

Jornal  
*Mãos Unidas*



**MÃOS UNIDAS**  
P. DAMIÃO - PORTUGAL

*O início de um novo ano,  
repleto de possibilidades.*

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL PREÇO: 2,00€  
ISSN: 1646-4389 ANO IX - N°79 JAN / FEV 2024



## 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. SEDE DA REDAÇÃO

Rua Sarmento de Beires nº19 A – 1º  
1900-410 Lisboa

### 6. PERIODICIDADE

Bimestral

### 7. COMPOSIÇÃO E DESIGN

OWL Consultoria Digital

### 8. ESTATUTO EDITORIAL

Consultar: [www.maos-unidas.pt](http://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: 4 100 exemplares

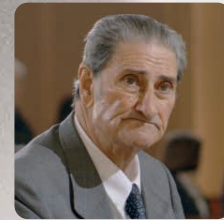
### 14. ASSINATURA ANUAL

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 Emérito da Associação Mãos Unidas P. Damião

## ÍNDICE

### EDITORIAL

3. A sociedade moderna

### ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

4. Intoxicação alimentar: cuidados imediatos

### ESPAÇO SOCIEDADE

6. Os desafios da parentalidade na sociedade atual

### UNIDOS FAZEMOS

08. Férias de natal do Ateliê Mãos Unidas  
09. Conto de Natal  
10. Natal de gerações

### ESPAÇO ENTREVISTA

12. Espaço Entrevista

### CELEBRAÇÕES

16. Celebrações

### EFEMÉRIDES

18. Votos de um Feliz Ano Novo

### AGENDA CULTURAL

20. Agenda Cultural

### REFLEXÃO

24. Poema de Dia de Reis

### PASSATEMPOS

26. Cartoon  
27. Passatempo Sénior



## A SOCIEDADE MODERNA

**Gina Gomes**

Suplente da Mesa da Assembleia Geral

A sociedade moderna enfrenta diversos problemas, como a desigualdade social, a violência, a poluição, o individualismo, o stress, a depressão, entre outros. Muitas vezes, esses problemas parecem insolúveis e geram um sentimento de impotência e frustração nas pessoas. Porém, existe uma forma de enfrentar esses desafios e transformar a realidade: o voluntariado.

Através do voluntariado, aprendemos na prática o real valor de auxiliar o próximo!

A importância de estarmos envolvidos ao coletivo de corpo e alma na luta por uma causa maior, recebendo como pagamento a contagiante energia de iluminados sorrisos, nutridos pela esperança gerada da vida com acolhimento!

Ser voluntário é uma experiência incrível, capaz de nos transformar a ponto de não enxergarmos mais o mundo como ele é, mas como gostaríamos que fosse!



# Intoxicação alimentar:

## cuidados imediatos

Favorecidas pelo tempo quente, as intoxicações alimentares surgem mais frequentemente após o consumo de ovos, produtos lácteos, enlatados, peixe ou marisco.

O microrganismo responsável mais comum é a Salmonella. Staphylococcus aureus, Clostridium perfringens e Bacillus cereus também podem ser os responsáveis.

### Quais os sinais de alerta?

Uma intoxicação alimentar pode desencadear náuseas, vômitos, diarreia, dores abdominais, febre e desidratação. Mas nem todas as pessoas reagem da mesma forma: algumas têm um ou dois sinais, por vezes discretos, enquanto outras são atingidas de forma brutal. A intensidade dos sintomas varia de acordo com o agente patogénico (microrganismo) e a fragilidade de cada indivíduo.

### Que fazer quando a diarreia começa?

Quando a diarreia surge, é necessário colocar o intestino em repouso. Não consumir alimentos sólidos durante algumas horas ou até durante todo o dia. Insistir na hidratação, bebendo líquidos em pequenas quantidades de cada vez. Repousar, se possível durante alguns dias. Dois ou três dias serão suficientes para recuperar, na maioria dos casos. A intoxicação alimentar pode ser mais grave para pessoas em risco (crianças, grávidas, idosos, doentes crónicos, etc.). Pode também trazer complicações, tornando o cólon irritável durante vários meses.

### Que alimentos consumir?

Bolachas de água e sal, trincando pequenos pedaços e mastigando muito bem, e alimentos sem resíduos nem fibras (arroz, batata, cenoura, peixe, frango...) cozidos ou grelhados. Devem ser evitados os frutos (excepto maçã ou pera), cereais, leguminosas, vegetais, etc. Eliminar também o café, os produtos lácteos e os refrigerantes gelados, pois aceleram o trânsito, assim como guloseimas e bolos. Quando se inicia a recuperação, introduzir os legumes e a fruta, de preferência cozidos nas primeiras 48 horas.

