amut partilha

Nutrimos a Saúde
e a Felicidade do Ser Humano,
Solidariamente

RESILIÊNCIA:



AS PEDRAS DO CAMINHO

PROPRIEDADE
AMUT - Associação Mutualista de Gondomar
Rua 5 de Outubro, 135 -4420-086 Gondomar
www.amut.pt | amut@amut.pt
226 633 184 | 966 766 762
Chamada rede fixa nacional | Chamada rede móvel nacional

SÉRIE II - N.º 4 - OUT/DEZ 2026



ENQUANTO HOUVER CAMINHO, HAVEMOS DE CONTINUAR

Há caminhos que se fazem com os pés. Outros fazem-se com a vontade. E há caminhos que só ganham verdadeiro sentido quando são partilhados.

No Caminho de Santiago, cada etapa traz consigo uma descoberta. Há dias em que os quilómetros parecem leves e a paisagem convida a avançar. Noutros, o corpo pede descanso, o percurso torna-se mais exigente e cada passo requer um pouco mais de nós.

Talvez seja essa uma das mais belas formas de compreender a resiliência. Ser resiliente não significa caminhar sem dificuldades ou avançar a qualquer preço. Significa reconhecer os limites, adaptar o passo, encontrar forças para prosseguir e perceber que nem sempre precisamos de o fazer sozinhos.

Quem percorre o Caminho conhece bem essa experiência. Uma seta indica a direção, uma palavra encoraja, uma mão ampara, alguém espera por quem ficou para trás. Entre pessoas que muitas vezes pouco sabem umas das outras nasce um sentimento de pertença. Cada um leva a sua mochila, mas o caminho acaba por ser de todos.

Também as organizações sociais fazem o seu próprio caminho. Enfrentam mudanças, recursos limitados e necessidades que exigem novas respostas. A sua resiliência não está em permanecerem iguais, mas em saberem adaptar-se sem perder o sentido da sua missão. E nenhuma organização percorre esse caminho sozinha. Trabalhadores, dirigentes, voluntários, associados e parceiros deixam, cada um à sua maneira, uma marca no caminho comum. É dessa partilha que nasce a capacidade de enfrentar dificuldades, aprender, cuidar e continuar.

É também aqui que encontramos um dos sentidos mais profundos do mutualismo: perceber que a nossa força se constrói, tantas vezes, na presença e na força dos outros. Porque um caminho não é feito apenas da distância que percorremos. É feito das pessoas que encontramos, dos passos que partilhamos e das marcas que deixamos uns nos outros.

E há marcas que permanecem, mesmo quando o caminho nos obriga a continuar.

Passo a passo. Lado a lado. Juntos, fazemos o Caminho.

Nuno Oliveira, Diretor de Serviços

RESILIÊNCIA: NÃO É NÃO CAIR, É SABER ADAPTAR-SE



O que a ciência nos ensina sobre enfrentar as dificuldades do dia-a-dia

Todos passamos por situações que abalam o nosso equilíbrio: uma mudança inesperada, problemas no trabalho, dificuldades familiares, uma doença, uma perda. E, perante circunstâncias parecidas, cada pessoa reage à sua maneira. É aqui que entra a resiliência psicológica.
Não existe uma definição única e consensual, mas a ideia que hoje ganha mais força é a de que a resiliência não é um traço fixo: pode desenvolver-se e mudar ao longo da vida. De forma simples, é a capacidade de nos adaptarmos a circunstâncias difíceis e de mantermos ou recuperarmos o nosso bem-estar psicológico.
Ser resiliente não significa não sofrer. Podemos sentir tristeza, ansiedade ou frustração, ter uma quebra temporária no bem-estar e, ainda assim, ser resilientes.
Podemos aprender a ser mais resilientes?
A investigação sugere cautela com receitas universais, pois não há uma estratégia que sirva sempre. O que funciona depende da situação, do quanto conseguimos controlá-la e do contexto social e cultural em que vivemos. Ainda assim, há algumas pistas úteis.

1. Perguntar: "Há alguma coisa que eu possa mudar?"
Quando a dificuldade é relativamente controlável, agir sobre o problema tende a ajudar. Quando está fora do nosso controlo, insistir só em mudar a situação pode desgastar-nos. Nesses casos, aceitar e olhar para o problema de outra forma são alternativas válidas e não uma forma de desistir.

2. Olhar para o problema de outro ângulo.
Quando damos um novo significado ao que nos aconteceu, a emoção que sentimos também se transforma. Por exemplo, perante uma crítica no trabalho, em vez de pensar "falhei", podemos pensar "isto é informação útil para melhorar". Esta estratégia está associada a menos emoções negativas e, sobretudo em situações difíceis de controlar, a mais bem-estar psicológico.

3. Distrair-se ajuda, mas não deve ser a única resposta.
Afastar a atenção de algo doloroso pode dar algum alívio imediato. Mas, se a distração se tornar o nosso modo habitual de evitar o problema, pode estar associada a maior desgaste emocional a longo prazo.
Fazer uma pausa é útil; evitar sempre aquilo que precisa de resposta, nem tanto.





4. Cuidar das relações à nossa volta.
A resiliência não depende só de recursos internos. Sentirmo-nos seguros, manter laços próximos e ter apoio social e emocional favorece a recuperação perante a adversidade.
A resiliência é uma capacidade que se constrói. Talvez valha a pena abandonar a imagem da pessoa resiliente como alguém inabalável. A realidade é mais humana: a adversidade afeta-nos, podemos precisar de tempo para recuperar, e o que resulta numa situação pode não resultar noutra. Por isso, mais do que procurar a estratégia "perfeita", importa ter flexibilidade para ajustar a resposta às circunstâncias.
Resiliência não é obrigarmo-nos a nunca cair. É desenvolver recursos, recorrer aos outros e aprender a adaptar a nossa resposta.

E tu, qual destas pistas faz mais sentido para esta semana?

Ariana Moreira, Psicóloga Clínica OPP 32765

Este texto baseia-se em duas revisões da literatura científica:
Troy, A. S., et al. (2023). Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. Annual Review of Psychology, 74, 547–576.
Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of "resilience": history of formation and approaches to definition. Public Administration and Law Review, (2), 76–88.

