

VOZ DE ANTAS

Diretor/Editor: Pe. José Manuel Ferreira Ledo

janeiro/fevereiro 2026

n.º 7 4.ª Série - Ano L

Publicação Bimestral

ISSN: 2182-4746 2,5€



Publicações
Periódicas

ctt

Taxa Paga
Portugal
Contrato 556928

Pág. 3

VISITA PASTORAL S. PAIO DE ANTAS VIVEU SEMANA DE GRAÇA



Arcebispo D. José Cordeiro destacou a vitalidade, a comunhão e o dinamismo missionário da paróquia, reforçando o apelo **a uma Igreja mais próxima, participativa e renovada na esperança.**

Pág. 7 **CATEQUESE**

Pág. 8 **TERRA LARGA: UM CORO ALENTEJANO NO MINHO**

Pág. 11 **NEREIDES MARTINS: UMA VIDA DEDICADA À RÁDIO**

EDITORIAL

Visita Pastoral: que desafios?

"(...) Valeu a pena? Tudo vale a pena se a alma não é pequena."

(Fernando Pessoa)



A entrada neste ano em curso trouxe novidades ímpares, no que toca às vivências humanas e cristãs da nossa Comunidade de Antas. Foi bonito presenciar o interesse em tudo fazer para preparar bem a Visita Pastoral, que rapidamente se aproximava.

Ninguém ficou indiferente a esta "onda" de alegria e de entusiasmo que atravessou o coração de todos, como um sonho há muito desejado e, só agora, tornado realidade! Sim! Na Visita Pastoral, aprendemos a pôr em destaque energias inexploradas, tantas potencialidades adormecidas, tanto pelo desgaste de tarefas pequenas, tanto trabalho esperando braços que se disponham e tantas pessoas sonhando com algo bem diferente.

Fomos interpelados para construir "comunidade de comunidades", voltando-nos para um caminho de reconstrução, isto é, orientando-nos para a simplicidade, na fé, na esperança, no trabalho apostólico feito empenho e doação.

Cabe-nos esta ingente tarefa, entre tantas outras tarefas, o compromisso de manter aceso o facho da esperança "que tudo alcança"! É preciso crer sem ter visto, esperar com toda a esperança, amar também na ausência.

As palavras do Senhor Arcebispo Primaz, D. José Cordeiro, espelham a satisfação pastoral da envolvimento de todos, como "verdadeiro exercício de sinodalidade", louvando o ambiente de festa vivido aquando da celebração conclusiva da Visita Pastoral ao Arciprestado de Esposende, no pretérito dia 8 de fevereiro. A visita Pastoral foi uma 'bênção' para

todos, incluindo para ele e para os seus bispos auxiliares, D. Delfim Gomes e D. Nélio Pita. Na homilia de encerramento, realçou os momentos de "verdadeiro ambiente de esperança, de festa, de alegria, mas sempre com a cruz a iluminar-nos".

No decorrer da celebração eucarística conclusiva, D. José Cordeiro congratulou-se com a criação dos Conselhos Pastorais Paroquiais, uma das estruturas da sinodalidade neste caminho que está a ser percorrido em conjunto, no caminho de Páscoa, e com a grande missão de «Levar Jesus a todos e todos a Jesus».

D. José Cordeiro adiantou, entretanto, que o percurso efetuado no Arciprestado de Esposende «foi muito positivo». «Todo este percurso e esta peregrinação foi uma graça, foi muito positivo. Aqui, nestas comunidades à beira-mar, sente-se uma vitalidade enorme da Igreja, das famílias, das crianças, dos jovens, dos adultos, dos mais idosos. Damos profundas graças a Deus por tudo isto que aconteceu ao longo deste mês de Visita Pastoral e que hoje se conclui, na visita a cada paróquia, mas também, nos momentos mais significativos da abertura e, agora, da conclusão».

O sr. Arcipreste, Pe. Rui Neiva, também fez um «balanço positivo das visitas pastorais em geral, em particular ao Arciprestado de Esposende, pois trouxeram a proximidade dos nossos bispos às nossas comunidades».

Termino com um pensamento de Clarice Lispector, que traduz o que vivemos e o que se abre 'de novo', no caminho de Páscoa, uma vez que não adianta encurtar o caminho, somos peregrinos, não turistas: **«As coisas vêm, as coisas vão. Acredito que quando algo se vai é apenas para abrir espaço para algo novo e melhor.»**

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

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: 01/01/2026 a 31/01/2026

Saldo inicial (01/01/2026) 38 543,63

Receitas

Culto (peditório missas)	2 309,80
Celebrações	2 220,00
Bar	1 200,00
Voz de Antas	830,00
Grupo Coral	500,00
Casa da Paz	465,00
Donativos / esmolas	180,00

Total receitas 7 704,80

Despesas

Vencimentos	1 775,00
Celebrações	1 576,36
Conservação e reparação	722,22
Voz de Antas	632,35
Água / Luz	443,78
Catequese	411,53

Total despesas 5 561,24

Saldo final (31/01/2026) 46 248,43

VISITA PASTORAL AO ARCIPRESTADO DE ESPOSENDE: um caminho de comunhão, esperança e renovação



Sob o signo “Juntos no Caminho da Páscoa - Levar Jesus a todos e todos a Jesus” decorreu, entre os dias 11 de janeiro e 8 de fevereiro, a Visita Pastoral ao Arciprestado de Esposende, presidida pelo Arcebispo Metropolitano de Braga, D. José Cordeiro, acompanhado pelos Bispos Auxiliares, D. Delfim Gomes e D. Nélio Pita.

Ao longo de quase um mês, as quinze paróquias do Arciprestado viveram um tempo intenso de oração, encontro, escuta e compromisso, num verdadeiro exercício de sinodalidade e corresponsabilidade eclesial.

A abertura da Visita, que ocorreu na Igreja Matriz de Esposende, ficou marcada por um forte apelo à comunhão e pela criatividade simbólica que envolveu toda a celebração. Em clima de adoração e oração de Vésperas, foi apresentada a Cruz em forma de âncora, símbolo desta etapa pastoral, evocando a identidade marítima da região e a esperança cristã ancorada em Cristo. Desde o início, D. José Cordeiro sublinhou que a centralidade da Visita Pastoral, como da vida cristã, é o próprio Cristo, convidando todos a redescobrir a alegria do Batismo, da pertença à Igreja e da missão partilhada.

Durante este período, os bispos encontraram-se com as comunidades, com os diversos agentes pastorais e com as realidades locais, num percurso sustentado por três pilares essenciais: Catequese, Liturgia e Caridade. Este caminho procurou envolver crianças, jovens, adultos, famílias e idosos, reforçando a ideia de uma Igreja próxima, atenta e comprometida com todos, sem exceção.

