

Betânia do Lima



Diretor: Pe. Christopher Vaz de Sousa | Edição nº516 | Ano XLIII | VI SÉRIE | Assinatura Anual €18

Jornal

JANEIRO • 2026

Nota de Abertura - UMA VOZ QUE PRECISA DE TODOS - Pág. 2

Há histórias que não se escrevem apenas com tinta e papel. Escrevem-se com tempo, dedicação e com a vida de uma comunidade inteira. O Jornal Betânia do Lima é uma dessas histórias. Ao longo de décadas, tem sido mais do que um simples jornal: tem sido memória viva da Paróquia de Santa Marta de Portuzelo, espaço de encontro, de partilha, de anúncio e de comunhão.

Com gratidão e esperança,
A Equipa do Betânia do Lima

TORNE-SE ASSINANTE E ACOMPANHE A VIDA DA NOSSA COMUNIDADE AO LONGO DE TODO O ANO.

Poderá realizar a sua subscrição **ONLINE** ou **PRESENCIAL**.

ONLINE: facebook.com/paroquiasantamartaportuzelo ou email: betaniadolima@gmail.com

PRESENCIAL: No escritório do CSP de Santa Marta de Portuzelo



Assinar o Jornal



Diocese Viana do Castelo - Pág. 2

D. JOÃO LAVRADOR APELA À GENEROSIDADE E PROPÕE FUNDO DE APOIO A QUEM MAIS PRECISA

Na mensagem oficial da Quaresma, D. João Lavrador, apelou à reflexão pessoal, à solidariedade e à partilha com os mais vulneráveis. No centro da proposta está a criação de um Fundo de Solidariedade diocesano, destinado a apoiar pessoas e comunidades em situações de vulnerabilidade.

“Este é o tempo favorável, este é o dia da salvação. Olhar para a nossa vida pessoal e comunitária exige que se interpretem os sinais que nos interpelam e nos convidam a uma vida nova”



Romaria de Santa Marta - Pág. 4

ROMARIA EM MOVIMENTO 2026

As (...) contas da Romaria foram apresentadas e, fruto de uma gestão rigorosa, criteriosa e em linha com o trabalho desenvolvido nos últimos anos, revelaram-se positivas, traduzindo-se num saldo final favorável.

Na mesma ocasião, foi igualmente apresentada a nova Comissão de Festas.



Angariação de Fundos - Pág. 8

RECUPERAÇÃO DO TELHADO DO CENTRO PAROQUIAL

Brevemente, estará à disposição de todos uma Conta Bancária, para a qual poderão transferir os vossos donativos monetários.

Só com a ajuda de todos será possível concretizar com sucesso uma obra de tão grande envergadura. Neste momento, continuamos na fase de receção e análise de orçamentos. AP



CALENDÁRIO

FEVEREIRO

- 15 - DOMINGO VI DO TEMPO COMUM
 17 - TERÇA FEIRA DE CARNAVAL
 18 - QUARTA-FEIRA DE CINZAS - INÍCIO DO TEMPO DA QUARESMA
 21 - DOMINGO I DA QUARESMA

MARÇO

- 1 - DOMINGO II DA QUARESMA
 6 E 7 - CONFESSOS DA QUARESMA (DIA 6 ÀS 19H00 E DIA 7 ÀS 9H30)
 8 - DOMINGO III DA QUARESMA
 15 - DOMINGO IV DA QUARESMA

Nota de Abertura - UMA VOZ QUE PRECISA DE TODOS

Há histórias que não se escrevem apenas com tinta e papel. Escrevem-se com tempo, dedicação e com a vida de uma comunidade inteira. O Jornal Betânia do Lima é uma dessas histórias. Ao longo de décadas, tem sido mais do que um simples jornal: tem sido memória viva da Paróquia de Santa Marta de Portuzelo, espaço de encontro, de partilha, de anúncio e de comunhão.

Em cada edição ficaram registados momentos de fé, celebrações, rostos, palavras e gestos que ajudaram a construir a identidade da nossa paróquia. O Betânia do Lima acompanhou gerações, deu voz à comunidade e procurou, sempre, servir com verdade e proximidade. Nada disto seria possível sem o apoio dos seus assinantes, que ao longo dos anos acreditaram na importância deste projeto.

Hoje, porém, somos chamados a falar com transparência e sentido de responsabilidade. O jornal atravessa um momento crítico. As dificuldades económicas acumuladas fazem com que, neste momento, o Betânia do Lima não consiga assegurar a sua sustentabilidade. Se não houver um reforço do apoio por parte dos assinantes, a continuidade deste serviço à paróquia fica seriamente comprometida.

Esta nota não é um pedido feito por obrigação, mas um apelo sincero à corresponsabilidade. O jornal só pode continuar a existir se for verdadeiramente assumido como um bem comum, sustentado por todos aqueles que reconhecem o seu valor. Renovar a assinatura, contribuir de forma mais generosa ou incentivar outros a fazê-lo é, hoje, um gesto concreto de cuidado com a nossa história e com o futuro da comunicação paroquial.

Sabemos que os tempos são exigentes para todos. Ainda assim, acreditamos que, juntos, seremos capazes de encontrar caminho. O Betânia do Lima precisa de si para continuar a ser presença, memória e voz da nossa paróquia. Que este desafio nos una ainda mais e nos ajude a transformar a dificuldade numa oportunidade de renovação e compromisso.

Com gratidão e esperança,
 A Equipa do Betânia do Lima

BETÂNIA DO LIMA

AGENDE ESTAS DATAS IMPORTANTES QUARESMA 2026

18 de Fevereiro
QUARTA-FEIRA DE CINZAS

29 de Março
DOMINGO DE RAMOS

02 de Abril
QUINTA-FEIRA SANTA

03 de Abril
SEXTA-FEIRA DA PAIXÃO

04 de Abril
SABADO SANTO

05 de Abril
DOMINGO DE PASCOA

Diocese de Viana do Castelo

MENSAGEM DA QUARESMA 2026

«Como colaboradores de Deus, nós vos exortamos a que não recebeis em vão a sua graça. Porque Ele diz: “No tempo favorável, Eu te ouvi; no dia da salvação, vim em teu auxílio”. Este é o tempo favorável, este é o dia da salvação» (2Cor. 6,2).

