

# Páginas Locais da Liahona

MENSAGEM A CONVITE DA PRESIDÊNCIA DA ÁREA EUROPA

## “Para que Possam Ter Sempre Consigo o Seu Espírito”

Elder Manfred Schütze, Alemanha, Setenta de Área

**N**a semana que antecedia as férias da Páscoa, dois homens tocaram à nossa porta e fizeram o seguinte convite: “Gostaríamos de celebrar convosco a Ceia do Senhor consigo no Domingo de Páscoa”. Isto desencadeou um pequeno debate de ideias no qual expliquei que na nossa Igreja realizamos a cerimónia do sacramento todos os Domingos, sendo este o serviço religioso mais importante da semana. Partilhamos do sacramento pelo menos por dois motivos essenciais, isto é, para recordarmos os nossos convénios e para receber com cada oração sacramental a renovada promessa de “ter sempre consigo o seu Espírito”.<sup>1</sup>

Convidei os dois homens a assistir às reuniões da nossa Igreja, mas eles tinham opiniões religiosas diferentes e pouco depois seguiram o seu caminho. No entanto, a sua visita levou-me a ponderar, durante bastante tempo, acerca da importância da reunião sacramental e do sacramento.

De imediato, recordei D&C 59:9, inclusive o mandamento directo de que ao Domingo devemos oferecer os nossos sacramentos na casa de oração para que mais plenamente nos conservemos limpos das manchas do mundo. Ponderei também sobre o facto desta admoestação ser ainda mais necessária hoje do que nos tempos passados. Tendo isto em vista, não podemos descuidadamente faltar à reunião sacramental simplesmente porque:

- Estamos de férias e não vamos à Igreja, embora haja uma capela ali perto.
- Fizemos uma viagem longa no Sábado, ou fomos a uma grande festa e, como, tal achamos que não estamos em condições de ir.
- Sentimos a necessidade de ficar a dormir até tarde ao Domingo e até achamos que há muitos outros Domingos ao longo do ano.

Em Hebreus nós lemos: “[Não deixando] a nossa congregação, como é costume de alguns, antes [admoestando-nos] uns aos outros; e tanto mais, quando vedes que se vai aproximando aquele dia.”<sup>2</sup> Devemos, ainda, ser pontuais à nossa reunião sacramental, para que assim evitemos perder a ordenança do sacramento.

Podem ser os desafios que enfrentamos com os nossos filhos, ou as nossas próprias dúvidas que nos impedem de sentir o Seu Espírito na medida certa, o que também provém de não assistir regularmente e atempadamente à reunião sacramental?

Lembrem-se, de todas as reuniões da Igreja, a reunião sacramental é a única que podemos desfrutar juntos com toda a nossa família. Que oportunidade maravilhosa ela se torna!

Pessoalmente, necessito da confirmação que advém por meio do sacramento de “ter comigo o Seu Espírito” para que possa lidar com os desafios da semana que se inicia. Todos precisamos desta confirmação; de outro modo enfraqueceríamos o desempenho dos nossos chamados. Podemos ser orientados nas nossas decisões e protegidos de perigos físicos, e principalmente, das más influências que nos cercam.

Também preciso, após o sacramento, das instruções dos oradores inspirados. Não é nada fácil contribuir para que a congregação sinta o Espírito. Ao estarmos presentes e concentrados no decurso da reunião, apoiamos os oradores e sentimos o Espírito.

Somos instruídos de que devemos ser uma luz para o mundo e salvadores de homens.<sup>3</sup> Com este fim em vista podemos recarregar as nossas baterias espirituais. A reunião sacramental é a estação de recarga energética sempre à nossa



**Elder Manfred Schütze, Setenta de Área**

disposição. Partilhando do sacramento recebemos a tão indispensável promessa de ser guiados pelo Espírito.

Há alguns meses atrás, as Moças do nosso Ramo, no âmbito do programa do Progresso Pessoal ofereceram aos membros um maravilhoso projecto de serviço: “Tragam a vossa bicicleta suja durante a manhã e venham buscá-la limpa ao final do dia!” Como é que eu podia resistir? Os rapazes do Sacerdócio Aarónico apoiaram as moças e acabaram por fazer algumas pequenas reparações também. A luz da minha bicicleta não estava a funcionar e eu ainda não me tinha dedicado a arranjá-la. Nessa noite fiquei a saber que a reparação tinha levado apenas alguns minutos, pois só faltavam uns pequenos ajustes. Agora já

estava preparada para a escuridão da noite.

