



IGREJA MESSIÂNICA  
MUNDIAL DE PORTUGAL

真

**Shin**  
VERDADE

善

**Zen**  
BEM

美

**Bi**  
BELO

"A VERDADE É O CAMINHO, O BEM É A AÇÃO E O BELO É O SENTIMENTO" - MEISHU-SAMA



"A MAIOR PROVA DE AMOR QUE O  
SER HUMANO PODE DAR AOS SEUS  
ANTEPASSADOS É A DEDICAÇÃO."  
MEISHU-SAMA



# RENOVE-SE CONSTANTEMENTE

O ser humano deve procurar desenvolver-se e aperfeiçoar-se constantemente, sobretudo aqueles que possuem fé. Todavia, na sociedade, quem menciona assuntos religiosos ou relacionados com a fé, é julgado como antiquado e conservador. Não podemos negar que essa é uma tendência dos fiéis das religiões existentes até ao momento. Com os nossos membros, verifica-se justamente o contrário, ou melhor, estes devem almejar ser o oposto.

Ano após ano, a população humana aumenta e as terras vão sendo exploradas. Os meios de transporte, as construções, as máquinas... nada permanece estagnado. Observemos a Grande Natureza, esta renova-se e desenvolve-se ininterruptamente. As ervas e as árvores crescem em direção ao céu. Assim sendo, uma vez que tudo na Natureza está em constante desenvolvimento e aperfeiçoamento, é com ela que o ser humano deve aprender. Esta é a Verdade.

Neste sentido, esforço-me ao máximo para não negligenciar o meu desenvolvimento e aperfeiçoamento: este mês, mais do que no mês anterior; este ano, mais do que no ano passado.

Todavia, progredir somente na parte material, isto é, nos negócios, na profissão e na posição social, assemelha-se a algo sem base, como uma planta aquática que flutua sem raízes que a ancore ao fundo. Portanto, torna-se indispensável a busca pelo desenvolvimento espiritual e enobrecimento do caráter. Tendo este princípio em mente, o ser humano deve procurar aperfeiçoar-se, um passo de cada vez, sem pressa, sendo importante que não se impaciente. Mesmo que esse aperfeiçoamento ocorra de forma gradual, com o tempo, certamente, este tornar-se-á uma pessoa admirável. Na verdade, só pelo facto de procurar praticar, já o é. Agindo desta forma, sem dúvida, irá conquistar a confiança dos outros, tudo decorrerá satisfatoriamente e tornar-se-á feliz.

Falar deste modo para os jovens da atualidade, pode parecer uma moral antiquada e já ultrapassada, mas pelo contrário, quem conseguir colocá-la em prática é, de facto, um ser humano em constante renovação e desenvolvimento. Quando observo as pessoas, baseando-me nesse critério, sinto que muitas são retrógradas. Os seus pensamentos



e assuntos são sempre os mesmos e permanecem sem apresentar qualquer mudança ou progresso. Encontrar-me com pessoas assim não me desperta nenhum interesse, pois limitam-se a assuntos triviais, não falam sobre religião, política, filosofia e muito menos de arte.

No mundo, observamos que a maioria das pessoas é assim, no entanto, a nossa intenção não é condená-las. Dentre os nossos fiéis, parece-me que estes são em pequeno número, pois sabem que não aprecio tal postura.

Como é do conhecimento de todos, neste momento de transição do mundo, a nossa religião, visando a salvação da humanidade, está a empenhar-se em despertá-la para a sua cultura equivocada e também em construir um mundo novo e ideal. Por conseguinte, é necessário que todos procurem tornar-se pessoas que se renovam e desenvolvam constantemente. Eis o sentido do que sempre digo: sejam pessoas do século XXI.

*11 de outubro de 1950  
Alicerce do Paraíso vol. 3*

## EXPERIÊNCIA DE FÉ



***“Quando colocamos Deus e Meishu-Sama em primeiro lugar, tudo acontece de acordo com a Sua vontade e para o nosso bem.”***

**C**hamo-me **Marilene Magalhães da Silva**, sou membro há 32 anos e dedico no Núcleo de Johrei de **Amadora e Sintra**.

