

# PÁGINAS LOCAIS DA LIAHONA

MENSAGEM DE LIDERANÇA DA ÁREA DA EUROPA

## O Poder do Livro de Mórmon

Por Elder Jose L. Reina, Espanha

Setenta de Área

**D**urante estes tempos de provação e tribulação, quando mais precisamos de sentir o Espírito e mantermo-nos fortes, precisamos de relembrar as palavras do Presidente Ezra Taft Benson acerca do Livro de Mórmon: “Existe um poder no livro que irá começar a fluir nas vossas vidas a partir do momento que começardes um estudo sério do livro. Ireis encontrar um poder maior de resistir à tentação. Ireis encontrar o poder de evitar a deceção. Ireis encontrar o poder para vos manterdes no caminho estreito e apertado.”<sup>1</sup>

Quando encontrei a Igreja aos meus vinte anos de idade, os missionários que me ensinaram — o Elder Daniel Grigg e o Elder Thayne Whipple — convidaram-me a ler o capítulo onze de 3 Néfi, no Livro de Mórmon. Quando comecei a lê-lo, senti o poder de que o Presidente Benson fala. Tive a mesma experiência que teve Parley P. Pratt quando ele disse que não conseguia parar de ler o livro. Ao ler o livro, os seus ensinamentos acerca da coligação de Israel tocaram-me de um modo poderoso. Quando acabei o capítulo 10 de Moroni, não pude evitar de começar a ler de novo o livro,

mas desta vez comecei do início. Quando cheguei de novo ao capítulo onze de 3 Néfi, a paz e alegria que senti motivaram-me a tomar melhores decisões na minha vida.

A leitura do Livro de Mórmon tem-me ajudado nos momentos mais difíceis da minha vida. Li-o de capa a capa nas alturas em que mais precisava de sentir o seu poder e inspiração, tal como aconteceu quando estive no Centro de Formação Missionária, quando fui designado presidente de estaca, quando tive que preparar um discurso para uma conferência ou quando o Presidente Gordon B. Hinckley nos desafiou a ler o livro em Agosto de 2005. Em cada uma destas alturas, a sua influência teve um impacto incrível em mim. Não só senti este poder ao ler o livro do princípio ao fim, mas também sinto a sua profunda influência quando leio as suas histórias, em qualquer momento ou circunstância. Lembro-me de quando eu e a minha filha Lidia Maria decidimos lê-lo juntos. Passámos vários dias na introdução do livro e tivemos experiências sagradas que jamais iremos esquecer. O Livro de Mórmon uniu-nos a fortaleceu-nos tremendamente.



**Elder José L. Reina, Setenta de Área, Espanha**

Tal como o profeta Enos, que após ter recebido o perdão dos seus pecados sentiu um desejo de abençoar os seus irmãos, ou como o profeta Leí, que após ter provado o fruto da árvore da vida desejou que a sua família também partilhasse dele, também eu senti o desejo de partilhar o Livro de Mórmon. No seu discurso “Inundar a Terra com o Livro de Mórmon”, o Presidente Benson disse, “Deus revelou-me a absoluta necessidade de levar o Livro de Mórmon ao mundo nesta era.”<sup>2</sup>

O Livro de Mórmon têm-me ajudado a partilhar o evangelho. De cada vez que ofereci uma cópia do Livro de Mórmon, o meu testemunho foi fortalecido por ter exercitado a minha fé e por ter seguido o conselho

do profeta. Em cada um desses momentos, o Senhor têm-me guiado e protegido para que cada pessoa tenha aceitado o livro com gratidão. Oro para que um dia eu possa saber os efeitos que cada uma destas ofertas preciosas teve na vida dos outros.

Gosto de recordar o exemplo da irmã Elena Henriquez, que mantém uma cópia do Livro de Mórmon na sua loja e que aproveita qualquer oportunidade que tem de perguntar aos seus clientes, “Gosta de ler?”

