

VOLUNTÁRIO #68

AGOSTO
2024

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

#SOMOS TODOS BVV

EDITORIAL

por ANTÓNIO SILVA
Presidente da AHBVV

Aristóteles disse:

“ A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las.”

Nos dias de hoje, há tanta pompa e circunstância, em medalhar este e mais aquele, com medalhas; diplomas; certificados, títulos; chaves; etc..., sendo que, tantas vezes, se está a glorificar aquilo e aqueles que mais não fazem do que as suas mínimas obrigações para aquilo a que são pagos e muito bem pagos!

Na esfera do poder, muitos adquirem valor, não pelo que verdadeiramente fazem, mas pelos seus “grandes atributos de tudo adiar” para que, seja efetivamente feito, tenha de haver muitos pedidos, muitos telefonemas, muitos emails e, às vezes, algumas gratificações...

Na Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, obrigamo-nos a dizer sim, a todos os pedidos e solicitações. Temos gosto e prazer em fazer cada vez mais e cada vez melhor... E, quando não o conseguimos, pedimos desculpas, com promessas de melhoria. De melhoria, sim. Porque apesar do muito e bem que fazemos, sempre temos por objetivo fazer ainda mais e ainda melhor.

Em 2013, quando assumi a Presidência desta Associação, tínhamos um Corpo de Bombeiros em decréscimo, desmotivado, mal fardado e mal equipado.

Tínhamos uma Associação em falência técnica.

Hoje, temos uma Associação que cresceu e melhorou em tudo que fazia e, ainda, se inovou em tantas outras atividades, sempre, sempre, sempre com a comunidade como objetivo e nunca numa visão de promoção dos seus.

Somos ricos, pelo que crescemos para a comunidade.

Somos bons, pelo bem que fazemos na e para a comunidade.

Somos simples e disponíveis, porque essas são as premissas que fazem de nós a diferença. Pois, não somos todos iguais!



CRESCER E MELHORAR, A TODOS DEVE OBRIGAR!

À data de hoje, já investimos no Edifício Social 1.613.971,71 €. Contabilizando-se aqui, a compra do terreno; os projetos e consultorias; e toda a fase 0, de desaterro e pedreiro.

A **Fase 1**, a iniciar agora, orça em 3.499.463,63€

E a **Fase 2**, e última, orça em 1.883.138,04€

Se tivermos em conta que a Câmara Municipal prometeu um apoio de 1.500.000,00€ e deu 75.000,00€ e o PRR prometeu 1.156.518,00€ e deu 289.129,50€; a Junta de Freguesia de Gulpihares/Valadares prometeu 52.500,00€ e deu 35.000,00€, acreditando que o prometido é devido e que vai chegar em tempo oportuno, teremos a receber de donativos a importância de 2.709.018,00€; faltando-nos a quantia de 2.309.888,50€ para finalizar toda a obra e assim abrirmos mais e melhores valências à comunidade.

AJUDE-NOS A AJUDAR!

E contemple-se ao espelho...

Guarde as suas melhores memórias, não só das roupas que veste, mas, também, da beleza dos seus atos, ao ser solidário.

De cada um, para todos, porque todos somos um, CONTRIBUA:

IBAN

PT50 0035 0829 0000 0416 2309 8



Entidade: 21721
Referência: 123 001 001
Montante: DONATIVO

Obrigado
António Silva

Empreendedorismo com RESPONSABILIDADE SOCIAL

JANTAR DE EMPRESÁRIOS

Restaurante San Gallo | Canelas
DESFILE DE MODA
GALA DE VOLUNTÁRIOS

24 SET
2024



EVENTO SOLIDÁRIO COM OS BOMBEIROS DE VALADARES

PROMOTORES
Roberto Santos | Empresário de Restauração
Jorge Reis | Farmácia Boa Nova
António Silva | Presidente da AHBVV

