

## SENTIR, RECONHECER, AGRADECER

“«Gratidão»: a palavra reina na capa de vários livros dedicados ao desenvolvimento pessoal. A psicologia positiva e as neurociências asseguram: aprender a ver os presentes de cada dia torna-nos mais felizes.

Para os cristãos, a gratidão é sinónimo de ação de graças. «Ela está não só no coração, mas é “o” coração da nossa fé: a palavra “eucaristia” vem do grego “eucharistein”, que significa “dar graças”, lembra o P. Lionel Dalle, autor de “Milagre da gratidão” (Éditions Emmanuel). Eis algumas pistas extraídas desta obra escrita como um manual, «para ajudar os cristãos a reencontrar esta prática tão simples e tão poderosa».

### Uma disposição interior

A gratidão é a tomada de consciência de um benefício recebido, que nos toca, e pelo qual somos conduzidos a agradecer ao seu autor. É uma virtude humana, quer dizer, uma disposição interior adquirida por repetição a fazer o bem, facilmente, firmemente, e com alegria. A gratidão é a nossa resposta ao amor transbordante do Pai, que nos deu o dom da vida, e nos enviou o seu Filho para nos salvar.

### Uma virtude que se trabalha

Segundo o nosso carácter, somos mais ou menos inclinados para ela, mas todos podemos trabalhar para cultivar esta atitude. A gratidão compara-se a um músculo, que podemos exercitar para ganhar em espontaneidade. Os «momentos da gratidão» são três: reconhecer o benefício, sentir a emoção que dele deriva, agradecer, concretizando uma ação. Cada um corresponde a uma faculdade do ser humano: a inteligência, a afetividade, a vontade. Por isso a gratidão equilibra-nos, ao mobilizar-nos inteiramente.

### A litania do Obrigado

A poeta Marie Noël narra nas suas “Notas íntimas” como fez evoluir o seu exame de consciência da noite nas «litanias do Obrigado»: «Já não procuro os meus pecados, mas as minhas dívidas. Revejo no meu coração tudo aquilo que recebi de outros ao longo do dia, toda a pequena – ou grande – bondade do homem que me deu uma esmola, depois do padre que me disse a missa da manhã (...), até à mulher que colheu no seu jardim um punhado de azedas para a minha sopa». E acrescenta: «Creio que este exercício de reconhecimento tão confiante, tão afetuoso, deve agradar a Deus tanto quanto a mim – bem mais que, dantes, as minhas escavações da consciência. E ainda: «Se eu fosse madre abadessa, ou simplesmente mãe de família, ensiná-lo-ia às minhas filhas».

### Ter um caderno da gratidão

Pode ter-se um caderno onde se anota a cada dia pelo menos três coisas belas que se viveram. Partilhar as suas notas com o companheiro ou um amigo, para se entreajudar e iniciar um diálogo fecundo. Igualmente, redigir a listas dos 15 grandes momentos da sua vida, para os agradecer ao Senhor, e relê-la regularmente, de maneira a permanecer confiante na sua presença ao seu lado.

### Aprender a parar

Programar (porque não através de lembretes no telemóvel?) tempos de paragem durante o dia para tomar consciência de que se é amado por Deus e habitado pela sua presença. Dirigir-lhe algumas palavras, antes de retomar a atividade. “Stop-look-go”, como resume o monge beneditino David Steindl-Rast.

### Fonte de múltiplos benefícios

De acordo com este religioso, «não

é a felicidade que nos insere na gratidão, mas a gratidão que nos insere na felicidade». Claire Le Go, que anima o blogue Gratidão e Companhia, fez disso experiência, especialmente o ano passado, durante o seu cancro: «Guardar os presentes de cada dia – a presença dos meus amigos, a atenção dos cuidadores – ajudou-me a atravessar a doença. Apesar da profunda fadiga devida aos tratamentos, posso dizer que passei bem. Não se trata de interditar as emoções negativas, mas de deter-se nos bons momentos. Adotar essa atitude tem efeitos benéficos em todos os domínios da vida: a confiança em si e a aceitação do seu corpo, as relações familiares ou de amizade, a vida espiritual, e mesmo um modo de vida mais sóbrio». E conclui: «Dizer obrigado e senti-lo muitas vezes muda a vida!».

