

# VOZ DE ANTAS

Diretor/Editor: Pe. José Manuel Ferreira Ledo

setembro/outubro 2025

n.º 5 4.ª Série - Ano XLIX

Publicação Bimestral

ISSN: 2182-4746 2,5€



Publicações  
Periódicas

ctt

Taxa Paga  
Portugal  
Contrato 556928

## Pág. 3 ATIVIDADE DO CONSELHO ECONÓMICO PAROQUIAL



## Pág. 3 PADRE LEDO – UM ANO DE SERVIÇO PASTORAL EM S. PAIO DE ANTAS



## Pág. 5 ANO CATEQUÉTICO 2025/2026 JÁ ARRANCOU

Pág. 8 ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS 2025/26  
JOSÉ VIANA REELEITO PRESIDENTE DA JUNTA. CARLOS SILVA É O NOVO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL

Pág. 10 MARISA GONÇALVES, COACH DE SAÚDE - A ARTE DE VIVER MAIS E MELHOR

## EDITORIAL

## RENOVAR!? SIM! Não há volta a dar!...



Vivemos num tempo de inseguranças e incertezas. Olhando um pouco à nossa volta, vemos que os verdadeiros e “perenes” valores, se vão tornando provisórios, gerando inquietações e dúvidas, deixando-se arrastar pela sociedade de consumo, como sejam o dinheiro, o prestígio, o prazer, o descompromisso, isto é, a primazia do ter em detrimento do ser.

Muitos, se deixarem conduzir por esta onda outros, com coragem e tenacidade, e não com menos dificuldades, lutam com humildade e simplicidade de quem não tem nada a perder. Esta luta identifica-se com o plano de Deus. Cristão é o que desperta nos outros a vontade de lutar, de dar a vida, de recomeçar cada manhã, de mãos dadas com os fortes e os fracos.

É neste patamar de sonhos, que somos convocados para o urgente desafio que a todos nos deve deixar inquietos, ou seja, olhar o futuro da Igreja e consequentemente das comunidades paroquiais, como células de rejuvenescimento, que acreditamos ser possível: “Levar Jesus a Todos e todos a Jesus”.

Sim. É preciso acreditar, mesmo que seja vertendo lágrimas, sem permitir que elas roubem a felicidade.

Lembro uma frase/pensamento que há muito tempo, me deixa deveras tranquilo na abordagem diária da vida da comunidade: “Se choras por ter perdido o sol, as lágrimas não te permitirão ver as estrelas”. Mesmo quando tudo parece “tremelicar”, somos interpelados a acreditar nesta “certeza”, “mesmo que seja contra toda a esperança”, no dizer do apóstolo S. Paulo.

Queremos olhar para o futuro, mas acreditando no presente. Há energias inexploradas, tantas potencialidades dormindo,

tanto desgaste em tarefas pequenas, tantas pessoas que esperam por algo diferente.

Já é tempo de construir “uma Igreja mais próxima e unida”, como disse D. José Cordeiro, na abertura do Encontro Renovar: “Estou convencido que, a partir de hoje, da experiência que aqui nos traz, seremos cada vez mais aqueles que seremos corresponsáveis para levar Jesus a todos e todos a Jesus”. Neste contexto, exortou os sacerdotes e leigos “a caminhar e experimentar sem medo, juntos, sempre de mãos dadas com Deus e uns com os outros”.

Sim. Temos de caminhar juntos, experimentar sem medo e formarmo-nos sempre mais, não como quem adquire conhecimentos, mas como quem se reveste dos mesmos sentimentos de Cristo, porque é disto que se trata, vivermos em Cristo, renovarmo-nos a partir de dentro, porque a alegria não é de fora para dentro, essa o mundo oferece-a de muitas maneiras, a que nos oferece Jesus é de dentro para fora, porque só um coração amado, perdoado, encontrado com Jesus Cristo pode renovar os outros, pode contagiar os outros”.

Aos participantes do “Renovar” deixou urgente mensagem que é, ao mesmo tempo um grande desafio a concretizar diariamente: “arder e iluminar” ou seja “renovar podem traduzir por incendiar”.

Aos participantes do “Renovar” deixou urgente mensagem: “caminhar juntos, anunciando a mensagem de Jesus Cristo, levando-a e fazendo-a mais próxima da vida de todos, tem que ser vista e encarada como o estilo de vida e missão da Igreja!

Não nos falte, a todos, este ardor missionário, de agir de modo evangélico, assumindo o dinamismo do compromisso cristão, como Bento XVI também afirmou: **“O testemunho do cristão é o sinal mais claro da esperança ativa no coração humano”** (Spe Salvi, nº 34).

O vosso pároco, Pe Ferreira Ledo

FICHA TÉCNICA  
VOZ DE ANTAS

## Diretor/Editor

Pe. José Manuel Ferreira Ledo

## Propriedade

Fábrica de Igreja Paroquial  
de S. Paio de Antas – Esposende  
NIPC: 501305173

Depósito Legal: 18 861/84

ISSN: 2182-4746

ERC: Registo n.º 107 626

Tiragem: 750 exemplares

## Redação / Administração

Pe. José Manuel Ferreira Ledo  
Tlm: 966 310 616  
e-mail: antascep@gmail.com

## Morada do Editor/Proprietário/Redação

Centro Paroquial  
4740-014 Antas EPS

## Estatuto Editorial

[https://aqualibri.cimcavado.pt/bitstream/20.500.12940/20200/1/vozdeantas\\_1\\_4serie.pdf](https://aqualibri.cimcavado.pt/bitstream/20.500.12940/20200/1/vozdeantas_1_4serie.pdf)

## Versão Digital (PDF)

<https://aqualibri.cimcavado.pt/handle/20.500.12940/1994>

## Composição / Impressão

TIPOPRADO - Artes Gráficas, Lda.  
(+351) 253 92 91 40

Chamadas para a rede fixa e móvel nacional.

CONTAS CONSELHO  
ECONÓMICO PAROQUIAL

Período: 01/01/2025 a 30/09/2025

TOTAL RECEITAS	50 312,50	TOTAL DESPESAS	57 885,88
<i>Culto (peditório missas)</i>	12 870,95	<i>Obras exterior da Igreja (50%)</i>	16 318,18
<i>Contributo para fundo paroquial</i>	10 000,00	<i>Pároco</i>	9 000,00
<i>Missas</i>	8 120,00	<i>Obras Casa da Paz</i>	6 920,00
<i>Compasso Pascal</i>	2 680,00	<i>Limpeza</i>	4 389,75
<i>Voz de Antas</i>	2 570,00	<i>Obras salão</i>	3 330,00
<i>Esmolas Sta Tecla</i>	2 052,79	<i>Água / Luz</i>	3 091,21
<i>Saldo Festa Sª das Vitórias</i>	1 989,38	<i>Voz de Antas</i>	3 069,08
<i>Esmolas Igreja</i>	1 865,38	<i>Organistas</i>	2 475,00
<i>Funerais / batizados / casamentos</i>	1 600,00	<i>Conservação</i>	2 415,88
<i>Bar</i>	1 500,00	<i>Sacristão</i>	1 700,00
<i>Casa da Paz</i>	1 110,00	<i>900 anos Igreja</i>	1 624,85
<i>Grupo Coral</i>	1 100,00	<i>Diversos</i>	1 530,80
<i>Diversos (livros / medalhas)</i>	960,00	<i>Missas</i>	840,00
<i>Donativos</i>	820,00	<i>Compasso pascal</i>	597,00
<i>Confraria S. Coração de Jesus</i>	629,00	<i>Catequese</i>	584,13
<i>Direitos paroquiais (avindo)</i>	295,00		
<i>Cedência instalações</i>	150,00		
<b>Saldo inicial (31/12/2024)</b>	<b>14 545,33</b>	<b>Saldo final (30/09/2025)</b>	<b>6 971,95</b>
	64 857,83		64 857,83



## PADRE LEDO – UM ANO DE SERVIÇO PASTORAL



Cumpriu-se, no passado dia 20 de outubro, um ano da tomada de posse do Padre José Manuel Ferreira Ledo como Pároco de S. Paio de Antas.