No ano passado, junto com a minha filha, tivemos a imensa bênção de peregrinar aos Solos Sagrados do Japão. Por sofrer de osteoartrite bilateral nas pernas, naquela ocasião, caminhar foi um grande desafio. Contudo, apesar das dores, nunca deixei de realizar todas as dedicações e visitas, sempre com fé e confiança em Deus e Meishu-Sama.

Logo após a peregrinação, ainda envolvida por todo esse sentimento, recebi a grata notícia de que um processo judicial que se arrastava há mais de 20 anos, finalmente foi decidido a meu favor, sentindo um enorme alívio e profunda gratidão.

Além disso, tinha também uma preocupação relacionada ao apartamento da minha filha no Brasil. Antes da viagem, a inquilina que lá estava há 24 anos decidiu sair e o imóvel necessitava de obras. Como vivo em Portugal e não tínhamos ninguém para nos ajudar, deixámos para pensar sobre o assunto depois da peregrinação.

Após o regresso, entrei em contacto com →



VÍDEO



um conhecido que prontamente se ofereceu para tratar de tudo. Estava num dilema sobre o que fazer, pois não gostaríamos de nos desfazer do imóvel. Entretanto, graças a Deus e a Meishu-Sama, este já foi reformado e arrendado.

Quanto ao problema nas pernas, posso dizer que já melhorei 90% e praticamente não sinto dores, permitindo-me caminhar sem canadianas, conseguindo subir e descer do autocarro com relativa facilidade. Além disso, sempre fui uma pessoa muito ansiosa, preocupada com tudo, e hoje, depois da peregrinação aos Solos Sagrados do Japão, sinto-me completamente diferente, muito mais calma e tranquila.

A par de todas as bênçãos que eu recebi, a minha filha também foi agraciada no trabalho. Após termos comprado os bilhetes de avião para participar na peregrinação, embora ela estivesse há pouco tempo na empresa, recebeu um bónus inesperado.

Um mês depois do nosso regresso, o seu chefe informou-a de que, além daquele bónus, ela receberia também um aumento de salário. Foi mais um benefício que nos encheu de gratidão.

Hoje, tenho plena convicção de que os Solos Sagrados são locais onde todos deveriam

peregrinar pelo menos uma vez na vida, pois em todos os momentos sentimos a presença de Meishu-Sama, que nos traz uma felicidade interior e uma paz indescritível. A organização da peregrinação foi excelente, além de todos estarem sempre prontos a ajudar, preocupando-se uns com os outros, demonstrando assim um grande espírito de amor e união.

Através desta experiência, aprendi uma grande lição: quando colocamos Deus e Meishu-Sama em primeiro lugar, tudo acontece de acordo com a Sua vontade e para o nosso bem.

Só tenho a agradecer por todas estas bênçãos e milagres e como manifestação da minha gratidão, já fiz um donativo especial.

Vou continuar a esforçar-me nas práticas que já realizo regularmente: Núcleo de Johrei em minha casa uma vez por semana, dedicação na Igreja todas as segundas-feiras, distribuição de Flores de Luz e transmissão de Johrei nas ruas, participação nos Cultos da Unidade Religiosa e da Sede Central, materialização da gratidão através do dízimo e de outros donativos, prática do Johrei e da Agricultura Natural Messiânica. Dedico também como responsável do Sorei-Saishi da minha Unidade Religiosa e canto no coro.

Muito obrigada!



#### REFORMA DA SEDE CENTRAL

## DONATIVO DE GRATIDÃO ESPECIAL

A todos os membros e frequentadores, inclusive os residentes no exterior, que queiram materializar a sua gratidão, podem fazê-lo através do envelope especial ou por transferência bancária direta para a conta da IMMP.

**IBAN PT50 0010 0000 23039550001 97**



**CULTO MENSAL DE AGRADECIMENTO DO MÊS DE JANEIRO DE 2025,  
ACUMULADO COM O CULTO DE ANO NOVO, CULTO PELA PAZ MUNDIAL  
E CULTO COMEMORATIVO DA FUNDAÇÃO DA IGREJA MESSIÂNICA MUNDIAL**



## **PALESTRA DO PRESIDENTE DA IGREJA MESSIÂNICA MUNDIAL DA EUROPA - REVERENDO CARLOS EDUARDO LUCIOW**

**B**om dia a todos, como os senhores  
estão a passar?

Estão todos bem?

Feliz Ano Novo!

