Jornal Mãos Unidas

MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

TODO O AMANHECER É UM RECOMEÇO...

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 1,00€
ISSN: 1646-4389 ANO VII - Nº62 MARÇO / ABRIL 2021

FICHA TÉCNICA

1. EDITOR E PROPRIETÁRIO
Associação Mãos Unidas P. Damião. Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD)
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 ONGD
PLATAFORMA do Voluntariado Missionário (FEC)

3. DIRETOR
António da Câmara Cordovil

4.EDITOR
Jaime Roriz

5.COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO
Maria Angélica Manzarra

6. PERIOCIDADE
Bimestral

7. COMPOSIÇÃO E DESIGN
OWL Consultoria Digital

8. ESTATUTO EDITORIAL
Consultar: www.maos-unidas.pt

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

10. DEPÓSITO LEGAL: 24013/06

11. ISSN: 1646-4389

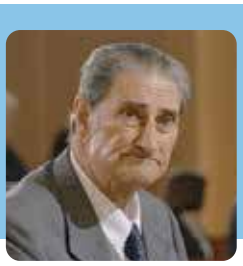
12. REGISTO NA ERC: 126 233

13. Tiragem: 16 000 exemplares

14. Assinatura anual
Portugal: 10,00€ | Europa: 18,00€ |
Resto do Mundo: 27,00€

15. PESSOA COLETIVA: 504 072 722

16. FOTOS: Arquivo Institucional



António Câmara Cordovil

Presidente da Associação Mãos Unidas P. Damião

ÍNDICE

Editorial

3 Novos desafios, bons augúrios.

Espaço Saúde e Bem-Estar

4 E depois do Covid?
6 Saúde: Estratégias para ser mais saudável.

Espaço Sociedade

9 Projeto Comvidas mudar.

Unidos fazemos

11 Atelier Mãos Unidas - Centro de Estudos.
15 Casos de vida.

TESTEMUNHO

17 Uma história de superação.

CELEBRAÇÕES

19 Dias especiais.

21 Dia de Homenagem a São Damião de Molokai.

EFEMÉRIDES

23 Páscoa, tempo de “Aleluia”.

CONVIDADOS

25 Alma em tempo de guerra.

PASSATEMPOS

26 Palavras cruzadas | Sopa de letras | Sudoku.

REFLEXÃO

27 O Corajoso Recomeço.

28 Consignação do IRS 0,5%.

NOVOS DESAFIOS, BONS AUGÚRIOS

Jaime Roriz

Depois dos desafios que a atual situação pandémica criou na Associação Mãos Unidas, este grupo, que todos os dias se dedica a fazer o trabalho social que nos caracteriza, veio lançar mãos a novos desafios. Enquanto o mundo se desmorona à nossa volta, não podemos ficar de braços cruzados.

Surge, nesse contexto, a necessidade de nos adaptarmos à nova realidade. Com uma nova equipa, com pessoas cheias de vontade de cumprir o desiderato do terceiro sector da economia, aquele que respeita ao sector social. Dentro em breve, a Associação dará honras de destaque, neste meio de comunicação às novas valências da AMU.

De mãos unidas seremos capazes de suprir necessidades sociais que, até ver, são carências profundas do tecido social em que a Associação opera. A doença gera pobreza e a pobreza gera o consequente descontentamento que é propício às doenças sociais.

Não basta, nesses termos, fazer face aos problemas da fome e da doença física, adaptar-nos também significa ajudar a cuidar do estado psíquico das pessoas que o carecem. Em crise, em profunda crise social, são os mais vulneráveis os mais atingidos pelas mudanças.

E, mais uma vez, a Associação Mãos Unidas esforça-se para poder dizer presente! Ao conjunto de empregados e colaboradores da AMU a quem compete levar a bom termo tal desígnio, endereçamos desde já bons augúrios nessa tarefa.

Texto: Dr. José Sacaruda | Diretor Clínico

E DEPOIS DO COVID?

Há um ano as nossas vidas mudaram. Mas para alguns as mudanças vão continuar mesmo depois de terem passado todas as vagas deste vírus que fez parar o mundo.

Diz-se que esta doença é "democrática" porque bateu à porta de gente com características socio-económicas e realidades muito diferentes.

À data de hoje temos a registar 811306 casos de portugueses infetados, e uma boa parte deles ficou com sequelas para a vida. E estas sequelas não têm grande relação com a gravidade em que a doença os atingiu: há consequências tanto nos que tiveram formas ligeiras como naqueles em que a virose provocou internamentos nos cuidados intensivos por formas mais graves e agressivas da doença. Sabemos hoje que quase 70% destes doentes apresentam sequelas no coração, rins, pulmões, fígado, pele e sistema nervoso central. Estas consequências são tanto mais frequentes quanto mais doenças pré existentes as pessoas apresentavam (doenças pulmonares e cardíacas por exemplo).

Há pessoas que ficaram com um cansaço anormal, dores musculares e articulares prolongadas, arritmias, dores de cabeça, alterações da memória e concentração e alterações do sono para já não falar dos efeitos ao nível da ansiedade e do humor. Muitos doentes referem terem ficados mais ansiosos, mais deprimidos, mais fragilizados. E não nos podemos esquecer das sequelas daqueles que, não tendo sido infetados, sofreram com a morte dos que mais amavam, sofreram por não poder ir à escola, sofreram por estarem "presos" em casa sem poderem conviver, falar, estar… Não foi raro ouvir muitos doentes dizerem" que venha o vírus mas não me deixem sozinho!": Infelizmente a solidão agravada será uma sequela que dificilmente se esquecerá.

