

EDITORIAL

Setembro...

Chegam os dias mais curtos, os novos horários... Conhecem-se novas escolas, novos colegas, novos professores ou reencontram-se os antigos. Há cheiro a cadernos novos e a livros encadernados. Semeiam-se novos sonhos e outros tantos projetos num misto de vontade de viver a mudança e de saudades do verão. No entanto, São Bernardo viveu momentos de e em comunidade: o passeio sénior, a Festa em honra do Padroeiro, o Encontro no Parque.

Para breve, a 25 de outubro, mudaremos os ponteiros do relógio, os dias ficarão mais pequeninos a lembrar o frio e a época que se avizinha e que pede o calor do São Martinho e o amor do Natal.

Volteremos a sua casa em dezembro.

Até lá, muita saúde e paz.

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; Pedro Mónica; Sílvia Prado e Andreia Neves.

MUDANÇA DE HORA

Na madrugada do dia 25 de outubro de 2026, atrase o seu relógio uma hora.

-1H



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



Email: geral@craveirogoncalves.pt

www.kirby.com/pt-pt/distributor/craveiro-goncalves-lda

KIRBY®



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 | clinicaessenza.pt

PADARIA / PASTELARIA FIM DE SÉCULO S. Bernardo - Aveiro

VENDA PARA PASTELARIAS

Rua Cónego Maio, 192 • São Bernardo AVEIRO
Telefone: 234 420 950

FOI NOTÍCIA

LIVRO DE ANTÓNIO AMADOR

O Menino da Aldeia e o Caminho da Esperança

O livro «O menino da Aldeia e o Caminho da Esperança», foi apresentado a 12 de junho, no Salão do Centro Paroquial de São Bernardo, por Manuel Janicas, amigo do autor e contou com a presença do Padre Luís Barbosa, da família e muitos amigos do autor. A apresentação da obra teve um cariz solidário, uma vez que as vendas reverteram na totalidade para apoiar as obras do Centro Paroquial de São Bernardo.

Conta o autor que o livro «surge como teimosia de ter o tempo ocupado quando a aposentação chega e as memórias batem fortemente «à porta» como factos reais, e a esperança como eterna companheira. Daí a ousadia de tornar público um registo de memórias de um percurso de vida igual a tantos outros».

Uma vida em que ser criança era tantas vezes difícil como quase impossível, e não fossem os corpiños pequenos e mais frágeis, a infância parecia nem ter acontecido. Mas também «um percurso modelado pela disciplina, pelas falhas, pela humildade e coragem de recomeços, negando sempre o cruzar dos braços.

É por um sentimento de gratidão por quem caminhou ao seu lado dando as mãos e os ombros protetores. Este livro é esse reflexo de quem lutou, acreditou, de quem caiu e se levantou vezes sem conta, e manifesta a sua gratidão. É um legado que fica como um hino à esperança, um hino à vida. A esperança é como o



vento que empurra, Fé que se renova e Coragem que se ergue mesmo quando o medo faz tremer».

António Amador Almeida, o autor que escolheu o pseudónimo com os nomes das pessoas que estiveram na origem do seu percurso de vida: Gabriel Adriano de Almeida e Sousa, mostra assim a gratidão e o respeito por quem fez parte da vida deste menino da aldeia, hoje, um senhor de alma cheia.



*Teresa's
Dream*

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

teresalameiro@gmail.com

Tel: 966 637 614
Chamada para rede móvel nacional



Tlm: 965 293 173
Chamada para rede móvel nacional

FB: Traquinskids

Loja 1 - Rua Cónego Maio, 103
São Bernardo - Aveiro

**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
www.freguesiadesaobernardo.pt
@freguesiasaobernardo

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

FOI NOTÍCIA

PASSEIO SÉNIOR

A VIDA É MUITO MELHOR A PASSEAR



Este ano, o Passeio Sénior da Freguesia de São Bernardo contou com a presença de cerca de 140 seniores que passaram o dia 18 de julho entre a Praia de Mira e a Casa Gandareza em Seixo de Mira. A Barrinha de Mira e as tradições gandarezas tornaram o dia inesquecível com a partilha de saberes, de cultura e da gastronomia da região. Da visita fez ainda parte uma visita ao Museu dos Palheiros. Mira é uma vila portuguesa do Distrito de Coimbra, que pertencia à antiga província da

Beira Litoral e à região do Centro, estando atualmente inserida na sub-região Região de Coimbra, com cerca de 7 300 habitantes. É sede do Município de Mira com 124,03 km² de área e 12 114 habitantes, subdividido em 4 freguesias: Mira, Praia de Mira, Seixo de Mira e Carapelhos. São Bernardo levou a boa disposição do grupo sénior do Centro Animação Comunitária e foi brindado com o Grupo de rancho folclórico Flores Vivas do Seixo de Mira.

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.

- Faça o download na PlayStore ou APP Store
- Obtenha 5€ de boas vindas
- Acumule 3% por cada compra que efetue
- Agendamentos / Marcações
- Acesso a campanhas
- Novidades

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

Palavra passe?

Registrar

DISPONÍVEL NA
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play

oferta
5,00€
na instalação da app

FOI NOTÍCIA

A MÚSICA É LÍNGUA UNIVERSAL



A convite da Associação Musical e Cultural São Bernardo, a Batterie Fanfare Pompiers Sapeurs Kuttolsheim, partilhou durante quatro dias a arte, a cultura, a alegria a boa disposição.

