

“NÃO CONSIGO DEIXAR DE PENSAR NO COVID”, “ANDO NERVOSO”, “TENHO MEDO”

Identifica-se com alguma destas afirmações?
CALMA, saiba que é perfeitamente **NORMAL!**

No momento atual é expectável que nos sintamos ansiosos, com medo e sem controlo na situação. Não se fala noutra coisa e temos a sensação de que o Covid pode estar em todo o lado. Estamos vulneráveis, temos medo do amanhã e temos as nossas vidas suspensas.



SAIBA COMO PODE DIMINUIR A ANSIEDADE!

Esteja corretamente informado e não dê ouvidos a boatos. Não veja notícias mais do que duas vezes por dia e procure fontes fidedignas.

Mantenha rotinas, tenha uma alimentação equilibrada e faça exercício diariamente. Aproveite para descobrir novas receitas e novas formas de fazer exercício em casa. Faça um plano alimentar e de treino semanais de forma a manter algum rigor!

Crie rotinas de sono mantendo horas para deitar e levantar de forma a melhor aproveitar o dia.

Preserve o lazer e diversão reflita sobre coisas que o deixavam feliz antes da pandemia e adapte-as às circunstâncias atuais (se gostava de ir à praia ouvir o mar pode colocar um vídeo com sons do mar e fazê-lo em casa, fechando os olhos e viajando em pensamento até à praia). Aproveite e ocupe o tempo com o que sempre se queixou que não tinha tempo para fazer.

Controle os pensamentos negativos sempre que os pensamentos negativos surgirem, diga em voz alta PAROU e faça uma atividade simples que lhe dê prazer (ex. ouvir música, ligar a um amigo, cozinhar). Confie nas suas competências para lidar com situações difíceis. Reflita sobre sua capacidade de adaptação, na criatividade para manter novas rotinas, no tempo de qualidade que passa com a sua família. Encare esta experiência como uma oportunidade de crescimento individual e familiar.

Crie um local e um momento de relaxamento. Escolha um local da sua casa que lhe transmita tranquilidade e onde se sinta confortável. Uma vez por dia (ou sempre que precisar) use esse espaço para relaxar – ouça música, respire fundo e relaxe.

IDEIAS CHAVE: Mantenha-se bem informado e ocupado no seu dia-a-dia, alimente-se bem, faça exercício físico, tenha uma boa rotina de sono, afaste os pensamentos negativos e relaxe!

Paula Sousa
Psicóloga



toma e lê

Ano B

VI | Domingo Comum

14 Fevereiro 2021

N.º 575

SE DEUS QUISER

Asúplica emotiva do leproso do Evangelho fez-me pensar na expressão tão natural, tantas vezes superficial, mas carregada de sentido “**Se Deus quiser**”. Nesta bela maneira de dizer, reconhecemos, a grandeza do divino e a fragilidade do humano. **Se quiseres?** Claro que quer! Jesus Cristo não se afasta nem nos isola. Ousa um novo modo de ser, põe em crise o que é costume, estabelecido, o politicamente correto. Compadece-se, estende a mão, toca, escuta e fala: “Quero, fica limpo”. A proximidade de Deus não se fica pela pele, mas vai até à carne, mais, faz-se carne. Na luta contra o pecado, o mal, a doença, a pandemia Covid-19, Ele só pode estar na Linha da Frente! Merece, muito a pena, a propósito desta página do Evangelho, em tempo de Pandemia, visitar a Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial do Doente.

UM PERIGO

Quando a fé fica reduzida a exercícios verbais estéreis, sem se envolver na história e nas necessidades do outro, então falha a coerência entre o credo professado e a vida real. O risco é grave; Jesus, para acautelar do perigo de derrapagem na idolatria de si mesmo, usa expressões fortes e afirma: «Um só é o vosso Mestre e vós sois todos irmãos.»

UMA PERGUNTA

A doença obriga a questionar-se sobre o sentido da vida; uma pergunta que, na fé, se dirige a Deus. Nela, procura-se um significado novo e uma direção nova para a existência e, por vezes, pode não encontrar imediatamente uma resposta.

UM ROSTO

Uma série silenciosa de homens e mulheres que optaram por fixar aqueles rostos, ocupando-se das feridas de pacientes que sentiam como próximo em virtude da pertença comum à família humana.



UM ENCONTRO

Do mistério da morte e ressurreição de Cristo, brota aquele amor que é capaz de dar sentido pleno tanto à condição do doente como à da pessoa que cuida dele. Assim o atesta muitas vezes o Evangelho quando mostra que as curas realizadas por Jesus nunca são gestos mágicos, mas fruto de um encontro, uma relação interpessoal, em que ao dom de Deus, oferecido por Jesus, corresponde a fé de quem o acolhe, como se resume nesta frase que Jesus repete com frequência: «A tua fé te salvou.»

Pe. José Silvino

VI DOMINGO DO TEMPO COMUM - ANO B

LEITURA I | Leitura do Livro do Levítico (Lev 13, 1-2.44-46)

O Senhor falou a Moisés e a Aarão, dizendo: «Quando um homem tiver na sua pele algum tumor, impigem ou mancha esbranquiçada, que possa transformar-se em chaga de lepra, devem levá-lo ao sacerdote Aarão ou a algum dos sacerdotes, seus filhos. O leproso com a doença declarada usará vestuário andrajoso e o cabelo em desalinho, cobrirá o rosto até ao bigode e gritará: 'Impuro, impuro!'. Todo o tempo que lhe durar a lepra, deve considerar-se impuro e, sendo impuro, deverá morar à parte, fora do acampamento».