Texto: Dr. José Sacaruda | Diretor Clínico

Estes estados “pós covid” atacam como foi já referido vários órgãos e sistemas indiscriminadamente. Daí nunca podermos dizer “Já fui infetado e por isso já estou livre…” Nada mais errado! Mesmo depois de termos apanhado a doença poderemos ficar com outra maleita que não sabemos quando termina…

Há já consultas programadas pós covid, consultas multidisciplinares, vários médicos e especialidades envolvidas para deitar a mão a todas estes problemas “novos” que surgiram, e acompanhar o doentes nesta fase pior das suas vidas. Normalmente numa consulta, que até pode não ser presencial, o médico avalia os sintomas que os seus doentes referem, pede alguns exames complementares de diagnóstico para que numa segunda consulta possa ter mais dados para poder enviar o paciente às especialidades mais adequadas ao seu caso.

Há que não esquecer também todos aqueles que tinham outras situações pré-existentes (diabetes, hipertensão arterial, demências, cancro…) que deixaram de poder ser acompanhados regularmente por quem os assistia. E todos os diagnósticos precoces que ficaram por fazer, trazendo as pessoas ao seu médico já com evoluções às vezes irreversíveis destas novas doenças que entretanto surgiram. Como eu costumo dizer” o Covid não curou todas as outras doenças que já existiam”.

Não podemos esquecer também as sequelas económicas de todos os que ficaram desempregados, sem fontes de rendimento por trabalharem em sectores mais penalizados pelo confinamento.
Mas um palavra de esperança: hoje, com o avanço da medicina e dos cuidados, e depois do que todos passamos, estamos talvez mais preparados e atentos a todos estes efeitos colaterais e sabemos que todos vamos fazer o possível e o impossível para resolver tudo. Assim o vírus nos ajude…

SAÚDE

ESTRATÉGIAS PARA SER MAIS SAUDÁVEL

Nutricionista Luana Leitão
(CP nº2511N)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), Saúde é "o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença…". Por outras palavras, ser saudável não é apenas não estar doente, mas essencialmente garantir um bem-estar físico e mental. Assim sendo, debrucemo-nos sobre cinco estratégias que deve implementar em prol de uma vida mais saudável:

1) Aprenda a gerir o Stress
Tente planear o seu dia-a-dia, faça uma lista de prioridades de forma a gerir o seu tempo. Aprenda a lidar com as suas emoções. A meditação poderá ser uma ajuda;

2) Mantenha-se Ativo(a)
Considere começar por fazer mais percursos a pé, usar mais as escadas. Não vá correr se é algo que não gosta, só porque está na moda. Escolha sim, um exercício físico com que se identifique e defina dias e horas para o praticar;

3) Melhore a qualidade do seu Sono
Dormir em média 7/8 horas/noite é essencial. Um dos efeitos associados a uma má qualidade do sono é o aumento do apetite e ansiedade no dia seguinte. Evite estímulos como a televisão, telemóvel e computador nos 30 minutos antes de ir dormir;

4) Hidrate-se
Comece por ter sempre consigo uma garrafa de água, para que se lembre de a beber. Se não gosta do sabor da água simples pode aromatizá-la (com limão, pepino, gengibre, hortelão, entre outros) ou opte por chás — mas sem adicionar açúcar;

5) Procure ter hábitos alimentares mais saudável
Trabalhar em prol de uma alimentação equilibrada, variada e completa irá fazer com que tenha um peso saudável, mais energia e previna várias doenças.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: POR ONDE COMEÇAR?

Um dos pilares principais para sustentar uma alimentação saudável começa pela premissa de que esta deverá estar sempre ajustada às suas necessidades.
Por exemplo: Se diminuiu a atividade física no último mês, então deverá ajustar as calorias do seu dia alimentar através da redução das quantidades e optar por substituir alguns alimentos por outros menos calóricos. Caso contrário, se começou a praticar algum desporto mais intenso, então precisa de reforçar o aporte calórico, escolhendo alimentos mais energéticos e distribuindo-os de uma forma inteligente pelas suas refeições.
Em suma, ter uma alimentação mais saudável passa por saber fazer escolhas mais acertadas de acordo com a sua rotina diária.
Paralelamente, reconhecer quando faz alguma exceção e aprender a compensá-la irá ajudar a voltar aos seus verdadeiros hábitos, alcançando desta forma o seu Equilíbrio.

Com os próximos 8 passos, descubra como pode melhorar a sua Alimentação, promovendo uma vida com mais saúde:

1- Procure ter sempre produtos hortícolas (salada ou legumes) no seu prato;
2- Reduza o sal nas confeções (use especiarias e ervas aromáticas) e o uso de produtos mais processados e industrializados;
3- Prefira alimentos integrais (massa, arroz, pão);
4- Escolha melhores gorduras. Reduza o consumo de gordura saturada (carnes vermelhas, queijos gordos, manteiga, natas, iogurte grego, charcutaria,) substitua por fontes de gordura insaturada (peixes, frutos oleaginosos, abacate, azeite);
5- Evite beber sumos e refrigerantes;
6- Escolha frutas e vegetais da época pelo seu maior teor em vitaminas e minerais;
7- Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Evite ter distrações na hora das refeições. Desta forma irá garantir uma menor ingestão e dará tempo ao seu cérebro de ter a perceção que está satisfeito;
8- Aprenda a descodificar os rótulos alimentares para que as suas escolhas sejam mais acertadas.

