

# VOZ DE ANTAS

Diretor/Editor: Pe. José Manuel Ferreira Ledo

março/abril 2026

n.º 8 4.ª Série - Ano L

Publicação Bimestral

ISSN: 2182-4746 2,5€



Publicações  
Periódicas

ctt

Taxa Paga  
Portugal  
Contrato 556928

Pág. 4

## SENHOR AOS ENFERMOS PROXIMIDADE E COMUNHÃO DA IGREJA COM OS MAIS FRÁGEIS

Pág. 3

## VISITA PASCAL VIVÊNCIA DA FÉ EM CRISTO RESSUSCITADO



Foto: Maria Rodrigues

Pág. 5 **CATEQUESE - CAMINHAR COM CRISTO**

Pág. 5 **GRUPO DE JOVENS ESPERANÇA - REACENDER A CHAMA**

Pág. 8 **CENTENÁRIAS EM FESTA**

## EDITORIAL



### Mês de Maio. Mês da Mãe.

### Mês de Maria!

*“Maria, Mãe de Cristo e Mãe da Igreja, ao prepararmos-nos para a missão evangelizadora que nos compete continuar, alargar e aperfeiçoar, pensamos em ti”*

(D. Hélder da Câmara, Brasil)

Os dias passam e o ritmo da vida acelera os nossos passos em ordem a atingir uma meta que nos propomos alcançar. Mesmo nos momentos menos fáceis, não desistimos de continuar a pensar e a viver, com a fortaleza de alma e a disponibilidade do nosso coração.

Voltados para Maria, nossa Mãe e Mãe de todas as mães, olhamos o mundo que nos rodeia, com olhos límpidos e cheios de ternura e encanto diante das maravilhas de Deus, ao olhar para a Sua humilde serva, escolhendo-a para Sua e nossa Mãe! É um singular privilégio de Deus, nos oferecer Maria, como guia e orientadora do nosso peregrinar terreno.

Maria convida-nos de forma permanente a darmos o nosso ‘sim’, com as mesmas palavras com que a saudou o anjo Gabriel naquele dia memorável que marcou o início da Redenção dos homens: “Salve Rainha! Salve, cheia de graça e de luz. Dá-nos força para o dever de cada dia, para não desfalecermos, para amarmos e perdoarmos, para sermos cada vez melhores. Para fazermos bela a nossa vida: um poema de trabalho e de fé!

“O caminho percorrido por Maria, «entroniza-a» como a “Mãe dos nossos caminhos”! Através de atalhos e barrancos, por serras e vales, por campos e orlas escavadas do deserto...

Trilhou tantos caminhos tortuosos e esburacados,

tropeçando, caindo, levantando-se...

Caminhou correndo e caminhou lentamente...

Caminhou apressadamente para a casa de Isabel, caminhou pesadamente grávida, para Belém.

Caminhou fugindo do exílio, caminhou alegremente, regressando do Egito.

Caminhou alvoraçada, procurando o Menino pelos caminhos de Jerusalém, e caminhou vagarosamente subindo ao Calvário na esteira ensanguentada de Jesus.

E caminhou aturdidamente, ao descer do Gólgota, quando Ele morreu.

Caminheira de caminhos inseguros, Maria de Nazaré é realmente a Mãe dos nossos caminhos, onde o perigo ou a morte espreitam em qualquer curva.” (M. Salgueirinho)

Temos Mãe, temos Mãe! Foi a expressão cheia de beleza, encanto e ternura, do Papa Francisco, no dia 13 de maio 2017, na sua visita a Fátima. Neste mesmo dia, terminava assim, a homília da missa: “Sob a proteção de Maria, sejamos, no mundo, sentinelas da madrugada que sabem contemplar o verdadeiro rosto de Jesus Salvador, aquele que brilha na Páscoa, e descobrir novamente o rosto jovem e belo da Igreja, que brilha quando é missionária, acolhedora, livre, fiel, pobre de meios e rica de amor”.

O vosso pároco,  
P.e 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.  
Lugar do Barreiro Rua 1 n.º14  
4730-479 Vila de Prado, Vila Verde  
(+351) 253 92 91 40

Chamadas para a rede fixa e móvel nacional.

## CONTAS CONSELHO ECONÓMICO PAROQUIAL

Período: 01/01/2026 a 30/04/2026

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

### Receitas

Celebrações	5 280,00
Culto (peditório missas)	5 088,09
Reembolso IVA	5 037,50
Confraria Santíssimo Sacramento	2 500,00
Voz de Antas	2 325,00
Compasso pascal	2 035,00
Confraria Sagrado Coração de Jesus	1 725,30
Donativos / esmolas	1 573,00
Bar	1 200,00
Direitos Paroquiais	1 150,00
Grupo Coral	650,00
Casa da Paz	565,00

**Total receitas 29 128,89**

### Despesas

Mensal (Pároco, sacristão, organistas)	7 100,00
Celebrações (visita pastoral, Páscoa)	3 015,40
Água / Luz	1 719,02
Voz de Antas	1 294,69
Gastos diversos Igreja	1 290,87
Catequese	493,09
Reparações correntes	2 717,89
Reparações extras:	
Muro Rua P.e Pedro (em curso)	14 304,90
Centro Pastoral Juvenil	3 619,79

**Total despesas 35 555,65**

**Saldo final (30/04/2026) 32 116,87**

## VISITA PASCAL 2026

Compasso ou Visita Pascal, realizado no domingo de Páscoa, é o culminar e esplendor máximo da manifestação e vivência da nossa fé em Cristo Ressuscitado; é um gesto simples revestido de um profundo sentido espiritual, que nos incentiva a ser «Igreja em saída» que leva às casas o Evangelho essencial: «Cristo ressuscitou!». Assim como o Ressuscitado entrou nas casas dos discípulos com a saudação de paz, também hoje a Igreja entra nos lares para lembrar que Cristo vive e caminha no meio do Seu povo.

A ressurreição dá esperança e sentido à vida dos cristãos: Deus é mais forte do que a morte, e isso é motivo de celebração - uma celebração de libertação e vitória! A Ressurreição de Cristo é princípio de vida nova para todo o homem e toda a mulher, porque a verdadeira renovação parte sempre do coração, da consciência.

“Cristo, nossa esperança, está vivo e é a mais formosa juventude deste mundo. Tudo aquilo que Ele toca torna-se jovem, faz-se novo, enche-se de vida. (...) Ele vive e quer-te vivo! Ele está em ti, Ele está contigo e nunca se vai embora. Por mais que tu te afares, lá está o Ressuscitado, chamando-te e esperando-te para recomeçar. Quando te sentires envelhecido pela tristeza, pelos rancores, pelos medos, pelas dúvidas ou pelos fracassos, Ele estará presente para te devolver a força e a esperança”. (Exortação Apostólica – Christus Vivit – Papa Francisco)

Mais do que uma tradição cristã, a visita pascal é um convite: abrir a porta da casa e, ao mesmo tempo, abrir o coração à vida nova da Páscoa; renova-se a esperança, fortalece-se a comunhão e reconhece-se que cada lar pode tornar-se um pequeno lugar de encontro com Deus.

Na nossa paróquia constituíram-se dois grupos de leigos, que em representação do pároco, que percorreram as ruas da nossa comunidade paroquial e visitaram setenta (70) lares de paroquianos que manifestaram a vontade de receber a visita de Jesus Ressuscitado no dia de Páscoa.

