

ESTÁ EM **TELETRABALHO**? TEMOS RECOMENDAÇÕES PARA SI!

No teletrabalho as fronteiras entre a vida profissional e pessoal/familiar podem esbater-se e criar um conjunto de desafios, exigências e necessidades de adaptação.

PARA UMA MELHOR ADAPTAÇÃO SUGERIMOS ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

ESPAÇO DE TRABALHO: Escolha um espaço em casa para trabalhar – pode ser um escritório ou uma secretária numa divisão da casa que lhe permita estar o mais separado possível de ruídos ou atividades domésticas. Personalize esse espaço e assegure que nele tem tudo o que necessita para trabalhar. **NUNCA** trabalhe no sofá ou na cama.

POSTURA CORPORAL: Mantenha os pés no chão e utilize as costas da cadeira para manter uma postura direita e apoiada (esta posição contribui para a distribuição do peso, para o relaxamento muscular e facilita a circulação sanguínea).

ORGANIZE-SE COM A FAMÍLIA: Em conjunto estabeleçam horários para trabalho, descanso e lazer. Com crianças em idade escolar estabeleça regras (ex. Quando esta porta estiver fechada, estou a trabalhar. É como se não estivesse em casa). No caso de existir mais do que um adulto, coordenem-se para que cada um possa dar apoio às crianças/adolescentes em períodos alternados.

ESTABELEÇA OBJETIVOS, HORÁRIOS E LIMITES: Cumpra um horário de trabalho e objetivos diários de realização de tarefas e não mantenha o computador ligado no final da jornada.



PLANEIE UM RITUAL PARA COMEÇAR E TERMINAR O TRABALHO: Acorde à hora habitual como se fosse para o seu local de trabalho, vista-se e arranje-se como fazia anteriormente e após o pequeno-almoço dirija-se para o seu local de teletrabalho. Quando terminar, tome um banho e vista uma roupa confortável tal como, provavelmente, faria anteriormente. Assim, estamos a “despir o profissional e vestir o pessoal”.

MANTENHA MOMENTOS DE LAZER APÓS O TRABALHO: Crie e cumpra momentos para relaxar, livres de informação, para que possa recarregar baterias.

EM SUMA, mantenha rotinas de trabalho com locais, horários, limites e objetivos bem definidos tal como fazia com trabalho presencial. Se tiver filhos defina regras e organize-se com a sua família. Valorize o teletrabalho tal como um trabalho presencial.

Paula Sousa
Psicóloga



ARREPENDEI-VOS E ACREDITAI

Neste primeiro domingo da quaresma a liturgia da palavra de Deus incita-nos a inibirmos as tentações ordinárias da vida, num tempo extraordinário que estamos a viver. O Senhor insiste no evangelho que cumpriu-se o tempo e está próximo o Reino de Deus e que este mesmo reino se iniciou no pensamento e no coração de Deus desde o princípio. Este reino foi-nos comunicado ao longo dos tempos, através das gerações, até se tornar definitivo com a vinda de Jesus Cristo, onde Deus estabelece a Sua aliança definitiva com a humanidade. Isto porque Deus sempre nos amou com tanta profundidade e intensidade. O Seu amor pela humanidade incarnou na pessoa de Jesus, tornando-se referência e modelo a seguir, cuidando dos mais frágeis, desprotegidos, pobres, mas de um modo especial, os sedentos de esperança e de novas oportunidades.

É esta sede que nos é cultivada neste domingo, a abrimos a mente e o coração ao evangelho, de uma forma contrita, humilde e confiante. Só a Palavra de Deus nos leva a tomar consciência do ordinário no quotidiano, abrindo-nos ao extraordinário que provém da Graça incessante de Deus a nós. Como diz um colega meu: «Pela Palavra de Deus sabemos por onde caminhar». E porque cada pessoa é um ser único, irrepetível e inconfundível, somos, pela graça do batismo, chama-



dos a um compromisso de comunhão, onde «o bem de todos torna-se o bem de cada um e o bem de cada um torna-se o bem de todos». Ou então como diz São Gregório Magno: «Cada um é apoio dos outros e os outros são seu apoio».

Façamos e abracemos este desafio de vivermos este caminho sinodal e samaritano, acolhendo a graça do evangelho e comprometendo-nos com Deus e com o próximo, numa doação livre e responsável.