O Presidente Benson disse, “O Livro de Mórmon foi escrito para os nossos dias. Os Nefitas nunca tiveram o livro, tampouco os Lamanitas o tiveram. Foi escrito para nós.”<sup>3</sup>

Sei que se seguirmos os nossos profetas e se lermos o Livro de Mórmon diariamente, iremos encontrar força e poder para enfrentar qualquer situação. Iremos sentir como o Espírito Santo nos acompanha, dia e noite. O nosso testemunho de Jesus Cristo irá tornar-se mais forte e o nosso desejo de Lhe

agradecer irá motivar as nossas ações. Que o Senhor nos possa ajudar a “não tratar com levianidade o Livro de Mórmon” (ver D&C 6:12) para que possamos receber todas as bênçãos que Ele preparou para nós. Em nome de Jesus Cristo, Ámen. ■

#### NOTAS

1. Ezra Taft Benson, “O Livro de Mórmon — A Pedra Angular da Nossa Religião,” *A Liahona*, Outubro de 2011.
2. Ezra Taft Benson, “Inundar a Terra com o Livro de Mórmon,” *A Liahona*, Janeiro de 1989.
3. Ezra Taft Benson, “O Livro de Mórmon — A Pedra Angular da Nossa Religião,” *A Liahona*, Outubro de 2011.

## COMO É QUE EU SEI

# “...Quão grande será vossa alegria se me trouxerdes muitas almas...”

**Lucindo Adérito Rodrigues Teixeira, ramo de São Filipe 1, estaca de Cabo Verde**

O meu nome é Lucindo Adérito Rodrigues Teixeira. Nasci no dia 16 de Outubro de 1990. Conheci a Igreja no dia 6 de julho de 2011. A minha história de conversão começou numa segunda-feira à noite. Estava a ter uma pequena conversa com os meus amigos, Aloísio e Luís Carlos e eles me convidaram para ir a uma noite de familiar em casa da irmã Maria. Estavam muitas pessoas lá, depois vi também quatro missionários. O Elder Fernandes perguntou-me se eu era membro da Igreja, eu disse não, então ele me perguntou se eu tinha desejo de ouvir um pouco do evangelho de Jesus Cristo e eu disse que sim. Os missionários me ensinaram, mas

foram transferidos para outra área, tendo sido substituídos por outros missionários. Agora compreendo que era o Espírito Santo que me estava a guiar. Fui baptizado no dia 25 de fevereiro de 2012 e fui confirmado membro da Igreja no dia 26 de fevereiro. A minha mãe chama-se Maria, ela faleceu em 1995 quando eu tinha cinco anos de idade. O meu pai morreu em 2007 quando eu tinha quinze anos. A minha mãe e o meu pai eram



**Lucindo Adérito Rodrigues Teixeira está a servir ao Senhor na missão de Leeds, Inglaterra.**

casados e nós somos dez irmãos, sete rapazes e três raparigas, moramos todos juntos na mesma casa, eu sou o único membro da Igreja. Sei que um dia os meus irmãos vão ser membros. Não estudei muito porque não tinha condições para continuar os meus estudos e sou grato pelos missionários terem vindo até mim para mudar a minha vida, foi um milagre! Eu era um jovem que não tinha ninguém e estava a ser tentado pelos meus amigos a usar drogas pesadas. Por causa dessas coisas, acabei por ir parar à prisão, estive lá por um ano e oito meses. Mas Deus preparou o meu caminho. Um dia encontrei na parede da minha cela um desenho de Morôni quando ele estava a orar, antes de guardar aqueles registos do seu povo. Tudo faz sentido agora e eu compreendo porquê. Eu tenho o sacerdócio de Melquisedeque, que é o poder e autoridade de agir em nome de Deus na terra. Quando fui ordenado ao Sacerdócio Aarónico, recebi o ofício de sacerdote. Depois fui chamado como presidente do quórum de elders. Fiquei muito feliz, sei que vou ajudar muitas pessoas. Fui ainda chamado professor de Instituto e isto é muito importante porque vou aprender o que vou ensinar em minha missão. Agora também sou primeiro conselheiro no ramo de São Filipe 1. Estou a preparar-me para a minha missão, para poder ensinar outras pessoas sobre o evangelho de Jesus Cristo, tal como está escrito em Doutrina e Convénios 18:13: “E agora se vossa alegria é grande com uma só que tiverdes trazido a mim no reino de meu Pai, quão grande será vossa alegria se me trouxerdes muitas almas.” É também um privilégio poder ir ao templo e selar-me com os meus pais para toda a eternidade. Sei que Deus vive e que Ele ama cada um de nós. Sei que temos um profeta vivo hoje que nos guia. ■

*O Irmão Lucindo Adérito Rodrigues Teixeira recebeu o seu chamado para servir na missão de Leeds, na Inglaterra, começando em abril de 2013.*

## “Quando tanta dor sofreu, a Seus filhos defendeu”

**Cláudia Cabral, ramo de Ponta Delgada, distrito dos Açores**

Vivemos numa era maravilhosa. Uma época de grande avanço tecnológico que nos permite estabelecer contato com toda a parte do mundo, mas também este é um tempo de muitas provações, grande descrença e mesmo desprezo pelo Salvador. Em meio a estas tribulações fomos dada a melhor ferramenta para endireitar as nossas veredas. Ferramenta que está disponível quer aos ricos, quer aos pobres — a oração.

