

Continuação da Página 1

...Francisco são as suas gargalhadas. Elas são sinal de alegria (que lhe vem na maior parte dos casos de dentro, da sua vida espiritual), mas é sintomático que o seu pontificado alegre, simpático e atualizado aos nossos tempos, vem muito da simpatia que este Papa (velho já em idade, mas jovem no espírito) imprime na sua vida e nos contactos que estabelece com o mundo, através dum simplicidade manifestada nos seus contactos físicos com as pessoas e nos seus escritos, a maior parte deles derivados da palavra "alegria". **Haja em vista os seus vários documentos que comprovam essa "alegria":** Assim:

- **"Amoris laetitia"** = a alegria do amor;
- **Gaudete et Exsultate** (alegrai-vos e exultai)

- Inúmeras frases do Papa, a respeito de diversas circunstâncias. **Assim:**

- **"O início da Alegria é começar a dar atenção aos outros"**

- Para falar **da melancolia e do modo de nos livrarmos dela**, o Papa cita o livro do Eclesiástico (14,11-14) em que se diz: **"Filho, se tens posses faz o bem a ti mesmo. Não te privas do bem de um dia"**

- Referindo-se ao dinheiro, ao poder e aos prazeres efêmeros, e fazendo a apologia do **"amor da Alegria"**, o Papa diz: **"a felicidade não se compra no supermercado mas está apenas no amar e no deixar-se amar (em 2018)"**

- Referindo-se ao **"bom humor"**, o Papa diz que **o caminho da alegria é feito também de senso de humor: saber rir das coisas, dos outros, e de si mesmo.. Riam-se de vocês mesmos, mesmo quando se vêem ao**

espelho.

- Falando do **agradecimento** (de que falei no número anterior = **saber dizer obrigado**= , diz o Papa: **"viver com alegria é a capacidade de apreciar o essencial. Um coração que sabe ver o bem, sabe agradecer e louvar"**

- Finalmente, diz o papa Francisco que **"saber perdoar e pedir perdão", bem como a "alegria do compromisso e do repouso, terminando na "Oração e fraternidade e no saber que somos amados", são caminhos para a verdadeira alegria e poder sorrir sem medidas.**

Neste dia do riso, é bom saber que tipo de cristãos somos nós e avaliar a razão por que andamos tantas vezes macanbúzios. tristonhos e taciturnos. P. Armindo (adaptado)

Dia de Eleições

"O direito de voto é um direito próprio de cada português e comporta um dever cívico assente num preceito de cidadania.

Fazê-lo, é também defender a democracia tão ameaçada nos tempos que correm.

Não deixemos na mão dos outros as nossas escolhas. Sejamos cidadãos de corpo inteiro e façamos uso deste importante dever cívico.

Com voto antecipado ou fazendo-o no próprio dia, é fundamental participar.

Está nas mãos de cada português fazer a melhor escolha e, sobretudo, não deixar de votar. (DM 18-01-2022)

emails: geral@ivesposende.com; armindopatraz@gmail.com

RUMO e AÇÃO

Boletim Paroquial



N.º 1627 - Semanas de 17 a 30 de janeiro de 2022

III Domingo Comum - Ano C

Dia internacional do Riso, o Sorriso do Papa e a Simpatia do Pastor

Neste 18 de janeiro, dia em que estou a escrever estas letras, celebra-se o **Dia Internacional do Riso**. Por isso, comece já a dar uma gargalhada.

Este dia pretende chamar a atenção para a importância do riso, um comportamento humano que proporciona bem-estar. Deve rir o mais que puder, na companhia dos amigos, dos colegas, dos familiares, até mesmo sozinho em casa, a ver uma comédia, a ler um livro engraçado ou com o seu animal de estimação.

Nos tempos que correm, rir é absolutamente necessário e quando estamos doentes e nos proporcionam um momento de riso, sentimos logo uma energia e uma força positiva.