“Às onze horas do dia vinte do mês de outubro, do ano de dois mil e vinte e quatro, na Igreja da Paróquia de Antas (S. Paio), do arceprelado de Esposende, deu entrada solene o P.º Jose Manuel Ferreira Ledo, natural de São Paio de Antas, Esposende, como Pároco nomeado em 21 de julho último pelo Senhor Arcebispo, D. José Manuel Garcia Cordeiro”, inicia assim a ata da tomada de posse, que reflete os diferentes momentos deste marcante ato, gravando para a posteridade o momento da assunção do compromisso de dar continuidade à missão de evangelização desta comunidade paroquial.

Lembrámos a data nas missas do fim de semana de 25 e 26 de outubro, dando graças por este tempo de serviço pastoral dedicado e generoso à nossa Paróquia, marcado por momentos de partilha, proximidade e fortalecimento espiritual. Rezamos para que Deus o ilumine e fortaleça em cada passo, concedendo-lhes sabedoria, coragem e serenidade para continuar a guiar esta comunidade com amor e fé.

Por ocasião do seu aniversário natalício, a 6 de setembro, tivemos oportunidade de louvar a Deus pelo dom da sua vida, numa feliz coincidência com a realização das festividades em honra de Santa Tecla, Santa Luzia e Santa Bárbara.

## ATIVIDADE DO CONSELHO ECONÓMICO PAROQUIAL

Estando o atual Conselho Económico Paroquial (CEP) a completar praticamente um ano em que aceitou a tarefa de zelar pelos bens da paróquia, compete-nos fazer um breve balanço.

O que foi feito:

1- Concretização do protocolo com o Município de Esposende para a instalação dos sanitários no recinto de Sta. Tecla, protocolo já com 10 anos, cujo custo da obra ultrapassou os 50.000,00;

2- Reparação exterior da Igreja com aplicação de argamassa, pintura, vedação de fendas e lavagem controlada da pedra, obra orçamentada em cerca de 30.000,00;

3- Reparação exterior da Casa da Paz com a reparação da tela e entradas de ar, obra com um custo de cerca de 7.000,00.

O que está em curso:

1- Obras na residência paroquial, em colaboração com a Comissão de Festas de N.ª S.ª das Vitórias e S. Paio de 2026, de forma a dotar a mesma de condições para plena utilização ao serviço da paróquia;

2- Instalação de videovigilância na Igreja e todo o recinto paroquial de modo a salvaguardar os bens da paróquia, bem como os bens de cada um que utilize o recinto;

3- Limpeza das árvores e alteração dos jardins do recinto paroquial e recinto da capela de Sta.

Tecla, em colaboração com a Junta de Freguesia, de modo a tornar os espaços mais limpos e aprazíveis.

O que será feito:

1- Solucionar o sistema de água do recinto paroquial, atualmente com sistemas dispersos, de modo a unificar os mesmos e garantir sem falhas água para o cemitério, recinto paroquial e rega (eventualmente com recurso a furo de água);

2- Reformular os sanitários do salão paroquial, atualmente insuficientes para eventos que se realizem no mesmo;

3- Substituição/reparação das janelas da Igreja, pois as mesmas encontram-se em avançado estado de degradação.

4- Reparação da estrutura de suporte ao telhado na zona traseira da igreja, estando a dar sinais de enfraquecimento.

Todas estas atividades de preservação do património da paróquia têm custos monetários associados. As diversas ajudas têm sido fundamentais para a concretização destas atividades.

Agradecemos a todos os que, das mais diversas formas, têm colaborado para a preservação do nosso património.

Ao mesmo tempo apelamos que, na medida do possível, ajudem a preservar o património que é de todos.

## VIGÍLIA ARCIPRESTAL MISSIONÁRIA



No passado dia 17 de outubro, realizou-se, na Igreja Paroquial de S. Paio de Antas, a Vigília Arciprestal Missionária, aberta à participação de todos os cristãos das paróquias do arciprestado de Esposende e subordinada ao tema "Missionários de esperança entre os povos" (tema da mensagem do Papa Francisco para o 99.º Dia Mundial das Missões).

Num ambiente favorável à reflexão, proporcionado pelas cores dos cinco continentes e pela luz das velas que iluminavam a imponente cruz (réplica da Jornada Mundial da Juventude 2023) a Vigília Missionária, presidida pelo Arcipreste de Esposende, padre Rui Neiva, ofereceu a todos um momento de fé, oração e comunhão. Como "Peregrinos da Esperança" (lema do Jubileu de 2025) meditámos nas palavras do Papa Francisco, de que «... fomos enviados para continuar esta missão: ser sinal do Coração de Cristo e do amor do Pai, abraçando o mundo inteiro. Os missionários de esperança são homens e mulheres de oração, porque a "pessoa que tem esperança é uma pessoa que reza"».

No fim da vigília, distribuiu-se, de forma aleatória, a todos os participantes, uma sandália (desenhada em cartolina), onde se encontrava escrita uma missão a realizar, na vida quotidiana – por exemplo: visitar um doente, visitar um lar, visitar um idoso, rezar pela paz no mundo, rezar pelas vocações missionárias. A palavra "missão" designa o envio para cumprir uma tarefa.

A missão exige sair de si, viver "em saída" para ir ao encontro do outro em atitude de acolhimento. Todo o cristão é chamado a viver a missão de Cristo, não só em terras distantes, mas na nossa vida, na profissão, família e comunidade; pode e deve ser exercida por todos os batizados através de palavras e ações que demonstrem a fé. Os missionários contemporâneos anunciam o evangelho, promovem a paz, a esperança e a solidariedade, através do testemunho diário.

Arlindo Arezes

## RENOVAR- "LEVAR TODOS A JESUS"

Um encontro que reacendeu a Fé.



No fim de semana de 18 e 19 de outubro, decorreu a 2.ª edição do evento **RENOVAR – "LEVAR TODOS A JESUS"**, no Pavilhão Multíusos de Guimarães, que contou com a participação de

perto de mil pessoas das diversas paróquias da Arquidiocese de Braga, incluindo a nossa paróquia.

É um evento de renovação e crescimento espiritual que integra várias palestras, workshops, momentos de louvor e adoração, culminando com a Sagrada Eucaristia.

Este ano, o tema foi a **liderança nas várias organizações da paróquia**.

