguro e confortável da nossa avó.
- Os tripulantes foram excelentes; atenciosos simpáticos e cuidadosos. Demonstraram não só competência técnica, mas também um enorme espírito de humanidade e empatia, valores que fizeram toda a diferença para a nossa avó. Respeitaram completamente o ritmo e as necessidades dela. O contacto direto estabelecido foi crucial para acompanharmos a chegada e marcamos a hora de partida.

A vossa dedicação e profissionalismo são exemplares.

Deixamos-vos o mais sincero agradecimento!

Assim sim, ORGULHOSOS no bem que fazemos.

Parabéns a todos que são parte da nossa melhoria em ação e em particular à EQUIPA que fez este serviço.



FORMAÇÃO

22 DE MARÇO
09H - 13H

Suporte Básico de Vida Adulto
Formação AHBVV com certificação INEM

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



TALENTOS DA NOSSA TERRA

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

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 MAGIA
HABILIDADES CRIATIVAS E INUSITADAS (EX: MALABARISMO, ACROBACIAS)

14 JUNHO 2025 15h

presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DA AHBVV

por CLÁUDIA RAQUEL SILVA

Presidente da Mesa da Assembleia Geral da AHBVV



No passado dia 21 de fevereiro teve lugar a sessão geral ordinária a Assembleia da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares (AHBVV), que se realizou no salão nobre da Associação. A Assembleia Geral contou com a presença de 56 associados e foi bastante participativa.

Os contributos e sugestões dos sócios durante a sessão são importantes, por um lado para que os órgãos sociais possam esclarecer os associados de qualquer dúvida; por outro lado para ouvirmos os sócios. Esta interação é salutar para qualquer associação. No caso particular da AHBVV congratulamo-nos com esta participação ativa, para que de forma coletiva se deliberasse importantes pontos que constavam na Ordem de Trabalhos.

Para informação dos sócios que não puderam comparecer à Assembleia Geral informo que o Plano de Atividades para 2025 foi aprovado pela maioria dos presentes, com uma abstenção. O Relatório de Contas 2024 foi aprovado por unanimidade dos presentes. A proposta de autorização de venda da habitação cita na rua do Crasto, 45, na Freguesia de Gulpilhares Valadares, foi aprovada por unanimidade dos presentes com um voto contra e com treze abstenções.

A Assembleia Geral contou, ainda, com o usual período de meia hora para intervenção dos seus associados para outros assuntos. Foram colocadas várias questões, das quais realço a questão do aumento das quotas de sócio e que aqui aproveito para de novo esclarecer. A quota mínima de sócio da AHBVV não se alterou. Aliás para se alterar o valor de 3 euros por mês seria necessário convocar uma Assembleia Geral, o que não aconteceu. Há, isso sim, um apelo para que quem tenha disponibili-

de, possa autonomamente e voluntariamente aumentar de livre vontade a sua quota mínima mensal. Obviamente, que esse acréscimo é bem-vindo para ajudar a colmatar as despesas da Associação e um incentivo para continuar a desenvolver mais projetos ou a apoiar os já existentes que são um mais-valia para toda a comunidade. Muito obrigada!

Permitam-me que realce, por fim, um dos pontos que foi colocado à votação desta última Assembleia. A apresentação da proposta para aprovação da qualidade de sócio benemérito do sócio Sr. Filipe Guedes, a qual foi aprovada por unanimidade e aclamação. Foi um momento emocionante a apresentação da proposta e a sua votação. O Sr. Filipe Guedes doou um terreno, pertencente à sua família, para que possa dar espaço ao projeto Tinoni Camp. Não quer que o espaço tenha o seu nome, mas sim o do seu pai, médico icónico da freguesia. Que testemunho este de amor à honra e nome da família. Desprovido de qualquer vaidade. Transcrevo, o que escrevi em tempos sobre o Sr. Filipe Guedes: "Não é sobre ser filho de alguém em particular. É sobre ser alguém que cumpre um legado de valores humanistas da melhor forma que sabe, honrando um testemunho de vida familiar que muito o orgulha.(...)". Termina, ainda, citando o Sr. Filipe Guedes: "No fundo os Bombeiros de Valadares deram-me a possibilidade de honrar o nome e a memória do meu pai. É o testemunho que deixo. Honrar os meus antepassados. Agradeço por isso!". A AHBVV e a comunidade estão gratos a si! Assim, decorreu mais uma Assembleia Geral da AHBVV. A todos agradeço a presença e a participação. Com consideração,