“TUDO QUE AMAMOS, VAMOS PERDER” FRANCIS WELLER

Esta frase brutal é a mais pura verdade vital mas que no afã dos dias apressados e, tantas vezes desatentos, parecemos esquecer. Até que algo ou alguém parte e nos deixa de coração aos pedaços, sentindo-nos incrédulos, com raiva, tensão, culpa, tristeza, saudade… E todo este sofrimento chega como o mar à areia, ora em golfadas gigantes e súbitas, numa trepidação miudinha ou no desenrolar cíclico das marés.

Há quem diga que o luto não se cura, cuida-se. O luto não é uma doença que pede tratamento mas uma das experiências mais fundamentais de sermos humanos. Ainda assim convida a um processo pessoal em que vamos aprendendo a viver sem certa pessoa, ser, relação, expetativas, sonhos... Este conviver com a ausência, intransmissível e único, sem etapas ou regras pré-definidas, pode ter momentos acompanhados, seja em grupos de partilha, profissionais dedicados ou junto de amigos de confiança. Momentos em que deliberadamente nos consagramos a partilhar a perda (e a honrar, perdoar, agradecer) e em que podemos, com muita gentileza e cuidado, dar espaço à dor e voltar a significar os dias.

Maria Lencastre, Coordenadora de Projetos e Inovação



AROMATERAPIA

ENCONTRAR O CAMINHO DE VOLTA AO EQUILÍBRIO

Já reparaste como, depois de um dia daqueles em que parece que tudo acontece ao mesmo tempo, só nos apetece chegar a casa, tomar um banho e desligar? Ou depois de uma caminhada, de um dia fisicamente mais exigente ou de uma semana cheia de preocupações, sentimos que precisamos simplesmente de parar? Falamos muito de resiliência como a capacidade de enfrentar os desafios e seguir em frente. Mas há uma parte igualmente importante que, por vezes, esquecemos: saber recuperar. Não precisamos de estar sempre fortes, sempre disponíveis ou sempre prontos para o que vem a seguir. Tal como o corpo precisa de descanso depois de um esforço, também a nossa mente precisa de momentos de pausa depois de dias mais intensos, de stress, preocupações ou emoções mais exigentes. E é precisamente nesses pequenos momentos de recuperação que os óleos essenciais, através da aromaterapia, podem fazer parte dos nossos rituais de bem-estar.

Os aromas têm uma ligação muito próxima com as nossas emoções e podem ajudar-nos a criar ambientes que associamos ao relaxamento, ao conforto, à tranquilidade ou à revitalização. Não se trata de procurar um óleo que faça desaparecer o stress ou o cansaço, mas de criar um momento em que nos permitimos parar, respirar e cuidar de nós.



5 óleos essenciais para os nossos momentos de recuperação

Lavanda — para abrandar
Um dos aromas mais associados ao relaxamento e ao descanso. Pode acompanhar aqueles momentos em que queremos desacelerar e preparar o corpo e a mente para uma pausa.

Bergamota — para trazer tranquilidade
O seu aroma cítrico, fresco e suave pode tornar o ambiente mais leve e acolhedor, sendo uma boa opção para aqueles momentos em que queremos desligar das preocupações.

Eucalipto — para refrescar e revitalizar
Com um aroma fresco e intenso, pode ser especialmente agradável depois de uma caminhada ou de um momento de atividade física, quando procuramos uma sensação de frescura e renovação.

Ylang-Ylang — para criar um ambiente de calma
O seu aroma floral, doce e envolvente pode tornar o espaço mais acolhedor e convidar a momentos de tranquilidade e pausa.

Laranja doce — para trazer leveza
Com um aroma doce, cítrico e reconfortante, pode proporcionar uma sensação agradável de conforto e tornar mais especial aquele momento de desacelerar no final do dia.

*Um pequeno **ritual** para terminar o dia*
E se, no final de um dia particularmente intenso, fizéssemos uma coisa muito simples?
Deixa o telemóvel de lado durante alguns minutos, esquece por momentos a lista de tarefas, prepara um espaço tranquilo e escolhe um aroma de que gostes. Fecha os olhos, respira devagar e permite-te estar simplesmente ali. Não precisas de muito tempo. Cinco ou dez minutos de pausa podem ser suficientes para marcar a diferença entre continuar a correr e começar, finalmente, a abrandar. Talvez o dia tenha sido difícil. Talvez ainda haja coisas por resolver. Mas nem tudo precisa de ser resolvido naquele momento.
Às vezes, recuperar significa apenas dar ao corpo e à mente espaço para respirar e reencontrar o seu ritmo. Porque cuidar de nós não é desistir, nem parar de avançar. É reconhecer quando precisamos de uma pausa, recuperar forças e, depois, voltar ao caminho.
A verdadeira força também está em saber parar para poder continuar.



Cláudia Matos, Responsável pela Loja de Produtos Naturais AMUT' Natura



CÍRCULOS DE VIDA: NOVO ANO LECTIVO

Os Círculos de Vida nasceram com o propósito de contribuir para o bem-estar de toda a comunidade escolar de Gondomar — alunos, professores, assistentes, pais e encarregados de educação — através de espaços de diálogo regulares, onde cada pessoa é ouvida profundamente e o bem comum ganha corpo.
Entramos agora no segundo ano letivo do projeto. No ano anterior, os primeiros círculos reuniram grupos de jovens na Escola Profissional de Gondomar e na Escola Secundária de Valbom.
Este ano, alargamos o projeto a novos públicos, com duas ações já previstas:

- Capacitação para professores — "Comunicação Empática e Bem-Estar Docente: práticas relacionais para a sala de aula e comunidade educativa", em parceria com o Centro de Formação Júlio Resende., de 13 de outubro a 2 de março.
- Capacitação para assistentes operacionais — "Círculos de Vida: Bem-Estar, Comunicação Empática e Gestão de Conflitos", no dia 16 de dezembro de 2026.

Contamos consigo para continuarmos, juntos, a fazer crescer os Círculos de Vida!