Cada cristão, baptizado e, como tal, discípulo de Jesus Cristo, e cada comunidade cristã são chamados a centrarem a sua vida, seja pessoal seja comunitária, na Páscoa de Jesus Cristo. Pelo baptismo, cada cristão mergulhou o «homem velho nas águas do baptismo» e surgiu como homem novo a viver a Vida Nova do Ressuscitado.

A comunidade cristã edifica-se a partir do mistério pascal de Jesus Cristo sempre presente nela e do qual ela é testemunha. Por isso, em cada ano, somos convidados a viver o mistério da Páscoa de Jesus Cristo e a configurarmos a nossa vida com a Sua presença gloriosa na comunidade que professa a fé no Senhor que pela Sua entrega, morte e Ressurreição redime a humanidade do pecado e da morte.

O tempo quaresmal que antecede a celebração pascal manifesta-se como um itinerário de preparação para uma frutuosa e salutar celebração do Mistério da Páscoa de Jesus Cristo de modo a que esta seja, hoje, um jorrar de Vida Nova para cada cristão e para cada comunidade cristã.

A comunidade cristã integrada no mundo, na sociedade e na cultura actuais, sente em si mesma as feridas da humanidade e no contexto pascal, quaresma – páscoa, reconhece-se irmanada com todos os que sofrem, que anseiam por libertação e que lutam pela dignidade de todo o ser humano.

Como refere o Papa Francisco, «sonhemos como uma única humanidade, como caminantes da mesma carne humana, como filhos desta mesma terra que nos alberga a todos, cada qual com a riqueza da sua fé ou das suas convicções, cada qual com a própria voz, mas todos irmãos» (FT, 8).

Por isso, o apelo lançado à conversão, ao arrependimento e à comunhão com Deus e com os irmãos pretende abraçar toda a humanidade, qualquer que seja a situação em que se encontre.

1. Este é o tempo favorável. Assim é descrito na Sagrada Escritura e torna-se oportunidade de uma atenção privilegiada à conduta, ao ser e actuar, à coerência ou falsidade, à ofensa e à violência, ao amor ou ao ódio, à graça ou ao pecado que preenchem a nossa existência.

Olhar para a nossa vida pessoal e comunitária, exige que se interpretem os Sinais que nos interpelam e nos convidam a uma vida nova. Forçosamente temos de reconhecer que o pecado e o mal dominam a vida pessoal, mas igualmente afectam as comunidades cristãs e desfiguram as estruturas da sociedade que se tornam, deste modo, desumanas.

A quaresma, sempre iluminada pela Páscoa de Jesus Cristo, torna-se uma oportunidade para acolhermos a Graça que Jesus Cristo nos quer oferecer mas igualmente exige uma vontade firme de mudança de vida, seja no sentido último, seja nos critérios, seja nos valores e nas opções que para serem verdadeiramente humanos têm de ser iluminados pelo Evangelho.

Tal como o Povo de Israel, durante quarenta anos, caminhou através do deserto, sentindo fome, sede, cansaço,

tantas vezes tentado e seduzido pelo imediatismo, mas desperto por Deus para o verdadeiro alimento e pela vontade divina expressa na Torah, que os encaminha até à terra prometida, também hoje, a comunidade cristã caminha até à Páscoa de Jesus Cristo alimentada pelos Sacramentos, guiada pela Palavra e partilhando na Esperança dos dons com os quais o Senhor a enriqueceu.

De modo ainda mais significativo, acompanhados pela experiência de Jesus de Nazaré que ao iniciar a Sua vida pública passou quarenta dias no deserto e aí sofreu as grandes tentações que seduzem todo o ser humano, saibamos como Ele resistir firmemente às propostas mundanas do maligno e reconhecer que só Deus merece ser adorado, escutado e servido.

2. Este é o tempo de renovação da vida baptismal. Em cada ano, a liturgia oferece o itinerário a que podemos chamar de catecumenato, ou seja, com a palavra e os sinais que iluminam os que se preparam para o baptismo. Para a comunidade formada pelos baptizados é um convite a renovar e a crescer na graça baptismal.

Deste modo, a quaresma torna-se um tempo propício para cada cristão se questionar sobre a sua condição de batizado, discípulo de Jesus Cristo, participante activo na comunidade cristã, promotor da comunhão eclesial e verdadeira testemunha do Evangelho no mundo actual.

Atentos aos vários domingos que integram a quaresma, neste ano litúrgico, torna-se ainda mais relevante este itinerário catecumenal.

Neste sentido, apela-se aos agentes pastorais, nomeadamente no domínio da liturgia, concretamente aos sacerdotes, que, semana após semana, sublinhem os elementos baptismais, seja nas narrações bíblicas, seja nos sinais com que estas se manifestam.

3. Este é o tempo da conversão à luz da Palavra de Deus. Deixar-se iluminar pela Palavra de Deus é o desafio permanente lançado aos baptizados, discípulos de Jesus Cristo que orientam a sua vida na comunhão com Jesus de Nazaré, o Mestre com quem convivem, aprendem, escutam o Seu apelo e são enviados em missão.

Através da escuta da Palavra de Deus, pela lectio divina, pela meditação, pela partilha da Palavra em grupos bíblicos, que cada baptizado valorize e se reconheça necessitado de conversão.

A Palavra de Deus aprofunda o significado dos sacramentos, nomeadamente da Eucaristia e da Reconciliação. Daí, valorizar e disponibilizar o acesso dos cristãos aos sacramentos. Que os sacerdotes dediquem tempo para acolher, escutar, acompanhar e reconciliar sacramentalmente quem deles se abeire.