RESERVE
Com pelo menos
70 Abraços

INSCRIÇÕES
Marta Couto | 932 725 563 | mscouto@sapo.pt
Vânia Almeida | 914 015 886 | vaniaalexandra89@hotmail.com



NOITE DE FADOS

SALÃO NOBRE DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

19 | OUTUBRO
SAB | 21h30

7,5 guitarras por pessoa

RESERVAS

Jorge César
912 115 395
Manuela Monteiro
913 299 557



guitarra
JORGE CÉSAR



guitarra Portuguesa
MANUEL SOARES



violão
LINO LOBÃO



fado
MARIA DO CÉU CORREIA



fado
MIGUEL SANTOS



fado
ANA CATARINA

O que fazemos...

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

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

Patrocínio

www.printandcut.pt

presidente@bvvaladares.com

www.bvvaladares.com

AS BARREIRAS DA SOCIEDADE

por BRUNO OLIVEIRA

Chamo-me Bruno Francisco Correia de Oliveira, tenho 40 anos e moro em Fiães, em Santa Maria da Feira, Portugal. Devido à demora no parto, nasci com paralisia cerebral. Esta afetou-me a fala e deixou-me com problemas motores. Andei de médico em médico e fiz terapia da fala. No entanto, esta última de pouco valeu. O que me ajudou mais foram as aulas de informática que tive na escola e que me têm ajudado a comunicar. Comunico escrevendo no telemóvel, no computador e através do programa GRID. Não segui o currículo normal, porque tinha algumas dificuldades e não conseguia estudar todas as disciplinas, mas aos 19 anos frequentei formação para a Cidadania Ativa, no Centro de Reabilitação Profissional em Vila Nova de Gaia. O que gostei mais de aprender foi o Photoshop. Gosto de conviver e dou muito valor à amizade. Dedico os meus tempos livres à Internet, a ouvir música, a falar com pessoas na Internet, a jogar boccia, a praticar natação, a ver os Morangos com Açúcar, etc. Gosto de ter amigos e de conviver. As pessoas com deficiência são excluídas quando encontram barreiras no seu dia-a-dia. Na Internet não existem fronteiras, nem barreiras que possam diferenciar as pessoas com deficiência daqueles que, afortunadamente, não o são. As maiores barreiras de um ser humano são os seus preconceitos, não as suas incapacidades. A sociedade tem de se mentalizar que deve combatê-las para promover a inclusão de pessoas como eu. Se não o fizer condenam-me a viver isolado dos outros e excluído da sociedade.



JUNTOS PELA SEGURANÇA

por FRANCISCA CABRAL
Nadadora Salvadora Salv'arte



No passado dia 13 de agosto, tive a honra de participar num encontro muito especial com os meus colegas nadadores salvadores da Associação, juntamente com o presidente da mesma.

Este convívio foi mais do que apenas um momento de confraternização; foi uma oportunidade valiosa para fortalecer os laços que nos unem como equipa e para refletir sobre a importância do trabalho que realizamos diariamente.

Durante o encontro, discutimos os desafios que enfrentamos no exercício das nossas funções, desde as condições adversas do mar até a responsabilidade constante de zelar pela segurança dos banhistas. Esta troca de experiências permitiu-nos aprender uns com os outros e renovar o nosso compromisso com a missão que nos guia.

O lema, "Prevenir é Salvar", que temos sempre presente em nós, foi um tema central nas nossas discussões, servindo como um poderoso lembrete do dever que assumimos ao nos dedicarmos a esta nobre causa. Estar atentos, preparados e comprometidos com a proteção da comunidade não é apenas um trabalho, mas uma vocação que nos inspira a dar o nosso melhor em todas as circunstâncias.

Este convívio reforçou o espírito de camaradagem e a determinação que caracterizam a nossa equipa. Saímos deste encontro com um sentido renovado de propósito, prontos para enfrentar os desafios que surgirem, sempre com o foco na proteção de vidas e na promoção da segurança nas praias.