Hoje, concomitantemente com o Culto Mensal de Agradecimento do mês de janeiro, estamos a realizar também o Culto de Ano Novo, o Culto pela Paz Mundial e o Culto Comemorativo pelos 90 anos de Fundação da Igreja Messiânica Mundial.

Em nome de Deus e Meishu-Sama, gostaria de agradecer a vossa sincera →





dedicação que nos possibilita expandir cada vez mais a Obra Divina em toda a Europa! Muito obrigado!

Gostaria também de dar as boas-vindas a quem está a assistir a este Culto pela primeira vez e a todos os membros e frequentadores que estão a participar nesta transmissão online. Sejam todos muito bem-vindos! (*Palmas*)

Hoje assistimos à belíssima Cerimónia do Hatsu-Ike, que tem o profundo significado de se oferecer solenemente a Deus a primeira flor do ano, como manifestação da nossa gratidão pela Grande Natureza. Agradeço às Professoras Patrícia Harue da Silva, Maria Júlia Vieira de Sá e a todos os dedicantes que se empenharam nesta maravilhosa atividade! Muito obrigado! (*Palmas*)

Também, este ano, estamos a iniciar o décimo segundo ano de dedicação conjunta aqui em Portugal e desde já, agradeço por todo o apoio recebido.

Gostaria de partilhar com os senhores a Diretriz para 2025, da Igreja Messiânica Mundial - Izunome Kyodan:

***“Seguindo os passos de Meishu-Sama e fazendo com que Deus se manifeste, vamos cultivar o amor altruísta.”***

***O nosso lema:***

***“Vamos expandir o círculo de oração, gratidão e salvação.”***

***Práticas diárias:***

***- “Estudo dos Ensinos, participação nos Cultos, prática do Johrei e servir a Deus.”***

***- “Participação na construção do Solo Sagrado de Quioto - Heiankyo.”***

Vamos esforçar-nos para, através da sua prática, estar em sintonia com o Solo Sagrado de Atami.

No Ensino do Culto de hoje,



**“Renove-se constantemente”,** do Ali-cerce do Paraíso vol. 3, edição portu-gue-sa, Meishu-Sama orienta-nos que o ser humano deve procurar desenvolver-se e aperfeiçoar-se constantemente: este mês, mais do que no mês anterior; este ano, mais do que no ano passado.

Contudo, progredir somente na parte material, isto é, nos negócios, na profis-são e na posição social, assemelha-se a algo sem base, como uma planta aquá-tica que flutua sem raízes que a ancore ao fundo. Portanto, torna-se indispen-sável a busca pelo desenvolvimento →



espiritual e enobrecimento do caráter.

A este ponto, devemos perguntar-nos: "Qual a principal característica de uma pessoa de caráter nobre?"

Este pode ser qualificado pelo respeito, retidão, honra, honestidade, benevolência, dignidade, etc., mas, acreditamos que, acima de todas estas qualidades, a mais importante é o altruísmo, pois sem este, nenhuma das outras terá tanto valor.

A esse propósito, gostaria de aprofundar com os senhores, em forma de perguntas e respostas, alguns pontos importantes da orientação que recebemos do nosso Presidente Mundial, Rev. Kiyoaki Sugihara, no dia 23 de dezembro, transmitida aqui no Culto do Natalício de Meishu-Sama e publicada no nosso último Boletim Informativo.

### **1 - Como poderemos seguir os passos de Meishu-Sama?**

*"Buscar Meishu-Sama e seguir os Seus passos exige que cada um de nós eleve a própria espiritualidade e caráter."*

### **2 - Quem participará na construção do Paraíso Terrestre?**

*"O Paraíso Terrestre será construído pelas mãos daqueles que se elevarem. Para tanto, assim como Meishu-Sama o fez, acredito que seja muito importante nos empenharmos em manifestar o amor de Deus."*

### **3 - Para que se concretize a construção do Paraíso Terrestre, que estado de espírito de Meishu-Sama deve encontrar ressonância e expansão no coração de todos os Homens?**



*"Esse 'estado de espírito' ao qual Meishu-Sama se refere é 'fazer a felicidade do próximo.'"*

#### **4 - Qual o propósito dos diversos acontecimentos do mundo e da nossa vida?**

*"Os diversos acontecimentos no mundo e nas nossas vidas, mesmo aqueles que nos parecem incompreensíveis ou nos geram dúvidas, têm um propósito divino. Acredito que Deus, na Sua determinação de construir o Paraíso na Terra, provoca purificações de várias formas e, ao mesmo tempo, prepara-nos a salvação."*