Acolhamos o apelo do Santo Padre S. João Paulo II ao dizer: «solicito ainda uma renovada coragem pastoral para, na pedagogia quotidiana das comunidades cristãs, se propor de forma persuasiva e eficaz a prática do sacramento da Reconciliação» (NMI, 37).

Muito concretamente, que em cada Arciprestado haja um centro de atendimento e de celebração do sacramento da Reconciliação devidamente identificado e conhecido de todas as pessoas. O mesmo se aplique a cada paróquia dentro das possibilidades reais dos sacerdotes.

A Palavra de Deus que convida à conversão e aprofunda o significado sacramental da Eucaristia e da Penitência conduz à partilha fraterna.

A Comunidade Cristã deve ser escola de comunhão e partilha. Como o Santo Padre o Papa S. João Paulo II afirma: «que os pobres se sintam na comunidade cristã como em sua casa» (NMI, 50). E, ainda, acrescenta-se, «a caridade das obras garante uma força inequívoca à caridade das palavras» (NMI, 50).

A Vida Nova em Cristo só será verdadeiramente experimentada em cada cristão e em cada comunidade se reflecte a partilha fraterna daqueles que em Cristo se sentem irmãos.

4. Edificar uma nova humanidade pelo jejum e abstinência. Este caminho quaresmal é autenticamente tempo de renovação pessoal, comunitária e de edificação de uma nova humanidade.

O Jejum e a Abstinência são meios de renovação pessoal de modo a que o cristão unifique todo o seu ser na expectativa da verdadeira comunhão de vida em Cristo. Integram-se no fortalecimento da vontade para não vacilar no difícil caminho de conversão e de renovação que conduzem a edificação do homem novo e de uma humanidade nova.

Numa sociedade da fartura e da riqueza que se alheia da pobreza, numa cultura do poder que se afasta dos simples e dos humildes, numa civilização do domínio do forte sobre o frágil, o Jejum e a Abstinência sendo, sem dúvida, meios espirituais e de comunhão, são uma opção por uma humanidade integradora, libertadora, humana e em comunhão com Deus e com os irmãos.

Mudar a mente e o coração são imperativos para uma Sabedoria que só o Espírito de Deus pode oferecer a todo aquele que implora e se abra a esta graça divina.

5. Comunidade cristã, fermento evangélico no meio do mundo de hoje. A nossa diocese, na caminhada para o Jubileu diocesano, com o objectivo de reflectir sobre as grandes linhas renovadoras da pastoral diocesana que se propõem atingir todas as comunidades e organismos apostólicos, está empenhada em aprofundar a exigência evangélica e do Concílio Ecuménico Vaticano II, ao convidar cada cristão e cada comunidade cristã a oferecerem o Evangelho ao mundo de hoje à maneira de fermento, em diálogo, sem medo e com humildade.

No itinerário quaresmal, todo ele com o objectivo de renovação pessoal e comunitário, este projecto diocesano terá de estar presente.

Como refere o Papa S. Paulo VI, não há uma humanidade nova sem pessoas novas. Na verdade, «não haverá humanidade nova, se não houver em primeiro lugar homens novos, pela novidade do batismo e da vida segundo o Evangelho» (EN, 18).

Aliás, «a finalidade da evangelização, portanto, é precisamente esta mudança interior; e se fosse necessário traduzir isso em breves termos, o mais exacto seria dizer que a Igreja evangeliza quando, unicamente firmada na potência divina da mensagem que proclama, ela procura converter ao mesmo tempo a consciência pessoal e coletiva dos homens, a atividade em que eles se aplicam, e a vida e o meio concreto que lhes são próprios» (EN, 18).

Que este tempo quaresmal seja uma oportunidade de nos renovarmos também no serviço evangelizador da Igreja.

6. Um gesto concreto – a renúncia quaresmal. Como em cada ano, também neste, todos os diocesanos são chamados, de modo generoso e fraterno, a partilharem economicamente com as necessidades dos mais marginalizados.

O destino da partilha, neste ano, destina-se a criar um Fundo de Solidariedade diocesano, requerido por várias ocasiões, de modo a socorrer necessidades várias seja nas comunidades cristãs e organismos diocesanos, seja fora do contexto diocesano.

Apelamos para a generosidade de todos e cada um dos cristãos e pessoas de boa vontade.

Coloco esta caminhada quaresmal junto de Nossa Senhora, Santa Maria Maior, S. Bartolomeu, S. Paulo VI e S. Teotónio para obtermos as suas bênçãos e sob a sua protecção caminharmos decididamente pelas sendas da renovação da humanidade.



Diocese
Viana
do Castelo

Viana do Castelo, 02 de Fevereiro de 2026
(João Lavrador, Bispo de Viana do Castelo)

PASTORAL LITÚRGICA PROPÕE REFLETIR SOBRE A LITURGIA COMO DIÁLOGO COM O MUNDO CONTEMPORÂNEO

O Secretariado Diocesano de Liturgia promove, nos dias 14 e 15 de fevereiro de 2026, o 48º Encontro Diocesano de Pastoral Litúrgica, subordinado ao tema “Liturgia no diálogo de Deus com o mundo”. O encontro terá lugar no Centro Pastoral Paulo VI, em Darque, Viana do Castelo, e pretende “ser um espaço de formação e reflexão sobre os desafios atuais da liturgia, num contexto marcado por novas linguagens culturais, artísticas e digitais”.

Dirigido a sacerdotes, músicos, leitores, acólitos, ministros extraordinários da comunhão, catequistas e outros agentes pastorais, o encontro propõe “pensar a celebração litúrgica como lugar vivo de escuta e de resposta, onde a tradição da Igreja se cruza com as interrogações do mundo contemporâneo”.



Comissão de Festas



ROMARIA EM MOVIMENTO - 2026

No passado dia 11 de janeiro, a Comissão de Festas da Romaria de Santa Marta realizou a tradicional reunião anual, na qual foram apresentadas as contas relativas à Romaria do ano anterior. Na mesma ocasião, foi igualmente apresentada a nova Comissão, bem como dado a conhecer o Plano de Atividades para o ano de 2026.