Ao fim do dia, pelas 19H30, em ambiente festivo, os compassos recolheram à igreja, seguindo-se um tempo de adoração e Bênção do Santíssimo Sacramento e rezaram-se os responsos pelos irmãos falecidos desde a última Páscoa:

Manuel Gregório, 95 anos  
 Maria Goreti Meira Cardante, 72 anos  
 Maria Acilda Pereira de Sá, 84 anos  
 Maria Alves Moreira, 96 anos  
 Maria Emília Barros de Faria, 99 anos  
 Aristides Almeida Torres Neiva, 89 anos  
 Irene Afonso Torres, 96 anos  
 Manuel Almeida Ferreira, 92 anos  
 Rosa da Cruz Azevedo Saleiro, 89 anos  
 Celina de Sousa Caseiro, 89 anos  
 Cândido Ferreira Rodrigues de Areia, 89 anos  
 Ana Margarida Cardante Almeida, 20 anos  
 Belandina da Costa, 96 anos  
 Maria Valentina Silva Gonçalves, 89 anos  
 Maria Adelaide Pires Penteado, 87 anos  
 Lourenço Lima dos Santos, 3 semanas  
 Vitória Martins Pereira, 100 anos  
 Manuel Viana Caramalho, 93 anos  
 Maria Gonçalves Crespo, 87 anos  
 Joaquim Lopes da Silva, 86 anos  
 Amélia da Cruz Viana, 98 anos  
 Izaura Meira Félix, 91 anos  
 António Cardante da Cunha, 69 anos  
 Maria Antónia Carvalho de Sá Carneiro, 87 anos  
 Maria José de Sá Calheiros, 61 anos  
 Maria Celina Laranjeira Cardante, 82 anos  
 Eugénia Meira de Sá, 89 anos  
 Fernando António Lopes, 86 anos.  
 Maria Adelina Rodrigues Meira Torres, 80 anos  
 France Victoire Coilliot Lapeiro, 84 anos

Arlindo Arezes

### Compasso Pascal 2026:

**Presidentes:** Arlindo Arezes e Aida Cepa

**Cruz:** Henrique Barros e Nuno Viana

**Acompanhantes:** Paulo Miranda, Juliana Miranda, Tiago Meira, Paulo Alves, Ana Francisca Viana e Duarte Viana.

## COMISSÃO DE FESTAS DE SANTA TECLA 2026



Não tendo sido possível apresentar, no encerramento das festividades em 2025, uma comissão para a organização das festividades em honra de Santa Tecla, Santa Luzia e Santa Bárbara para o ano

2026, foi agora constituída uma comissão, que se apresenta com entusiasmo renovado, espírito de união e um forte compromisso com a tradição e a comunidade. A apresentação da nova comissão teve lugar no encerramento da Procissão do Senhor aos Enfermos.

Com respeito pelas raízes culturais e religiosas que caracterizam

estas festividades, a nova comissão pretende manter vivas as tradições locais, estando empenhada em introduzir novas ideias, que tragam dinamismo e inovação ao programa festivo.

### Presidida pelo Padre Ledo, a Comissão é constituída pelos seguintes elementos:

- Manuel Pires Viana
- Rui Manuel Rolo de Sousa Caseiro
- António da Cruz Viana
- Manuel Augusto Carvalho de Sá
- Miguel Rodrigues da Cruz
- Manuel Asdrubal Caramalho Rodrigues
- Fernando Oliveira Carvalho
- Carlos Manuel Alves Moreira
- Manuel Rodrigues Sá
- António Vitorino Vieira

## NOTA DE AGRADECIMENTO E INFORMAÇÃO

A Comissão de Festas de São Paio e Nossa Senhora das Vitórias vem, por este meio, expressar o seu mais sincero agradecimento a toda a população da freguesia pela generosidade demonstrada, quer através das doações, quer pela presença e participação na arrematação da Nossa Senhora das Vitórias.

Foi com grande satisfação que vimos a união, o espírito de partilha e o carinho de todos nesta angariação, que só é possível graças ao contributo de cada um.

Informamos ainda que, nos próximos tempos, iremos passar pela freguesia a solicitar os donativos do livro, contando, desde já, com a habitual colaboração e boa vontade de todos.

Próximos eventos da Comissão: Caminhada (17 de maio), Workshop de flores de papel (23 de maio).

Mais uma vez, o nosso muito obrigado.

Comissão de Festas de São Paio e Nossa Senhora das Vitórias

## PROCISSÃO DO SENHOR AOS ENFERMOS: FÉ, TRADIÇÃO E COMUNHÃO



No passado dia 29 de março de 2026, vivemos um momento de particular significado espiritual com a procissão do Senhor aos Enfermos, profundamente ligada à vivência do Domingo de Ramos. A celebração do Domingo de Ramos tem a sua expressão mais intensa na procissão do Senhor aos Enfermos. Esta tradição teve lugar na paróquia pela primeira vez no ano de 1904, por iniciativa do pároco Padre Bento José da Mota. Esta procissão tinha como objetivo levar a Sagrada Comunhão a todos os doentes que não podiam deslocar-se à igreja para cumprir a comunhão pascal (*COUTO, Elias Meira, A nossa Terra e suas devoções – perspetiva histórica e pastoral - S. Paio de Antas, 2002*).

Importa salientar que esta bela tradição não se relaciona com a administração do sacramento da Santa Unção, mas sim com a distribuição da Sagrada Comunhão aos doentes, constituindo um gesto de proximidade e comunhão da Igreja com os mais frágeis.

Na sua origem, a procissão realizava-se na Quinta-Feira Santa, mantendo-se assim durante o tempo em que o Padre Bento esteve à frente da paróquia. A partir de 1913, passou a realizar-se na Segunda-feira de Páscoa e, mais tarde, fixou-se definitivamente no Domingo de Ramos (*COUTO, Elias Meira, A nossa Terra e suas devoções – perspetiva histórica e pastoral - S. Paio de Antas, 2002*).

Na procissão participam diversos grupos da paróquia: a Catequese, que se faz representar com a sua bandeira, as bandeiras de todas as Confrarias, a Cruz, o Pálio e cinco meninas que acompanham Jesus aclamando-O com pétalas de flores; seguem-se os cantores, a Banda de Música de Antas e, por fim, o povo, que acompanha com devoção todo o percurso.

Este ano, a Missa com bênção dos ramos teve lugar às 7h30. No final da celebração, organizou-se a procissão, que percorreu as ruas da paróquia ao som dos foguetes, do toque

do sino, dos cânticos e das músicas da Banda de Música de Antas que solenizou todo o percurso percorrido. Ao longo da procissão, destacaram-se os tapetes ornamentais preparados por paroquianos, testemunhando o empenho e o espírito comunitário. Todos os paroquianos se organizaram num verdadeiro espírito de comunidade e uniram todos os esforços na realização de lindos tapetes de flores e outros elementos decorativos, como serrim, sal, entre outros. No adro paroquial foram colocadas duas grandes e bonitas empanadas, o tapete de flores e grandes palmas assinalando a entrada triunfal de Jesus em Jerusalém.

Ao longo do percurso, foram visitados 23 doentes, levando-lhes a Sagrada Comunhão e um sinal concreto da proximidade da comunidade paroquial. Na visita a cada doente, a catequese paroquial ofereceu um ramo benzido. Como é tradição, a Zeladora do altar de Nossa Senhora das Vitórias ofereceu também lembranças, num gesto simples, mas cheio de significado e carinho. Apesar de já não se verificar o entusiasmo de outros tempos, muitas tradições continuam vivas, e o sentido de pertença e bairrismo manifesta-se de forma significativa, mantendo acesa esta expressão de fé tão própria da Paróquia.

Este dia ficará certamente na memória de todos como um testemunho de fé, dedicação e continuidade de uma tradição que une gerações. Todos deram o seu melhor para que tudo corresse bem, e é desejo de todos que, ano após ano, esta celebração continue a crescer e a tornar-se cada vez mais bela. Ficam alguns registos fotográficos dos vários momentos desta tradição, marcados pela fé, esperança, espírito de comunidade e alegria em Jesus ressuscitado.

Aida Cepa



## CAMINHAR COM CRISTO: A QUARESMA VIVIDA PELA CATEQUESE



Ao longo do tempo da Quaresma, a catequese viveu um caminho profundo de fé, marcado por diversos momentos de encontro, oração e partilha, em sintonia com a caminhada proposta pela Arquidiocese de Braga.