#### **5 - Qual o Sonen do Presidente Mundial sobre a reforma da Sede Central da Europa, aqui em Portugal?**

*"Desejo que tudo corra com segurança e sucesso. Oro, também, para que todos possam aproveitar esta oportunidade para construir e aprofundar a sua própria fé."*

#### **6 - Qual o sentimento do Presidente Mundial sobre a nossa próxima peregrinação aos Solos Sagrados do Japão?**

*"Gostaria de receber o maior número possível de membros aqui no Japão, para que possam encontrar com Meishu-Sama nos Solos Sagrados."*

Em nome de todos, agradeço novamente ao Presidente Kiyoaki Sugihara pelas maravilhosas orientações, que nos esforçaremos para colocar em prática ao longo do ano. Muito obrigado! (*Palmas*) →



Por falar na próxima peregrinação aos Solos Sagrados do Japão, hoje ouvimos a maravilhosa Experiência de Fé da Sra. Marilene da Silva que, no ano passado, teve a permissão de, juntamente com a sua filha, encontrar com Meishu-Sama nos Solos Sagrados do Japão.

Aquando da compra dos bilhetes de avião, a sua filha recebeu um bónus salarial inesperado, embora estivesse há pouco tempo na empresa. E ainda, um mês depois do regresso, foi informada pelo seu chefe que, além desse bónus, iria receber também um aumento salarial.

A Sra. Marilene, que tinha um processo judicial que se arrastava há mais de 20 anos, logo após a peregrinação, este foi deferido a seu favor, proporcionando-lhe um grande alívio e profunda gratidão.

Por se encontrar em Portugal, esta-





va preocupada com as obras do apartamento da sua filha no Brasil, mas imediatamente conseguiu arranjar alguém que as ajudou nesse processo e o imóvel já está reformado e até arrendado.

Ela, que sempre foi uma pessoa muito ansiosa e preocupada, hoje sente-se completamente diferente, muito mais calma e tranquila, além de ter mencionado que o seu problema nas pernas melhorou 90%.

Após todas essas graças e milagres, com plena convicção, aconselha todos os membros a peregrinar aos Solos Sagrados do Japão pelo menos uma vez na vida, pois em todos os momentos sentiu a presença de Meishu-Sama, o que lhe trouxe uma felicidade interior e uma paz indescritível.

Através desta experiência, ela aprendeu que, quando colocamos Deus e Meishu-Sama em primeiro lugar, tudo

acontece de acordo com a Sua vontade e para o nosso bem.

Além de ter materializado a sua gratidão através de um donativo especial, pretende continuar a esforçar-se nas práticas que já realiza regularmente: coloca a sua casa à disposição como Núcleo de Johrei, uma vez por semana, para receber os membros e frequentadores da sua vizinhança e também distribui Flores de Luz e transmite Johrei nas ruas; dedica na Igreja todas as segundas-feiras; participa nos Cultos da Unidade Religiosa e da Sede Central; materializa a sua gratidão através do dízimo e de outros donativos; pratica o Johrei e a Agricultura Natural Messiânica; dedica também como responsável do Sorei-Saishi da sua Unidade Religiosa e canta e encanta no coro.

É interessante observar que existem importantes pontos comuns em todas →



as Experiências de Fé relacionadas com a última peregrinação aos Solos Sagrados do Japão.

Em alguns casos, logo a partir da compra do bilhete de avião que confirma a participação, as pessoas já começaram a receber graças. Noutros, durante ou depois da peregrinação, sem que elas esperassem, mesmo resignadas, situações que estavam pendentes há muitos anos, resolveram-se milagrosamente.

A esse respeito, no Ensino **“Sendo o Solo Sagrado a origem da Luz, pelo simples contacto já somos purificados”**, publicado no nosso Boletim Informativo nº 145, de outubro de 2024, Meishu-Sama orienta-nos:

***“Espiritualmente falando, como o Mundo Espiritual do Solo Sagrado tem uma Luz muito forte, só de pisarem***

***aqui já se purificam bastante. (...)***

***Depois disso, elas não conseguem esquecê-lo e, assim, sempre que dele se lembram, o seu espírito, através do elo espiritual, acaba por voltar para cá e, sem se darem por conta, são purificadas.”***

Mais uma vez, aconselho a todos que ainda não fizeram essa maravilhosa peregrinação, de não perderem esta grande oportunidade e quem ainda não comprou o bilhete de avião, que o faça o quanto antes, pois conforme os voos vão enchendo, os preços vão aumentando. Com a inscrição garantida, o valor da parte terrestre poderá ser saldado comodamente até ao mês de agosto.

