

Jornal
Mãos Unidas



MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

Vamos à festa?!



PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 1,00€
ISSN: 1646-4389 ANO VII - Nº69 MAIO / JUNHO 2022

FICHA TÉCNICA

1. EDITOR E PROPRIETÁRIO

Associação Mãos Unidas P. Damião. Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)
Rua Sarmento de Beires, 19A-1º, 1900-410 Lisboa
Tel.: 213 515 720 | E-mail: geral@maos-unidas.pt

2. SOMOS MEMBROS

CNOD – Confederação Nacional dos Organismos de Deficientes
ILEP – Federação Internacional das Associações que lutam contra a Lepra
PLATAFORMA Nacional Saúde em Diálogo
PLATAFORMA do Voluntariado Missionário (FEC)

3. DIRETOR

Vânia Almeida

4. DIRETOR ADJUNTO

Sara Correia

5. PERIODICIDADE

Bimestral

6. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

7. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: www.maos-unidas.pt

8. IMPRESSÃO

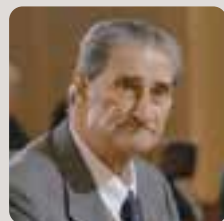
Soartes Artes Gráficas, Lda.
Rua A. Cavaco, Carregado Park, Fração J
Torre 2580-512 Carregado

9. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06**10. ISSN: 1646-4389****11. REGISTO NA ERC: 126 233****12. TIRAGEM: 4 100 exemplares****13. ASSINATURA ANUAL**

Portugal: 10,00€ | Europa: 18,00€ |
Resto do Mundo: 27,00€

14. PESSOA COLETIVA: 504 072 722**15. FOTOS:**

Arquivo Institucional



António Câmara Cordovil

Presidente Emérito da Associação
Mãos Unidas P. Damião

ÍNDICE

EDITORIAL

3. A nossa Missão.

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. Como reduzir o Índice Glicémico (IG) das suas refeições - Parte II;

ESPAÇO SOCIEDADE

6. Mãe;

8. Se a criança não é treinada a esperar, a criar, a negociar, a ceder e a frustrar-se, nós estamos a fazer com que cresçam aleijadas;

UNIDOS FAZEMOS

10. Ateliê Mãos Unidas - Parabéns;
13. Tardes com Arte;
15. Casos de vida que acompanhamos;
18. SAAS;
19. Donativos;

TESTEMUNHO

20. O Vale do Encanto;

CELEBRAÇÕES

22. Dias temáticos;

EFEMÉRIDES

24. Contemporaneidade da Mensagem de Fátima;
26. Damião de Molokai: Um exemplo para os nossos dias...

REFLEXÃO

30. O combustível da vida

PASSATEMPOS

32. Cartoon;
33. Passatempos Sénior;
34. Concurso a Mascote de Sonho.



A NOSSA MISSÃO

Drª Vânia Almeida

Directora Executiva

A Associação Mãos Unidas Padre Damião, iniciou a sua atividade no ano de 1998, tendo como principal missão prestar assistência às pessoas afetadas pelas doenças endémicas.

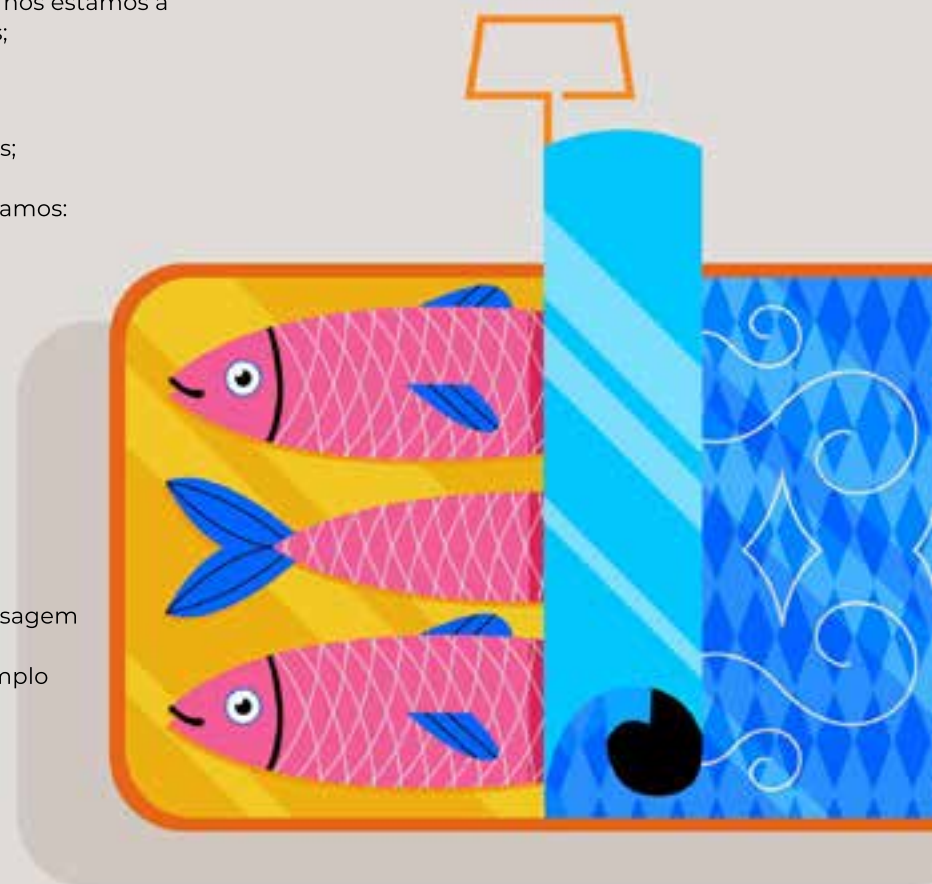
A nossa Associação ao longo dos anos passou por várias mudanças e adaptações, quer ao nível dos órgãos sociais, quer ao nível da equipa de trabalho, o que ficou, naturalmente, gravado na história da nossa Associação. Foram muitas as pessoas que passaram por nós, nomeadamente, benfeitores, voluntários e utentes.

Ultimamente, a nossa Associação, em comunhão com os seus voluntários e com a imprescindível ajuda dos seus benfeitores, desenvolve uma missão substancialmente diferente daquela que motivou a sua criação.

A missão da nossa Associação acompanhou a evolução da sociedade e, por isso, hoje, visa suprir carências sociais, económicas, educativas, alimentares e de saúde, prestar apoio às famílias em situação de maior vulnerabilidade e salvaguardar situações de exclusão e marginalização social.

Atualmente, a nossa Associação tem uma equipa de trabalhadores e de voluntários, totalmente habilitada e motivada para chegar mais longe, no objetivo que é o cumprimento da nossa missão.