Quantas vezes é que bastam apenas alguns ajustes para tudo se resolver!

Caso necessitam de mudar algo permitam que os ajudemos para que possam receber mais luz e estejam assim preparados.<sup>4</sup>

Gosto muito da promessa do Senhor: “Quem come a minha carne e bebe o meu sangue tem a vida eterna, e eu o ressuscitarei no último dia.”<sup>5</sup>

Eu confio nesta promessa e vós também podeis confiar! ■

#### NOTAS

1. D&C 20:77.
2. Hebreus 10:25.
3. Ver D&C 103:9.
4. Ver D&C 50:24.
5. João 6:54.

## A MINHA ESCRITURA FAVORITA

### “Bem-aventurados são...”

**André C., ala de Miratejo, estaca de Setúbal**

Chamo-me André C. e sou membro da ala de Miratejo, na estaca de Setúbal. A minha escritura favorita encontra-se em 3 Néfi 12:2–12: “E, outrossim, mais bem-aventurados são os que acreditarem em vossas palavras, porque testificareis que me vistes e sabeis que eu sou. Sim, bem-aventurados são os que crerem em vossas palavras e humilharem-se profundamente e forem baptizados, porque serão visitados com fogo e com o Espírito Santo e irão receber a remissão de seus pecados. Sim, bem-aventurados são os pobres em espírito que vêm a mim, porque deles é o reino dos céus. E, outrossim,

bem-aventurados são todos os que choram, porque eles serão consolados. E bem-aventurados são os mansos, porque eles herdarão a Terra. E bem-aventurados são todos os que têm fome e sede de rectidão, porque eles serão cheios do Espírito Santo. E bem-aventurados são os misericordiosos, porque eles alcançarão misericórdia. E bem-aventurados são todos os puros de coração, porque eles verão a Deus. E bem-aventurados são todos os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus. E bem-aventurados são todos os que sofrem perseguição por amor ao meu nome, porque deles é o reino

dos céus. E bem-aventurados sois vós, quando os homens vos injuriarem e perseguirem e, mentindo, disserem todo o mal contra vós por minha causa. Porque muito vos regozijareis e muito vos alegrareis, porque grande será a vossa recompensa no céu; pois assim perseguiram os profetas que foram antes de vós.”

Nem sempre o “bem vence” como esperamos. Embora pratiquemos o bem e sejamos benevolentes, podemos sofrer enquanto o fazemos. Nem todo o mundo gosta de pessoas boas. No entanto, temos esta promessa: Se fizermos o bem, bem-aventurados seremos no reino celestial, no seio de nosso Pai Celestial e de nosso Irmão Jesus Cristo. ■



**O Irmão Raul Estrela é o segundo conselheiro da presidência da estaca de Setúbal.**

## Assim continuaremos firmes

**Raul Estrela, segundo conselheiro da presidência da estaca de Setúbal**

A minha escritura favorita encontra-se em Helamá 5:12: “E agora, meus filhos, lembrai-vos, lembrai-vos de que é sobre a rocha de nosso Redentor, que é Cristo, o Filho de Deus, que deveis construir os vossos alicerces; para que, quando o diabo lançar a fúria de seus ventos, sim, seus dardos no torvelinho, sim, quando todo o seu granizo e violenta tempestade vos açoitem, isso não tenha poder para

vos arrastar ao abismo da miséria e angústia sem fim, por causa da rocha sobre a qual estais edificados, que é um alicerce seguro; e se os homens edificarem sobre esse alicerce, não cairão.” Esta escritura mostra-nos que é sobre a rocha de nosso Salvador Jesus Cristo que devemos construir nossos alicerces, o nosso testemunho, assim continuaremos firmes e inabaláveis quando chegarem as provações em nossas vidas. ■