O PORQUÊ DE NOS VISITAR...

por ANTÓNIO CHAVES

Curador do Museu Ludgero Gaspar

A beleza deste espaço, é para nós em primeiro lugar, o seu acervo, que assenta sobretudo nos Homens e Mulheres, que por aqui passaram ao longos destes 110 anos da Associação dos Bombeiros Voluntários de Valadares.

É evidente que hoje vivemos outros sinais dos tempos, mas não podemos deixar ao "deus dará" a memória que nos trouxe até aqui, e nos fará continuar.

Compete-nos dar eco do passado, sem esquecer que o presente, é o melhor futuro que se pode capitalizar.

A História não se repete!

Não são precisas reuniões, almoços, manhãs ou tarde inteiras, basta ter curiosidade, e porque não SAUDADE; por isso fazemos questão que a conheça, e vai certamente olhar mais de perto a N/Vossa Associação de Bombeiros, aumentando assim a relação à sua volta.

A visita ao Museu Ludgero Gaspar, é livre e gratuita, basta simplesmente agendar na secretaria dos Bombeiros.

Deixo-vos, umas simples fotos, que retratam o violento incêndio que eclodiu no dia 6/11/1992, na fábrica da cola, no largo da Eirós em Valadares, onde se pode ver o estado em que ficamos, as botas do então subchefe Domingos Macedo.



CONSIGNAÇÃO DE 1% DO IRS aos BVV: Um Gesto que Salva Vidas

por JÚLIA FERREIRA
Contabilista Certificada - AHBVV



Ao preencher a sua declaração de IRS, tem a oportunidade de apoiar diretamente os Bombeiros Voluntários de Valadares, sem qualquer custo para si. Através da consignação de 1% do seu IRS, contribui para a continuidade dos nossos serviços de excelência, para o fortalecimento das nossas missões de socorro, emergência e proteção da comunidade, bem como para os grandes projetos que temos em curso.

Com este simples gesto, ajuda-nos a garantir, todos os dias, a segurança e o bem-estar de toda a população.

Como Consignar 1% do IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares ?

Nos termos do artigo 32.o, n.o 6 da Lei n.o 16/2001, pode destinar 1% do seu IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares, apenas indicando o nosso **NIF 501 359 575** no quadro 11 do Modelo 3. Este pequeno gesto representa um grande impacto no reforço das nossas atividades e na melhoria contínua dos serviços prestados à população.

Apoio no Preenchimento da Declaração de IRS

Para facilitar o cumprimento desta obrigação fiscal, os Bombeiros Voluntários de Valadares disponibilizam gratuitamente o serviço de preenchimento do Modelo 3 aos seus sócios. Para os não sócios, este serviço tem um custo simbólico de 10€.

CONSIGNAÇÃO DE 1% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO SUBSÍDIO DE 1% DO IVA SUPORTADO		ENTIDADES BENEFICIARIAS	
Instituições beneficentes (art.º 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de agosto)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições congénias de assistência social ou prestação de serviços de natureza pública (art.º 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de agosto)	<input checked="" type="checkbox"/>	1102	
Personas congénias de carácter privado de fins culturais, científicos, educativos, desportivos, recreativos, de saúde ou de outro carácter (art.º 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de agosto)	<input type="checkbox"/>	1103	
Instituições congénias de assistência social ou prestação de serviços de natureza pública (art.º 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de agosto)	<input type="checkbox"/>	1104	
Associação portuguesa de caridade para as vítimas de violência doméstica e de tráfico humano (art.º 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de agosto)	<input type="checkbox"/>	1105	

NIF: **501 359 575**

Prazos de Entrega do IRS

O período de entrega da declaração de IRS inicia-se a 1 de abril e decorre até 30 de junho. Não deixe para a última hora e aproveite para fazer a diferença com a sua consignação!