Mais informações: inovar@amut.pt (Maria Lencastre)

Promotor
amut Associação Mutualista de Gondomar

Investidor Social
Gondomar é Ouro

Co-financiadores
Portugal Inovação Social
Norte 2030 Programa Regional do Norte
Portugal 2030
Cofinanciado pela União Europeia

Encontros de SABEDORIA

Setembro - Dezembro

Semanalmente

Pilates

Qi Gong

Hidroterapia

ENCONTROS DE BEM-ESTAR

MENSAL | SEG | 18H00

WORKSHOP DE (PERI) MENOPAUSA

14/12 | SEG | 18H00

PERCURSO DE VIDA: UM CAMINHO PARA A LIBERDADE

20/11 | SEX | 18H00

WORKSHOP DE PODOLOGIA: CUIDADOS DOS PÉS PARA CAMINHEIROS / PEREGRINOS

25/09 | SAB | 19H30

Clube de Leitura

MENSAL | SEG | 18H00

E AINDA: EXPOSIÇÃO

"OS LIVROS DA MINHA VIDA"

VAI SER UMA ÉPOCA NATALÍCIA ESPECIAL!

amut.pt | encontros@amut.pt | 938 670 084

(chamada rede móvel nacional)

Junte-se a nós, nesta aventura pelo Saber!

COMPROVATIVO DE MATRICULA

Subscritores com idade entre os 18 e os 25 anos, devem apresentar Certidão de matrícula do ensino secundário/cursos equivalentes/ superior, relativa ao ano letivo em curso 2026/2027.

Os comprovativos devem ser enviados para amut@amut.pt.

PRÉMIO DE MÉRITO

Encontra-se a decorrer o prazo (até 31/12/2026) para jovens associados que tenham concluído o 12. º ano, no ano letivo 2025/2026, com médica igual ou superior a 18 valores apresentem as suas candidaturas ao Prémio de Mérito Escolar da AMUT.

Mais informações no nosso site.





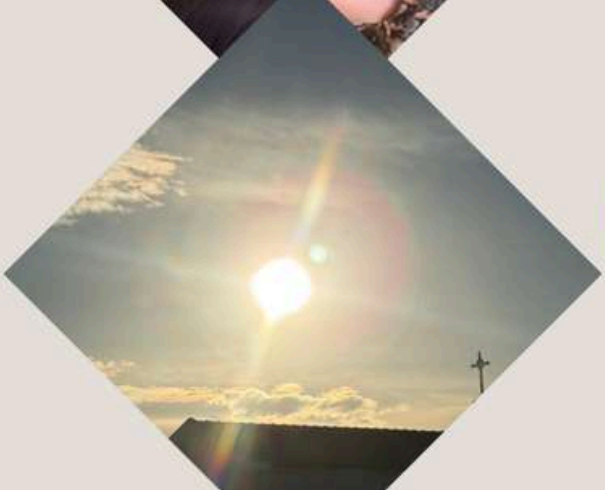






CAMINHO(S) DE SANTIAGO EM GONDOMAR

I CICLO DE CONFERÊNCIAS

GONDOMAR
é D'ouro
MUNICÍPIO DE GONDOMAR

amut

Caminho(s) de Santiago em Gondomar

I Ciclo de Conferências

CONVITE

O Presidente da Câmara Municipal de Gondomar,
Luís Filipe Araújo,
e a Presidente do Conselho de Administração da AMUT -
Associação Mutualista de Gondomar,
Ângela Pereira,
convidam V. Exa. a participar na Conferência
"Ultreia, Suseia! Bom Caminho!", integrada no
I Ciclo de Conferências "Caminho(s) de Santiago em Gondomar",
que se realizará no dia 31 de outubro de 2026, sábado,
pelas 10 horas, no Solar da Bandeirinha, em Melres.

Esta iniciativa inclui uma breve caminhada interpretativa.