Sabia que rir aumenta a qualidade de vida? Isto porque rir traz inúmeras vantagens.

Apresentamos 20 benefícios do riso:

1. reduz o stress; 2. queima calorias; 3. melhora a qualidade do sono; 4. fortalece os abdominais; 5. melhora a circulação sanguínea; 6. melhora a res-

piração; 7. fortalece o sistema imunológico; 8. estimula a criatividade; 9. cria laços com outras pessoas; 10. proporciona relaxamento físico e mental; 11. alivia os sintomas de stress, desgaste, ansiedade e ataques de pânico; 12. previne os estados depressivos; 13. renova a motivação e o estado de espírito; 14. melhora o desempenho profissional e pessoal; 15. aumenta a energia e resistência ao stress; 16. aumenta a capacidade de reter e relembrar informação; 17. ajuda a ultrapassar as inibições; 18. desenvolve a autoconfiança e as qualidades de liderança; 19. transforma emoções como a raiva, o medo, os ciúmes ou a tristeza em emoções positivas como o amor, a amizade, o perdão e a compaixão; 20. conecta o corpo, a mente e a alma e liga-nos com outros seres humanos. **Uma risada por dia não sabe o bem que lhe fazia ?** Uma das facetas que admiramos no Papa.....**(Continua na pág. 4)**

Paróquia de Palmeira

Intenções de Missas

4.ª F - 26 : às 18h00 (Capela):

- Pelas Almas m.c. Confraria
- Aniv. Fernando F. Santos m.c. viúva
- Por Maria Amélia Costa Cruz m.c. viúvo (2021)

6.ª F - 28: 19h45 (final da Catequese):

- 1.º Aniv. Maria Rosário Vale Dias m.c. Confraria das Almas
- Por Júlia Maria Martins m.c. Filha Rosa (2021)
- Pais (José Maria e Dolores) de Alice Faria (2021)

Sábado - 29: às 17h00:

- Aniv. Albino Rodrigues Martins m.c. filha Adelaide
- Aniv. Eduardo Maciel dos Santos m.c. irmão José António
- Por Manuel Alves Santos m.c. filho José (2021 terminou)

- Às 21h00: em **S. Paio de Antas**, começa o CPM para os noivos inscritos e/ou a inscrever na altura e que queiram durante 6 semanas participar em sessões matrimoniais que os possam ajudar a bem viver o "Sacramento do Matrimónio"

O método e manual a seguir é o do Papa Francisco, na sua encíclica "Amoris Laetitia = Alegria do Amor"

Domingo: 30: às 10h00:

- Aniv. Maria Neiva m.c. Joaquim Rosa
- Por José Maria Serra e familiares) m.c. Arminda Santos (2021)
- Por João Sousa Cepa e pais m.c. Maria Couto Cepa (2021)

Hoje é dia de Eleições Legislativas

Servir altar 29/30 janeiro

Dia 29 às 10h00: Fátima Faria e filho

Luis + Rosinha; **Dia 30:** Vera Costa, José Venda e Isabel Barros **Salmistas:** Rosinha e Silvia; **Organista:** Gracinda

A Palavra de Deus, quando vivida a sério, é geradora de Alegria

A liturgia deste domingo coloca no centro da nossa reflexão a Palavra de Deus: ela é, verdadeiramente, o centro à volta do qual se constrói a experiência cristã. Essa Palavra não é uma doutrina abstracta, para deleite dos intelectuais; mas é, primordialmente, um anúncio libertador que Deus dirige a todos os homens e que incarna em Jesus e nos cristãos.

Na primeira leitura, exemplifica-se como a Palavra deve estar no centro da vida comunitária e como ela, uma vez proclamada, **é geradora de alegria e de festa.**

No Evangelho, apresenta-se **Cristo como a Palavra** que se faz pessoa no meio dos homens, a fim de levar a libertação e a esperança às vítimas da opressão, do sofrimento e da miséria, **numa palavra leva à alegria.** Sugere-se, também, que a comunidade de Jesus é a comunidade que anuncia ao mundo essa Palavra libertadora.

