LEVANTAR-SE E SEMEAR ESPERANÇA!

TRANSBORDEIS DE ESPERANÇA (ROM. 15,13)

n.º 547
28 junho
2020

XIII DOMINGO COMUM

Ano A

TOMA E LÊ

BOLETIM DOMINICAL INTERPAROQUIAL

FAÇA COMPRAS E ESCOLHA SAÚDE

No meio de tanta oferta e de inúmeros produtos repletos de sabor que existem num hipermercado, nem sempre é fácil escolher a melhor opção.

Antes de ir às compras:

1. Planeie semanalmente as suas refeições: Para ter uma alimentação equilibrada é fundamental diversificar os alimentos que consome, uma vez que nenhum alimento por si só consegue fornecer todos os nutrientes necessários ao correto funcionamento do organismo.

2. Faça uma lista de compras e cumpra-a: Com base no planeamento semanal, crie uma lista de compras, evitando comprar alimentos desnecessários. Fazer compras em função do que realmente irá consumir, evita grandes desperdícios e gastos desnecessários.

3. Não vá às compras com fome: Se está a pensar ir às compras verifique à quantas horas fez a última refeição. Se foi à mais de 2h30 faça um pequeno lanche. Reduza o seu apetite para que não se sinta tentado a comprar o que não lhe faz tão bem.

Nas compras: Durante as compras crie o hábito de consultar o rótulo dos alimentos, ficando a conhecer melhor os produtos que escolhe.

1. Leia a lista de ingredientes: Sabia que esta lista está escrita por ordem decrescente de quantidade dos ingredientes? Ou seja, o ingrediente que aparece em primeiro lugar é o que existe em maior quantidade e o último em menor. Um alimento que contenha nos primeiros lugares açúcar, gordura e sal e apresente uma lista de ingredientes muito extensa é um alerta para não o escolher, ou evitar o seu consumo.

2. Consulte a tabela nutricional: A informação nutricional permite-lhe comparar os alimentos, para perceber qual será o mais equilibrado e mais adequado às suas necessidades. Consulte a coluna por 100g e escolha o produto que tiver os teores mais reduzidos de gordura, gordura saturada, açúcar e sal.

3. Interprete o semáforo nutricional: Já existem algumas marcas que o ajudam na escolha de alimentos de forma simples e rápida, de forma a evitar alimentos ricos em açúcar, sal e gordura. Estes ingredientes quando consumidos em excesso apresentam um perigo para a saúde. Por isso fique atento ao semáforo nutricional, siga as cores e dê preferência aos alimentos que apresentam mais nutrientes a verde e amarelo do que a vermelho.

Na moderação destes ingredientes e na variedade de alimentos escolhidos, encontramos o segredo para uma alimentação equilibrada!

Eduarda Silva
Nutricionista (CP: 3637N)

Nossa Senhora da Conceição
Nossa Senhora da Oliveira
Santa Eulália de Fermentões
Santa Maria de Silvares
Santa Maria de V. N. de Sande
Santa Marinha da Costa
São Cipriano de Tabuadelo
São Cristovão de Selho
São João Baptista de Penselo
São João Baptista de Ponte
São Martinho de Candoso
São Pedro de Polvoreira
São Tiago de Candoso
São Vicente de Mascotelos
Unidade Pastoral de
São Sebastião e São Paio

DO "MEDO", RUMO À "ESPERANÇA"!

Reação primária do homem perante os perigos, com que se sente ameaçado, é o medo. A capacidade de discernimento, que habita o homem, fá-lo dar-se conta da sua fragilidade em presença de um "inimigo" e o capacita para, no meio do desvalimento, "sair de si" em busca de ajuda junto de alguém, em quem confia, que lhe possa valer.

Esta experiência de "sair de si" é uma bênção, que em tempo de confinamento provocado pela actual "pandemia" nos é dada. A "autossuficiência", com que o homem é tentado a confinar-se em "condomínios fechados", muitas vezes o conduz à inércia e à autodestruição.

Dotado de capacidade para encontrar soluções de "saída" diante dos perigos, que o ameaçam, os momentos de dificuldades foram sempre ocasião dos mais notáveis avanços no processo da evolução promovida pelo homem. Exemplos disto temo-los na História recente, por ocasião da Segunda Guerra, que por toda a Europa semeou o caos, o vazio e o desespero.