CONSELHOS PASTORAIS PAROQUIAIS

Um dos frutos mais significativos desta Visita foi a criação dos Conselhos Pastorais Paroquiais nas quinze paróquias, integradas nas cinco Unidades Pastorais

do Arciprestado. Esta estrutura é vista como um passo decisivo para consolidar a sinodalidade, promover a corresponsabilidade e dar nova vitalidade evangélica às comunidades, em sintonia com o sonho missionário de “Levar Jesus a todos e todos a Jesus”. A tomada de posse destes Conselhos Pastorais Paroquiais aconteceu na celebração eucarística de encerramento da Visita Pastoral, que foi solenizada pelo Coro do Arciprestado de Esposende e que reuniu cerca de 1500 fiéis, juntamente com os pastores, sacerdotes e representantes civis do concelho, no dia 8 de fevereiro, na Quinta da Malafaia, num ambiente festivo, onde a criatividade foi nota dominante. A Eucaristia solene marcou este momento de ação de graças pelo caminho percorrido. No balanço final, D. José Cordeiro considerou esta Visita uma verdadeira “bênção” e sublinhou a vitalidade das comunidades cristãs de Esposende, visível na participação das famílias, das crianças, dos jovens e dos mais idosos.

Também o Arcipreste de Esposende, Padre Rui Neiva, fez um balanço muito positivo, destacando a proximidade dos bispos às comunidades, o conhecimento mais profundo da realidade pastoral do território e o dinamismo renovado que esta Visita trouxe, com particular impacto na reorganização pastoral e no envolvimento dos leigos.

Longe de ser um ponto final, esta etapa é entendida como um novo começo. O caminho prosseguirá, especialmente com as catequese quaresmais nas Unidades Pastorais, para que o “Jardim da Esperança” continue a florescer, mesmo em tempos de dificuldade. A Visita Pastoral deixou, assim, no Arciprestado de Esposende, um forte apelo à comunhão, à participação e à missão, convidando todas as comunidades a caminhar juntas, com fé renovada e esperança ativa.

VISITA PASTORAL - S. PAIO DE ANTAS VIVENCIOU SEMANA DE COMUNHÃO E PARTILHA



A nossa Paróquia acolheu, entre os dias 21 e 25 de janeiro, D. José Cordeiro, numa intensa e marcante Visita Pastoral, que se iniciou com o encontro do Conselho Pastoral e Paroquial, que se traduziu num momento de oração, de comunhão e de partilha entre os diversos movimentos paroquiais e associações locais de várias áreas da vida comunitária. Na sua intervenção, o Arcebispo agradeceu o testemunho de fé, esperança e caridade da comunidade, sublinhando a importância da Visita Pastoral como momento de comunhão, proximidade e confirmação na fé. Destacou ainda o valor da unidade dos cristãos, o caminho sinodal da Igreja e a necessidade de fortalecer a vida comunitária para sermos testemunhas credíveis do Evangelho num tempo marcado por grandes desafios. O Pároco, Padre José Manuel Ledo, agradeceu a presença e as palavras de incentivo, realçando a comunhão expressa pela presença simultânea dos bispos no Arciprestado e a importância do testemunho cristão no dia a dia. A reunião ficou marcada por um clima de gratidão, partilha e renovado compromisso ao serviço da comunidade paroquial.

Ao longo dos dias seguintes, o Arcebispo encontrou-se com diferentes entidades, instituições, associações e empresas da freguesia, num programa marcado pela proximidade, pelo diálogo e pelo conhecimento da realidade social, cultural e pastoral de S. Paio de Antas. D. José Cordeiro teve, assim, oportunidade de reunir com a Junta de Freguesia, o Antas Futebol Clube, o GRASSA - Grupo de Ação de Solidariedade Social de Antas, a Banda de Música, o Grupo de Zés P'reiras de Antas, a Associação Rio Neiva, o Clube de Caça e Pesca, a Escola Básica de Guilheta, visitando ainda as empresas Viana e Filhos e a Serralharia Carvalho, comprovando a diversificada dinâmica da freguesia.

AÇÃO DE FORMAÇÃO

Sob o mote “Catequistas que mergulham na esperança” decorreu, no nosso Salão Paroquial, a ação de formação, a nível arciprestal, “Ser Catequista”,

orientada por Fátima Castro, coordenadora da Equipa do Departamento Arquidiocesano da Catequese. Muito participado, este tempo de encontro, escuta e formação, destacou a importância de educar na fé, sublinhando o papel do catequista, que, com disponibilidade e esperança, ajuda a trilhar esse caminho. Dirigindo-se à vasta assembleia, o bispo auxiliar, D. Delfim Gomes, que é o Vigário da Comissão Arquidiocesana para a Pastoral Catequética, realçou que a missão da catequese é evangelizar e que cada catequista é um discípulo missionário de Jesus Cristo, chamado a viver e a comunicar a fé recebida no batismo. Sublinhando a importância do trabalho em rede, D. Delfim Gomes apelou ao envolvimento e comprometimento de todos



para a renovação da catequese que se impõe face aos tempos de hoje. Referiu que tal implica a formação contínua dos catequistas, agentes da pastoral cristã, um trabalho que tem vindo a ser desenvolvido de forma consistente e assertiva a nível arquidiocesano. “Ninguém pode ficar para trás”, afirmou, enaltecendo a dedicação, zelo e cuidado dos catequistas.

REALÇADA VITALIDADE DA PARÓQUIA

O encerramento da Visita Pastoral a S. Paio de Antas ficou marcado por um momento particularmente significativo, que D. José Cordeiro destacou: a visita ao Cemitério Paroquial, com saída em procissão do Salão Paroquial, para uma oração em sufrágio dos paroquianos ali sepultados, sublinhando a comunhão entre os que caminham na terra e os que já partiram.

Seguiu-se a celebração da Eucaristia, solenizada pelo Grupo Coral, que contou, ainda, com a participação especial do Terra Larga – Coro dos Moços do Neiva, que entoou cânticos dedicados ao Menino Jesus, enriquecendo musical e espiritualmente a celebração.

Na homilia, D. José Cordeiro agradeceu o acolhimento da comunidade e destacou a vitalidade pastoral, social e associativa da paróquia, recordando que a Igreja é comunhão de vivos e defuntos, de presentes e futuros, e que a fidelidade cristã é sempre uma “fidelidade criativa”. Usando a bela imagem do poeta António Correia de Oliveira alusiva a S. Paio de Antas - “o mar

beija e o rio abraça” - o Arcebispo sublinhou a dimensão de caminho, de fonte e de meta da vida cristã, convidando todos a viverem na unidade, na esperança e na alegria do Evangelho.