A segunda leitura apresenta a comunidade gerada e alimentada pela Palavra libertadora de Deus: é uma família de irmãos, onde os dons de Deus são repartidos e postos ao serviço do bem comum, numa verdadeira comunhão e solidariedade. **E isto, leva à alegria**

Paróquia de Curvos

Intenções de Missas

3.ª feira -25: às 18h00 (Rateira):

- Aniv. Idalina Lima Eiras m.c. família
- Aniv. Manuel S. Vale m.c. familiares
- Pelas Almas m.c. Confraria Almas

5.ª F - 27: às 18h00

- Pais (Joaquim e Celeste) de Eugénia
- Pais (João e Augusta) de Ana Vale

Sábado - 29 18h15:

- Aniv. Aurora S. Chaves m. c. Arménio
- Por José Maria F da Silva m.c. filhos

- Às 21h00: em S. Paio de Antas, começa o CPM para os noivos inscritos e/ou a inscrever na altura e que queiram durante 6 semanas participar em sessões matrimoniais que os possam ajudar a bem viver o "Sacramento do Matrimónio"

Domingo - 30: Às 8h45:

- Aniv. Maria Celeste Pereira Azevedo m.c. filha Eugénia
- Pais (Manuel/Marta) Paula Fang.inho
- Intenções dum pedido confuso que diz assim:

"Pelos pais (pai, mãe) de nome Valentim e Perciosa Martins Vi Boas e cunhadas guelória pelos pais (pai, mãe) de nome e Maria Alise de Maria Elvira Rodrigues (peçam ajuda, por favor, para eu perceber o que querem!!!!)

Hoje é dia de Eleições Legislativas

Servir altar 30 de janeiro

Dia 30: às 10h00: Patrícia, Rui e Manuela Barroso. **Salmistas:** Fernando e Garrido.

Assista a muitos debates e vou votar

Somos um país onde se fala bem e há muita gente a falar bem;

Somos um país com várias horizontes temporais para o país que queremos construir, sabendo à partida que esse querer depende de pessoa para pessoa. dada a diferença de va-

lores de uns para com outros;

Somos um país onde reinam muitas assimetrias sociais, até porque uns são filhos e outros enteados;

Somos um país onde por vezes os enteados são mais bem sucedidos do que ps filhos;

Nesses enteados, vejo muitos seguidores de chefes e líderes, empunhando bandeiras partidárias com o objetivo de, mais cedo ou mais tarde, terem um lugarzinho que nos foi oferecido pela claque que acompanhou aqueles que irão para o poder, para não dizer poleiro;

Somos um país que anda à deriva há cerca de 47 anos, tantos quantos a democracia, mas que ainda não se encontrou nesse período que poderia ser de justiça social ben distribuída, mas que, numa forma ou doutra, tem sido exposto ao saque de pessoas desonestas, quando não ladrões, que são o seu nome. Mas o mal não é da democracia. Essa defendo-a e defenderei.

Somos um país que tem os melhores craques, distribuídos pelo mundo inteiro, que a nível de formação profissional (médicos, enfermeiros e outros) quer ao nível de futebol (os melhores treinadores portugueses espalhados pelo mundo até das arábias)

Já tivemos portugueses a mandar na Europa (Durão Barroso); temos um a dirigir os destinos da ONU (António Guterres) e outro já falecido que presidiu à Assembleia Geral da ONU (Freitas do Amaral). Já tivemos portugueses como os melhores do mundo como jogadores ou treinadores.

No entanto, temos neste momento os maiores ladrões pelos bancos dos tribunais, quer estes sejam na África do Sul, quer sejam nos tribunais portugueses onde se banqueteam "à Grande e à Francesa". Ah Portugal!. Quando te encontras? **P.A.P.A.**