RECEITAS SAUDÁVEIS, PRÁTICAS E SABOROSAS

Almôndegas de Ricota e Espinafres no forno (4 pessoas)

- 4 Colheres de chá de noz de moscada
- 300g de queijo ricota
- 500g de espinafres
- Pimenta q.b.
- 4 Ovos
- 6 Dentes de alho
- Sal q.b.
- 1 colher de sopa de azeite

Estufar o alho com o azeite, colocar os espinafres e temperar com sal e pimenta, mexer um pouco e tapar até que perca a humidade. À parte, peneirar 300 gramas de queijo ricota, juntar os espinafres picados, os ovos inteiros, 4 colheres de chá de noz-moscada ralada. Misture tudo muito bem e molde em bolas do tamanho de nozes. Levar ao forno para até gratinar.

"Nutella" Saudável (1 frasco)

- 250 g de avelãs
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- sal q.b.
- 3 colheres de sopa de cacau magro em pó
- 30g de stevia em pó OU 2 c sopa de mel

Toste as avelãs durante cerca de 6 a 8 minutos no forno pré-aquecido a 200°C. Após estarem tostadas, esfregue-as em papel de cozinha ou com um pano até retirar a pele destas. Coloque-as num processador de alimentos e triture até formar uma pasta o mais cremosa possível, e acrescente os restantes ingredientes. Misture bem todo o preparado até este atingir a consistência de uma pasta homogénea. Verta o creme num recipiente esterilizado, com tampa, e guarde à temperatura ambiente.

> *"Que a alimentação seja o teu único remédio.*
> *-Hipócrates"*

Texto: Maria do Carmo Costa Macedo

PROJETO COMVIDAS MUDAR

Apoio a um lar de idosos com 53 pessoas infetadas com Covid

Esta experiência que vivemos, mudou a nossa maneira de encarar a vida. Quando decidimos aceitar o desafio, tanto havia medo e receio, como entusiasmo e uma vontade inexplicável de ir em missão. Lá fomos, eu e a minha amiga Margarida Pinto, com uma ideia para o que íamos, mas na verdade não sabíamos nada.
Estes dias foram um acordar. Nunca tínhamos estado num sítio assim, convivido com tantas pessoas que dependem de alguém para sobreviver, digo sobreviver porque realmente é a realidade, aquelas pessoas limitavam-se a sobreviver. Felizmente, nós chegamos e conseguimos não só ajudá-los a sobreviver (entre banhos na cama, mudas de fraldas, dar almoços e jantares) como conseguimos cantar, abraçar, sorrir (mesmo por baixo das máscaras), e mostrar a parte humana que todos tanto precisamos.

No primeiro dia, chegamos a casa e chorámos copiosamente, foi um choque, tantas pessoas de cama, algumas que nem se mexiam, completamente dependentes, a maior parte demente, muitos não falavam, outros nem os olhos abriam, mas estavam lá, a precisar de nós, do nosso espírito jovem e da nossa alegria. E fomos chamadas a isso mesmo, demos o nosso melhor para marcar a diferença na vida de cada um: dar atenção à Dona Hortênsia que nos seguia para todo o lado, a queixar-se das dores de costas, mas na verdade o que ela queria era não ficar sozinha; cantar para a Dona Adélia que, sofrendo de Alzheimer muito avançado, não falava nem andava, mas que com um bocadinho de música lá cantarolava e nos dava a entender que continuava lá. Falar com o senhor Serra, um homem magrinho que falava tão baixinho e tão lentamente que a maior parte das vezes não era ouvido, mas nós estávamos lá para isso mesmo; por último gostava de falar da Dona Júlia, uma senhora com um coração cheio de amor, que foi abandonada pela família, mas mesmo assim, não perdeu o seu bom coração e fazia questão de nos dizer a toda a hora, que éramos lindas e que gostava muito de nós.

As lições que tiro daqui são as seguintes: um abraço, um “está tão bonita hoje”, um “gosto tanto de si” ou um “rezo por si”, podem mudar a vida de alguém, especialmente em estado de carência. Cuidar é amar, e todos nós precisamos de ser amados. Os velhinhos precisam de nós, e abandoná-los é a maior crueldade que alguém pode fazer, eles sentem, a ideia de “ah ele é velho não sabe nada” é errada, todos somos pessoas e temos de cuidar dos mais frágeis.
Levo todos no meu coração e nunca me vou esquecer, entretanto vou ligar à dona Conceição e ao senhor Serra todas as semanas para que se sintam sempre acompanhados.

Saímos de lá, com a maior parte deles sem Covid e a passear de um lado para o outro.

Sabia que...

Partilhamos algumas curiosidades sobre os mais diversos temas

Fonte: https://brasilescola.uol.com.br/curiosidades

- O cérebro humano é formado por, aproximadamente, 75% de água;
- Em média, um adulto respira 550 litros de oxigênio puro diariamente;
- A maior palavra da língua portuguesa refere-se a uma doença causada pela respiração de cinzas vulcânicas: pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiótico;
- Há uma lâmpada que permanece ligada continuamente há mais de 113 anos na cidade de Livermore, na Califórnia. Encontra-se dentro de um quartel de bombeiros;
- O calendário da Etiópia é sete anos atrasado em relação aos demais países do ocidente;
- Mais de 10% de toda a biodiversidade do mundo é encontrada no continente australiano;
- A Rússia é o maior país do mundo, ocupando cerca de 10% de toda a terra do planeta;
- O menor país do mundo é o Vaticano, com cerca de 800 habitantes oficiais;
- Estima-se que, a cada ano, o monte Everest cresça 4 milímetros.