O pároco, Padre José Manuel Ledo, expressou profunda gratidão pela Visita Pastoral de D. José Cordeiro à Paróquia de São Paio de Antas, sublinhando o impacto espiritual e missionário vivido ao longo da semana. Destacou o apelo a uma Igreja mais missionária, à conversão pessoal e à renovação pastoral, com “novo ardor, novos métodos e renovada alegria”, em sintonia com o convite de São João Paulo II a “fazer-se ao largo”. O pároco realçou ainda a importância da oração e da preparação da comunidade, a proximidade e as palavras encorajadoras do Arcebispo, e o impulso para fazer da paróquia uma “casa grande, aberta e feliz”, verdadeiro átrio de fraternidade, que semeie o Evangelho e fortaleça a esperança no tempo presente.

No final da celebração, em representação do Conselho Económico Paroquial (CEP) o tesoureiro Jorge Neiva enalteceu o carácter humano e pastoral da visita, sublinhando a importância de uma Igreja em comunhão e ao serviço das pessoas. Nesse momento, a Paróquia ofereceu a D. José Cordeiro as publicações sobre a história e a identidade local: “S. Paio de Antas – Sua História, Sua Gente”; “A Nossa Terra e as Suas Devoções” e “A História do Sacrário”, como sinal de gratidão e de memória deste encontro marcante.

A criatividade artística, que marcou esta Visita Pastoral ao Arciprestado, esteve também presente em Antas, concretamente na apresentação de um quadro com as armas episcopais de D. José Cordeiro, que esteve exposto junto ao altar da Igreja Paroquial. A obra, de carácter único e simbólico, integra os elementos próprios do seu ministério e da Arquidiocese



de Braga, incluindo o lema, em latim, por si escolhido: “Para mostrar os mistérios de Cristo”. D. José Cordeiro registou e agradeceu o gesto, expressando agrado pela criatividade manifestada.

A Visita Pastoral foi, assim, o culminar de uma semana intensa de comunhão, partilha e encontro, que ficará certamente na memória da comunidade de S. Paio de Antas como um tempo de graça, de renovação e de fortalecimento da fé.



CATEQUESE

UM CAMINHO QUARESIMAL NO “JARDIM DA ESPERANÇA”



A cada ano, a Quaresma apresenta-se como um tempo privilegiado de graça e renovação espiritual. É um convite a abrandar o ritmo, a olhar para dentro e a redescobrir o essencial da vida cristã: o encontro com Deus que transforma o coração e nos conduz à alegria da Páscoa. Neste espírito, a Catequese da nossa comunidade paroquial propõe-se viver este tempo forte inspirada na caminhada pastoral diocesana “Jardim da Esperança - Acolher a fecundidade na fragilidade”.

A imagem do jardim acompanha todo este percurso espiritual. Tal como o jardineiro prepara a terra, remove as pedras e cuida das sementes para que possam crescer, também cada cristão é chamado a cuidar da sua interioridade. A fragilidade humana, tantas vezes vista como limite, é apresentada como espaço onde Deus pode agir e fazer germinar vida nova. A conversão nasce precisamente desse encontro entre a nossa pobreza e a graça que Deus continuamente oferece.

A caminhada teve início com a celebração da Eucaristia com imposição das cinzas, no sábado, dia 21 de fevereiro. Este gesto simples e profundamente simbólico recorda-nos a verdade da nossa condição humana e inaugura o itinerário quaresmal marcado pelo reconhecimento humilde da necessidade de conversão. O símbolo do vaso com terra acompanhará este tempo, tornando visível o caminho interior que cada um é chamado a realizar. Ao longo dos domingos da Quaresma, crianças, adolescentes e famílias serão convidados a participar nos chamados “Trabalhos da Esperança”. Cavar a terra do coração, remover as pedras que impedem o crescimento, deixar-se regar pela misericórdia, acolher a luz de Cristo e transformar as fragilidades em solo fértil são atitudes que traduzem, de forma concreta, o dinamismo próprio deste tempo litúrgico. Através de gestos simbólicos e momentos de oração, a Catequese pretende ajudar os mais novos a compreender que a fé não é apenas aprendizagem, mas experiência viva que se constrói no quotidiano.

Entre os momentos mais significativos desta caminhada destaca-se a Via-Sacra paroquial, a realizar no dia 14 de março. Ao percorrerem o caminho de Jesus até à Cruz, os catequizandos e toda a comunidade serão convidados a contemplar o amor que se entrega até ao fim e a descobrir que o sofrimento, iluminado pela fé, se torna passagem para a esperança da Ressurreição.

Num tempo marcado por tantas inquietações e fragilidades humanas, esta proposta quaresmal deseja ser um apelo a caminhar juntos, em estilo sinodal, aprendendo a servir e a acolher. Mais do que cumprir práticas exteriores, trata-se de permitir que Deus trabalhe a terra do nosso coração, para que nela floresça a beleza da esperança pascal.

A PALAVRA DE DEUS NAS MÃOS E NO CORAÇÃO

No dia 24 de janeiro, os catequizandos do 4.º ano da Catequese viveram um momento especial no seu percurso de fé com a celebração da entrega da Bíblia. Este gesto marcou uma nova etapa na caminhada cristã destas crianças, convidadas a descobrir na Palavra de Deus uma luz segura para orientar a vida.

Ao longo da catequese, têm vindo a conhecer melhor Jesus, sobretudo através dos Evangelhos, percebendo que a Bíblia é uma verdadeira Boa Notícia, que revela o amor de Deus por cada pessoa e continua a falar ao coração de todos os tempos.

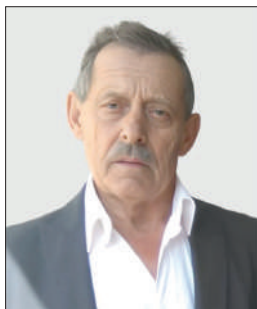
Receber a Bíblia é também assumir um compromisso: escutar Deus, deixar-se transformar pela Sua Palavra e procurar viver no dia a dia aquilo que Jesus ensinou. É igualmente um convite às famílias para que façam da Palavra de Deus presença viva nas suas casas, fortalecendo a oração e a fé partilhada. Que este seja apenas o início de uma caminhada fecunda, onde a Palavra de Deus continue a crescer no coração destas crianças, ajudando-as a viver com alegria o Evangelho e a testemunhar o amor de Cristo junto dos outros.

