

## EDITORIAL

Estamos na Primavera!

Os dias estão maiores. Mais quentes. Mais alegres. Chegamos a vossa casa com energia renovada e algumas novas propostas, mas com a mesma vontade de vos fazer chegar o que de melhor acontece na nossa Freguesia e apresentando propostas do que vai acontecer. No primeiro trimestre, realizámos campanha de recolha de sangue, celebrámos o 57.º aniversário da Freguesia, o Carnaval e o Dia da Mulher. O país foi às urnas e através de dois sufrágios elegeu o novo presidente da República. A Freguesia de São Bernardo abraçou o município da Marinha Grande através de uma campanha de solidariedade. A próxima edição do Informativo chegará em junho, perto do verão e das férias grandes dos nossos alunos e alunas. Até lá, vivamos a quaresma enquanto tempo de renovação e esperança, lutemos por uma freguesia sempre melhor e por um mundo onde a paz possa reinar.

A Equipa do Informativo

## FICHA TÉCNICA

### O BOLETIM INFORMATIVO DE SÃO BERNARDO

Publicação Trimestral

**Contactos:** Rua Cónego Maio, 133 • 3810-089 São Bernardo

**Tel:** 234 341 709 **Fax:** 234 342 367 **TLM:** 969 380 257

Chamada para rede fixa nacional

Chamada para rede móvel nacional

**E-mail:** dsousapinto@gmail.com

**FB:** Informativo de São Bernardo

**Tiragem:** 2250 Exemplares

**Impressão:** Tipografia Minerva Central, Lda.

**Redação:** Daniela Sousa Pinto (dsousapinto@gmail.com)

**Paginação:** Daniela Sousa Pinto, Tipografia Minerva Central, Lda.

**Colaboradores:** Ana Rocha, Carlos Marques, Fernanda Vieira; Lúcia Felício; Joana Paixão; João Pericão; Pedro Mónica.

**Apoio:**



**natur ria, lda**  
Produtos Naturais | Centro Dietético

São Bernardo

Rua Cónego Maio 113 B • 3810 São Bernardo

Tel.: 234 371 069 • Tlm: 963 987 837

natur.ria@hotmail.com

## MENSAGEM

Este informativo teve, ao longo dos anos, cumprido a função de fazer chegar a todos os habitantes da freguesia de São Bernardo notícias sobre o que se fez, entrevistas diversas a habitantes, dirigentes associativos e empresariais, refletindo a dinâmica da nossa comunidade e não só.

Desde a sua génese pretendeu-se que fosse um meio privilegiado para as nossas associações e instituições noticiarem e publicitarem as suas atividades entre outros.

É assim que, nesta edição, fazemos um balanço do final do ano passado e deste primeiro trimestre, deixando já algumas informações de eventos e iniciativas que teremos na nossa freguesia para o segundo trimestre. É intenção deste Executivo manter uma comunicação constante com a nossa população, quer através dos meios habituais como este informativo, por edital, bem como através das redes sociais que rapidamente difundem qualquer informação. Lembro que temos um site da internet remodelado que convidamos desde já a visitar em [www.freguesiadesaobernardo.pt](http://www.freguesiadesaobernardo.pt).

Entre o último informativo e o presente, realçamos os eventos do Mercadinho de Natal e a Sessão Solene Comemorativa do 57º aniversário da criação da nossa freguesia. Foram dois momentos de divulgação e empenho das associações que colaboraram e também de contato direto com a população.

Esperamos neste segundo trimestre associarmos a eventos recordamos desde já o Dia Mundial da Dança a 29 de abril e o Dia da Família a 16 de maio.

Por último, relembremos a nossa disponibilidade para receber os nossos munícipes junto dos serviços administrativos bem como nos dias de atendimento de cada elemento do Executivo. Boa leitura!

O Executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo.

### HORÁRIO ATENDIMENTO MEDIANTE MARCAÇÃO

#### Presidente

Quartas-feiras

das 17.30 às 19 horas

#### Secretária

Sextas-feiras

das 10 às 12 horas

#### Tesoureira

Quinta-feira

das 17.30 às 19 horas

# DINIS MOTA

## «JUREI» CANTA SONHOS E SAUDADE

O Dinis tem 24 anos. É licenciado em Produção e Tecnologias da Música e Mestrado em Artes e Tecnologias do Som. Nasceu em Aveiro e mora na freguesia de São Bernardo desde os 3 anos. É filho da terra e representou-nos no Festival da Canção. Ficou em segundo lugar, mas uma coisa é certa: o Dinis Mota é o nosso vencedor!

### Como surge esta participação?

Surge de uma colaboração entre as universidades de música e a RTP que criaram, pela primeira vez, a possibilidade de participação no Festival da Canção a estudantes universitários. Recebi o convite quando estava fora do país, em Agosto do ano passado. Com muito orgulho, aceitei, tendo passado por fases de avaliação e concursos de acesso a este grande Festival.

### O que representa pessoal e profissionalmente esta oportunidade?

Significa mais do que consigo descrever por palavras. Contudo, numa tentativa de mostrar ao mundo aquilo que, como artista, sou, trago dança a este momento, uma música que eleva a saudade, um sentimento que define um pouco da nossa "alma", mas que quero pintar de uma maneira mais alegre. Em termos profissionais, considero esta participação uma excelente oportunidade para divulgar a minha arte, a minha

mensagem musical, todo o trabalho que tenho feito ao longo do tempo. Conhecer novos artistas e alargar a minha plataforma de divulgação são mais-valias desta experiência e espero aproveitar ao máximo toda esta etapa.

### O que quer dizer «Jurei»?

A "Jurei" é uma excelente oportunidade para repensar todas as memórias "que o vento levou" com novos olhos, com uma felicidade rejuvenescida. Vivemos tempos mais amargos, muito individualistas, o que por vezes fomenta a solidão e o desprezo pelo que está à nossa volta, pelo outro. A minha canção dá uma oportunidade ao mundo de, durante 3 minutos, podermos abraçar aquilo que deixamos por fazer, as lágrimas que partilhamos, a "alma que demos". A minha performance tenta conjugar estas diversas vertentes com as demais influências musicais que me levaram a criar a "Jurei", passando por tons de cor mais "quentes", instrumentistas que me acompanharam nesta etapa e bailarinas que, através da dança, trazem movimento, expressão e representação à componente rítmica da música. Sinto que, na primeira final, tive uma atuação bem conseguida e entreguei tudo na final.