Aurélia Pénicaut, de 44 anos, transmite outro testemunho dos proveitos da gratidão: «Integrei alguns dos exercícios práticos do livro do P. Lionel Dalle no meu dia a dia; por exemplo, dizer uma curta oração pela manhã para pedir ao Senhor para estar na gratidão, ou parar alguns segundos para dizer «obrigado, meu Deus» quando ouço as minhas filhas tocar música, ou quando sinto o bom aroma de um bolo cozinhado pelas minhas crianças – sem pensar na desordem que deixaram na cozinha... Outrora, estes pequenos truques ter-me-iam parecido algo ridículos, mas hoje ajudam-me realmente a acolher o instante como um presente. Pouco a pouco, é um estado geral que se instala, uma disposição para ver o belo, que foi a fonte de profundos intercâmbios com o meu marido. Enervo-me menos, sem perder o meu carácter».

(Gwénola de Coutard, in *Secretariado Nacional da Pastoral da Cultura*).

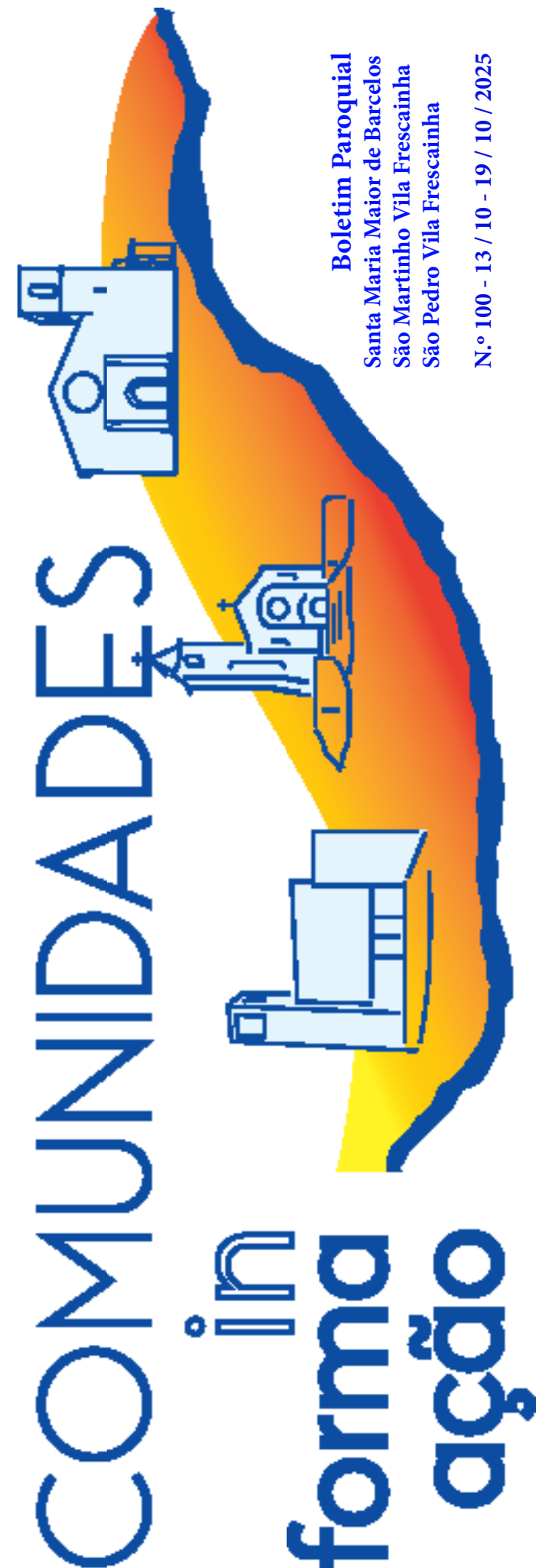
## PALAVRA DA SALVAÇÃO



“Naquele tempo, indo Jesus a caminho de Jerusalém, passava entre a Samaria e a Galileia. Ao entrar numa povoação, vieram ao seu encontro dez leprosos. Conservando-se a distância, disseram em alta voz: «Jesus, Mestre, tem compaixão de nós». Ao vê-los, Jesus disse-lhes: «Ide mostrar-vos aos sacerdotes». E sucedeu que no caminho ficaram limpos da lepra. Um deles, ao ver-se curado, voltou atrás, glorificando a Deus em alta voz, e prostrou-se de rosto por terra aos pés de Jesus para Lhe agradecer. Era um samaritano. Jesus, tomando a palavra, disse: «Não foram dez que ficaram curados? Onde estão os outros nove? Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus senão este estrangeiro?» E disse ao homem: «Levanta-te e segue o teu caminho; a tua fé te salvou» (Lucas 17, 11-19).

### Acção:

- Ser grato, dizer obrigado.
- «Parece-me muito má a ingratidão, indigna e horrível. Efetivamente, quem recebeu um benefício e não tenta pelo menos mostrar-se grato, pelo menos com palavras, ou é insensato ou insensível aos benefícios, ou então carece de memória» (Gregório Taumaturgo, *Discurso de agradecimento ao mestre Orígenes*).