A Força dos Bombeiros Voluntários de Valadares

Com uma gestão rigorosa e transparente, os Bombeiros Voluntários de Valadares orgulham-se da sua sólida posição económica e financeira, que reflete o empenho de toda a Associação na prestação de serviços essenciais à população. O seu apoio através da consignação de IRS é mais um contributo para que possamos continuar a investir na melhoria dos nossos equipamentos, na formação dos nossos operacionais e na segurança de todos.

A sua ajuda não tem custos, mas tem um enorme valor para nós e para a comunidade!

Consigne 1% do seu IRS aos Bombeiros Voluntários de Valadares e ajude-nos a salvar vidas!

COSTUMA CONTRIBUIR COM DONATIVOS EM DINHEIRO PARA A AHBVV?

por CRISTINA CARNEIRO
Técnica de Contabilidade-AHBVV



Saiba que pode deduzir esse valor no seu IRS.

Os Bombeiros Voluntários de Valadares têm vindo a crescer na última década, aumentando e diversificando cada vez mais as suas atividades sempre em prol da sua Comunidade, para a servir mais e melhor. Este crescimento tem sido possível, por um lado, pela entrega e dedicação de todos os profissionais e voluntários que dela fazem parte e por outro lado, pela generosidade dos seus Sócios e Não Sócios que reconhecendo a importância da AHBVV têm vindo a manifestar o apoio através dos seus donativos particulares.

Para além do impacto social, os donativos entregues a entidades de socorro e assistência, como os Bombeiros de Valadares, podem trazer benefícios fiscais para quem os atribui. Ao fazer uma contribuição, o doador pode deduzir o valor do donativo no seu IRS.

Qual o valor da dedução à coleta do IRS?

A dedução corresponde a 25% do valor dos donativos até ao limite de 15% da coleta. Para isso, deve sempre guardar os respetivos recibos de pagamento e não os contabilizar como despesas, aquando a validação das faturas no Portal e-fatura, ou seja, deverão ficar como "faturas pendentes de informação" que posteriormente deverá inserir manualmente na sua declaração Modelo 3 de IRS.

Onde devem ser inscritos os donativos na declaração de IRS?

Os valores dos donativos devem ser inscritos no quadro 6B do

anexo H, com a indicação do código respetivo ao donativo, mencionando o contribuinte da **AHBVV (NIF 501 359 575)**, tal como no exemplo da seguinte ilustração:

DEDUÇÕES À COLETA			
PENSÕES DE ALIMENTOS (ART.º 83.º-A DO CRISI)			
NIF do beneficiário das pensões	Valor de pensão por beneficiário	NIF do beneficiário das pensões	Valor da coleta por beneficiário
SOMA			
BENEFÍCIOS FISCIS E DESPESAS RELATIVAS A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA			
Código de beneficiário	Título	Importância atualizada	Valor do benefício
513	A	50,00	501359575

Assim, ao contribuir para AHBVV, para além de apoiar uma causa nobre, está a beneficiar de um incentivo fiscal. Ajude-nos a ajudar, porque juntos somos mais fortes! Já fez o seu donativo?

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros



SERVIÇOS FEVEREIRO

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 Tecnológicos	18
Riscos Mistos	17
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	424
Operações Estado de Alerta	5
Serviços Internos	8
TOTAL DE SERVIÇOS	472



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 conseguem 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



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



PRÓXIMOS EVENTOS



A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO MULTIDISCIPLINAR.

por CATARINA GUIMARÃES
Coordenadora Clínica BVVida



O acompanhamento multidisciplinar é essencial para proporcionar um cuidado holístico e eficaz ao utente, pois integra profissionais de diversas áreas que colaboram para melhorar a sua saúde de forma global.

Por exemplo, numa pessoa com problemas de dor crónica, a fisioterapia pode ajudar a aliviar a dor e melhorar a mobilidade do corpo, a psicologia pode apoiar a

gestão emocional associada ao sofrimento causado pela dor crónica, a nutrição pode otimizar a dieta para reduzir inflamações e promover o bem-estar e a podologia pode tratar condições específicas dos pés que podem agravar o quadro clínico apresentado.