5º ANIVERSÁRIO

ATELIER MÃOS UNIDAS

CENTRO DE ESTUDOS

Texto: Equipa do polo de Carregal do Sal

No dia 18 de março, celebra-se o quinto aniversário do Ateliê Mãos Unidas, um projeto que se iniciou com o objetivo de apoiar crianças dos 6 aos 12 anos e potenciar as suas capacidades cognitivas, sociais e pessoais em salas de estudo partilhado, combatendo o abandono e insucesso escolar.

O Ateliê Mãos Unidas já foi a casa de mais de 150 crianças, uma casa onde os seus rostos e histórias não são esquecidos, onde lhes foi e é permitido sonhar, atingir os seus objetivos pessoais, por mais pequenos que pareçam.

Desde do primeiro dia que uma das regras deste espaço é que as palavras "não consigo" são proibidas, temos uma equipa técnica disposta a ajudar a ultrapassar dificuldades que surgem, crianças com espírito de entreajuda que percebem que cada um de nós tem mais facilidade em fazer alguma coisa e, como se torna mais fácil, tantas vezes, ser uma criança a explicar a um colega uma matéria. As crianças têm a sua própria linguagem, formas de se expressarem diferentes de a de um adulto, cada criança é única e espontânea.

Lutamos desde o primeiro dia pela igualdade de oportunidades, pelo enriquecimento recíproco, pelo nosso futuro.

Todas as crianças que passaram pelo Ateliê Mãos Unidas são a força de cada um de nós, a força de querer continuar, de fazermos a diferença na vida de alguém por mais pequena que seja, a força para melhorarmos as nossas capacidades e acima de tudo mantermos a nossa humildade, humildade para connosco e para com todos os que nos rodeiam, não sabemos o dia de amanhã e poderemos ser nós a precisar de ajuda. Agradecemos a todas as nossas crianças, por acreditarem em vocês e por acreditarem em nós. Continuem a ser quem são, únicos e maravilhosos e não deixem de sonhar, não importa a idade!

Quero apoiar uma família da Associação Mãos Unidas P. Damião, com um cabaz, 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 **(por favor enviar comprovativo)**

Vale Postal

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

CASOS DE VIDA QUE ACOMPANHAMOS

O projeto Casos de Vida procura apoiar crianças com paralisia cerebral, doenças raras ou crónicas complexas, com o objetivo de dar resposta às suas inúmeras necessidades.

Com a preciosa ajuda de todos os nossos amigos e benfeitores, tem sido possível proporcionar a cada uma destas crianças uma vida um pouco melhor, através do acesso a bens alimentares, produtos de higiene e serviços de saúde.

Estas e muitas outras crianças guerreiras e corajosas, guardam a esperança de viver num mundo um pouco melhor, onde todos os seus sonhos e desejos mais profundos possam estar mais perto de se tornar reais.

Contamos com a sua mão amiga, para nos ajudar nesta nobre e grande missão!

Texto: Sara Correia | Assistente Social

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 **(por favor enviar comprovativo)**

Vale Postal

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

Texto: Sara Correia | Assistente Social

OBRIGADO

COM A SUA AJUDA É POSSÍVEL MUDAR VIDAS

Juntos chegamos muito mais longe. Agradecemos a todas as pessoas que, de Mãos Unidas connosco, contribuem para a nossa obra social:
A todos que doam o seu tempo para o trabalho voluntário; a todos que doam móveis e eletrodomésticos que enchem a casa de famílias que dormem sobre colchões e quase nada têm mais; ao Sr. Zé Carlos que voluntariamente e sem receber nada em troca, se disponibiliza a assegurar o transporte de todas estas doações para casa das famílias; a todos que doam computadores que são entregues a crianças sem possibilidade de assistir às aulas online; a todos os que doam alimentos, principalmente à Ana Rosa Costa e à sua amiga Luísa Aido, que, religiosamente, uma vez por semana, oferecem dois cabazes repletos de alimentos não perecíveis; ao Pingo Doce que nos ajuda com a doação de produtos próximo do limite da validade e a todos os beneméritos que enviam o seu donativo.

Almas generosas que se partilham, se doam...

Texto: Maria Angélica Manzarra

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.

UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO

Eu consegui...

O meu nome é Anísio Nunes, tenho 50 anos, nasci em Angola e, com 4 anos, ouvi o meu pai dizer que existia um país onde as oportunidades eram muito melhores do que as que tínhamos. Não entendia bem o que isso queria dizer, mas achei que devia ser algo bom, a avaliar pelo entusiasmo do meu pai. Depois de uma discussão acirrada, a minha mãe decidiu que não embarcaria junto connosco. E assim … o meu pai, minha irmã, meu irmão e eu, chegámos a Lisboa para uma nova vida cheia de Esperança. Passado pouco tempo, mudámos para a Guarda, onde o nosso pai encontrou emprego.

Como vivíamos com muitas dificuldades financeiras, uma congregação religiosa ajudou com a educação escolar e ingressamos no colégio Outeiro de São Miguel, onde estudei até ao nono ano, quando tive a triste notícia da morte do meu pai num acidente de mota.
Ficámos, portanto, entregues à própria sorte, pois a nossa mãe nunca veio para Portugal e perdemos o contato com ela.

Abatido e desiludido, procurei “amigos” que só se interessavam por festas e bebida sem limites. Começou, desta maneira, uma fase da minha vida da qual não me orgulho. As bebedeiras eram diárias e sempre que me repreendiam, respondia que parava quando quisesse, mas eu sabia que não era bem assim.