*Teresa's  
Dream*

Rua Cónego Maio, 133  
3810-089 São Bernardo - Aveiro

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614  
Chamada para rede móvel nacional

**traquinas kids**  
moda infantil

RUA CÓNEGO MAIO, 103-A,  
SÃO BERNARDO - AVEIRO

☎ 965 293 173  
(chamada para rede móvel nacional)

🌐 [www.traquinaskids.pt](http://www.traquinaskids.pt)

📘 TraquinasKids moda

📷 [traquinaskidspt](https://www.instagram.com/traquinaskidspt)

✉ [info@traquinaskids.pt](mailto:info@traquinaskids.pt)

### Horário de funcionamento

Semana:  
09H30 ao 12H30  
14H00 às 19H00  
Fim de semana:  
09H30 à 13H00  
14H00 às 18H30

### Junta de Freguesia de São Bernardo

Rua Cónego Maio, 133  
São Bernardo - Aveiro



**Contactos: 234 341 709**

Chamada para rede fixa nacional

**961 791 533**

Chamada para rede móvel nacional

[jf.sbernardo@hotmail.com](mailto:jf.sbernardo@hotmail.com)  
[www.freguesiadesaobernardo.pt](http://www.freguesiadesaobernardo.pt)

📍 [freguesiasaobernardo](https://www.instagram.com/freguesiasaobernardo)

**Horário Funcionamento:**  
de segunda a sexta-feira das  
9 às 12.30 h e das 14 às 17.30 h

## INFORMAÇÕES ÚTEIS

### VENDAS DE GARAGEM

Seguindo as regras praticadas, os interessados devem ocupar um espaço em frente à sede da Junta de Freguesia, respeitando alguma distância e reservando o espaço necessário para que passem cadeiras de bebés e cadeirantes. Da mesma forma, não podem ser ocupados acessos às passadeiras ou aos edifícios. Na Venda de Garagem podem ser colocados à venda os bens que não sendo já úteis para o próprio possam servir a outros. Não são permitidas vendas de alimentos, bebidas ou artigos (roupas, acessórios, sapatos, etc.) novos.

Não há lugar a inscrição ou ao pagamento de taxas. Aos participantes pede-se que o local seja deixado limpo e no bom estado que foi encontrado. As datas podem ser alteradas em função de outra atividade agendada.

### LIMPEZA DE PASSEIOS

Os passeios são dos peões e dos seus animais de companhia, mas não são locais para deixar os dejetos dos animais. Se passeia o seu cãozinho não se esqueça do saquinho!!! Também os parques e espaços verdes são para usufruir de forma agradável e saudável e com a limpeza que se exige. Entendemos que os animais de companhia devem partilhar estes espaços, mas os seus donos precisam ser responsáveis. Se todos cumprirmos com as nossas obrigações, viveremos melhor e com mais equilíbrio. Da mesma forma, não atire o lixo para o chão. A terra é de todos. Respeitemo-nos e respeitemos a nossa casa comum.

### CEMITÉRIO DA FREGUESIA

Local de respeito pelos que partiram e por aqueles que ali velam os seus entes queridos, é importante que se respeite o silêncio necessário que não circulem bicicletas e veículos a motor mesmo que de baixa cilindrada. Solicitamos, ainda, que os utilizadores de baldes, regadores e vassouras públicos os deixem nos locais próprios e em condições de utilização para os outros.



**HORÁRIO CEMITÉRIO**  
DE MARÇO A OUTUBRO  
**ABERTURA - 8.00 horas**  
**ENCERRAMENTO - 19.30 horas**

### IRS 2025

À semelhança do que vem sendo habitual. A Junta de Freguesia de São Bernardo vai apoiar os munícipes com mais de 65 anos, na entrega da declaração automática de rendimentos. Para tal, devem procurar os serviços administrativos da Junta onde terão as indicações necessárias. Para efeito deste apoio, os cidadãos têm que ser residentes na Freguesia e não auferir de rendas ou rendimentos superiores ao salário mínimo nacional. A entrega das declarações podem ser feitas de 1 de abril a 30 de junho (Por questões técnicas sugere-se que a declaração não seja entregue nos primeiros dias). Recordar-se que a Autoridade Tributária e Aduaneira disponibiliza no Portal das Finanças uma declaração de rendimentos provisória, bem como a liquidação provisória correspondente, ou seja, o valor estimado a pagar ou a receber. Até 31-03-2026.

#### IBAN

Registe ou atualize o seu IBAN para efeito de reembolso, no Portal das Finanças.

#### ABRIL, MAIO E JUNHO

**De 1-04-2026 a 30-06-2026**

A entrega do IRS em 2026, referente aos rendimentos de 2025, realiza-se de 1 de abril a 30 de junho. Isto independentemente da categoria de rendimentos. Este é um dos prazos do IRS que não pode mesmo falhar. Se entregar o IRS em abril ou maio e tiver direito a receber reembolso, deve ter o dinheiro na sua conta bancária até ao final de junho.

#### JULHO

**Até 31-07-2026**

A AT deve enviar a nota de liquidação do IRS. Mas para isso é necessário que o IRS tenha sido entregue dentro do prazo legal. É nesse documento que a AT demonstra como calculou o imposto. Este é também o prazo limite para receber o reembolso, se for o caso.

**MUDANÇA HORA**  
**O HORÁRIO DE VERÃO 2026**  
**COMEÇA OFICIALMENTE EM**  
**PORTUGAL NO DIA**  
**29 DE MARÇO DE 2026**  
**(NA MADRUGADA DE SÁBADO**  
**PARA DOMINGO).**  
**OS RELÓGIOS DEVEM SER**  
**ADIANTADOS UMA HORA.**

**SOLIDARIEDADE**

**SÃO BERNARDO AJUDA MUNICÍPIO DA MARINHA GRANDE**

Quase uma centena de municípios foram afetados pela depressão Kristin. A Freguesia de São Bernardo não ficou indiferente à situação de calamidade e uniu esforços para mobilizar uma ajuda que se revelou muito importante. Com a colaboração da empresa de transportes e materiais de construção João Neves, carregou-se um camião com materiais de construção, algum mobiliário, colchões, roupa de cama, mantas e muitos bens alimentares não perecíveis chegaram onde foram e são tão precisos. A Freguesia de São

Bernardo prova, mais uma vez, que juntos somos mais fortes e que a solidariedade é um valor bem vivo nas gentes de São Bernardo.