No próximo ano, prevê-se a 3.ª edição, a realizar no final de outubro de 2026, com um número já esperado, e cada vez maior, de participantes.

Este evento, e outros deste género, são a prova de que os cristãos estão vivos e ativos, e de que procuram crescer cada dia mais na sua espiritualidade, posicionando-se no seu amor a Cristo. **Jesus é sempre o centro, o motivo e a razão.**

As partilhas que foram feitas, bem como os ensinamentos e propostas apresentadas, foram momentos de reflexão individual que acrescentaram nos presentes mais sabedoria e entendimento sobre a Palavra, a oração e a liderança, de forma prática e objetiva. Tudo isto para que possamos partir para a ação, implementar no nosso dia a dia e na nossa paróquia, tornando-nos pessoas orantes e, consequentemente, uma **paróquia orante**.

Não sejamos mornos - Deus não gosta dos mornos. Sejam firmes e posicionados no Seu amor, ativos e participativos. **"Conheço as tuas obras: não és frio nem quente. Oxalá fosses frio ou quente! Assim, porque és morno, e não és frio nem quente, estou para te vomitar da minha boca."** (Apocalipse 3, 15-16)

A presença do Espírito Santo durante todo o evento foi vivida de forma quase palpável. Toda a atmosfera e ambiente levaram cada um/uma a entregar-se, sem resistências, à Sua santa presença.

Agora, o próximo objetivo é transformar essas vivências e experiências em círculos de partilha e oração na nossa paróquia, trazendo o Deus vivo para o meio de nós, para que o que foi vivido no Multíusos de Guimarães possa também ser vivido na nossa comunidade, ainda que num formato mais reduzido.

O objetivo é trazer efetivamente TODOS para Jesus, figura central de toda a nossa vida. TODOS merecemos viver esta experiência. Que venham muitas mais!

Cidália Silva

## ESPOSENDE VENCEU FESTIVAL ARQUIDIOCESANO DA CANÇÃO



O Grupo de Jovens "Vozes do Vento", do Arciprestado de Esposende, foi o vencedor do Festival Arquidiocesano da Canção 2025, que decorreu no passado dia 14 de setembro, no Auditório Vita, em Braga. Para além do primeiro lugar, alcançado com a

canção "Um lugar mais perto", o grupo ganhou também o prémio de melhor interpretação e de melhor música, e vai representar a Arquidiocese de Braga no festival nacional.

A edição deste ano do Festival teve como tema central "Peregrinos de Esperança" e contou com seis grupos a concurso, dos Arciprestados de Barcelos, Braga, Celorico de Basto, Esposende, Fafe e Vila Nova de Famalicão.

O júri, composto por Samuel Pinto, Veriña Fernandez, Tita Rocha e Catarina Miranda, atribuiu ainda o prémio de melhor letra à canção "Esperança de um Peregrino", interpretada pelo Grupo Coral Juvenil de Fornos, do Arciprestado de Fafe, e o prémio de melhor vídeo de apresentação ao Grupo de Jovens Alegria de Viver, de Barcelos.

O festival contou, ainda, com a atuação do grupo Contratempo, de Celorico de Basto, vencedor da edição do ano passado e que conquistou um honroso terceiro lugar no Festival Nacional da Canção.



## Ano catequético 2025/2026 Início do Ano da Catequese



O início do ano catequético é sempre um momento de alegria, reencontro e renovação da fé. Depois do tempo de férias, crianças e jovens voltam a reunir-se em torno de Jesus para continuar o caminho de crescimento na fé, na amizade e no serviço. É tempo de acolher com entusiasmo todas as crianças, adolescentes, jovens, pais e catequistas que, com dedicação e alegria, renovam o compromisso de caminhar juntos.

A Missa de Compromisso, celebrada no dia 5 de outubro, marcou oficialmente o começo deste novo ano. Nela, catequistas e catequizandos apresentaram-se diante da comunidade, comprometendo-se a viver este tempo com empenho, amor e fidelidade à Palavra de Deus. É também um tempo de gratidão - pelas pessoas que se dispõem a servir e pelos dons que o Senhor concede a cada um.

Durante esta celebração especial, realizou-se igualmente a Bênção das Mochilas e do material escolar. As crianças e os jovens foram convidados a trazer as suas mochilas, símbolo do novo ano de estudo e de aprendizagem. Ao serem abençoadas, pedimos a Deus que acompanhe cada um no seu caminho escolar e catequético, iluminando a mente e o coração para crescerem em sabedoria, amor e fé. Esta bênção recordou-nos que Jesus caminha connosco em todos os momentos - na escola, na catequese, na família e entre os amigos.

Que este novo ano seja um tempo de bênção, crescimento espiritual e fortalecimento da nossa comunidade cristã, onde cada um se sinta chamado a viver e testemunhar a fé com alegria.

Neste ano catequético, a Paróquia conta com um total de 122 catequizandos a frequentar a catequese. A equipa de catequistas é composta por 14 elementos, que com espírito de serviço acompanham as diferentes etapas do caminho da fé.

## DIA MUNDIAL DAS MISSÕES 2025



A celebração do Dia Mundial das Missões 2025 foi vivida com grande entusiasmo e espírito de comunhão pela nossa comunidade paroquial. A catequese participou ativamente nesta jornada, unindo-se à Igreja universal na oração e no compromisso missionário que este dia inspira em

todos os cristãos.

Durante a celebração eucarística do dia 19 de outubro - Dia Mundial das Missões - as crianças e jovens da catequese foram convidados a refletir sobre o verdadeiro sentido da missão: anunciar o Evangelho através do testemunho da vida, da partilha, da solidariedade e do amor concreto ao próximo.

Como gesto simbólico e expressão de fé, os catequizandos construíram e ofereceram à comunidade um terço missionário, cujas cores representam os cinco continentes, lembrando a universalidade da Igreja e o chamamento de cada batizado a ser missionário onde quer que se encontre. Este momento simples, mas profundamente significativo, foi um convite a todos para rezarem pelas missões e por aqueles que dedicam a sua vida ao anúncio do Evangelho.

A celebração foi também uma oportunidade para renovar o compromisso de sermos discípulos missionários, atentos às necessidades do mundo e disponíveis para levar o amor de Cristo a todos os povos, com gestos de paz, esperança e fraternidade.

Aida Cepa

## FESTA DE SANTA TECLA 2025 Balanço e agradecimentos da Comissão de Festas 2025



Fotografia Luís Eiras

Com o coração cheio de gratidão, fazemos o balanço das festividades em honra de Santa Tecla, Santa Luzia e Santa Bárbara que, este ano, voltaram a unir toda a comunidade numa verdadeira expressão de fé, devoção e convivência. Foram

dias intensos e marcados pela oração, pela alegria e pela força de um povo que mantém viva a sua tradição e partilha, ano após ano, momentos de união tão especiais.

As celebrações religiosas, a procissão solene e todos os momentos culturais e recreativos demonstraram, mais uma vez, o amor e a devoção da nossa comunidade à sua padroeira. A força com que cada um participa é o reflexo de uma fé viva e de um sentimento profundo de pertença.

Queremos deixar o nosso agradecimento sincero e profundo a todos os que, de alguma forma, tornaram possível esta festa. A generosidade e o empenho da comunidade foram essenciais para o sucesso das festividades.