Para finalizar, Meishu-Sama conclui o Ensino do Culto de hoje, orientando-nos:



***(...) “Como é do conhecimento de todos, neste momento de transição do mundo, a nossa religião, visando a salvação da humanidade, está a empenhar-se em despertá-la para a sua cultura equivocada e também em construir um mundo novo e ideal. Por conseguinte, é necessário que todos procurem tornar-se pessoas que se renovam e desenvolvam constantemente.***

***Eis o sentido do que sempre digo: sejam pessoas do século XXI!”***

Despeço-me com um forte abraço, desejando a todos um bom mês e um feliz 2025, repleto de realizações, com as bênçãos e a proteção de Deus e Meishu-Sama!

Muito obrigado!



# CERIMÓNIA DO HATSU-IKE 2025

## “A PRIMEIRA FLOR DO ANO”

O Hatsu-Ike consiste em oferecer a Deus solenemente a primeira flor do ano para expressar a nossa gratidão, respeito e amor pela Grande Natureza. E também, pedimos proteção Divina para o desenvolvimento das atividades da Ikebana Kado Sanguetsu no novo ano.

Sempre generosa, a Grande Natureza é a própria manifestação da Verdade, provê o nosso sustento e, com a sua beleza e perfeição, desperta em cada um de nós a consciência de comunhão com Deus.

“A primeira flor do ano” promove a purificação e a elevação dos sentimentos humanos para o novo caminhar que se inicia. Nela, impregnamos os nossos votos de que a humanidade seja abençoada com um ano pleno de saúde, prosperidade e paz.

Ela representa o nosso firme propósito de nos empenharmos em fazer o próximo feliz ao longo do novo ano, gerando um grande movimento de gratidão e alegria, conforme Meishu-Sama ensina: “Gratidão gera gratidão”, “o coração agra-

decido comunica-se com as forças divinas” e “quem vive a agradecer, torna-se naturalmente feliz”.

Assim sendo, as Professoras Patrícia Harue da Silva e Maria Júlia Vieira de Sá foram convidadas para que nos representassem, vivificando e oferecendo as flores a Deus, a Meishu-Sama e aos nossos Antepassados.

A prática da Ikebana Sanguetsu é uma forma prazerosa e altruísta de despertar a nossa natureza divina e levar a evolução espiritual a todos à nossa volta. Seguindo o exemplo de Meishu-Sama, empenhamo-nos na construção do Paraíso terrestre e na salvação da humanidade através da flor.

Em 2025, vamos criar um ambiente de amor, harmonia, virtude, bondade e beleza, levando a flor de Meishu Sama a todos os locais onde houver pessoas.





## MEISHU-SAMA ERA ASSIM

### **O VERDADEIRO FIEL É AQUELE QUE ULTRAPASSA OBSTÁCULOS PARA COMPARECER AOS CULTOS**

Por volta do mês de junho, no Culto realizado no Kanzan-Tei, o número de participantes era reduzido. Logo após o término da oração, fui chamar Meishu-Sama para a palestra.

Relatei de imediato o número de participantes do Culto. Como se tratava de um número baixo de participações, Ele estranhou e perguntou-me: "Não acha que é muito pouco?" Eu, sem pensar, respondi prontamente: "Sim Senhor. Acredito que seja por causa da colheita." Nesse momento, Meishu-Sama advertiu-me: "O que é o Culto para si? O verdadeiro fiel é aquele que, mesmo que esteja muito ocupado, comparece aos Cultos, ultrapassando qualquer tipo de obstáculo. Não querem receber graças? Como é possível não participarem por causa da colheita? Com esse tipo de pensamento, nem o trabalho vai correr bem. Antes de tudo, tendo vontade de participar nos Cultos, Deus fará com que não haja obstáculos. Vá averiguar o que realmente aconteceu!"