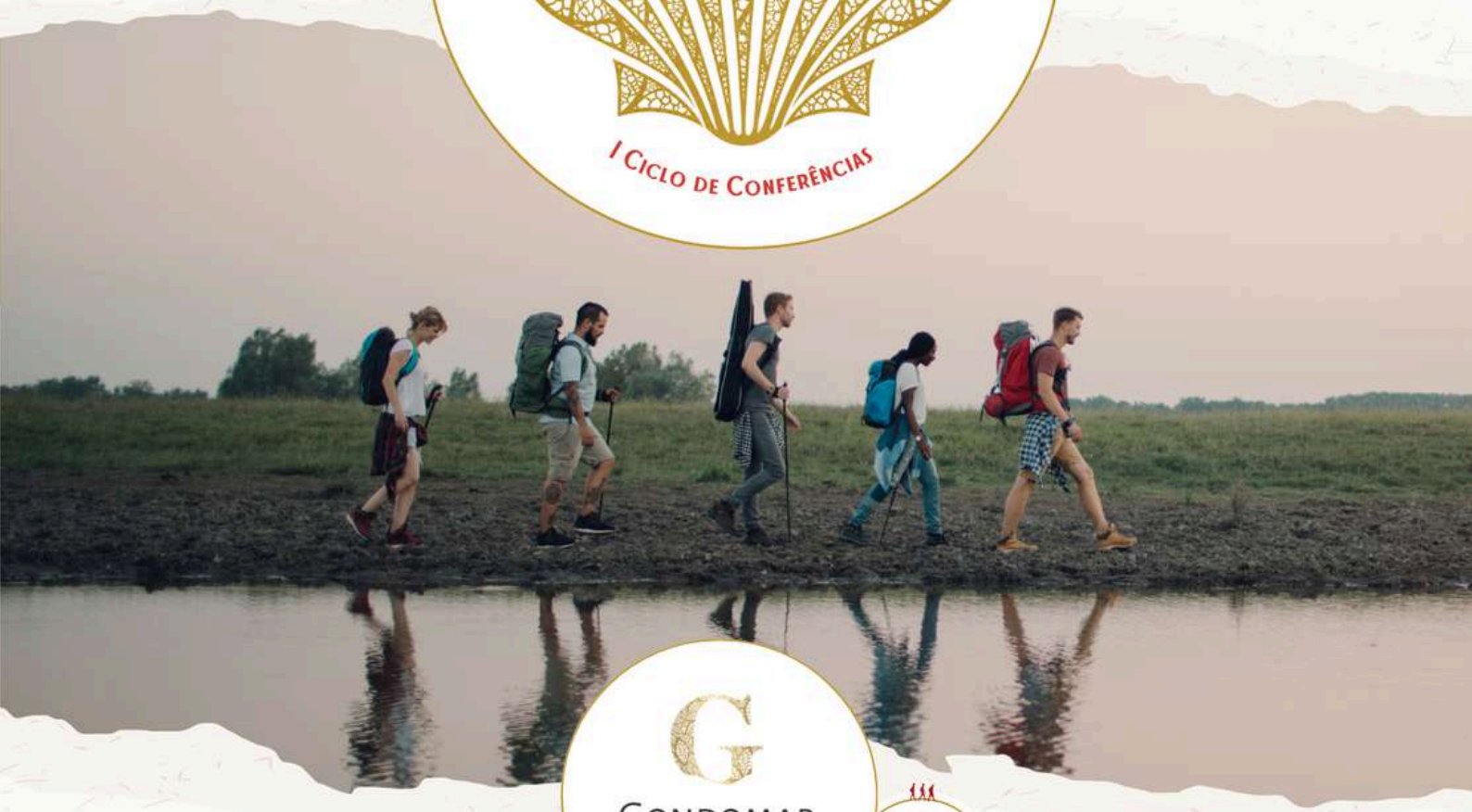
Gondomar é Ouro
Município de Gondomar

amut

A participação é gratuita, mediante inscrição prévia em www.amut.pt

Caminho(s) de Santiago em Gondomar

I Ciclo de Conferências



Gondomar é Ouro

Município de Gondomar

amut

I CICLO DE CONFERÊNCIAS
CAMINHO(S) DE SANTIAGO

9 Conferências Temáticas

9 "Etapas" / trilhos pedestres

Especialistas convidados, Testemunhos

1 Kit peregrino

1 Credencial

1 Comunidade Viva no Caminho

Informações
Inscrições
amut.pt

CALENDÁRIO DO CAMINHO EM GONDOMAR (*)

PARTICIPAÇÃO GRATUITA MEDIANTE INSCRIÇÃO PRÉVIA

2026 — O Caminho faz-se caminhando

- 31 out. — Ultreia, Suseia! Bom Caminho!
- 28 nov. — O despertar dos sentidos... Um Caminho Voluntário

2027 — Ano Jacobeu

- 30 jan. — Quem vai para o Caminho... Avia-se em Terra!
- 27 fev. — Música e Silêncio
- 20 mar. — Luz e sombras
- 24 abr. — Liberdade
- 22 mai. — Encontros que mudam a Vida
- 26 jun. — Vício(s) do Caminho
- 24 jul. — E depois do Caminho?
- **25 jul. — Grande Festa Peregrina Jacobeia**

(*) As datas poderão sofrer alterações







Conferência 1

Ultreia, Suseia, Bom Caminho!

31/10/2026
Melres, Solar da Bandeirinha

"O Caminho começa com o primeiro passo."

A primeira etapa do I Ciclo de Conferências do(s) Caminho(s) de Santiago em Gondomar, tem encontro marcado em Melres, junto ao Rio Douro entre História(s), Símbolos e Valores que, há séculos, unem os peregrinos jacobeus.

Programa

09h00 Check-in

- *Entrega dos Kits peregrinos aos participantes inscritos*

10h00 Abertura

- *AMUT - Associação Mutualista de Gondomar*
- Centro de Estudos Jacobeus - Caminhos Portugueses a Santiago de Compostela
- *Câmara Municipal de Gondomar*

10h30 Início da Caminhada

11h15 Palestra "Ultreia, Suseia, Bom Caminho"

- *Manuel Araújo, Historiador e Peregrino do Caminho de Santiago*

12h30 Fim da Caminhada e Encerramento

Informações
Inscrições
amut.pt

GONDOMAR
é Douro
MUNICÍPIO DE GONDOMAR

amut

Homenagem ao nosso Zé Manel



"Nós somos o Zé Manel e estaremos sempre juntos no Caminho"

ESTRELA
(Carminho)

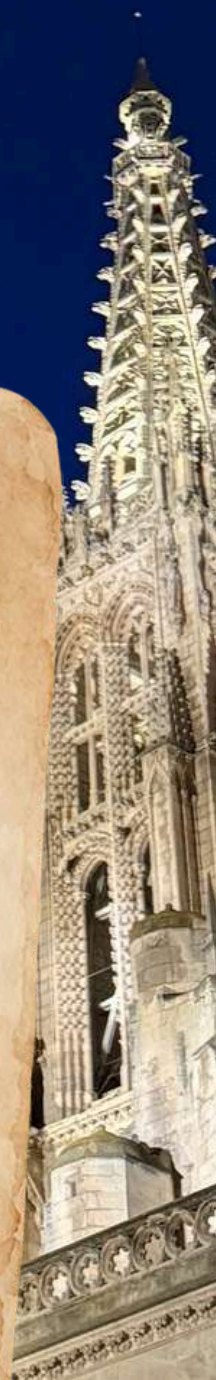
Tu és a estrela que guia o meu coração
Tu és a estrela que iluminou meu chão
És o sinal de que eu conduzo o destino
Tu és a estrela e eu sou o peregrino

Até aqui foi uma escuridão tão
Dessas que nos faz ser sábios do mundo
Vivi desilusão tão desigual
Que vim dar a minha infância num segundo
Nem sabes tu aquilo que fizeste
Por mim, até por ti, quando chegaste
Só sei que ao te ver tu reergueste
O que em mim era só cinza e desgaste

Tu és a estrela que guia o meu coração
Tu és a estrela que iluminou meu chão
És o sinal de que eu conduzo o destino
Tu és a estrela e eu sou o peregrino

Amor que se deu, mas mesmo à distância
Distância que nos fez acreditar
Que é essa que dá a real importância
À liberdade que é poder e saber amar
Bem mais feliz agora certamente
Vou eu seguindo assim pela vida afora
Não mais estarei sozinha, estou bem crente
Que o teu feixe de luz própria me segue agora

Tu és a estrela que guia o meu coração
Tu és a estrela que iluminou meu chão
És o sinal de que eu conduzo o destino
Tu és a estrela e eu sou o peregrino
Tu és a estrela e eu sou o peregrino



No Caminho da AMUT 2026, o elemento escolhido, depois da água (2024) e do fogo (2025), foi o elemento "Terra" e iniciamos cada dia dançando, de mãos dadas o fado "Estrela" da Carminho, que nos devolvia às nossas raízes e à nossa pátria, enquanto atravessamos a Meseta Espanhola, uma das partes mais desérticas de toda a Península Ibérica.