A colaboração entre várias especialidades contribui para um plano de cuidados mais completo e personalizado, promo-

vendo uma recuperação mais rápida e sustentável.

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

ACUPUNTURA QUAIS AS INDICAÇÕES?

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



A Acupuntura consiste na estimulação de determinados pontos do corpo, designados por pontos de acupuntura, através de finíssimas agulhas, cujo estímulo tem como objetivo uma determinada ação terapêutica. O estímulo pode também ser obtido através de técnicas que substituem as agulhas, como ventosaterapia (terapia que, através do vácuo, promove uma melhor oxigenação dos tecidos e a libertação de toxinas), moxaterapia (terapia térmica habitualmente sob a forma de

bastão de uma planta terapêutica - a artemísia), massagem (estimulação manual de pontos de acupuntura) e stiperperapia (técnica de estimulação de pontos de acupuntura na qual se utilizam pequenos discos que são aplicados sobre a pele).

É um método terapêutico indicado para variadas condições clínicas ou situações.

São três as principais áreas de intervenção:

ACUPUNTURA GENERALISTA

- Dor osteoarticular (dor no ombro, costas, joelho, anca, pescoço)
- Dor muscular (contraturas, tensão muscular)
- Dor ciática
- Enxaqueca
- Vertigens
- Ansiedade
- Depressão
- Insónia
- Doenças auto-imunes
- Doenças neurológicas (sequelas de AVC, Parkinson, Alzheimer)

ACUPUNTURA PEDIÁTRICA

- Patologias respiratórias (tosse, asma, secreções)
- Cólicas no bebé
- Enurese
- Terrors noturnos
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

ACUPUNTURA OBSTÉTRICA

- Enjoo e vômito
- Dor nas costas
- Pernas inchadas
- Ansiedade
- Quantidade reduzida de líquido amniótico
- Posicionamento correto do bebé
- Preparação fisiológica para o parto
- Depressão Pós-parto
- Quantidade insuficiente de leite

Para além do efeito terapêutico, irá usufruir de uma sensação de bem-estar no final do tratamento, o que permitirá um dia tranquilo e uma noite de sono reparador.

EIC ARRANCA 2025 COM ENERGIA E DETERMINAÇÃO!

por RAFAEL SOUSA
Bombeiro e Instrutor da EIC

O novo ano começou em grande para os Infantes e Cadetes da nossa Escola! Com um espírito de missão e uma paixão contagiante, os nossos pequenos bombeiros já têm pela frente uma série de desafios que vão pôr à prova a sua dedicação e espírito de equipa.

Durante os meses de janeiro e fevereiro, os nossos infantes e cadetes aprofundaram conhecimentos essenciais para a sua formação. Entre as atividades planeadas, destacam-se as formações em técnicas de imobilização e trauma, fundamentais para a prestação de socorro em situações de emergência. Além disso, a preparação física foi uma prioridade, garantindo que todos estejam aptos para os desafios que se avizinham. Mas não só! Estes jovens bombeiros em formação ainda obtiveram a oportunidade de conhecer em detalhes as ferramentas e equipamentos dos veículos de emergência, compreendendo o papel crucial de cada uma delas em operações reais.

Outro grande objetivo destes primeiros meses do ano foi o início dos treinos para o VI Campeonato Bombeirinho de Ferro, que decorrerá em Lamego no dia 24 e 25 de maio.

Esta prestigiada competição exige força, resistência e uma técnica impecável, qualidades que os nossos infantes e cadetes trabalham e continuaram a trabalhar arduamente para alcançar o melhor desempenho possível.



Aproveitamos também para felicitar três elementos da nossa equipa por completarem mais um ano: a cadete Margarida Gonçalves, a instrutora e bombeira de 3.ª Ana Ribeiro, o instrutor e bombeiro de 2.ª Paulo Jorge e o instrutor, responsável da escola e bombeiro de 1.ª José Silva.

Se tens entre 6 e 16 anos e queres fazer parte desta equipa incrível, não percas esta oportunidade! Aqui, além de aprenderes e superares desafios, encontrarás uma verdadeira família, unida pela amizade, pelo espírito de equipa e pela vontade de ajudar o próximo. Junta-te a nós e vive esta experiência única!