Um dos momentos mais marcantes foi a realização da Via-Sacra no interior da igreja, cuidadosamente preparada para criar um ambiente verdadeiramente recolhedor. Todas as estações foram representadas pelos catequizandos de forma original e dinâmica, envolvendo-se com grande dedicação e criatividade. Foi também uma celebração muito participada por pais, familiares e pela comunidade, o que a tornou ainda mais significativa e vivida em espírito de união e fé. Proporcionou, assim, uma vivência intensa do caminho de Jesus até à cruz, ajudando todos os presentes a mergulhar num clima de oração, silêncio e reflexão.

Destaca-se também a participação na Procissão do Senhor



aos Enfermos, um momento de grande beleza e proximidade. A catequese associou-se a esta vivência de forma muito concreta, levando raminhos tradicionais de oliveira, benzidos na Eucaristia do Domingo de Ramos, e oferecendo-os a todos os doentes visitados. Este gesto simples, mas cheio de significado, foi sinal de fé, esperança e comunhão com toda a comunidade.

A Eucaristia do Dia do Pai constituiu igualmente um momento especial, vivido com alegria e gratidão. Nela, celebrou-se não só a figura paterna, mas também a importância da família como lugar privilegiado de transmissão da fé e dos valores cristãos.

Ao longo de todos os domingos da Quaresma, a catequese caminhou em união com a proposta diocesana, vivendo cada etapa como um verdadeiro itinerário espiritual. Cada encontro foi um convite a crescer na fé, a fortalecer a esperança e a renovar o compromisso de seguir Jesus.

Após a pausa da Páscoa, a catequese retomou as suas atividades, iniciando agora um período que será marcado pela celebração das festas próprias de cada ano de catequese.

*Aida Cepa*

## REACENDER A CHAMA - GRUPO DE JOVENS ESPERANÇA

Há uns anos atrás as vozes dos nossos “mais velhos” ecoavam nestes mesmos espaços. Um grupo de jovens que, com a energia e os sonhos da sua época, construiu aqui um legado de fé e comunidade. Mas a vida, com os seus rumos e as suas exigências, acabou por os levar para outros caminhos. As suas histórias, os seus momentos de partilha e os seus encontros foram ficando para trás, tornando-se apenas memórias inesquecíveis. Deixaram um vazio, uma saudade de algo que marcou a nossa aldeia.

Agora, somos nós. Uma nova geração, com os nossos próprios sonhos, as nossas próprias vozes, mas com o mesmo coração que bate pela fé e pela nossa terra. Sentimos a necessidade de honrar o que foi construído. Não é apenas recomençar, é dar continuidade, é renovar, é trazer de volta a vida que esta comunidade precisa.

Estamos a caminhar aos poucos. Já tivemos momentos de partilha, já recebemos e ouvimos testemunhos e experiências de antigos membros do grupo de jovens. Estamos, passo a passo, a seguir em frente, aconselhados pelas experiências dos mais velhos.



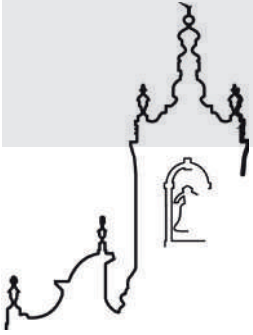
Estamos a reescrever a história do grupo de jovens, mas com a nossa empatia, com a nossa voz, com a nossa forma de ver o mundo e de viver a fé. Queremos que esta aldeia sinta de novo o pulsar da juventude unida em Cristo. Que os nossos encontros sejam um farol de esperança, um lugar onde cada um se sinta acolhido, valorizado e com coragem de viver mais para os outros. **Estamos também de braços abertos à chegada de novos elementos, para que possamos crescer juntos, fortalecer a nossa missão e dar ainda mais vida à nossa comunidade.**

Este não é um regresso ao passado, é um salto para o futuro. É a prova de que o espírito jovem quando guiado pela fé e pelo amor ao próximo é capaz de reacender cada chama. Estamos aqui para fazer a diferença para honrar quem veio antes de nós e para construir uma comunidade mais unida e forte, juntos com ESPERANÇA.

**DEM... JUNTOS FAZEMOS MAIS!**

*Ana Rolo  
Grupo de jovens Esperança*

## REGULAMENTO PARA CASAMENTOS, BODAS MATRIMONIAIS, BATIZADOS, OUTRAS CERIMÓNIAS IDÊNTICAS E CERIMÓNIAS FÚNEBRES



### 1. DECORAÇÃO FLORAL

a) A decoração da igreja é coordenada pelas zeladoras(es), em articulação com os noivos, a florista ou empresa contratadas.

b) O horário para ornamentação deve ser acordado com o sacristão da Igreja Paroquial, de modo a não colocar em risco a segurança da Igreja (não se emprestam chaves...).

c) Apenas uma decoração é permitida por fim de semana. Se houver mais do que um casamento,



os casais devem combinar a decoração e partilhar custos.

d) A ornamentação deve ser natural e simples, lembrando que Cristo é o centro da celebração.

e) Os arranjos devem vir, de preferência, já preparados de forma a evitar acumulação de flores e restos na Igreja.

f) É proibido o uso de fita cola, purpurinas, alfinetes, pregos, ou outros materiais que danifiquem bancos, portas, paredes, chão, tetos, madeiras e talhas de altares.

g) Não são permitidos arranjos sobre o altar ou no ambão e nenhum arranjo deve exceder a altura da mesa do altar.

h) Não é permitida a colocação de qualquer objeto de decoração/adorno em cima do altar.

i) Não são permitidos arranjos que dificultem a circulação no presbitério (zona do altar e ambão).

j) Quanto à ornamentação do Altar-Mor, apenas se podem colocar arranjos florais ao lado do sacrário junto aos anjos que aí se encontram, podendo ser usadas colunas para o efeito.

k) Durante a montagem da decoração é obrigatório manter silêncio e respeito pelo espaço sagrado, evitando a realização de trabalhos noturnos no interior da Igreja.

l) Excepcionalmente, no período das festividades de S. Paio e Nossa Senhora das Vitórias, os arranjos e trabalhos necessários poderão ser realizados em horários distintos, desde que previamente acordados entre as zeladoras(es), o sacristão e o pároco.

m) Flores extra e não habitualmente colocadas na Igreja, bem como flores que dificultem a passagem das pessoas e o acesso aos bancos devem ser retiradas logo após as cerimónias.

n) Os arranjos eventualmente deixados são considerados oferta à igreja.

### 2. GRUPO CORAL E MÚSICA



a) Os coros paroquiais podem ser solicitados para as cerimónias mediante contacto prévio com os respetivos responsáveis, os quais informarão sobre os custos e demais logística necessária.

b) Coros externos só podem atuar com conhecimento e autorização do pároco.

c) Todas as músicas devem ser de carácter litúrgico.

d) Todos os instrumentos, cadeiras, bancos, adornos ou outros objetos utilizados durante as cerimónias devem ser repostos no seu local original, assegurando que o espaço fique nas mesmas condições em que foi encontrado.

e) Da má utilização dos instrumentos ou materiais da Igreja, será imputada responsabilidade ao grupo coral que estiver presente na celebração.

### 3. FOTOGRAFIA E VÍDEO



a) É expressamente proibido filmar, fotografar ou transmitir em direto sem autorização do pároco ou de quem o represente.

b) A reportagem deve ser feita com discrição, respeito e dignidade, sem interferir na celebração.

c) É da responsabilidade dos noivos informar fotógrafos e convidados destas normas.

d) Apenas um fotógrafo poderá estar presente nas celebrações. Em caso de vários casamentos/ batizados ou outras celebrações, apenas um fotógrafo/empresa deve estar presente na celebração.

e) Os fotógrafos devem evitar deslocar-se dentro do presbitério (zona do altar e leituras), não se colocar entre o sacerdote e a assembleia, permanecer num local fixo e não encenar poses ou repetir momentos da celebração.