### Como se reidratar?

Preferencialmente, beber água à qual se podem juntar alguns grãos de sal ou um pouco de açúcar ou mel para favorecer a hidratação. Caldos de legumes e tisanas também são uma boa opção. Se as náuseas e vômitos são muito intensos, é preferível beber quantidades muito pequenas, a intervalos regulares.

### É necessário tomar medicamentos?

Não necessariamente: muitas vezes são suficientes a hidratação e a dieta. Contudo, alguns medicamentos podem ajudar. Comprimidos ou saquetas à base de argila ou carvão absorvem as eventuais toxinas e ajudam a reduzir a diarreia. Sem esquecer os probióticos: importantíssimos para restabelecer rapidamente a flora intestinal, parando a diarreia e devolvendo o conforto abdominal e a energia perdida. Ao contrário, os medicamentos antidiarreicos têm tendência a bloquear o intestino e a prolongar a duração da infecção pelo que só devem ser usados quando prescritos pelo médico e sob atenta supervisão. Para casos de náuseas e vômitos muito intensos existem comprimidos de administração sublingual que poderão eventualmente ser úteis, mas sempre prescritos pelo médico. As soluções de reidratação de venda livre também poderão ser utilizadas.

### Quando recorrer ao médico/hospital?

As crianças com menos de 2 anos e os idosos devem de imediato consultar o médico. Idem, para qualquer indivíduo se existir diarreia muito abundante ou com sangue, febre alta e dores abdominais muito intensas. Se os sintomas de intoxicação alimentar durarem mais de 48 horas, deve suspeitar-se de infecção mais grave e é necessário avaliar a situação, podendo levar a prescrição de antibióticos e até hospitalização.





# Os Desafios da Parentalidade na Sociedade Atual

Nas últimas décadas, muita coisa mudou em relação à parentalidade. Se fizermos uma reflexão enquanto pais atuais e filhos de uma outra geração, percebemos que a dinâmica familiar sofreu grandes alterações, nomeadamente, no cuidado e educação dos filhos, que passou a ser uma tarefa muito mais partilhada entre o casal.

Ser pai, mãe ou cuidador é muito mais do que exercer uma função ou desempenhar um papel, é uma experiência existencial única que nos traz grandes desafios, dúvidas e medos, uma vez que é da responsabilidade dos pais, proporcionar oportunidades e um ambiente com condições, de forma a garantir o desenvolvimento físico, psicológico, social e emocional de cada criança.

A forma como se exerce a parentalidade é influenciada pela evolução da sociedade e por outros fatores, como as experiências de infância dos respetivos pais, as características da própria criança, a criação de expectativas, os modelos de parentalidade observados e praticados, as crenças pessoais e socioculturais, a relação conjugal, a rede de apoio familiar e serviços disponíveis (por exemplo, creches), situações de desigualdade e vulnerabilidade social.

Segundo a Ordem dos Psicólogos, na sociedade atual, alguns desafios são comuns à maior parte das mães e/ou pais, nomeadamente:

## (Des)Equilíbrio entre a vida familiar e profissional

“As mães e pais sentem-se, com frequência, divididos entre as suas responsabilidades profissionais e parentais. Quando se focam numa, sentem-se a negligenciar a outra e vice-versa.”

## Ritmo de vida acelerado

“A maior parte dos adultos (sobretudo aqueles que são pais e mães) queixa-se de ‘não ter tempo’ e parece ser difícil ‘abrandar’.”

## Sobrecarga de informação

“As mães e pais estão expostos a tanta informação sobre como devem exercer a sua parentalidade e educar as filhas e os filhos, que pode ser mais difícil tomarem decisões ou encontrarem a sua própria forma de serem mães e pais.”

## “Cultura da Culpa”

“Existe muita pressão para que os (nossos) filhos e filhas sejam os que dormem melhor, os que deixam a fralda mais cedo, os mais espertos e bons alunos, os mais giros e bem vestidos, etc. Existe pressão a propósito da amamentação, da alimentação, da atividade física ou das atividades culturais com que estimulamos as crianças e jovens.”

## Parentalidade Digital

“As mães e pais têm um papel importante na promoção de hábitos seguros e saudáveis de interação com a tecnologia, mas também têm dúvidas sobre como fazê-lo e temem os seus efeitos no desenvolvimento dos filhos e filhas.”

## Exigência de felicidade e sucesso

“A situação económica, social e cultural que vivemos coloca ainda mais pressão nos pais e mães para criarem filhos/as bem-sucedidos, garantindo que têm um sucesso escolar e académico que os coloque em “vantagem competitiva” no mercado de trabalho.”

## Saída tardia de casa

“Os filhos e filhas adultos demoram cada vez mais a alcançar a independência económica e a saírem da casa dos pais.” Enquanto pais e mães, devemos aceitar que na realidade, não existe uma parentalidade perfeita, devemos ensinar os nossos filhos a lidar com a imprevisibilidade e incerteza, promover a sua resiliência e devemos investir no nosso autocuidado, fazer a gestão do equilíbrio entre a nossa vida pessoal, familiar e profissional, de forma a preservarmos a nossa saúde mental e prevenir o stress parental. Desta forma, entender os desafios da parentalidade é essencial para o bem-estar dos pais que, por sua vez, é essencial para o bem-estar e desenvolvimento das crianças.