Boletim Paroquial  
Santa Maria Maior de Barcelos  
São Martinho Vila Frescaíña  
São Pedro Vila Frescaíña

N.º 100 - 13 / 10 - 19 / 10 / 2025



## SANTA MARIA MAIOR - Barcelos

### Segunda-feira - 13/10/2025

(Féria da 28ª Semana do Tempo Comum)

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Carmina da Silva Bogas / António José Pereira Martins e pai / Manuel Gonçalves Coutinho.

- **15:30h (Igreja do Terço):** Em honra de Santo António.

### Terça-feira - 14/10/2025

(Féria da 28ª Semana do Tempo Comum)

- **19:00h (Igreja Matriz):** 30º dia de Maria da Conceição Senra Vale / Maria Helena da Silva Durães

### Quarta-feira - 15/10/2025 (Santa Teresa de Jesus)

- **09:00h (Capela de S. José):** Laurinda Carvalho Ferreira.

- **15:30h (Igreja do Terço):** Pelos irmãos, vivos e falecidos da Confraria de Nossa Senhora do Terço / Maria dos Anjos Osório e marido.

### Quinta-feira - 16/10/2025

(Féria da 28ª Semana do Tempo Comum)

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Joaquim Pinto de Azevedo, filha, Aurora, genro, Dr. Artur Pedroni, pais e sogros / Hortência Fernandes Pereira, pais, irmãos, marido e cunhado / Maria Augusta Braga Pereira e marido.

- **19:00h (Igreja Matriz):** 7º dia de Carlos Alberto Sendim Rodrigues / Venâncio Bonifácio Miranda Arantes / Familiares de João Loureiro.

### Sexta-feira - 17/10/2025 (Santo Inácio de Antioquia)

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Maria Olívia da Cunha, marido e neto.

### Sábado - 18/10/2025

(Domingo XXIX do Tempo Comum, Ano C)

- **13h00 (Igreja Matriz): celebração matrimonial** de Leandro Ferreira Luís e Ana Rita Silva Costa Carvalho.

- **15h00 (Igreja Matriz): celebração matrimonial** de Diogo Faria de Oliveira Martins e Diana Filipa Menezes Soares.

- **16:30h (Capela de S. José):** José Joaquim Ramos Coelho.