Aida Cepa



NAS MÃOS DE DEUS

António Laranjeira da Costa



(05/11/1939- 26/12/2025)

No dia 26 do passado mês de dezembro partiu para a eternidade o nosso tio, António Laranjeira da Costa, com a idade de 86 anos.

Filho da terra, nasceu e cresceu em S. Paio de Antas, embora já não morasse cá há muitos anos.

Filho de Manuel Xavier da Costa e de Ludovina Gomes de Matos, irmão de Lurdes (já falecida), Maria, Anselmo, Lucília e Albertina, casou no dia 09/03/1963, com Maria do Céu Gonçalves Mota e passou a residir na freguesia de Belinho. Dessa união,

nasceram dois filhos (Maria José e Manuel Fernando), cinco netos e cinco bisnetos.

Como muitas crianças dessa geração, vindas de famílias humildes, teve uma infância difícil, começando a trabalhar ainda muito novo. As dificuldades do dia a dia, levaram-no a emigrar, sem a família, para o estrangeiro (França, Arábia Saudita e Espanha) na busca de uma vida melhor. No entanto, as saudades da família trouxeram-no de volta a Portugal e por cá ficou, trabalhando e ajudando a esposa no trabalho do campo.

Com o passar dos anos, começou a perder saúde, tendo sofrido dois AVC's que o deixaram bastante debilitado, deixando de ter qualidade de vida e tornando-o dependente da família.

Partiu calmamente para a morada eterna, onde certamente terá reencontrado as pessoas que lhe eram queridas e que já se encontravam junto do Pai.

Descanse em paz, tio!

Maria Valentina Silva Gonçalves



No dia 2 de janeiro, faleceu no hospital de Barcelos, Maria Valentina Silva Gonçalves, natural da freguesia de Tregosa, Barcelos. Com três anos de idade ficou órfã de mãe, veio morar para S. Paio de Antas, para viver com umas tias (Tia Cândida, Tia Rosalina do Ferreiro) e esteve até à idade de 32 anos, altura em que se casou com Domingos Dias Vitorino, natural da freguesia de Castelo do Neiva. Desse matrimónio nasceram três filhos, Jorge (já falecido), o Vítor e a Maria Olinda. Tinha 3 netos: a Joana, a Matilde e o Lourenço.

Mulher lutadora, trabalhadora e humilde. Que Deus lhe dê o eterno descanso.

Maria Adelaide Pires Penteadado



Maria Adelaide Pires Penteadado carinhosamente conhecida por "Dona Adelaide", nasceu em Belinho, no dia 20 de julho de 1938, filha de António Fernandes Penteadado e de Virgínia Pires. Tinha três irmãos e uma irmã.

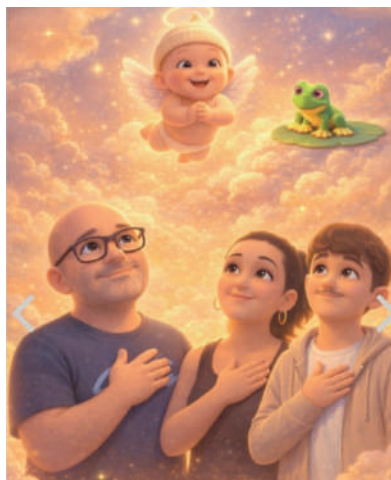
Casou com Hilário Meira Portela, em 1960, residia em Guilheta - Antas, e teve duas filhas, Maria de Fátima e Maria José.

Teve a alegria de ter cinco netos e oito bisnetos. Era uma pessoa muito querida por todos, deixando um profundo sentimento de saudade, carinho e amor.

Emigrou para França em 1971 e regressou a Portugal em 1985.

Vivia em Guilheta e faleceu no dia 3 de janeiro de 2026. Imensa tristeza para toda a sua família.

Lourenzo Lima dos Santos



(16-12-2025 / 03-01-2026)

O Anjinho Lourenzo

Lourenzo é um bebé pequenino e corajoso que adora sonhar com estrelas brilhantes e nuvens macias, rodeado pelo amor do Papá, da mamã e do mano Diogo. Um dia, Lourenzo fica muito cansadinho e começa a sonhar ainda mais com um lugar especial cheio de luz bonita e suave. Uma história terna sobre amor, coragem e como os laços familiares permanecem para sempre nos nossos corações.

Vitória Martins Pereira



Vitória Martins Pereira partiu no passado dia 08/01/2026.

Celebraste cem anos de vida — um século de histórias, de caminhos longos e de uma existência cheia de significado. Atravessaste gerações, viste o mundo mudar inúmeras vezes, construístes laços e despediste-te de quem amaste, mas nunca abandonaste aquilo que sempre te definiu: a tua fé.

A tua devoção, a tua crença e a tua entrega à Igreja acompanharam-te até ao fim. Viveste aquilo em que acreditavas,

aprendeste, ensinaste e praticaste os seus valores com uma dedicação rara e profunda.

Serás para sempre um exemplo de fé, força e determinação. Mostraste-nos que a verdadeira força não nasce da ausência de fragilidade, mas da resiliência, da coragem e da capacidade de continuar, mesmo nos momentos mais difíceis.

Guardarei para sempre na memória as tuas histórias sem fim, as tuas memórias de vida, as tuas perspetivas sábias, os teus conselhos cheios de verdade, a tua humildade e, acima de tudo, o amor imenso que sempre soubeste partilhar.

Serás sempre lembrada pelo sorriso sereno, pelo aconchego do teu abraço e pelo brilho doce do teu olhar.

Catarina Cardante de Lemos

Vitor Manuel Cardante Ramos



Com muita saudade e uma dor indescritível dos seus familiares, partiu no passado dia 28/01/2026 Vitor Manuel Cardante Ramos, em Lyon (França). A sua extrema bondade, o sorriso sereno e a sua presença calorosa permanecerão sempre nos nossos corações. Um homem meigo sempre pronto ajudar o próximo, amigo do seu amigo e um pai de família exemplar. Agradecemos a toda a comunidade as mensagens e apoio que nos chegaram neste momento de dor. Que Deus o receba em Paz e que a sua presença de amor jamais seja esquecida entre nós.

A família: Mãe, irmãos, Esposa e filho.

Manuel Viana Caramalho



A 12 de janeiro de 2026, Deus chamou para junto de si Manuel Viana Caramalho, de 93 anos. Homem de raízes e vida em S. Paio de Antas, nasceu numa família humilde de seis irmãos, filho de Manuel Gonçalves Caramalho e de Rosa Alves da Cruz Viana.