Perdi a compostura, a vergonha, a dignidade, não estudava, não trabalhava e só me sentia satisfeito a beber. As pessoas de bem, aos poucos, foram se afastando e dei por mim a dormir na rua, transformei-me num sem-abrigo. Não tomava banho, não cortava o cabelo, não ligava a mínima para higiene nem para os princípios com que fui criado. Não tomava pequeno-almoço nem jantar, o almoço era a minha única refeição, oferecido por um projeto solidário. Era uma outra pessoa de quem não gostava e me possuía.

Um dia, vi amigos na rua e tive vergonha de me aproximar deles. Nesse momento decidi: quero mudar!
A decisão precisa partir de dentro de nós, não adianta ouvir que é preciso mudar, tem que se sentir que quer mudar!

Texto: Maria Angélica Manzarra

Procurei uma Assistente Social que me encaminhou para uma desintoxicação, num Clínica de tratamento da minha dependência do álcool. Foi difícil, mas pensava que queria a minha vida de volta e mantive a coragem e força de vontade.
Saí limpo da Clinica e muito orgulhoso da minha decisão.

Consegui emprego como ajudante de pedreiro e, por ser um bom empregado, o patrão arranjou-me um quartinho nos fundos da obra. Ganhava pouco, mas fui conquistando a minha liberdade saudável. Comprei um telemóvel, passei a ter uma conta com pagamento mensal, alimentava-me bem e, passados uns meses, arrendei um apartamento T0. Que feliz me senti!

Sempre gostei de dançar, embora seja um pé de chumbo e, uma noite, numa discoteca, conheci a mulher da minha vida, uma cabo-verdiana chamada Vera que dançava lindamente e se propôs a ensinar-me uns passos.

A partir daí, demos todos os passos juntos …
Vivemos no T0 que nos parece um palácio e a vida ficou muito mais leve com a companhia um do outro. Vera trabalha nas limpezas de um supermercado e ganha muitos produtos que estão no limite da validade, o que nos ajuda muito.
Estou muito Feliz e realizado, porque em Maio vamos ter um filho. Não quis saber o sexo, porque é uma bênção e agradecemos, todos os dias, por ela, seja menino ou menina.

Por isso, quis dar o meu testemunho, para mostrar que quando se tem força de vontade, consegue-se.

Aqui estou, mais um dia … Eu consegui!!

Todos os dias da nossa vida merecem ser celebrados, mas alguns merecem especial destaque!

Dia da Arte
15/4

O que seria da vida sem arte? Onde ficaria a criatividade e a fantasia? A realidade, só por si, tornar-se-ia muito menos bela. A arte ilumina a imaginação e faz sonhar. Abençoados os que percebem na Arte a transformação do abstrato de um pensamento em uma obra concreta.

Dia Mundial da Voz
16/4

A voz é o principal fio condutor dos nossos sentimentos. O pensamento cria vida e a voz oferece-lhe um corpo imaginário que se projeta e se expande. O mundo precisa de som e o ser humano, cada vez mais, necessita de ouvir….

Dia da Terra
22/4

Nada mais justo do que enaltecer o Planeta onde vivemos, o ninho que nos acolhe. Nem sempre o tratamos como merece e, este dia, deve ser um alerta para que saibamos cuidar e respeitar a Terra, essa fonte de energia e recursos.

Dia Internacional do Cão-Guia
28/4

Ser Feliz é um direito e um dever. É ter um foco de luz interior que se espalha por todos os que o rodeiam. Amar-se, amar e abençoar a vida, todos os dias. Felicidade é acordar a sorrir e não ter medo de ser Feliz.

Dia do trabalhador

1/5

Em 1886, cerca de 340.000 trabalhadores da cidade de Chicago, fizeram greve com o objetivo de conquistar condições melhores de trabalho. Esta homenagem é muito justa, pois mudou a História, com a inclusão desses direitos em códigos de trabalho e Constituições.

Dia da Mãe

2/5

Ser mãe é ser completa, saber amar e proteger incondicionalmente. Ser mãe é gerar vida, mesmo que não seja dentro do seu corpo, oferecer a mão para acompanhar, o cérebro e o coração para orientar. Ser Mãe é Amor.

As celebrações enriquecem a vida com paixão e propósito. São o alimento do espírito humano.

Dia Internacional da Família

15/5

Família é sinónimo de união e cumplicidade. No seu seio, encontramos a nossa raiz, o conforto de sentir que fazemos parte de um elo forte, de sangue, que não se separa.

Dia de Pentecostes

23/5

Cristo prometeu que o Espirito Santo viria e traria uma nova Lei, não escrita em tábuas de pedra, e sim nos corações humanos. Neste dia, comemora-se a comunhão de Deus com o seu povo, através do Espirito Santo.

Texto: Maria Angélica Manzarra

Dia de Homenagem a São Damião de Molokai

10/5

Era uma vez...

Um menino chamado Josef de Veuster, nascido na Bélgica, no dia 03 de Janeiro de 1840.
Desde pequeno mostrava uma preocupação constante com o sofrimento do próximo e tentava ajudar os necessitados. Sobressaía perante os amigos, devido à sua consciência cívica e sensível.

Quando completou 19 anos, resolveu entrar para a Ordem dos Padres do Sagrado Coração, para assim poder realizar o seu sonho de contribuir para o Bem da humanidade.
É, nessa ocasião, que muda o seu nome para Damião.