- **17:30h (Igreja Matriz):** Ilídio Figueiredo, esposa, genro e neto / Maria Arminda Fernandes da Costa / Manuel Pereira de Sousa Monteiro, esposa, Amélia e familiares.

### Domingo XXIX do Tempo Comum (Ano C) - 19/10/2025

- **09:00h (Senhor da Cruz):** Irmãos, vivos e falecidos, da Irmandade do Senhor da Cruz / 4º aniv. de Domingos Fernando Martins Almeida e pais / Maria Salette Poças Andrade, pais e familiares.

- **11:00h (Igreja Matriz):** Em honra do Anjo da Guarda / Pelos irmãos, vivos e falecidos, da Confraria das Almas / 3º aniv. de António dos Santos Pereira / Aniv. de Eduardo Ferreira e Maria de Fátima Lopes da Silva. **Celebração Baptismal** de Mafalda.

- **15:00h (Igreja Matriz):** Missa de recepção aos caloiros do IPCA.

- **15:30h (Igreja do Terço):** Augusto Dias Salgueiro, esposa e familiares.

## SÃO MARTINHO - Vila Frescainha

### Sexta-feira - 17/10/2025 (Santo Inácio de Antioquia) -

**19:00h:** Aniv de Isaura Gomes Araújo e genro (filha) / Óscar Augusto Gonçalves, Ana Miranda Rodrigues, filhos e família / Joaquim António Carvalho Cardoso e, pai, António da Costa Cardoso (Xavier) / Manuel Silva Vieira e família / Álvaro Barbosa Matos e Maria Pereira da Silva (filha, Rosalina) / António Manuel Batista Correia, tio e avós (pais) / Júlio Gonçalves Amorim, esposa, filha, Maria do Céu, e familiares / António Fernandes Pereira e Maria Assunção Gomes Ferreira (filhos) / José de Jesus Vilas Boas / António da Silva Carvalho, Maria do Carmo Pereira de Araújo e António Pereira da Silva Carvalho / Manuel Fernando Fernandes Braga e Maria do Céu Pereira Braga / Maria da Conceição Peixoto, Silvino da Costa Carvalho e Joaquim Francisco Peixoto Carvalho.

### Domingo XXIX do Tempo Comum (Ano C) - 19/10/2025

- **09:30h:** Irmãos e irmãs da Confraria do Santíssimo Sacramento / 4º aniv de Maria do Céu de Sousa Araújo / Aniv de nasc de Maria dos Prazeres Gomes da Silva / Aniv de nasc de Joaquim da Silva Machado, esposa, filha e genro / Aniv de nasc de António Manuel Gomes de Faria / Aurora Silva Rodrigues e pais (Adelino Fortes) / Alexandrino Cardoso Gonçalves / João Pereira Marques e Olívia Pinheiro da Cunha / Alfredo Miranda Rodrigues e Maria Alice Silva Pinto / Joaquim Gomes Cardoso Faria (esposa) / Carlos Alberto Peixoto de Carvalho / Agostinho da Silva Mendes, pais, sogros e irmãos / José Maria Barbosa Abilheira (família) / Júlio Faria Ramos e sogros (família) / Francisco Campinho Pereira e filho Joaquim (filho, Carlos) / António Alberto Vieira Monteiro e sogros (esposa). **Exposição do Santíssimo Sacramento e adoração.**