Por meio da oração podemos obter nosso próprio testemunho sobre o evangelho restaurado e aplicando cada princípio compreendido, por meio do Espírito Santo, podemos ser aperfeiçoados a cada dia, se e quando, formos diligentes em guardar os mandamentos e tivermos um coração humilde. Ao fazermos isto estamos-nos erguendo e brilhando, sendo uma luz para este mundo conturbado.

O amor do Salvador por todos nós é infinito, bem como a eternidade que desejamos alcançar. Tal como um orvalho ao amanhecer, um dia a Sua justiça e a Sua misericórdia caíram sobre nós e nos purificarão de todo o pecado e Ele fará por nós aquilo que não fomos capazes de fazer por nós mesmo.



FOTOGRAFIA POR CLÁUDIA CABRAL

**A irmã Cláudia Cabral pertence ao ramo de Ponta Delgada, no distrito de Açores.**

Jesus Cristo faz-nos o convite de O seguir e de sempre aliviar nossa carga. Ele nunca falha! O próprio Salvador declarou: “Tudo é possível ao que crê”. Sim mediante o desejo de nosso coração, a nossa fidelidade e a vontade do Senhor, nada é impossível!

“Quando tanta dor sofreu, a Seus filhos defendeu”. Será legítimo, após meditarmos sobre esta verdade em nossos corações, não colocarmos nossa vida em ordem, de modo a que ela possa refletir a devoção e o amor que sentimos pelo Salvador? Será concebível não nos questionarmos sobre o nosso grau de gratidão?

Sei que Jesus Cristo vive! Sei que o presidente Thomas S. Monson é um servo do Senhor. Sei que o templo é a casa do

Senhor. Sei que por maior que sejam os sacrifícios a nós requeridos, nesta vida, o resultado final valerá todo o nosso esforço para que no grande e maravilhoso dia

o nosso Salvador nos tome pela mão e nos chame de seus discípulos, sim, seus amigos. Destas verdades eternas, presto humilde testemunho. ■

## Encontrei Deus

Ana Paula Neves, ramo de Loulé, distrito do Algarve

Quase todos nós questionamos a nossa vida. Esse dia chegou para mim de forma tão desesperada que não sabia o que fazer. Mas no desespero procurei um sítio calmo, ajoei-me e orei ao Pai Celestial pela primeira vez, em súplica para que Ele fosse misericordioso comigo e me ajudasse a superar aquele momento de fraqueza em que me encontrava. Não sabendo porquê, fiquei mais tranquila depois da oração e tive a certeza que tudo iria dar certo.

Poucos dias depois, à porta de minha casa, duas missionárias da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias convidaram-me a ler o Livro de Mórmon e a conhecer a Igreja restaurada de Jesus Cristo. Mas naquele momento não sabia que tinha sido o meu amado Pai Celestial que as tinha posto no meu caminho. Entrei nas águas do batismo uns meses depois.

Reconheci nessa altura o amor que Deus tem pelos seus filhos, enviando anjos celestiais para os ajudar, amparar e guiar. Hoje estou muito grata a Ele por me ter dado a conhecer este evangelho através do trabalho dos seus missionários aqui na terra. Estou grata por conhecer esta maravilhosa obra, por saber que ela é verdadeira e que tem o poder de transformar as nossas vidas assim como transformou a minha.

O testemunho que partilho vem das muitas provas de fé e das provações que tenho tido ao longo deste 5 anos que sou membro da Igreja. Sei que só posso suportar as minhas maiores dificuldades porque tenho Deus na minha vida. Sei que só através do seu amor, da sua benignidade, da sua misericórdia e da Expição de Seu filho Jesus Cristo, meu Salvador e Redentor eu posso um dia ter felicidade eterna.