### 4. ARROZ, PÉTALAS E LIMPEZA



a) É proibido lançar arroz, pétalas, confetes ou similares no interior da igreja.

b) Caso o lançamento de arroz, pétalas, confetes ou outros similares ocorra no exterior da Igreja (adro paroquial) os noivos devem assegurar a limpeza imediata por alguém da sua responsabilidade.

c) Caso seja necessária uma limpeza adicional — por exemplo, devido a restos de cera de velas utilizadas na cerimónia ou à limpeza inadequada do adro (confetes, arroz, cera, etc.) — será cobrada uma taxa mínima de limpeza de 30€.

d) Caso os noivos, famílias/ e outros, não assegurem a limpeza a Paróquia fará a limpeza tendo esse serviço um custo de 40€ a ser pago diretamente ao Sacristão.

### 5. CERIMÓNIAS FÚNEBRES



a) Local do velório

- O velório da pessoa falecida realiza-se única e exclusivamente na Casa da Paz.

- Não devem ser realizados velórios no interior da Igreja Paroquial.

- A pessoa falecida é trasladada para a Igreja apenas na hora da celebração da Missa de exéquias.

b) Flores

- As flores devem ser colocadas apenas na Casa da Paz.

- No interior da Igreja Paroquial não é permitida a colocação de arranjos florais, ramos, bouquets ou outros arranjos similares.

- No interior da Igreja apenas deve ser colocada uma simples flor ou pequeno ramo/arranjo normalmente colocado sobre o caixão.

- Na entrada da Igreja também não devem ser colocadas

flores, coroas e outros arranjos.

- Situações excepcionais deverão ser analisadas pelo pároco.

### 6. DESPESAS E CONTRIBUIÇÕES

a) As taxas a pagar incluem custos administrativos, limpeza e manutenção da Igreja Paroquial.

b) Gratificações ao pároco é decisão de cada um e deve ser entregue ao próprio.

c) As despesas devem ser pagas ao sacristão no fim das cerimónias ou nos dias anteriores às mesmas.

d) A tabela das despesas está definida da seguinte forma:

- Casamentos, Bodas Matrimoniais e Batizados - 50€

- Colocação da passadeira da Igreja Paroquial/limpar/arrumar- 50€

- Funerais - 50€

e) Para casamentos de pessoas de fora da paróquia, aplica-se uma taxa de 100€ às despesas referidas.

f) Devem estar em dia os direitos paroquiais, conforme as possibilidades de cada família.

### 7. DISPOSIÇÕES FINAIS

a) Qualquer situação não prevista neste regulamento será resolvida pelo pároco.

b) O não cumprimento destas normas pode implicar custos adicionais.

c) Os noivos, pais e familiares responsáveis pelas cerimónias comprometem-se a cumprir o presente regulamento e a informar todos os intervenientes que entendam ser necessários.

**Aprovado em Conselho Económico Paroquial  
em 21 de abril de 2026**

## CELEBRAÇÃO MATRIMONIAL

- **18/abril/2026 – João Paulo Almeida Martins, 28 anos de idade**, filho de José Manuel Martins Barbosa e de Marinha de Fátima Costa Freitas Almeida e **Rafaela Torre e Sá, de 29 anos de idade**, filha de Manuel Ernesto Neiva de Sá e de Isabel Cristina Santos da Torre e Sá, ele, com residência habitual na freguesia de Vila Nova do Campos, concelho de Santo Tirso, ela, com residência habitual, na freguesia de Antas, concelho de Esposende.

## CELEBRAÇÃO BATISMAL

- **29/março/2026 – Flora Rego da Cruz**, filha de Rui Pedro Saleiro Cruz e de Ana Filipa da Rocha Rego. Neta paterna de António Viana da Cruz e de Maria Madalena Saleiro de Meira Torres. Neta materna de António Manuel Miranda Rego e de Elvira Ribeiro da Rocha.

Foram Padrinhos: Jorge Daniel Oliveira Antunes e Mariana Domingues Saleiro Torres.

- **02/abril/2026 – Maria Luísa Santos Maranhão**, filha de Paulo Fernando Maranhão de Faria e de Maria Manuela Machado dos Santos. Neta paterna de Paulo Jorge Martins de Faria e de Rosa Albino de Almeida Maranhão. Neta materna de António José de Jesus dos Santos e de Maria Manuela Leite Machado dos Santos.

Foram Padrinhos: Lucas Tomé Maranhão Faria e Ana José Machado dos Santos.

## BODAS DE OURO

- **20/março/1976 – 21/março/1976: O casal, Víctor Manuel da Silva Faria e Maria Filomena Pires Viana Faria, celebrou com os filhos, netos e amigos, os 50 anos de vida conjugal!** Foram e continuarão a ser, anos vividos em comum, partilhando a “íntima comunidade conjugal de vida e de amor. O casamento é um sacramento a dois, uma vez que casar é assumir responsabilidades. Hoje, depois de alegrias e tristezas, sonhos e compromissos, vivem envolvidos pelo amor, juntamente com os que vão são mais queridos, prestigiando a força do amor que brota da vida em casal. Damos graças a Deus pelo testemunho da vossa vida conjugal de fé, de total dedicação à família e de serviço à comunidade, com irradiação para toda a sociedade. Tornar feliz o outro, é uma das maiores responsabilidades. Ajudados pela Palavra de Deus, Víctor e Mena, continuai a descobrir as grandezas do amor matrimonial e da missão bela e nobre, a que Deus chama todos os que abraçam este estado de vida. Na família, nem tudo é poesia sonhada, nem tudo é paz e serenidade. Quiseram agradecer a Deus pela Sua presença na vida familiar, nesta caminhada no amor! Parabéns! Brindamos à vossa incontida Felicidade!

**No dia 20 de março de 1976, duas vidas cruzaram-se com a promessa de um caminho em comum. Cinquenta anos depois, essa promessa mantém-se viva, firme e inspiradora. Celebrar as bodas de ouro é muito mais do que assinalar uma data — é homenagear uma história construída com amor, dedicação, paciência e companheirismo. Ao longo**

destas cinco décadas, este casal enfrentou desafios, celebrou conquistas e, acima de tudo, cultivou uma família que hoje é o reflexo dos valores que sempre defenderam.

Entre memórias, sorrisos e ensinamentos, deixam um legado que ultrapassa gerações: o verdadeiro significado do compromisso, do respeito mútuo e do amor duradouro. Cada fotografia, como esta que acompanha estas palavras, conta uma história — não apenas do passado, mas de um presente cheio de gratidão e de um futuro que continuará a ser iluminado por tudo o que construíram.

Que esta data seja celebrada com o carinho que merece, rodeados por aqueles que são a maior prova de uma vida bem vivida: a família.

Parabéns pelas bodas de ouro — 50 anos de uma história que é, e continuará a ser, um exemplo para todos.

Anita e Luís



## CÂNDIDA DA CRUZ AZEVEDO – 101.º Aniversário



Esta é uma homenagem sentida, nascida do amor, da admiração e do orgulho que sempre inspirou toda a nossa família. No passado dia 16 de março, celebrámos um marco extraordinário: a querida Cândida do Saleiro completou

101 anos, um número que nos enche o coração de alegria e reverência por uma vida tão rica em histórias, valores e dedicação.

Quem a conhece sabe que o seu coração pertence a Antas. Foi aqui que viveu grande parte da sua vida, onde trabalhou com empenho e onde construiu, com dignidade e entrega, o seu percurso tão admirável.

"Avó Cândida, és para todos nós um exemplo de força, resiliência e lucidez. Ensinas-nos, com a simplicidade dos

teus gestos, que o segredo de uma vida longa está no amor à família, na ligação às raízes e na capacidade de manter um sorriso, mesmo perante as adversidades.

Para as tuas filhas, genros, netos e bisnetos, é um privilégio imenso partilhar momentos contigo, ouvir as tuas histórias e aprender com a tua sabedoria. A tua forma de estar na vida, marcada pela dignidade e por uma fé serena, é uma inspiração constante que guardaremos para sempre.

Neste dia tão significativo, expressamos a nossa profunda gratidão por tudo o que representas. Desejamos-te muita saúde, paz e que continues a iluminar-nos com esse olhar cheio de ternura que tanto nos aquece. Que a vida te continue a oferecer serenidade e que te sintas sempre envolvida no amor imenso que todos te dedicamos.