A Associação Musical e Cultural de São Bernardo e a Batterie Fanfare Sapeurs-Pompiers de Kuttolsheim protagonizaram um intercâmbio cultural durante os dias 7 a 11 de agosto. Numa aposta na partilha, na permuta de saberes e cultura, as bandas mostaram em São Bernardo, Aveiro, Argoncilhe, Ílhavo e em Oliveira do Bairro como a música é sempre uma forma de comunicação universal. Dos muitos momentos que fizeram parte do programa, salienta-se a atuação no Centro Paroquial de São Bernardo e a visita e receção da Junta de Freguesia de São Bernardo.

Com um programa diversificado e muito preenchido, a iniciativa foi adotada por entidades institucionais e outras, tais como: Câmara Municipal de Aveiro, Câmara Municipal de Oliveira do Bairro, Junta Freguesia São Bernardo, União de Freguesias da Glória e Vera Cruz - Aveiro, Paróquia de São Bernardo, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Aveiro (Velhos), Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Oliveira do Bairro, Museu de Aveiro, Aveiro Moments e Comissão de Festas da Costa Nova do Prado.

CMA E JUNTA REUNEM NO TERRENO



O executivo da Junta de Freguesia de São Bernardo reuniu no terreno com a Câmara Municipal de Aveiro. Entre outros locais e temas foram visitados a Aldeia Desportiva, a Quinta do Peixinho, O Bico da Gândara, o Parque da Freguesia e partilhadas ideias, sonhos e preocupações.

A reunião aconteceu a 21 de julho e foi «um momento importante de reflexão e partilha».

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

Rua Cónego Maio 113 B

3810 São Bernardo

Tel.: 234 371 069

Tlm: 963 987 837

natur.ria@hotmail.com

INFORMAÇÕES ÚTEIS

FORMAÇÃO CURSOS INFORMÁTICA

As aulas de informática terão início no dia 7 de outubro, terça-feira. Os interessados em fazer a inscrição para as aulas de informática do professor Ivan Coutinho, deverão contactar a Junta de Freguesia durante o horário normal de expediente.

DESPORTO SÉNIOR AULAS GINÁSTICA E HIDROGINÁSTICA

Estão abertas as inscrições para as aulas de ginástica e hidroginástica sénior. Os interessados deverão dirigir-se à sede da Junta de Freguesia durante o horário normal de expediente, onde poderão obter esclarecimentos sobre horários, inscrições, etc.

CURSO DE APLICAÇÃO DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS

Estão abertas as inscrições para o curso gratuito, pós-laboral de 50 horas, início 2 de novembro. Inscrições e mais informações contacte a Junta de Freguesia.

CURSO INICIAÇÃO À INFORMÁTICA



VESPA ASIÁTICA

Os ninhos da vespa asiática (*Vespa velutina*) aparecem em dois momentos distintos do ano, começando de forma embrionária na primavera e atingindo o tamanho máximo no verão e outono. Fases de Aparição dos Ninhos - Ninhos primários ou embrionários (Primavera - março a maio): Começam a surgir no início da primavera. São construídos pelas rainhas fundadoras em locais abrigados e mais baixos (como alpendres, telhados, arbustos ou garagens).

Têm o tamanho pequeno de uma bola de ténis ou de golfe (cerca de 5 a 10 cm). Ninhos secundários (Verão e Outono - a partir de maio/junho até novembro): As colónias mudam-se para locais definitivos, geralmente no alto de árvores altas (acima de 5 a 10 metros) ou em edifícios. Crescem rapidamente e atingem grandes dimensões, entre 60 a 80 cm de diâmetro (ou até 1 metro de altura), com a forma de uma pêra.

O pico máximo de tamanho e atividade destes ninhos ocorre entre agosto e setembro.

O que fazer se encontrar um ninho: Não se aproxime nem tente destruir o ninho por conta própria, pois tornam-se muito agressivos se perturbados. Contacte as autoridades locais, como a Câmara Municipal, a Proteção Civil, a Junta de Freguesia ou utilize plataformas oficiais de registo (como o STOPVespa ou a linha de emergência municipal). Veja como as autoridades identificam e tratam de forma segura a remoção de um ninho de vespa asiática.

Porque o saber não ocupa lugar, quinze formandos agarrram a oportunidade de se valorizarem e, numa aposta na sua qualificação pessoal, estiveram muito empenhados no curso de iniciação à informática cujas sessões de acolhimento e avaliação se realizaram na Junta de Freguesia de São Bernardo e restante formação é ministrada online.

A iniciação à informática permite aos formandos aprender conceitos fundamentais para utilizar um computador, navegar na internet e lidar com ficheiros e programas básicos.



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



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

SUBSÍDIOS

APOIO ÀS FORÇAS VIVAS

A importância e o valor das forças vivas da Freguesia de São Bernardo são reconhecidos pela Junta de Freguesia de São Bernardo que, uma vez mais, distribuiu apoios para as suas atividades regulares.

«Cumprindo os princípios e as regras estabelecidas, o executivo analisou os projetos e as propostas para o ano 2026 e distribuiu um total de 13300 euros pelas associações que reuniram as condições e se propuseram a este apoio», informa a Junta de Freguesia.

Independentemente deste apoio, o executivo da Junta estará sempre disponível para apoiar as atividades «das nossas associações, promovendo e dinamizando ao seu lado os seus projetos. Mas espera que todas as forças vivas continuem a ser o garante da força da nossa comunidade a nível social, cultural e desportivo de forma participativa e verdadeiramente envolvida na vida de São Bernardo».