I DOMINGO DA QUARESMA - ANO B

LEITURA I Leitura do Livro do Génesis (Gen 9, 8-15)

Deus disse a Noé e a seus filhos: «Estabelecerei a minha aliança convosco, com a vossa descendência e com todos os seres vivos que vos acompanham: as aves, os animais domésticos, os animais selvagens que estão convosco, todos quantos saíram da arca e agora vivem na terra. Estabelecerei convosco a minha aliança: de hoje em diante nenhuma criatura será exterminada pelas águas do dilúvio e nunca mais um dilúvio devastará a terra». Deus disse ainda: «Este é o sinal da aliança que estabeleço convosco e com todos os animais que vivem entre vós, por todas as gerações futuras: farei aparecer o meu arco sobre as nuvens, que será um sinal da aliança entre Mim e a terra. Sempre que Eu cobrir a terra de nuvens e aparecer nas nuvens o arco, recordarei a minha aliança convosco e com todos os seres vivos e nunca mais as águas formarão um dilúvio para destruir todas as criaturas».

SALMO | 24 (25), 1-2.5.7.11

Todos os vossos caminhos, Senhor, são amor e verdade.

Mostrai-me, Senhor, os vossos caminhos, ensinai-me as vossas veredas.

Guiar-me na vossa verdade e ensinai-me, porque Vós sois Deus, meu Salvador.

Lembra-Vos, Senhor, das vossas misericórdias e das vossas graças que são eternas.

Lembra-Vos de mim segundo a vossa clemência, por causa da vossa bondade, Senhor.

O Senhor é bom e reto, ensina o caminho aos pecadores.

Orienta os humildes na justiça e dá-lhes a conhecer a sua aliança.

LEITURA II Leitura da Primeira Epístola de São Pedro (1 Pedro 3, 18-22)

Caríssimos: Cristo morreu uma só vez pelos pecados – o Justo pelos injustos – para vos conduzir a Deus. Morreu segundo a carne, mas voltou à vida pelo Espírito. Foi por este Espírito que Ele foi pregar aos espíritos que estavam na prisão da morte e tinham sido outrora rebeldes, quando, nos dias de Noé, Deus esperava com paciência, enquanto se construía a arca, na qual poucas pessoas, oito apenas, se salvaram através da água. Esta água é figura do Batismo que agora vos salva, que não é uma purificação da imundície corporal, mas o compromisso para com Deus de uma boa consciência; ele vos salva pela ressurreição de Jesus Cristo, que subiu ao Céu e está à direita de Deus, tendo sob o seu domínio os Anjos, as Dominações e as Potestades.

EVANGELHO | Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Marcos (Mc 1, 12-15)

Naquele tempo, o Espírito Santo impeliu Jesus para o deserto. Jesus esteve no deserto quarenta dias e era tentado por Satanás. Vivía com os animais selvagens e os Anjos serviam-n'O. Depois de João ter sido preso, Jesus partiu para a Galileia e começou a pregar o Evangelho, dizendo: «Cumpru-se o tempo e está próximo o reino de Deus. Arrependei-vos e acreditai no Evangelho».



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

LUCAS 10:33

ANO
PASTORAL
2020/2021

2020
2023

PLANO
PASTORAL

I DOMINGO DA QUARESMA

ALIA-TE À CARIDADE

HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: **Marcos 1, 12-15.** «Arrependei-vos e acreditai»

DICA

Preparação Penitencial

V/ Senhor, que através de Noé, iniciaste a aliança com o teu povo; Senhor, tem piedade de nós. **R/** Senhor, tem piedade de nós.

V/ Cristo, que morreste de uma só vez por todos nós para nos conduzires a Deus, pela graça do Batismo; Cristo, tem piedade de nós. **R/** Cristo, tem piedade de nós.

V/ Senhor, que nos convidas a um profundo e sincero arrependimento para vivermos plenamente e confiantes o Evangelho; Senhor, tem piedade de nós. **R/** Senhor, tem piedade de nós.



MENSAGEM QUARESMA: O Papa Francisco, publicou, uma mensagem para o tempo litúrgico da quaresma, intitulada: **Quaresma: tempo para renovar fé, esperança e caridade.** Pode aceder a esta mensagem aqui:



TRUQUE DA APP

Símbolo: abrir a APP da Caridade e encontrar o arco-íris, símbolo da aliança, que Deus estabelece com as pessoas, tal como com Noé, ao longo da História da Salvação, até chegar a Jesus Cristo, por quem e com quem se realiza a plena aliança de Deus com a humanidade.

LIVRO

Ler a **Carta Encíclica Laudato Si** do Papa Francisco, sobre o cuidado da Casa Comum.

PESQUISA DA APP

Acompanhar o estudo sobre a Carta Encíclica do Papa Francisco Laudato Si, feito por D. Odilo Scherer, em:



CASA DA PALAVRA: O Sr. Arcebispo, D. Jorge Ortiga, durante o Tempo da Quaresma, irá proferir, a partir da Sé Catedral de Braga, **todos os Domingos, às 16h, umas catequeses para a melhor vivência deste Tempo.** Acompanhem o nosso Pastor através da **página do Facebook da Arquidiocese de Braga**

UMA IGREJA
SINODAL E SAMARITANA