Como mostrava ser inteligente e dedicado, a congregação decidiu que deveria terminar os estudos num colégio teológico em Paris. Foi então, que o menino se transformou em um homem de 21 anos e aspirou a outros sonhos, ao conhecer um bispo do Havai que o encantou, através de palestras que enalteciam a importância das obras missionárias, junto de doentes de Hanseníase, vulgarmente chamada de Lepra.

Depois de várias conversas, tomou conhecimento de uma certa ilha onde esses doentes eram abandonados à sua própria sorte, por ordem do governo, visto a doença ser contagiosa.

Nessa noite não conseguia dormir, os seus pensamentos giravam em torno do que ouvira e, sobre a manhã, tomou uma decisão:
Oferecer-se como missionário para a Ilha de Molokai.

E assim foi…
Ao chegar, admirou-se com a falta de condições, a desumanidade com que os doentes eram tratados, sem direito a uma vida e morte dignas, pois nem cemitério existia.

Com frequência ia à capital e escrevia no jornal local sobre o pesadelo que se vivia na Ilha Molokai. As notícias espalharam-se e o mundo abriu os olhos para esta terrível e dolorosa realidade e, aos poucos, foi conseguindo alguma cooperação.

Damião construiu uma igreja onde dizia missa, um pequeno hospital onde eram tratados os doentes mais graves e dois aquedutos que ajudaram a estrutura sanitária.
Agora, existia esperança e respeito.

Dez anos depois, no fim de um dia muito cansativo, encheu uma bacia com água muito quente e mergulhou os pés. Surpreendeu-se ao ver o intenso vapor que subia da água e, com tristeza, descobriu que nada sentia.

Infelizmente, conhecia os passos que a doença daria e constatou que o seu tempo de missionário chegara ao fim… A sua missão estava realizada, ao ter dedicado todos aqueles anos, um amor incondicional à sua obra, sem pensar nele, só naqueles que confiavam nas suas palavras e atitudes.

O menino Josef que se mantinha alerta dentro do coração do Padre Damião, adormeceu no dia 15 de Abril de 1889.

Em 1995, Padre Damião de Molokai foi beatificado pelo Papa João Paulo II e o dia 10 de Maio, ficou marcado para que se reverencie este menino-homem de coração puro e abnegado, que, de Mãos Unidas, se ofereceu, tal qual Cristo, em prol de quem tanto sofria.

Texto: Luís Costa

Obra de Santiago Belacqua
"... E o seu reino não terá fim"

Exposição disponível em 7 igrejas de Famalicão de 27.03 a 08.05 2021.

PÁSCOA, TEMPO DE "ALELUIA"

No ano passado, por esta altura, já estando todos nós confinados, por causa da pandemia, escrevi um artigo para este jornal sobre a Páscoa, um itinerário pelo seu significado, tanto para os judeus como para os cristãos: para os judeus, a celebração do episódio da passagem da escravidão do Egito para a liberdade; para os cristãos, a festa da Ressurreição de Cristo, também uma passagem, esta, da morte à vida. Páscoa é, então, passagem.

Passagem pressupõe esperança, ação, mudança, transformação. No nosso contexto geográfico, esta festa religiosa coincide com o início da Primavera, o que facilita a compreensão do mistério pascal. Toda a natureza parece celebrar também este acontecimento de fé. O florir das árvores e o chilrear dos pássaros são como sinos que entoam "aleluias". Mas, o que significa a palavra "aleluia"? É a palavra que mais diz sobre a Páscoa.

No dia de Páscoa de 2020, o Cardeal D. Tolentino dizia, à Agência Ecclesia, que se recordava de ouvir um jornalista perguntar ao então arcebispo de Paris, qual era a palavra mais bela em francês. Este respondera que a palavra mais bela da língua francesa era a palavra "aleluia". A resposta foi, provavelmente, surpreendente para o jornalista, pelo facto da palavra "aleluia" ser uma palavra hebraica. Também na opinião do D. Tolentino, esta é a palavra mais bela em todas as línguas. E acrescenta, também na língua portuguesa. Que significado tem? "Aleluia" quer dizer louvor, louvor a Deus, encher de glória os céus, bendizê-Lo, adorá-Lo, louvá-Lo. É certamente aquela palavra onde se vê expresso o nosso «direito fundamental, que não nos será tirado: o direito à esperança», como nos disse o Papa Francisco na homilia da Noite Santa, da Vigília Pascal, no dia 11 de abril de 2020.

> *Aleluia é a palavra que anuncia a Páscoa. Aleluia é o anúncio da esperança. Aleluia é a certeza da Ressurreição.*

Partilho convosco um excerto dessa belíssima homilia: "Ao amanhecer, as mulheres vão ao sepulcro". Lá diz-lhes o anjo: “Não tenhais medo. Não está aqui; ressuscitou” (cf. Mt 28, 5-6). Diante dum túmulo, ouvem palavras de vida... E depois encontram Jesus, o autor da esperança, que confirma o anúncio dizendo-lhes: “Não temais” (Mt 28,10). Não tenhais medo, não temais: eis o anúncio de esperança para nós, hoje. Tais são as palavras que Deus nos repete hoje, na noite que estamos a atravessar.

Nesta noite, conquistamos um direito fundamental, que não nos será tirado: o direito à esperança.

Obra de Santiago Belacqua
“... E o seu reino não terá fim”

Exposição disponível em 7 igrejas de Famalicão
de 27.03 a 08.05 2021.