Foram entregues os seguintes valores:

ASSOCIAÇÃO APOIO AO IMIGRANTE – **100,00 €**

APACID – **150.00 €**

ASSOCIAÇÃO DE PAIS EB1 – **200.00 €**

ASSOCIAÇÃO MUSICAL E CULTURAL S. BERNARDO
– **2.500.00 €**

CENTRO DESPORTIVO SÃO BERNARDO – **2.500.00 €**

CENTRO PAROQUIAL DE SÃO BERNARDO – **2.000.00 €**

CNE - AGRUPAMENTO 1088 SÃO BERNARDO
– **750.00 € + 150.00 € (apoio atividade do Clã)**

FUNDAÇÃO PADRE FÉLIX – **1.300.00 €**

GRUPO CULTURAL SÃO BERNARDO A CANTAR – **900.00 €**

SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA – **2.500.00 € + 150.00 € (apoio à dança)**

TAKEMUSU AIKIDO – **100,00 €**



DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

A Echoes Move e a Junta de Freguesia de São Bernardo assinalaram o dia 5 de junho - dia do ambiente - com o cultivo de plantas polinizadoras e com a explicação da importância destes cuidados nas comunidades.

Esta data propõe-se alertar para as alterações climáticas, os sinais urgentes enviados pela Terra e a necessidade de respostas rápidas através da ação climática global. Em 2026 o país anfitrião foi a República do Azerbaijão e o tema escolhido «Pelo clima agora».



FOI NOTÍCIA

HÁ 25 ANOS A DAR QUE PENSAR

“Dá que Pensar” é uma crónica de António Maio na Rádio Terra Nova que celebrou 25 anos em junho de 2026.

O cronista marcou a data comemorativa com um evento no auditório da Junta de Freguesia de São Bernardo, no passado dia 5 de junho.

Aborda temas da atualidade política, social, cultural e humana desafiando o leitor Natural e residente em S. Bernardo - Aveiro. Afinal, a vida e tudo o que a envolve dá mesmo muito que pensar.

António Maio exerceu praticamente toda a sua atividade profissional na PT Inovação, como PCB Designer.

Foi presidente da Direção na Sociedade Musical Santa Cecília - S. Bernardo, entre 2002 a 2009 e 2015 a 2025.

Socio Fundador do Centro Desportivo de S. Bernardo.

Autor do livro - Os Poderes e os Novos Desafios.

Foi colaborador na Rádio Terranova em programas musicais e desportivos e tem desde 2000 a crónica Dá Que Pensar.

As crónicas podem ser consultadas em <https://terranova.pt/opiniao/online>



RUA EXTENSÃO DE SAÚDE

Ao fim de alguns anos, a Rua Extensão de Saúde foi alcatroada dignificando, desta forma, a rua e a zona envolvente onde crianças e famílias moram e onde a comunidade de junta para brincar, conviver e partilhar.



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



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/farmaciapeixinho

FOI NOTÍCIA

FESTA EM HONRA DO PADROEIRO DIAS DE TRADIÇÃO, FÉ E UNIÃO

Nos passados dias 20, 21, 22 e 23 de agosto, São Bernardo voltou a viver dias muito especiais com a realização da tradicional Festa em Honra de São Bernardo.

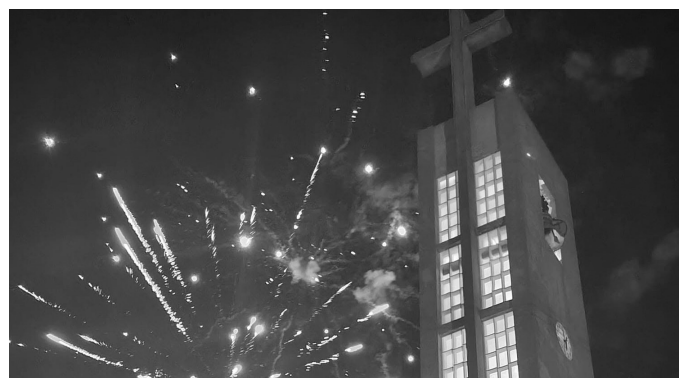
Foi mais uma edição marcada por uma adesão extraordinária da população, que se fez sentir ao longo dos vários dias de festa. Ver a nossa comunidade reunida, a conviver, a celebrar e a manter vivas as tradições da nossa terra foi, para toda a Comissão de Festas, motivo de enorme orgulho e satisfação.

Nada disto seria possível sem o contributo de muitas pessoas. Por isso, queremos deixar um profundo agradecimento ao povo de São Bernardo, a todos os patrocinadores e entidades que nos apoiaram ao longo do ano, acreditando e contribuindo para a realização destas festas. Uma palavra muito especial também para todos aqueles que ajudaram a preparar e a embelezar a nossa igreja, bem como para todas as pessoas que, no sábado, se envolveram na preparação do Jardim Florido, dando o seu tempo e dedicação para tornar este momento ainda mais bonito.

No domingo, dia 23 de agosto, a chuva decidiu também marcar presença nas nossas festas e acabou por alterar muito daquilo que estava planeado. A nossa Eucaristia festiva realizou-se de manhã. Já a nossa majestosa Procissão em Honra de São Bernardo chegou a sair à rua, mas devido às condições meteorológicas, teve de recolher mais cedo. A celebração prosseguiu no interior da igreja, onde juntos escutamos textos escritos, por São Bernardo, permitindo a sua contemplação. Apesar da chuva, este importante momento de fé teve também a atuação das 2 bandas que incorporaram a procissão, que nos brindaram com um excelente repertório!