A todos os voluntários que colaboraram em diversas áreas - desde os eventos, peditórios, arrematações, montagem, decoração, logística, animação e tantas outras - o nosso muito obrigado. Sem o vosso trabalho e dedicação, nada disto seria possível.

Estendemos também o nosso reconhecimento às entidades oficiais, associações, empresas locais e patrocinadores, que apoiaram esta causa com contributos materiais e financeiros, permitindo realizar uma festa digna.

Um agradecimento especial à Paróquia e ao seu pároco, pelo acompanhamento espiritual e pela colaboração constante com a Comissão de Festas.

Graças à generosidade de todos, a festa registou um saldo positivo de 1.462,69 euros, que será destinado às obras paroquiais e às necessidades da comunidade, contribuindo, assim, para o fortalecimento da vida paroquial e social da nossa freguesia. De referir que procedemos à aquisição de um frigorífico, no valor de 700 euros, equipamento que fica ao dispor das futuras comissões de festas de Santa Tecla.

Santa Tecla, exemplo de fé e coragem, continua a ser um símbolo de esperança e união entre todos nós. Que a sua proteção continue a abençoar as nossas famílias e a fortalecer a nossa comunidade.

Bem-haja a todos!

Comissão de Festas de Santa Tecla 2025

## Gratidão à Comissão de Festas de Santa Tecla, Santa Luzia e Santa Bárbara 2025

Os dias de festa das santas da nossa devoção e "encanto" foram vividos com esplendor luminoso, de quem se sentiu agradecido de tanto trabalho em prol das gentes de S. Paio de Antas. Não admira, a escolha bairrista das centenas de pessoas que por aqui passaram, enriquecendo-nos com a sua boa disposição. Não é fácil levar por diante o trabalho de idealizar, organizar e executar um programa que seja o mais possível ajustado à vontade de todos. Valeu a pena o esforço em conjugação com a participação de muitos outros, que pressentem a necessidade de dar as mãos por esta causa... Não foi em vão este sacrifício, para podermos mostrar a dedicação em favor das santas, intercessoras junto de Deus, e sempre "presentes", no coração deste povo! Em nome do Conselho Pastoral Paroquial, deixamos a satisfação do dever bem cumprido. Que Santa Tecla, Santa Luzia e Santa Bárbara continuem a dar força para deixar frutificar na vida do dia-a-dia e com alegria festiva, o que foi evidenciado ao longo destes dias da Festa!... Muito Obrigado, à Comissão de Festas e suas famílias. Bem-Haja!

# NAS MÃOS DE DEUS

## Celina de Sousa Caseiro



Nasceu a 3 de fevereiro de 1936 e faleceu no dia 27 de setembro de 2025, com 89 anos de idade.

Era viúva de Manuel Barbosa Baeta e foi uma mãe dedicada de Amélia (falecida), Maria, Manuel, José, Adelaide, Fernanda, Alice, Margarida e Cândida.

Deixou 17 netos e 15 bisnetos, que sempre a recordarão com ternura e gratidão.

Mulher de fé, força e trabalho, viveu uma vida de sacrifício, marcada pela dedicação à família e pela generosidade para com todos.

Era uma pessoa amiga, atenciosa e de coração bondoso, que soube enfrentar as dificuldades da vida com coragem e serenidade.

Mesmo nos momentos mais duros, manteve-se firme, grata a Deus e confiante na Sua vontade.

Nos últimos tempos, sofreu com problemas de saúde, mas manteve até ao fim a mesma dignidade e doçura que sempre a caracterizaram.

Partiu em paz, deixando entre todos uma imensa saudade e um exemplo de vida que permanecerá na memória da sua família e de quem teve o privilégio de a conhecer.

A família agradece, do fundo do coração, a todos os que, com presença, palavra ou oração, se associaram à sua dor e participaram nas cerimónias fúnebres.

Que Deus recompense a todos pela amizade e solidariedade demonstradas.

Que Deus recompense a todos pela amizade e solidariedade demonstradas.

*Jo 14, 2b-3 "Vou preparar-vos um lugar. E quando Eu tiver ido e vos tiver preparado um lugar, virei outra vez e levar-vos-ei comigo para que, onde Eu estiver, estejais vós também."*

## CELEBRAÇÕES MATRIMONIAIS

- **01/setembro/2025** – **Denis Laurent Pierre Fillebeen**, de 33 anos de idade, filho de Thierry Noel Yves Fillebeen e Maria Pierre Huguette Suzelle Villateau e **Anais Ferreira**, de 27 anos de idade, filha de Victor Manuel Martins Ferreira e de Sílvia Natália da Cruz, ambos com residência habitual em Boutigny-sur-Essonne (Essonne), Résidence Les Provençères, France.

- **20/setembro/2025** – **André Torres Patrão**, com 32 anos de idade, filho de Mário Carneiro Patrão e de Maria Augusta Lima Meira Torres Patrão e **Ana Catarina Pereira Viana da Silva**, com 31 anos de idade, filha de Manuel Augusto Viana da Silva e de Maria de Lurdes da Silva Pereira, ambos com residência habitual na Avenida da Praia, freguesia de Esposende, Marinhãs e Gandra, concelho de Esposende.

- **13/outubro/2025** – **André Ledo Fino**, de 34 anos de idade, filho de Gustavo Querubim Laranjeira Fino e de Maria de Lurdes dos Santos Ledo Fino e **Joana Raquel Torres Viana**, de 35 anos de idade, filha de Mário da Cruz Viana e de Maria Emília da Cruz Torres Viana, com residência habitual na Rua Padre Avelino Alves, freguesia de Antas, concelho de Esposende.

## Manuel Portela Martins Meira



Manuel Portela Martins Meira, mas Nasceu a 9 de março de 1939, na freguesia de Areias de Vilar, concelho de Barcelos. Casou em 1966 com Carolina Pereira da Torre, na freguesia de S. Paio. Deste enlace nasceram três filhas: Maria Fernanda, Maria Adelaide, Lúcia Cândida. Foi avô de quatro netos e de dois bisnetos. Era emigrante em França. Pai carinhoso e exemplar, hoje as palavras carregam o peso das saudades. O que fica é um eterno obrigado. Pai, até um dia.

*As suas filhas, genros, netos, bisnetos e esposa.*

## CELEBRAÇÕES BATISMAIS

- **27/setembro/2025** – **Mia Rolo da Rocha**, filha de Jérémy da Rocha e de Bruna Daniela da Cruz Rolo. Neta paterna de Raimundo Dinis da Rocha e de Martinha de Sá Fagundes Dinis. Neta materna de Fernando Laranjeira Rolo e de Lúcia de Jesus Saleiro da Cruz.

Foram Padrinhos: Tiago da Rocha Barros e Ana Filipa da Cruz Rolo.

- **28/setembro/2025** – **Renata Morgado Vieira**, filha de Renato Miguel da Câmara Vieira e de Sónia Filipa Torres Morgado. Neta paterna de António Armandino Alves Vieira e de Maria Filomena da Câmara Amaral Vieira. Neta materna de Laurentino da Costa Morgado e de Amélia Vieira Torres Morgado.

Foram Padrinhos: Paulo Ricardo Lopes Fernandes e Vânia Raquel Torres Morgado.