É uma esperança nova, viva, que vem de Deus. Não é mero otimismo, não é uma palmadinha nas costas nem um encorajamento de circunstância, com o aflorar dum sorriso. Não. É um dom do Céu, que não podíamos obter por nós mesmos. Tudo correrá bem: repetimos com tenacidade nestas semanas, agarrando-nos à beleza da nossa humanidade e fazendo subir do coração palavras de encorajamento. Mas, à medida que os dias passam e os medos crescem, até a esperança mais audaz pode desvanecer. A esperança de Jesus é diferente. Coloca no coração a certeza de que Deus sabe transformar tudo em bem, pois até do túmulo faz sair a vida.
O túmulo é o lugar donde, quem entra, não sai. Mas Jesus saiu para nós, ressuscitou para nós, para trazer vida onde havia morte, para começar uma história nova no ponto onde fora colocada uma pedra em cima. Ele, que derrubou a pedra da entrada do túmulo, pode remover as rochas que fecham o coração.
Por isso, não cedamos à resignação, não coloquemos uma pedra sobre a esperança. Podemos e devemos esperar, porque Deus é fiel.Não nos deixou sozinhos, visitou-nos: veio a cada uma das nossas situações, no sofrimento, na angústia, na morte. A sua luz iluminou a obscuridade do sepulcro: hoje quer alcançar os cantos mais escuros da vida.

Minha irmã, meu irmão, ainda que no coração tenhas sepultado a esperança, não desistas! Deus é maior. A escuridão e a morte não têm a última palavra. Coragem! Com Deus, nada está perdido. Aleluia é a palavra que anuncia a Páscoa. Aleluia é o anúncio da esperança. Aleluia é a certeza da Ressurreição. Que nesta Páscoa ouçamos os sinos a entoar a alegria do anúncio do Cristo ressuscitado! Uma Santa Páscoa para todos!

ALMA EM TEMPO DE GUERRA

Escrito por
Tiago Galvão-Teles.

Jornalista e Escritor.

"As nossas palavras contam, mas são os actos que se revelam indispensáveis."

Ao longo da vida temos vários trajectos a fazer. O destino oferece-nos caminhos diversos, uns mais aprazíveis, até mesmo fantásticos, outros mais duros, muitas vezes, que nos obrigam a nos reinventarmos.

A atitude certa é aceitar o que o destino nos oferece, mas sem nunca esquecer que o livre arbítrio vive nos contornos da nossa sombra.

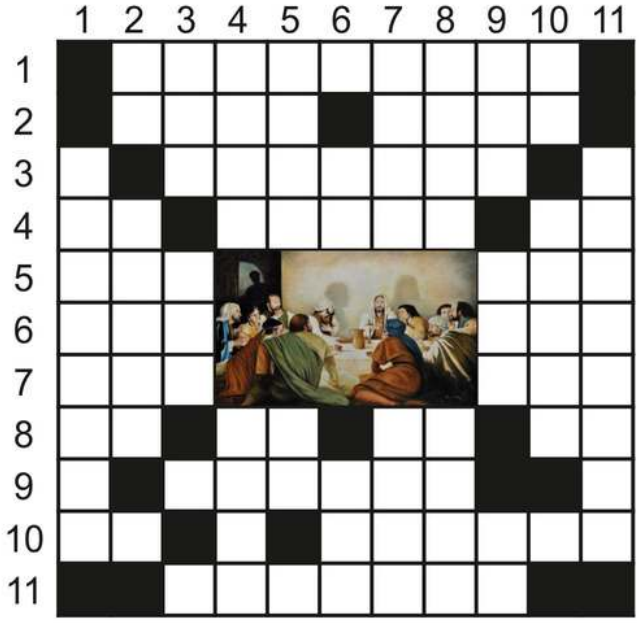
No último ano a pandemia que se impôs criou um cenário único. Pela primeira vez, nos últimos 100 anos, a humanidade confronta-se com um desafio conjunto. Por entre todas as mazelas que este vírus nos trouxe, podemos tirar algumas mais valias, tal como aprender o desapego, criar elos mais fortes com os outros e praticar o altruísmo.

Não tenho dúvidas que é nas situações difíceis que se vê a nossa essência. É na dor e no sofrimento que crescemos como seres humanos. As nossas palavras contam, mas são os actos que se revelam indispensáveis.

Sempre acreditei que nascemos com almas pequeninas e, assim como nós, ela vai crescendo em função da forma como nos comportamos perante a vida. Para pudermos ter uma alma grande devemos ser compreensivos e inclusivos, ter mais compaixão, coragem e atitude.

No último ano, sofri alguns reveses, mas o meu maior sofrimento, foi o da dor alheia, aquela que por empatia, também tornei minha. Sou, sem dúvida, um melhor ser humano, tenho uma alma maior. E vocês?

PALAVRAS CRUZADAS



Horizontais: **1** - Capital de Israel. **2** - Formes em alas; gracejara. **3** - Apertara com atacador. **4** - Contr. do pron. pess. «me» + pron. pess «a»; baixa ao mar (o hidroavião); aquelas. **5** - Ave pernalta (espécie de avestruz); imposto sobre o rendimento das pessoas coletivas (abrev.). **6** - Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de novo; amarre com nó. **7** - Fala; seno (abrev.). **8** - Aqueles; aqui; Sociedade Anónima (abrev.); consoante repetida. **9** - Solenidades religiosas ou civis. **10** - Sadia; dou coragem a. **11** - Da Páscoa ou referente à Páscoa (pl).