Queremos, por isso, agradecer a todos os que se incorporaram e se envolveram neste momento: às pessoas que enfeitaram as ruas, aos nossos anjinhos e às suas famílias e a todos aqueles que se disponibilizaram para a preparação e dinamização da procissão. A chuva dificultou-nos e encurtou o percurso, mas não diminuiu em nada o carinho, a dedicação e o amor demonstrados pelas tradições da nossa terra. E juntos rezamos!

Também o concerto previsto para domingo à noite acabou por ter de ser cancelado devido às condições meteorológicas. Foi, naturalmente, uma pena não podermos terminar a festa da forma que tínhamos idealizado. Ainda assim, nem a chuva conseguiu apagar tudo aquilo que vivemos e partilhamos ao longo destes dias festivos. O nosso agradecimento estende-se a toda a comunidade de São Bernardo. A todos os que participaram, ajudaram, colaboraram ou simplesmente marcaram presença e fizeram destes quatro dias aquilo que verdadeiramente devem ser, um grande encontro



da nossa comunidade.

Para toda a Comissão de Festas, poder olhar à nossa volta e ver tantas pessoas a aproveitar estes dias, a reencontrar amigos e vizinhos e a celebrar São Bernardo é a maior recompensa por todo o trabalho realizado ao longo do ano.

A Festa em Honra de São Bernardo é feita pela comunidade e para a comunidade.

A todos, o nosso mais sincero obrigado!

E porque já dizem que depois da tempestade vem a bonança, esperamos que, no próximo ano, São Pedro dê uma ajudinha a São Bernardo! Que possamos voltar a encontrar-nos para uma festa ainda maior, com muita animação, reencontros, alegria e, desta vez, com o sol a brindar connosco do primeiro ao último dia!

Até breve!

OPINIÃO

SAÚDE EMOCIONAL: UM CUIDADO QUE TAMBÉM FAZ PARTE DA SAÚDE

Quando pensamos em saúde, é natural que a nossa atenção se volte para o corpo. Se sentimos dor, procuramos ajuda. Fazemos exames, seguimos tratamentos e tentamos nos recuperar. No entanto, nem sempre damos a mesma atenção ao que sentimos, às nossas preocupações ou ao desgaste emocional que vamos acumulando ao longo da vida.

A vida cotidiana é preenchida por responsabilidades, compromissos e preocupações: cuidamos da família, do trabalho, da casa e de tantas outras tarefas que, muitas vezes, acabamos por nos esquecer de cuidar de nós próprios. Passamos por momentos de alegria e de realização, mas também por perdas, mudanças, decepções, dificuldades financeiras, problemas de saúde ou preocupações com aqueles que amamos.

Tudo isto faz parte da vida e deixa marcas em cada um de nós. Muitas pessoas continuam a acreditar que devem enfrentar tudo sozinhas. Algumas sentem que pedir ajuda é um sinal de fraqueza. Outras convencem-se de que não têm problemas porque continuam a cumprir as suas obrigações todos os dias. Há ainda quem tenha aprendido, desde cedo, a guardar para si aquilo que sente, sem falar das suas preocupações ou tristezas. Mas continuar a cumprir as nossas responsabilidades não significa necessariamente que estamos bem.

Por vezes, habituamo-nos tanto ao stress, à ansiedade, à solidão, à tristeza ou ao cansaço que deixamos de os reconhecer. Aceitamos esses sentimentos como se fossem uma parte normal da vida e seguimos em frente sem lhes prestar atenção.

No entanto, aquilo que sentimos não desaparece só porque o ignoramos. Muitas vezes, o sofrimento manifesta-se de outras formas: através da falta de paciência, das dificuldades em dormir, do nervosismo constante, da falta de vontade para fazer atividades de que antes gostávamos, do isolamento ou até de sintomas físicos sem causa aparente.

Da mesma forma que cuidamos da alimentação, do sono ou da atividade física, também é importante cuidar da saúde emocional. E esse cuidado não deve acontecer apenas quando surge um problema grave.

Deve fazer parte da nossa vida, tal como outros hábitos que contribuem para o nosso bem-estar. Isso significa prestar atenção ao que sentimos, respeitar os nossos limites, aceitar que nem sempre conseguimos resolver tudo sozinhos e reconhecer quando precisamos de apoio.

Esse cuidado pode surgir de várias formas: numa conversa com alguém de confiança, num passeio ao ar livre, num momento de reflexão, no convívio com familiares e amigos, através de acompanhamento especializado ou da participação em grupos onde existe espaço para falar, ouvir e partilhar experiências.

Nos últimos anos, atividades e grupos terapêuticos têm vindo a ganhar cada vez mais importância. Num tempo em que muitas pessoas se sentem sozinhas, mesmo estando rodeadas de gente, estas práticas permitem trocar

experiências e perceber que muitas das dificuldades que enfrentamos são comuns a outras pessoas.

Quando escutamos histórias semelhantes às nossas, sentimos que não estamos sozinhos. Quando partilhamos aquilo que vivemos, muitas vezes encontramos compreensão, apoio e novas formas de olhar para os desafios da vida. Falar sobre saúde emocional é falar sobre qualidade de vida, bem-estar e prevenção. É reconhecer que a saúde não depende apenas do estado do corpo, mas também da forma como cuidamos das nossas emoções, dos nossos pensamentos e das nossas relações.

Uma comunidade mais saudável constrói-se quando as pessoas se sentem ouvidas, respeitadas e apoiadas. Quando existe espaço para conversar, para partilhar experiências e para pedir ajuda sem receio de ser julgadas. Porque cuidar da saúde emocional não é um luxo nem algo reservado para momentos de crise. É uma necessidade humana. E aprender a cuidar de nós próprios é, talvez, uma das formas mais importantes de cuidar da nossa saúde e da nossa qualidade de vida.