A reunião foi bastante participada, tendo sido dada a oportunidade a todos os presentes de expressarem as suas opiniões sobre as matérias em análise, assim como sobre quaisquer outros assuntos que se considerassem oportunos para discussão e debate.

As sempre aguardadas contas da Romaria foram apresentadas e, fruto de uma gestão rigorosa, criteriosa e em linha com o trabalho desenvolvido nos últimos anos, revelaram-se positivas, traduzindo-se num saldo final favorável. O resumo das contas é o seguinte:

Total de Receita	107.990.50 €
Total de Despesa	86.438.51 €
Saldo da Romaria 2025	21.551.99 €
Apoio da Junta de Freguesia na iluminação da Romaria 2025	1230.69 €

A Romaria de Santa Marta terminou a sua mais recente edição com um saldo financeiro positivo, resultado do esforço da Comissão de Festas e da colaboração da comunidade local. Segundo a Comissão de Festas, este resultado deveu-se essencialmente à não realização do fogo de artifício, em cumprimento da proibição legal decorrente do elevado risco de incêndio, bem como à oferta de uma banda de música por parte de um benemérito santamartense, contributos que permitiram uma significativa redução de despesas.

A Comissão de Festas da Romaria de Santa Marta expressa o seu sincero agradecimento a todos quantos, direta ou indiretamente, contribuem, ano após ano, para que a realização da nossa Romaria seja um sucesso, fruto do empenho coletivo e do espírito de dedicação da comunidade.

A Comissão deixa também um sincero agradecimento à Quinta do Carvalho, à Vianinha Catering e ao Restaurante Camelo pela disponibilidade, pelo acolhimento habitual e pela forma sempre generosa como recebem o nosso grupo de Janeiras. A vossa colaboração e simpatia são fundamentais para manter viva esta tradição, tornando cada momento ainda mais especial.

Na mesma ocasião, foi igualmente apresentada a nova Comissão de Festas, que passa a ter a seguinte composição:

- Presidente: **Pe. Christopher Vaz Sousa**
- Vice-presidente: **Pedro Manuel de Oliveira Campos Monteiro Vaz**
- Tesoureiro: **Álvaro Manuel Pereira de Castro**
- Responsável Técnico e de Licenciamentos: **Luís Filipe Novo Lima**
- Secretária: **Elsa Maria Meixedo de Araújo Coelho**
- Comunicação e Marketing: **Vanessa Filipa Cadilha Matos**
- Comunicação e Marketing: **Diogo Lavarinhas de Matos**
- Logística e Aproveitamento: **Ricardo de Almeida Poças**

Nesta reunião ficou igualmente assinalado o encerramento do ciclo de alguns elementos da Comissão Central. Cessam funções a responsável pelo marketing, Catarina Gonçalves, a tesoureira Carla Araújo e a vice-presidente Carla Pereira.

A Comissão de Festas manifesta um profundo e sentido agradecimento a estes três elementos por toda a dedicação, empenho e trabalho incansável, bem como pela “chieira” com que sempre abraçaram a Romaria de Santa Marta. O contributo de cada uma foi determinante para a construção, consolidação e fortalecimento deste projeto, que é de todos.



O reconhecimento estende-se não apenas ao trabalho desenvolvido, mas também à forma apaixonada, responsável e comprometida com que sempre serviram a romaria.

Como é habitual nesta reunião, foi apresentado o Plano de Atividades para o ano de 2026. Este documento contempla a calendarização de um conjunto de iniciativas cujo principal objetivo é a angariação de receitas destinadas à realização da Romaria de 2026.

Ao longo dos próximos meses, a Comissão de Festas irá divulgar, de forma faseada, as diversas atividades previstas.

Já estão definidas as datas de duas das iniciativas mais aguardadas da Comissão de Festas. O tradicional **Baile de Carnaval** realiza-se no dia 14 de fevereiro, a partir das 21h30, e contará com a animação do **DJ André Maciel**, estando ainda previstos prémios para as melhores máscaras e fantasias.

Nos dias **7, 15, 20 e 21 de março**, o **Teatro** sobe ao palco com a peça **“Os Suspeitos da Tia”**, prometendo, à semelhança de anos anteriores, momentos de grande humor e diversão.

Ambas as atividades terão lugar no Salão das Taças do Centro Paroquial.

Está igualmente agendada a viagem **Sexta-Feira 13 - Noite das Bruxas**, a Montalegre, a realizar-se no dia 13 de março, uma iniciativa que promete atrair muitos participantes e manter viva uma tradição popular muito apreciada.

A Comissão de Festas já se encontra a trabalhar na preparação da Romaria de 2026, tendo alguns contratos já sido formalizados. Apela-se ao apoio da comunidade, convidando todos os interessados em colaborar nas atividades do “Barracão das Festas” a contactar a Comissão.



Junta de Freguesia

FORMAÇÃO TECNOLOGIA DO BORDADO

A Junta de Freguesia de Santa Marta de Portuzelo vai acolher, durante o mês de março, a formação Tecnologia do Bordado, uma iniciativa dedicada à valorização do bordado tradicional. Esta formação pretende capacitar os participantes com conhecimentos práticos aplicados ao bordado, sem perder a identidade cultural.

Destina-se a todos os interessados em aprofundar competências nesta área, contribuindo para a preservação de uma arte com forte ligação à freguesia.

REUNIÃO COM COMERCIANTES E EMPRESÁRIOS DE SANTA MARTA DE PORTUZELO

No passado dia 21 de janeiro, a Junta de Freguesia de Santa Marta de Portuzelo promoveu uma reunião com comerciantes e empresários da freguesia, num momento de partilha, aprendizagem e proximidade.