ACUPUNTURA NO CUIDADO DA GRÁVIDA

por ANDREA PAIVA

Especialista em Acupuntura Obstétrica - Clínica BVVida



A gravidez é uma fase especial e única da vida da mulher. A gestação de um novo ser reflete toda a magia que o universo é capaz de oferecer à mulher, ao dar-lhe o dom de criar vida dentro de si, proporcionar o seu crescimento, adaptando o seu próprio corpo para o desenvolvimento do bebê, e oferecer-lhe o mundo quando lhe deu o suficiente para que continue a desenvolver-se fora do seu corpo, nos seus braços, no seu coração.

Gravidez é amor. Gravidez é conexão. Gravidez é ter o mundo dentro de si mesma, e amar incondicionalmente o novo ser que cresce e evolui a cada dia, e desperta os sentimentos de maternidade que nem sabíamos existir. É amor sereno. É amor que não se explica. É um universo de sentimentos e emoções que, ora calmos, ora revoltos, acompanham o crescimento da barriga. Gravidez são questões e incertezas, com a certeza do amor inquestionável. Gravidez é a emoção ao ouvir pela primeira vez o bater de um outro coração dentro de si. São borboletas na barriga, até ter a certeza que a borboleta é o seu bebê. São horas a acariciar a barriga que cresce, em conexão

plena com o seu amor. E todo o amor que deposita durante a gestação, transforma-se no amor que, no primeiro olhar, no primeiro toque, sabe que fará parte de si para toda a vida!

Todos estes sentimentos e pensamentos despertam também alguns sintomas, por vezes relacionados com a expectativa de um futuro novo. Podem as noites ser longas, e o sono não ser reparador. Pode a ansiedade fazer bater o coração mais forte, e alterar o ritmo respiratório. Podem surgir dores músculo-esqueléticas por alteração do corpo da mulher.

Mas estes sintomas não têm de fazer parte do quotidiano da grávida. A Acupuntura Obstétrica é um caminho maravilhoso que conduz a grávida ao bem-estar, controlando os sintomas mais desafiantes, e preparando fisiologicamente o corpo para que o parto, seja ele natural ou cesariana, aconteça de forma tranquila.

Na consulta de Acupuntura Obstétrica é analisada a desregulação que está na base dos sintomas, de forma a devolver à futura mamã as suas noites descansadas, para que possa viver em plenitude esta fase mágica.

SER FELIZ NO TRABALHO, É POSSÍVEL?

por VANIA ALMEIDA

Estou de volta, este mês com um tema um pouco diferente, caso ainda não tenham tido oportunidade, podem espreitar a edição de junho da revista.

Venho partilhar convosco a minha visão sobre um tema, que é cada vez mais debatido, e tem suscitado muito interesse por parte do mundo empresarial. - Pode existir felicidade no trabalho?

Agosto é, para muitos, um mês de férias, momento de descontração, de querer absorver toda a vitamina D possível. É o momento de encontros e reencontros com família e amigos e é também a oportunidade de refletir sobre o decurso do ano de trabalho, uma retrospeção de todos os momentos que nos impactaram, muitas vezes com sensações antagónicas.

Já fizeram essa reflexão?!

Leiam o artigo até ao fim e façam o exercício. A Assembleia Geral das Nações Unidas, na sua resolução 66/281 de 12 de julho de 2012, proclamou o dia 20 de março como o Dia Internacional da Felicidade, reconhecendo assim a relevância da felicidade e do bem-estar como objetivos e aspirações universais na vida dos seres humanos em todo o mundo e a importância do seu reconhecimento quando são estabelecidas políticas públicas.

O mundo evoluiu, e, com ele, mudam-se as vontades e criam-se oportunidades, sendo que, mais recentemente, as empresas começam a olhar para dentro da própria "casa", em vez de se focarem na competitividade de um mundo global.

Atualmente, as empresas procuram proporcionar uma melhor qualidade de vida aos colaboradores, tendo como uma das principais preocupações o cuidado com a saúde mental. Substituíam-se, os resultados, os famosos "números", pela valorização e reconhecimento de cada colaborador enquanto parte integrante de um todo, constituindo um dos pontos a missão da empresa, na busca de uma maior produtividade que venha a ser usada em prol da entidade.