Na tradição jacobeia esta parte do Caminho Francês é, simbolicamente o momento da "morte". Etapas infindáveis, entre campos a perder de vista, com o vento a soprar forte, vindo de todos os lados. Aqui o peregrino é convidado a entrar ao mais íntimo de si e deixar ficar o que já não serve para a sua Vida, dando lugar a um novo "Eu".

Na sexta-feira 09 de outubro 2026, depois de termos concluído a sétima etapa do nosso Caminho, a Morte chegou brutalmente. Uma queda acidental levou a vida terrestre do nosso José Manuel Rocha da Silva, o nosso amigo, companheiro de tantas aventuras, irmão do Caminho. Nesse dia, unimos as nossas mãos, ele ficou no centro do nosso círculo, onde está o coração uno de todos os AMUT'eiros que caminham em Amor, há anos, no Caminho de Santiago e dissemos, com a voz ainda trémula de lágrimas:
"Nós somos o Zé Manel e estaremos sempre juntos no Caminho!"



A primeira imagem que tenho de ti é do ano 2018, no teu primeiro Caminho de Santiago com a AMUT. Apesar do pedido por simplicidade e leveza trouxestes uma mala do teu tamanho e com um peso que só tu poderias carregar. Vestias calças de ganga, uma camisa azul e uns sapatinhos citadinos, como quem estava preparado para ir para o escritório trabalhar depois de caminhar 25km pela natureza.

Assim deste os primeiros passos com os AMUT'eiros. Concluístes a etapa em pouco mais de 3 horas. Quando chegastes ao albergue, ele ainda estava fechado e achastes que te tinhas perdido, ou que não era ali, já que não tinhas visto nenhum de nós ao longo da etapa. Não estava lá ninguém, só poderias estar perdido!

Esse foi o Caminho em que a chuva incessante, a neve, o granizo, ventos fortes, frio gélido até aos ossos nos acompanhou até que o Sol voltou e tu já caminhavas com todos e todos perceberam a tua energia, a tua força, a tua autenticidade rara. Então começastes a fazer as etapas caminhando inicialmente com quem vai mais rápido, ao teu ritmo mais natural, e, para ter a certeza que todos estavam bem, voltavas a fazer o Caminho em sentido contrário, só para informar do que iriam encontrar mais à frente, só para dar ânimo, para avisar que a "Fatinha" estava "já ali". Vermos o teu chapéu a chegar ao longe era sinal da chegada de um sorriso que ilumina, de um abraço que fortalece, de uma força que energiza só pela presença. Quando te parecia necessário não carregavas apenas a tua mas também a mochila dos outros para que pudessem se recarregar e ganhar coragem para continuar. Quando terminava a etapa, se os quilómetros não chegassem para plantares mais umas árvores do concurso da tua empresa, caminhavas mais 2, 3, 5 quilómetros, os que fossem necessários para que se pudessem preencher as florestas com mais vida.

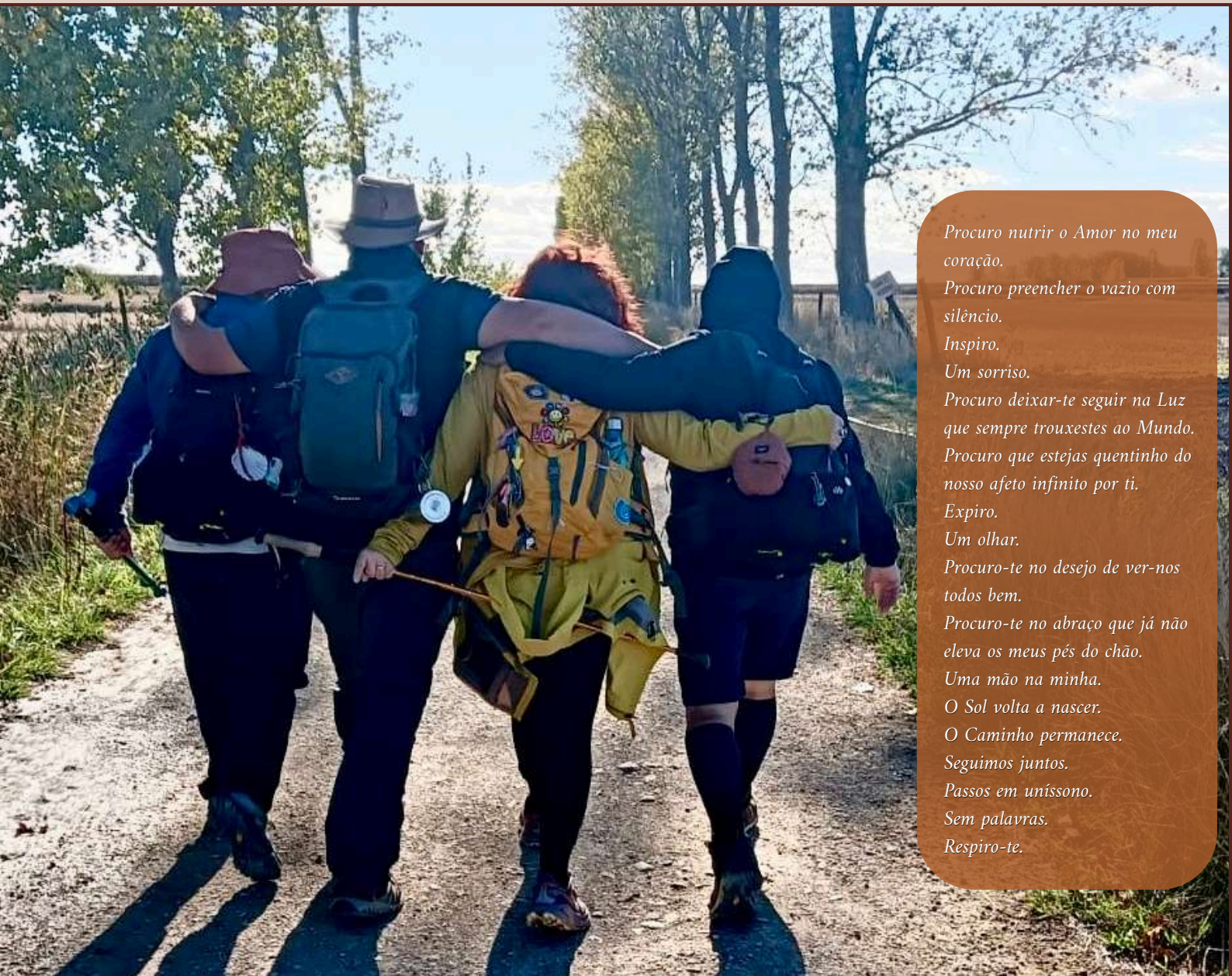
Naquela primeira etapa, do teu primeiro caminho, ficastes na cama inferior do beliche, bem ao meu lado. Estavas um pouco tímido, tratavas-me por "você". Estavas com bolhas nos pés e perguntaste se haveria algo a fazer - não que te estivesses a queixar, porque nunca te queixavas - apenas para saber se havia algo a fazer, para não vir a atrasar os outros. Não querias incomodar, querias sempre ser útil. Esta foi sempre a tua energia, sempre. Como posso ajudar? Como posso levar o que amo a mais pessoas para que possam usufruir tanto quanto eu? Como posso estar ao serviço para o bem maior? Como posso proteger? Como posso trazer alegria ao maior número?