Durante a sessão, Lino Rodrigues destacou a importância e os benefícios dos websites para as empresas, sublinhando o papel fundamental da presença digital no crescimento e na competitividade dos negócios locais. Seguidamente, Pedro Rocha apresentou o projeto Acelerar o Norte, uma iniciativa de apoio e incentivo ao desenvolvimento empresarial na região. A reunião terminou com uma conversa aberta entre todos os participantes, onde foram trocadas ideias, experiências e perspectivas sobre os desafios e oportunidades do tecido empresarial da freguesia.

A Junta de Freguesia agradece a presença de todos e reforça o seu compromisso em apoiar e dinamizar o comércio local.



Centro Social da Paróquia de Santa Marta

Janeiro trouxe o inverno rigoroso: o frio, a chuva intensa e o vento cortante. Apesar das adversidades climatéricas, foi um mês marcado pela partilha entre gerações e por momentos que reforçaram laços, dentro e fora das paredes do Centro Social da Paróquia de Santa Marta de Portuzelo.

HISTÓRIAS QUE AQUI SE VIVEM CENTRO DE DIA

No Centro de Dia, no dia 16 de janeiro, a convite da Câmara Municipal de Viana do Castelo, participamos na Festa de Inverno, que aconteceu no Centro Cultural de Viana do Castelo. A festa contou com momentos musicais e oportunidade de dançar, sem descurar o lanche reconfortante e, o mais importante, a partilha de momentos felizes e o reforço da importância do convívio e das relações sociais.

No dia 23 de janeiro os idosos participaram no VII Festival das Janeiras, organizado pelo Centro Social e Paroquial Deão, num momento de confraternização com pessoas de outros centros de dia do Concelho de Viana do Castelo.

Houve ainda lugar a uma sessão de Ioga do Riso, promovendo o bem-estar emocional. Através de exercícios de contacto visual, brincadeiras e movimentos, o contágio do riso em grupo trouxe benefícios fisiológicos e psicológicos. Dizem os especialistas que o corpo não distingue quando o riso é real ou simulado, pelo que rir, mesmo de forma forçada, liberta endorfinas e reduz o cortisol, numa comprovada melhoria da saúde física e emocional.

A água da chuva foi abundante durante este mês de janeiro. Não foi propositado, mas com a orientação das Águas do Norte, o grupo foi convidado a refletir sobre a importância da água, o seu consumo consciente e o papel essencial que tem no nosso dia a dia.

Ao longo do mês assinalaram-se também datas simbólicas como o Dia do Obrigado, o Dia do Puzzle ou o Dia do Vinho do Porto, valorizando a gratidão, a memória e a cultura, encontrando nas pequenas celebrações motivos para continuar uma vida plena e com significado.

CRECHE E PRÉ-ESCOLAR

Na Creche, as crianças assistiram à dramatização da história “A Lagartinha Comilona”, dinamizada pela ACEP, numa atividade que estimulou a curiosidade, a linguagem e os sentidos. Ao longo do mês, continuaram também as experiências sensoriais associadas ao inverno, proporcionando momentos de exploração, descoberta e aprendizagem através do brincar.

No Jardim de Infância, a ACEP trouxe a história “A Menina que Não Gostava de Fruta”, promovendo a reflexão sobre hábitos alimentares saudáveis de forma lúdica e próxima do universo das crianças.

Destaca-se ainda a apresentação do teatro de sombras “Os Três Porquinhos”, levado à cena pela colaboradora Filipa Poças, no âmbito da sua formação para certificação como Ajudante de Ação Educativa – um momento especial que uniu formação, criatividade e partilha com as crianças.

CENTRO DE ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES

As crianças do CATL levaram a tradição das Janeiras à comunidade e ao comércio local, enchendo ruas e espaços de vozes, música e alegria. Uma iniciativa que valoriza a cultura popular e reforça o sentido de pertença à comunidade.

DESTACAMOS:

Um dos momentos mais marcantes do mês foi o Encontro de Janeiras, ocorrido no dia 30 de janeiro, que reuniu as crianças da Creche e do Jardim de Infância, os idosos do Centro de Dia e os jovens da APCVC, num verdadeiro encontro intergeracional, onde a música e o canto serviram de ponte entre idades e experiências.



No mesmo dia, da parte da tarde, as crianças da Creche e do Jardim de Infância cantaram as Janeiras às suas famílias, abrindo pela primeira vez as portas da Instituição para uma atividade deste género – um gesto simples, mas profundamente significativo, que aproximou famílias e comunidade educativa.



Escolas

A SAÚDE ESCOLAR EM AÇÃO NO NOSSO AGRUPAMENTO!



No âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar, a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Viana do Castelo continua a trabalhar em estreita colaboração com os nossos alunos para promover o bem-estar e escolhas conscientes.

Neste momento, a Enfermeira de Saúde Escolar responsável pelo nosso Agrupamento, Susana Evangelista está a dinamizar

sessões de Educação para a Saúde sobre “Hábitos de Vida Saudáveis” junto das turmas do 5.º ano.

Este ano letivo de 2025/2026 tem sido marcado por uma forte adesão e uma participação muito entusiástica por parte dos alunos! Relembramos que já foram realizadas com sucesso:

-Sessões sobre Emoções com o 4.º ano

-Sessões sobre Saúde Sexual com o 9.º ano.

E que brevemente serão realizadas mais sessões educativas a outros anos letivos, como Suporte Básico de Vida entre outras.

Enfermeira Susana Evangelista

OS REIS MAGOS NO CENTRO PAROQUIAL DE SANTA MARTA DE PORTUZELO



Os alunos do Clube de Espanhol da Pintor visitaram o Centro Paroquial de Santa Marta de Portuzelo para partilhar a leitura do livro Os Reis Magos, de Meritxell Martí e Xavier Salomó.

Os idosos ouviram a história com muita atenção e ficaram a conhecer algumas tradições do

Dia de Reis em Espanha. O momento foi vivido com grande entusiasmo e boa disposição.

Em clima de partilha, os utentes do Centro surpreenderam os alunos com uma bonita canção das Janeiras, tornando a visita ainda mais especial.