- **05/outubro/2025** – **Matilde Rosa da Cruz Almeida**, filha de Rui Manuel Meira da Cruz Almeida e de Diana Catarina da Cruz Martins. Neta paterna de Manuel Gomes de Almeida e de Maria Otilia Neiva Meira da Cruz Almeida. Neta materna de Francisco Assis Martins Pereira e de Rosa Maria da Cruz Sampaio.

Foram Padrinhos: Duarte Neiva Ferreira e Mariana Meira da Cruz Almeida.

- **05/outubro/2025** – **Rodrigo Miguel da Rocha Silva**, filho de Vítor Filipe da Cruz Silva e de Francisca Arantes a Rocha. Neto paterno de Vítor Manuel Couto Pereira da Silva e de Cristina de Jesus Dias da Cruz Silva. Neto materno de Mário Rui de Sousa Rocha e de Maria Emília Simão Arantes.

Foram Padrinhos: Bruno Daniel Gonçalves da Costa e de Andreia Cristina da Cruz Silva.

- **13/outubro/2025** – **David Torres Viana Fino**, filho de André Ledo Fino e de Joana Raquel Torres Viana. Neto paterno de Gustavo Querubim Laranjeira Fino e de Maria de Lurdes dos Santos Ledo Fino. Neto materno de Mário da Cruz Viana e de Maria Emília da Cruz Torres Viana.

Foram Padrinhos: Nuno Miguel Martins Oliveira de Abreu e Inês Torres Viana.



## Bodas de Ouro de Maria Caseiro Baeta e Armando Cardante da Cunha

### CINQUENTA ANOS DE VIDA, AMOR E PARTILHA.

No passado dia 18 de outubro, Maria Caseiro Baeta e Armando Cardante da Cunha celebraram as suas Bodas de Ouro matrimoniais, assinalando cinquenta anos de vida em comum, vividos com amor, coragem e fé.

Casaram jovens, ela com 20 anos e ele com 21, e desde então percorreram juntos um caminho feito de trabalho, sacrifício e esperança.

Com dedicação e humildade, construíram o seu lar e a sua família, vencendo as dificuldades que a vida lhes foi apresentando e transformando cada desafio numa oportunidade para crescerem ainda mais unidos.

Pais de dois filhos, Pedro e Carla, e avós dedicados, Maria e Armando transmitiram aos seus o valor do esforço, da honestidade e da responsabilidade, sustentados sempre pelo amor e pelo exemplo.

Hoje, ao olhar para o passado, é impossível não reconhecer o legado de uma vida simples, mas profundamente rica em afeto, entrega e sentido de missão familiar.

A celebração das Bodas de Ouro teve lugar na Igreja Paroquial de Antas e foi presidida pelo Padre Ledo e pelo Padre Brito, num momento de grande emoção e gratidão, vivido com a presença da família e de amigos próximos.

Mais do que a comemoração de uma data, foi a confirmação de uma história de amor que permanece viva e fiel às promessas feitas há cinquenta anos.

Que este jubileu de vida partilhada continue a ser inspiração para todos quantos acreditam que o amor verdadeiro se constrói todos os dias, com paciência, fé e dedicação.



## 11.º Encontro dos “Primos Martins e Vitorino”

**Missa em Memória: Um Tributo à Nossa História Familiar**  
**Capela de Santa Tecla, S. Paio de Antas - 13 de setembro de 2025**



### O Significado do Encontro

O dia de hoje tem um valor especial para todos nós.

Reunimo-nos enquanto representantes da terceira, quarta e quinta gerações da família, sendo o pequeno Sebastião, que estará entre nós, um símbolo vivo de que a nossa história está em constante

renovação e que existe um futuro promissor.

Este encontro vai além de uma simples reunião familiar: representa um gesto de memória, de afeto e de continuidade.

### Recordar e Homenagear

Como representante da terceira geração, cabe-me dirigir estas palavras a todos vós para recordar e homenagear aqueles que marcaram a nossa história familiar com a sua presença, amor e dedicação.

Cada nome aqui lembrado transporta consigo memórias que atravessam gerações, fortalecendo os laços que nos unem e inspirando-nos a valorizar o legado que nos foi transmitido.

É neste espírito que celebramos esta missa, como sinal de gratidão e comunhão entre gerações, evocando todos os nossos familiares falecidos.

**Primeira Geração: As Raízes da Família**

Começo pela primeira geração, os nossos avós, que lançaram as raízes da nossa família:

- Joaquim Martins Vitorino
- Maria de Jesus Montes

### Segunda Geração: Os Construtores

A segunda geração abrange os nossos pais, tios e respetivos companheiros e companheiras, que com dedicação ajudaram a solidificar a nossa família:

- Alfredo e Margarida
- António e Maria José
- David e Maria
- Domingos e Maria
- Henrique e Amélia
- José e esposa (cujo nome desconhecemos por falta de comunicação com o Brasil)
- Maria de Jesus e Telmo
- Rosária de Jesus e João Souto

### Terceira Geração: Companheiros de Vida e de Memórias

A terceira geração é formada pelos nossos irmãos e primos, que foram verdadeiros companheiros de vida e de recordações:

- Berta Lucília
- Cidália Augusta
- João Gonçalves
- Luís Filipe
- Maria Celina e António
- Maria Regina e Cândido
- Mário Eugénio
- Sérgio Ribeiro, que foi marido da nossa Rosária
- E também os primos que porventura tenham falecido no Brasil, membros do ramo da família do Tio José, de quem há décadas não temos notícias, mas que permanecem no nosso pensamento.

### Gerações Seguintes: O Futuro da Família

Com gratidão, reconhecemos que, até onde sabemos, não houve perdas nas gerações seguintes, algo raro e motivo de celebração.

- A quarta geração é composta por 43 membros — 19 mulheres e 24 homens.
- A quinta geração já soma 32 membros, muitos deles adultos ou jovens
- adultos.
- E já existem pelo menos 3 membros da sexta geração, sinal de que a vida se perpetua e a nossa história continua a ser escrita.

### Conclusão: Um Compromisso de União e Memória

Esta missa é dedicada a todos os que já partiram, mas também é um momento para todos nós, os aqui presentes e os ausentes.

Que saibamos manter vivo o espírito de união, de cuidado mútuo e de presença constante, preservando a ligação entre gerações, valorizando estes encontros e honrando o que nos foi transmitido com amor: A FAMÍLIA.

BEM HAJAM

## 25.º ANIVERSÁRIO DOS ZÉS P'REIRAS DE ANTAS

Um quarto de século de música, paixão e tradição.

No passado dia 11 de outubro, os Zés P'reiras de Antas comemoraram 25 anos de existência. Um quarto de século de música, paixão e muitas histórias que ficaram na memória de todos os que já vestiram a nossa camisola.

A celebração juntou antigos e atuais elementos, famílias, amigos e conterrâneos num dia cheio de emoção e boa disposição. Estiveram

presentes cerca de 200 pessoas e foi especialmente gratificante contar com a presença do Augusto Canário e da Joana d'Arc, que fizeram questão de abrilhantar a festa como amigos que são do grupo. Foi bonito ver rostos de várias gerações lado a lado, a recordar os primeiros tempos do grupo e a partilhar momentos



que marcaram a vida de cada um!