# 5 Dicas para uma parentalidade positiva

- 01** - Pais Felizes = Filhos Felizes;
- 02** - Empatia: sabermos-nos colocar no papel dos nossos filhos;
- 03** - Ser firme e consistente, dando o exemplo;
- 04** - Ser claros e concretos no que dizemos;
- 05** - Colocar limites de forma empática, sem gritar ou ameaçar.



“Seja um farol para o seu filho. Ilumine o caminho, mas não o percorra por ele.”

- Inês Afonso Marques

Fontes: Ordem dos Psicólogos Portugueses, “Ser mãe, Ser Pai – Os Desafios da Parentalidade”  
Magda Gomes Dias – “Crianças Felizes”  
Inês Afonso Marques – “Crescemos Juntos”



# Férias de Natal do Ateliê Mãos Unidas



Entre os dias 18 e 22 de dezembro de 2023 o Ateliê Mãos Unidas promoveu atividades no âmbito das Férias de Natal, para crianças entre os 6 e os 12 anos.

Foi uma semana cheia de atividades alusivas à época natalícia, com várias oficinas disponíveis, permitindo às crianças vivenciar novas experiências, brincar e explorar, desenvolvendo as suas competências.

Através das Oficinas, todos os dias tiveram a oportunidade de explorar temáticas diferentes, desde a Fotografia, a Escrita, a Criatividade, a Culinária e a Música.

Na Oficina da Fotografia, o sorriso das crianças foi o anfitrião, pois foi o momento de sorrir e serem fotografadas num cenário natalício para depois fazerem uma moldura para pendurar na sua árvore de Natal.

Na Oficina de Escrita Criativa, todas as crianças tiveram oportunidade de estimular a criatividade, dando ideias e a sua opinião, de modo a elaborar um Conto de Natal. O mote do Conto foi “Numa noite de Natal”, o que permitiu dar asas à imaginação e criar uma história única e original.

Na Oficina da Criatividade as crianças criaram um presépio com massa de modelar, onde representaram as figuras principais do presépio devidamente caracterizadas por eles. Foi ainda possível através de uma experiência com água e bicarbonato de sódio, fazer “neve” e construir bonecos de neve o que deliciou as crianças, permitindo explorar várias sensações, como o tato.

Na Oficina de Culinária, as crianças meteram a mão na massa e deliciaram-se ao confeccionar as suas próprias bolachas de Natal, com moldes característicos de Natal e posteriormente decoraram-nas. Participaram ainda na confeção de uma árvore de Natal de chocolate, que foi partilhada por todos.

No último dia, tiveram ao seu dispor a Oficina de Música, onde puderam fazer música e perceber os diferentes sons e ritmos que se podem criar com simples objetos do dia-a-dia, como baldes de plástico, de metal, garrafas com arroz ou massa e pedaços de madeira. Todos tiveram oportunidade de tocar em cada “instrumento”, permitindo sentir as particularidades sonoras de cada um. Após uma tarde cheia de energia e boas vibrações, aprenderam uma música alusiva ao tema das férias, cantando com muito entusiasmo e espírito natalício.

## Conto de Natal

Numa noite muito fria de Natal, todas as pessoas faziam a ceia em família, numa casa quentinha e as crianças cantavam cânticos de época com o seu gorro natalício.

Entre cânticos, de repente, ouviram bater à porta. Qual o seu espanto, quando do outro lado da porta, estava o Pai Natal muito cansado de distribuir prendas, a pedir para fazer parte da sua ceia de Natal.

Naquela casa quentinha, o Pai Natal recuperou as suas forças, deu um chocolate a cada menino e partiu para fazer uma entrega especial e dar comida aos meninos pobres.

Os meninos, deslumbrados, ficaram à espera do regresso do Pai Natal, eles e os animais que viviam nas redondezas da sua casa. Um dos meninos rezava pela sua chegada, enquanto os outros entretidos pelos jogos e brincadeiras, estavam distraídos.

Quando pararam para descansar, olharam para o seu Pinheiro de Natal e deram conta que estava rodeado de presentes!

Vitória vitória, acabou-se a história!

**Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, 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



# Natal de Gerações

Na tarde de 09 de dezembro de 2023, realizou-se o Espetáculo Solidário de Natal, apelidado de "Natal de Gerações", em parceria com Teatro Àpriori com o objetivo da celebração da partilha, da família e do amor.

Num evento com a sala cheia, o público foi presenteado com atuações do Grupo CantAMUs, uma performance artística da Equipa do Polo de Carregal do Sal, e pela apresentação mágica das diversas turmas do Teatro Àpriori. O evento contou, por igual, com diversas atividades interativas.