Prisioneiro de Auschwitz, é aí que Viktor Frankle, fundador da Escola psicológica "Logoterapia", escreve a sua obra, "O homem em busca de um Sentido", em que esclarece como consegue vencer os horrores, por que aí teve de passar, ao recordar as palavras de Nietzsche: "Quem encontra uma razão para viver, pode aguentar quase tudo".

O mesmo sucede com o P. José Kentenich, prisioneiro de Dachau, que aí completa a fundação da Obra de Schoenstatt e escreve, ditando, obras de Espiritualidade e de Pedagogia portadoras da esperança de "saída" para o homem de hoje. Aí também o P. Kentenich observa, como ao passar pelo cadinho do sofrimento e "sem-sentido", podem irromper das "camadas mais profundas" do coração humano a alegria da esperança, que no meio do "inferno" de Dachau chegava a dar lugar a uma experiência do "Céu".

Acolhendo a mensagem contida nesta "pandemia", poderemos experimentar a felicidade de fazermos parte do número de protagonistas na gestação duma "nova época", que nesta hora está a ser dada à luz, dando origem a uma nova ordem social, animada pelo "homem novo" numa "nova comunidade", rumo à "Igreja das novas praias", com que o P. Kentenich sonhava e pela qual arriscou a vida, como revelam as palavras sobre o seu túmulo: "Dilexit Ecclesiam" (amou a Igreja).

A grande pergunta é, como cultivar "em tempo de coronavírus" a atitude, que nos exige esta "hora de graça"? Fazendo nossa a atitude, que caracterizou a vida dum grande profeta do nosso tempo, "viver com a mão no pulso do tempo e o ouvido no Coração de Deus"! Com efeito a Palavra performativa, que Deus faz chegar ao ouvido do "ser de palavra", que é o homem, é uma palavra "cheia" do Espírito Santo, Senhor e fonte de vida, donde brota a Esperança!

P. M. Ribeiro Alves

LITURGIA DA PALAVRA

XIII DOMINGO do TEMPO COMUM

LEITURA I | Leitura do Segundo Livro dos Reis *(2 Reis 4, 8-11.14-16a)*

Certo dia, o profeta Eliseu passou por Sunam. Vivia lá uma distinta senhora, que o convidou com insistência a comer em sua casa. A partir de então, sempre que por ali passava, era em sua casa que ia tomar a refeição. A senhora disse ao marido: «Estou convencida de que este homem, que passa frequentemente pela nossa casa, é um santo homem de Deus. Mandemos-lhe fazer no terraço um pequeno quarto com paredes de tijolo, com uma cama, uma mesa, uma cadeira e uma lâmpada. Quando ele vier a nossa casa, poderá lá ficar». Um dia, chegou Eliseu e recolheu-se ao quarto para descansar. Depois perguntou ao seu servo Giezi: «Que podemos fazer por esta senhora?». Giezi respondeu: «Na verdade, ela não tem filhos, e o seu marido é de idade avançada». «Chama-a» – disse Eliseu. O servo foi chamá-la, e ela apareceu à porta. Disse-lhe o profeta: «No próximo ano, por esta época, terás um filho nos braços».

SALMO 88 *(89), 2-3.16-17.18-19 (R. 2a)*

Cantarei eternamente as misericórdias do Senhor.

Cantarei eternamente as misericórdias do Senhor e para sempre proclamarei a sua fidelidade.
Vós dissestes: «A bondade está estabelecida para sempre»,
no céu permanece firme a vossa fidelidade.

Feliz do povo que sabe aclamar-Vos e caminha, Senhor, à luz do vosso rosto.
Todos os dias aclama o vosso nome e se gloria com a vossa justiça.

Vós sois a sua força, com o vosso favor se exalta a nossa valentia.
Do Senhor é o nosso escudo e do Santo de Israel o nosso rei.