Casou a 18 de janeiro de 1958 com Olívia Pires Lapeiro, natural também de S. Paio de Antas. Juntos constituíram família e nasceram sete filhos, dos quais quatro já partiram. Manuel junta-se agora à sua esposa e filhos na graça de Deus.

Homem simples, foi a França buscar melhor vida para a sua família, regressou nos anos setenta, continuando a trabalhar na arte da construção civil e na lavoura como assim mandavam as necessidades.

Orgulhava-se da sua passagem pelo Antas Futebol Cube nos tempos de mocidade.

Era um homem otimista, sempre de boas palavras e preocupado com todos. A vida não lhe foi amável quando lhe tirou os quatro filhos e a esposa, todos de forma repentina. Mas a sua tranquilidade e capacidade de ver o lado positivo da vida e o caminho traçado por Deus para cada um, fez-lho reerguer-se e continuar a sua missão.

Foi um pai presente e um avô cuidadoso e carinhoso, contava com quinze netos, quinze bisnetos e dois tataranetos.

A sua partida deixou profundo pesar em toda a família e amigos. Resta a lembrança de um homem de simpatia e educação constantes.

A família agradece a presença e apoio de todos que quiseram prestar a sua última homenagem.

Amélia da Cruz Viana



Nasceu a 1 de julho de 1927, em S. Paio de Antas, no lugar de Azevedo, na casa que sempre foi conhecida como a Venda Velha. Nesta casa, foi criada por sua tia Cândida, juntamente com mais oito irmãos, uma vez que sua mãe faleceu muito nova. Ali viveu a maior parte da sua vida e criou seus dois filhos.

Faleceu em 26 de janeiro de 2026, no Lar da Santa Casa da Misericórdia de Fão. Ali viveu nos últimos dezasseis anos, sempre muito feliz e acarinhada.

Exemplo de bondade, alegria e bom humor, foi a última das irmãs e irmãos a falecer. Suas mãos não vão voltar a amassar aquela broa escura, de milho amarelo, de côdea alta, de cheiro e sabor únicos que fica gravada para sempre nas nossas memórias!

Um ciclo que se fecha, mas a geração, felizmente, continua, pois, sucedem-lhe, de seu filho Mário, cinco netos, Manuela, Nataly, Antony, Patrick e Melanie; e destes, nove bisnetos. De sua filha Emília, sucedem-lhe dois netos, Rui e Sylvie; e destes, 5 bisnetos.

Deus lhe conceda o descanso eterno. A sua presença permanecerá para sempre nas nossas vidas.

Maria Gonçalves Crespo



Nasceu a 15 de maio de 1938, no lugar do Monte, numa família de 8 irmãos, filha de António Crespo e Belandina Gonçalves.

Casou a 30 de março de 1970 com Adélio Azevedo Sá. Tal como muita gente naquela época, emigraram para França. Do casamento nasceram 3 filhos: Alfredo, já falecido, Adélio e Otilia.

Chegados à idade da reforma regressam a Portugal, onde viveram na sua habitação, na rua Moinho de vento.

Já debilitados e com os filhos em França foram para o lar de Fão, onde o Adélio

faleceu em 2016, e Maria, depois de doença prolongada, acabou por falecer em 17 de janeiro de 2026.

Paz à sua alma.

Joaquim Lopes da Silva



Joaquim Lopes da Silva nasceu na freguesia de Faria, concelho de Barcelos, distrito de Braga. Iniciou o seu percurso académico na Escola Primária de Faria, prosseguindo os estudos no Seminário Menor de Nossa Senhora da Conceição, em Braga.

Em 1958, decidiu abraçar o desafio da emigração, partindo para o Brasil. Foi neste país que consolidou a sua formação académica e profissional, licenciando-se em Administração de Empresas pela

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

A nível pessoal, constituiu família ao casar com Maria da Conceição Ferraz, no dia 8 de dezembro de 1963. No plano profissional, Joaquim Lopes da Silva construiu uma carreira sólida e de prestígio, tendo trabalhado durante vários anos na Volkswagen do Brasil e exercido, posteriormente, o cargo de Diretor Comercial no Laboratório LAFLI. Regressou a Portugal em finais dos anos oitenta, do século passado, tendo gerido várias empresas em Portugal.

O seu percurso profissional e académico é um exemplo da resiliência da diáspora portuguesa, unindo as raízes minhotas ao sucesso profissional e académico em terras de Vera Cruz.

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.”

CELEBRAÇÃO MATRIMONIAL

- **01 fevereiro 2026 – Armando Flávio Caramalho Moura**, de 32 anos de idade, filho de Armando Dias Moura e de Maria Adelaide Lapeiro Caramalho Moura e **Ana Luísa Cepa Vila Chã**, de 32 anos de idade, filha de João Paulo da Silva Vila Chã e de Rosa Albina Ribeiro Cepa Vila Chã, ambos, com residência habitual na Avenida de Góios, freguesia de Marinhas, concelho de Esposende.

CELEBRAÇÃO BATISMAL

- **01 fevereiro 2026 – Francisco Vila Chã Moura**, filho de Armando Flávio Caramalho Moura e de Ana Luísa Cepa Vila Chã. Neto paterno de Armando Dias Moura e de Maria Adelaide Lapeiro Caramalho Moura. Neto materno de João Paulo da Silva Vila Chã e de Rosa Albina Ribeiro Cepa Vila Chã.

Foram Padrinhos: Fábio Daniel da Silva Torres e Francisca Cepa Vila Chã.

TERRA LARGA: UM CORO ALENTEJANO NO MINHO



E se o folclore musical minhoto fosse interpretado por alentejanos? E se brotasse, das abas do Neiva, um grupo de Cante Alentejano? Bem surpreendente e ousada seria esta transposição cultural entre províncias tão diferentes na sua essência!

A primeira hipótese não se concretizou ainda formalmente, mas a segunda é uma realidade: de nome **TERRA LARGA – Coro dos Moços do Neiva**, veio à existência, há mais de dois anos, na nossa freguesia, mas agregando também vozes das terras circunvizinhas.

Não sendo os pioneiros – pois já houve, no meio universitário, dois coros nortenhos a desbravarem caminho (em 1990, o Grupo de Cante Alentejano do Orfeão Universitário do Porto; e, em 2014, ano em que o Cante foi declarado Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, o CANTUM – Grupo de Cante Alentejano da Universidade do Minho) – a sua génese não deixa de ser original no meio em que despontou.