Para nós, que fazemos parte dos Zés P'reiras de Antas, este aniversário significou muito mais do que uma data. Foi a prova de que o espírito que nos une continua vivo! Que este 25.º aniversário seja não apenas uma celebração do passado, mas também um novo ponto de partida para continuar a fazer ecoar o nome de Antas com a mesma alegria de sempre.

A todos os que fizeram parte deste dia, fica o nosso agradecimento sincero por manterem viva a identidade e a energia que tão bem nos caracterizam. Que venham muitos mais anos deste grupo que é música, amizade e tradição!

## ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS 2025



As Eleições Autárquicas 2025, realizadas no passado dia 12 de outubro, ditaram a reeleição de José Viana para a presidência da Junta de Freguesia de Antas, neste que será o terceiro mandato consecutivo e, por conseguinte, o último, por força da lei da limitação de mandatos.

Carlos Silva, candidato independente pelo movimento "Mudança por Todos", é o novo presidente da Câmara Municipal de Esposende, tendo arrecadado 11 740 votos do universo de 23 555 votantes do concelho de Esposende que participaram neste escrutínio. Alberto Figueiredo, ex-presidente da Câmara Municipal e cabeça de lista deste movimento à Assembleia Municipal de Esposende, foi eleito com 11 566 votos.

Guilherme Emílio, candidato do PPD/PSD à Câmara Municipal, obteve 8 257 votos, e Benjamim Pereira, cabeça de lista à Assembleia Municipal pelo mesmo partido, conquistou 7 783 votos.

A vitória do candidato independente Carlos Silva constitui uma viragem no panorama político concelhio, depois de mais de três décadas de liderança social-democrata.

O executivo municipal conta com quatro eleitos do movimento "Mudança por Todos" (Carlos Silva, Aurélio Neiva, Paula Cepa e Fátima Escrivães), e três do PPD/PSD (Guilherme Emílio, Octávio Dimas e Marina Cardoso).

INSCRITOS	2062
VOTANTES	1368
BRANCOS	68
NULOS	28
PS	227
PPD/PSD	1045
ASSEMBLEIA DE FREGUESIA DE ANTAS	

CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE	
INSCRITOS	2062
VOTANTES	1368
BRANCOS	42
NULOS	18
PCP/PEV	8
CHEGA	97
PS	96
PPD/PSD	698
MUDANÇA	399
BE	10

ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPOSENDE	
INSCRITOS	2062
VOTANTES	1368
BRANCOS	42
NULOS	19
PS	115
PCP/PEV	19
BE	10
CHEGA	114
MUDANÇA	368
PPD/PSD	681

## MARIANA AZEVEDO NO FC PORTO

Mariana Azevedo, natural de Antas, foi apresentada, no início de setembro, como novo reforço da equipa do Futebol Clube do Porto, que disputa a II Liga feminina.

A internacional portuguesa representou o Sporting de Braga nas últimas três temporadas e abraça, aos 29 anos, um novo desafio sob o comando do treinador Daniel Chaves.

A defesa central fez praticamente toda a carreira em clubes do principal escalão feminino. Iniciou o percurso futebolístico ao serviço do Forjães Sport Clube, onde se manteve até receber um convite da 1.ª divisão feminina. Com apenas 16 anos, vestiu a camisola do Vilaverdense, seguiu-se o Valadares de Gaia, o Sporting, o Famalicão e o Sporting de Braga.

No que se refere a títulos, conquistou um campeonato, uma Taça de Portugal e outra Supertaça. Contabiliza duas internacionalizações pela Seleção e quatro títulos no currículo.

A sua vasta experiência e o seu assinalável currículo mereceram a atenção do FC Porto. Em declarações divulgadas através do site do clube azul e branco, a atleta assumiu-se "muito feliz" por fazer parte de "um projeto pioneiro que pode ajudar a secção a ser mais valorizada em Portugal".

Voz de Antas deseja-lhe sucesso para este novo desafio profissional.





**LIVRO INFANTIL DE ANABELA LARANJEIRA COM ILUSTRAÇÕES DE PAULO ALVES**

Dois amigos, uma com gosto pela escrita, outro com aptidão para o desenho, uniram vontades e eis que surge a edição de um livro infantil. “Ana & Mariana e o cabelo das sete cores” é como se intitula a publicação, editada recentemente, um conto da autoria de Anabela Laranjeira com ilustrações de Paulo Alves.



Anabela nasceu na freguesia de Mar, mas a família paterna é natural da freguesia de Antas. Com formação na área da Educação, vive em Lisboa há vários anos, onde trabalha como professora do 1.º ciclo e dá aulas de português a estrangeiros. Anima o grupo de leitura “ler na conversa”, que iniciou durante o confinamento da pandemia da Covid-19, com a participação de falantes nativos de português e de alunos a aprender a língua. Gosta de escrever sobre os mais diversos assuntos da sua vivência diária e para crianças, sendo que, além deste conto infantil, publicou um outro sobre o tema da Paz. Outras publicações poderão surgir, “haja acasos, frutos e ousadia para isso”, afirma.

Anabela Laranjeira revela que “a escrita é um recurso desde há muitos anos”, a que foi dando azo em cadernos, nas redes sociais ou nas publicações em que participa pontualmente, e que encontra terreno fértil na sua atividade profissional, “nas aulas, nas atividades que faço com os meus alunos”. O livro “Ana & Mariana e o cabelo das sete cores” é, pois, “fruto da ousadia e da vontade de escrever e de partilhar o que escrevo”. Conta a



história de duas irmãs gémeas que têm os cabelos coloridos, da sua família e da sua escola. Nela há uma espécie de vilã que rouba as cores de todos e que, a certa altura, consegue que todos se pintem de igual. “Fala do que representa para as crianças esse encontro com uma escola que nem sempre as vê ou deixa crescer sem que percam a sua cor própria ou a sua personalidade”, refere, realçando que, “gostava de passar a mensagem de que a tolerância com o que foge à norma é muito importante num mundo onde há pouca tolerância a isso, onde ódios e violências se levantam por causa disso. As crianças, os humanos em geral, são diversos, de todas as cores e formas, e isso é bom. No fundo fomos desenhados dessa maneira”. Esta é uma “história simples

e otimista”, onde quando tudo parece perdido há um desenlace positivo”, revela a autora, salientando que “é importante que as crianças acreditem e procurem desenlaces positivos para o mundo em que vivem. As crianças devem crescer com esperança”.

Resgatado da gaveta, onde permanecem vários outros escritos, este conto sofreu alguns ajustes, por força da vontade de que fosse ilustrado por Paulo Alves, desejo que tomou forma depois de Anabela conhecer os seus “desenhos maravilhosos, e de pensar que os detalhes da história tinham muito a ver com esse mundo colorido que ele gosta de criar”.

Paulo Alves acolheu com agradável surpresa o desafio da amiga. Natural de Antas, e com um percurso nas áreas industriais, educativas e sociais, Paulo sempre gostou de ilustração. “Eu faço desenhos desde tenra idade muito por ‘culpa’ do meu irmão Gil”, revela, adiantando que “tal como ele, desenhava histórias de banda desenhada, mas, com o passar do tempo, fui mudando para desenhos de paisagens fictícias e coloridas, fruto da minha imaginação”.