## Crescer em conhecimento e atingir a exaltação

**Ingrid S., ala de Mem-Martins, estaca de Oeiras**

Chamo-me Ingrid S. sou membro da ala de Mem-Martins, na estaca de Oeiras. A minha escritura favorita encontra-se em 2 Néfi 2:11: “Porque é necessário que haja uma oposição em todas as coisas. Se assim não fosse, meu primogénito no deserto, não haveria retidão nem iniquidade nem santidade nem miséria nem bem nem mal. Portanto é preciso que todas as coisas sejam compostas em

uma; pois se fossem um só corpo, deveriam permanecer como mortas, não tendo vida nem morte, nem corrupção nem incorrupção, nem felicidade nem miséria, nem sensibilidade nem insensibilidade.” Esta escritura diz que se nunca houvesse oposição em todas as coisas, nunca saberíamos distinguir o bem do mal e não iríamos crescer em conhecimento e nem atingir a exaltação. ■

## COMO É QUE EU SEI

### O evangelho de Jesus Cristo muda nossa vida

**Carolina e Dinis Kumanlal, ala 1 de Lisboa**

**É** uma bênção como filhos do nosso Pai Celestial compreendermos o seu e o nosso carácter divino e o privilégio que temos de adorá-lo diariamente, sentir o seu amor, o divino amparo, e a sua preocupação connosco, apresentando-nos o seu plano de salvação e a oportunidade que nos dá, preparando-nos para que possamos voltar a viver na sua presença, seguindo os passos e o exemplo do nosso Salvador Jesus Cristo.

Na realidade o evangelho de Jesus Cristo muda nossa vida. As reuniões dominicais, as conferências, as orações e o estudo do Livro de Mórmon diariamente, as noites familiares, a frequência ao templo, as metas anuais fortalecem o nosso carácter e nos ajudam a ser mais felizes e permitem-nos realizar os desejos justos do nosso coração. ■



**Carolina e Dinis Kumanlal da ala 1 de Lisboa**

## Em Deus encontro paz

**Isaura Cruz, ala Tejo, estaca de Lisboa**

**A**s provações nos fazem crescer. Desde o ano 2008 a minha vida tem sido só problemas, mas eu amo Deus e Jesus Cristo. A Igreja me tem ajudado a superar todas as provações. Continuo com fé e um testemunho muito forte. Em Deus encontro paz, tranquilidade e auto estima. Agradeço a meu Deus pela força que me tem dado e pelo amor que tem por mim. Em nome de Jesus Cristo, amém. ■

## O evangelho faz parte da minha vida

**Verónica H., ala 1 de Lisboa**

**E**u sou a Verónica, tenho 10 anos e quero compartilhar convosco um testemunho sobre a Palavra de Sabedoria. A Palavra de Sabedoria é a lei de saúde revelada pelo Senhor para benefício físico e espiritual dos santos. Em Doutrina e Convênios 89:8 diz: “E também tabaco não é para o ventre e não é bom para o homem mas é uma erva

para machucaduras e todo gado doente, a qual se deve usar com discernimento e habilidade”.

Num dia de sol eu e a minha mãe estávamos na paragem do autocarro a espera para ir à escola. Eu tinha 7 anos e andava no 1º ano. Vi um senhor a fumar e perguntei à minha mãe se fumar faz mal à saúde e a minha mãe respondeu: “Sim filha, fumar faz mal à saúde” e o homem raspou o cigarro e deitou-o no lixo e disse a minha mãe: “A sua filha é uma boa menina, obrigado!”, “De nada” disse a minha mãe.

Na minha idade eu já aprendi muitas coisas na vida, como sobreviver na pobreza e nos momentos difíceis. Eu e a minha mãe oramos e pedimos ao Pai Celestial para nos proteger e abençoar o mundo inteiro.

O evangelho faz parte da minha vida, eu aprendi e cresci. Eu agradeço ao Pai Celestial pela minha mãe maravilhosa que me ama sempre, me apoia, ajuda e guia a escolher o caminho certo. Gosto muito de ir à Igreja para renovar os meus convênios e promessas. Com amor no lar a vida é muito mais feliz tendo paz e harmonia. Em nome de Jesus Cristo. Amém. ■

## TEMPLO

## A nossa experiência no Templo de Madrid

**Família Cuaresma, Ala 1 de Lisboa**

**A** minha esposa e eu nascemos no mesmo dia, 29 de Junho, nas Filipinas. Fomos colegas de turma na faculdade e temos muitas coisas em comum. Ambos nascemos na fé católica e temos os mesmos gostos no que diz respeito a filmes e muito mais coisas. Tornamo-nos grandes amigos e, eventualmente, acabámos por nos casar.