No dia 7 de fevereiro, a Marinha Grande recebeu um abraço de São Bernardo e conheceu a sua força. O executivo da Junta de Freguesia manifesta agradecimento a todos as instituições e empresas e particulares que se associaram a esta importante iniciativa.



## MarcolinoPneus®

ContiService

☎ **234 341 506**  
Chamada para rede fixa nacional

🕒 **Seg. a Sexta: 8h – 19h**  
**Sábado: 08h – 13h**

Descontos e mais vantagens num único cartão.

- ➊ Faça o download na PlayStore ou APP Store
- ➋ Obtenha 5€ de boas vindas
- ➌ Acumule 3% por cada compra que efetua
- ➍ Agendamentos / Marcações
- ➎ Acesso a campanhas
- ➏ Novidades

A APP é gratuita e possibilita a experiência ao consumidor de descarregar o Cartão de fidelidade virtual.

Disponível na **App Store**

Disponível no **Google Play**

**oferta 5,00€**  
na instalação da app

**CRAVEIRO & GONCALVES Lda**

**SEDE**  
Rua Cega | Apartado 5 | S. Bernardo  
3811-601 Aveiro  
Tel. 234 340 700 | Fax 234 340 709  
Chamada para rede fixa nacional

**SUCURSAL**  
Av. António Santos Leite, 301  
4470-142 Maia  
Tel. 229 432 800 | Fax 229 432 809  
Chamada para rede fixa nacional

**Apoio ao cliente**  
**808 234 700**

Email: [geral@craveirogoncalves.pt](mailto:geral@craveirogoncalves.pt)  
[www.kirby.com/pt-pl/distributor/craveiro-goncalves-lda](http://www.kirby.com/pt-pl/distributor/craveiro-goncalves-lda)



## FOI NOTÍCIA

### FONTE DO RIO NETO

As comemorações do 57.º Aniversário da Freguesia de São Bernardo incluíram a inauguração da requalificação da Fonte do Rio Neto, um investimento municipal realizado no âmbito da delegação de competências. A intervenção utiliza energias renováveis para alimentar os fluxos de água, promovendo a sustentabilidade dos recursos. De referir ainda a visita ao Complexo Desportivo de São Bernardo, com representantes da Junta de Freguesia e do clube, para um ponto de situação sobre o projeto da futura Aldeia Desportiva, considerada estratégica para o reforço da prática desportiva e da oferta de lazer.



### DOAR SANGUE É DAR VIDA!

Em janeiro, São Bernardo acolheu a primeira de duas recolhas de sangue. Em janeiro, e no âmbito das comemorações do 57.º aniversário da Freguesia, foram feitas 31 inscrições e 30 colheitas. Numa parceria com a ADASMA, a próxima recolha está prevista para junho. Doar sangue e pertencer à bolsa de doadores é um ato de solidariedade muito importante. Podemos salvar vidas!



## A IMPORTÂNCIA DE PREPARAR O FUTURO

Ninguém gosta de pensar na morte, mas organizar os bens poderá evitar conflitos e facilitar o trabalho dos que cá ficam. Após a morte de um familiar é importante que tenha em consideração diversas responsabilidades. O primeiro passo deverá ser a comunicação do óbito ao Serviço de Finanças até ao fim do terceiro mês, sendo necessário para isso enumerar todos os bens pertencentes ao falecido, desde contas bancárias, bens imóveis entre outros. Todos os bens do falecido passam a pertencer à herança indivisa, esta que irá ser partilhada pelos herdeiros legais e, se o falecido tiver deixado testamento, também pelos herdeiros testamentários. Ninguém pode vender ou mexer nos bens pertencentes à herança por conta própria ou sem o consentimento dos restantes herdeiros até à partilha dos bens. Se o falecido tiver dívidas, somente a sua herança é que responde pelas dívidas, não sendo exigível aos herdeiros que paguem as dívidas do falecido com os seus bens próprios. Organizar a herança com antecedência é uma forma de proteger os seus entes queridos e evitar conflitos, pelo que é possível celebrar a partilha dos seus bens pelos seus herdeiros, ainda em vida. Um solicitador é um profissional habilitado para o auxiliar, mediar e celebrar a partilha.  
Inês Teixeira (Solicitadora)



**RITA ROCHA**

**ESCRITÓRIO DE SOLICITADORIA**

☎ 234 098 623 📞 91 033 70 33

✉ geral@ritarocha.net

🌐 www.ritarocha.net

📍 Rua Cristóvão Pinho Queimado,  
n.º48, 3800-012, Aveiro



**Rita Rocha**  
Solicitadora



**Sofia Miller**  
Solicitadora



**Inês Teixeira**  
Solicitadora

## FOI NOTÍCIA

## 57º ANIVERSÁRIO DA FREGUESIA DE SÃO BERNARDO

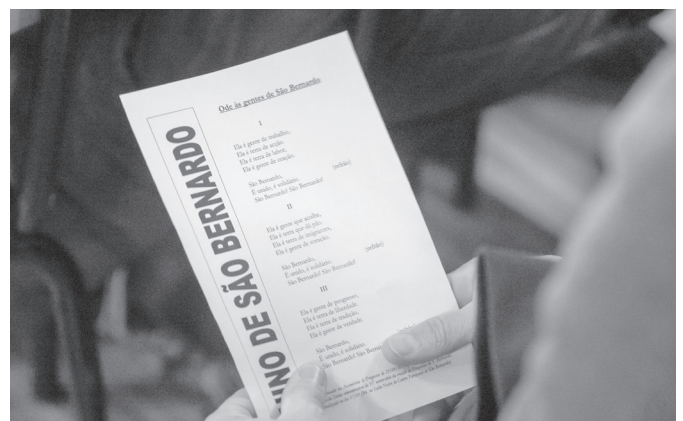
Na noite dia 24 de janeiro, o salão nobre do Centro Paroquial de São Bernardo foi palco da cerimónia comemorativa do 57º aniversário da Freguesia de São Bernardo. À semelhança dos anos anteriores, os momentos culturais que tão bem mostram aquilo que de melhor se faz na freguesia, a distinção aos alunos das escolas da freguesia e a entrega das medalhas de mérito a dois cidadãos que dedicaram as suas vidas a causas sociais e desportivas, este ano, entregues a João Pericão e David Ratola. Na sessão estiveram presentes representantes das várias instituições e associações da Freguesia, membros da Assembleia de Freguesia de São Bernardo, agentes culturais e desportivos, Bombeiros