Em meu nome e em nome de toda a equipa, assumo o compromisso de cumprir com a nossa missão, ajudando cada vez mais e melhor.



Como reduzir o Índice Glicémico (IG) das suas refeições

PARTE II

O regime alimentar de IG baixo caracteriza-se pelo consumo de alimentos integrais e naturais, para perder peso sem sentir fome ou fadiga. Os alimentos de IG elevado fazem aumentar rapidamente o açúcar no sangue, o que provoca um pico de secreção de insulina, a hormona que faz entrar esse açúcar nas células. O problema é que a insulina também favorece o armazenamento de gordura. Uma outra preocupação é que a subida em flecha da glicémia é seguida da sua queda abrupta, causando apetite por doces. É necessário, portanto, privilegiar os alimentos de IG baixo. Os peritos são unânicos: quem necessita perder peso deve preferir alimentos com IG < 50 ou até < 35.

1

Coza as massas “al dente”

A cozedura dos alimentos altera os nutrientes. As massas demasiado cozidas têm um IG de 65, enquanto se estiverem “al dente” esse valor será de apenas 50.

2

Utiliza uma farinha de IG baixo para confeccionar os seus bolos

Para fazer a sua pastelaria caseira sem aumentar o nível de açúcar, privilegie as farinhas de IG baixo, isto é, inferior a 40. Exemplos: farinha de amêndoa, de avelã, de amendoim, de soja, de lentilhas, de cevada ou de coco.

3

Prefira pão integral

Esqueça o pão branco e aprecie o pão com sementes, de cereais, de centeio, de malte. São saudáveis, nutritivos, têm IG mais baixo e produzem maior saciedade.

4

Prefira a fruta inteira aos sumos

A maçã com casca tem um IG inferior ao sumo de maçã. Um copo de sumo de fruta tem o equivalente a 5 colheres de chá de açúcar. Prefira também os frutos com IG baixo como as cerejas, as ameixas, a melancia, a laranja ou a manga.

5

Descubra as leguminosas

Feijão branco, lentilhas coral ou grão, são leguminosas com IG inferior a 50. O seu consumo regular permite controlar a saciedade e gerir o apetite sem aumentar o nível de glúcidos.

6

Evite produtos ultra processados

Alimentos embalados, obtidos com a adição de gordura, açúcar ou sal. Escolha produtos sem açúcar adicionado, verifique que a composição não ultrapassa 5 ingredientes no total e tenha atenção aos aditivos no rótulo para garantir um IG baixo.

7

Para os pequenos snacks pense nas oleaginosas

Nozes, amêndoas, caju ou pinhões, têm um IG 15, em média. As oleaginosas também aportam magnésio, ferro, cálcio e vitaminas A+E.

8

Prefira a batata-doce

O IG da batata-doce é de 70, enquanto o da batata chega a 100. A batata-doce é mais rica em fibra e em antioxidantes. Regula também o colesterol e a glicemia.

9

Prefira os legumes aos hidratos de carbono

Pode reduzir o IG das suas refeições se as acompanhar com fibras solúveis. Encontra-as na fruta e legumes frescos.



Mãe

Ser mãe é uma caminhada difícil, mas gratificante

É aprender enquanto ensina

É chorar no intervalo dos risos

É ralhar quando o filho excede os limites

É tremer quando se queixa de algo

É ganhar forças desconhecidas

É sentir um amor que transpõe a pele

Que entra de fora para dentro

E sai de dentro para fora

É o antídoto de todas as maldades

Porque ser mãe é amor.



“Se a criança não é treinada a esperar, a criar, a negociar, a ceder e a frustrar-se, nós estamos a fazer com que cresçam aleijadas”

- Leo Fraiman

Estes tempos lançam-nos desafios muito grandes. Como passar aos mais novos competências para enfrentarem estes momentos tão agitados e um futuro tão indefinido.

Pairam no ar muitas desconfianças e ameaças. Acreditamos em quem e em quê? Quem nos abre caminhos de bem-aventurança?

Às vezes, até nos faltam as referências familiares básicas. Não há pai ou mãe. A grande inspiração e referência. Mais estranho é que não é porque os pais morreram, mas porque estão ausentes.

Por todas as situações que vamos dando conta...

A presença é pouca, o que faz com que queiramos compensar sem limites e não queiramos fazer papel de “chatos” corrigindo e educando. Quem fará essa função?

Está difícil. É preciso entendermos que não é fácil, mas muito necessário. Para além das competências académicas é fundamental passar competências relacionais com os outros, com a natureza, consigo próprios.

Hoje sabe-se que os primeiros anos de vida são fundamentais e o que fica em dívida vai pagar-se a vida inteira.

Sem esquecer a inocência e a compaixão, sejamos apoio, inspiração e mestres da infância que é presente e futuro de um mundo que se quer amoroso, simples, bonito, harmonioso, saudável.

Jesus que acolheu e valorizou a infância abençoe muito todas as crianças deste presente.





Parabéns
ATELIÊ MÃOS UNIDAS



No dia 18 de março de 2016, o Ateliê Mãos Unidas abriu portas para acolher o seu primeiro grupo de crianças. Surpreendentemente, já completámos seis anos de trabalho.

Um trabalho que está em constante mudança e evolução de forma a contribuir positivamente no processo formativo, reflexivo e crítico de cada criança que participa nas atividades desenvolvidas.

No decorrer destes seis anos, tivemos o privilégio de acompanhar o crescimento de aproximadamente 200 crianças entre os 6 e os 12 anos que participaram nas diversas respostas, tais como, Apoio ao Estudo, Ateliê de Férias, Psicologia, Terapia da Fala e Educação Especial.

O Ateliê Mãos Unidas acolhe todas as crianças, existindo sempre a possibilidade de participarem nas diferentes respostas em regime pro-bono, de acordo com a avaliação efetuada pela técnica de serviço social.

Este ano letivo, apoiamos 20 crianças, do 1º ao 6º ano de escolaridade, que frequentam as atividades de apoio ao estudo, quase diariamente.



Estes alunos beneficiam de um apoio individualizado, tendo em conta as suas especificidades, capacidades e dificuldades, com o objetivo de desenvolver as suas potencialidades e melhorar o seu rendimento escolar, contribuindo para uma melhor interação e convivência escolar e social, promovendo a sua integração em todos os contextos que interage.

Estando cientes da responsabilidade e do propósito desta iniciativa, o Ateliê Mãos Unidas pretende atuar:

- Na detecção e prevenção primária de problemáticas sociais;
- No despiste de dificuldades cognitivas, emocionais, de aprendizagem e da comunicação e linguagem;
- Na intervenção das respectivas dificuldades, facultando a estas crianças o acesso a serviços e ferramentas que facilitarão a sua inserção na própria sociedade civil e, futuramente, na vida ativa.