Silvia Prado, Terapeuta de Bem-Estar Emocional

ANÁLISES CLÍNICAS:

Prevenir é Proteger a Saúde

Sentirmo-nos bem não garante que tudo está bem. Muitas doenças evoluem de forma silenciosa, sem sintomas.

As **Análises Clínicas** são, por isso, uma das **formas mais simples e eficazes** de detetar precocemente alterações que podem indicar **diabetes, colesterol elevado, problemas da tiróide, doença renal, entre outras condições frequentes**.

Com o avançar da idade, a prevenção tornase ainda mais importante. Realizar análises com regularidade ajuda a acompanhar o estado de saúde, controlar fatores de risco e **evitar complicações futuras**.

Os resultados laboratoriais devem ser sempre interpretados por **profissionais de saúde**, tendo em conta a idade, o historial clínico e as características individuais. Paralelamente, hábitos como alimentação equilibrada, atividade física, sono adequado e redução de comportamentos prejudiciais continuam a ser essenciais.

Prevenir é investir no futuro. Muitas vezes, uma simples análise faz toda a diferença.

Andreia Neves, AVELAB

1. O que podem detetar?	2. Quando fazer?
• Diabetes — alterações da glicemia • Colesterol elevado — risco cardiovascular • Problemas da tiróide — metabolismo e energia • Doença renal — função dos rins • Outras condições	• Anualmente após os 40 anos • Semestralmente se existirem fatores de risco • Sempre que houver sintomas persistentes • Sempre que houver indicação médica
3. Benefícios	4. Lembre-se
• Detecção precoce • Prevenção de complicações • Acompanhamento contínuo	• Resultados não devem ser interpretados isoladamente • Profissionais de saúde são essenciais para uma leitura correta • Prevenção é sempre o melhor caminho

ASSOCIATIVISMO

CENTRO DE ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA

O ano letivo 2025/2026 foi muito dinâmico e repleto de momentos e memórias especiais.

Um desses momentos foi a atuação no Lar de São Bernardo no dia de São Martinho. Também se registam bons momentos pela altura do Natal, aquando o grupo calcorreou as ruas de São Bernardo, visitando vários comércios e cantando canções natalícias enquanto «distribuíam votos de Boas Festas, acompanhados pelo executivo da Junta de Freguesia representado pela Secretária da Junta, Daniela Sousa Pinto e pela Tesoureira, Ana Rocha.

Com a chegada do novo ano de 2026 o grupo foi espalhar alegria e boa disposição a vários lares, alguns dos quais onde foram convidados pela primeira vez: Lar Irmãos Rangel; Santa Casa da Misericórdia da Gafanha da Nazaré; Ponte de Vagos; Santo António de Vagos; Lar Amélia Madail; Junta de Freguesia de Cacia; Lar S. José, em Ílhavo, Domus D. Pedro em Aveiro; Feira de Março; AFA, em Fermentelos e Associação Calioásis, em Vilar.

O grupo foi sempre muito bem recebido e com muito carinhos. Cantaram, dançaram, representaram e contaram anedotas.

«É muito gratificante animar os idosos e poder proporcionar-lhes momentos inesquecíveis, tornando os seus dias mais alegres.

Também gostámos de visitar a Associação Extragenária na Ponte de Vagos dinamizada pelo talentoso Ângelo Valente. A assistência era constituída por pessoas que frequentam a Associação e que gostam de se divertir. O palco foi o relvado e a atuação terminou com uma marcha popular na qual a população se juntou a nós com entusiasmo. No final tivemos um lanche partilhado muito variado e completo, saímos de alma e barrigas cheias.

O nosso Presidente da Junta também foi connosco, assim como a Secretária e a Tesoureira», informa o CAC, que se congratula com o facto de «todos estes lugares regressámos a casa de coração cheio. Apesar de o Grupo já ter alguns elementos com dificuldade de mobilidade, estas limitações quase passam despercebidas pois todas



estas atividades proporcionam momentos de convívio, alegria e um verdadeiro envelhecimento ativo».

Num ano pleno de atuações marcantes, o CAC não podia esquecer «outro grande momento que vivemos : em maio quando nos juntámos à Tuna da Academia de Saberes de Aveiro num Sarau Solidário para angariar fundos para as obras do Lar.

Tivemos casa cheia e conseguimos angariar 1420 tijolos. Juntos somos mais fortes!»

No dia 18 de julho realizou-se o Passeio anual da Junta de Freguesia e o grupo salienta que «teve privilégio de atuar após o almoço na Casa Gandaresa no Seixo de Mira e interagir com o Grupo Folclórico local».

O CAC deixa o apelo «a todos os jovens de coração e sábios de idade que não gostam de ficar parados em casa para se juntarem a nós! Se gosta de se divertir, conviver, cantar, conhecer pessoas e levar alegria a quem mais precisa, este Grupo é para si.

Traga a sua voz, a sua alegria e vontade de viver, porque juntos conseguimos levar sorrisos a quem mais precisa. Faça a sua inscrição na Junta de Freguesia! Até já!»