Muitos parabéns, querida avó Cândida. Mais do que a memória de um século, é o teu abraço que nos une e a tua luz que nos ensina que o amor é, verdadeiramente, aquilo que nos torna eternos. Que o teu caminho continue a ser abençoado.

Com todo o nosso amor, da tua família".

Ana Ledo

## ISAURA RIBEIRO DE FARIA – 106º Aniversário



Numa vida, o tempo – essa "imagem móvel da eternidade imóvel", nas palavras de Platão – medimo-lo por anos. Por séculos, apenas os patriarcas bíblicos. Mas casos há de rara longevidade, de gente que consegue dobrar a esquina do século. ISAURA RIBEIRO DE FARIA, que completou 106 anos no passado dia 4 de março, é um desses fenómenos. Com a mais-valia de manter uma peculiar

lucidez e uma invejável autonomia.

Disso se dá conta quem tem o privilégio de poder vê-la e ouvi-la (como sucedeu connosco, graças à diligência da neta, Sandra), pois que a família, em particular a sua filha Lurdes, que dela cuida, ciente da fragilidade própria da sua prolecta idade, a protege do mundo exterior, como quem guarda uma peça delicada numa redoma. "A minha mãe está numa estufa. Há mais de 2 anos que não vai sequer a Forjães, a casa da Cândida" (a segunda filha).

Come pela sua própria mão, embora precise de ajuda para se movimentar por casa, nas suas rotinas diárias.

Conhece as pessoas e tem boa memória. O filho Manuel conta que ela marca os números de cor num telemóvel, em cujas teclas os dígitos já se apagaram com o uso. Tem os seus hábitos, dorme a sesta, faz as suas leituras, especialmente das vidas de santos, reza as suas orações e assiste ao terço e à missa pela televisão, cujos horários sabe de cor, como sabe os (poucos) medicamentos que tem de tomar. Nunca se vacinou contra a Covid-19 e resiste sistematicamente à toma de medicação, com o argumento: "quereis-me matar!". Pessoa de fé, para se curar, tem outro remédio: "vou rezar".

Privilegia a missa dominical das 11 horas no Santuário de Fátima, transmitida pelo canal "Canção Nova". Por feliz coincidência, trazem-lhe a comunhão a casa na mesma altura

e "é como se estivesse a comungar em Fátima", diz o genro Fernando. Sempre que se acha mal, pede para receber a Santa Unção, que já lhe foi ministrada algumas vezes.

A natureza, à medida que o envelhecimento avança, encarrega-se de ir "desligando" progressivamente a pessoa da vida. Mas, no caso da D. Isaura, apenas o declínio da audição lhe dificulta a ligação ao mundo que a rodeia. Não obstante, participa na conversa com vivacidade, conta memórias, responde às "provações" do filho, doce e serena na sua figura frágil, de cabelinho branco a emoldurar-lhe o rosto rugoso onde brilha um olhar atento.

Pela mão do pároco P.e António Dias Ferreira, casou-se, aos 28 anos, com Manuel da Silva Neiva (1915-2007). Ele, ainda solteiro, tinha emigrado para a Argentina, para onde regressou depois de casar, enquanto ela continuou por cá. Como uma árvore que vai abrindo os ramos à medida que cresce, do matrimónio nasceram 4 filhos, que lhe viriam a dar 7 netos; estes, 8 bisnetos; e já estes, 2 trinetos.

Ocupada com a lida da casa, a lavoura e as feiras, para ajudar ao sustento familiar, passaram-lhe longe as guerras daquele tempo (Guerra Civil Espanhola e II Guerra Mundial), ao contrário do marido, informado acerca do mundo e dos seus sucessos, pela circunstância de se encontrar fora do país.

Ela sempre viveu em Portugal, mas, na década de 80, foi passar mais de duas semanas a França, com a filha Cândida, ali imigrada. Viu quanto havia que ver em Paris e ainda visitou Lourdes.

O segredo desta vida centenária? Dom divino, sem dúvida; herança genética, certamente, dado o histórico familiar (a irmã, Maria, chegou aos 104 anos); mas, sobretudo, muito amor e dedicação inesgotável dos seus cuidadores, numa família que priva com o "milagre" desta existência, efémera e frágil, mas bela e preciosa, como só a vida!

Associando-se à festa da família, Voz de Antas e a Paróquia felicitam D. Isaura pela passagem do seu aniversário natalício, com votos de muita saúde e felicidade plena.

Mário Viana

## NAS MÃOS DE DEUS

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.”*

### Isaura Meira Félix Novo



(1934-2026)

Isaura Meira Félix Novo nasceu a 12 de março de 1934, na freguesia de Aldreu, filha de José Félix Machado e Maria Rosa Meira.

Casou com Manuel Narciso Novo e viveu na freguesia de S. Paio de Antas, onde ele exerceu a profissão de pedreiro. Dessa união nasceram sete filhos: Luciano (já falecido), José, Manuel, Teresa, Maria, António e Idalina. Ao longo da sua vida, construiu uma grande família, deixando 14 netos e 24 bisnetos.

Foi uma mulher humilde, honesta e trabalhadora, ligada à lavoura e ao campo. Sempre disponível para ajudar quem precisasse, dividia o seu tempo entre o trabalho para outros e as tarefas da sua própria casa e terras.

No passado dia 23 de fevereiro de 2026, Deus chamou-a para junto de Si. Partiu em paz, como desejava, na sua cama junto aos seus. Ao longo de toda a sua vida, nunca lhe faltou o carinho e o apoio da família, que esteve sempre presente, com a porta aberta e o coração disponível para ela.

Despediu-se rodeada de amor, de mãos dadas com os seus filhos, noras, genros, netos e bisnetos, sempre com um sorriso no rosto para cada um.

Que Deus lhe conceda o eterno descanso.  
Até sempre, Tia Isaura.

### António Cardante da Cunha



(1957-2026)

No dia 1 de março de 2026 partiu para a eternidade. António Cardante da Cunha, filho da terra, nasceu (21/2/1957) e cresceu em S. Paio de Antas, embora não morasse cá há muitos anos. A sua partida deixou profundo pesar à sua família, principalmente aos 4 filhos e aos 8 netos.

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

Que Deus lhe dê o eterno descanso.

### Maria José de Sá Calheiros



(1957-2026)

No dia 7 de março de 2026, faleceu, em Santo Tirso, onde residia, Maria José de Sá Calheiros, natural de Antas. Veio a sepultar no Cemitério Paroquial de Antas, no dia 11 de março, após missa de corpo presente, ocorrida na Igreja Nova, em Santo Tirso.

Paz à sua alma.

### Maria Celina Laranjeira Cardante

(1943-2026)



Faleceu no passado dia 10 de março, na sua casa, no lugar de Guilheta, Maria Celina Laranjeira Cardante, com 82 anos de idade, viúva de Luciano Silva Morgado, natural de Fragoso, falecido em 23 de dezembro de 2000.

Maria Celina Laranjeira Cardante foi mãe de oito filhos: Manuel Fernando, Augusto, Maria Olívia, José, António, Alice, Justina e Célia. A sua vida ficou também marcada por duras provações, tendo conhecido a imensa dor de perder, contra a ordem natural da vida, dois filhos, Justina, com apenas nove dias de vida, e José Morgado (1969-2012), bem como um neto, Daniel Meira (1992-2018), filho da Alice.

Deixa uma descendência numerosa e uma família profundamente marcada pela sua presença. Para além dos filhos, deixa 17 netos e 18 bisnetos, que perpetuarão a sua memória, o seu exemplo e o testemunho de uma vida inteiramente dedicada à família.

Mulher de trabalho, de sacrifício e de entrega, dedicou toda a sua vida ao cuidado da casa e da família, numa existência humilde e digna, feita de lavoura, de serviço e de desvelo permanente. Foi uma dessas mulheres cuja grandeza se constrói no silêncio dos dias, na fidelidade às suas obrigações e no amor com que sustenta os seus lares.