Todas as atividades são realizadas de forma a estimular o desenvolvimento cognitivo, pessoal e socio afetivo dos alunos e potenciar as suas competências, aumentando a sua autoestima e autonomia.

Neste sentido, procuramos que as crianças aprendam a participar no seu mundo e contribuam para este com criatividade, sensibilidade e espírito crítico, com o objetivo de formar cidadãos emocionalmente saudáveis, independentes e verdadeiros na interação que estabelecem com o mundo, com um sentido de pertença e uma forte motivação para contribuir para a sua qualidade de vida.



ATELIÊ MÃOS UNIDAS
Tardes com Arte



O Ateliê Mãos Unidas, durante a época de interrupção letiva, desenvolve Ateliês de Férias, que são sempre muito esperados pelas crianças e apreciados pelos pais, sendo uma resposta fundamental para estes períodos de férias escolares.

Em abril, desenvolvemos as “Tardes com Arte”, tendo sido exploradas várias áreas como a Expressão Plástica, a Expressão Musical e a Culinária.

O Ateliê de Expressão Plástica, contemplou pinturas com berlindes, a elaboração de um cesto e de um ovo da Páscoa com tintas mágicas, pinturas livres e a visualização de uma história com sombras chinesas.

O Ateliê de Expressão Musical, contou com atividades com jogos rítmicos e danças com ritmos corporais. No Ateliê de Culinária, foi confeccionado o típico folar de Páscoa, que durante as festividades cristãs ocupa um lugar à mesa das famílias portuguesas, sendo uma tradição que celebra a amizade e a reconciliação.

Para terminar o nosso Ateliê de Páscoa não podia faltar a Caça aos Ovos, que através das pistas encontradas, levaram as nossas crianças ao encontro do coelho da Páscoa, para a entrega dos tão desejados ovos de chocolate.

Todas as atividades pretenderam dar a conhecer as tradições da Páscoa e enriquecer as nossas crianças com novas experiências.



A atividade lúdica influencia positivamente o desenvolvimento e o bem-estar motor e psicossocial em todas as fases da vida, desde a infância até à idade adulta, contribuindo para a criação de hábitos de vida saudáveis.

Brincar é aprender a viver, a tornar-se um adulto equilibrado, a descobrir o mundo, realizando as suas próprias experiências, influenciando o desenvolvimento da sua personalidade, permitindo à criança enfrentar desafios, resolver problemas, aperfeiçoar o pensamento e desenvolver as suas potencialidades.

É cada vez maior a importância que se atribui ao “brincar” e é relevante o papel pedagógico desta ação que se reflete na aprendizagem da criança em todos os seus níveis de desenvolvimento, desde a afetividade, a criatividade, a partilha, a socialização, a inexistência de egoísmo, a construção da sua personalidade.



DIA DA CRIANÇA

Ideias para brincar em Família

Teatro de Fantoches

Teatro de fantoches, teatro de bonecos ou teatro de marionetes é o termo que se designa, no teatro, à apresentação feita com fantoches, marionetes ou bonecos de manipulação, em especial aqueles onde o palco, cortinas, cenários e demais caracteres próprios são construídos especialmente para a apresentação.

Imaginar e construir

Desligue a televisão, saia do Instagram e do Facebook. Não ceda ao e-mail e deixe de pensar na lista de tarefas do dia seguinte. Vá buscar o lápis, as cartolinas, a tesoura e a fita-cola. O desafio agora é: brincar com os seus filhos.



Acampamento em casa

Não tem possibilidade de ir acampar para o exterior? Monte uma tenda com os seus filhos, acampar em casa pode ser tão giro!! Encontre uma lanterna perdida e faça jogos de sombras, deixe-se levar pelo imaginário! Eles vão ajudar.



Jogo do STOP

O jogo joga-se da esquerda para a direita. Há um jogador que em voz baixa diz o alfabeto enquanto que o jogador à sua esquerda diz STOP. O jogador que estava a dizer o alfabeto baixinho diz qual era a letra que estava quando o outro jogador disse STOP. Assim encontrada a letra todos os jogadores escrevem palavras iniciadas com essa letra, nas várias categorias. quem acabar primeiro diz STOP e todos levantam o lápis ou caneta e deixam de escrever. Depois, categoria a categoria vão se lendo os resultados: 0 pontos se não respondeu, 5 pontos se respondeu repetido na mesma categoria, 10 pontos se foi o único a responder aquele nome na categoria e 20 pontos se foi o único a responder na categoria.

Agora é a vez do jogador que disse STOP dizer o alfabeto e o jogador à sua esquerda dizer STOP.

Ganha quem somar mais pontos no final.

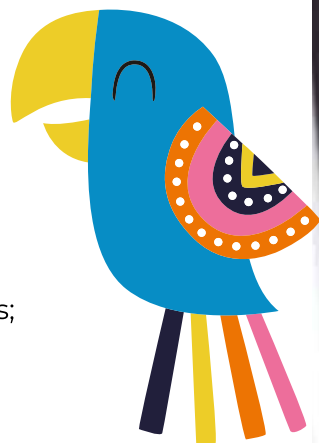


Casos de Vida que acompanhamos

Ao longo destes últimos anos, a Associação Mãos Unidas P. Damião tem vindo a acompanhar crianças com doenças graves tentando proporcionar-lhes a melhor qualidade de vida possível.

Com os donativos que nos são confiados pelos nossos benfeitores, procuramos apoiar estas crianças que chegam até nós, permitindo que tenham acesso aos seguintes bens e serviços:

- Fisioterapia ao domicílio;
- Terapia ocupacional;
- Terapia da fala;
- Terapia Padovan;
- Neuropsicologia;
- Psicomotricidade;
- Bicicleta adaptada;
- Óculos graduados;
- Suplementos alimentares;
- Cabazes alimentares mensais;
- Medicamentos;
- Alimentação específica.



OBRIGADO

a si, que nos ajuda a fazer a diferença na vida de todas estas crianças!

Total de crianças apoiadas no
primeiro trimestre de 2022:

30



Quero continuar a ajudar o
projeto Casos de Vida, pelo
que envio um donativo de:

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf. Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

S A A S

**Serviço de Atendimento
e Acompanhamento Social**

**Quero continuar a ajudar o
Serviço de Atendimento e
Acompanhamento Social, pelo
que envio um donativo de:**

€

Dados para recibo

Nome: _____

Morada: _____

Localidade: _____

C. Postal: _____

Data Nasc.: ____/____/____

Tel.: _____

NIF: _____

E-mail: _____

Nota:

Favor enviar cópia/comprovativo de talão de multibanco e/ou de Transferência bancária.