Velhos, Câmara Municipal de Aveiro, representada pelo presidente e vice-presidente da Câmara Municipal de Aveiro, executivo da Junta e antigos autarcas. Para o presidente da Junta de Freguesia de São Bernardo, Pedro Mónica, «se é importante olhar para o passado construído pelos seus antecessores, não é menos importante olhar para o futuro e há muito trabalho, muitos projetos e muita vontade de fazer mais e melhor pela Freguesia de São Bernardo», onde continua a ser muito bom viver. Porque a comemoração é feita de pessoas e para as pessoas, ficam registadas as fotografias de uma noite de união, amizade e alegria.

fotos Sónia Costa



Casa cheia



Hino da Freguesia encheu a sala



Abertura da cerimónia, José Maio, presidente Assembleia de Freguesia



Quadros de Valor e Excelência 4.º ano

**BRANCO & CA., S.A.**  
www.comag.pt

**Comércio de Máquinas Agrícolas**  
**Jardim e Construção**

**IRINO e WAKO**

**SUBARU** **CASTELGARDEN** **KMK**

**INUPET**

**Loja de animais**

Rações | Snacks | Acessórios | Suplementação | Animais

**"Rações para todos"**

**Tiago Moreira 914 734 477** Chamada para rede móvel nacional  
Estrada de S. Bernardo nº 238 • 3810-173 Aveiro

inupet2020 @inupet\_aveiro



Quadros de Valor e Excelência 5.º ano



Quadros de Valor e Excelência 6.º ano



Quadros de Valor e Excelência 7.º ano



Quadros de Valor e Excelência 8.º ano



Quadros de Valor e Excelência 9.º ano



Apresentadores, Elisabete Gomes e José Carlos Rodrigues



Entrega Medalha de Mérito a João Pericão



Entrega Medalha de Mérito a David Ratola, representado pela Família



Grupo Cultural São Bernardo a Cantar



Sociedade Musical Santa Cecília



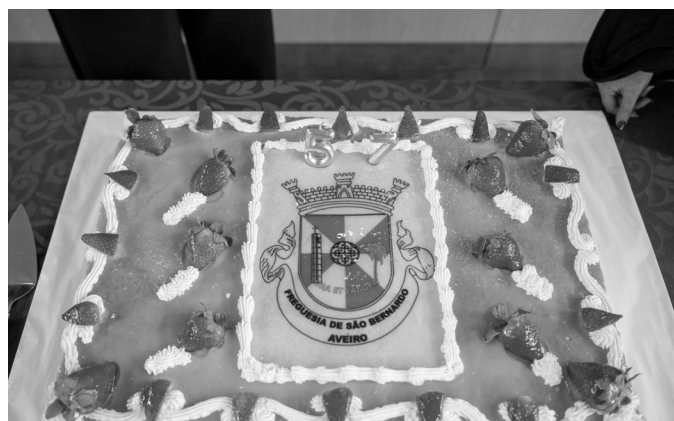
Pedro Mónica, presidente JFSB



Luís Souto, presidente CMA



Antigos autarcas marcaram presença



Bolo



PARABÉNS

## OPINIÃO

Por Carlos Marques

### IRS2026: prazos, obrigações e estratégias para maximizar deduções

O IRS em Portugal é um processo contínuo que se estende por vários meses e que influencia diretamente o valor final a pagar ou a receber. Em 2026, vários prazos foram harmonizados, tornando o calendário mais simples, mas não menos exigente. Cumprir cada etapa é essencial para evitar coimas, garantir deduções e otimizar o reembolso.

### Prazos essenciais do IRS 2026 (Alguns já ultrapassados, mas servem de referência para a próximo ano)

- necessária para usufruir de benefícios fiscais associados a este regime.

#### De abril a junho

- Período universal de entrega da declaração de IRS, independentemente da categoria de rendimentos.

#### Até agosto

- Pagamento do imposto ou receção do reembolso, dependendo da liquidação final.

### Como otimizar deduções e maximizar o reembolso

#### Simular tributação conjunta vs. separada

A opção mais vantajosa varia consoante rendimentos, dependentes e deduções. Simular ambas as opções antes de submeter a declaração pode representar centenas de euros de diferença.

#### IRS jovem

Se for o primeiro ano de trabalho do vosso dependente, fazer simulação, talvez seja mais favorável, fazer ainda

em conjunto com os pais, para não utilizar o benefício de 100% do primeiro, num ano de menor rendimento.

#### Rever rendas e contratos

As rendas devem estar corretamente associadas ao contrato no Portal das Finanças. Erros nesta área podem anular deduções de habitação.

#### Atenção ao IRS automático

Apesar de prático, pode falhar em situações com:

- rendimentos no estrangeiro,
- atividades independentes,
- deduções específicas,
- dependentes com rendimentos. Nestes casos, a declaração manual é mais segura.

#### Organizar documentos antes de abril

Ter comprovativos de educação, saúde, seguros, rendas e encargos profissionais facilita a revisão da declaração e evita omissões.

#### O que pode comprometer o reembolso

- Faturas não validadas.
- Contratos de arrendamento não atualizados.
- Dependentes mal registados.
- Erros no IRS automático.
- Falta de comunicação de rendimentos no estrangeiro.

Para esclarecimentos sobre este assunto podem através do boletim ou email: [carlos@cmarques.org](mailto:carlos@cmarques.org), esclarecer as vossas dúvidas.



#### CONCURSO TÔMBOLAS

Mais uma vez, as lojas aderentes ao concurso de Natal, ficaram habilitadas a ver premiadas as suas tómbolas utilizadas para o sorteio. O centro de estudos Candy voltou a merecer o primeiro ano. Parabéns! Por vezes, ser repetente é positivo.