Foi uma atividade cheia de alegria, que promoveu a leitura, o contacto com a língua espanhola e o convívio entre gerações.

Professora Marilene Esteves

PROJETO “JUNTOS POR CACHEU”



A BE foi palco de vários momentos de partilha e conversa sobre o Projeto Cacheu, com o professor José Carvalhido, parceiro da nossa escola há já muitos anos.

Estas sessões constituíram uma oportunidade para conhecer melhor o projeto, refletir sobre valores como a solidariedade, a interculturalidade e a cidadania, e fortalecer uma colaboração que muito enriquece a nossa comunidade educativa.

UMA VISITA ESPECIAL AO SOM DAS JANEIRAS

No dia 26 de janeiro, os alunos do 1.º e 4.º ano da EB1/JI de Santa Marta de Portuzelo visitaram a escola sede para encantar toda a comunidade educativa com o tradicional Cantar das Janeiras.

Com muita alegria e boa disposição, mostraram-se muito afinadinhos e espalharam sorrisos por todos os que os ouviram. Muito obrigada pela presença e por este momento tão especial!

Professora Isilda Silva

Desporto

por Noé Rocha

AUTOMOBILISMO

João Filipe Lima foi consagrado navegador campeão nacional FIA Historic Portugal Rally Series 2025, no passado dia 10 de janeiro, no Museu do Rali, em Fafe. Parabéns.



CICLISMO - IÚRI REINA NA EUROPA

O Iúri Leitão sagrou-se, novamente, campeão europeu de pista, agora na disciplina Omnium, precisamente a que lhe faltava. A este título, ainda juntou mais uma medalha de prata para Portugal, sagrando-se vice-campeão europeu em Madison, fazendo equipa com Diogo Narciso. Na verdade, a concludente vitória no Troféu Internacional de Pista Artur Lopes, em Madison, Pontos e Omnium, prenunciava grandes feitos. Ai estão. Podes continuar, Iúri, pois sempre que tu ou qualquer santamartense seja motivo de orgulho pelos seus feitos, cá estaremos, de bom grado, para partilhar e agradecer a nossa alegria. Parabéns.



FUTEBOL

Campeonato de Portugal-Série A. À 17.ª jornada, tudo em aberto para o Vianense: 1.º Bragança, 31; 2.º Limianos, 28; 3.º Camacha, 24; 4.º VIANENSE, 24; 5.º Brito, 24; 6.º Chaves B, 23; 7.º São Martinho, 23; 8.º Celoricense, 23; 9.º Tirsense, 22; 10.º Mirandela, 22; 11.º Vilaverdense, 17; 12.º Ribeira Brava, 16; 13.º Machico, 16; 14.º Monção, 10.

AFVC. 1.ª Divisão: 1.º Castelense, 37; 2.º Atl. Arcos, 33; 3.º CARDIELENSE, 32; 4.º P. Barca, 31; 5.º Valenciano, 30; 6.º Correlhã, 28; 7.º Cerveira, 27; 8.º Vitorino de Piães, 25; 9.º Courense, 25; 10.º Âncora Praia, 24; 11.º Arcozelo, 20; 12.º Melgacense, 17; 13.º Lanheses, 16; 14.º Fachense, 15; 15.º Deucriste SC, 1.

2.ª Divisão. O Perre ‘arrendou’ o 12.º lugar. Classificação à 20.ª jornada: 1.º Raianos, 46; 2.º Távora, 46; 3.º Neves, 42; 4.º ADECAS, 41; 5.º Chafé, 39; 6.º Vianense B, 38; 7.º Os Torreenses, 38; 8.º Lanhelas, 37; 9.º Campos, 36; 10.º Vila Fria, 34; 11.º Vila Franca, 25; 12.º PERRE, 16; 13.º Paçô, 16; 14.º Anha, 16; 15.º Cabaços, 12; 16.º Darquense, 11; 17.º Ilustre Caminha, 10; 18.º Anais FC, 0.

FUTSAL- LIGA FEMININA

O Santa Luzia já garantiu o play-off Boa prestação do Santa Luzia, que tem garantida a presença no play-off para apuramento do campeão nacional.

Classificação à 15.ª jornada: 1.º Benfica, 45; 2.º Nun'Álvares, 42; 3.º Leões Porto Salvo, 33; 4.º Santa Luzia, 22; 5.º Atlético CP, 20; 6.º GD Árvore, 15; 7.º Futsal Feijó, 14; 8.º Novasemente, 14; 9.º Águias Santa Marta, 11; 10.º Casa Povo Freixo, 1.

REMO

BRUNA PARENTE. Em Coimbra, no dia 25 de janeiro, a Bruna sagrou-se campeã nacional de remo indoor – 500 metros. Mais um. Parabéns.

TRAIL - Proença a Nova (20/12)

No Campeonato Nacional Trail Endurance 100 km, António Vieira, da Escolinha Nem o Céu é o Limite, obteve o 11.º lugar, no seu escalão, fazendo 47.º na geral.



Muitos parabéns, pois é considerada uma prova extremamente exigente, física e psicologicamente. Relevo para o excelente comportamento da Escolinha no Trail do Pé Negro, na Labruja e freguesias vizinhas, ao conquistar cinco pódios, por Cristina Iglésias, Fernanda Verde, Lúcia Pinheiro, Madalena Iglésias e Wilson Fonseca.

Com sucesso, a Escolinha terminou o 1.º Circuito Trail

Desporto

(continuação)

Kids e iniciou o 2.º, cuja finalidade é promover a prática desportiva e o contacto com a natureza entre as crianças e jovens. Abrange três escalões etários, na perspetiva de promover hábitos saudáveis, espírito de equipa e valorização do desporto ao ar livre.