Pagamento por:

Cheque | Endossado à Assoc. Mãos Unidas
P. Damião

Multibanco | Entidade: 20970
Referência: 555 555 555

Vale Postal

Transf.Bancária/IBAN
PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5

Durante o primeiro trimestre do ano de 2022, a Associação Mãos Unidas P. Damião garantiu o apoio a 103 famílias e a 224 pessoas, acompanhadas pelo nosso Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, através das seguintes valências:

- apoio em medicamentos, através do Programa Abem;
- apoio alimentar;
- bens de higiene e de primeira necessidade;
- atribuição de móveis e eletrodomésticos;
- apoio em vestuário.

Sede

**Nº de pessoas
apoiadas:**

**Nº de famílias
apoiadas:**

97

42



**Polos de Carregal do Sal
e Santa Comba Dão**

**Nº de famílias
apoiadas:**

**Nº de pessoas
apoiadas:**

142

67



Sugestão de produtos que nos poderá doar:

Bens Alimentares:



Leite

Farinha Láctea e/ou Cereais

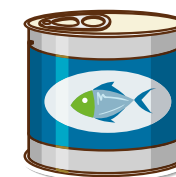


Azeite

Salsichas



Atum



Óleo



Produtos de Higiene:

Toalhitas



Pomadas Muda Fraldas
& Produtos para banho

Fraldas de incontinência
(tamahos S e M)



Fraldas de bebé
(tamahos 1, 2, 3 e 4)



Este espaço pode ser seu.

Tem uma história de vida marcante? Conhece alguém com um testemunho inspirador? Então não hesite em falar connosco! Se desejar partilhar a sua história de forma anónima, não há problema, nós respeitamos a sua privacidade. Escreva-nos e ajude-nos a contar histórias verídicas que podem ajudar a inspirar outras vidas.

O vale do encanto

Num dia lindo de sol, antes do brotar da primavera, nasceu uma princesa de rosto redondo, olhos de avelã e um sorriso que acolhe e encanta qualquer um. Seus pais deram-lhe como nome Joaquina. Esta princesa nasceu numa numerosa família, na época em que a mesma casa abrigava, pais, filhos e netos, a comida era feita em tachos de barro, no fogo da lenha, que também servia de aquecimento, e completava a luz fraca dos candeeiros a petróleo.

Os serões acolhiam histórias de lutas de paus, contos de lobisomens e vitórias dos antepassados.

Esta princesa veio a ser muito amada pelo seus, mas castigada pela vida.

A sua mãe ficou doente quando tinha, apenas onze anos, após essa altura teve de ajudar na educação dos seus irmãos, na vida da casa, na lavagem da roupa à mão no riacho, desenhar e fazer a roupa dos irmãos, amassar e cozer o pão, levar as ovelhas ao pasto, e ir com a ajuda de um jumento vender queijos de ovelhas, frescos ou curados, à aldeia mais próxima.

Joaquina sem saber ler ou escrever, fazia contas sem lápis, pesava gado sem balança, comprava e vendia na feira, guardava datas de nascimento, números de telefone e abrigava ainda uma capacidade enorme de dar conselhos, atenção, respeito e carinho a todos com quem se cruzava.

Nunca pensou em casar até que o príncipe João a descobriu no vale encantado, decidido, lutador e justo, não olhou a meios para a conquistar.

Casaram numa festa de contos de fadas, construíram a sua casa, tiveram dois botões de rosa a Elsa e a Paulinha. No mesmo vale encantado foi crescendo um novo espaço com animais e culturas diversas: lugar especial com muita luz aberto a qualquer alma que necessite de carinho e abrigo. Foram dezassete anos de plena paz e amor, mas a doença roubou a vida ao João com apenas quarenta e sete anos.

A sua memória tem honra de “Estado”, cada dia que nasce no vale encantado. A morte é muito dura, deixa marcas e dor, mas também honra e orgulho.

As suas filhas cresceram e seguiram as suas vidas.

A Elsa teve dois filhos o João e Francisco, e a Paulinha um casal, Joana e João, no mesmo Vale do encanto, sempre sobre o controlo, a dedicação e entrega da Joaquina.

O neto mais velho casou, a neta Joana concluiu o curso e os mais novos seguem os estudos, tudo parece bem.

Mas a já cansada Joaquina não tem mais forças para continuar, nem vontade de viver, deseja o seu descanso e o colo do seu amado.

E foi num lindo dia de sol, à semelhança do dia de nascimento, que Joaquina terminou a sua história, subindo ao céu como uma estrela.

No vale encantado os seus, choram a sua ida e honram a sua memória, também com honra de “Estado”.

Assinado:

Elsa Cristina



CELEBRAÇÕES

Dia da Mãe | 01/05

Todas as mães têm casas dentro dos olhos.
E praias escondidas nos bolsos, e flores
a prender o cabelo dos dias.
Todas as mães têm gelados guardados no
coração para os fins de tarde mais alegres, e
bolo de iogurte e leite morno para as manhãs
invernosas dos desgostos dos filhos.
Todas as mães têm vestidos largos para
abrirem melhor os braços, e é de pétalas o
agasalho do seu riso quando o colo se abre
ao cansaço e cresce para embalar as tardes.

| Virgínia do Carmo, in “Ecos de Green Rose”



Dia de Portugal | 10/06

Neste dia de Portugal, de Camões e das
Comunidades Portuguesas, homenageamos não
só todos aqueles que lutaram por Portugal, mas
também todos os heróis portugueses dos nossos
dias, que travam duras batalhas para tornar este
mundo mais justo, solidário e de paz.



Dia Mundial do Refugiado | 20/06

No Dia Mundial do Refugiado lembramos todos
aqueles que, de forma desesperada, se viram
obrigados a abandonar as suas casas e o seu
próprio país, em busca de segurança e proteção.
A Associação Mãos Unidas, dentro das suas
valências, presta apoio no processo de integração
de imigrantes em situação de vulnerabilidade e
refugiados.
Se conhece alguém que se encontra numa
destas situações, entre em contacto connosco!

CELEBRAÇÕES

Dia da Criança | 01/06

“Todas as pessoas grandes foram um dia crianças, mas
poucas se lembram disso.”

| Antoine de Saint – Exupéry, em “O Pequeno Príncipe”



Corpo de Deus | 16/06

Celebremos este dia do Corpo de Deus, repletos
de fé, esperança e paz nos nossos corações



Dia de São Damião de Molokai | 10/05

Neste dia, celebramos a vida de um santo que viveu
ao serviço dos pobres e dos doentes, tendo sido um
testemunho de caridade e amor em todo o mundo,
oferecendo a sua vida para cuidar dos outros. O exemplo
de vida de São Damião inspirou a criação da Associação
Mãos Unidas, tendo como propósito dar seguimento aos
seus passos.