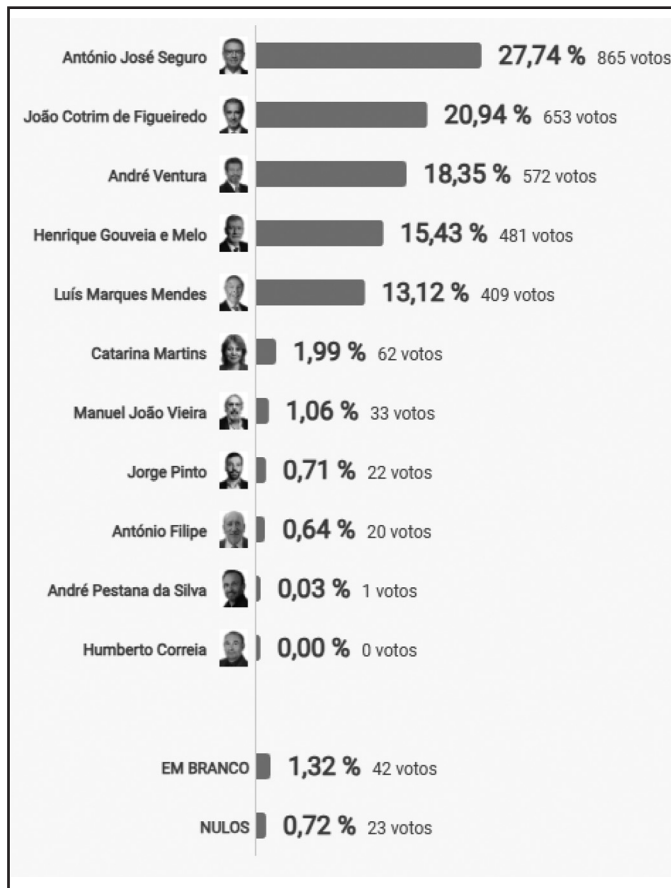
TRATAMENTOS DE CORPO  
 TRATAMENTOS DE ROSTO  
 DRENAGEM LINFÁTICA  
 VÁRIAS TÉCNICAS DE MASSAGEM  
 DEPILAÇÃO LASER / CERA  
 MANICURE / PEDICURE MEDICAL  
 PILATES CLÍNICO  
 REIKI

Rua Cónego Maio, 101 - 3810-089 São Bernardo  
 928 308 257 | [geral@clinicaessenza.pt](mailto:geral@clinicaessenza.pt) | [clinicaessenza.pt](http://clinicaessenza.pt)

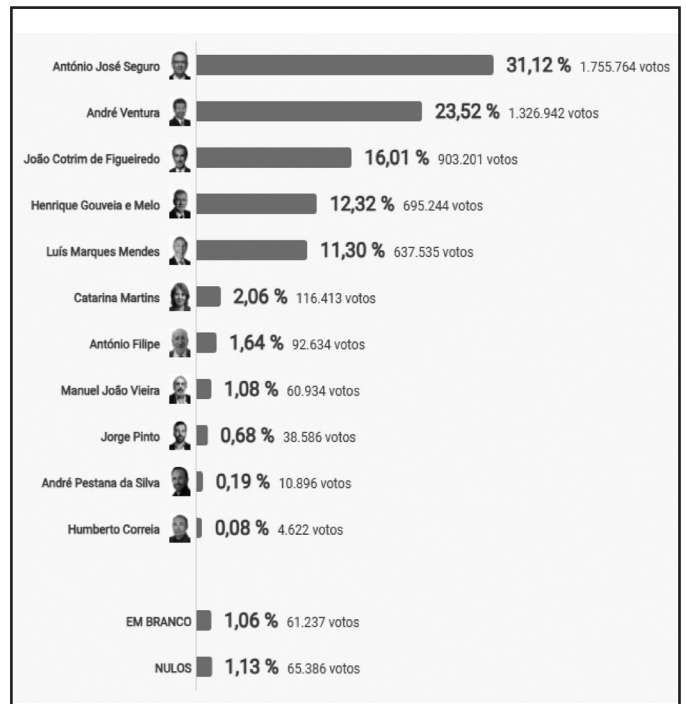
# ELEIÇÕES PRESIDENCIAIS

## José Seguro eleito em segundo sufrágio

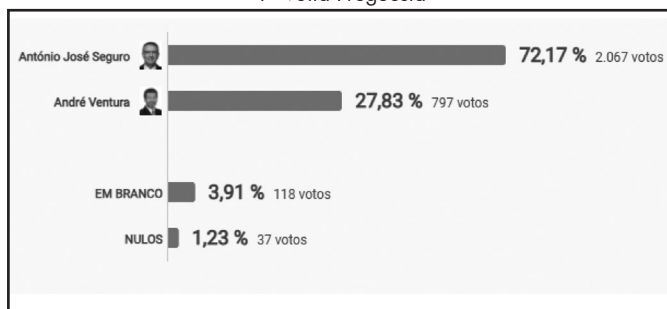
Após dois sufrágios, o primeiro realizado a 18 de janeiro e o segundo a 8 de fevereiro de 2026 em São Bernardo, os resultados refletiram a tendência nacional, mas, como habitualmente, com maior adesão às urnas. Ficam os resultados.



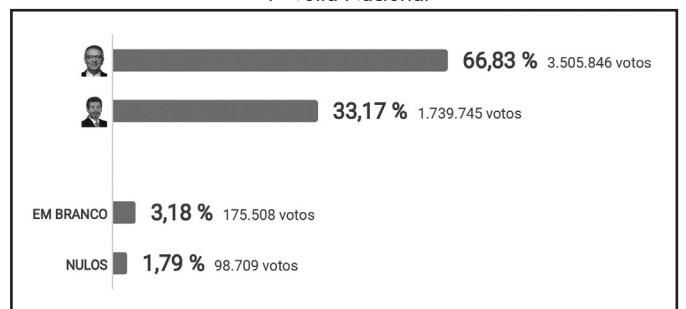
1ª Volta Freguesia



1ª Volta Nacional



2ª Volta Freguesia



2ª Volta Nacional

## ASSOCIATIVISMO

## CAC

Junte-se a este grupo alegre, divertido e sonhador. Informe-se na Junta de Freguesia e venha fazer parte destes amigos que se permitem viver com alegria e muito boa disposição.



escola de condução

**sinalvertical**

Rua Cónego Maio, n.º 164 • São Bernardo - 3810-089 Aveiro  
 Tel: 234 341 765 • Email: sinalvertical@gmail.com  
 Chamada para rede fixa nacional

## ASSOCIATIVISMO

## APACID

**DESCANSO PARA CUIDADORES FAMILIARES**

Através da portaria 21/2026/, de 21 de janeiro, o governo criou o projeto-piloto Bolsa- de cuidadores. Embora seja uma ação de carácter experimental, esta iniciativa governamental vem preencher uma necessidade urgente orientada para aqueles que se encontram a cuidar no domicílio de um familiar que necessita de cuidados de longa duração.