Apesar do incentivo da mãe para a frequentar uma escola de belas-artes, Paulo nunca buscou formação nesta área. Conta que esteve mais de uma década parado e que, com o surgimento da pandemia da Covid-19 e consequente isolamento em termos sociais, o gosto pelo desenho foi reavivado e as redes sociais tornaram-se a montra para a partilha do seu trabalho. É neste contexto que surge o convite da amiga Anabela, que se traduziu numa experiência “deveras desafiante, sobretudo porque eu não estou habituado a desenhar sob pressão” (ainda que esta não estivesse presente). Acostumado a pintar ao vogar da inspiração, Paulo Alves deixou-se envolver pela história e “os desenhos foram surgindo de forma aleatória e, lá está, conforme a inspiração”. Tão desafiante quanto prazeroso, o trabalho de ilustração deste conto infantil foi “uma magnífica experiência” e como que a concretização de um sonho: “inclusive, cheguei a pensar lançar um livro com os meus desenhos para colorir, ideia essa que não foi descartada”, revela. Grato pela oportunidade, não descarta a possibilidade de poder abraçar novas experiências: “é caso para dizer, nunca digas nunca!”.

Com formação em Técnico de Logística (nível IV) pela ACICE, Paulo alia a sua experiência profissional ao forte envolvimento comunitário e cultural. É músico ativo (teclista, vocalista e organista), com atuação a solo e em grupos corais (Antas e São Bartolomeu do Mar) e de baile (Re-Cantos – São Romão de Neiva), além de voluntário em iniciativas sociais ligadas à música e ao desenho (GRASSA). Paralelamente, dedica-se à edição de áudio, vídeo e fotografia, gestão de páginas digitais e expressões artísticas como desenho e pintura em estilo Naïf. Atualmente colabora com o GRASSA – Grupo de Acção de Solidariedade Social de Antas, após ter desempenhado funções em várias empresas, entre as quais a Viana & Filhos, Lda. O seu percurso traduz uma combinação de dedicação ao trabalho, compromisso comunitário e paixão pela música e pelas artes.

\*Contacto para aquisição do livro “Ana & Mariana e o cabelo das sete cores”: lernaconversa@gmail.com



## MARISA GONÇALVES, Coach de Saúde A ARTE DE VIVER MAIS E MELHOR



Das profissões que sonhou ter, desde criança, excluiu a de professora, para “não ter de andar com a casa às costas”. Acabou por se tornar uma viajante global: não há continente onde não tenha pisado.

Falamos da nossa conterrânea Marisa Gonçalves, segunda filha do casal João Gonçalves e Celeste Gregório, residentes

em Guilheta. Nesse lugar, Marisa frequentou a escola primária, depois os estudos secundários em Forjães, Esposende e Viana do Castelo. De assinalar, nessa época, a ousadia juvenil de ter feito o curso de árbitros da Associação de Futebol de Viana do Castelo e de ter arbitrado vários jogos regionais.

A formação superior em Radiologia fê-la em Almada, no Instituto Superior de Ciências de Saúde Egas Moniz. Ainda estudante, por sugestão da sua coordenadora de curso, concorreu ao Hospital Garcia de Orta, naquela cidade, onde trabalhou no último ano da licenciatura.

Mais tarde, entrou ao serviço de um grupo de clínicas do médico João Carlos Costa, tendo trabalhado no Hospital Particular de Viana do Castelo durante 6 anos.

### ANGOLA: O DESPERTAR

Em 2011, integrada numa equipa liderada pelo referido médico, viajou para Angola, onde, durante 3 anos, colaborou no desenvolvimento do departamento de Radiologia da Clínica Girassol, em Luanda. As realidades e os desafios que enfrentou, mas sobretudo a formação técnica, humana e ética que lhe facultou o citado clínico, marcaram-na profundamente para o futuro.

A convite da Siemens Healthineers, uma empresa multinacional alemã especializada em tecnologia médica, deu formação em TAC (Tomografia Axial Computorizada) em Erlangen, Alemanha, durante 2 anos. Convidada a mudar-se para a Austrália, declinou o convite, por razões familiares, acabando por se transferir para França, ao serviço da mesma empresa. Tempos depois, o marido aceitou uma proposta de trabalho na China. Porém, já com vistos e com a viagem marcada, foram barrados pela pandemia de Covid, surgida naquele país em 2019.

Quando vivia em Luanda, Marisa deu-se conta de

que “havia muito para conhecer e muita gente para ajudar”.

Curiosa em relação a países e culturas, por influência do avô paterno, sonhava poder viver na Ásia. A Coreia do Sul, um país geograficamente interessante, aberto ao exterior, com boas condições de vida e horários convenientes para o trabalho do marido, foi a alternativa natural. Seul tornar-se-ia um “ponto de viragem” na sua vida, a partir de 2021.

### COREIA DO SUL: NOVO RUMO

A Coreia do Sul, um país com 51 milhões de habitantes, a par de cidades com tecnologia avançada, exhibe seculares templos budistas espalhados pelo território, colinas verdejantes repletas de cerejeiras, uma costa recortada, pontoada por vilas piscatórias, e milhares de ilhas subtropicais no oceano envolvente.

Além do país de acolhimento, Marisa viria a ter oportunidade de explorar os países vizinhos e até de visitar a longínqua Oceania (Austrália, Nova Zelândia, Havaí, Fiji).

A princípio, a viver na capital, cuja região metropolitana concentra quase metade da população do país, sem um trabalho a estruturar-lhe o quotidiano, ela sentiu-se sem chão: “O silêncio dos dias era pesado”. Mas, nesse silêncio, germinou e desenvolveu-se um propósito de vida: Marisa fora-se apercebendo de que os asiáticos não só viviam mais tempo, mas também envelheciam melhor. Por exemplo, o vigilante do condomínio onde ela morava tinha 86 anos e ainda trabalhava! Isto fascinou-a e despertou-lhe a curiosidade de entender porquê. Essa curiosidade cultural e científica sempre foi, em Marisa,





uma espécie de “motor de busca” por respostas. Já na Siemens, acompanhava equipas de cientistas em investigação de saúde. Na Coreia, continuou a seguir de perto esse progresso científico, que foi cruzando com a ancestral cultura asiática de saúde e bem-estar.

**Habilitada com os seus 15 anos de experiência na área de saúde clínica, com a sua mundivivência pessoal e com o estudo de matérias como a Medicina Tradicional Chinesa, Nutrição e Coaching, deu novo rumo à sua vida: não sem alguma filantropia de permeio, quis ligar a ciência à vida prática e... assim nasceu a Coach de Saúde Marisa Gonçalves.**

Começou com uma conta na rede social Instagram, à qual deu o nome “Kimchi for Breakfast”. “Kimchi” é um alimento tradicional coreano feito a partir de vegetais fermentados, rico em probióticos, fibras e antioxidantes. O seu sabor exótico impressionou-a tanto que acabaria por ser o símbolo da sua “marca”. Criou depois um website ([www.kimchiforbreakfast.com](http://www.kimchiforbreakfast.com)), página em que incorporou também um blogue e um podcast.