Não estou, de todo, a descartar a importância da renumeração justa e digna, nem a afirmar que a solução passe somente pela criação de uma relação de simpatia entre a organização e os seus colaboradores, pois também acredito que a valorização financeira deve desempenhar um importante papel, ainda que não deva ser o único fator pelo qual realizamos as nossas tarefas, limitando-nos a esperar pelo final do mês.



Colaboradores motivados e satisfeitos são a peça chave para uma empresa ter sucesso. Com base em estudos de caso, Baker et al. (2006) relatam que numa organização feliz, os profissionais são mais criativos e têm mais capacidade de provocar mudanças, pensam sobre o que é "possível" e não apenas na solução dos problemas, os líderes incentivam um ambiente que promove a colaboração, a cooperação e a responsabilidade, onde é fomentado o trabalho em equipa e existe um compromisso de todos com a visão e a missão.

Sabemos que a felicidade não é estanque, mas cabe a cada um de nós criarmos um ambiente organizacional saudável, para nós e para a nossa equipa.

É cada vez mais urgente cuidarmos de nós, da nossa saúde mental, (re)conectar o nosso bem-estar físico ao emocional, para conseguirmos acompanhar as exigências de um mundo cada vez mais competitivo e em que há a necessidade de nos adaptarmos/sobrevivermos ao ambiente competitivo do mundo laboral.

Deixo algumas das estratégias que fui desenvolvendo no decorrer da minha carreira:

- **Seja gentil, sem pensar se os outros merecem ou não;**
- **Comunique de forma clara com os colegas de trabalho, escute-os ativamente;**
- **Reconheça o sucesso dos outros;**
- **Valorize as competências dos colegas;**
- **Seja empático/a (aceite que nem todos os dias os nossos colegas vão estar felizes e que todos temos dias menos bons);**
- **Refleta sobre a suas competências e reconheça-as;**
- **Valorize os aspetos positivos da empresa;**
- **Redefina objetivos.**

Cada um de vocês vai conseguir encontrar estratégias para melhorar e ser mais feliz no trabalho, é um percurso de aprendizagem e de treino que permitirá abrir horizontes e desbloquear crenças.

Dito isto, e agora sim, podemos refletir sobre o que é para nós ser feliz no trabalho!

"A única maneira de fazer um ótimo trabalho é amar aquilo que faz"
Steve Job

OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIAS

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



SERVIÇOS AGOSTO



ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

VALADARES/GULPILHARES	211
CANELAS	110
V,PARAISO	56
MADALENA	29



FORA DE ÁREA DE ATUAÇÃO PRÓPRIA

Stª Marinha/SP Afurada	5
Canidelo	6
Mafamude/ V. Paraiso	12
Madalena	8
O. Douro	2
Pedroso	1
Porto	2
Fora Do Concelho	27

RESUMO MENSAL DE OCORRÊNCIAS

DESCRIÇÃO	TOTAL
Riscos Tecnológicos	31
Riscos Mistos	47
Proteção e Assistência a Pessoa e Bens	373
Operações Estado de Alerta	19
Serviços Internos	18
TOTAL DE SERVIÇOS	488



DECIR24

Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais

por JORGE PRAZERES
Comandante do Corpo de Bombeiros de Valadares



Os Bombeiros de Valadares integram o DECIR24 - Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais, com meios técnicos e Humanos reforçando a capacidade e mobilização para o combate aos incêndios rurais e florestais.

Face às condições meteorológicas que indicavam um agravamento do risco de incêndio rural, foi determinado pela ANEPC - Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil o Estado de Alerta Especial para várias Sub-regiões do nosso país.