Estou grata por todas as oportunidades que tenho de prestar serviço e ser as Suas mãos aqui na terra, e ser um instrumento

para que o evangelho possa chegar a mais pessoas e ajudá-las assim como me ajudou a mim. Estou grata pelo trabalho vicário e saber que posso levar a minha família a ser salva, assim como outros que estão à espera que esse trabalho seja realizado por eles. Estou grata por ter a oportunidade de viajar várias vezes por ano até ao templo para realizar essa obra magnífica.

Tudo o que tenho aprendido até hoje, especialmente com os meus chamados e com o estudo das escrituras, tem contribuído para o meu crescimento espiritual.

Se não tivesse amor por este evangelho, se não tivesse fé, nunca iria compreender o amor que Deus tem por mim, se não amasse as minhas irmãs e irmãos jamais compreenderia o amor incondicional que o Salvador tem por toda a humanidade.

Presto o meu testemunho de que sei que este evangelho de Jesus Cristo foi restaurado pelo Profeta Joseph Smith, que temos um profeta vivo que nos guia no tempo actual, o presidente Thomas S. Monson. Presto o meu testemunho da veracidade do Livro de Mórmon, que foi restaurado nos nossos dias para nossa instrução e crescimento espiritual, sem ele não saberíamos o que fazer para obter a nossa salvação eterna. ■

## Entrevista à Irmã Inês Amaral, pioneira de Igreja em Portugal

Joana Alcobia Paulo, responsável das Páginas Locais na estaca de Lisboa

**O**nde e quando nasceu? Nasci em Viseu no dia 22 de Maio de 1926.

*Onde e quando conheceu a Igreja?* Conheci a Igreja através de um missionário que no dia 27 de Dezembro de 1974, pela manhã, bateu à porta da minha casa, em Lisboa. Ele desejou-me um bom dia, pediu-me desculpa pelo incómodo e depois sem mais rodeios, perguntou-me se acreditava em Deus e em Seu filho Jesus Cristo. Eu disse-lhe que sim. Como a resposta foi a desejada, perguntou-me se gostaria de ouvir mais sobre o Pai e o Seu filho. Eu respondi-lhe que sim, mas neste momento não podia, porque estava a preparar o almoço para a minha mãe que ia para Viseu nessa tarde. Acrescentei que se quisesse poderia voltar à noite, e nessa altura já cá estaria o meu marido. Ele não faltou, trouxe o seu companheiro, fizeram-nos algumas perguntas, deram explicações e passada uma hora, foram-se embora, combinando nova palestra.

Três dias depois voltaram. Naquele dia eu estava bastante doente, disse-lhes que gostaria muito de os ouvir mas que não aguentava as dores de cabeça. Eu ouvia campainhas, apitos, zumbidos, era uma coisa horrível. Mesmo assim, disse-lhes: Vou fazer um esforço, mas digam depressa o que têm a dizer.

O Elder Périsse, perguntou-me: A senhora já pediu ao Padre da sua freguesia para lhe dar uma bênção de saúde? Nós rimos e dissemos que eles não davam bênçãos de saúde. Depois perguntaram: Os senhores acreditam no poder do Sacerdócio? O meu marido disse que não, mas eu disse que acreditava, mas que já não existia.

Ele nesta altura, aproveitou para falar da Igreja e do Sacerdócio restaurado e disse-nos que eram portadores do Sacerdócio de Melquisedeque. E acrescentou: Se a senhora quiser nós damos -lhe uma bênção de saúde, mas, para que esta bênção resulte, é necessário que a senhora tenha fé que a vamos curar. Eu respondi-lhe que estava bem.

Os dois missionários ajoelharam-se e fizeram uma oração o que me tocou profundamente.

Após esta oração colocaram as suas mãos sobre a minha cabeça e deram-me uma bênção de saúde. Fui deitar-me, adormeci de seguida e de tal maneira que só acordei quando o Elder Joseph telefonou. Eram já dez e meia da manhã e o meu marido já tinha saído para o trabalho. Não era costume acordar tão tarde, e muitas vezes só conse-

guia adormecer por volta das 3 ou 4 horas da madrugada devido às dores que tinha. Telefonei então ao meu marido, dizendo-lhe, “já não tenho dores”. A resposta dele foi, “não tens agora mas é possível que tenhas mais tarde.” O meu marido não acreditava no que estava a acontecer, mas eu chorava de alegria e insistia, dizendo-lhe que já não tinha nada. Tinha ido vezes sem conta aos médicos e estes chegaram mesmo a dizer-me que tinha um tumor na cabeça e como tal, teria que ser operada. No dia seguinte, igual milagre. Fui