Um ano após o nosso

casamento, a minha esposa veio para Portugal em busca de uma vida melhor. O seu emprego como especialista de transcrição médica, nas Filipinas não era financeiramente muito vantajoso. Enquanto ela trabalhava aqui em Portugal, eu estava empregado numa empresa multinacional nas Filipinas. Mas assim que surgiu uma oportunidade para eu vir ter com ela, nem hesitei e virei as costas à minha carreira e ao

meu estilo de vida anteriores. Na realidade, eu sabia que aqui teria melhores oportunidades para mim e para a minha esposa.

Nos meus primeiros meses em Portugal senti a minha paciência e perseverança a serem testadas. Não conseguia nenhum emprego relacionado com a minha experiência profissional devido à barreira da língua. Fiquei tão deprimido e desmotivado que cheguei a pensar em voltar para

casa e continuar com o estilo de vida que tinha na minha terra natal. Até que uma amiga Filipina, a irmã Elsa, me convidou para assistir a uma reunião da Ala 1, onde acabei por conhecer o Bispo e os missionários que serviam em Lisboa, os eldres Spurlock e Rodrigues. E foi assim que tudo começou... A minha esposa e eu podemos não ter encontrado a carreira que sempre desejámos aqui em Portugal, mas encontrámos algo mais importante do que os nossos desejos pessoais e profissionais... encontrámos a verdadeira fé!

A nossa fé tornou-se o centro das nossas vidas. Sabemos do fundo do nosso coração que pertencemos à verdadeira Igreja de Jesus Cristo e sentimo-nos felizes por termos tido a oportunidade de aprender acerca de tudo o que já aprendemos antes do final da nossa jornada

**Ariel e Aidelin Cuaresma da ala 1 de Lisboa**



terrena, para que possamos obter a eterna salvação.

A nossa crença tornou-se ainda mais forte no decurso da nossa experiência no Templo de Madrid. A alegria que sentimos ao entrar no Templo é indescritível. O Templo é muito bonito... faz nos sentir como se estivéssemos no Céu. E a melhor parte foi a oportunidade que tivemos de realizar a ordenança do baptismo por aqueles que já partiram, concedendo-lhes a possibilidade de entrarem no Reino de Deus. Esta experiência ajudou-nos, sem dúvida, a crescer intelectual e espiritualmente, aprofundando ainda mais o nosso amor por Deus, por Jesus Cristo e pela Sua verdadeira Igreja.

Esta experiência foi tão maravilhosa que mal podemos esperar pela próxima viagem, estamos mesmo ansiosos! ■



**Karina é membro da Igreja na Póvoa de Santa Iria**

## A beleza que é o templo por dentro

**Karina, ramo da Póvoa de Santa Iria, estaca de Lisboa**

**N**o passado dia 29 e 30 de Julho de 2011 realizou-se uma viagem relâmpago ao Templo. Nesta viagem participaram muitos irmãos e irmãs da Igreja. Foi uma viagem bastante empolgante, pois havia muitos jovens e claro, esta viagem ofereceu-nos muitas alegrias.

Durante a viagem tivemos oportunidade de fazer muitas coisas, como cantar hinos e fazer vários jogos, o que fez com que a nossa alegria permanecesse firme até à chegada ao templo.

Quando lá chegamos eu senti-me muito diferente, mas muito feliz, pois nunca tinha ido ao Templo e, ao deparar-me com algo tão bonito e tão grandioso, foi muito bom poder sentir tanta coisa ao mesmo tempo. Fiquei fascinada com o que havia visto, fiquei ainda mais radiante quando entrei, aquele silêncio, as pessoas todas vestidas da mesma maneira e claro a beleza que é o templo por dentro. Mas o que mais gostei foi a oportunidade de ter feito baptismos pelos mortos, porque é algo que muitas pessoas que não são da Igreja não podem fazer em prol dos que já partiram desta vida. Senti-me muito bem e agradeço por esta oportunidade que tive de servir.

Esta viagem foi inesquecível para mim, pretendo voltar ao Templo muitas vezes, pois é algo que gosto muito de fazer. ■

# Lá encontramos paz, harmonia, tranquilidade, carinho e amizade

**Maria Augusta, ramo de Sacavém, estaca de Lisboa**

**S**ão muitas as razões pelas quais uma pessoa deve desejar ir ao templo, até mesmo sua aparência externa parece sugerir propósitos profundamente espirituais.