Foi uma tarde de celebração em família, onde o espírito do Natal se fez sentir presente, enchendo o coração de todos de enorme alegria. No final já só se destacavam os enormes sorrisos de orelha a orelha de todos os presentes!

Obrigado a todos por apoiarem a cultura portuguesa, e por acompanharem sempre a AMU, onde quer que ela vá.



## Quero ajudar as iniciativas da Associação Mãos Unidas, 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

# ASSOCIAÇÃO MÃOS UNIDAS

## Projeto AMU Arte

## Se tem +55 anos, venha participar!

### Atividades:

- Grupo Coral CantAMUs;
- Grupo de Cavaquinhos;
- Grupo de Guitarras;
- Dança Sevilhana;
- Dança Oriental;
- Teatro;
- TIC;
- Escola de Fado;
- Ateliê Criativo;
- Yoga;
- 4<sup>a</sup>s Temáticas.



Rua Sarmento de Beires, 19A 1º,  
1900-410, Lisboa



+351 928 161 100



**“Constatar que ainda há quem abrande o ritmo para olhar para o outro é, e sempre será, maravilhoso.”**

Este mês, é entrevistada, no Jornal da Associação Mãos Unidas, a Diretora Executiva da Associação, a Dra. Vânia Almeida.



**- Onde nasceu?**

Nasci em Lisboa, mas tenho origens em Viseu.

**- Qual a melhor memória que guarda da sua juventude?**

As melhores memórias que tenho da minha juventude são as férias de verão, passadas na aldeia onde a minha mãe nasceu, no concelho de Castro Daire, distrito de Viseu.

**- Qual a sua área de formação académica?**

Sou pós-graduada em Fiscalidade, licenciada em Contabilidade e Administração de Empresas e licenciada em Solicitadoria.

**- A prática ativa de desporto faz parte da sua vida?**

No âmbito do desporto sou apaixonada pela dança.

**- Em termos clubísticos, alguma preferência por parte do seu coração?**

O meu coração é azul e branco, sou do F.C. do Porto, por influência familiar.

**- Em termos musicais, algum estilo que mais prenda a atenção dos seus ouvidos?**

Adoro qualquer tipo de música, mas a música clássica ajuda-me a obter foco e concentração.

**- Em termos de literatura, qual o género de que mais gosta? Algum livro que a tenha marcado?**

Quanto à literatura, gosto de romances históricos e de descobrir as histórias por detrás da História. Gosto também de romances baseados em histórias reais, como é o caso do “The Notebook”, escrito por Nicholas Sparks, que até hoje me comove sempre que o leio.

**- Qual o seu percurso profissional até chegar à AMU?**

Iniciei a minha atividade profissional, como Contabilista Certificada. Durante 23 anos, trabalhei com mais de 100 empresas, dando apoio aos seus administradores, tanto ao nível da gestão, quanto ao nível contabilístico e fiscal.

Em 2022, recebi um pedido da equipa da AMU, para ocupar a vaga de Diretora Executiva.



**- Portanto, foi a AMU que a descobriu a si, e não o contrário.**

Na realidade foi a AMU que me descobriu a mim. Em 2019, fui convidada por um membro da Direção, que conhecia a minha experiência profissional, para ocupar o lugar de 2ª Vogal da Direção.

**- Então, em termos oficiais, digamos, há quanto tempo trabalha na AMU?**

Sou trabalhadora da AMU desde maio de 2022.

**- Porquê a escolha de trabalhar com a AMU, e não com qualquer outra instituição de solidariedade social?**

No caso concreto, não houve lugar a esse tipo de escolha. A AMU encontrava-se numa situação delicada e, após o pedido de toda a equipa da AMU, decidi aceitar este desafio, convicta de que era possível fazer mais e melhor por esta Associação.

**- O que mais a motiva no trabalho diário na AMU?**

O que mais me motiva são as pessoas.

**- Como define as funções de Diretora Executiva?**

Como Diretora Executiva, entre outras funções, cabe-me a coordenação da equipa e o planeamento organizacional da AMU.

**- Que episódio, ou episódios mais a marcaram, até hoje, no trabalho que faz na associação?**

Qualquer gesto de solidariedade consegue marcar-me, seja ele de um benfeitor ou de um voluntário. A vida é, cada vez mais, uma corrida. Constatar que ainda há quem abrande o ritmo para olhar para o outro é, e sempre será, maravilhoso.

**- De que fontes vem o financiamento da AMU?**

A AMU financia-se apenas através dos donativos dos seus benfeitores.