Saliente-se que o reportório do grupo Terra Larga não se confina às modas alentejanas, também inclui Cânticos ao Menino, Canções de Abril e Cantigas do Vale do Neiva. “A música não tem fronteiras nem espaços exclusivos e é perfeitamente natural irmos encontrar eco e inspiração noutros cancioneiros”, diz Luís Coutinho, o forjanense que teve a iniciativa de fundar o grupo, em conjunto com os nossos conterrâneos António Laranjeira, Mário Saleiro e Pedro Pereira. A ideia ocorreu-lhe num “jantar de saudade” pelo 5º aniversário de falecimento do “Quim do Crespo”, quando, de improviso, várias vozes se juntaram no restaurante para cantar, em sua memória, melancólicas canções do Alentejo profundo.

Seguiram-se reuniões preparatórias, foram convidadas mais pessoas e o grupo ficou assim composto: Henrique Viana, Luís Viana, Mário Saleiro,

Manuel Portela, António Laranjeira, Manuel Pires, Floriano Salgueiro, António Rolo, Pedro Pereira e António Emílio – todos de Antas; de Castelo de Neiva, Amadeu Amorim; Luís Coutinho, de Forjães; de S. Romão do Neiva, Rui Martins; Amadeu Félix, de Fragoso; e de Santa Marta de Portuzelo, Álvaro Torres.

ABERTURA À MULTICULTURALIDADE

O telúrico nome de Terra Larga não surgiu por alusão à planície alentejana, antes “pelo facto de nenhuma terra se confinar ao seu espaço geográfico, mas ter também influência de outras gentes e de outras culturas. A partir do nosso Vale do Neiva, vamos ao encontro de outros cancioneiros e de outras cantigas com as quais nos identificamos”, explica a mesma fonte. “Moços do Neiva”, está bom de ver, por procederem os cantores de várias terras do Vale do Neiva.

“Antas deve ser a aldeia mais alentejana do Norte de Portugal!”, sentencia Mário Saleiro, justificando: “por cá, sempre se cantaram modas alentejanas; a banda de música já fez quatro concertos com Vitorino Salomé; o maestro Diogo Costa fez um arranjo para banda, a rapsódia «Cantar a Terra», em homenagem às gentes cantadeiras de Antas, onde também entram modas alentejanas; Xavier Ribeiro fez um arranjo para a banda, «Terra Morena», que é um tributo ao Vitorino e ao Alentejo; o Coro à Banda, infelizmente extinto aquando da pandemia, incluía modas alentejanas no seu reportório”. E esse coro ainda chegou a fazer intercâmbio com o Grupo Coral Cantadores do Desassossego, de Beja: os alentejanos vieram atuar a Antas e os minhotos foram ao certame “Rural Beja” cantar modas da sua província e da Galiza.

Os primeiros ensaios do Terra Larga foram dirigidos por Luís Viana, que também vem disponibilizando, todas as terças feiras, o restaurante “A Portelinha” para esse efeito. O grupo reconhece “a amabilidade e generosidade do Luís e da Catarina e a paciência da Lúcia Faria, que vive no andar superior”.

Hoje em dia, os ensaios são orientados por Henrique Viana, “que é também a voz principal e o homem da viola braguesa. Os solos, para além do Henrique, ficam também a cargo do Rolo, do Laranjeira, do Amorim e do Coutinho. Outra particularidade é a participação do Floriano, com clarinete, em alguns temas”. O tesoureiro é o António Rolo e o apresentador o próprio Luís Coutinho.

Prontas a serem cantadas em público, tem o grupo cerca de uma centena de cantigas. Por norma, os

temas são livremente sugeridos pelos membros e sujeitos à devida análise. Se se enquadram no espírito e na linha do grupo, passam a integrar o reportório.

Praticamente com dois anos de existência, o coro já participou em mais de meia centena de espetáculos, realizados nos concelhos de Esposende, Viana do Castelo, Ponte da Barca, Barcelos, Braga, Póvoa de Varzim e Vila Nova de Gaia.

O AVAL DE PEDRO MESTRE



O ano transato revelou-se decisivo na carreira do grupo, mercê do interesse que mereceu do músico e cantor alentejano Pedro Mestre, mágico da viola campaniça e guardião do Cante Alentejano. Um dia, ele rumou ao Norte para conhecer o grupo e acabaram a cantar todos juntos ao serão. Diz o apresentador do grupo que Pedro Mestre “ficou admirado com a nossa determinação, dizendo que, apesar de não cantarmos como os alentejanos, porque usamos uma estrutura vocal diferente, cantamos com a mesma paixão”.

Ainda que com vocalização distinta, um cantador minhoto também pode sentir a “alma” alentejana. “O Cante já não é só do Alentejo”, afirma assertivamente Luís Coutinho. “Assim como o fado não é exclusivo de Lisboa. A Gisela João, que é de Barcelos, canta-o maravilhosamente. A Chula não é só do Minho, é cantada em todo o Portugal e até no sul do Brasil. Os mais belos fados da Amália foram compostos por um músico francês, Alain Oulman. A música é cada vez mais apátrida e universal”.

Tempos depois, Pedro Mestre veio surpreendê-los à igreja de Aldreu, para os ouvir em público. Um par de semanas mais tarde, os Moços do Neiva já cantaram com ele em Ponte da Barca. Mas o pico desta parceria foi o concerto de Pedro Mestre na Festa das Vitórias, quando, por duas vezes, chamou ao palco os Terra Larga, para cantarem com ele nada menos do que 12 temas! “Foi como que um atestado de competência

que ele nos passou e isso foi o momento decisivo na nossa carreira, que nos abriu a porta a tantas coisas bonitas que se seguiram: encerrar as Comemorações do 25 de Abril, em Viana do Castelo, participar em festivais como o “Arredas Folk Festival”, o “De Lés-a-Lés”, da Universidade do Minho, no “Anda à Varanda”, em Ponte da Barca, no festival ibérico “Expressões”, nas Neves...E, sobretudo, termos tido o privilégio de gravar para o projeto “A Música Portuguesa a Gostar Dela Própria”, que é o maior repositório nacional de música tradicional” – diz o relações-públicas do coro.

LARGOS HORIZONTES



2025 não terminaria sem nova surpresa para o grupo: a inesperada participação, em Vila Nova de Gaia, na festa de aniversário da GESTIFUTE, a empresa do vianense Jorge Mendes, que gere as carreiras de tantos profissionais desportivos de renome mundial, como Cristiano Ronaldo, José Mourinho e Lamine Yamal.

Nada que iniba este coro masculino. Segundo o respetivo apresentador, “cantamos com a mesma emoção, seja num icónico casino ou num simples terreiro, numa singela capela ou num luxuoso hotel, perante a Ordem de Malta ou num festival folclórico, na ternura de um lar de idosos ou nas janeiras de rua; perante entendidos ou na presença do povo simples, que gosta de nos ouvir e nos inspira”.