Através do Comando Sub-regional da Área Metropolitana do Porto, os Bombeiros de Valadares foram acionados por diversas vezes para constituir o Grupo de Reforço a Incêndios Rurais - GRIR Porto, com veículos de combate bem como, projeção de elementos da estrutura do Comando dos BVV para comandamento dos Teatros de Operações a nível nacional.

Os nossos operacionais estiveram destacados nos incêndios: Parque Natural do Montesinho; Vimioso; Macedo Cavaleiros; Paredes; Trofa; Penafiel; Gondomar; Amarante e Viana do Castelo.

Nunca descurando a nossa área de atuação própria nas freguesias de Gulpilhares/Valadares; Canelas; Madalena e Vilar do Paraiso, os BVV estiveram em simultâneo aplicados nos locais de risco em vigilâncias ativas e pré-posicionamento para permitir uma primeira intervenção mais eficaz.



AUCHAN APOIA BOMBEIROS POR TODO O PAÍS

por CONCEIÇÃO RIBEIRO
Grupo AUCHAN

Auchan | RETAIL
PORTUGAL

A retalhista, em 2023, ofereceu vouchers de combustível no valor de 500 euros a dez corporações de bombeiros, através da Auchan Energy, com o objetivo de responder às necessidades essenciais no terreno durante os meses de verão, meses de maior risco de incêndio. Este ano não poderia ser diferente e a iniciativa repetiu-se.

Esta ação vai ao encontro do compromisso da Auchan de reforçar os laços de proximidade com as pessoas e instituições de cada região, que todos os dias pretendem promover um mundo melhor para a sociedade.

A Auchan de Gaia decidiu presentear o Corpo de Bombeiros de Valadares com este voucher de 500 euros em combustível, para que possam continuar a desenvolver o trabalho incrível que fazem na comunidade.

No passado dia 22 de Agosto, eu e o Pedro Figueiredo, Responsável de Operações de Segurança na nossa loja, fomos gentilmente recebidos no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares pelo Comandante Jorge Prazeres e alguns elementos da sua equipa.

Foi com grande orgulho e alegria que nos falou de todas as atividades que desenvolvem, das obras que nascem e dos serviços que prestam a todos aqueles que os rodeiam e precisam.

Foi surpreendente ver as instalações e ouvir as histórias contadas pelo Comandante e perceber o quão gratificante pode ser estar ao serviço do outro.

Se todos conseguíssemos dar um pouco de nós ao próximo, o mundo seria um lugar melhor.

Obviamente que o nosso foco, enquanto loja, é o comércio, mas gostamos de nos envolver com a nossa comunidade das mais variadas formas e saímos desta visita com a certeza que esta não terá sido uma ação isolada, e que podemos desenvolver uma relação de parceria.

Agradecemos a forma como fomos recebidos, mas mais que tudo, agradecemos a cada bombeiro o tempo e a dedicação que dá à população.

Um bem-haja a todos os Soldados da Paz!



CENTRO DE FORMAÇÃO - NOVAS DATAS

FORMAÇÃO

ENTIDADE ACREDITADA
INEM

14 DE SETEMBRO

09H - 17H

Suporte Básico de Vida com DAE

Formação AHBVV com certificação INEM

FORMAÇÃO

ENTIDADE ACREDITADA
INEM

21 DE SETEMBRO

09H - 13H

Suporte Básico de Vida Pediátrico

Formação AHBVV com certificação INEM

EXPECTATIVAS VERSUS FRACASSO

por MARIA COUTO
Diretora da AHBVV



O receio de fracassar é algo que caminha a nosso lado sempre que abraçamos algo que nos retira da zona de conforto.

Assim é, porque existe um esforço associado para garantir que sairemos vitoriosos de tudo aquilo a que nos propomos.

São muitas as vezes que, não conseguindo obter o resultado desejado, somos impelidos a sublimar, a ocultar onde erramos e o que falhamos, porque somos invadidos pelo sentimento de vergonha.

Está errado, não o devemos fazer. Se fracassamos significa que tentamos. Significa que tivemos a iniciativa de realizar algo.

