

LEVANTAR-SE E SEMEAR ESPERANÇA!

TRANSBORDEIS DE ESPERANÇA (ROM. 15,13)

TEREMOS CAPACIDADE DE DEIXAR HÁBITOS ANTIGOS?

Estabeleça objetivos realistas: É crucial estar motivado e ter consciência que a mudança de hábitos alimentares deve ser gradual, de forma a conseguir manter os hábitos novos a longo prazo.

1. Mudança de hábitos alimentares

- Faça 5 a 6 refeições ao longo do dia, evitando longos períodos de jejum. Opte por levar de casa pequenos lanches saudáveis como fruta, laticínios magros e pão, em detrimento das bolachas, prefira as opções integral, de centeio e mistura.

- Tome sempre o pequeno-almoço, trata-se da refeição mais importante. Após um longo período de jejum noturno, esse é o momento ideal para repor a energia e controlar o apetite que surge no decurso do dia.

- Inicie as refeições principais com sopa de legumes, uma vez que tem um poder saciante e ajuda a controlar o apetite para o prato seguinte.

- Evite o consumo de alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras. Comece a "descascar mais e a desembalar menos". Opte por fruta da época.

- Dê preferência aos métodos de confeção mais simples (cozidos, grelhados, estufados/assados em cru) com pouca adição de sal e gordura.

- Tenha sempre presente no prato uma quantidade generosa de legumes cozidos, salteados ou salada. Para temperar, diminua o consumo de sal, optando pelas ervas aromáticas e utilize o azeite como gordura de eleição, mas com moderação.



2. Hidrate-se

O nosso corpo é maioritariamente constituído por água, pelo que devemos hidratá-lo para o seu bom funcionamento. A bebida de eleição deverá ser a água. Esqueça os refrigerantes e bebidas açucaradas. Deve ingerir ao longo do dia 1,5 a 2 litros de água, ou preparar infusões sem adição de açúcar.

3. Mexa-se pela sua saúde!

Não se esqueça que para além da alimentação, a atividade física é essencial. Comece por fazer pequenas caminhadas e vá aumentando a intensidade do exercício.

Tudo isto apenas e só é possível se for capaz de mudar a sua atitude perante a alimentação. Na realidade, não é o seu peso que tem de mudar, é o seu estilo de vida. Não necessita de fazer esta caminhada de mudança sozinha/o, procure um/a nutricionista para estar ao seu lado ao longo de todo o processo.

Não se esqueça, o poder de mudar está em si, na sua mente!

Eduarda Silva
Nutricionista (CP: 3637N)

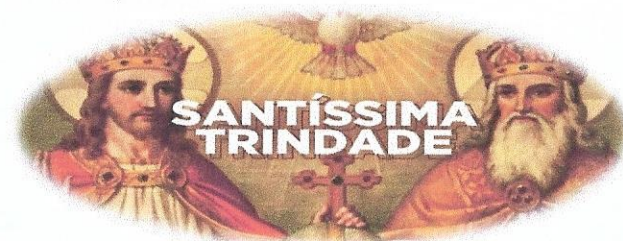
n.º 544
07 junho
2020
SOLENIDADE
da SANTÍSSIMA
TRINDADE
Ano A

TOMA E LÊ

BOLETIM DOMINICAL INTERPAROQUIAL

Nossa Senhora da Conceição
Nossa Senhora da Oliveira
Santa Eulália de Fermentões
Santa Maria de Silveiras
Santa Maria de V. N. de Sande
Santa Marinha da Costa
São Cipriano de Tabuadelo
São Cristovão de Selho
São João Baptista de Penselo
São João Baptista de Ponte
São Martinho de Candoso
São Pedro de Azurem
São Pedro de Polvoreira
São Tiago de Candoso
São Vicente de Mascotelos
Unidade Pastoral de
São Sebastião e São Paio

«PAI, FILHO E ESPÍRITO SANTO»



"Deus é vivo, e vivos são também o Senhor Jesus Cristo e o Espírito Santo, vivas são a fé e a esperança dos eleitos no sentido de aqueles que praticaram na humildade os mandamentos e preceitos de Deus serem arrolados no número dos que serão salvos por Jesus Cristo". (Clemente de Roma);

"A Santíssima Trindade vive na alma em graça". (Santa Teresa dos Andes);

"Com a Santíssima Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo podemos ser fermento de comunhão e misericórdia" (Papa Francisco);

"Ó meu Deus, Trindade que adoro, ajudai-me a esquecer-me inteiramente para firmar-me em Vós, imóvel e pacífica, como se a minha alma já estivesse na eternidade: que nada consiga perturbar a minha paz nem fazer-me sair de Vós, ó meu imutável, mas que cada minuto me leve mais longe na profundidade do vosso mistério". (Santa Isabel da Trindade);

"Vós sois as pedras do templo do Pai, elevado para o alto pelo guindaste de Jesus Cristo, que é a sua cruz, com o Espírito Santo como corda" (Ef 9,1). (Santo Inácio de Antioquia);

"O Espírito Santo procede do Pai enquanto fonte primeira e, pela doação eterna deste último ao Filho, do Pai e do Filho em comunhão". (Santo Agostinho);

Luz, esplendor e graça na Trindade e da Trindade

"Ora, a nossa fé é esta: Cremos na Trindade santa e perfeita, que é o Pai, o Filho e o Espírito Santo; Nela não há mistura alguma de elemento estranho; Não se compõe de Criador e criatura; Mas toda ela é potência e força operativa; Uma só é a sua natureza, uma só é a sua eficiência e ação.