**- Em relação às ajudas dadas pela AMU, pode destacar algumas características prevalentes no tipo de pessoas/famílias que são ajudadas?**

Atualmente a AMU desenvolve atividades com o propósito de promover o envelhecimento ativo, o combate à solidão e ao isolamento social. Quer na realização de atividades em grupo, que passam pela dança, teatro, escola de fado entre outras, quer num acompanhamento de proximidade, a quem está só e esquecido dentro do seu próprio lar.

No último ano, a AMU expandiu o seu âmbito de ação, acolhendo ainda mais crianças e jovens, que vivem em contexto rural. Cumprindo, assim, vários objetivos, tais como a inclusão educativa e social, o acesso e o sucesso educativo, bem como a promoção da igualdade de oportunidades, a preparação para o prosseguimento dos estudos ou para uma adequada preparação para a vida ativa dos alunos.







**Dia Mundial da Paz  
(01 de Janeiro)**

O Dia Mundial da Paz, celebrado anualmente no 1º dia de janeiro, é um dia dedicado à reflexão sobre a importância da paz e da não-violência. É um dia para lembrar que todos os seres humanos merecem e têm o direito a viver em paz e harmonia. Juntos, podemos construir um mundo melhor para todos.

**Dia Mundial de Luta Contra o Cancro  
(4 de Fevereiro)**

No dia 4 de fevereiro, Dia Mundial da Luta Contra o Cancro, queremos consciencializar todos para o apoio às pessoas que diariamente vivem com esta luta constante. Com coragem, determinação e apoio, podemos superar esta doença, juntos!



**Dia de Reis  
(06 de Janeiro)**

No Dia de Reis, além do festejo da chegada dos “Três Reis Magos”, é importante celebrar a esperança e que, mesmo nos momentos mais difíceis, há lugar para o amor nos nossos corações.



**Dia Mundial do Doente  
(11 de Fevereiro)**

Ao celebrar o Dia Mundial do Doente, podemos ajudar a construir um mundo mais solidário e de compaixão, onde todos os doentes sejam tratados com dignidade e respeito.



**Carnaval  
(13 de Fevereiro)**

Chegou o Carnaval e vamos todos à diversão! O Carnaval é uma festa que traz alegria e diversão a todas as pessoas, de todas as idades. É uma época para se divertir, dançar e esquecer os problemas do dia a dia.



**Dia Internacional do Obrigado  
(11 de Janeiro)**

Neste dia 11 de janeiro, vamos aproveitar a oportunidade para agradecer a todos os que fazem parte da nossa vida e que contribuem para a nossa felicidade, pois a gratidão é um sentimento simples, mas poderoso.



**Dia Mundial das Doenças Raras  
(28 de Fevereiro)**

O Dia Mundial das Doenças Raras é uma oportunidade para aumentar a consciencialização sobre as doenças raras e os desafios que os doentes enfrentam diariamente. Ao celebrar este dia, podemos ajudar a tornar o mundo num lugar mais justo e inclusivo para os doentes.



## VOTOS DE UM FELIZ ANO NOVO!

A época de Ano Novo é sempre (quase sempre) uma época de balanço e retrospectiva de aquilo que já se fez, ou de aquilo que ainda falta realizar. Ao longo de cada ano, e também da vida, muitos são os projectos que ficam adiados bem como aqueles que já não é possível realizar. Por isso, consideramos (muitos consideram) que, o fechar de um novo ano e recomeço de um outro é o momento propício para rever aquilo que já realizámos, bem como aquilo que ainda falta realizar.

Um dos votos que mais frequentemente desejamos a cada ano é o dom da paz e da saúde, pois consideramos (muitos consideram) que, estes dois pilares são fundamentais para qualquer desenvolvimento, sendo também o ponto de partida para tudo o resto. A saúde é um bem necessário para cada um de nós ter a força suficiente e necessária para realizar os seus projectos pessoais. Também a paz, em todas as suas vertentes – nas relações pessoais, familiares, laborais ou em perspectiva global – é um bem necessário para que exista harmonia e equilíbrio.

Pelas notícias que entram em cada dia em nossas casas através dos meios de comunicação social, aferimos que o dom da paz é um bem cada vez mais escasso e cada vez mais difícil de assegurar. Afirmava o Papa Francisco, no seu Angelus de 22 de Outubro de 2023, que, «a guerra, todas as guerras no mundo são uma derrota. A guerra é sempre uma derrota, é uma destruição da fraternidade humana. Existe uma necessidade premente de regressar àquilo que é essencial, de regressar a uma vida simples, despojada de coisas inúteis. É por isso necessário compreender que o terrorismo e a guerra nunca são a solução» (Papa Francisco, Angelus, 8 de Outubro de 2023). Ainda, o Papa Francisco, na sua mensagem para o Dia Mundial da Paz de 2023 (que se celebra por iniciativa do Papa Paulo VI, no primeiro dia de Janeiro de cada ano, desde 1968), no rescaldo da pandemia de Covid-19, afirmava que o vírus da guerra é mais difícil de derrotar do que aqueles que atingem o organismo humano, porque o primeiro não provém de fora, mas do íntimo do coração humano. Certamente, o flagelo da guerra, qualquer que ela seja – nas relações pessoais, familiares, laborais ou em perspectiva global – gera vítimas, pobreza, corações e vidas destruídas; por isso, cabe a cada um de nós a capacidade interior de saber ser um artesão da paz