A coragem de ter a iniciativa de sair da área de conforto, é para mim, sinónimo de mérito.

Fracassar não significa ser incapaz, principalmente, porque sabemos que raramente alguém consegue cumprir as suas expectativas na primeira tentativa, a não ser por mero acaso.

O fracasso deve ser olhado como uma aprendizagem, como um caminho que teve que ser percorrido para, depois sim, saber fazer.

Se considerarmos o fracasso numa perspectiva de aprendizagem, podemos dar pequenos passos para atingir as nossas metas.

Também devemos ter presente, que os fracassos são subjectivos, não objectivos porque estão sempre correlacionados com as nossas próprias expectativas.

Raramente os outros têm a mesma percepção que nós temos e o fracasso que achamos estar visível aos olhos de todos, afinal não passa de um excesso de exigência para connosco.

E o que aprender com o fracasso?

Em primeiro lugar, devemos aprender a gerir as emoções: sentir tristeza, frustração, ter medo, desânimo, raiva, etc., é totalmente

normal. Mas, controlar todas estas emoções é também, e sem dúvida, um grande desafio.

Em segundo lugar, tudo depende da forma como abordamos o fracasso. Se o fizermos desde uma perspectiva construtiva, ajudar-nos-á a ser mais resilientes, ou seja, resistentes às adversidades. Também nos pode ensinar a ser mais pacientes. Mas, o que o fracasso nos ensina, é a tolerância para a frustração.

Nesta sociedade, cada vez mais exigente, quando falhamos o primeiro ímpeto é desistir.

Isto leva-me à seguinte reflexão: O que aconteceria se abandonássemos a necessidade de ser admirados ou recompensados e aceitássemos que todos fazemos coisas erradas?

Sem dúvida teríamos uma sociedade justa e conciliadora.



VISITA DO INFANTÁRIO O GRANDE JARDIM AO QUARTEL DOS BVV

por SANDRA MOREIRA
Infantário O Grande Jardim

No dia 13 de agosto o quartel dos Bombeiros Voluntários de Valadares recebeu a visita de vinte e dois meninos do infantário e ATL "O Grande Jardim". Este grupo composto por crianças entre os 7 e os 14 anos, foi recebido pelo Presidente António Silva.

A visita começou no hall principal do quartel com a experiência de entrar nos veículos, como o autotanque, a ambulância e também no veículo ligeiro de combate a incêndios. Quase no início da visita os meninos puderam assistir à saída de uma ambulância para um pedido de socorro - uma situação considerada por eles, emocionante!

De seguida foram conhecer a sala de convívio, onde os bombeiros podem usufruir de algum período de descanso e lazer, os dormitórios e ainda espreitaram a central de comunicação, por onde passam todas as informações, controlo e coordenação de comunicações de todas as situações de emergência.

A visita ao museu Ludgero Gaspar suscitou também muita curiosidade - nos veículos antigos, material de salvamento outrora usado pelos bombeiros e fatos de cerimónia de outros tempos. Tiveram oportunidade de ver como funciona uma motobomba e no que respeita à comunicação, como eram os telefones antigamente, bem como o recurso a walkie-talkies e à máquina de escrever.

De volta ao quartel, o percurso terminou no Gabinete do Presidente da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, António Silva, que agradeceu a visita e o interesse da instituição e dos meninos nesta associação que conta já com 110 anos.



CONFORTO E SEGURANÇA NA TRAVESSIA DE PONTES

por JOSÉ CARLOS SILVA
Eng.º Civil



Para avaliar as condições de segurança e conforto dos peões ao percorrer uma ponte, a ciência da engenharia passa do projecto à acção. Isto é, existem critérios baseados em estatísticas realizadas com dados fornecidos pelo ensaio em túnel de vento combinadas com os dados disponíveis do Aeroporto Francisco Sá Carneiro. Sim, o nosso aeroporto.