A família AMUT'eira que escolhestes, amar-te-á eternamente e levar-te-á sempre no coração para todos os Caminho, para a Vida, em cada passo, em cada sorriso, em cada olhar terno e doce, em cada abraço apertado que eleva os pés do chão.

Porque quem entra no coração por Amor, nunca de lá sai. Porque coração que expande por Amor, nunca regressa ao mesmo tamanho e tu, amado Zé Manel, ocupas, no meu e no coração de quem caminhou a teu lado, o espaço da força e doçura do teu abraço, que só quem recebeu conhece.

Nós somos o Zé Manel,
Seguimos todos, todos, todos, contigo no nosso coração, como um só coração,
o Bom Caminho!

Do coração da ***Ângela***



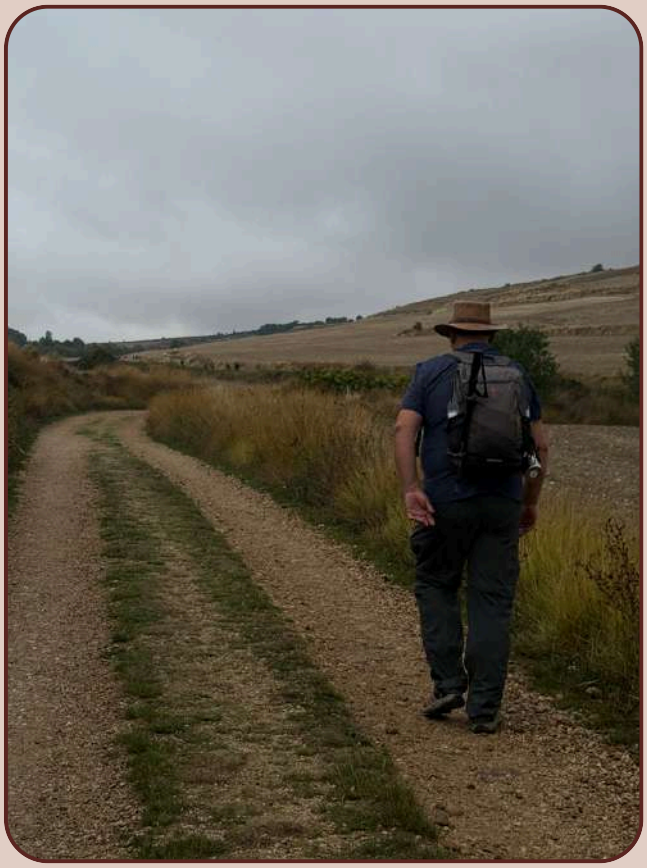
Procuro nutrir o Amor no meu coração.
Procuro preencher o vazio com silêncio.
Inspiro.
Um sorriso.
Procuro deixar-te seguir na Luz que sempre trouxestes ao Mundo.
Procuro que estejas quentinho do nosso afeto infinito por ti.
Expiro.
Um olhar.
Procuro-te no desejo de ver-nos todos bem.
Procuro-te no abraço que já não eleva os meus pés do chão.
Uma mão na minha.
O Sol volta a nascer.
O Caminho permanece.
Seguimos juntos.
Passos em uníssono.
Sem palavras.
Respiro-te.



Vejo-te... um vulto na multidão.
Mas não te encontro.
Vejo-te... um reflexo por trás de mim.
Mas não te encontro.
Vejo-te nos ramos.
Mas não te encontro.
Vejo-te por entre as pedras.
Mas não te encontro.
Vejo-te por aquela estrada... apresso o passo.
Mas não te encontro.
Vejo-te na asa daquele corvo.
Mas não te alcanço.
Encontro-te nuns olhos carinhosos.
Encontro-te numas mãos simples e abertas.
Encontro-te numa boca cheia de gratidão.
Encontro-te nuns pés doridos e cansados.
Por Eu sou o Zé Manel.
Porque nós somos o Zé Manel.

E estaremos sempre juntos caminhando lado a lado até ao fim do Caminho.