A minha ida ao templo foi boa e maravilhosa, dentro do templo encontrei a minha paz, e sinto-me mais inspirada no que diz respeito às coisas da vida.

É um sítio onde se vê a vida

de um modo especial, pois quando estou no templo não consigo ver nenhum problema em mim e no mundo. Lá encontramos paz, harmonia, tranquilidade, carinho e amizade.

Mas o que me fascinou foi a fonte baptismal, vibrei e fiquei deslumbrada com o que vi e que é tão lindo, que não consigo ficar indiferente diante de tantas maravilhas. ■

uma conferência de jovens da estaca de Oeiras com a duração de uma semana, com o trabalho vicário como motivação.

O programa incluiu, entre outros, uma visita ao CTM de Madrid, um serão com o presidente do Templo, uma noite de cinema, baile, outras actividades organizadas pela liderança da nossa estaca, actividades desportivas e 3 manhãs de projectos de serviço nos jardins do Templo. E claro, mais de vinte sessões de baptisms no Templo.

Foi uma oportunidade única de servir, com os jovens e líderes a demonstrar uma dedicação e amor ímpar pelo trabalho que desenvolvemos. Muitos jovens tiveram a oportunidade de levar trabalho das suas próprias famílias, resultado da sua pesquisa da história da família, culminando com as primeiras ordenanças de salvação do evangelho de Jesus Cristo.

As palavras de Débora Carvalho são elucidativas: “como em todas as conferências, houve jogos, partes recreativas mas também oportunidades de servir, fortalecer amizades e realizar o trabalho do Senhor. Pudemos também aumentar o nosso testemunho e tornar-nos espiritualmente mais fortes. Obrigada aos líderes por todo o trabalho e por esta semana que nenhum jovem irá esquecer”.

O testemunho de Mariana Coelho é inspirador: “com a organização de uma conferência de jovens no templo, é impossível sairmos de lá como

## NOTÍCIAS LOCAIS



**Jovens com o irmão Jorge Carvalho**

## Conferência de Jovens da estaca de Oeiras no templo de Madrid

**Francisco Coelho, 2º Conselheiro da estaca de Oeiras**

**A** viagem de 22 a 27 de Agosto esta não foi apenas mais uma viagem ao templo de Madrid, para os

membros da estaca de Oeiras. Tirando partido da semana atribuída calhar no período de férias escolares, organizou-se



**Projecto de serviço de jardinagem**

entrámos. Pudemos sentir, o esforço dos líderes a organizar tudo, as suas palavras nos serões e, a sua dedicação para que tudo corresse bem e nos pudéssemos divertir. São estas experiências únicas que nos ajudam a crescer como membros da Igreja, começamos a ter um testemunho mais forte e as dúvidas que pudessem existir desaparecem. Sou grata por pertencer à Igreja e por toda a sua liderança e por ter ido a esta conferência de jovens no templo”.

“Foi um privilégio ter testemunhado as 12 horas diárias de serviço no Templo que mais de 90 jovens e líderes completaram,

não só de Oeiras mas também de outras estacas que se juntaram a nós neste trabalho de amor. É de notar forma harmoniosa como a semana passou e as experiências pessoais poderosas que levaram muitos a chorar de alegria. Foram milhares de ordenanças em favor dos nossos irmãos e irmãs e tornou-se uma bagagem espiritual para as vidas de todos aqueles que participaram. Foi uma semana em que estivemos muito próximos do nosso Pai Celestial, tornando-nos todos salvadores em Sião, provando do amor do nosso salvador Jesus Cristo e regressámos cheios do Seu espírito.”  
Francisco Coelho. ■

## Acampamento jovem da ala de Leiria, estaca de Coimbra

**Armindo Tavares, 2º conselheiro da ala de Leiria, estaca de Coimbra**

**P**ela primeira vez na história da ala de Leiria, estaca de Coimbra, foi com grande entusiasmo e alegria que se realizou, nos dias 24, 25 e 26 de Agosto, o grande acampamento dos jovens desta unidade, num bonito e acolhedor parque de campismo do distrito de Leiria, mais propriamente, no parque municipal da vila de Pedrógão Grande, junto da albufeira da barragem do Cabril. Todos os jovens a partir dos doze anos de idade, algumas crianças e adultos, participaram neste evento tendo como lema “fortalecimento da amizade, convívio e sobrevivência pessoal”.