Fui tentar perceber o que tinha acontecido e fiquei a saber que, de facto, não era por causa da colheita, mas sim, porque tinha havido um acidente com o comboio. Ao relatar a Meishu-Sama, Ele, deliberadamente, adiou o horário do Culto para 30 minutos mais tarde da hora agendada, para que os membros pudessem chegar a tempo.

Com a intenção de ajudar, disse-Lhe, precipitadamente, o que pensava. Para mim, este meu momento foi uma experiência realmente triste. Quando recordo esta situação, fico admirado com o discernimento aguçado de Meishu-Sama.

*Um servidor*

### **SUPERAR AS DIFICULDADES PARA PARTICIPAR NOS CULTOS**

Um dos cultos realizados no Hozan-So ocorreu num dia muito chuvoso e, por isso, compareceram apenas cinco pessoas, quando normalmente participavam dez.

Meishu-Sama disse: "Com tanta chuva assim, vêm poucas pessoas, mas é nestes dias que Deus nos fala sobre assuntos importantes."

Ao ouvir essas palavras, senti que devia superar quaisquer dificuldades para comparecer aos Cultos.

*Um ministro*

### **“VENHA A QUALQUER HORA”**

Meishu-Sama dizia-me sempre: "Venha a qualquer hora, mesmo que tenha de me acordar a meio da noite para pedir orientação. Mas, antes de qualquer outra coisa, é necessário que participe no Culto no primeiro dia de cada mês.

Ao comparecer nesse dia ou até em mais, pode vir a qualquer hora."

*Um chefe de Igreja*



## AGRICULTURA NATURAL

# COMO CULTIVAR CENOURAS

A cenoura, cujo nome científico é *Daucus carota* ssp. *sativus* pertence à família botânica das Apiáceas. Esta cultura necessita de temperaturas ótimas que variam de 15 a 21°C. Quanto ao tipo de solo, as cenouras gostam de solos profundos, leves, bem drenados e com um pH no intervalo de 6 a 6,8. As cenouras gostam de um solo ligeiramente arenoso, com rega frequente e sementeira preferencialmente na fase de lua quarto minguante.

### A MELHOR ALTURA DO ANO PARA PLANTAR

#### ▪ Norte de Portugal

A melhor época para semear cenouras compreende os meses de dezembro a junho, no hemisfério norte.

Antes de semear, deve-se fazer uma boa preparação e mobilização do solo, cavando o mais profundo possível, uma vez que as cenouras vão crescer bastante ao longo do tempo.

#### ▪ Centro de Portugal

No centro, a plantação de cenouras pode ocorrer de fevereiro a maio e de setembro a novembro.

#### ▪ Sul de Portugal

No sul, onde o clima é mais quente, as cenouras podem ser plantadas preferencialmente, entre fevereiro a abril e de outubro a novembro.

### ESPAÇO ENTRE PLANTAÇÕES DE CENOURA

As sementes de cenoura deverão ter um espaçamento de 5-10 cm entre plantas e 20-30 cm entre linhas.

### BOAS VIZINHAS PARA AS CENOURAS

As cenouras gostam da proximidade de cebolas, alhos e alfaces, que ajudam a controlar o excesso de insetos e outros seres que porventura possam interferir com a cultura.

### UM TRUQUE ÚTIL AO PLANTAR CENOURAS

Semear cenouras em fileiras alternadas com rabanetes, que germinam rapidamente e ajudam a

marcar as linhas de plantação das cenouras é uma ótima ideia. Assim vamos consumindo os rabanetes, enquanto as cenouras prosseguem o seu percurso de crescimento.

### NÃO ESQUECER A REGA

Manter o solo uniformemente húmido, mas sem encharcar. Regar regularmente, especialmente durante os períodos de clima mais seco, para garantir que as raízes não sofrem com a falta de água: a rega gota a gota é uma boa opção...



### COLHEITA

As cenouras estão prontas para a colheita, de modo geral, quando as raízes atingem o tamanho desejado, geralmente entre 120-140 dias após plantar (dependendo da variedade que se estiver a cultivar).

Este vegetal versátil é uma excelente adição a qualquer horta, oferecendo uma opção saudável e deliciosa nas nossas dietas.

Sendo assim, "mãos à terra"!

#### Fontes:

<https://armazemagricola.pt/como-plantar-cenouras/>  
<https://acientistaagricola.pt/como-semear-cenouras/>