Assim, os nossos votos, para este novo ano que agora inicia, vão no sentido da paz. Da paz e harmonia interior que cada um é capaz de realizar; da paz e da saúde das relações que cada um é capaz de fomentar; da paz e da realização interior que cada um é capaz de auferir. Que em cada momento de nossas vidas saibamos denunciar as fraudes e injustiças, no sentido do pleno restabelecimento da verdade e da paz, em todas as vertentes da nossa vida, longe do egoísmo e da arrogância pessoal.

Rogamos a cada um de vós, no início deste novo ano que, nunca percam «a esperança [que] é a virtude que nos coloca a caminho, dá asas para continuar, mesmo quando os obstáculos parecem intransponíveis (Papa Francisco, 53.º Dia Mundial da Paz 2020). Jamais percam a esperança, e como diria um saudoso actor da nossa praça. Façam o favor de ser felizes! Saúde, paz e bem para todos!



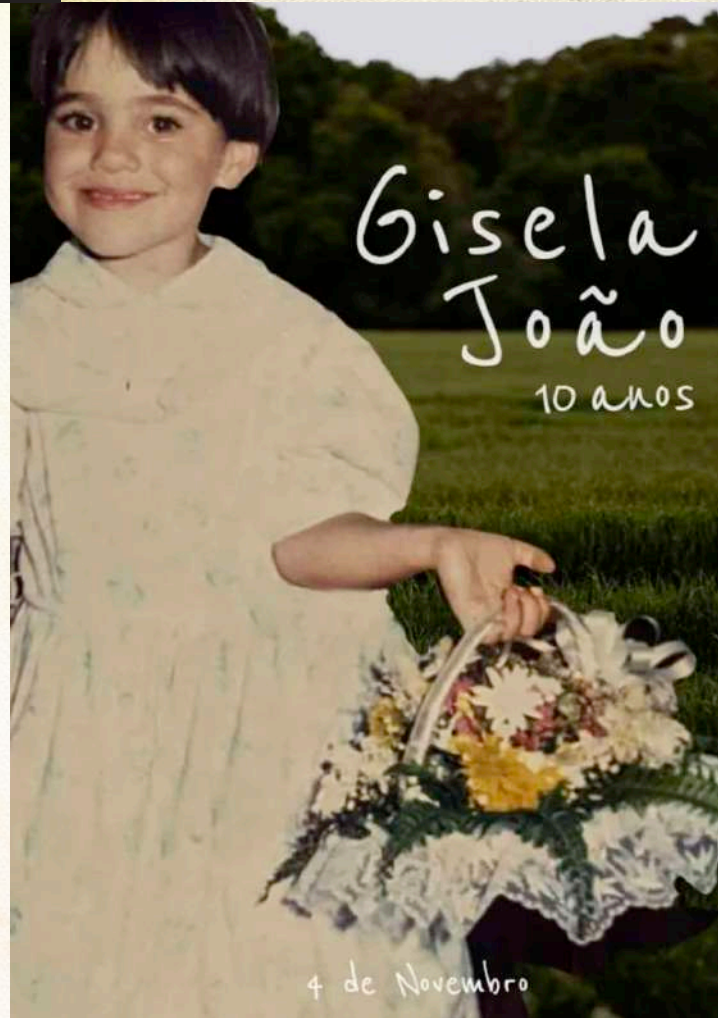


**LISBOA**  
**GISELA JOÃO**  
**(20 JAN)**

**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA:** +6 ANOS

“A miúda que apareceu a cantar fado de sapatilhas” celebra dez anos de carreira e não vai deixar a festa em mãos alheias. Gisela João prepara-se para celebrar esta data redonda em grande, com um concerto que promete ser inesquecível. Com ela estarão as pessoas que a acompanharam ao longo da última década: artistas com quem trabalhou, mas também que a vestiram e fotografaram. Neste espetáculo, a cantora irá revisitar o seu disco de estreia, Gisela João (2013), agora com novas roupagens, trocando “a mobília toda de sítio”. Da sua discografia fazem ainda parte os álbuns Nua (2016) e AuRora (2021). A festa-concerto acontece no 8 Marvila (na zona oriental da cidade), dia 20 de janeiro.