LEITURA II | Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Romanos *(Rom 6, 3-4.8-11)*

Irmãos: Todos nós que fomos baptizados em Jesus Cristo fomos baptizados na sua morte. Fomos sepultados com Ele pelo Baptismo na sua morte, para que, assim como Cristo ressuscitou dos mortos, pela glória do Pai, também nós vivamos uma vida nova. Se morremos com Cristo, acreditamos que também com Ele viveremos, sabendo que, uma vez ressuscitado dos mortos, Cristo já não pode morrer; a morte já não tem domínio sobre Ele. Porque na morte que sofreu, Cristo morreu para o pecado de uma vez para sempre; mas a sua vida, é uma vida para Deus. Assim, vós também, considerai-vos mortos para o pecado e vivos para Deus, em Cristo Jesus.

EVANGELHO | Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus *(Mt 10, 37-42)*

Naquele tempo, disse Jesus aos seus apóstolos: «Quem ama o pai ou a mãe mais do que a Mim, não é digno de Mim; e quem ama o filho ou a filha mais do que a Mim, não é digno de Mim. Quem não toma a sua cruz para Me seguir, não é digno de Mim. Quem encontrar a sua vida há-de perdê-la; e quem perder a sua vida por minha causa, há-de encontrá-la. Quem vos recebe, a Mim recebe; e quem Me recebe, recebe Aquele que Me enviou. Quem recebe um profeta por ele ser profeta, receberá a recompensa de profeta; e quem recebe um justo por ele ser justo, receberá a recompensa de justo. E se alguém der de beber, nem que seja um copo de água fresca, a um destes pequeninos, por ele ser meu discípulo, em verdade vos digo: Não perderá a sua recompensa».

CAIXA DE PERGUNTAS

https://pontosj.pt/caixa-de-perguntas

7. O QUE É A TRANSUBSTANCIAÇÃO?

S. Tomás é quem melhor "traduz" este mistério: a transubstanciação não é aniquilação, degeneração, nem criação de uma realidade nova, mas uma "mudança para melhor". Isto é, o pão e vinho mantêm a aparência, mas em substância são corpo e sangue de Cristo. A realidade muda em profundidade, mas a presença do corpo e sangue de Cristo só é apreensível por nós através da fé, numa ação divina que a razão humana não pode inteiramente explicar.
A Igreja sempre defendeu a presença real, mas transfiguração é um termo medieval, que é adotado como forma de evitar extremos realistas e simbolistas, ou seja, defender a diferença entre o corpo do Jesus histórico e o Cristo sacramental, enquanto se postula uma efetiva mudança na substância da matéria.

8. QUE DIFERENÇA FAZ NAS NOSSAS VIDAS?

A nossa vida cristã não é adequadamente representada num gráfico, cheio de altos e baixos e planaltos; a vida espiritual é uma espiral em torno de Deus, em que nos vamos movendo em profundidade e em amplitude, em proximidade e afastamento.
A Eucaristia é uma força transformadora, onde o crente que, não somente "vai", mas que verdadeiramente celebra, se incorpora cada vez mais no Corpo de Cristo que é a Igreja, se identifica cada vez mais com a vida de Jesus, com o seu estilo de estar com os outros, e cresce, cada vez mais, em audácia e vontade de se entregar pelo Reino. E a Eucaristia não só nos cristifica, como cristifica o mundo, pois nela nos juntamos aos Santos e aos Anjos na sua intercessão pela Criação.

MARTIROLÓGIO

SOLENIDADE DE SÃO PEDRO E SÃO PAULO, Apóstolos. Simão, filho de Jonas e irmão de André, foi o primeiro entre os discípulos a confessar que Jesus era Cristo, Filho de Deus vivo, por quem foi chamado Pedro. Paulo, o Apóstolo dos gentios, pregou Cristo crucificado aos Judeus e aos Gregos. Ambos, na fé e no amor de Jesus Cristo, anunciaram o Evangelho na cidade de Roma e morreram mártires no tempo do Imperador Nero: Pedro, segundo a tradição, foi crucificado de cabeça para baixo e sepultado no Vaticano, junto à Via Triunfal; Paulo morreu ao fio da espada e foi sepultado junto à Via Ostiense. O triunfo dos dois Apóstolos é celebrado neste dia com igual honra e veneração em todo o orbe da terra.

TL-IN *(FORMATIVO)*
SÃO PEDRO — 29 junho, na Basílica do Toural.
COORDENADORES PAROQUIAIS DE CATEQUESE — 4 julho.