A sua lembrança permanecerá viva no coração de todos os familiares, amigos e vizinhos que com ela privaram e que nela reconhecem uma mulher de bem, uma mãe extremosa e uma presença firme no seio da família. Que Deus lhe conceda o descanso eterno e faça perdurar entre os seus a memória agradecida da sua vida e do seu exemplo.

### Eugénia Meira de Sá

(1936-2026)



Faleceu no passado dia 12 de março, com 89 anos, em casa de sua filha, Amândia, e do genro, Manuel Abreu, na Rua dos Talhos, em Guilheta, Eugénia Meira de Sá, que fora casada, desde 21/11/1956, com Domingos Vicente Fernandes (1929-2010) e de quem enviuvou há 16 anos.

Eugénia Meira de Sá era filha de Manuel Fernandes de Sá (1912-1968), conhecido por “Nevoeiro”, e de Maria Rodrigues Meira (1909-1990), conhecida por “Capucha”.

Do seu casamento com Domingos Vicente Fernandes, conhecido por “Fijô” e natural de Castelo do Neiva, nasceram quatro filhos: Maria das Dores de Sá Fernandes, nascida em 11/09/1957; Domingos de Sá Fernandes, nascido em 08/01/1962; Maria Amândia de Sá Fernandes, nascida em 21/03/1966; e Manuel Gonçalves de Sá Fernandes, nascido em 14/05/1969.

Deixou também sete netos: João Pedro Fernandes Moreira e Ricardo Fernandes Moreira, filhos de Maria das Dores; Paulo Alexandre Viana Fernandes e Susana Viana Fernandes, filhos de Domingos; Rafael Fernandes de Abreu, Filipe Fernandes de Abreu e Diogo Fernandes de Abreu, filhos de Maria Amândia.

Deixou ainda cinco bisnetos: Ângelo Fernandes, filho de Paulo Fernandes; Afonso Peixoto e Beatriz Correia, filhos de Susana Fernandes; Íris de Abreu, filha de Rafael de Abreu; e Inês de Abreu, filha de Filipe de Abreu.

A sua memória permanecerá viva no coração de todos aqueles que com ela conviveram, em especial dos seus filhos, netos e bisnetos, que nela encontrarão sempre a lembrança de uma presença materna e familiar profundamente marcante. Que Deus lhe conceda o descanso eterno e a receba na sua infinita misericórdia.

## Maria Cândida Rodrigues da Cruz Viana



(1935-2026)

Maria Cândida Rodrigues da Cruz Viana era filha de Justina Rodrigues da Cruz Viana e de Manuel Fernandes Neiva. Nasceu no lugar do Monte, da Freguesia de Antas, a 12 de abril de 1935, sendo a segunda filha do mesmo namoro. Bem cedo conheceu as dificuldades da vida, que nunca lhe foi fácil. Trabalhando como criada de servir, pelas casas dos lavradores abastados da freguesia, segundo ela contava. Terminou esta azáfama em janeiro de 1975, data em que contraiu matrimónio com António Vaz Saleiro de Lima, de S. Bartolomeu do Mar, onde passou a residir. (Deste casamento nasceu a sua única filha, a "Lurdinhas", com dificuldades cognitivas de nascença). Sendo mulher de trabalho do campo, assim viveu até ficar viúva em 2004, ficando na companhia da sua única filha. Nos últimos dez anos da sua vida viveu, juntamente com sua filha, na casa de vizinhos, sendo por estes tratada até ao último dia. Sendo mulher de crença e temente a Deus e de assiduidade à Igreja, assim partiu no dia 14 de março de 2026. Foi a sepultar no Cemitério de Mar.

Que Deus a tenha na sua companhia e no eterno descanso.

## Bernardo da Cruz Caseiro



(1939 – 2026)

A vida é uma longa viagem de comboio... e hoje, o teu partiu da estação, deixando-me aqui, deixando-nos aqui, com o coração apertado e o olhar perdido no horizonte.

Desde a tua partida, tudo parece em silêncio... como se o mundo tivesse perdido um pouco da sua luz. Temos dificuldade em aceitar que não veremos mais o teu sorriso, que não ouviremos mais a tua voz, que aqueles momentos simples que eram tudo para nós agora pertencem apenas às lembranças.

Tu eras de nós todos o nosso ponto de referência nesta viagem, a nossa direção quando duvidávamos, a nossa força quando vacilávamos. Eras esse ponto fixo num mundo que nunca para... para mim e para o Dinho eras o nosso pilar, o nosso refúgio. E se hoje a dor é tão grande, é porque o amor que sinto por ti, que sentimos por ti (filhos, netos, bisnetos), é ainda maior. Papa, amamos-te com todas as nossas forças... para além das palavras, para além do tempo.

Mas no meio desta dor, há um pensamento doce que nos impede de cair... paraste de sofrer e imaginamos-te feliz, pois vemos o teu comboio a parar numa estação luminosa, onde a mamã te espera. Ela partiu há dois anos, e hoje estais, finalmente, reunidos. Juntos outra vez... como se o tempo nunca tivesse separado as vossas mãos.

Então imaginamos-vos lado a lado, retomando esta viagem, em paz, livres, a olhar por nós todos à distância.

Vocês eram as nossas raízes, a nossa luz, o nosso apoio. Tudo o que sou hoje, tudo o que somos hoje, devemos a vocês, a ti e à mamã. E mesmo tendo de continuar este caminho sem vocês, nunca estarei, nunca estaremos verdadeiramente sozinhos... porque vivemos dentro de nós...

Hoje, a Amanda, a Laura e o Matthieu também perdem os seus avós... vocês que sempre estiveram presentes para eles, que eram exemplos aos seus olhos. Mas deixam-lhes tanto... tanto mais do que palavras.

Ensinaste-lhes a viver... ensinaste as meninas a andar de bicicleta, ensinaste o Matthieu a contar, e tantas outras coisas simples que se tornam inesquecíveis.

Mas, acima de tudo, deixas-lhes os valores mais importantes: o amor pela família, o respeito pelos outros, a união, a bondade, a força de estar presente para quem se ama.

E isso ficará para sempre neles... como ficará para sempre em nós.

Prometo-vos que farei tudo para manter viva a vossa memória, para que o meu filho e as minhas sobrinhas nunca se esqueçam do quanto foram importantes e do amor que lhes deram.

Continuaremos a avançar, passo a passo, com o vosso amor como guia, com as vossas vozes como eco no nosso coração.

Papá, obrigado por tudo o que nos deste, por tudo o que és em nós.

Descansa em paz, papá... e cuida da mamã, onde quer que estejam. Dá-lhe um beijo por mim, por nós.

O Dinho, a Amanda, a Laura, o Matthieu, o Tiago, a Juliana e eu, amamos-vos para sempre. Boa viagem papá.

Martine Caseiro (filha)

## Maria Ester Neiva de Azevedo



(1930-2026)

Maria Ester Neiva de Azevedo, nasceu em S. Paio de Antas em 7 de janeiro de 1930.

Filha mais velha, de dez irmãos, de António Gonçalves Neiva e Palmira Alves de Azevedo. A tia Ester, como carinhosamente era tratada por todos que com ela privaram, civilmente era solteira, mas abraçou a sua maternidade na criação dos irmãos mais novos, de alguns sobrinhos e sobrinhos netos.

Nunca esquecia os irmãos vivos e as orações pelos que antes dela partiram. Tinha um cuidado especial pelo irmão P. Ernesto, uma preocupação acrescida por achar que lhe faltava o conforto da família, porque a sua vocação o tinha levado cedo da casa dos pais.

Com todos tinha, enquanto a saúde lhe permitiu, a disponibilidade, o cuidado e o carinho que só se encontram em corações generosos.

Mulher de casa e do campo, cedo conheceu as agruras da vida. Recordava com frequência os tempos de escassez que a guerra havia trazido na sua juventude. As senhas para a farinha que haveria de virar mão às suas mãos e que bela broa ela fazia!! O milho que o pai comprava ou trocava pelos "carretos" feitos com uma junta de bois. O tempo das colheitas, a ceifa, o linho, as vindimas e as idas à feira e cesto à cabeça... "Tempos ruins" - suspirava!