O 2.º Circuito teve a primeira prova na Senhora das Neves, no dia 26 de novembro, com os Sub14, Sub12 e Sub10 a obterem o 3.º lugar por equipas. Parabéns. Individualmente, **Lara Vieira triunfou em Sub 20. Sub 16:** João Dias, 7º GM; Irina Videira, 3ª GF; Sara Viana, 9ª GF. **Sub 14:** João Cunha, 9º GM; Carolina Boas, 13ª GF; Carolina Silva, 2ª GF. **Sub 12:** Martim Viana, 5º GM; Eva Viana, 10ª GF; Laura Silva, 5ª GF; Luciana Gonçalves, 8ª GF; Matilde Mesquita, 11ª GF. **Sub 10:** Martim Mesquita, 11º GM; Duarte Gonçalves, 8º GM; Ana Cunha, 14ª GF; Benedita Parente, 15ª GF; Isabel Figueiredo, 10ª GF; Margarida Branco, 7ª GF; Matilde Cunha, 11ª GF.

Avisos - Junta de Freguesia

AVISO

A Junta de Freguesia de Santa Marta de Portuzelo informa que têm sido identificadas várias situações de árvores e vegetação provenientes de terrenos e propriedades privadas que avançam para a via pública.

Nesse sentido, solicita-se a colaboração de todos os proprietários para procederem à limpeza e ao corte dos ramos ou árvores que invadam o espaço público.

Apelamos ao bom senso, civismo e sentido de responsabilidade, contribuindo assim para a segurança e bem-estar de todos.

RECOLHA DE MONOS E RESÍDUOS VERDES

Para recolha de equipamentos elétricos e eletrónicos, resíduos verdes e monstros contacte os Serviços Municipalizados de Viana do Castelo através do endereço eletrónico: **geral@smvc.pt**; ou através do contacto telefónico 258248100 (chamada para rede fixa nacional). Este serviço de recolha é gratuito.

RECOLHA DE MONOS E RESÍDUOS VERDES

COLABORE...UMA FREGUESIA VERDE!

Contactos para recolha gratuita
258 248 100
Dias úteis das 9h às 12h e das 13h às 17h.

COLOQUE O LIXO NO LOCAL CERTO

Amigos do Betânia

40,00€ - Maria da Conceição Seixas S. Parente, Carlos Alberto Soares Ventura;

30,00€ - Manuel Hermenegildo Ribeiro Costa, Rui Jorge Vieira Neto;

25,00€ - João Carlos Gonçalves Parente, Armindo Pereira Garri-do;

20,00€ - Anabela Pereira Gonçalves Martins, José Luís Carvalho Correia, Manuel Afonso Ribeiro Costa, Mário do Paço Freitas, Maria Eugénia Oliveira G. Brandão, Maria Eulália Fernandes Costa, José Araújo Oliveira;

15,00€ - Rosa Ascensão Parente Freitas, Júlio da Cruz Malheiro Sousa, Maria Augusta Fernandes A. Pedreira, Maria da Conceição Morgado, José Borlido Soares;

12,50€ - Maria Madalena Oliveira G. Novo,

10,00€ - Maria de Lurde Reguengo Amorim Silva, José Francisco Gomes Pires Costa, Manuel Carvalho Lourenço Gomes, Carlos Alberto Páris Lourenço, Idalina de la Salette Pinheiro M. Lima;
(continua no próximo número)

Na casa do Pai...



2 de janeiro

- **Francisco da Cunha Fernandes**, de 74 anos de idade, casado, residente na Calçada das Rosas, em Santa Marta de Portuzelo.



2 de janeiro

- **Domingos da Ascensão Oliveira Costa**, de 85 anos de idade, viúvo, residente na Rua das Petigueiras, em Santa Marta de Portuzelo.



12 de janeiro

- **António da Cunha Afonso Ribeiro**, de 84 anos de idade, casado, residente na Rua Linha Vale do Lima, em Santa Marta de Portuzelo.



19 de janeiro

- **António Parente Ferraz**, de 92 anos de idade, casado, residente na Rua da Fábrica, em Santa Marta de Portuzelo.



Batismos

24 de janeiro - **Maria Miguel de Freitas Martins**, filha de João Alexandre da Costa Martins e de Ana Sofia Gomes de Freitas, residentes na Rua da Boa Vista, em Santa Marta de Portuzelo.

Comissão de Festas de Santa Tecla - Samonde

FESTA DE SANTA TECLA 2026

O Grupo de "Cantar as Janeiras" de Samonde terminou no passado dia 31 de janeiro, com chave de ouro, o cantar as Janeiras deste ano.

Apesar das condições meteorológicas muito adversas do mês de janeiro, a resiliência do Grupo, bem como a sua determinação e amor à causa, permitiram levar a efeito aquilo a que nos propusemos.

A Comissão de Festas de Santa Tecla quer agradecer, de modo especial a todos os elementos do Grupo de "Cantar as Janeiras" pela sua dedicação, a todos os conterrâneos que nos receberam em suas casas e a todos aqueles que contribuíram monetariamente e, dessa forma, nos ajudam a permitir realizar a Festa em louvor de Santa Tecla, com a dignidade merecida.

A todos e todas o nosso muito obrigado. Que Santa Tecla vos recompense.

A Comissão de Festas promoveu um novo evento para o dia 14 de fevereiro, dia de São Valentim e dia dos namorados; um take-away de um prato de cabrito cozinhado pela D. Piedade, acompanhado de uma taça de arroz-doce. O evento foi um êxito, superando as expectativas pelo número de reservas efetuadas.

A Comissão de Festas já reuniu para delinear as linhas mestras do programa de Festas deste ano, bem como novos eventos dos quais daremos notícia oportunamente.

ACP

Catequese

CATEQUESE CELEBRA A FESTA DA PALAVRA E A FESTA DA LUZ

As crianças do 4.º ano da catequese celebraram, no passado dia 25 de janeiro, a Festa da Palavra, recordando que **“a Palavra de Deus é lâmpada para os nossos passos e luz para os nossos caminhos”** (cf. Sl 119,105). Esta celebração, instituída pelo Papa Francisco, convida toda a Igreja a redescobrir a centralidade da Palavra de Deus na vida cristã.