Esta ação inovadora tem como propósito, apoiar de forma temporária ou em substituição, os cuidadores familiares, mediante a disponibilidade de cuidadores que estejam devidamente capacitados bem como,

enquadrados no âmbito das respostas sociais existentes. Para este efeito será criado uma bolsa de voluntários, de forma a assegurar soluções disponíveis, permitindo assim que o familiar responsável pelos cuidados possa seja beneficiado com algum tempo ou algumas horas de descanso.

Para mais informações, por favor contactar com a APACID, através do telemóvel 910 725 992 ou 939 277 500 ou pedir informações na Junta de Freguesia de São Bernardo.

**USF A PRIMAVERA ESTÁ NO AR****Cuidados Essenciais com as Alergias**

Com a chegada do mês de março e os dias mais longos, antecipamos o regresso da primavera. Contudo, o renascer da natureza e o aumento da concentração de pólenes no ar trazem também um desafio para muitos de nós. As alergias podem manifestar-se de diversas formas, sendo as mais comuns a rinite alérgica, caracterizada por espirros frequentes, pingo no nariz e comichão; a conjuntivite alérgica, que se manifesta através de olhos vermelhos, lacrimejantes e com comichão; a asma brônquica, que pode causar cansaço, aperto no peito, tosse seca ou pieira; e a dermatite atópica, caracterizada por pele muito seca, vermelha e com descamação. Para que possa desfrutar desta mudança de estação com saúde e respirar de alívio, a sua equipa de saúde sugere algumas precauções simples:

**1. Fique atento aos níveis de pólen.** Nos dias quentes, secos e com vento, as concentrações de pólenes no ar são mais elevadas. Se sofre de alergias, evite atividades prolongadas ao ar livre nestes dias, especialmente no início da manhã e ao final da tarde, alturas em que a libertação de pólen é maior. Pode ainda fazer uma consulta online do Boletim Polínico (SPAIC) para planear o seu dia a dia.

**2. Proteja-se no exterior.** Quando passear ao ar livre, o uso de óculos de sol é uma excelente ajuda para proteger os olhos do contacto direto com os pólenes, prevenindo a conjuntivite alérgica. Ao viajar de carro, pode manter as janelas fechadas, para minimizar a entrada de pólenes.

**3. Tenha cuidados redobrados ao chegar a casa.**

Os pólenes invisíveis agarram-se facilmente à roupa e ao cabelo. Ao regressar a casa após um período no exterior, mude de roupa e lave o rosto e as mãos. Tomar um banho antes de se deitar é também uma excelente estratégia para remover os pólenes do cabelo, evitando levá-los para a cama e garantindo uma noite tranquila.

**4. Ventile a casa na hora certa.** Embora saiba bem abrir as janelas com a melhoria do tempo, evite fazê-lo nas horas de maior concentração polínica. Opte por arejar a casa a meio do dia ou durante a noite, por curtos períodos, para renovar o ar sem deixar entrar os alergénios.

**5. Cuidado com a limpeza doméstica.** A mudança de estação pode também agravar as reações aos ácaros do pó. Durante as limpezas, evite usar vassouras ou espanadores, pois levantam poeiras. Prefira a limpeza a húmido (com panos humedecidos) e o uso de aspirador. Lave a roupa de cama semanalmente a temperaturas superiores a 50°C.

**6. Antecipe-se e cumpra a medicação.** Se já tem um histórico de alergias sazonais, não espere que a crise se instale. Cumpra rigorosamente o tratamento preventivo receitado pelo seu médico de família, seja sob a forma de comprimidos, sprays nasais ou inaladores. Viver a primavera com qualidade de vida é possível e desejável. Ao adotar estas medidas de prevenção, estará a reduzir o impacto das alergias no seu bem-estar. Em caso de agravamento dos sintomas ou dúvidas sobre a sua medicação, não hesite em contactar a sua Unidade de Saúde Familiar.

Boa primavera, A Equipa da USF Arte Nova.

