

**À COMUNIDADE PAROQUIAL
DE
SANTA CRISTINA DA
MEADELA**

**Informação Pastoral
N.º 368**

.....
JULHO de 2022

.....
Ano XXXI - N.º 10



**Preparemo-nos para
celebrar em 2023
o Sínodo e as
Jornadas Mundiais
da Juventude**



As férias dentro de si mesmo e em família

Na correria do dia a dia, que tempo dedicam as famílias ao descanso? Entre as rotinas, o trabalho e a escola, que tempo sobra para descansar e relaxar? E não têm as crianças e os jovens, tantas vezes, agendas ainda mais sobrecarregadas do que as nossas?

Os tempos de lazer e de pausa são, por vezes, associados ao ócio, cuja conotação negativa contribui para que se vejam como preguiçosas às pessoas que descansam. Quando, afinal de contas, o descanso é um direito e uma necessidade, muito mais do que um luxo ou um sinal de inércia ou apatia.

Após tantos meses de pandemia, as famílias sentem-se cansadas. Têm sido meses e meses de incerteza e imprevisibilidade, associadas a uma alteração muito significativa das rotinas diárias. As exigências do trabalho e da escola em casa, o isolamento físico que, em tantos casos, se transformou em isolamento social, as perdas e os lutos e tantos outros fatores de stress contribuem para o chamado cansaço pandémico. Uma sensação de desgaste físico e emocional que aumenta o risco de quadros ansiosos e depressivos, com alterações emocionais, comportamentais e relacionais.

Neste contexto, descansar assume-se como uma necessidade primordial. É preciso parar e dedicar algum tempo a si mesmo. Aprender a relaxar para, depois, estar mais disponível para o tempo em família. Não um tempo de rotinas e obrigações, mas um tempo especial de partilhas, brincadeiras e prazer.

Vamos começar por si. Quando foi a Última vez que se deitou no sofá ou na cama e se permitiu relaxar? Quando tomou aquele banho de espuma que o faz sentir-se a

flutuar? Ou se deitou na relva ou na areia, olhando o céu e ouvindo o barulho da natureza?

Nem todas as pessoas relaxam da mesma forma e por isso é importante que olhe para dentro de si e tente responder a estas perguntas.

O que o faz relaxar? Sente-se mais relaxado quando respira fundo e imagina uma cena tranquila, para a qual se deixa transportar? Ou quando foca toda a sua atenção naquilo que o circunda? O que sentem os seus pés ao tocar o chão? Como reage o seu corpo à temperatura do ar? A que cheira o ambiente que o envolve? O que ouve quando fecha os olhos ou caminha lentamente? E quando consegue relaxar, o que sente?

Pais relaxados são pais mais disponíveis do ponto de vista emocional, mais capazes de escutar ativamente os seus filhos, de comunicar de forma ajustada e de resolver os problemas com assertividade. São também pais mais predispostos para brincar, rir às gargalhadas e descobrir coisas novas. E que importa se a roupa se suja ou se parecem ter novamente cinco anos? Importa o prazer, a descontração e o lúdico, de mãos dadas com a reflexão, a contemplação e os momentos de pausa.

O verão está aí e, com ele, aumenta a probabilidade de gozar férias em família. Mas desengane-se quem pensa que as verdadeiras *férias em família* apenas podem acontecer num qualquer *resort* de luxo ou viagem paradisíaca. O verdadeiro tempo especial em família acontece em qualquer lugar, pois não é uma questão de espaço físico, mas sim de espaço mental e de disponibilidade interior.

Façam as malas (reais ou imaginárias) e deixem-se transportar para um tem po de descanso. Recuperem rituais que há muito se perderam ou inventem novos rituais. Experimentem outras brincadei ras ou passem horas e horas a brincar à mesma coisa. Mudem as lentes com que olham em vosso redor e sejam turistas dentro da vossa casa, vila ou cidade.

Mas, em primeiro lugar, seja turista dentro de si mesmo e permita-se (re)descobrir o seu bem-estar emocional, sabendo o quão este é imprescindível para fortalecer os laços afetivos entre pais e filhos.

Depois da leitura destas três perspetivas, deixamos ao leitor a proposta de fazer a sua síntese pessoal e um exercício para trazer alguma ideia daquilo que leu para a sua vida pessoal. O importante seria tomar consciência da situação presente, sem julgar, e encontrar aí o campo onde pode crescer, dando atenção aos sinais que possam fragilizar a sua saúde e o bem-estar à sua volta e adotar as melhores solução para que o descanso verdadeiramente aconteça. Quais são as atividades mais repousantes? Quais são as ajudas? Quais são os momentos de contacto com sua interioridade que podem ajudar a perceber o que acontece por dentro, de modo a avançar com mais alegria e serenidade no futuro?