BRANCO & CA., S.A.

www.comag.pt

Comércio de Máquinas Agrícolas

Jardim e Construção



KNK

**IRINO
e
WAKO**

TALHO PEDRO ALBERTO



R. Cónego Maio 180, 3810 - Aveiro
Tlf: 234 342 287

ASSOCIATIVISMO

AGRUPAMENTO 1088 DE SÃO BERNARDO EDUCAR É PREPARAR PARA A VIDA

Num tempo em que as nossas crianças e jovens crescem rodeados por ecrãs e tecnologias, pela pressa, por agendas preenchidas e por estímulos constantes, há uma pergunta que nos deve inquietar a todos, sobretudo pais e encarregados de educação:

Que ensinamentos e valores estamos a transmitir às nossas crianças e jovens para o futuro?

Todos queremos que as nossas crianças e jovens cresçam felizes, confiantes, e preparados para enfrentar os desafios da vida. Queremos que tenham conhecimento, mas também bom senso. Que saibam usar a tecnologia, mas que também, saibam viver sem ela. Que sejam independentes, mas capazes de trabalhar em equipa. Que procurem o sucesso, sem nunca esquecer a importância de ajudar os outros. Educar é muito mais do que garantir boas notas ou ocupar o tempo livre. É imprescindível proporcionar às nossas crianças e jovens, uma formação integral, que lhes permita adquirir ferramentas para a vida, assumir responsabilidades, enfrentar dificuldades, respeitar os outros, superar obstáculos e descobrir capacidades que, muitas vezes, nem sabem que possuem. É ajudá-los a crescer como pessoas, e a construir, amanhã, uma sociedade mais justa, solidária e humana. É neste caminho que o Escutismo pode fazer a diferença. O Escutismo não substitui a família nem a escola. Complementa-as. É um espaço onde os valores aprendidos podem ser vividos, experimentados e transformados em atitudes, que acompanham os jovens muito para além dos anos de Escutismo. No Escutismo, aprende-se fazendo. Uma caminhada ensina perseverança. Um acampamento desafia a autonomia. Uma atividade de equipa ensina a confiar e a cooperar. Um desafio ajuda a vencer medos. Uma ação de serviço mostra que, cada um de nós, pode contribuir para tornar a comunidade um pouco melhor. Mais do que transmitir conhecimentos, o movimento Escutista, criando por Robert Baden Powell, proporciona experiências reais que ajudam crianças e jovens a crescer, a ganhar confiança, a tomar decisões e a compreender que, muitas vezes, o caminho mais fácil não é o mais importante. Ser escuteiro é muito mais do que usar um lenço ou participar em acampamentos. É sair da rotina. É descobrir novos lugares. É dormir sob as estrelas, caminhar, brincar, aprender, ultrapassar desafios e viver histórias que ficam na memória. No nosso Agrupamento de Escuteiros, há caminhadas, acampamentos, jogos, atividades na natureza, projetos, momentos de convívio e muitos desafios. Há oportunidades para aprender a trabalhar em equipa, assumir responsabilidades, ser mais autónomo, e sobretudo, acreditar em si próprio. E há algo que torna esta

experiência verdadeiramente especial: as amizades.

Ser escuteiro é encontrar companheiros para partilhar aventuras, superar dificuldades, celebrar conquistas e criar memórias para a vida. É, também, aprender a cuidar dos outros e descobrir que até um pequeno gesto pode fazer a diferença. Porque, quando trabalhamos juntos, podemos chegar muito mais longe. Talvez ainda não saibas até onde és capaz de chegar. Talvez ainda não tenhas descoberto tudo aquilo que consegues fazer. E, por vezes, o próximo grande capítulo da nossa história começa simplesmente com um passo... Vem conhecer o nosso Agrupamento, o 1088 de São Bernardo e está à tua espera para contigo viver esta aventura! Porque educar é preparar para a vida.

Crescer é também aprender a caminhar com os outros.

O MAIOR MOVIMENTO JUVENIL DO MUNDO.

SÓ FALTAS TU!



JUNTA-TE A NÓS!

AGRUPAMENTO N.º 1088 de São Bernardo
EMAIL: geral.1088@escutismo.pt

**+57 000 000**
DE ESCUTEIROS NO MUNDO

**+72 000**
ESCUTEIROS EM PORTUGAL

**+200**
PAÍSES E TERRITÓRIOS ONDE O ESCUTISMO ESTÁ PRESENTE

**2 980**
ESCUTEIROS NA REGIÃO DE AVEIRO

 REGIÃO DE AVEIRO
CORPO NACIONAL DE ESCUTAS

aveiro.escutismo.pt



Especialidades

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

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

SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA

A CONSTRUIR MOMENTOS

Um novo ano, novas experiências, novos sons! A Sociedade Musical de Santa Cecília, em São Bernardo, prepara-se para iniciar o Ano Letivo 2026/2027, mantendo o seu compromisso com a formação artística, a cultura e a comunidade. Música, Teatro e Dança continuam a fazer parte da nossa oferta, proporcionando a crianças, jovens e adultos um espaço de aprendizagem, criatividade, descoberta e partilha. Ainda não sabe qual o instrumento que gostaria de aprender? Então, venha experimentar!

“SERENATA À RIA”

Agendado para dia 3 de outubro, pelas 18 horas no Mercado da Praça do Peixe, o espetáculo orquestral e vocal, promovido pela Fundação INATEL, em parceria com a Sociedade Musical de Santa Cecília e a AAACC & GCRTaipa, promete ser um momento inesquecível.

Inspirado na Ria de Aveiro e na identidade cultural da nossa região, o espetáculo irá cruzar música, voz, imagem e conteúdos multimédia, contando ainda com a participação do artista plástico João Melo, que irá criar uma obra em pintura ao vivo, inspirada nas sensações proporcionadas pelo espetáculo.

Música, imagem e pintura num encontro artístico dedicado a Aveiro.