*Especialidades*

- Pastelaria fina
- Variedade de pães
- Pratos do dia
- Frango churrasco

Rua Cónego Maio 103 - D • 3810-089 Aveiro  
Telef. 234 130 239

## AGRUPAMENTO 1088 DE SÃO BERNARDO

O Agrupamento de Escuteiros Nº 1088 de São Bernardo celebra, em 2026, um marco de especial significado: 30 anos de dedicação à juventude e de serviço à comunidade de São Bernardo. Fundado a 5 de maio de 1996, o Agrupamento de Escuteiros comemora três décadas de vivências marcadas pela formação de gerações de crianças e jovens segundo os valores do escutismo — compromisso, solidariedade, espírito de equipa e serviço ao próximo. Ao longo destes anos, tem sido uma presença ativa e empenhada na vida da comunidade, promovendo atividades educativas, culturais e sociais que têm fortalecido os laços entre escuteiros, famílias e a comunidade civil e paroquial de São Bernardo. Mais do que um movimento juvenil, o escutismo tem desempenhado um papel estruturante em São Bernardo. Ao longo das décadas, o Agrupamento de Escuteiros Nº 1088 tem contribuído para a formação cívica e humana de muitos jovens, que hoje são adultos ativos na comunidade, levando consigo os princípios aprendidos no percurso escutista, através de ações de voluntariado, participação em iniciativas locais, apoio a eventos comunitários e promoção de valores como a solidariedade e o serviço. A comemoração do 30.º aniversário decorrerá durante o mês de maio, com um conjunto de iniciativas que envolverão escuteiros, antigos membros, famílias e a comunidade em geral. Será um tempo de celebração e ao mesmo tempo, de reconhecimento do trabalho desenvolvido e do impacto positivo que o escutismo teve — e continua a ter — na identidade, na coesão e no futuro da comunidade de São Bernardo. Os meses seguintes serão de um grande dinamismo. Em junho, o Agrupamento organizará a tradicional Festa dos Santos Populares, um momento de celebração e convívio, que reforça a ligação do Agrupamento e da comunidade de São Bernardo. Paralelamente, os Caminheiros preparam-se para uma experiência internacional, participando, em julho, numa atividade no Kandersteg International Scout Centre, na Suíça. Esta participação proporcionará o contacto com escuteiros de diversas nacionalidades, promovendo a interculturalidade, o crescimento pessoal e a autonomia dos jovens e, para o efeito, estão já a desenvolver atividades financeiras de angariação de fundos para custear a atividade. Inspirado pelo ideal do fundador do escutismo, Robert Baden-Powell — “Deixai o mundo melhor do que o encontraram” — Agrupamento de Escuteiros n.º 1088 de São Bernardo reafirma, aos



30 anos, o seu compromisso de continuar a educar os jovens para os valores e de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, solidária e participativa. Num tempo em que os desafios sociais exigem maior união e responsabilidade coletiva, o movimento escutista afirma-se como um espaço seguro de crescimento, partilha e compromisso.

Comissão de Comunicação

Agrupamento de Escuteiro Nº 1088 de São Bernardo

## MENSAGEM DO PÁROCO

**Páscoa: Jesus está vivo!**

**“Nasceu o Sol da Páscoa gloriosa,**

**Ressoa pelo Céu um canto novo,**

**Exulta de alegria a terra inteira”**

(de um hino pascal)

Por detrás das nuvens escuras que toldam os nossos dias e nos impedem de viver no mundo em paz, sem constrangimentos, há a certeza de um Sol que brilhará sobre nós e animará, na Esperança, a nossa vida. É Jesus Cristo Ressuscitado, o vencedor da morte e de todo o mal que nos cerca! Seja Ele, com a sua Palavra, o Sol da nossa vida, em cada dia.

**Santa Páscoa, na alegria de Cristo ressuscitado!**

são os votos dos sacerdotes ao serviço desta Paróquia, a toda a comunidade de São Bernardo.

Pe Luís Barbosa



Aberta

das 8 horas  
às 20 horas  
de segunda  
a sábado

12 horas ao seu serviço

Rua Cónego Maio 76/78 • 3810-089 São Bernardo  
Aveiro • Telefone: 234 343 224

Chamada para rede fixa nacional

Facebook: [www.facebook.com/farmaciaepeixinho](http://www.facebook.com/farmaciaepeixinho)



**Sede - Oliveirinha**  
R. do Braçal 2,  
3810-854 Oliveirinha

**Aveiro**  
Tlf: 234 941 137 • 2ªf a 6ªf: 8h-19h40

**Pólo - São Bernardo**  
(Saúde da Mulher e Infantojuvenil)  
R. Cónego Maio 91, 3810-089 São Bernardo  
Tlf: 234 341 239

2ªf a 5ªf: 8h-13h40 • 6ªf: 10h-13h40

## CDSB EQUIPAS FORMAÇÃO MASCULINA DO CDSB EM GRANDE NIVEL

A época 2025/26 ainda está longe do seu termino, mas já é possível concluir que está a ser uma temporada excelente para o andebol de formação do nosso Centro Desportivo de São Bernardo. As equipas SUB16, SUB18 e SUB20 masculinas alcançaram o apuramento para as fases nacionais nos três escalões, conquistando assim, um lugar na elite nacional da formação. Somos um de apenas nove clubes em Portugal a alcançar este patamar na presente época: C.D.S. Bernardo, F.C. Porto, ABC de Braga, Póvoa A.C, Águas Santas, F.C. Gaia, Sporting C.P., S.L.Benfica e Lagoa A.C. Durante as próximas semanas, as nossas equipam vão disputar estas fases finais com o sonho e a ambição de chegar o mais longe possível em cada competição.

Também as equipas SUB14 e Sub16 femininas, assim como a equipa SUB14 masculina a competir em provas regionais, têm conseguido excelentes resultados, estando neste momento a discutir os lugares cimeiros das classificações, deixando a garantia que num futuro próximo, também estes atletas estão preparados para elevar a nossa #rosaaopeito.

## SENIORES MASCULINOS VÃO DISCUTIR A MANUTENÇÃO

A nossa equipa senior masculina não conseguiu o apuramento para o Grupo A do Campeonato Nacional da Divisão de Honra. A equipa orientada por João Pinho, ficou em 7º lugar na primeira fase do campeonato e vai iniciar a luta pela manutenção no segundo escalão do andebol português.

## CAMPANHA DE RECUPERAÇÃO E RENUMERAÇÃO DE ASSOCIADOS

Com o objetivo de chegar ao maior número possível de sócios, a campanha de recuperação de associados foi estendida até dia 30 de Abril de 2026. Se tem cotas em atraso ou se pretende ser associado do nosso CDSB, este é o momento certo. Contacte através de email: geral.cdsb@gmail.com ou por SMS: 928 070 909

## ACADEMIA RUI LIBERATO EM CRESCIMENTO

A Academia Rui Liberato onde atuam os nossos pequenos campeões Sub12, Sub10, Sub08 e Sub06 masculinos e femininos, tem registado um elevado aumento de número de atletas, ultrapassando já as 50 crianças que dão mais brilho à nossa Aldeia Desportiva. Se tens entre 04 e 14 anos vem aprender que o ANDEBOL É ESPETACULAR.