**LOCAL:** Armazéns Abel Pereira da Fonseca, Lisboa



**AVEIRO**  
**PEQUENOS MUNDOS**  
**(18 FEV)**

**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA:** +3 ANOS

Um pequeno jogo, um livro aberto que configura e apresenta ambientes. Estes pequenos mundos são construídos a partir da manipulação de objetos, do movimento dos corpos e da interação com os intérpretes, habitantes, exploradores e construtores de um mecanismo de fabricação de imaginário e estímulos. Nestes pequenos mundos é possível explorar conceitos simples como aparecer e desaparecer, reconhecer partes do corpo, estar próximo ou distante, a leveza e o peso, a mobilidade e a imobilidade.

**LOCAL:** Teatro Aveirense, Aveiro



**LEIRIA**  
**INMUSIC - A GUITARRA**  
**PORTUGUESA (28 JAN)**

**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA:** +6 ANOS

Prepare-se para uma viagem musical pela tradição portuguesa. No InMusic, terá a chance de explorar a Guitarra Portuguesa com o talentoso músico Ricardo Silva. Descubra a história, as técnicas de execução e a influência desse instrumento na música de Portugal. Desfrute de performances emocionantes e experimente a magia da Guitarra Portuguesa de perto. Uma experiência musical imperdível que irá encantar todas as idades. Garanta seu lugar e embarque nesta viagem sonora única.

**LOCAL:** Teatro Miguel Franco, Leiria



**PORTO**  
**MARIA JOÃO PIRES**  
**(15 FEV)**

**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA:** +6 ANOS

Maria João Pires é uma das maiores intérpretes do nosso tempo, uma figura que conquistou os melómanos do mundo inteiro e cuja discografia tem múltiplos registos de referência a nível internacional. Em palco, a individualidade das suas interpretações não deixa ninguém indiferente e os seus recitais são momentos verdadeiramente únicos. No seu regresso à Casa da Música, revisita obras marcantes da sua longa carreira. Da famosa Sonata “Marcha Turca”, de Mozart, à última Sonata de Schubert, verdadeiro monumento do repertório pianístico, passando pela Suite Bergamasque, que contém a preciosa “Clair de Lune”.

**LOCAL:** Casa da Música, Porto





**MADEIRA**  
**MADEIRA CAMERATA**  
**(20 JAN)**

**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 ANOS**

A Orquestra Clássica da Madeira apresenta Madeira Camerata que irá atuar com o acordeonista Márcio Faria. Serão interpretadas obras de Pachelbel, Händel, Komitas e de Astor Piazzolla.

**LOCAL:** Assembleia Legislativa da Madeira, Funchal, Madeira



**AÇORES**  
**FALA QUEM SABE**  
**(03 FEV)**

**CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA: +6 ANOS**

20 Anos de “Toliças” foi a forma que os 3 lavradores mais icónicos dos Açores encontraram para celebrar duas décadas de carreira. “Fala Quem Sabe” é um projeto de comédia que nasceu nos palcos do Carnaval Terceirense e, desde muito cedo, conquistou a atenção do povo açoriano. Com centenas de atuações pelas ilhas e comunidades emigrantes, séries na RTP Açores, anúncios televisivos e de rádio e, mais recentemente, a mostrar a sua vertente musical, são muitos os momentos que ficaram marcados no público que os acompanha neste percurso de sucesso. Este espetáculo reúne alguns desses melhores momentos numa agradável conversa, onde se leva o público à gargalhada, oferecendo um serão de boa disposição.

**LOCAL:** Teatro Micaelense, São Miguel, Açores







Iremos, depois, encontrar,  
Vindo d' África, o Baltazar  
Que nos costuma fazer esperar  
Em qualquer rua, qualquer esquina,  
Da escura e velha Palestina.  
Sempre atrasado,  
Tem a desculpa do trânsito engarrafado  
E da grande confusão  
Lá para os lados do Sudão.

Baltazar não vai esquecer  
Mirra para oferecer  
E fazer lembrar a Jesus  
O sofrimento que o espera na Cruz.

Já juntos os três, a meio da jornada,  
Partilhamos, ansiosos, o resto da  
caminhada  
Para adorarmos, com fervor,  
O nascimento do Rei dos Reis  
Cujo reino é o Reino do Amor.

Eu sou o Belchior,  
Um dos três Reis Magos  
Já velhos e cansados  
Destas longas jornadas  
Que se repetem cada Janeiro,  
Para adorarmos o Menino  
Nascido num distante palheiro.  
Venho das terras do Além  
Pelas romanas estradas,  
Por atalhos e calçadas  
Onde bárbaros e gladiadores,  
Escravos e salteadores  
Vão viajando também.  
Uma estrela mostra o caminho  
Para levar ao Menino  
Oiro que representa a nobreza  
De quem, sendo Rei,  
Nasceu humilde, na pobreza.

Em breve vou-me juntar  
Ao sábio Rei Gaspar  
Vindo do distante Oriente,  
Que atravessou, certamente,  
Rios, montanhas e o deserto  
Seguindo também a estrela  
De luz intensa e bela  
Desde longe até estar perto.  
E como costuma fazer  
Carrega com ele o incenso  
Com que há-de enaltecer  
O Menino, que ao nascer  
Tão frágil e pequenino,  
Se tornou seu Rei Divino.