E até onde podem ir os horizontes de Terra Larga? Afirma o porta-voz do grupo que “até já fomos convidados para cantar no Alentejo, mas, com muita pena nossa, não conseguimos arranjar disponibilidade para o dia solicitado”. Atuar para a diáspora portuguesa também não está fora de cogitação: “Queremos ir sempre mais longe e, se surgir uma oportunidade de ir cantar ao estrangeiro, lá estaremos!”

Mário Viana

ANIMADOR DE RÁDIO NEREIDES MARTINS - O FIM DE UM CICLO



Ao longo de 36 anos, Nereides Martins repetiu, de segunda a sexta-feira, a mesma rotina: por volta das cinco horas da manhã rumava a Viana do Castelo, onde, através da antena da Rádio Alto Minho, foi voz amiga e companhia reconfortante no despertar de muitos ouvintes, entre as seis e as oito horas.

O dia 18 de outubro de 1989 marcou o início do programa Bom Dia Alto Minho, pensado “com o sentido do bem despertar” e estruturado “com prefixo, radical e sufixo”, ou seja, com princípio, meio e fim, sempre com o contributo da esposa, dos três filhos e do genro, Carlos Eduardo. Em cada emissão havia espaço para a religião, para a música e para a interação com os ouvintes, culminando com a habitual piada, para deleite dos seus fiéis seguidores.

Mantendo-se fiel ao formato original, Nereides Martins foi conquistando ouvintes de várias gerações, tornando-se companhia indispensável para muitos deles. “Bom dia, Viana! Bom dia, Minho! Bom dia, Portugal! Bom dia, Mundo!” - a emblemática saudação tornou-se tão popular quanto o próprio animador. Com o intuito de aproximar e fomentar o convívio entre a comunidade radiofónica, promoveu encontros regulares, reunindo essa grande família de ouvintes “com muito sucesso”.

O “BICHINHO” DA RÁDIO

Natural de Antas, onde nasceu em 1934, Nereides Martins emigrou com os pais para o Brasil aos 14 anos, país onde viria a despertar a sua paixão pela rádio. O clique deu-se quando assistia ao relato de um jogo do Campeonato Carioca da Primeira Divisão

entre o Vasco da Gama e o Olaria, clube do bairro onde morava. Conciliando o trabalho com os estudos, fez o curso superior de jornalismo e, na hora de escolher a área da comunicação, optou pela rádio, “devido ao timbre de voz”.

A convite do amigo António Reis, ingressou na Rádio Metropolitana, do Rio de Janeiro, onde permaneceu durante cerca de 13 anos. Com o regresso a Portugal, em 1989, deu-se a entrada na Rádio Alto Minho, por intermédio do primo Gonçalo Fagundes Meira, que falou das suas aptidões ao então diretor da rádio e jornalista do Jornal de Notícias, Abílio de Faria. Paralelamente à rádio, Nereides Martins foi-se mantendo como correspondente do jornal Farol de Esposende, colaborando também com a Voz de Antas.

A DESPEDIDA

Com a entrada no ano de 2026, Nereides Martins entendeu ser chegada a hora de fechar este ciclo na estação de rádio de Viana do Castelo. “Já tenho 87 anos e preciso descansar um pouco. Levantar-me cedo todos os dias já é muito complicado”, afirmou, entre risos, na altura da despedida. De acordo com o relato da Rádio Alto Minho, “a última emissão em direto foi marcada por uma despedida emotiva”, com o animador a ser inundado por uma expressiva e calorosa onda de carinho.

Assumindo que a saudade se vai fazer notar, Nereides Martins guarda com afeto essas vivências e as melhores recordações deste período, sublinhando que “os momentos mais significativos foram, sem dúvida, as amizades que criei durante todo este tempo”.

Longe do microfone e com a mudança de rotinas, dedica-se agora a atividades de que gosta. Não dispensa a leitura dos jornais e mantém o hábito da pintura, recordando que “a minha profissão no Brasil era de publicitário onde militei durante 25 anos na Pimaco Autoadesivos e, com muito prazer, fiz rádio no Rio de Janeiro, durante 20 anos”.

Voz de Antas expressa-lhe votos de uma boa “reforma”!

ANTÓNIO JOSÉ SEGURO ELEITO PRESIDENTE DA REPÚBLICA



A freguesia de Antas voltou a dar mostras de participação cívica nas eleições presidenciais, cuja primeira volta se realizou a 18 de janeiro e a segunda a 8 de fevereiro. No total, estavam inscritos 2064 eleitores, repartidos por duas secções de voto.

Na primeira volta, deslocaram-se às urnas 1342 eleitores, o que corresponde a uma taxa de participação de 65,02%. Registaram-se 22 votos em branco e 18 votos nulos.

Quanto aos resultados, António José Martins Seguro foi o candidato mais votado em Antas, com 327 votos, seguido de André Ventura, com 294 votos, e de João Cotrim de Figueiredo, com 257 votos. Seguiram-se Luís Marques Mendes (208 votos) e Henrique Gouveia e Melo (159 votos). Os restantes candidatos obtiveram votações mais reduzidas: Catarina Martins (32), Eduardo Jorge Pinto (13), Manuel João Vieira (6), António Filipe (4), André Pestana da Silva (1) e Humberto Correia (1).

No plano concelhio, os resultados da primeira volta em Esposende revelaram uma disputa muito equilibrada na frente da corrida. António José Seguro obteve 5241 votos (24,32%), apenas ligeiramente à frente de André Ventura, com 5191 votos

(24,09%). Seguiram-se João Cotrim de Figueiredo com 4076 votos (18,92%), Luís Marques Mendes com 3505 votos (16,27%) e Henrique Gouveia e Melo com 2587 votos (12,01%). Os restantes candidatos ficaram abaixo dos 2%: Catarina Martins (392 votos), António Filipe (181), Manuel João Vieira (174), Jorge Pinto (139), André Pestana da Silva (47) e Humberto Correia (14). Registaram-se ainda 327 votos em branco (1,48%) e 228 votos nulos (1,03%).