A FREGUESIA DA MADALENA JÁ TEM UM POSTO DE COMBUSTÍVEL!

por ANA JONES
Assessora de Direção

No passado dia 21 de fevereiro, foi inaugurado o primeiro Posto de Combustível da Freguesia da Madalena.

O novo posto da BP, localiza-se junto à rotunda do Maninho, em frente ao pingo doce e, para além de abastecimento de Combustível, tem também à disposição uma zona para lavagens de carros, loja de conveniência e serviço de cafetaria.

Foi uma manhã muito agradável e bem passada, em que contamos com a presença do Sr. Presidente da Direção António Silva e o Sr. Comandante Jorge Prazeres, o Sr. Presidente da Junta de Freguesia da Madalena Miguel Almeida, a Presidente do Conselho de Administração da BP Sílvia Barata, o dono do Posto de Combustível Sr. Lopes Pereira e demais convidados. Tivemos o privilégio de ficar para a bênção do espaço, para a abertura do bolo e ainda nos ofereceram o abastecimento de um depósito a uma das nossas ambulâncias de socorro.

Os Bombeiros de Valadares felicitam o Senhor Lopes Pereira, bem como toda a equipa que prestará funções neste espaço e desejam sinceros votos de muito sucesso para este projeto!



EU E ELA

por MARIA COUTO
Diretora AHBVV



Na participação para a Magazine deste mês vou falar-vos um pouco mim e de algo que tem um valor inestimável nos meus dias, na minha vida.

São 21h de Terça Feira de Carnaval e como quase todas as noites estou no sofá da sala meio sentada, meio deitada, encostada aos meus pés está, a Bia.

A Bia entrou na minha vida há já quase 11 anos e o meu mundo mudou. Nunca mais foi o mesmo.

Pela primeira vez meti dentro de casa um animal, algo que eu dizia jamais vir a acontecer.

Tão errada eu estava. Foi uma das melho-

res decisões que tomei neste exercício que é viver.

Tenho em casa e nos muitos passeios que fazemos juntas, uma eterna criança sempre feliz e divertida.

Também sabe ser uma senhora, pois apesar da sua personalidade cheia vontade própria, é delicada e serena. É sempre muito bem recebida em vários espaços públicos. É quase imperativo para mim fazer-me acompanhar por ela. Foram muitas as vezes que optei por ficar em casa ou não ir a determinados locais porque não era possível levá-la comigo e sempre que o faço, não sinto que me estou a limitar ou a reduzir em função dela porque a sua capacidade de me amar, de me compreender e de me ler é tão inexplícável que confesso, me comove.

Agora sei que os animais têm um grande impacto em nós, seja a nível emocional, psicológico, físico ou social.

Tornam-se um elemento da família com um papel tão importante como qualquer outro.

Ter um cão é sem dúvida uma grande responsabilidade, mas é uma responsabilidade que não pesa, não incomoda. A rotina de cuidar de um animal de estimação pode dar estrutura e objectivo à vida diária.

A Bia possui a aptidão de me relaxar e de tornar mais leves os aspectos menos bons que surgem no dia-a-dia.

A Bia faz-me querer chegar a casa, onde sei, me aguarda a mais calorosa das recepções.

A Bia acompanha-me pela casa, sempre atenta a todos os meus movimentos. Tem o toque mais suave quando pede um mimo, tão grande é a sua sensibilidade.

A Bia é "apenas" uma cadela que tomou conta do meu coração da forma mais cuidadosa e carinhosa que eu conheço, sem esperar nada de volta.

Tenho consciência que não sou capaz devolver tudo o que me dá, penso que teria que possuir superpoderes para o conseguir fazer.

Perdoem-me os leitores pela ousadia de, nesta edição, falar de mim e de um dos seres que mais amo e que mais contribui para o meu bem-estar, para a minha felicidade.

Peço a todas as pessoas que têm as "suas Bias", que sejam responsáveis e carinhosas para com elas.

As "Bias", pintam os nossos dias com as cores do arco-íris pedindo em troca apenas o básico, Amor e Responsabilidade!