A tia Ester, de estatura baixa, mas de coração grande, ensinou a quem quis aprender que a vida é um dar e receber. Sempre agradecida a quem lhe dispensava um carinho ou os mimos que a meninice e a juventude não conhecera.

De idade já avançada, vergada pelas suas maleitas, encontrou na irmã mais nova, Cândida, o seu apoio a quem tantas vezes chamava de mãe.

A tia Ester deixou-nos no passado dia 16 de abril aos 96 anos. Dela fica a memória, a saudade, um exemplo de resiliência e doação aos outros.

A família agradece a todos quantos de uma maneira ou de outra se solidarizaram nestes momentos difíceis.

Um agradecimento especial ao Sr. Reitor, P. Ledo, ao seu afilhado P. Aristides Neiva e aos colegas do P. Ernesto que nos honraram com a presença e solidariedade.

Eternamente agradecidos

## Vera Lúcia Vaz Rolo



(1981-2026)

O mês de abril chegou e com ele vem a primavera, uma altura de vida e de renascimento, mas com ele veio um silêncio, um silêncio que assolou a nossa família e um silêncio que custa a aceitar. Não é apenas a ausência, é a falta de uma presença tão única, tão doce, tão profundamente nossa. A nossa Verinha partiu...cedo demais. Demasiado cedo. Mas partiu como viveu: rodeada de amor, daquele amor verdadeiro, inteiro, que nunca lhe falhou.

Se fosse preciso explicar quem era a Verinha, talvez não bastassem palavras.

Porque ela não se definia pelas dificuldades, nem pelas limitações que a vida lhe trouxe. A paralisia cerebral nunca a impediu de ser quem era: feliz, luminosa, capaz de dar mais do que muitos de nós conseguimos. Era no seu sorriso que tudo fazia sentido. Um sorriso que nos recebia sempre, sem exceção, como se cada visita fosse um presente. E era.

Agora, no meio desta dor difícil de explicar, há uma certeza que permanece no coração de quem a ama: sabemos que ela nos ouve. E isso, de alguma forma, traz consolo. Porque a Verinha nunca deixou ninguém para trás e sabemos que continuará a cuidar de nós, como sempre cuidou.

Acreditamos que, entre as estrelas, continua presente. Como se, mesmo longe dos nossos olhos, estivesse perto de nós, a ensinar-nos a sorrir, como sempre fez, com uma simplicidade desarmante e uma ternura infinita. Gostamos de imaginá-la num lugar de paz, leve, tranquila, como sempre mereceu.

Rodeada de anjos... porque, no fundo, ela sempre foi um deles. Agora apenas ganhou asas. E talvez, de forma discreta, passe por nós como uma pomba branca, deixando um de paz, um sinal silencioso de que continua a cuidar de todos.

A Verinha foi, e será sempre, um elo de amor na nossa família. Um daqueles que não se quebra com o tempo, nem com a distância. Fica em cada memória, em cada gesto, em cada saudade, em cada oração.

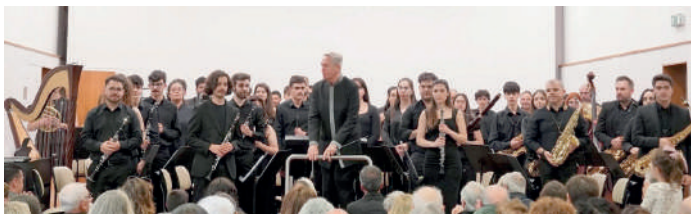
Partiste cedo, Verinha... mas deixaste-nos tanto.

Até sempre, Verinha. Vemo-nos por aí.

Descansa em paz.

## BANDA DE ANTAS

### BANDA DE ANTAS TRABALHA REPERTÓRIO DE EXIGÊNCIA INTERNACIONAL SOB A DIREÇÃO DE DOUGLAS BOSTOCK



A Banda de Música de Antas realizou, no passado dia 12 de abril, o seu terceiro estágio, desta vez sob a direção do maestro britânico Douglas Bostock. O evento decorreu na Casa da Música de Antas e culminou com um concerto final aberto ao público.

Douglas Bostock é Diretor Artístico da Southwest German Chamber Orchestra e Maestro Honorário da Argovia Philharmonic, na Suíça. Com mais de 100 gravações discográficas, é reconhecido internacionalmente tanto como maestro como pedagogo, tendo lecionado em conservatórios na Europa e na Ásia. A sua presença em Antas não é apenas uma visita de prestígio: Bostock tem uma ligação longa ao repertório para orquestra de sopros, tendo sido Maestro Principal da Tokyo Kosei Wind Orchestra entre 2000 e 2006, uma das referências mundiais do género.

O programa trabalhado ao longo dos três dias de estágio foi ambicioso e variado. A Folk Song Suite de Ralph Vaughan Williams abriram espaço à tradição da música britânica para banda.

A peça de maior envergadura do programa foi Les Trois Notes du Japon, do compositor japonês Toshio Mashima, composta para o maestro Douglas Bostock. Trata-se de uma suite em três andamentos — La Danse des Grues, La Rivière Enneigée e La Fête de Feu — escrita em 2001 para a Tokyo Kosei Wind Orchestra. A

sua estreia mundial foi conduzida pelo próprio Douglas Bostock, em Tóquio, em abril desse mesmo ano — o que torna a presença desta obra no estágio de Antas particularmente significativa, dada a ligação direta do maestro à sua criação.

No final do estágio, Bostock não poupou nas palavras sobre o que encontrou em Antas. Referiu tratar-se de uma excelente banda e deixou um apelo direto à comunidade: as pessoas de Esposende devem continuar a apoiar esta instituição.

### HOMENAGEM A ARMINDO LARANJEIRA



No passado dia 29 de março, a Procissão do Senhor voltou a percorrer as ruas de Antas, numa das tradições mais enraizadas da freguesia. Este ano, porém, a procissão ganhou um significado especial ao atravessar a Rua Armindo Laranjeira e a Rua Miguel Pacheco Azevedo, onde os moradores, de forma espontânea, prestaram homenagem à memória de um dos filhos mais ilustres da terra.

Armindo Laranjeira dedicou mais de cinquenta anos da sua vida ao bombardino, instrumento que

tocou sob a batuta do maestro Laranjeira e com o qual deixou marca indelével na história da Banda de Antas. Foi também um dos homens que, em 1984, integrou o grupo responsável pela reativação da banda, num gesto que viria a garantir a continuidade de uma das mais importantes instituições culturais da região. Tocou até ao final dos anos 80.

A Banda de Antas associou-se à homenagem prestada pelos moradores, reconhecendo num dos seus, a entrega, a dedicação e o amor à música que definem o espírito da nossa freguesia.

## À MODA DO NORTE - 1º FESTIVAL DE CANTE ALENTEJANO

### CANTAR (E BEM!), À MODA DO NORTE, CANÇÕES DO SUL (PEDRO MESTRE



Por iniciativa do grupo TERRA LARGA – Coro dos Moços do Neiva, no dia 14 de março, à noite, o Centro Paroquial de Antas foi palco do 1º Festival de Cante Alentejano, denominado “À Moda do Norte”, que contou, além do coro anfitrião,

com o Grupo de Cante Alentejano do Orfeão Universitário do Porto e com o CANTUM - Grupo de Cante Alentejano da Universidade do Minho.

Assim, o Salão encheu-se para ouvir as modas, cantadas em andamento lento por um coro polifónico, guiado por uma ou duas vozes solistas (“ponto” e “alto”), fiel expressão das vivências da gente que habita a planura alentejana.

Á voz da apresentadora Catarina Portela, subiu ao palco o Orfeão Universitário do Porto, composto por 12 rapazes envergando camisa branca, colete negro e rubro lenço tabaqueiro. Com 3 solistas e sem o apoio de qualquer instrumento, interpretaram 7 temas, um deles alusivo aos mineiros de Aljustrel. Concluída a sua atuação, bem aplaudida, receberam lembranças das mãos do presidente da Junta de Freguesia, José Viana.