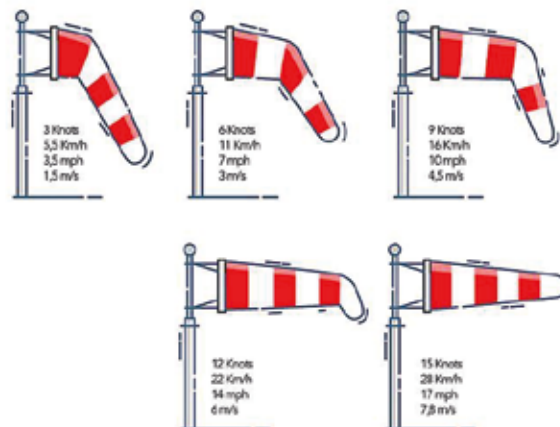
As condições de conforto são muito subjectivas e as diferenças climatéricas regionais, bem como os condicionamentos relacionados com a idade, estado de saúde, vestuário, etc., podem afectar a percepção das pessoas sobre o impacto que o vento tem sobre elas mesmas, enquanto fazem a travessia de uma ponte.

O conforto dos peões, está associado à velocidade média equivalente do vento. As diferentes velocidades das rajadas são utilizadas para avaliar as condições de segurança dos mesmos. A base nos critérios de conforto do vento para peões fornecidos pela RWDI, velocidades GEM abaixo de 20 km/h à altura média do peão são consideradas adequadas para uso activo de caminhada. Significa que, aproximadamente 190 a 240 dias por ano uma ponte pode ser atravessada confortavelmente.

Para velocidades de vento superiores a 20 km/h, a ponte pode ser percorrida normalmente, embora as pessoas não possuam a sensação de máximo conforto ao atravessá-la, esta circunstância é considerada razoável.

Para situações em que as rajadas de vento ultrapassam os 60 km/h, a ponte pode ser atravessada em segurança, contudo, a percepção para as pessoas ao percorrê-la será muito desconfortável. Esta situação pode ocorrer entre 11 a 32 dias por ano. Para rajadas de vento superiores a 90km/h, atravessar uma ponte torna-se inseguro, pois as probabilidades de perda de equilíbrio devido ao facto de nem sempre as pessoas efectuarem a travessia junto das guardas da ponte, o que lhes permitirá suportar o corpo evitando assim, uma queda que se pode revelar grave.

QUAL A INTENSIDADE DO VENTO? WHAT IS THE WIND SPEED?



Mangas de vento como indicadores de direcção e velocidade

Em todo o caso, antes de atravessar qualquer ponte sobre um rio, como por exemplo, a Ponte da Arrábida ou a Ponte Luiz I, devem ser sempre observados os avisos de alerta de ventos fortes ou rajadas e não arriscar fazer a travessia, garantindo assim, as medidas de segurança.

Em geral, ao caminhar sobre qualquer ponte, somos mais sensíveis às acelerações laterais do que às acelerações verticais. Podemos então concluir que, as acelerações induzidas pelo vento serão, na maior parte das vezes, imperceptíveis.

CUID'ARTE+ SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Por RUTE PALMEIRA,
Coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário



A Cuid'Arte+ é uma equipa dedicada a oferecer serviços de apoio domiciliário de alta qualidade, focada em proporcionar cuidados personalizados a pessoas que necessitam de apoio no conforto das suas casas. Com uma equipa de cuidadores profissionais.

A Cuid'Arte+ tem como missão melhorar a qualidade de vida dos seus utentes, promovendo o seu bem-estar físico e emocional.

Os nossos serviços são adaptados às necessidades de cada pessoa, desde o apoio em tarefas diárias, como higiene pessoal e alimentação. Trabalhamos com uma abordagem compassiva e atenta, assegurando que os nossos utentes mantenham a sua dignidade e independência enquanto recebem o apoio necessário.

A nossa equipa está disponível para prestar cuidados tanto a idosos como a pessoas em situação de recuperação ou com condições crónicas, sempre com o compromisso de criar um ambiente seguro, confortável e acolhedor.