Durante a celebração, cada criança recebeu a sua Bíblia, sinal do convite a escutar Jesus e a deixar que a Palavra de Deus ilumine e transforme a vida. Como recorda o Papa Francisco: **“A Bíblia não é um belo conjunto de livros, mas a Palavra viva que interpela, provoca e transforma”**.

No dia 1 de fevereiro, realizou-se a Festa da Luz, inspirada nas palavras de Jesus: **“Eu sou a Luz do mundo; quem Me segue não anda nas trevas”** (Jo 8,12). A celebração foi marcada pela apresentação de palavras-chave iluminadas por velas. A luz foi partilhada pelas crianças com a assembleia, num gesto que recorda a missão de todo o cristão de levar a luz de Cristo ao mundo.

Com estas celebrações, a catequese inicia o caminho de preparação para a Quaresma, tempo favorável de conversão, oração e escuta mais profunda da Palavra, para que, iluminados por Cristo, possamos caminhar com esperança rumo à Páscoa.

Companhia de Guias de Santa Marta

JANTAR DE REIS

No passado dia 18 de janeiro, realizou-se mais um Jantar de Reis, que contou com a presença de Antigas Guias e Escuteiros, familiares e muita animação.

Este momento de partilha e união, organizado pelos reis Pe. Christopher Sousa e Elisabete Viana, reflete a força que os valores passados pelo Escutismo e pelo Guidismo, fundados por Robert Baden-Powell e Olave Baden-Powell, respetivamente, têm em todos aqueles que pertencem, ou já pertenceram, a estes movimentos.

No fim do jantar, as Rifas de Reis da 1ª Companhia de Guias de Santa Marta foram sorteadas. Agradecemos a todos os que contribuíram para esta angariação de fundos, proporcionando às Avezinhas e Guias a oportunidade de, futuramente, participar em atividades fundamentais para o seu crescimento íntegro, alicerçado nos valores guidistas.

Este é sempre um dia muito especial, a confirmação de que **“Uma vez Guia, Guia para sempre”** é mesmo verdade! Se também queres fazer parte deste movimento feminino, junta-te a nós aos sábados, entre as 15h e as 17h, na nossa Sede, junto à Igreja Paroquial!



Informações - Somos Paróquia

BEIJO DO MENINO / ALARME DA IGREJA

Tal como anunciado, as ofertas do Beijo do Menino destinavam-se ao pagamento do alarme da igreja. Essas ofertas totalizaram € 1.793,00 e a instalação do alarme deve rondar os € 1.683,00. Um bem-haja a todos quantos contribuíram com os seus donativos para a concretização de mais um benefício para a nossa igreja. AP

RECUPERAÇÃO DO TELHADO DO CENTRO PAROQUIAL - ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

A próxima atividade terá lugar a 1 de março, pelas 12H30, no Salão de Festas do Centro Paroquial, e toda a comunidade está convidada para um almoço de convívio e tradição, com um Cozido à Moda de Santa Marta. As reservas deverão ser efetuadas até 25 de fevereiro, nos locais habituais: Lusámea, Papelaria Rústica, Sacristia e Cartório Paroquial. Contamos com a vossa presença.

O “Sarrabulho à Moda de Santa Marta”, realizado a 18 de janeiro, foi um sucesso e certamente este “Cozido” também o será.

Brevemente, estará à disposição de todos uma Conta Bancária, para a qual poderão transferir os vossos donativos monetários.

Só com a ajuda de todos será possível concretizar com sucesso uma obra de tão grande envergadura. Neste momento, continuamos na fase de receção e análise de orçamentos. AP



Contactos úteis:

CSP Santa Marta de Portuzelo:
258 830 336

JF Sta. Marta de Portuzelo:
258 830 605

USF Cuidarte: 258 808 860

Emergência: 112

GNR: 258 840 470

PSP: 258 809 880

Bombeiros Voluntários

V. Castelo: 258 800 840

Bombeiros Sapadores

V. Castelo: 258 840 400

Informações:

Cartório
Horário de Atendimento
Paróquia de Santa Marta de Portuzelo



• Cartório Paroquial:
Quarta e sexta-feira:
15h30 às 17h30

• Pároco:
Quarta-feira:
15h30 às 17h30

Apoios:



Rua Dr. Sousa Gomes, 12 R/C
4925-046 Portuzelo V. CASTELO

Telefone: 258 830 232
geral@albanomartins.pt

Rua de Santa Marta, 119
Tel. 258 839 090 / 3 - Fax 258 839 099
4925-104 VIANA DO CASTELO

Rua de Facho (Moinhos da Praia)
Tel. 253 987 600 - Fax 253 987 627
4740-055 ESPOSENDE

APÚLIA

Quinta do Carvalho
José Ramos Soares



Telef. | 258 831 097 • Telem. | 96 554 17 95 • Telem. | 96 656 67 30
Rua de Portuzelo, 36 • Santa Marta de Portuzelo
4900-251 PORTUZELO • VIANA DO CASTELO



Inscrito no Instituto de Comunicação
Social com o registo n.º 105423

Propriedade:

Fábrica da Igreja da Paróquia
de Santa Marta
Contribuinte Fiscal n.º 501170081
Registada como empresa jornalística
com o n.º 213.088

Redação e Administração:

Noé Rocha e Cândida Fernandes
www.centroparoquialsantamarta.pt
CSP de Santa Marta de Portuzelo
Viana do Castelo | Tel.: 258 830 336
Email: betaniadolima@gmail.com

Produção Editorial:

Lino Soares Rodrigues
www.linorodrigues.pt
Sta. Marta de Portuzelo
Tel.: 911 176 755
Email: lr@linorodrigues.pt

Impressão:

felprint
Rua Senhora da Silva, n.º 2
Santa Marta de Portuzelo - Viana do Castelo
Tel. 258 822 477
Email: geral@felprint.pt

Tiragem:

380
uni.

Preço:
1,70€