“Pouco a pouco, sem muito barulho, vou fazendo o bem”
| São Damião de Molokai



Dia Internacional da Família | 15/05

“Família é o amor na sua forma mais pura!”
| Autor Desconhecido



Aparição da Nossa Senhora de Fátima | 13/05

“Minha Senhora e também minha mãe,
eu me ofereço inteiramente a vós e, em
prova da minha devoção, eu hoje vos
dou o meu coração.”

| Consagração a Nossa Senhora

CONTEMPORANEIDADE DA MENSAGEM DE FÁTIMA

“Também eu vou em busca da luz

Saio daqui onde a sombra seduz

Também eu estou à espera de mim

Algo me diz que a tormenta passará

É preciso perder para depois se ganhar

E mesmo sem ver, acreditar

É a vida que segue e não espera pela
gente

Cada passo que demos em frente

Caminhando sem medo de errar

E creio que a noite sempre se tornará dia

E o brilho que o sol irradia

Há-de sempre nos iluminar”

(Letra Boss AC, cantado por Mariza)

Ao ouvir esta canção, lembrei-me imenso da mensagem de Fátima, naquilo que nos foi deixado escrito pela Irmã Lúcia sobre a reacção dos seus primos, Francisco e Jacinta, ao que foram as aparições de Nossa Senhora na Cova da Iria.

O pequeno Francisco ensina-nos a amar a Deus, a contemplar “aquela luz que é Deus, que arde no peito e não nos queima”, a querer, como fazemos com os amigos mais íntimos, consolar quem está muito triste. E está triste com os pecados que cometemos, quantas vezes também magoamos os outros, os mais próximos, e tantas vezes sem querer, porque agimos sem pensar, assim fazemos com Jesus.

Quando em 13 de Maio de 1917, Nossa Senhora apareceu a estas três crianças, cada uma delas teve uma vivência distinta: a Lúcia via, ouvia e falava com Maria; a Jacintinha via e ouvia, não há relato nas memórias que ela tivesse falado alguma vez nos seis meses de Maio a Outubro, apenas nas “visitas particulares”, que também nos é dito que teve. O Francisco só via, não conseguia ouvir a mensagem, mas nem por isso vacila, nunca põe em causa os desígnios de Deus, aliás, depois da sua irmã e a sua prima partilharem com ele tudo o que era dito, ele nunca se questiona porque são os factos assim, simplesmente aceita.

A “esperança de que a tormenta passará” é nos dada com a mensagem de Nossa Senhora, porque apesar da frase: “Ireis, pois, ter muito que sofrer”, há também a garantia da ida para o céu, e de que: “O meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus”, a confiança nas palavras de Maria esteve sempre presente na vida dos 3 pastorinhos.

“O perder e ganhar” é outro ponto fundamental. Antes das aparições, a vida destas crianças era como a de qualquer outra criança em qualquer ponto do país: sossegada, livre, despreocupada, sem grandes tribulações. Durante as aparições tudo mudou: as pessoas andavam sempre a importunar, a fazer perguntas, a querer levar cabelo deles, bocado da roupa; os terrenos que eram sustento da família, com o que lá era plantado, foram calcados e toda a produção se perdeu, perderam-se bens materiais, mas a nível espiritual os ganhos não têm medida... quem me dera ser tão “rica” nesse campo como eles.

“Mesmo sem ver acreditar”. Já a minha avó me dizia: “o que seria de nós sem fé”, acreditar sempre que há uma força que nos guia, que nos dá alento para confiar e avançar sem medo, avançar para o desconhecido, mas ter confiança que Deus vai sempre ali e que Nossa Senhora estará no final do caminho, para o reconfortante colo de objectivo atingido, ou para consolar o “ainda não foi desta”.

A mensagem de Fátima passa por três pontos essenciais, que, para facilitar a quem queira decorar quais são, se resume a uma abreviatura fácil de ler: COR - Conversão, Oração e Reparação. Quantos de nós andamos por vezes distantes da Igreja, longe de Jesus, porque nos deixamos seduzir pela sombra, e Jesus envia Maria, sua Mãe, para que seja nossa Mãe e nos conduza de novo à graça. A oração é pedida pela reza do terço, tão simples e tão necessária, e a reparação, para que, com o exemplo de corações humildes e puros como o daquelas três crianças, possamos reparar, sarar e consolar os Corações de Jesus e Maria.

Nossa Senhora nas aparições deixa um pedido, para todos nós, sem raça, nem estatuto, “rezem o terço todos os dias para alcançar a paz no mundo”. Desengane-se quem acha que pediu só aos pastorinhos, peço desculpa desiludir, mas foi para todos nós, se fosse só para eles não faria sentido nós sabermos que Ela cá tinha estado. A Jacintinha falou para que todos soubéssemos e ajudássemos nessa missão, e Maria fez ainda um milagre, que lhe foi pedido pela Lúcia, para que todos acreditássemos: o milagre do Sol, onde a luz, a aproximação do brilho da luz que ilumina o mundo ficou mais próximo das pessoas e “bailou” sobre elas, mostrando assim que a sua presença não é assim tão longínqua, por isso não se esqueçam: “o brilho que o Sol irradia há-de sempre nos iluminar” ...

DAMIÃO DE MOLOKAI:

*Um exemplo para
os nossos dias...*

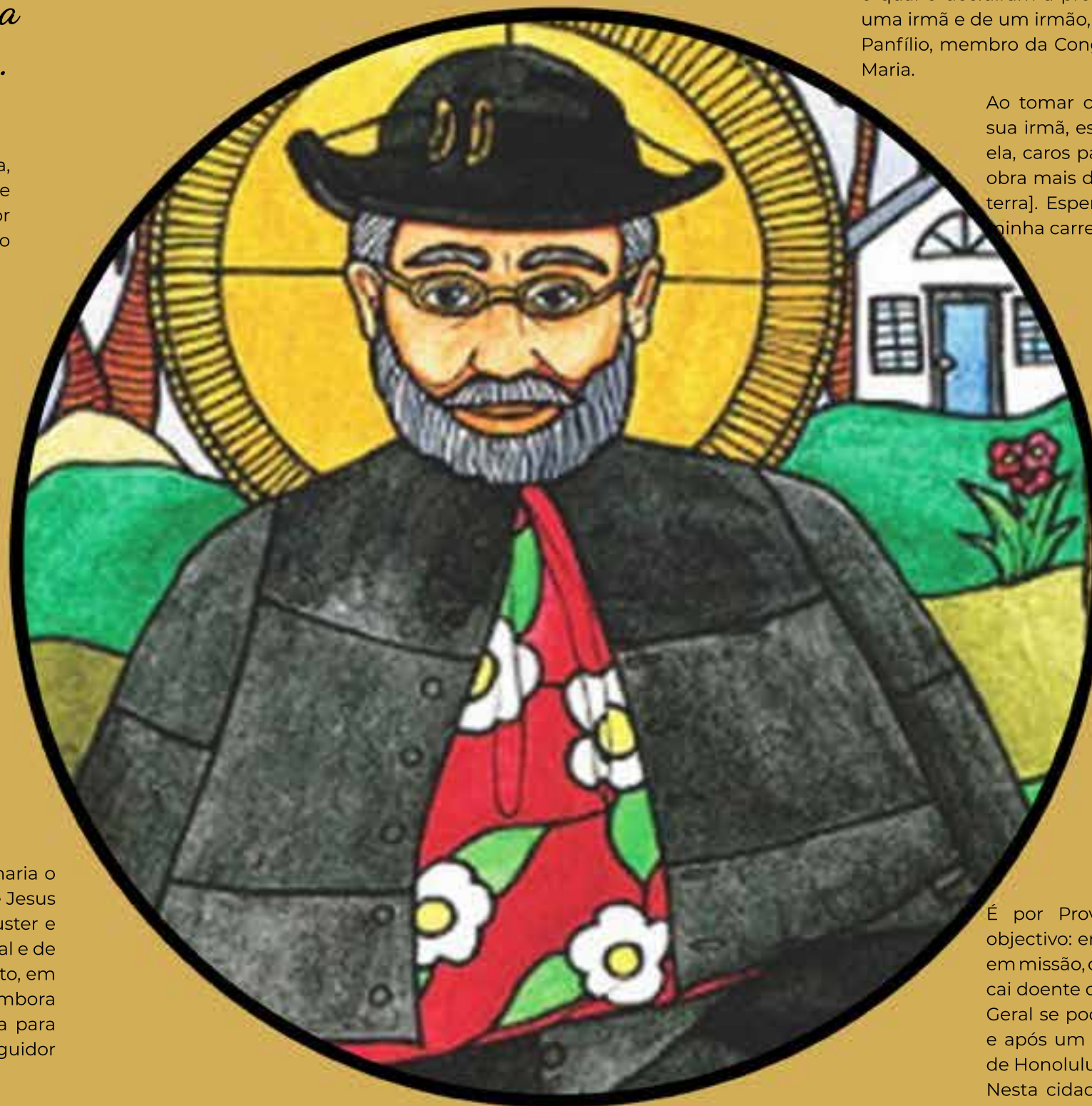
«O serviço dos pobres e dos doentes representa, naturalmente, aos olhos do mundo, a parte mais marcante do testemunho de caridade dado incansavelmente por Damião, até sua identificação com os leprosos em seu corpo e até a oferta de sua vida».

É com estas palavras que João Paulo II descreve Damião de Molokai no momento da sua beatificação, em 4 de Junho de 1995. Mais tarde, em 11 de Outubro de 2009, o papa Bento XVI afirmará, no momento da canonização deste santo, que, o exemplo de vida de Damião de Molokai, é para nós um convite a «abrir os olhos sobre as lepras que desfiguram a humanidade dos nossos irmãos e interpelam ainda hoje, mais do que a nossa generosidade, a caridade de nossa presença servidora».

Mas, afinal quem é este homem sobre o qual a Madre Teresa de Calcutá pôde afirmar, em uma carta autografada dirigida ao papa João Paulo II em Maio de 1984, que após o exemplo de Damião de Molokai, no coração de aqueles que sofrem de lepra, «não mais existe o medo de saber que se está a sofrer da doença, o medo de contar aos outros, o medo de ser tratado. Pelo contrário, existe a esperança de ser curado»?

Nascido Joseph de Veuster, aquele que mais tarde se tornaria o Padre Damião, da Congregação dos Sagrados Corações de Jesus e Maria, foi o sétimo dos oito filhos do casal Frans de Veuster e Catherine Wouters, proprietários de uma pequena área rural e de um pequeno comércio. Baptizado no dia de seu nascimento, em 3 de Janeiro de 1840, os pais de Joseph tinham para ele, embora profundamente religiosos, uma outra perspectiva de vida para além da religiosa; o casal pretendia que Joseph fosse o seguidor dos negócios da família.

Com este intuito, foi enviado à cidade belga de Braine-le-Comte, para que pudesse aprender o francês e completar a sua formação geral.



Contudo, este foi o mote para um amadurecimento espiritual e humano, o qual o decidiram a prosseguir uma vida consagrada a exemplo de uma irmã e de um irmão, o seu irmão Augusto, que tomou o nome de Panfílio, membro da Congregação dos Sagrados Corações de Jesus e Maria.

Ao tomar conhecimento do compromisso religioso de sua irmã, escreve a seus pais dizendo: «que alegria para ela, caros pais. Ela teve a alegria de levar a bom porto a obra mais difícil que todos nós temos a realizar aqui [na terra]. Espero caros pais, que seja eu, agora, a seguir a minha carreira. Poderei eu seguir o vosso filho Panfílio?»

Plenamente decidido desta resolução entra na Congregação dos Sagrados Corações de Jesus e Maria e, aos dezanove anos, em 2 de Fevereiro de 1859, inicia o seu noviciado em Lovaina, onde assume o nome pelo qual viria a ser conhecido desde então: Damião. No entanto, a sua fraca formação académica e os seus fracos conhecimentos de francês, impedem-no de entrar no sacerdócio. É, contudo, após a sua profissão dos votos perpétuos, em 7 de Outubro de 1860, que Damião regressará a Lovaina, Bélgica, seu país natal, para estudar teologia, após um ano de estudos filosóficos, latim, grego e francês, em Paris, onde estava sediada a Congregação. Por ocasião de seus votos perpétuos, Damião renuncia à propriedade pessoal, à constituição de uma família carnal e aos seus destinos. A exemplo de São Francisco Xavier, a quem Damião orava todas as noites, ardia em seu coração, desde muito jovem, o desejo de ser missionário.

É por Providência Divina que Damião atinge este objectivo: em 1863, seu irmão Panfílio, que deveria partir em missão, dentro de poucos meses, para as ilhas do Havai, cai doente com tifo; por este motivo, pede a seu Superior Geral se pode tomar o lugar de seu irmão. Desta forma, e após um apressar do processo, desembarca no porto de Honolulu, no dia de São José, em 19 de Março de 1864. Nesta cidade é ordenado subdiácono em 26 de Março de 1864, e ordenado sacerdote em 21 de Maio seguinte. Seguir-se-á um período de actividade missionária, de cerca de oito anos, no arquipélago havaiano.