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

por JOSÉ CARLOS SILVA
Engenheiro Civil



A importância da segurança e saúde no trabalho não constitui propriamente um tema recente. Apesar de há muito este ser um tópico de debate, as estatísticas de acidentes no trabalho demonstram a falta de planeamento, organização e controlo. Segundo dados da Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT), morrem anualmente centenas de pessoas, só em Portugal, devido a acidentes de trabalho e de doenças profissionais.

O mundo da construção é perigoso e tem muitos riscos potenciais de perda de vida e de danos corporais. A exposição ao risco de acidentes é alta e substancialmente superior a outros sectores laborais.

A construção civil e a reabilitação de edifícios apresenta elevado perigo relativamente a acidentes que devem ser encarados com preocupação uma vez que

estas obras têm características específicas: escavações, demolições, estruturas provisórias, estaleiros com limitações espaciais e tarefas em locais de acesso reduzido, entre outras actividades.

A cultura da prevenção tem de prevalecer. Pode ser definida com atitudes, percepções, competências e padrões de comportamento individual ou de grupo que determinam o compromisso, o estilo e a proficiência para a segurança e saúde organizacional. Além da prevenção de acidentes há ainda os riscos relacionados com a saúde que devem ser também considerados, porque tomam a forma de acidentes que se desenrolam durante um período temporal longo.

Deve ser dada formação adequada aos trabalhadores, aos técnicos de obra e de segurança, aos projectistas e aos donos de

obra sobre os riscos associados ao trabalho a desenvolver. Planeamento das tarefas, materiais, equipamentos, instalações, estruturas adjacentes e infraestruturas que podem dar origem a acidentes e consequências. Um plano cuidadoso das medidas de segurança deve estar em vigor antes do início dos trabalhos da construção. Porque todos os factores que afectam a frequência de acidentes são relacionados com o comportamento humano.

Há quem afirme que sem formação adequada e sólida dos trabalhadores, técnicos e outros intervenientes não será possível terminar com os acidentes na construção.

Número de inquéritos de acidentes de trabalho mortais

Estado	2020	2021	2022	2023	2024	Total Geral
Concluído	128	147	140	144	96	655
Em averiguação	2	7	1	12	18	40
Total	130	154	141	156	114	695

Fonte: ACT

8 DE MARÇO

por VANIA ALMDEIDA
Sócia da AHBVV

O dia 8 de março não deve ser considerado um dia de celebração, que planeamos com a antecedência necessária de um grande evento idealizado. Às vezes, parece que é natal.

O Dia Internacional das Mulheres NÃO É um evento isolado, mas sim, um lembrete da importância da luta das mulheres pela igualdade e respeito, que deve ser transportado para todos os dias do ano.

Os elogios, as flores, os vouchers para o spa, que recebemos neste dia, o que significam quando a sociedade não valoriza o nosso papel enquanto mulheres, mães, profissionais, cuidadoras. O que significa quando continuamos a ter uma sobrecarga de tarefas comparativamente ao género masculino!

Em pleno século XXI, continuamos a lidar com discriminação, desigualdade social, dificuldades e a falta de empatia. O foco nos avanços tecnológicos é importante para o desenvolvimento de um país, mas, e a humanidade, a solidariedade, as nossas emoções? Não será crucial desenvolvermos estes também estes aspetos? O governo pode e deve criar ou aperfeiçoar políticas e leis para proteger e defender o direito das mulheres, mas isso será ineficaz sem uma mudança cultural, se os pensamentos e os comportamentos não acompanharem essa evolução, continuaremos a vivenciar a violência de género, a falta da igualdade de oportunidades e a discriminação.

Vamos, neste dia, contribuir para uma sociedade mais justa, onde as mulheres não

sejam obrigadas a lutar todos os dias pelos direitos básicos, respeito e segurança.

É preciso desconstruir padrões culturais que sobrecarregam as mulheres com as responsabilidades da casa e da família, que desvalorizam o seu trabalho, que limitam a sua progressão e a sua liberdade.

