

AGENDA PASTORAL || SENHORA DA HORA

1. **Dia Interparoquial dos Doentes**, 22 de março, 15h00, na Senhora da Hora. Os doentes e idosos que pretendem receber a União dos Enfermos devem fazer a sua inscrição, na secretaria paroquial, pessoalmente ou por meio de um MEC ou familiar.
2. **Iniciativa «24 horas para o Senhor»** decorre sexta-feira e sábado, dias 13 e 14 de março. Inicia-se, na sexta-feira, na Igreja Antiga às 21h00. Das 21h00 às 24h00, a iniciativa é assegurada por vários grupos pastorais. Pede-se voluntários para assegurarem os sete tempos, de uma hora cada, da meia-noite às 07h00 da manhã. Das 7 da manhã às 20h00, na Igreja Antiga a iniciativa é assegurada por vários grupos pastorais e de catequese. Na Igreja Paroquial há ainda um tempo de adoração (antes e depois da Missa Vespertina). A iniciativa termina com um concerto espiritual interparoquial, promovido pelo *Vidi Aquam*, com Adoração do Santíssimo, na Igreja da Sagrada Família (Rua das Moitas, Lugar dos Paus, Guifões), das 21h30 às 22h30. Os fiéis que não estão vinculados a grupos pastorais ou de catequese participam no horário que lhes for mais conveniente.
3. **Março é o mês da 1.ª tranche do contributo paroquial**. É preciso criar hábitos de contribuição, também nos jovens casais e nas novas famílias. Número de contribuintes tem vindo a decrescer.

FOLHA INTERPAROQUIAL 104
III DOMINGO DA QUARESMA A
7 E 8 DE MARÇO DE 2026



PARÓQUIAS
SÃO MARTINHO DE GUIFÕES | SENHORA DA HORA

ABRE O TEU PALADAR!

Para quem está farto, nenhuma comida sabe bem; para quem não tem sede, nenhuma bebida apetece! O excesso de comida e de bebida degrada-nos o corpo e a alma; faz-nos perder o sentido do paladar e destrói também a nossa sensibilidade espiritual. Como se pode ter predisposição para rezar, como se pode saborear o alimento eucarístico, com o estômago a abarrotar? Como se pode apreciar o pão e o vinho eucarísticos, se nem sequer valorizamos a simplicidade do pão quotidiano e de um copo de água fresca? Precisamos de compreender que, também, para saciar a fome e a sede, “quanto menos, tanto mais” (LS 222), quanto menos tem o prato, tanto mais se saboreia a comida!

Combatamos o consumismo obsessivo, cultivemos a frugalidade, regressemos à sobriedade e à simplicidade, para despertarmos em nós a fome de outro alimento, para escavarmos, no fundo do poço da nossa alma, um fio de água viva! Numa palavra: **comer menos, saborear mais.**

PROPOSTAS PARA AFINAR E AMPLIAR O OUVIDO...

1. Partilhar uma refeição com pessoas pobres ou sós.
2. Rezar a Oração de Bênção da mesa, pelo menos ao domingo
3. Participar na iniciativa “24 horas para o Senhor”;
4. Valorizar a «água» e o «pão» na refeição, em detrimento de bebidas doces ou dos bolos;
5. Passar um dia da semana a «pão e água», isto é, na frugalidade do essencial;
6. Rezar em família e saborear a alegria da presença de Deus.

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO E EXAME DE CONSCIÊNCIA:

Que desejos há no mais fundo de mim mesmo?

Que sede(s) procuro saciar?

Onde busco a água que me dá vida?

O que alimenta verdadeiramente a minha vida?

Porque perco tão facilmente o apetite espiritual?