Por essa ocasião, em 1866, o governo das ilhas decide, devido ao forte contágio e à incapacidade em o conter, enviar para a ilha de Molokai aqueles que sofriam de lepra, de forma a evitar o contágio entre a população. Devido às enfermidades que, inadvertidamente, os comerciantes entre as ilhas trouxeram aos nativos havaianos, pois muitos destes nativos nunca tinham estado expostos aos micróbios que causam as doenças infecciosas, milhares foram afectados, e muitos acabaram por sucumbir, por doenças tais como a gripe, sífilis e muitas outras doenças que nunca antes tinham atingido o arquipélago, entre elas a lepra. Assim, o isolamento foi a solução encontrada pelas autoridades locais para controlar esta enfermidade, que, à época, parecia incurável e continuava a desafiar a medicina. Historicamente, aponta-se que esta doença (marcada por lesões progressivas e permanentes na pele, paralisia dos nervos, com o consequente enfraquecimento muscular, e putrefacção dos membros, podendo também causar glaucoma e cegueira), tenha atingido as ilhas Sandwich, como eram conhecidas à época e ainda hoje em alguns atlas, por volta do ano 1840, devido ao facto de estas ilhas serem um importante entreposto comercial estratégico, devido à sua localização geográfica.

Em 10 de Maio de 1873, dia em que a Igreja Católica celebra a festa deste Santo, Damiano entra na ilha de Molokai, numa missão que deveria ser de alternância com três outros missionários, mas que, contudo, se tornou definitiva até à sua morte em 15 de Abril de 1889, data em que o Havai celebra a festividade deste Santo, aos 49 anos de idade.

Durante os 16 anos que Damiano passou em Molokai, soube levar amizade e amor genuíno aos habitantes desta ilha. Damiano soube amar com aquele amor que está para além de toda a compreensão. No acto de sua beatificação afirmou João Paulo II: «Padre Damiano viveu uma particular forma de santidade no decorrer de seu ministério; era ao mesmo tempo sacerdote, religioso e missionário. Por meio dessas três qualidades, ele revelou o rosto de Cristo, indicando o caminho de salvação, ensinando o Evangelho e sendo um infatigável agente de desenvolvimento. Organizou a vida religiosa, social e fraterna de Molokai, ilha proibida pela sociedade da época; com ele, cada um tinha o seu lugar, cada um era reconhecido e amado pelos seus irmãos».

Que exemplo magnífico e sublime para os nossos dias. Unicamente por dar o primeiro passo, por dar amor sem esperar retribuição daqueles que o necessitavam, pôde Damiano ser amado em retribuição, por todos aqueles que tinha ao seu cuidado. Damiano soube levar o amor que é dádiva, o amor que é puro, verdadeiro e desinteressado, que é «carga leve e jugo suave», o amor que somente existe quando se faz dom na relação com a fé e com a esperança (1 Coríntios 13, 13); São Damiano de Molokai, que por alguma dádiva do Espírito Santo foi beatificado no dia de Pentecostes, pôde, sem dúvida, ao entrar na sua morada celeste, repetir perante o Pai as mesmas palavras de Jesus, quando afirmou em oração ao Pai: «Enquanto eu estava com eles no mundo guardava-os em teu nome. Guardei aqueles [que me confiaste] e nenhum deles se perdeu» (João 17, 12). E onde foi Damiano buscar tal força, tanta capacidade para amar os necessitados? Não o sabemos, mas nas palavras do líder político e religioso Mahatma Gandhi: «valeria a pena pesquisar de que fonte se alimenta um tal heroísmo».

As fontes deste texto baseiam-se, essencialmente, nas homílias de beatificação e de canonização de São Damiano de Molokai, proferidas quer por João Paulo II quer por Bento XVI, bem como no perfil biográfico de Damiano de Molokai, disponível no site do Vaticano.

O COMBUSTÍVEL DA VIDA

Sofia Carrondo

**“É preciso falar de
esperança todos os dias.
Só para que ninguém
esqueça que ela existe.”**

- Mía Couto

Desde que entrámos na segunda década do século XXI que o mundo tem assistido a momentos particularmente chocantes e aterradores. Em 2020 assistimos ao disseminar de uma pandemia à escala mundial, que alterou por completo a rotina de todos e que trouxe tantos desgostos a tantas famílias que viram os seus entes queridos partir abruptamente, ou ficarem com sequelas com as quais ainda hoje têm de enfrentar.

Ainda o mundo estava a tentar “recuperar” desta crise sanitária sem precedentes nos últimos 100 anos, quando no dia 24 de fevereiro somos confrontados com uma guerra imposta pela Rússia à Ucrânia. As imagens que nos chegam são reveladoras de um sofrimento atroz, com mortes, feridos, separações de famílias, vidas completamente destroçadas, destruição de um património riquíssimo e o inevitável terror que paira no ar de uma destruição ainda maior, caso o grau de loucura do invasor chegue ao ponto da utilização de armas químicas, biológicas ou nucleares.

Vivemos, pois, num mundo extremamente conturbado, onde estão presentes o sofrimento do corpo e da alma. Grande parte do sofrimento da alma tem origem na desesperança, ou seja, na falta de esperança num mundo melhor.

Ter esperança faz parte da nossa saúde mental. Trata-se de um imperativo existencial para o Homem, uma necessidade inerente à sua existência, sem a qual não passamos de um mero estado de sobrevivência. Etimologicamente a palavra “esperança” deriva da junção do verbo “espera” com o sufixo “-ança”, formando assim um substantivo. Diz-nos também o dicionário que o significado de “esperança” é a “confiança de que algo bom acontecerá”. Por seu lado, aponta-nos também o dicionário para que os antónimos de “esperança” sejam “desespero, descrença, desilusão, incredulidade, ceticismo, decepção, desapontamento.”

Efetivamente, a esperança é o combustível da vida. É a forma que temos de manter a nossa vida permanentemente viva. A esperança é um dos principais alimentos para o nosso coração, permitindo dar um sentido à nossa vida.

A esperança é o melhor antídoto para lutar contra o desespero, contra o desânimo, permitindo-nos construir um mundo melhor. A perda de esperança endurece os nossos sentimentos, esfria os nossos relacionamentos, deixa a nossa vida sem sabor e sem cor. Apenas cinza.

Na mitologia grega existe uma ave de nome Fénix que, quando morria entrava em autocombustão. Passado algum tempo, renascia das próprias cinzas, passando assim livremente pelo ciclo da vida e da morte. O seu mito aborda o renascimento e até a passagem para outro mundo, e até hoje a sua representação remete-nos para a persistência em recomeçar, para a transformação, no fundo, para a esperança em algo melhor, pois Fénix acaba sempre por vencer a morte. Fénix, um dos mais belos animais fabulosos, era revestida por penas vermelhas e douradas, as cores do sol nascente. Conta o mito que possuía uma voz melodiosa, que se tornava triste quando a morte se aproximava.