FOTOGRAFIA POR INÊS AMARAL

**A irmã Inês Amaral pouco tempo antes de conhecer a Igreja.**



**A irmã Inês Amaral na actualidade**

ao médico para ser observada de novo. Depois de alguns exames, o médico disse-me: Não compreendo o que se está a passar, já não vejo o tumor que tinha. Terá de cá voltar para fazer outro exame. Já se passaram muitos anos e nunca mais sofri com dores de cabeça. Este foi o nosso primeiro testemunho e este já era o suficiente, para acreditar que a Igreja era verdadeira.

*Então foram batizados logo de seguida?* Não, só nos baptizámos passados cinco meses. Primeiro porque queríamos saber mais do que aquilo que os missionários nos tinham dito. Antes de nos baptizarmos fomos de férias para Viseu, e aí estivemos praticamente três meses a ler o livro de Mórmon, Doutrina e Convénios e outras publicações da igreja. Além disso,

tínhamos grandes responsabilidades como católicos. Ambos fazíamos trabalho voluntário nos hospitais e cadeias.

*Continuou a realizar estas visitas durante muito tempo?* Continuámos, porque sabíamos que fazíamos muita falta, não só aos presos como também aos doentes. Foram momentos, que não poderemos esquecer, sentíamos-nos felizes e realizados.

*Como era a Igreja naquele tempo?* Existia a família Bangerter e a família Caldwell. As

primeiras reuniões foram realizadas na sua casa no Estoril, mas a primeira reunião que assistimos foi no dia 5 de Janeiro de 1975, no Hotel Roma. No dia 19, foi apoiado o presidente Caldwell, como presidente do ramo de Lisboa. As reuniões eram em português e Inglês. Na altura não havia portugueses batizados a não ser o António Rocha que tinha sido batizado em França. Nós assistimos aos primeiros batismos que se realizaram no dia 22 de Março de 1975, na casa da missão no Estoril.

Nestes três meses seguintes chegaram à Igreja diversos missionários e ainda uma família americana, a família Dupristes, que também não falava português.

O trabalho missionário era muito difícil, porque as pessoas tinham receio de abrir as suas portas. Houve muitos problemas com o governo nesse tempo devido ao regime comunista. Os missionários eram identificados como agentes da C.I.A. por serem americanos e por transportarem uma pasta e uma caixa que era utilizada para passar filmes.

*Gostaria de saber um pouco sobre a forma como reagiram os seus familiares e amigos depois que se decidiu baptizar.* Nós estávamos inseridos numa grande comunidade, reuníamos-nos mensalmente na nossa casa, onde era celebrada missa. Foi muito doloroso porque fomos praticamente abandonados, por várias vezes fizeram-nos sentir que os tínhamos traído. Chegaram mesmo a dizer-nos que tínhamos trocado Deus por outra coisa qualquer. Ao fim de três anos concluí que apenas uma destas minhas amigas era genuína.

Relativamente à minha família posso dizer que a minha mãe aceitou a minha decisão mas, nem sempre foi fácil. Ao tornar-me membro da igreja perdi uma herança que me tinha sido prometida.

*Qual foi o seu primeiro chamado?* O meu primeiro chamado foi presidente da Sociedade de Socorro do ramo de Lisboa.

*Sabemos que o seu marido foi chamado para ser o primeiro Patriarca da estaca de Lisboa. Como foi*

*esta experiência?* Foi muito interessante, pois o meu marido quando se batizou tinha dificuldade em fazer orações em voz alta e portanto achava que não estava preparado para tão grande chamado. Para saber mais sobre o seu chamado, fez duas viagens por conta própria uma para a América e outra para o Brasil.

Eu sempre apoiei o meu marido. Pude testemunhar durante os anos em que estive ao seu lado, várias experiências que me demonstraram a natureza sagrada das bênçãos que ministrou, a inspiração que lhe foi dada e o poder das suas palavras.

*Como evoluiu o seu testemunho ao longo destes 39 anos em que tem sido um membro activo na Igreja?* Ao longo destes anos tenho tido muitos

desapontamentos. Estes têm-me trazido momentos de tristeza e mesmo algumas lágrimas. No entanto e apesar disto a minha fé e o meu testemunho nunca foram abalados. A minha fé é que me ajudou a ultrapassar as minhas dificuldades. A coisa mais importante da minha vida sempre foi a minha fé. Sei que Deus vive e que Jesus Cristo é o nosso Salvador. Nunca tive dúvidas.