Verticais: **1** - Presente que se oferece pela Páscoa. **2** - Agora; gosteis de **3** - Fem. de ele; zumbe (inv.). **4** - Integra; última refeição de Cristo tomada com os apóstolos. **5** - Utilizam; indivíduo de grande valor. **6** - Cálcio (s.q.); tomografia axial computadorizada (abrev.) **7** - Lavrar; um dos principais compartimentos duma casa. **8** - Antigo instrumento musical de cordas; guarneci de asas. **9** - Época; caminhavas; Nosso Senhor (abrev.) **10** - Miliampere (abrev.); habilidades. **11** - Subida de Jesus Cristo ao Céu.

SOPA DE LETRAS

Nesta sopa de letras procure, em todas as direções, os seguintes nomes de tecidos:

Algodão
Baeta
Brim
Cambraia
Cassa
Caxemira
Cetim
Chita
Cotim
Dril
Flanela
Ganga
Lã
Linho
Lona
Nylon
Organdi
Raxa
Sarja
Tafetá
Talagarça
Veludo

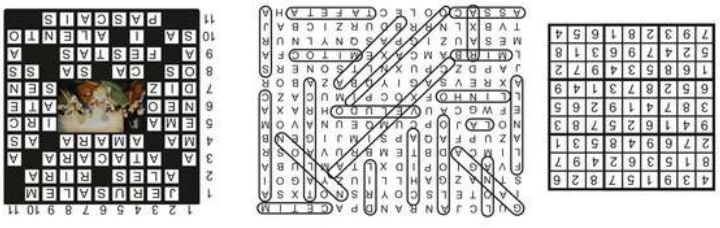
G U L C J A N R A N D P A C E T I M
I A O T E L S C O Y R S N O T X S A
S T N A Z G A H L L I U Z Y A G O I
F V A G I O P I D X L T A M L U B A
L I M C A D B T E M B R U V A O S R
A Z U P F A Q A P S I M J I G E N B
N O L A J O P C U M Q E U N A V O M
E F W G C A U V E L U D O H R A X A
L L I N H O F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

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

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

SOLUÇÕES



Helena Maria Pereira

O CORAJOSO RECOMEÇO

A águia é a ave que possui maior longevidade, vive cerca de 70 anos.
Forte, corajosa e persistente.
Quando chega aos 40 anos, sente que as garras e o bico estão fracos e não consegue caçar nem suspender as presas como o fazia quando mais jovem. Temendo a morte, começa, então, a dolorosa renovação...

Voa para o alto de uma montanha e bate com o bico, vezes sem conta, até fazê-lo saltar. A seguir aguarda o nascimento do novo bico. Com ele, arranca as unhas, uma a uma, até que todas sejam tiradas para que possam nascer outras mais fortes.

Depois, começa outro doloroso processo: arrancar todas as penas... Para que renasçam brilhantes e viçosas!
Quando a renovação está completa, a águia abre as asas e, majestosa, abandona o alto da montanha.
Superou-se, voou sobre a dor e o medo e nada mais a impede de seguir o caminho escolhido...

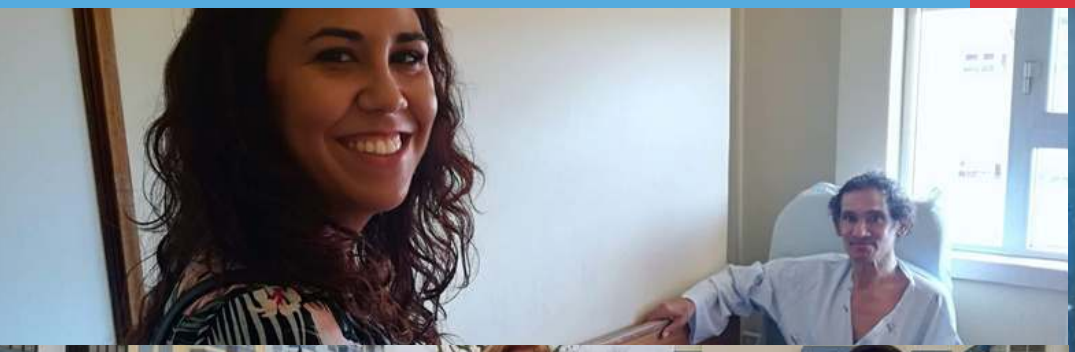
No seu mergulho no vazio, pleno de ar, confiante em si, sente orgulho por ter decidido viver e como desejava fazê-lo, e o tempo, como recompensa, oferece-lhe a Vida e a certeza de que valeu a pena...
Abençoadas todas as Águias da vida que têm a coragem de encarar as dificuldades sem se esconderem para fingir que não existem...
Deixemos que esta Páscoa renove os sentimentos bons que habitam no nosso coração e assim, nos torne melhores...

Maria Angélica Manzarra

SEJA SOLIDÁRIO E AJUDE-NOS A CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR!

CONSIGNAÇÃO DO IRS 0,5%

Em 2020 apoiámos 261 pessoas e um total de 129 famílias. Ajude-nos a aumentar estes números!



Auxiliar a Associação Mãos Unidas a fazer a diferença, tem custo zero para si! Saiba como:

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 Mãos Unidas Pe. 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 SUPORTADO				
	ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
	Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	☐	1101	NIF	IRS / IVA
	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)	X		504072722	X / ☐
	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		

Associação Mãos Unidas P. Damião
Rua Sarmento de Beires, 19A-1º, 1900-410 Lisboa
Telefone: 213 515 720 | E-mail: geral@maos-unidas.pt | Site: www.maos-unidas.pt

PT50 0033 0000 0021 7312 9810 5 Millenium