A nossa vida passa também várias vezes por este processo: caímos por vezes no abismo, assistimos a tantas tragédias, para depois termos a felicidade de contemplarmos a beleza que afinal não morreu, a vida que afinal ainda existe.

É neste processo dinâmico de desconstrução e construção, que a esperança é uma espécie de cordão embrionário que nos liga à fonte da vida.

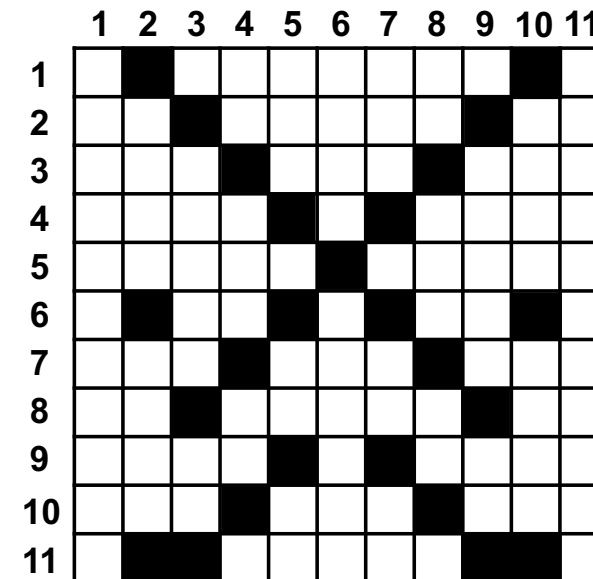
É por isso tão importante mantermos a esperança, capaz de gerar uma energia de confiança e de alegria, para nos aliviar o sofrimento e a angústia.

A esperança ilumina também a caminhada em busca da felicidade, e ajuda-nos a gerir melhor os fracassos e desapontamentos. Tem a extraordinária capacidade de nos regenerar, de nos curar, isto porque, inevitavelmente está ligada à fé, ao amor e à procura de um sentido para a vida.

É por isso tão importante manter a esperança em todas as etapas da nossa vida.



PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais: 1 - Afago. 2 - Antes de Cristo (abrev.); residem; miliampère. 3 - A minha pessoa; pêlo ondulado do camelo e de outros animais (pl.); possui. 4 - Cingem com laçada; solicitei; fazer girar; ramificação. 6 - Fem. de «o» (pl.); nome da décima sétima letra do alfabeto grego que corresponde ao R, «r» (português). 7 - Entregar; proceda; caminho numa povoação. 8 - Ano do Senhor (abrev.); pele curtida para usos industriais; Rádio Renascença (abrev.). 9 - Anda à roda; mestre. 10 - Época; progenitor; alcatrão. 11 - Honrado.

Verticais: 1 - Convivência de camaradas. 2 - Menciono; acrescentar. 3 - Osso da maçã do rosto; rádio (s.q.). 4 - Antes do meio dia (abrev.); dificuldade; cálcio (s.q.). 5 - Lista; contr. prep. «a» + artigo «o»; parte inferior da perna. 6 - Caminhar para lá; auxiliar. 7 - Contr. prep. «em» + art. def. «as»; o espaço aéreo; dois em numeração romana. 8 - hectómetro (abrev.); parceiro; suf. indicativo de agente. 9 - Medo; aprovado (abrev.). 10 - Montão de molhos de palha; cidade. 11 - Torna familiar.

SOPA DE LETRAS

Nesta sopa de letras procure, em todas as direções, as seguintes palavras:

Azálea Jacinto
Begónia Jarro
Buganvília Jasmim
Camélia Junquilha
Cravo Maravilha
Crisântemo Margarida
Dália Miosótis
Gerbera Petúnia
Gipsófila Rosa
Goivo Túlipa
Hortência Violeta

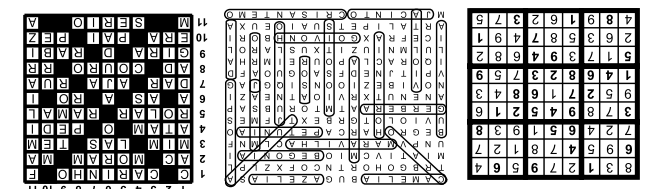
C A M E L I A B U G A Z E L I A S A
T R B G O H O R T N C O F X Z L P L
M I A T I V C M I O B E G O N I A I
U N P V M A R A V I L H A C L M N F
B E G R O H A R C A P E T U N I A O
U V I O L O T G R B E X T J F M E S
G E R B E R A A T M T O R U B S A P
A N E N U T X R V I O A T N E A Z I
N O V I B E Z I O O N S I Q G J A G
V P I T J N E D F S A O G U O A F D
I Q O R A C L A P O U R E I M R H A
L U L M N I U Z I T X U S L A R O L
I C E F R A X G O I V O N H B O R I
A R T A L I P E T S U A I O E U X A
M J A C I N T O C R I S A N T E M O

SUDOKU

Completar a grelha de forma a que cada linha, cada coluna e cada uma das casas 3x3 contenha todos os números de 1 a 9

		1			9		6	
6			4					
			6	5				8
3			9	4	5	2	1	
		2	7		6	8		
1	4	6	8	2	3			9
5				9	4			
					7			1
	8		1		3			

SOLUÇÕES



Helena Maria Pereira

CONCURSO

“A Mascote de Sonho”



Motivados que estamos na procura de uma mascote para a nossa Associação, decidimos criar um concurso de desenho aberto a todos os nossos associados, amigos e leitores. Assim, aguardamos pelas vossas fantásticas propostas, sendo o grande vencedor premiado com um

Vale de oferta no valor de **50€**

que poderá ser utilizado nas lojas aderentes do Grupo SONAE.

O vencedor será anunciado na próxima edição do nosso Jornal Mãos Unidas, onde publicaremos as réplicas de todos os trabalhos recebidos.

Data limite para envio dos desenhos: 30 de Junho

Os desenhos deverão ser endereçados para:

Morada: Rua Sarmento de Beires 19A 1º, 1900-410 Lisboa
Email: geral@maos-unidas.pt

Nota: Cada desenho deverá ser acompanhado pelo nome do autor, idade e localidade.

CONSIGNAÇÃO 0,5% IRS

DONATIVO GRATUITO

**Sabia que pode ajudar a
Associação Portuguesa de Solidariedade
Mãos Unidas P. Damião sem qualquer custo?**

Basta preencher no quadro 11 do Modelo 3 o campo 1101 do anexo H com um [X] e inserir o número de contribuinte da Associação Portuguesa de Solidariedade Mãos Unidas P. Damião | 504 072 722

Deve também assinalar com outro [X] o campo IRS que se encontra ao lado.

11	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO		
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☐	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☒		
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	☐	1102	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	☐	1103	
		NIF	IRS IVA
		5 0 4 0 7 2 7 2 2	X ☐