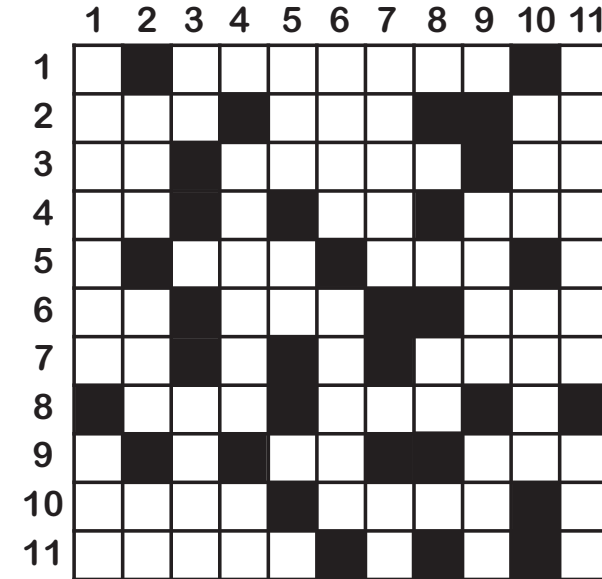


**ALERTINO  
- & -  
CENSURADO**

TEXTO DE CARLOS AZEVEDO  
DESENHOS DE SARA JORDÃO



**PALAVRAS CRUZADAS**



Horizontais: 1 - Residente. 2 - Também não; mas; amerício (s.q). 3 - Seis em numeração romana; utensílio para lavar a terra; Noroeste (abrev.). 4 - Existes; nome da décima sétima letra grega que corresponde ao R, r português; partido. 5 - Cada um dos órgãos glandulares que segregam a urina; caminho numa povoação. 6 - Nordeste (abrev.); observar; gracejas. 7 - Sufixo que indica agente; curo. 8 - Argola; transpira. 9 - Antigo Testamento (abrev.); Transportes Aéreos Portuguesas (abrev.). 10 - Leito; escutei. 11 - Rezara.

Verticais: 1 - Estação do ano entre o Outono e a Primavera; repetição dum som. 2 - Aqui está; data; fluido elástico que respiramos. 3 - Dois mil em numeração romana; folhagem das plantas. 4 - Torno mais leve; clima. 5 - Grande quantidade; a mim. 6 -Lavar; cara. 7 - Aquele que dá; a unidade. 8 - Sociedade Anónima (abrev.). 9 - Querida; irmã dos pais ou dos avós. 10 - Espaço de doze meses; caminharia para lá. 11 - Carinhoso; tranquilidade pública.

**SOPA DE LETRAS**

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

- Boina
- Boné
- Calças
- Camisola
- Cinto
- Colete
- Fato
- Gabardine
- Gravata
- Jaqueta
- Kispo
- Luvras
- Meias
- Pullover
- Roupão
- Saia
- Suspensórios
- Toalha
- Véu
- Xaile

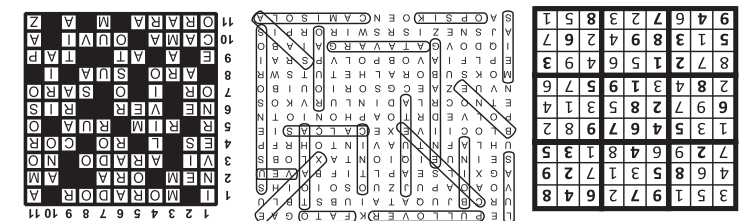
L E P U L L O V E R K F A T O G A E  
 U R C B J U Q A T A I U B S T B L U  
 V O A O A P U J Z U O S O I O I H S  
 A G X I L S E A P L T I F B A V E U  
 S E I N U E I Q I O N T A X L O B S  
 U H L A F N T U A V I N T O H R F P  
 B L O C I I V E X E C A L Ç A S I E  
 P O L V E D R T O A P H O N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

**SUDOKU**

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

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

**SOLUÇÕES**



Helena Maria Pereira



**Doar não resolve, mas ajuda!**



# CONSIGNAÇÃO

## 0,5% IRS

**NIF 504 072 722**  
**Donativo Gratuito**

**Sabia que pode ajudar a Associação Mãos Unidas 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 (NIF) da Associação Mãos Unidas? |504 072 722|**

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)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS
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)	<input checked="" type="checkbox"/>			
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)	<input type="checkbox"/>	1102	5 0 4 0 7 2 7 2 2	<input checked="" type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103		<input type="checkbox"/>

**Em caso de dúvida contacte: [geral@maos-unidas.pt](mailto:geral@maos-unidas.pt) ou **213 515 720****