Do coração do ***Jorge***





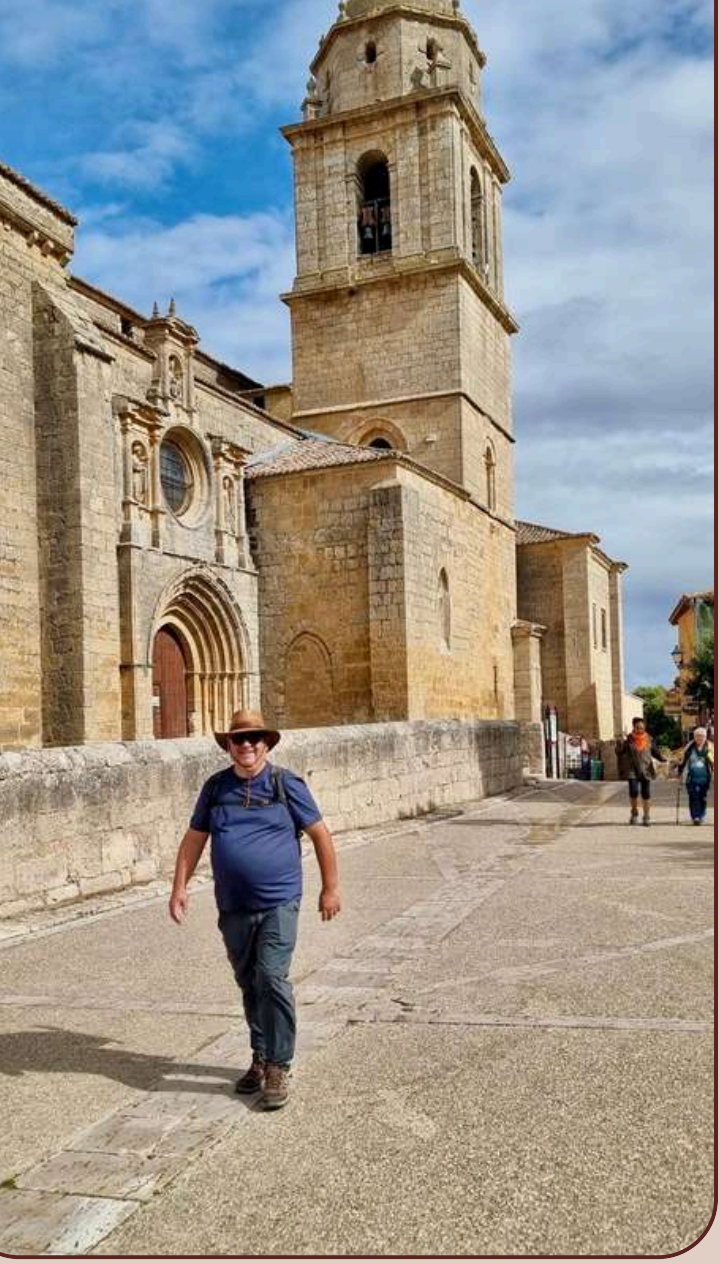






Teu amigo sou
Teu amigo quero ser
Mesmo quando não estou (estás)
Mesmo quando não parecer.

Do coração da ***César***



Serenamente te acolho no coração, intensamente confirmo o Amor que nós temos.

Tenho uma admiração linda e simples que caminha de mão dada a três. O mais Alto conhecerá este Caminho diferente mas sempre amoroso. Estiveste sempre comigo e a outra mão livre partilha os sentimentos que das células se juntam ao Coração. Acordamos com o Zé Manel e partilhamos o dia e os sonhos com Ele.

O Caminho colocou-nos no Caminho.

Semear na primavera esperança, amadurecer no outono a semente e sermos irmãos nas estações da vida.
Abrimos o acordar com o teu sorriso. Estás connosco no percurso das horas, no relógio do tempo de cá, daí e do tempo sem tempo que dedicaste aos teus (família, amigos, caminhantes da vida, todos).

Gratidão plena, Zé Manel!

Continuamos juntos, com a tua Luz nos nossos corações.

Do coração da ***Leonor***



INSTRUÇÕES ANTES DE VISITAR A TERRA,
James McCrae

Caso acordes e encontres a tua alma
separada da fonte e manifestada em forma material,
não entres em pânico.
A tua condição é apenas temporária.

Foste selecionado para a oportunidade
da encarnação humana.
Esta simulação em 3D foi desenhada
para quebrar a monotonia da eternidade,
dando-te uma experiência totalmente imersiva
como uma identidade de ego distinta.

O teu corpo servirá como o teu avatar físico
enquanto navegas por uma realidade densa e dramática.
Haverá muitas distrações
que te farão esquecer a tua verdadeira natureza e origem.

Vais experienciar uma vasta gama de emoções,
da alegria à solidão e ao desespero.
Mas lembra-te — não importa quais provações
e traumas encontres,
a tua alma permanece perfeitamente segura.

Às vezes podes sentir-te perdido ou com medo.
Isto é totalmente normal.
Se alguma vez precisares de orientação,
apenas abranda a tua mente ocupada
e leva a tua consciência ao lugar silencioso dentro de ti.





Neste planeta, nada é permanente.
Pessoas e coisas vão entrar e sair da tua vida.
Vais apaixonar-te e criar laços sentimentais
apenas para perderes tudo o que consideras precioso.

Por isso, não te apegues a nada com demasiada força,
nem mesmo a ti próprio,
e quando chegar a hora de desapegar, desapega com graciosidade,
pois nada é teu, tudo é apenas emprestado.