Rute Agulhas - Psicóloga especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicoterapia e Psicologia da Justiça. Terapeuta familiar. Mensageiro do Coração de Jesus
Agosto/Set. etembro 2021

DATAS IMPORTANTES DA COMUNIDADE PAROQUIAL

JULHO

- 01 – *Primeira 6ª feira – Dia dedicado ao Sagrado Coração de Jesus*
09,30h às 11,30h e das 15h às 16,30h – Sacramento da Reconciliação
21,30h – Reunião da Comissão da Festa de Santa Cristina
- 02 – *Primeiro Sábado – Dia dedicado ao Imaculado Coração de Maria*
09,30h às 11,30h – Sacramento da Reconciliação para os meninos(as) da Festa da Fé (6º ano da catequese) e seus familiares
10h às 12,30h – Encontro de Agentes de Equipas Arciprestal e Movimentos da Pastoral da Família, no Centro Paulo VI
16,15h às 17,45h – Sacramento da Reconciliação
- 03 – *Domingo XIV do Tempo Comum*
Peregrinação Diocesana ao Santuário de Nª Sra do Minho na serra D'Arga
10h – Festa da Fé (6º ano da catequese)
17,30h – Adoração ao Santíssimo (1º Domingo)
- 04 – *Memória de Santa Isabel de Portugal*
Início da semana da visita aos doentes, pelo Pároco
- 05 – *Aniversário da canonização de S. Bartolomeu dos Mártires (05/07/2019)*
21,15h – Reunião do MCC
- 06 – 21,30h – Reunião dos Dirigentes do Escutismo
- 07 – *Aniversário Natalício do Sr. Pe. Dr. Eduardo. Rezemos por ele.*
21h – Adoração ao Santíssimo pelas vocações e Sacramento da Reconciliação
- 08 – 21h – Adoração noturna masculina
- 09 – 15h – Reunião do MEV (viúvas)
- 10 – *Domingo XV do Tempo Comum*
Ultréia Diocesana do MCC no parque de Nossa Senhora da Cabeça – Valença
9h – Reunião da LIAM na sala anexa da Igreja Paroquial
- 11 – *Festa de São Bento – Padroeiro da Europa*
- 11 a 15 – *Revisão da catequese anual de 2021-2022 e programação de 2022-2023*
- 15 – 21h – Adoração noturna feminina
- 16 – *Memória litúrgica da Virgem Santa Maria do Monte Carmelo*
Aniversário do falecimento de S. Bartolomeu dos Mártires (1590)
09,30h – Reunião de programação do Plano Pastoral da Diocese de Viana
18,30h – Celebração da Eucaristia de ação de graças pela catequese de 2021-2022 com todos os catequistas
- 17 – *Domingo XVI do Tempo Comum*
Aniversário da fundação do Núcleo de Pastoral da Saúde da Meadela (1916)
Até hoje, apresentação no Secretariado Permanente do Conselho Pastoral Paroquial da revisão so ano pastoral 2021-2022
15h – Reunião de Noivos. Todos nos que vão casar-se este ano

- 18 – *Memória Litúrgica de S. Bartolomeu dos Mártires*
 19 – 21,15h – Reunião do MCC
 20 – 14,30h – Adoração diurna feminina e masculina
 Reunião dos cantores no fim do ensaio
 22 – 21h – Reunião do Conselho Pastoral Paroquial
 22 a 26 – Acampamento de Verão das Guias
 23 – 15h – 17,30h – Sacramento da Reconciliação para Escuteiros e Guias
 18,30h – Dia de Piedade dos Escuteiros
 24 – *Domingo XVII do Tempo Comum*
Dia Mundial dos Avós e dos Idosos (Instituído pelo Papa Francisco em 31-1-2021)
Dia Litúrgico de Santa Cristina, Padroeira da Meadela
Aniv. fundação do A.O. na Meadela (1894) e da Ronda Típica da Meadela (1960)
 10,30h – *Celebração Solene da Eucaristia do dia Litúrgico de Santa*
Cristina, Padroeira da Meadela
 16h – Reunião do A.O. Zeladores(as)
 25 – *Festa de S. Tiago, Patrono dos Exploradores*
 26 – *Memória de S. Joaquim e Sta Ana, Pais da Virgem Santa Maria – Dia dos*
Avós que agora é celebrado do Domingo Anterior
 29 – 21,30h – 28º Colóquio “Meadela pensar a Comunidade” no salão de Festas
 do Centro Paroquial
 31 – *Domingo XVIII do Tempo Comum*

AGOSTO

- 01 a 07 – 24º ACANAC (*Acampamento Nacional dos Escuteiros em Idanha-a-Nova*)
 03 – 21,30h – Reunião com todos os membros da Comissão da Festa de Santa
 Cristina a ultimar tudo o que diz respeito à Festa de Santa Cristina
 04 – *Memória litúrgica de S. João Maria Vianney, Padroeiro dos Párcos*
 05, 06 e 07 – *Festa de Santa Cristina, Padroeira da Meadela*
 06 – *Festa da Transfiguração do Senhor*
 07 – *Domingo XIX do Tempo Comum - Em todas as Dioceses de Portugal –*
Começa a Semana Nacional da Mobilidade Humana
O Principal Dia da Festa de Santa Cristina, Padroeira da Meadela com
a celebração solene da Eucaristia às 10,30h e às 17h. Procissão Solene
em honra de Santa Cristina, Padroeira da Meadela

Pároco: telem. 962 943 055 - email: p.manueljosevilar@gmail.com

Página da Paróquia na <http://www.paroquiameadela.pt>

FaceBook: [https://www.facebook.com/Paroquia-Meadela-](https://www.facebook.com/Paroquia-Meadela-101231198204009/?modal=admin_todo_tour)

101231198204009/?modal=admin todo tour