*Sendo uma pioneira da Igreja em Portugal, o que recomendaria aos membros da igreja de hoje?* Gostaria que os membros da Igreja fossem mais unidos e que vivessem mais os problemas uns dos outros. Gostaria também que nunca perdessem a esperança. Apesar de todas as dificuldades o Senhor está sempre a proteger-nos. Agarrem-se à vossa fé e permaneçam fiéis. ■

## LDS.ORG DE PORTUGAL

**Silvia Díez Adriano, editora das Páginas Locais e webmaster do LDS.org**

As Páginas Locais da *Liahona* contêm maioritariamente testemunhos, histórias de conversão, hinos favoritos, escrituras favoritas, experiências espirituais, com uma orientação mais espiritual e intemporal. As notícias de atualidade são publicadas no site da Igreja para Portugal, no endereço <http://www.igreja-jesus-cristo.pt> ou <http://www.lds.org/church/news?lang=por&country=pt>. Por favor, contínuem a enviar-me as vossas contribuições, através do endereço de correio [silviadiezg@hotmail.com](mailto:silviadiezg@hotmail.com) ou para os irmãos responsáveis das Páginas Locais nas vossas estacas e distritos. ■

## EFY

# Testemunhos dos Conselheiros do EFY 2012

**Isabel Nogueira, estaca Oeiras**

Quando me inscrevi para ser conselheira no EFY não sabia bem o que era o EFY, porque nunca tinha participado nesse programa. No mini-EFY que tivemos de preparação, comecei a pensar “mas onde é que me vim meter?! não consigo fazer isto!” e enquanto me preparava para a semana do EFY este sentimento continuou e manteve-se até dada altura.

Depois de saber quem iriam

ser os meus companheiros e de traçar metas só dizia “por favor, Senhor, ajuda-me porque não consigo fazer isto. Nem sei porque me escolheste”. Mas na última reunião antes do EFY um dos líderes disse “esqueçam-se de vocês, esta semana é para os jovens” e foi o que fiz.

Durante a semana do EFY esqueci-me de mim, dos meus problemas e preocupei-me apenas em poder ajudar os meus jovens e fazer diferença na vida

deles. Orei muito e senti que tinha realmente sido chamada para estar ali, através dos jovens o Senhor mostrou-me que Ele é que sabe e nós só temos de confiar. Ao esquecer-me de mim só me aproximei mais dos jovens e do Senhor. Estou muito grata pela oportunidade.

Sei, sem dúvidas, que o Senhor vive e me ama e sei que ama a cada um nós apesar das nossas falhas. Sei que o evangelho é verdadeiro e que abençoa as nossas vidas. Estou grata pela coragem que Joseph Smith teve de permanecer firme na fé. ■



*Isabel Nogueira, da estaca de Oeiras, com a sua companhia durante o EFY 2012 em Guimarães.*

## 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? Porque não o compartilha com todos os membros de Portugal, conseguindo assim inspirar os outros a fazerem o mesmo?

Envie a sua contribuição aos seguintes irmãos/irmãs segundo a estaca/distrito a que pertença:

- **Estaca de Lisboa:** Joana Alcobia Paulo: joanaalcobiapaulo@gmail.com
- **Estaca do Porto:** Sónia Ribeiro: soniaribeiro89@hotmail.com
- **Estaca de Porto Norte:** Arménio Ganga: armenioganga@me.com
- **Estaca de Oeiras:** Simão Martins: martins.simao@gmail.com
- **Estaca de Coimbra:** Juliana Oliveira: julie.lno@gmail.com
- **Estaca de Setúbal:** Carlos Santos: camapesa@gmail.com

- **Distrito de Santarém:** M<sup>ª</sup> Mercês Silva e Sousa: mersisousa@gmail.com
- **Distrito dos Açores:** Elisabete Ferreira: brigida\_1975@hotmail.com
- **Distrito do Algarve:** Cândida Centeio: cmgcandy@gmail.com
- **Distrito da Madeira:** Vânia Bonito: vaniabonito@hotmail.com
- **Portugal:** silviadiezg@hotmail.com

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 de mais de 25 pessoas não é necessária). Ficamos à espera das suas notícias e artigos. ■