Em 2022, publicou o livro digital “Desfaz-te Do Teu Clone”, no qual, nas suas próprias palavras, “quis deixar claro que não se muda um corpo só com alimentação saudável. O corpo tem uma espécie de ‘clone’, um padrão que repete e ao qual se adapta com facilidade. É inteligente, aprende a sobreviver, resiste à mudança e guarda gordura como garantia de vida — foi essa capacidade que nos permitiu atravessar os glaciares e chegar até aqui. Mas agora, esse mesmo ‘clone’ parece estar a adoecer-nos aos poucos”.

Já este ano, publicou, em inglês, “Kimchi for Breakfast”, a que se seguiu a versão portuguesa com o título “Longevidade com Ciência... E Kimchi!”. Ambos os livros impressos são disponibilizados pela editora Amazon Books. Escritos num estilo leve e comunicativo, com ilustrações agradáveis, contêm uma mensagem forte, baseada na ciência e

na experiência asiática: viver mais e melhor (isto é, com maior vitalidade, autonomia e independência) implica uma mudança preventiva do estilo de vida, que assenta em quatro pilares: melhor alimentação, descanso adequado, atividade física consistente e relações sociais saudáveis.

A viver presentemente em Michigan, nos Estados Unidos, Marisa continua a ser Coach certificada de Saúde. A flexibilidade dessa profissão permite-lhe, estando longe de Portugal, portanto sem retaguarda familiar, acompanhar de muito perto a filha, nas frequentes ausências profissionais do marido, cuja carreira vem apoiando.

É uma atividade que lhe exige formação contínua, para acompanhar novas publicações científicas. “Todos os dias há equipas em laboratórios a testar hipóteses — e esses resultados são ouro. O que é triste é ver algumas universidades ainda a ensinar conteúdos de há 20 anos, ignorando o que está a acontecer no presente”.

Além de gerir a plataforma, o seu trabalho consiste em “acompanhar pessoas que querem melhorar a sua condição de saúde, mas não sabem por onde começar. Conversamos, passo a conhecer os seus hábitos e preferências e, em conjunto, criamos um plano. Às vezes vou às compras e às consultas com elas, ou ajudo-as em casa a organizarem-se. É quase como ser uma assistente pessoal de saúde. Sozinhos somos fortes, mas juntos somos imparáveis.”

Buscam a sua orientação curiosos e pessoas acima dos 50 anos de idade, que “querem envelhecer sem doenças crónicas. Pessoas que desejam tomar o seu banho sozinhas aos 80 anos, ou estar a jardinar aos 90”. Mas também jovens com lipedema e gota. A maior parte, gente com hipertensão e diabetes, que pretende deixar a medicação.

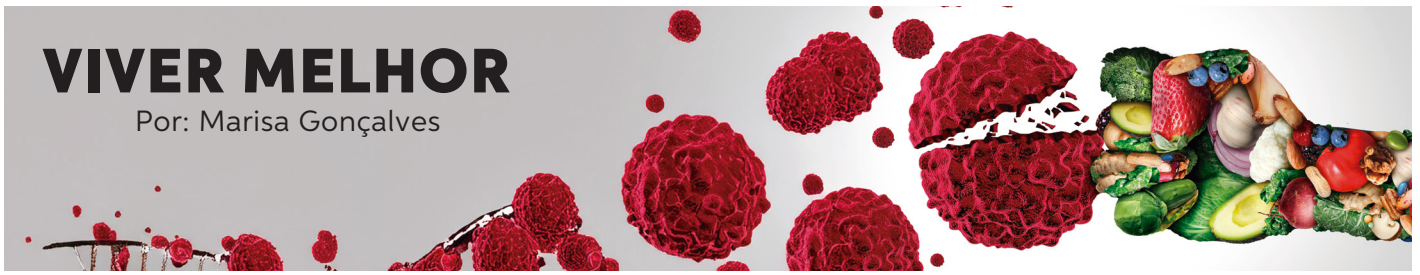
Uma boa notícia: Marisa Gonçalves inicia, neste mesmo número, a sua colaboração regular com a Voz de Antas, na área de saúde.

Mário Viana



# VIVER MELHOR

Por: Marisa Gonçalves



## O CANCRO: COMPREENDER PARA SABER O QUE FAZER

O cancro é, para muitas pessoas, a doença mais temida. Em quase todas as famílias existe alguém que já passou por esta luta. Também em Antas tem levado vidas e deixado marcas profundas. Mas quanto mais conhecemos a doença, mais preparados ficamos para a enfrentar e, sobretudo, para prevenir. Sim, em muitos casos, é possível prevenir!

**Os primeiros registos de cancro datam de milhares de anos: há descrições na Grécia Antiga e até em múmias egípcias foram encontradas marcas da doença. A própria palavra “cancro” vem do grego karkinos, que significa caranguejo, porque os médicos antigos achavam que os tumores pareciam ter patas agarradas ao corpo (por isso é que o logótipo da Liga Portuguesa Contra o Cancro tem um caranguejo também).**

Até a Bíblia contém relatos de doenças misteriosas que fazem lembrar o cancro. No livro de Isaías, por exemplo, fala-se do rei Ezequias, gravemente doente, com uma “chaga mortal” — que alguns estudiosos acreditam poder ter sido um tumor.

Hoje, a ciência mostra-nos que o cancro acontece quando algumas células do corpo deixam de obedecer às regras normais de crescimento e começam a multiplicar-se sem controlo. Com o tempo, essas células podem formar tumores e espalhar-se para outros órgãos.

As causas são várias: a idade, porque quanto mais anos vivemos maior é o risco; o estilo de vida, já que fumar, beber álcool em excesso, comer muitos alimentos processados e não fazer exercício aumentam a probabilidade; o ambiente, pois a poluição, os produtos químicos e a radiação

podem influenciar; e a genética, que em algumas famílias traz maior predisposição.

Em Portugal, os cancros mais frequentes são os da mama, próstata, pulmão, cólon e estômago. Entre estes, os que mais vidas têm tirado são os do pulmão e do cólon.

Nos últimos anos, um novo olhar tem surgido: investigadores da Universidade de Boston, nos Estados Unidos, concluíram que o cancro pode ser sobretudo um problema do metabolismo, ou seja, da forma como as células produzem energia. Enquanto as células saudáveis usam principalmente oxigénio, as células cancerígenas parecem depender mais do açúcar (glicose). Esta descoberta tem levado a novas estratégias de prevenção e tratamento, dando um papel central à alimentação e ao estilo de vida. Estes cientistas acreditam que reduzir o excesso de açúcar na alimentação pode ser uma forma de dificultar o crescimento do cancro.

Apesar do medo que a palavra “cancro” provoca, é importante lembrar que a ciência tem feito enormes progressos. Muitos tipos de cancro, quando descobertos cedo, podem ser tratados com sucesso. Hoje, mais do que nunca, a prevenção e o diagnóstico precoce são as nossas melhores armas.

**E o que podemos fazer no dia a dia? Pequenos gestos que fazem grande diferença: comer produtos frescos e variados, com legumes verdes, ovos, carne, peixe e azeite; caminhar sempre que possível, evitando o sedentarismo; não fumar e reduzir o consumo de álcool; e fazer os rastreios recomendados pelo médico, como mamografias, colonoscopias e análises de rotina.**