Seguiu-se o grupo bracarense CANTUM, constituído por 11 elementos, todos de barba e boné, que interpretaram outros 7 temas, nomeadamente o conhecido “Quinta-feira da Ascensão”. À vez, todos os elementos solaram, destacando-se o sotaque alentejano do “alto”. As duas últimas modas tiveram acompanhamento de instrumentos de corda. Após a sua

prestação, também muito ovacionada, foram presenteados com lembranças entregues pelo Pároco, P.e José Manuel Ledo.

O grupo organizador, que se apresentou com 12 elementos, usando boné, lenço tabaqueiro e colete, encerrou o ciclo, cantando igual número de temas. O último deles, “Ó Farol de Montedor”, foi solado por Pedro Mestre, que cantou sentado na primeira fila, donde assistira a tudo atentamente. Após a sua atuação, coroada com muitas palmas, os Terra Larga receberam ofertas entregues pelo presidente da Banda de Música, Sérgio Torres.

Subindo depois ao palco, Pedro Mestre dirigiu palavras de elogio pelo evento à organização e aos grupos participantes, dizendo que, à moda do Norte, cantaram modas do Sul – e bem cantadas. Referindo que “o Alentejo só sai a ganhar com este evento”, fez votos de que o festival crie raízes para trazer a música do Sul mais para Norte e vice-versa.

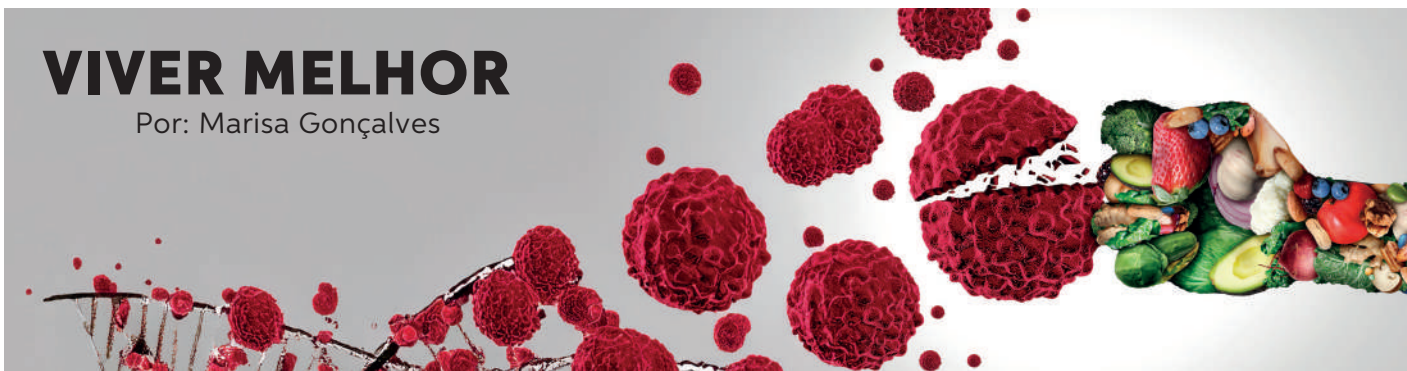
O Coro dos Moços do Neiva aproveitou o ensejo para homenagear o seu membro fundador e porta-voz, Luís Coutinho, destacando-lhe as qualidades, nomeadamente cultura, capacidade de comunicação e humildade, que o tornaram parte da alma do grupo.

Após agradecimento e elogio ao padrinho do evento, Pedro Mestre, que tem avalizado o grupo Terra Larga, os três coros e o cantautor interpretaram, todos juntos e com a participação do público, dois temas: “Vou-me embora, vou partir”, de Vitorino Salomé, e “Castelo de Beja”, moda popular com letra do poeta alentejano Mário Beirão.

A concluir, ficou a proclamação de Catarina Portela ao auditório, rendido ao evento: “Viva o Cante Alentejano, viva o Cancioneiro Tradicional de Entre Douro e Minho, viva a Música Tradicional Portuguesa!”

# VIVER MELHOR

Por: Marisa Gonçalves



## VITAMINA D: ESTAMOS REALMENTE EM DÉFICE OU EM EXCESSO DE PREOCUPAÇÃO?

Hoje, em quase todas as consultas médicas, surge a mesma pergunta:

**“Como está a sua vitamina D?” E muitos interrogam-se: será esta preocupação realmente justificada ou apenas mais uma tendência impulsionada pela indústria farmacêutica?** A resposta exige nuance. A vitamina D desempenha funções fundamentais no organismo humano. Mais do que uma vitamina, atua como uma hormona, e influencia a expressão de centenas de genes. Está envolvida na regulação do metabolismo do cálcio e fósforo, na modulação do sistema imunitário, função muscular e prevenção de quedas, regulação do sistema nervoso, sensibilidade à insulina e metabolismo energético, saúde cardiovascular, regulação hormonal e influência também a saúde intestinal. Ou seja, a vitamina D participa, direta ou indiretamente, em praticamente todos os processos fisiológicos do organismo.

A forma como escolhemos viver tem hoje um impacto direto na síntese de vitamina D: passamos grande parte do tempo sentados, em ambientes fechados, entre salas, escritórios e rotinas que nos afastam da luz natural. Vivemos privados de sol.

**A vitamina D pode ser obtida de forma fisiológica através da exposição solar moderada — cerca de 10 a 20 minutos por dia — e, em menor escala, através da alimentação.**

E aqui entra um ponto muitas vezes esquecido: o estilo de vida continua a ser a intervenção mais poderosa que a suplementação. Caminhar ao ar livre permite a reativação natural da síntese de vitamina D. Mas há um detalhe importante. Ao aumentar a absorção de cálcio, a vitamina D eleva a sua disponibilidade no organismo. A ingestão de alimentos ricos em vitamina K2 (ovos e carne de animais criados ao ar livre), assegura que esse cálcio é corretamente direcionado para os ossos — e não para as artérias — através da ativação de proteínas como a osteocalcina.

**A medicina moderna identifica défices —**

**mas a natureza continua a oferecer soluções. E talvez seja por isso que Maio tem um significado especial. Mais do que um mês no calendário, é um tempo de encontro, de silêncio interior e de caminho. As estradas que conduzem ao Santuário de Fátima enchem-se de peregrinos que, passo a passo, levam consigo intenções, agradecimentos e, muitas vezes, um profundo desejo de renovação.**

Do ponto de vista biológico, Maio surge como uma oportunidade rara de reequilíbrio. Após os meses mais escuros do inverno, a luz volta com mais intensidade e, com ela, a possibilidade de restaurar os seus níveis de vitamina D. Ao mesmo tempo, o silêncio, a repetição dos passos e o contacto com a paisagem criam um espaço propício à paz interior e à clareza mental.

Para aqueles que não podem realizar longas peregrinações, o caminho não deixa de existir. A fé não se mede em quilómetros, mas na intenção com que cada passo é dado. Caminhadas mais curtas, como rezar o terço à volta de uma capela, dar voltas no jardim ou simplesmente cuidar da terra com as mãos, podem tornar-se momentos profundamente significativos. O contacto com a natureza, o ritmo tranquilo do corpo e a repetição serena da oração criam um espaço de presença e ligação interior. Também nestes gestos simples, ao ar livre, o corpo beneficia da luz natural e favorece a síntese de vitamina D. Assim, mesmo sem longas distâncias, é possível cuidar do corpo, acalmar a mente e fortalecer o espírito.

**Mais do que uma questão sazonal, trata-se de uma questão de estilo de vida. Antes de suplementar, talvez devêssemos reaprender a sair. Entre comprimidos e luz natural, o corpo reconhece sempre a diferença. Às vezes, o que o corpo precisa não está na farmácia — está no caminho. Peregrinar é isso mesmo: aproximar-se — do essencial, da luz, e do equilíbrio entre corpo, mente e espírito.**