Logo pela manhã do primeiro dia e no local de encontro, começaram a comparecer os jovens muito bem-dispostos, carregados com as suas mochilas e desejosos de iniciar uma actividade, que para alguns, seria uma total e inovadora aventura. Alguns desafios os esperavam, tais como, montagem das tendas, iniciação de vivência fora do seio familiar, preparação e confecção dos alimentos, enfim, pequenas coisas fora do comum dia-a-dia.

Chegados bem cedo ao parque, foi notório o entusiasmo dos nossos jovens em prepararem os seus “aposenos”, com a montagem das tendas e escolha de grupos entre si para decidirem quem dormia com quem e onde, mas sempre em amena alegria. Após o reconhecimento da zona, com passeios ao longo da albufeira, os dias terminavam em euforia total na piscina do parque, e ao anoitecer ainda havia tempo para conviver, cantando temas populares, fazendo jogos e contarem-se histórias de fazer rir todos os intervenientes.

De regresso a nossas casas, todos ficaram com o sentimento de gratidão e depressa voltar a



conviver uns com os outros, promessa feita e que será cumprida.

Um agradecimento aos irmãos e irmãs que ajudaram na concretização deste encontro e muito especialmente à firma PC Costa, que possibilitou as viaturas para o transporte dos jovens e toda a logística.

O sentimento no final desta conferência foi o de que nos sentimos mais firmes e fortes nos caminhos do Senhor. ■



FOTOGRAFIA POR ARMINO TAVARES

*Grupo de jovens e líderes que participaram no acampamento da ala de Leiria*

## Viagem “relâmpago” ao templo de Madrid da estaca de Lisboa

**Mário Rodrigues, 2º Conselheiro da estaca de Lisboa**

No passado dia 29 de Julho de 2011, tivemos o início da nossa viagem para o templo de Madrid, com dois pontos de partida, um na capela da Gago Coutinho e outro na capela da Póvoa de Santa Iria. Uma grande expectativa com esta viagem “relâmpago” para os nossos recém-conversos, jovens e todos que a acompanharam.

Foi uma viagem divertida, com óptimas experiências espirituais para todos que participaram no trabalho do templo em lugar e a favor daqueles que já partiram. Para muitos foi a descoberta da Casa do Senhor, local sagrado, cheio de reverência mas também a oportunidade de desfrutar do doce espírito

que sentimos e vivemos.

A prioridade da estaca de Lisboa é proporcionar aos recém-conversos experiências no templo e a proximidade com as ordenanças no templo em lugar e a favor dos nossos entes queridos e de outros espíritos que aguardam além do véu.

No regresso, foi uma alegria renovada, uma fé fortalecida, um testemunho maior e um desejo de voltar rapidamente ao templo do Senhor.

O convite e a meta da estaca de Lisboa é de que estas viagens se realizem com maior frequência, para assim trabalharmos e aprendermos o que temos de fazer no tão esperado templo de Portugal. ■

## AS PÁGINAS LOCAIS SÃO SUAS — ESPERAMOS A SUA CONTRIBUIÇÃO!

**Silvia Díez Adriano,  
Editora das Páginas Locais**

Tem uma escritura favorita? Um hino favorito? Ajudou na conversão dum amigo ao evangelho? Gostaria de partilhar o seu testemunho? Participou numa actividade que vale a pena divulgar? Porque não o compartilha com todos os membros de Portugal, conseguindo assim inspirar os outros a fazerem o mesmo?

Envie a sua contribuição por correio electrónico a [silviadiezg@hotmail.com](mailto:silviadiezg@hotmail.com), ou por correio a Silvia Díez, Rua São Sebastião da Pedreira nº 117, 1050-207 Lisboa.

Pedimos que envie as suas fotografias num ficheiro em formato jpeg separadamente e não como parte da notícia. Por motivos legais, passa a ser necessário enviar também o consentimento do fotógrafo, do autor do artigo e das pessoas que aparecem nas fotografias para a futura publicação (para um grupo grande esta autorização não é necessária).

Ficamos à espera das suas notícias e artigos. ■