SALMO | 31 (32), 1-2.5.7.11

Sois o meu refúgio, Senhor; dai-me a alegria da vossa salvação.

Feliz daquele a quem foi perdoada a culpa e absolvido o pecado.

Feliz o homem a quem o Senhor não acusa de iniquidade

e em cujo espírito não há engano.

Confessei-vos o meu pecado

e não escondi a minha culpa. Disse: Vou confessar ao Senhor a minha falta

e logo me perdoastes a culpa do pecado. ao chão.

Vós sois o meu refúgio, defendei-me dos perigos,

fazei que à minha volta só haja hinos de vitória.

Alegrai-vos, justos, e regozijai-vos no Senhor,

exultai, vós todos os que sois rectos de coração.

LEITURA II | Leitura da Primeira Epístola do apóstolo S. Paulo aos Coríntios (1 Cor 10, 31 – 11, 1)

Irmãos: Quer comais, quer bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para glória de Deus. Portai-vos de modo que não deis escândalo nem aos judeus, nem aos gregos, nem à Igreja de Deus. Fazei como eu, que em tudo procuro agradar a toda a gente, não buscando o próprio interesse, mas o de todos, para que possam salvar-se. Sede meus imitadores, como eu o sou de Cristo.

EVANGELHO | Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos (Mc 1, 40-45)

Naquele tempo, veio ter com Jesus um leproso. Prostrou-se de joelhos e suplicou-Lhe: «Se quiseres, podes curar-me». Jesus, compadecido, estendeu a mão, tocou-lhe e disse: «Quero: fica limpo». No mesmo instante o deixou a lepra e ele ficou limpo. Advertindo-o severamente, despediu-o com esta ordem: «Não digas nada a ninguém, mas vai mostrar-te ao sacerdote e oferece pela tua cura o que Moisés ordenou, para lhes servir de testemunho». Ele, porém, logo que partiu, começou a apregoar e a divulgar o que acontecera, e assim, Jesus já não podia entrar abertamente em nenhuma cidade. Ficava fora, em lugares desertos, e vinham ter com Ele de toda a parte.



CHEGOU AO PÉ DELE
E, **VENDO-O, ENCHEU-SE
DE COMPAIXÃO.**

LUCAS 10:33

ANO
PASTORAL 2020/2021

2020
2021

PLANO
PASTORAL

CELEBRAÇÃO FAMILIAR

INDICAÇÕES PRÁTICAS: A família reúne-se no local da casa que for mais adequado. Sendo possível, prepara-se um espaço de oração.

SAUDAÇÃO

GUIA: Estamos reunidos em família, como igreja doméstica, para celebrar o Domingo. Neste **VI Domingo do tempo comum**, em comunhão com a comunidade, vamos escutar a Palavra de Deus, rezar em família e comprometer-nos como cristãos. Hoje, com o exemplo de Jesus, vamos ser convidados a meditar sobre o modo como devemos acolher os que estão à margem da sociedade. Tendo presente estas intenções, iniciemos esta celebração pensando nas pessoas que estão em sofrimento: **Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.**

TODOS: Ámen

CÂNTICO (na liberdade de cada família)

PEDIMOS PERDÃO

GUIA: Pensemos nesta semana que passou. Como tratei aqueles que, apesar de estarem perto de mim, podem estar a ser marginalizados? enho rezado diariamente por aqueles que sofrem? (*Silêncio*) Vamos pedir perdão ao Senhor pelas nossas falhas desta semana.

ESCUTA DA PALAVRA **Ev Mc 1, 29-39** (ver página anterior)



TLIn[formativo]

MENSAGEM QUARESMA: O **Sr. D. Jorge**, nosso Arcebispo, publicou, à semelhança dos outros anos, uma **mensagem para o tempo litúrgico da quaresma**. Pode aceder a esta mensagem aqui:



Depois de proclamada a palavra faça-se um momento de **silêncio**. A meditação sobre o evangelho é de reflexão pessoal e as famílias que quiserem podem fazer uma partilha entre si.

GESTO: Esta semana vamos colaborar com uma instituição, movimento, associação ou campanhas de solidariedade que apoiem os mais carenciados.

ORAÇÃO E COMUNHÃO ESPIRITUAL: Meu Jesus, creio que estás verdadeiramente presente no Santíssimo Sacramento do altar! Amo-Te acima de todas as coisas e desejo-Te na minha alma. Como não Te posso receber sacramentalmente, vem, pelo menos espiritualmente, ao meu coração. Como se já estivesse aqui, abraço-Te e unome totalmente a Ti. Jamais permitas que me separe de Ti. **Amém.**

CÂNTICO FINAL: (na liberdade de cada família)

QUARTA-FEIRA DE CINZAS EM FAMÍLIA: O departamento arquidiocesano para a liturgia preparou uma **celebração familiar para o início do tempo quaresmal**. Aceda aqui a este subsídio:



UMA IGREJA
SINODAL E SAMARITANA