Na Cuid'Arte+, acreditamos que cada pessoa merece ser cuidada com respeito, empatia e profissionalismo, e é essa a essência do nosso trabalho.

Contacto para mais informações:
925562255



CONVERSAS, ATITUDES, TRABALHO E COMPETÊNCIAS!

por FRANCISCO MADRUGA
Vice-Presidente da AHBVV



UM DIA NA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VALADARES

Chegamos ao Bar da Associação por volta das 8 horas da manhã. Tomamos o pequeno-almoço, dirigimo-nos à portaria onde fomos recebidos de forma simpática e profissional, fomos questionados sobre o motivo da nossa visita.

- **“Pretendemos ser informados dos serviços que podemos usufruir na qualidade de Sócios”.**

Fomos acompanhados ao 1º andar, pelo caminho foi-nos explicado o modo de funcionamento do ginásio, as valências da Clínica e do Cuid'arte +. Uma funcionária acompanhou-nos à Clínica e ao Ginásio.

Habitados a frequentar locais mais na moda, ficamos sinceramente surpreendidos com as condições apresentadas.

De seguida, fomos apresentados ao Comandante que nos guiou na visita ao **Quartel**, dormitórios, parque de viaturas, sala de convívio e sala do Comando.

A visita ao **Museu** permitiu-nos ter uma ideia da VIDA desta Instituição de grande relevância para a Comunidade.

Por fim, fomos apresentados ao Sr. Presidente da Direção, que teve a amabilidade de nos conduzir pelas obras do **Edifício Social** dando-nos conta das suas expectativas na resposta da Comunidade e das contribuições do PRR, Câmara Municipal de Gaia e União de Freguesias de Gulpilhares/Valadares para a conclusão das obras.

Esta obra vai passar brevemente à FASE 1 da sua construção.

Na visita ao **“COTEIRO DO CRASTO”** foi apresentado o projeto de construção de um **“Parque Aventura”** resultante da doação do terreno por parte de um Associado.

No final, fomos brindados pelo Presidente com um café e uma nata no Bar dos Bombeiros, que fizemos questão em pagar, apesar da insistência do anfitrião.

Foi uma manhã bem passada e em boas companhias, em que foi possível validar a excelência do trabalho da AHBV Valadares, do seu Corpo Ativo e dos seus trabalhadores.

A despedida, foi feita na **Torre**, cuja vista para o **Edifício Social** e numa perspetiva de 360º, alcançamos o horizonte na sua plenitude.

Na descida, cruzamo-nos com **Bombeiros** em treino, cordas e mangueiras suspensas, viaturas e homens prontos para o simulacro.

No Ginásio, as máquinas e o espaço estavam ocupados pelos Bombeiros e atletas do Valadares, que cuidavam do físico e da mente.

Ficou para outra oportunidade a visita à **Loja Solidária** e à **Sala da Fanfarra**.

Um obrigado à **Instituição** pela excelência do trabalho e profissionalismo.

Finalmente, demos de caras com um cartaz que nos solicitava uma **Contribuição Solidária**.

Foi o nosso último ato desta visita, contribuimos com um donativo.



Façam como nós, venham visitar a Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Valadares, façam-se sócios, frequentem as suas atividades e deixem o vosso donativo!

“MURAL DA HISTÓRIA - Acordamos do sonho que é aquilo que gostaríamos que fosse a nossa Associação. Depende de todos nós, o aperfeiçoamento constante que a nossa MISSÃO exige, mas que depende fundamentalmente de cada um, sermos capazes de cumprir os SONHOS”!

Organização
EVENT
SPORT

GENERALI
TRANQUILIDADE
Corrida
Do BOMBEIRO

20.OUT.2024

CORRIDA 10K | 5K CAMINHADA

Inscrições:
EVENTSPORT.PT

Patrocinador Principal: GENERALI TRANQUILIDADE
Patrocinadores: Vitalis, AXF, rotalinas
Apoio Institucional: Auchan, GAIA