AveirOrquestras

Um encontro musical com a participação da Tuna Penalvense, de Penalva de Alba, e da Orquestra da Sociedade Musical de Santa Cecília, num momento de partilha e intercâmbio através da música, está marcado para dia 10 de outubro, pelas 21.15 horas, no Auditório da Sociedade Musical de Santa Cecília.

FESTA DE HALLOWEEN

No final de outubro ou no início de novembro, em data ainda definir, a sede da SMSC vai transformar-se para receber a noite mais escura da Associação!

COMEMORAÇÃO DO ANIVERSÁRIO

Três dias para celebrar 123 anos de história da Sociedade Musical de Santa Cecília, a sua ligação à comunidade e o seu contributo para a cultura e para a formação musical em São Bernardo e Aveiro. Marque na agenda os dias 20, 21 e 22 de novembro.

Em breve anunciaremos, através das nossas redes sociais, um Dia Aberto, onde será possível conhecer e experimentar diferentes instrumentos e descobrir aquele que mais combina consigo.

Experimentar. Descobrir. Escolher. Quem sabe, este não será o primeiro passo para uma nova paixão? As inscrições para o Ano Letivo 2026/2027 já estão abertas, podendo ser realizadas presencialmente na secretaria da Sociedade Musical ou online.

UM ANO PARA VIVER EM COMUNIDADE

De setembro a dezembro, serão muitos os momentos para aprender, ouvir, participar, celebrar e conviver.

A Sociedade Musical de Santa Cecília continua de portas abertas a todos, porque acreditamos que a música aproxima pessoas, cria memórias e fortalece a comunidade.

www.smsantacecilia.pt

Siga as nossas redes sociais e acompanhe todas as novidades!

Venha fazer parte da nossa história.

A música começa quando damos o primeiro passo.

FESTIVIDADES DE NATAL

Três dias para celebrar 123 anos de história da Sociedade Musical de Santa Cecília, a sua ligação à comunidade e o seu contributo para a cultura e para a formação musical em São Bernardo e Aveiro. Marque na agenda os dias 20, 21 e 22 de novembro.

BOLSA DE VOLUNTÁRIOS

A Junta de Freguesia de São Bernardo desafia todos os munícipes a fazerem parte da bolsa de voluntários. **DÊ MAIS TEMPO A QUEM PRECISA!** E venha envolver-se na vida da comunidade. Se tem mais de 16 anos, manifeste o seu interesse através dos canais ao seu dispor (e-mail, telefone e site oficial) e na Junta de Freguesia e venha fazer a diferença.

CENTRO DESPORTIVO DE SÃO BERNARDO

JÁ ROLA A BOLA NA ALDEIA DESPORTIVA

É hora de voltar a calçar as sapatilhas, pôr resina nas bolas e sentir novamente o som do andebol na nossa casa! Os cerca de 220 atletas que vestem a nossa #rosaaopeito estão preparados para mais uma época de grande intensidade, ambição e paixão pelo Centro Desportivo de São Bernardo.

NOVAS CARAS. A MESMA AMBIÇÃO.

São várias as caras novas do nosso CDSB em 2026/27, começando pelo novo timoneiro da equipa sénior masculina, Nuno Silva. Treinador com reconhecido currículo no andebol português, Nuno Silva assume a liderança da equipa técnica e contará como adjunto com uma cara bem conhecida da nossa casa: o nosso ex-capitão Nuno Carvalho.

No plantel sénior masculino, destaque para a chegada dos três atletas cabo-verdianos Edmilton Mendes, Carlos Maldini e Carlos Silva, do brasileiro Maycon Santana e do português Diogo Silva. Mas esta época fica também marcada por dois regressos a casa: João Ferreira e João Pires voltam a vestir a nossa camisola. Mantendo o compromisso do CDSB com a formação e valorização dos nossos jovens talentos, mais três atletas formados no clube passam a integrar o plantel principal: Vicente, Gonçalo Conde e Salvador Roque. Todos eles juntam-se a Hugo Paula, Tomás Almeida, Duarte Branco, Leandro Rodrigues, Diogo Liberato, Afonso Crespo, Miguel Ferreira, José Crespo, Gil Andias, Guilherme Freire, David Gomes, Tiago Arrojado e José Nuno Lamego. Um plantel que nos garante muitas e diferentes soluções para atacar uma nova época desportiva que queremos viver com enorme intensidade.

LEANDRO RODRIGUES 25 ÉPOCAS DE ROSA AO PEITO

É o nosso capitão. É um dos nossos. E em 2026/27 atinge um marco verdadeiramente especial. Foi em 2002 que Leandro Miguel Faria Rodrigues, filho da nossa terra, começou a seguir um lema que tantas gerações aprenderam a sentir:

SÃO BERNARDO É ANDEBOL. E ANDEBOL É NO SÃO BERNARDO!

Fez toda a sua formação no CDSB e foi peça fundamental, em 2016/17, na histórica conquista do título de Campeão Nacional da 2.ª Divisão.

Forte a defender. Potência no remate. Golos incríveis. Talento natural. E, acima de tudo, uma humildade que o torna uma referência dentro e fora do campo.

O Leandro é um exemplo de como se deve viver o desporto e de como se deve vestir esta camisola.

Em 2026/27 cumpre a sua 25.ª época consecutiva de #rosaaopeito. Uma camisola. Um clube. Uma história. Rumo a novas conquistas... e à 30.ª época, Capitão!