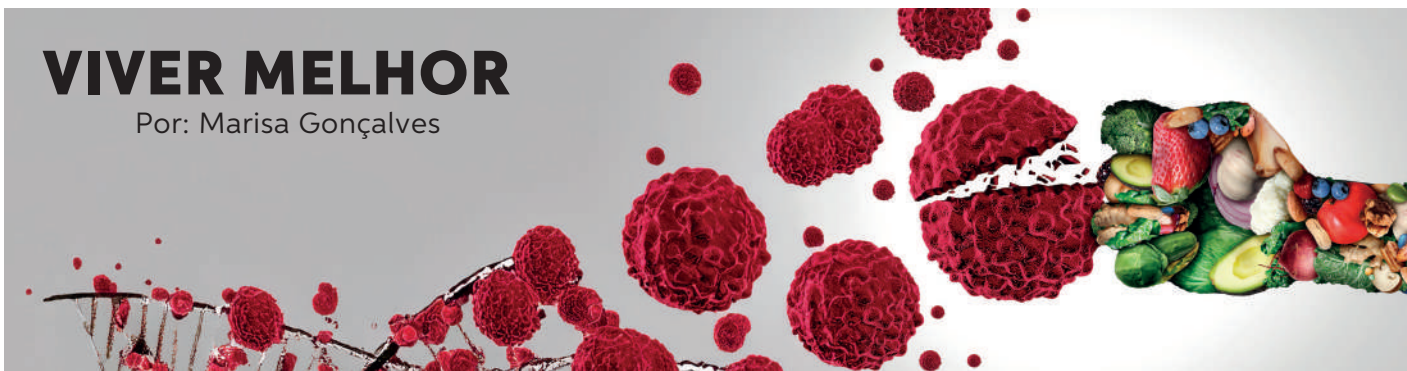
Não tendo nenhum candidato alcançado a maioria absoluta, a segunda volta realizou-se a 8 de fevereiro, opondo António José Seguro e André Ventura. Em Antas, votaram 1248 eleitores, o que representa uma participação de 60,47%, ligeiramente inferior à da primeira volta. Contabilizaram-se 58 votos em branco e 27 votos nulos. O resultado foi favorável a António José Seguro, que obteve 760 votos, contra 403 votos de André Ventura.

Também no concelho de Esposende a vitória de António José Seguro foi clara na segunda volta, com 12 737 votos (64,40%), contra 7042 votos (35,60%) de André Ventura. Registaram-se ainda 836 votos em branco (3,99%) e 357 votos nulos (1,70%), confirmando uma escolha maioritária expressiva a favor do novo Presidente da República.

Os dados eleitorais mostram uma comunidade atenta à vida pública e empenhada no exercício do seu direito de voto, tanto ao nível da freguesia como do concelho, reforçando a importância da participação cívica para a vitalidade da nossa democracia.

VIVER MELHOR

Por: Marisa Gonçalves



QUANDO O INVERNO PESA NA SAÚDE MENTAL

O inverno não traz apenas frio.

Traz dias mais curtos, menos luz, mais isolamento... mas também preocupações reais. Chuvas intensas que provocam inundações. Gelo que destrói plantações. Casas danificadas. Estradas fechadas. Contas inesperadas. Trabalhos interrompidos.

Para muitas famílias, o inverno não é apenas uma estação — é um verdadeiro teste à resistência emocional. E o cérebro sente tudo isto. O stress provocado pelo mau tempo não é exagero. É biologia.

Sempre que enfrentamos situações de imprevisibilidade — como fenómenos climáticos extremos, prejuízos financeiros ou instabilidade — o corpo ativa o seu sistema de alerta. O cortisol sobe. A adrenalina circula. O coração acelera. O sono torna-se mais leve, numa vigilância constante, como se algo pudesse acontecer a qualquer momento. Este mecanismo acompanha-nos há milhares de anos. Foi criado para fugir de perigos imediatos. O problema surge quando o “alerta” não dura minutos, mas semanas ou meses. A mente começa a viver em antecipação permanente:

“E se voltar a chover assim?”

“E se houver mais despesas?”

Este estado prolongado aumenta a ansiedade, a irritabilidade, a dificuldade de concentração e até os conflitos familiares. Não é fraqueza. É sobrecarga do sistema nervoso. Além dos danos visíveis, existe uma carga invisível.

Depois da tempestade, começa a reorganização: tratar seguros, resolver burocracias, reparar estragos, refazer planos, ajustar orçamentos. O cérebro entra em modo “resolver problemas” permanente. E quando não há pausas, instala-se um cansaço mental profundo — aquele que não melhora apenas com uma boa noite de sono.

É por isso que, no inverno, tantas pessoas sentem menor paciência, maior irritabilidade, uma sensação constante de peso emocional e pensamentos repetitivos que parecem não desligar. O corpo está frio. Mas a mente está exausta.

A boa notícia é que o sistema nervoso pode ser regulado. Não controlamos a chuva, o gelo ou o vento, mas podemos influenciar a forma como o corpo responde a eles.

O QUE AJUDA?

- Reduzir o excesso de informação é um primeiro passo importante. Ver repetidamente imagens de temporais e prejuízos aumenta a sensação de ameaça. Informar-se é essencial, mas escolher momentos específicos do dia para o fazer protege a mente. O cérebro nem sempre distingue entre assistir ao perigo e estar realmente em perigo.

- Manter horários regulares para acordar, organizar refeições, estabelecer uma rotina simples ao final do dia ou fazer uma pequena caminhada — mesmo com céu cinzento — transmite previsibilidade ao cérebro. E a previsibilidade acalma.

- Movimento é outro regulador poderoso. O frio convida ao sofá, mas o sedentarismo prolongado alimenta a ruminação mental. Caminhar quinze ou vinte minutos, subir escadas ou alongar o corpo ajuda a baixar o cortisol e a libertar tensão acumulada.

- E depois há o sono. Quando o stress aumenta, o descanso piora. E quando dormimos mal, a ansiedade intensifica-se. Criar um ritual de desaceleração à noite, reduzir ecrãs e cafeína e respeitar o descanso como necessidade biológica é uma das formas mais eficazes de proteger a saúde mental.

- Importa também aceitar aquilo que não está sob o nosso controlo. Nem a chuva, nem o gelo, nem as variações do clima. A energia mental é limitada. Gastá-la apenas no que pode ser resolvido é uma forma de preservar equilíbrio.

Se, apesar de tudo, surgir ansiedade constante, insónia persistente, tristeza profunda durante várias semanas ou dificuldade em lidar com o quotidiano, procurar ajuda profissional é um ato de responsabilidade — não de fraqueza. Saúde mental é saúde. E merece o mesmo cuidado que qualquer outra condição física.

O inverno pode trazer frio, prejuízos e pressão. Mas pode também ser um tempo de fortalecimento interior. Menos exposição ao caos. Mais estrutura. Mais movimento. Mais conversa. Mais descanso.

Tal como usamos cachecol para proteger a garganta, precisamos de hábitos que protejam o cérebro.

E isso também se treina.