O Andebol é um desporto coletivo;  
O Andebol utiliza, cabeça, tronco e membros;  
O Andebol é um desporto de técnica e inteligência;  
O Andebol é uma Família e o São Bernardo uma família muito especial; Contactos: Coordenador Academia: 964 004 834 - geral.cdsb@gmail.com



### CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO ACADEMIA RUI LIBERATO





| DIA    | HORA          | LOCAL       | OBS.          |
|--------|---------------|-------------|---------------|
| 3ºF    | 18h30 - 19h30 | Oliveirinha | 6 aos 12 anos |
| 4ºF    | 17h30 - 18h30 | S. Bernardo | 4 aos 10 anos |
| 5ºF    | 18h30 - 19h30 | Oliveirinha | 6 aos 12 anos |
| SÁBADO | 09h30 - 10h30 | S. Bernardo | 4 aos 10 anos |

Junta-te a nós ! O andebol é espetacular !!



### FUNERÁRIA DE AVEIRO EVA & SILVA

**Tel. 234 342 969/234 941 730**  
Chamada para rede fixa nacional

**Tlm 919 756 655/ 919 220 920**  
Chamada para rede móvel nacional

**Site: www.funerariadeaveiro.pt**  
**e.mail: funeraria.evasilva@hotmail.com**  
Rua Cónego Maio, 123 - Loja B1  
3810-089 SÃO BERNARDO

## AGENDA

### ABRIL

**Dia 2** - Das 10 às 11.30h, junto à Feira de Março (Avenida Dr. Francisco Vale Guimarães, desfile/parada de moda dedicado às alterações climáticas, promovido pelo Departamento do Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Agrupamento e Escolas José Estevão.

**Feira de Março 25 de março a 26 de abril** Participação da Freguesia de São Bernardo: dia 2 de abril atuação do grupo sénior CAC; Visite o stand do Centro Paroquial de São Bernardo de 6 a 12 de abril e o stand Escola Dança Sandra Leite da Sociedade Musical Sta Cecília de 13 a 19 de abril.

**DIA 4** - VENDA DE GARAGEM - TODO O DIA

**DIA 29** - Dia Internacional da dança. Das 9.30 às 12 horas - aulas de Hip Hop para a Escola EB1 de São Bernardo com a professora Andreia Saborano. Às 13.20 horas na EB23 de São Bernardo apresentação flash de mini coreografias dos alunos da turma de competição de dança contemporânea. Às 14 horas, na junta de freguesia de São Bernardo aula de dança de salão com o professor Nuno Ferreira. Às 21 horas, apresentações coreográficas na junta de freguesia de São Bernardo abertas à comunidade. Durante todo o dia exposição de figurinos de dança da escola de dança Sandra Leite. Participação na Atividade do Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância "Serei o que me deres...que seja amor".

**DIA 30** - às 11h30, no Cais da Fonte Nova.

A CNPDPCJ assinala este mês com diversas iniciativas, contando com o empenho de todas as CPCJ, que desenvolvem um trabalho fundamental junto das crianças e das comunidades locais. Neste âmbito, a CPCJ de Aveiro irá promover a realização de um Laço Azul Humano.

### INFORMAÇÕES:

- Inscrição: através do link até dia 18/04/2026 <https://forms.gle/Rok5upucMLeV7BhC6>
- Ponto de encontro: Jardim da Fonte Nova
- Referência: esculturas dos Ovos Moles
- Hora: 10h30
- Local da atividade: Cais da Fonte Nova
- Roupa: Calças azuis ou ganga, camisola ou t-shirt azul

### MAIO

**DIA 2** - STOCK OFF - TODO O DIA.  
VENDA DE GARAGEM DATA A DEFINIR

Numa parceria com a Junta de freguesia, o comércio local vai sair à rua com preços incríveis. São várias as lojas que se uniram a esta iniciativa que vai ser realizada em frente à sede da Junta de Freguesia de São Bernardo e nas lojas aderentes.

**DIA 5** - 30.º Aniversário Agrupamento Escuteiro 1088 São Bernardo.

**DIA 16** - Piquenique no Parque da Freguesia, a partir das 16 horas com terapia do riso por Fernando Baptista.

**DIA 22** - FEIRA DA SAÚDE - Das 10 às 17 horas (encerra

hora de almoço) – rastreios e mostras de produtos  
**DIA 23** - AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SUPORTE BÁSICO DE VIDA - Local – Junta de Freguesia de São Bernardo, das 9.30 às 12.30 horas

### JUNHO

**DIA 1** - DIA MUNDIAL DA CRIANÇA - ATIVIDADES E MUITA BRINCADEIRA, DURANTE TODO O DIA.

**DIA 6** - TODO O DIA, VENDA DE GARAGEM

**Com data a definir:** Ação Sensibilização Inteligência Artificial e recolha de sangue.

### Datas Comemorativas

**7 de abril** - A Fundação Padre Félix celebra 27 anos de vida.

**5 de maio** – O Agrupamento de Escuteiros 1088 de São Bernardo celebra o seu 30º aniversário.

## AÇÃO SENSIBILIZAÇÃO SUPORTE BÁSICO DE VIDA DIA 23 DE MAIO

A inscrição é obrigatória, limitada a 15 vagas. Gratuito. O Suporte Básico de Vida é um integrado de procedimentos e metodologias padrão, que têm como objetivo reconhecer as situações de perigo de vida iminente. Saber como e quando pedir ajuda e saber iniciar de imediato, sem recurso a qualquer utensílio, manobras que contribuam para a preservação da ventilação e da circulação, de modo a manter a vítima viável até a chegada do socorro. Com esta ação de sensibilização pretende-se incutir na sociedade civil a perceção de que cada um de nós representa um elo no conceito de cadeia de sobrevivência. A perceção de que estas atuações podem salvar vidas humanas deve ser integrada o mais cedo possível na vida de cada cidadão.

## O CENTRO PAROQUIAL DE SÃO BERNARDO

Lançou uma campanha de crowdfunding para financiar uma parte das obras que estão a decorrer no edifício de apoio à Pessoa Idosa. Visite o site da nossa campanha em <https://ppl.pt/SaoBernardo> e ajude-nos a atingir um mínimo de 10.000 até ao dia 17 de Abril. O valor total da obra está orçamentado em 1,5 milhões de euros e o Centro não dispõe de capacidade financeira própria para a financiar. Estas obras são obrigatórias por lei e são essenciais para continuarmos a prestar os nossos serviços, garantir os postos de trabalho e o dinamismo económico da nossa freguesia. Doe e divulgue a nossa campanha junto de amigos e conhecidos e faça-nos chegar mais longe. Bem haja