Continuamos, com determinação, a nossa luta pela igualdade, não como uma exceção, mas como um direito inegociável. Até lá, continuamos a contar a história de resiliência, resistência e coragem de todas as mulheres que morreram e que sofreram para podermos votar, para podermos ocupar lugares de "Homens" e para podermos escrever este texto.

Feliz Dia da Mulher para todos!



DIA MUNDIAL DA MULHER

A MULHER DE ANTIGAMENTE VS A MULHER DA ATUALIDADE

por RUTE PALMEIRA

Coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário

Ao longo da história, a mulher nem sempre teve um papel essencial na sociedade, as suas posições e liberdade passaram por grandes transformações.

A mulher de antigamente era, em grande parte, limitada a funções dentro do lar, com pouca voz em decisões sociais, políticas e económicas.

O seu papel era muitas vezes definido pelo casamento, pela maternidade e pela dedicação à família, sem muitas oportunidades de independência ou escolha.

Já a mulher da atualidade conquistou espaços e direitos antes impensáveis.

Ela está no mercado de trabalho, lidera empresas, participa ativamente na política e toma as suas próprias decisões. Pode escolher a sua profissão, a sua trajetória e a sua forma de viver equilibrando a carreira, família e os seus próprios sonhos.

Apesar dos avanços, ainda existem alguns desafios! A procura da igualdade, respeito e oportunidades continua, mas uma coisa é certa: a mulher de hoje tem mais voz, mais liberdade e mais poder para transformar o Mundo!

“VOCÊ NUNCA SERIA QUEM VOCÊ É HOJE, SE NÃO TIVESSE PASSADO POR TUDO QUE PASSOU!”



COMO PREVENIR INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS NO INVERNO

por SOFIA AMORIM

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar

Com a chegada do inverno, as temperaturas mais baixas e o aumento da humidade criam condições propícias à proliferação de vírus e bactérias que afetam o sistema respiratório. Gripe, constipações e outras infeções respiratórias tornam-se mais comuns, exigindo cuidados redobrados para a prevenção. Para reduzir o risco de infeções, é essencial adotar algumas medidas preventivas. A higienização das mãos é uma das formas mais eficazes de evitar a propagação de vírus e bactérias, devendo ser feita frequentemente com água e sabão ou, na ausência destes, com desinfetantes à base de álcool. A vacinação contra a gripe e outras doenças respiratórias, como a pneumonia e COVID, é fundamental, sobretudo para grupos vulneráveis como idosos, crianças e pessoas com doenças crónicas. A ventilação dos espaços fechados deve ser assegurada, para reduzir a concentração de microrganismos, sendo aconselhável abrir janelas regularmente, mesmo nos dias mais frios. Evitar o contacto próximo com pessoas doentes e frequentar locais muito lotados também ajuda a diminuir a exposição a agentes patogénicos. Manter-se hidratado e adotar uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e antioxidantes, reforça o sistema imunológico e contribui para a prevenção de infeções. O uso de máscara em ambientes de risco, como transportes públicos e hospitais, reduz significativamente a exposição a vírus e bactérias.

O descanso adequado é outro fator determinante, uma vez que um organismo descansado possui uma resposta imunitária mais eficiente, sendo recomendável dormir entre sete a nove horas, por noite. A prática regular de exercício físico melhora a circulação sanguínea e fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente a infeções. Assim, ao adotar estas medidas, é possível reduzir significativamente o risco de infeções respiratórias e garantir um inverno mais saudável para todos, reforçando a importância da prevenção para a proteção individual e coletiva.

Acesso Responsável aos Serviços de Saúde

Para garantir um acesso adequado aos serviços de saúde e evitar a sobrecarga das urgências hospitalares, é fundamental que a população recorra primeiramente às unidades de cuidados primários, como os centros de saúde e as linhas de apoio médico, nomeadamente a Linha SNS 24. Em situações menos urgentes, a consulta com o médico de família ou a utilização de serviços de telemedicina pode ser suficiente, para obter orientação e tratamento adequado. Reservar as urgências hospitalares, para casos efetivamente graves, permite uma resposta mais eficaz do sistema de saúde, garantindo que os recursos estão disponíveis, para quem mais necessita.