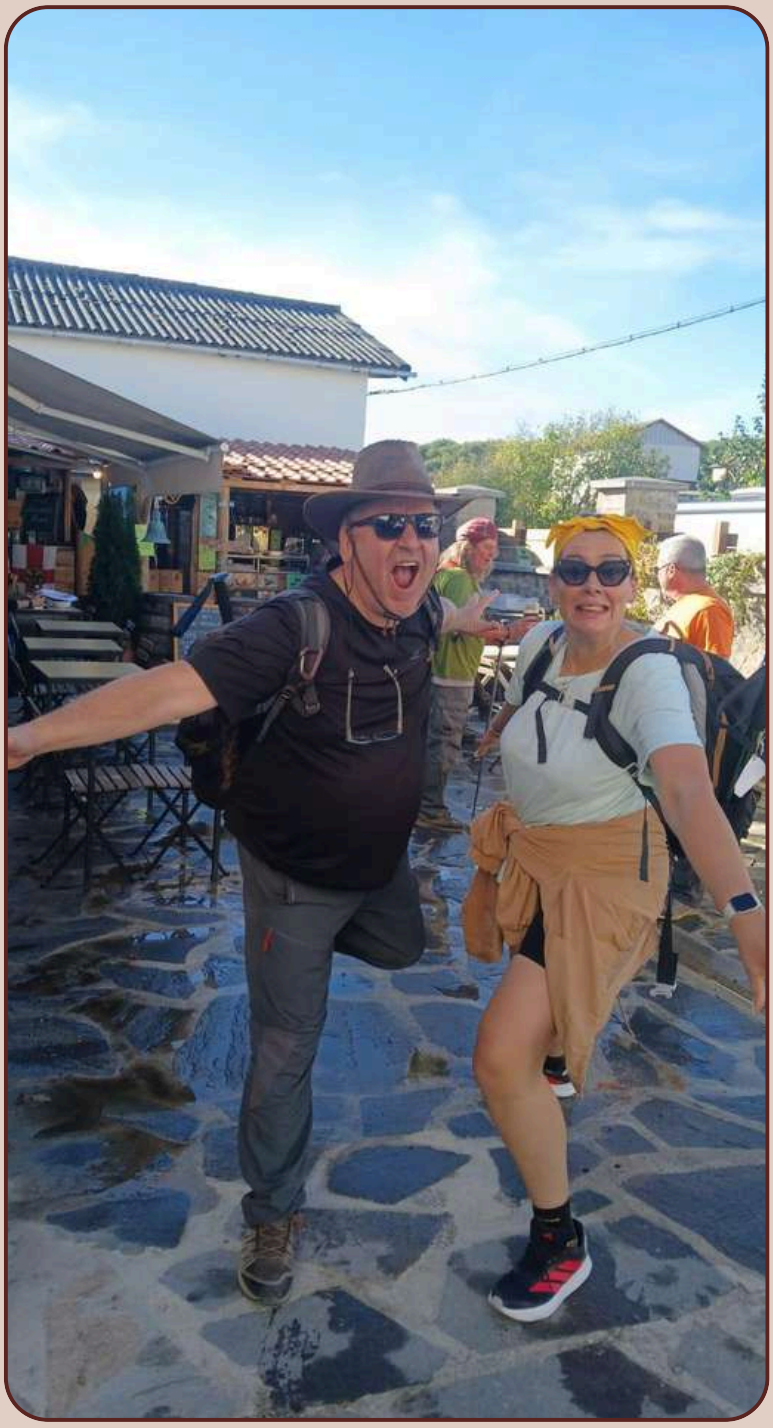
Enquanto caminhares entre as pessoas no planeta,
tenta ser um bom convidado.
Caminha com leveza.
Lembra-te de que estás apenas de visita.
Não faças bagunça.

Ouve mais do que falas.
Dá mais do que recebes.

Não mantenhas o teu coração brando fechado numa gaiola de vidro,
protegido do desgaste do tempo.
Nunca sairás daqui vivo e o tempo passa depressa.

Por isso, regressa com algumas cicatrizes de batalha
e boas histórias para contar

Do coração do ***José G.***









Vou lembrar-me sempre da tua alegria nas nossas rodas de dança ao amanhecer, da tua mão sempre pronta a ajudar e da força dos teus abraços sinceros.
Bom Caminho, meu amigo.

Do coração da ***Rosária Sousa***





A MORTE NÃO É NADA,

A morte não é nada. Não tem importância.
Apenas passei para o quarto ao lado. Nada aconteceu. Tudo permanece exatamente como era.
Eu sou eu e tu és tu, e a vida que vivemos juntos, com tanto carinho, permanece intacta, inalterada.
Tudo o que fomos um para o outro, continuamos a ser.
Chama-me pelo nome familiar de sempre. Fala de mim com a mesma naturalidade com que sempre falaste.
Não mudes o tom da tua voz. Não assumas uma solenidade ou tristeza forçadas.
Ri como sempre riamos das pequenas coisas que nos divertiam.
Brinca, sorri, pensa em mim, reza por mim.
Que o meu nome continue a ser a palavra familiar que sempre foi. Que seja pronunciado sem esforço, sem a mais pequena sombra.
A vida continua a significar tudo o que sempre significou. Continua a ser o que sempre foi.
Existe uma continuidade absoluta e ininterrupta.
O que é a morte senão um acidente insignificante?
Porque haveria de estar ausente do teu pensamento apenas porque estou fora da tua vista?
Espero por ti, por algum tempo, num lugar muito próximo, mesmo ao virar da esquina.
Tudo está bem.
Nada foi ferido, nada se perdeu.
Um breve instante e tudo será como antes.
Como nos riremos das dificuldades da separação quando nos voltarmos a encontrar!

Do coração da ***Sandra***

O vosso Zé era um homem de missões. E a maior missão da vida dele era conseguir ajudar os outros, fosse no que fosse. A maior alegria dele era conseguir impactar positivamente a vossa vida, sem procurar qualquer agradecimento em troca.

Ele adoraria perguntar-vos se vocês estão bem, qual é a vossa história e ia sempre dar-vos uma palavra de esperança. Ou, então, um abraço. Daqueles grandes, que só ele sabe dar.

Ele adoraria receber-vos na sua casa, partilhar a mesa sem horários. Ia exagerar na quantidade de vinho e de comida e não valia a pena dizerem que não queriam mais, ele enchia-vos o prato e o copo na mesma.

O nosso pai é uma pessoa boa e, por isso, merece ficar guardada nos vossos corações.

Por isso, pedimos-vos: quando forem caminhar, falem com ele.
Quando estiverem à mesa, partilhem uma memória que tenham dele.

Guardem-no convosco tal como ele vos guardava no seu coração gigante.

*Dos corações da **Beatriz** e da **Helena***

