



# Palavra do Senhor

XVI Domingo Comum

**A**quele tempo, Jesus entrou em certa povoação e uma mulher chamada Marta recebeu-O em sua casa. Ela tinha uma irmã chamada Maria, que, sentada aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra. Entretanto, Marta atarefava-se com muito serviço. Interveio então e disse: «Senhor, não Te importas que minha irmã me deixe sozinha a servir? Diz-lhe que venha ajudar-me». O Senhor respondeu-lhe: «Marta, Marta, andas inquieta e preocupada com muitas coisas, quando uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte, que não lhe será tirada».



Lc 10, 37-42

## **INFORMAÇÕES PARA DIVULGAÇÃO À POPULAÇÃO** **Nº INFORMAÇÕES PARA DIVULGAÇÃO PARA ALERTA DE CA-** **LOR NÍVEL DE RISCO 2/ NÍVEL RISCO 3**

1. Em casa: feche cortinas, estores ou persianas das janelas expostas ao sol; abra todas as janelas de manhã, ao fim da tarde e à noite para permitir a circulação de ar fresco em todas as salas.
2. Reduza a roupa da cama, sobretudo no caso dos bebés e doentes acamados.
3. De automóvel, evite percursos longos e viaje nas horas mais frescas do dia. Não permaneça em viaturas estacionadas ao sol. Não feche totalmente as janelas a não ser que tenha o ar condicionado ligado.
4. Beba sem ter sede. Com frequência a sede é inferior às necessidades de água da pessoa. Beba no mínimo 1,5 a 2 litros de água por dia, excepto no caso de contraindicação médica. Pode beber infusões de ervas, refrescos ou gelatinas sem açúcar.
5. Se for à praia, faça-o nas primeiras horas do dia ou ao final da tarde (evite as horas entre as 11 e as 16 horas). Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar com índice de protecção elevada. Bebés e pessoas idosas não devem ir à praia nos dias de maior calor.
6. Durante a exposição solar, use chapéu (de preferência de abas largas), roupa ligeira (de fibras naturais como o algodão) larga e de preferência de cor clara, óculos de sol e protector solar adequado ao tipo de pele. Evite fibras sintéticas e cores escuras.
7. Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água!
8. Evite as bebidas com alto conteúdo de cafeína (café ou chá preto) ou muito açucaradas (como os refrigerantes) pois são diuréticas e provocam uma maior perda de líquidos.
9. Faça refeições leves e várias vezes ao dia (no mínimo, 5 refeições). Opte por refeições como sopa morna, saladas (à base de vegetais ricos em água, como o tomate), legumes cozidos e fruta (melancia, melão, ameixas).
10. Mora sozinho? É idoso? Então peça a um familiar ou amigo que o contacte duas vezes por dia durante as ondas de calor, para saber se está bem.
11. Em caso de dúvida contacte os profissionais de saúde: enfermeiro/ médico de família, SNS de Saúde 24 – 808 24 24 24 Esteja atento às informações da Direção Geral de Saúde e Protecção Civil.

## Meditando a Palavra -

### “ESCOLHEU A MELHOR PARTE QUE NÃO LHE SERÁ TIRADA”

A hospitalidade percorre a Liturgia da Palavra deste Décimo Sexto Domingo (Ano C). Um hóspede é uma bênção. Consigo traz uma promessa a comunicar. A hospitalidade está associada à escuta atenta do outro. Sim, discípulo missionário é quem escuta e põe em prática.

“Uma só coisa é necessária” - Deus passa pela nossa vida. Essa é a experiência crente, que se repete ao longo dos tempos, conforme está registado pela tradição bíblica. Uma nota importante: Deus passa como um forasteiro, como alguém a quem se há de acolher com gentileza. Abraão abre a sua tenda e oferece o melhor que tem, aos que aceitam ser seus hóspedes. Impressiona a prontidão e a generosidade referidas no relato do livro do Génesis. Esta atitude é recompensada numa promessa de bênção, no anúncio de um futuro fecundo. Hoje, Deus continua a passar diante da nossa ‘tenda’ e da nossa ‘casa’. “Uma só coisa é necessária”: acolhê-lo com amabilidade, hospedá-lo no nosso coração. A hospitalidade é contrária ao egoísmo. Acolher é abrir-se ao outro, é assumir o risco da diferença, é preparar-lhe o que temos de melhor, é abdicar das prioridades pessoais para colocar o outro em primeiro plano, é tornar-se dócil para escutar os seus anseios e esperanças, as tristezas e alegrias, abrindo-lhe os ouvidos do coração. A escuta é uma forma concreta de hospitalidade. Não admira, por isso, que Jesus Cristo a tenha referido como a melhor parte. “Entre os cinco sentidos, parece que Deus privilegia precisamente o ouvido, talvez por ser menos invasivo, mais discreto do que a vista, deixando conseqüentemente mais livre o ser humano” (Papa Francisco). **Acolher com ternura** - O acolhimento é outra das características essenciais da ‘pessoa vitamina’. Hoje, mais do que nunca, precisamos de instaurar a revolução da ternura, a partir do exercício da hospitalidade. É uma atitude que nasce no coração e se torna visível na postura do nosso corpo. Estender e dar as mãos, oferecer um abraço, olhar com simpatia, esboçar um sorriso, estar disponível para escutar com o coração, são alguns dos modos eficazes de praticar o acolhimento e de o demonstrar com ternura. Acolher é inclinar o coração para o outro, é oferecer o ombro, no qual se possa apoiar, para se levantar e prosseguir o caminho. Do mesmo modo, escutar e ser escutado é a maior escola de vida. A felicidade, escreveu o Papa Francisco, “é um pão que se come juntos”.