DIVISÃO DE HONRA 2026/27

A primeira fase do Campeonato Nacional da Divisão de Honra arranca a 19 de setembro de 2026 e prolonga-se até março de 2027. Os seis primeiros classificados garantem o apuramento para a Fase Final, onde estarão em disputa dois lugares de promoção à 1.ª Divisão Nacional. Temos equipa. Temos ambição. Temos história. Precisamos do teu apoio.

DEM APOIAR O CDSB!

SÃO BERNARDO É ANDEBOL E ANDEBOL É NO SÃO BERNARDO

Já arrancou a nova época desportiva da Academia "Rui Liberato". Os trabalhos na Aldeia Desportiva decorrem em grande ritmo, mas ainda temos espaço para ti. Se tens entre 4 e 13 anos aparece e traz um amigo ou uma amiga! Está na tua mão ser um Campeão/ã!

- Andebol é um desporto coletivo;
- Andebol utiliza, cabeça, tronco e membros;
- Andebol é um desporto de técnica e inteligência;
- Andebol é uma Família e o São Bernardo uma família muito especial;

S. BERNARDO CENTRO DESPORTIVO

ANDEBOL É NO SÃO BERNARDO

Junta-te a nós!

DIA	HORA	ANO DE NASCIMENTO	1.ªs TREINOS (PREFERENCIAL)
SÁBADO	10h30 - 11h30	≥ 2016	1.ªs TREINOS (PREFERENCIAL)
SÁBADO	11h30 - 12h30	2014 - 2015	1.ªs TREINOS (PREFERENCIAL)

Vem jogar connosco! O andebol é espetacular!

Coordenador
964 004 834

São Bernardo
Pavilhão de São Bernardo

@C.D.S.Bernardo | geral.cdsb@gmail.com | cdsbernardo.andebol.oficial

AGRADECIMENTO

A casa onde fomos felizes

Há quase cinquenta anos entrei, ainda criança, pelas portas do Centro Paroquial de São Bernardo. Foi ali que dei os primeiros passos, que fiz amigos e que descobri em mim qualidades que não sabia ter. Fui, sem então saber dizê-lo, verdadeiramente feliz.

Tempo passou e a vida trouxe-me de volta, agora de outra forma: durante os últimos quinze anos, foram os meus filhos que a instituição acolheu e viu crescer. E, para minha surpresa, também eu voltei a descobrir qualidades que não sabia ter - porque acompanhar os filhos nesta casa é, afinal, crescer com eles.

Vi-os percorrer todas as etapas. Na creche e no jardim de infância, os primeiros laços, os trabalhos manuais em que floresciam talentos inesperados, as idas à praia e os passeios que abriam os olhos ao mundo. Mais tarde, no ATL, o apoio paciente nos trabalhos de casa e na preparação para os testes, aquela retaguarda que raramente se vê, mas que sustenta tudo o resto. E, ano após ano, as festas que marcam o calendário e as muitas atividades que lhes abriram horizontes: a natação, a dança, o ballet, a ginástica, o andebol, o ténis, o karaté, a música, o inglês. Em cada uma delas, uma oportunidade de descobrir um talento, de vencer uma timidez ou, simplesmente, de ser feliz a fazer algo de que se gosta. Guardo com particular carinho a forma como esta casa nunca educou de portas fechadas. Os pequenos-almoços para receber pais e avós, o convite às famílias para organizarem as suas próprias atividades, os passeios pela paróquia, ao encontro dos lojistas e de quantos ali trabalham, e as visitas ao centro de dia dos idosos, onde as crianças aprenderam que também se cresce ao lado dos mais velhos. Nesses encontros misturavam-se gerações, e cada uma partilhava o que sabia.

É neste conjunto de gestos, grandes e pequenos, que se revela o espírito desta casa, uma casa onde as crianças aprendem não só o que está nos livros, mas, sobretudo, o respeito pela diferença, o amor ao próximo e a gratidão pelos dias felizes que ali viveram.

A quantos por aqui passaram e deram tanto de si - foram tantas as educadoras, as auxiliares e os demais colaboradores que seria impossível nomeá-los —, o meu agradecimento. Tenho a certeza de que muitas outras crianças foram felizes nesta instituição e de que muitas outras o continuarão a ser.

Emília M. Rocha de Oliveira



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

AGENDA

OUTUBRO

Dia 03 - VENDA DE GARAGEM, das 10 às 18 horas, em frente ao edifício da Junta de Freguesia de São Bernardo.

Dia 03 - SERENATA À RIA, 18 horas, no Mercado da Praça do Peixe, em Aveiro, com a participação da Sociedade Musical Santa Cecília.

Dia 10 - AveirOrquestras, pelas 21h15, no Auditório da Sociedade Musical de Santa Cecília

XVI Edição da Caminhada "Pequenos Passos, Grandes Gestos", pelas 15h. Concentração Mercado Manuel Firmino em Aveiro.

NOVEMBRO

Dia 07- VENDA DE GARAGEM, das 10 às 18 horas, em frente ao edifício da Junta de Freguesia de São Bernardo

Dias 20, 21 e 22 - CELEBRAÇÃO DO 123.º ANIVERSÁRIO DA SOCIEDADE MUSICAL SANTA CECÍLIA - programa em preparação

DEZEMBRO

Dia 05- VENDA DE GARAGEM, das 10 às 18 horas, em frente ao edifício da Junta de Freguesia de São Bernardo

Dia 08- 50º Aniversário da Associação Musical e Cultural São Bernardo

Dia 12 - MERCADINHO DE NATAL - programa em preparação

Ligue-se à Liga

Seja voluntário
no Peditório Nacional.
29 OUT a 1 NOV

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO
808 255 255