Os dons que o Espírito distribui a cada um vêm do Pai, por meio do Verbo. De fato, tudo o que é do Pai é do Filho, por conseguinte, as graças concedidas pelo Filho, no Espírito Santo, são dons do Pai. Igualmente, quando o Espírito está em nós, está em nós o Verbo, de quem recebemos o Espírito; e, como o Verbo, está também o Pai. Onde está a luz, aí também está o esplendor da luz; e onde está o esplendor, aí também está a sua graça eficiente e esplendorosa."

(Santo Atanásio - Século IV - Igreja Católica.)

Pe. Henrique

LITURGIA DA PALAVRA

SANTÍSSIMA TRINDADE

(Solenidade)

LEITURA I | Leitura do Livro do Êxodo (Ex 34, 4b-6.8-9)

Naqueles dias, Moisés levantou-se muito cedo e subiu ao monte Sinai, como o Senhor lhe ordenara, levando nas mãos as tábuas de pedra. O Senhor desceu na nuvem, ficou junto de Moisés, que invocou o nome do Senhor. O Senhor passou diante de Moisés e proclamou: «O Senhor, o Senhor é um Deus clemente e compassivo, sem pressa para se indignar e cheio de misericórdia e fidelidade». Moisés caiu de joelhos e prostrou-se em adoração. Depois disse: «Se encontrei, Senhor, aceitação a vossos olhos, digne-Se o Senhor caminhar no meio de nós. É certo que se trata de um povo de dura cerviz, mas Vós perdoareis os nossos pecados e iniquidades e fareis de nós a vossa herança».

SALMO Daniel 3, 52.53.54.55.56 (R. 52b)

Digno é o Senhor de louvor e de glória para sempre.

Bendito sejas, Senhor, Deus dos nossos pais: digno de louvor e de glória para sempre.

Bendito o vosso nome glorioso e santo: digno de louvor e de glória para sempre.

Bendito sejas no templo santo da vossa glória:

digno de louvor e de glória para sempre.

Bendito sejas no trono da vossa realeza: digno de louvor e de glória para sempre.

Bendito sejas, Vós que sondais os abismos e estais sentado sobre os Querubins:

digno de louvor e de glória para sempre.

Bendito sejas no firmamento do céu: digno de louvor e de glória para sempre.

LEITURA II | Leitura da Segundo Epístola

do apóstolo São Paulo aos Coríntios (2 Cor 13, 11-13)

Irmãos: Sede alegres, trabalhai pela vossa perfeição, animai-vos uns aos outros, tende os mesmos sentimentos, vivei em paz. E o Deus do amor e da paz estará convosco. Saudai-vos uns aos outros com o ósculo santo. Todos os santos vos saúdam. A graça do Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo estejam convosco.

EVANGELHO | Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 3, 16-18)

Naquele tempo, disse Jesus a Nicodemos: «Deus amou tanto o mundo que entregou o seu Filho Unigénito, para que todo o homem que acredita n'Ele não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. Quem acredita n'Ele não é condenado, mas quem não acredita n'Ele já está condenado, porque não acreditou no nome do Filho Unigénito de Deus».

SAIR EM MISSÃO COM ALEGRIA

CARDEAL TOLENTINO MENDONÇA E PRESIDENTE DA REPÚBLICA DISCURSAM NA CERIMÓNIA DO 10 DE JUNHO

As comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas (10 junho) vão ser assinaladas este ano numa “cerimónia simbólica” no Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa, **com discursos do Cardeal Tolentino Mendonça** e do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa.

As comemorações, que estiveram previstas para a Região Autónoma da Madeira e África do Sul, foram alteradas para “respeitar as regras de precaução sanitária no quadro da Pandemia da doença Covid-19”, lê-se numa nota divulgada no portal da Presidência da República.

As cerimónias têm início no exterior do Mosteiro dos Jerónimos onde, pelas 11h00 e sob a Presidência do Chefe de Estado, decorre a cerimónia do Içar da Bandeira Nacional, com a execução do Hino Nacional, 21 salvas por unidade naval da Armada Portuguesa fundada no rio Tejo e sobrevoo de homenagem por uma esquadrilha de aeronaves F-16 da Força Aérea.

Depois, na Igreja de Santa Maria de Belém, o Presidente da República deposita uma Coroa de Flores no Túmulo de Luís Vaz de Camões, e guarda um minuto de silêncio em homenagem aos mortos ao serviço da Pátria.



Nos claustros do Mosteiro, irá usar da palavra o Cardeal D. José Tolentino de Mendonça, Presidente da Comissão Organizadora do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, a que se segue a intervenção do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, que encerra as cerimónias. O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, já tinha divulgado, no dia 17 de abril, que o Dia de Portugal seria assinalado com uma “cerimónia simbólica” junto ao Mosteiro dos Jerónimos.

In <https://agencia.ecclesia.pt/>

TL-IN FORMATIVO)
CELEBRAÇÃO DO «CORPO DE DEUS»
11 junho, nas paróquias.