**Celebração Batismal: 09/07 – João Pedro Novo e Sá**, filho de Pedro Miguel Torres Almeida e Sá e de Marie Sofia Amorim Novo. Neto paterno de Manuel Amândio Almeida Sá e de Maria Florinda Sá Torres. Neto materno de Miguel Arcanjo Oliveira Novo e de Rosa Maria Amorim Novo.

**Óbito: 11/07 – Maria Augusta de Faria Sampaio**, com 85 anos de idade, residente na Travessa Padre Albino Alves Pereira, União das freguesias de Belinho e Mar, concelho de Esposende.

**Celebração de missas:** 11, por Laurentino Gonçalves Sá; 6, pelos pais, Maria de Lurdes Gonçalves e Casimiro Fernandes Sá, msc., esposa Maria da Graça, filhos e netos | 4, pelos pais e sogros, msc., Maria Figueiredo.

<b>Acólitos</b>	Edite, Iara, Afonso, Dinis, Rafael, Rodrigo, Tomás, Tiago, Letícia e Dinis.	
<b>Leitores</b>	<b>Sáb</b>	Juventude Unida de Belinho
	<b>Dom</b>	Paulo e Guida Neco e Luísa
<b>Grupo Limpeza</b>	Joana Sá, Maria Licata, Lurdes Licata e Maria Picão.	

## Intenções — 18 a 24 de Julho

**Segunda 19:30 horas**  
Maria Alves Caseiro (Aniv.)|José Torres Viana  
Manuel António Lima Gomes (Aniv.) e filho Djessy Gomes (Aniv.)  
José Maria Marques Viana e António Torres Viana  
Mateus Faria Neiva, Jacindra Gonçalves, e Manuel Alípio Fernandes Gomes e Manuel Amaro Gonçalves Gomes  
Cecília Gonçalves da Silva, João Maria da Silva Marques e esposa e António A. S. Marques|Manuel Fernandes Gomes Caramalho  
Familiares de Manuel Moreira e Sameira/Laurentino Gonçalves Sá  
Marido, filho, irmãos e cunhada Tina de Rosa M<sup>a</sup> Gonçalves Marques  
**Terça 19:30 horas**  
Maria Odete C. C. Neves (Aniv.)|Jacindra Gonçalves (Aniv.)  
Ana de Jesus da Cruz Sampaio e marido  
Manuel Martins Ledo e esposa|Carla Sampaio Alves/José Torres Viana  
Alzira Dias da Costa e Mário Fernandes Alves  
Familiares de Manuel Moreira e Sameira/Cândido Ribeiro Coutinho  
**Quarta 19:30 horas**  
Pe. José Miguel Torres Pereira|Carolina Alves Moreira  
Familiares de Manuel Moreira e Sameira|Honra de São Bento  
**Quinta 19:30 horas**  
Olívia de Jesus Sampaio Pereira (30º Dia)|José Torres Viana|  
Manuel Eduardo Lima de Abreu (Aniv.)  
Casimiro Rodrigues da Silva (Aniv.)  
Manuel Fernando Gonçalves Miranda e pais  
António Matos, Alfredo Matos Cruzeiro  
Maria Lurdes Cruzeiro, Michele Sá e Maria Lurdes Martins Matos  
Familiares de Maria Augusta Pereira Lima  
Manuel Fernandes Gomes Caramalho  
Familiares de Manuel Moreira e Sameira/Aurora Torres (Aniv.)  
**Sexta 19:30 horas**  
Mário Viana Machado (Aniv.) e esposa Maria Cândida (Aniv.)  
Joaquim Roque Torres|Alfredo Silva Sá (Aniv.)|José Torres Viana|  
Intenções e familiares de Manuel C. S. Pereira  
Alzira Dias da Costa e Mário Fernandes Alves/Olívia de Jesus Sampaio Pereira/Familiares de Manuel Moreira e Sameira  
**Sábado 19:30 horas**  
Porfírio Almeida do Vale (Aniv.)|Manuel Poças Marques  
Mateus Faria Neiva, Jacindra Gonçalves, Manuel Alípio F. Gomes e Manuel Amaro Gonçalves Gomes  
Manuel da Cruz Penteado/Manuel Alves Rolo, esposa e familiares  
Familiares de Manuel Moreira e Sameira|António Alves Martins  
**Domingo 8 horas—Intenções dos Fiéis**  
**Domingo 10 horas**  
Samuel Marques Martins (Aniv.)|Rodrigo Sá Albina (Aniv.)  
Honra da Senhora da Guia e sufrágio do marido e familiares de Rosa Martins Gomes/Maria dos Anjos Gonçalves Costa Azevedo  
Laurentino Gonçalves Sá|Manuel Amaro Gonçalves Gomes  
Fernando Figueiredo Abreu Vaz|Olívia Pereira Júnior  
e António Martins de Sá|Cândido Ribeiro Coutinho  
Delfim Matias de Sá, pais, avós e irmã Cecília  
Fernanda Gonçalves Marques e pais  
Eduardo Viana Meira Torres|Casimiro Rodrigues da Silva  
Honra da Senhora da Guia e sufrágio dos familiares de Carolina Barros  
Familiares de Manuel Moreira e Sameira/Manuel Alves Rolo e esposa

**Campanha para o poço: Total 630€. Muito Obrigado!**  
100€ (com 1 missa em Honra da Senhora da Guia e sufrágio do marido e familiares de Rosa Martins Gomes)  
**Sagrada Família:** Alexandrina - 41,21€ ('Norte'); 17,61€ ('Sul'); 20,32€ ('Sul'); 37,52€ ('Norte')  
**Campanha para a Conservação e Restauro dos altares: Total 43.541,70€. Muito Obrigado!** 50€ de Lurdes Hilário