- **15:00h: Vésperas e Procissão do Santíssimo Sacramento.**

## SÃO PEDRO - Vila Frescainha

### Sábado - 18/10/2025 (Domingo XXIX do Tempo Comum,

Ano C) - **19:00h:** Aniv de Adelaide Correia e marido (filha, Prazeres) / Aniv de Aurora Barbosa de Andrade (filho, António) / Aniv de Ana Lamela Cardoso e marido (filhos) / Aniv de nasc de José Pereira Mendes (esposa) / Aniv de nasc de Manuel Oliveira da Cruz / Leonida Castro Martins, marido e filho (Isaura Fernandes) / José Arantes Silva (Ana Conceição) / Maria Rosa Fonseca de Figueiredo (família) / Henrique Correia da Silva Santos (esposa) / José da Silva Cardoso, sogros e tios / José Vieira Rego / Hilário Machado Ferreira (esposa, filhos e netos) / Joaquim Arantes Miranda (esposa e filhos) / Rui Manuel Rodrigues Gonçalves e familiares (esposa) / António da Costa Barbosa e Maria Madalena Jesus Barbosa (filhas) / Maria Adelaide Ferreira Cardoso, marido e filho.

### Domingo XXIX do Tempo Comum (Ano C) - 19/10/2025 -

**08:00h:** Aniv de Joaquim Costa Figueiredo (esposa) / Aniv de José Carlos Martins Barbosa e pai, José Dantas Barbosa, e família / Aniv de Maria José Guimarães Brito (filho, David) / Aniv de Domingos Augusto da Cunha Correia, esposa, Laura Gonçalves Dias e marido (sobrinha, Helena) / Aniv de nasc de Faustino Gonçalves, João Torres Pereira e família (Teresa Torres) / Aniv de nasc de Emília Brandão Gomes e Paulino Eiras Mano (filha, Fátima) / José Vieira Rego / Fernanda Maria Carvalho Rebelo, pais e irmãos / Joaquim da Costa Remelhe, pais, sogros, e cunhado João (Maria Rosa Cardoso) / Eduardo Lopes Correia (esposa) / Manuel Alves da Silva / Maria Rosa da Silva Reis / Maria da Conceição Fernandes Silva e António Faria Alves (família) / Joaquim Lourenço Pereira (esposa).

## Mensagem para o Dia Mundial das Missões 2025

### “Nas pegadas de Cristo, nossa esperança

Neste místico “hoje” que se prolonga até ao fim do mundo, Cristo é o cumprimento da salvação para todos, especialmente para aqueles cuja única esperança é Deus. Na sua vida terrena, Ele «andou de lugar em lugar, fazendo o bem e curando todos os que eram oprimidos» pelo mal e pelo Maligno (cf. Act 10, 38), restituindo a esperança em Deus aos necessitados e ao povo. Além disso, experimentou cada uma das fragilidades humanas, exceto a do pecado, passando mesmo por momentos críticos, como na agonia do Getsémani e na cruz, que podiam levar ao desespero. Porém, Jesus tudo entregava a Deus Pai, obedecendo com total confiança ao seu projeto salvífico em favor da humanidade, um projeto de paz por um futuro repleto de esperança (cf.

Jr 29, 11). Deste modo, tornou-se o divino Missionário da esperança, modelo supremo de todos aqueles que, ao longo dos séculos, dão seguimento à missão recebida de Deus, mesmo no meio de provações extremas.

Através dos seus discípulos, enviados a todos os povos e acompanhados misticamente por Ele, o Senhor Jesus continua o seu ministério de esperança em favor da humanidade. Ele ainda hoje se inclina sobre cada pobre, aflito, desesperado e oprimido pelo mal, para derramar «sobre as suas feridas o óleo da consolação e o vinho da esperança» (Prefácio Cristo, Bom Samaritano). A Igreja, comunidade dos discípulos-missionários de Cristo, obediente ao seu Senhor e Mestre e com o seu espírito de serviço, prolonga esta missão no meio dos povos, oferecendo a sua vida por to-

dos. Embora tenha de enfrentar, por um lado, perseguições, tribulações e dificuldades e, por outro, as suas próprias imperfeições e quedas devido às fraquezas de cada um dos seus membros, ela é constantemente impelida pelo amor de Cristo a avançar, unida a Ele, neste caminho missionário e a escutar, como Ele e com Ele, o grito da humanidade, ou melhor, o gemido de toda a criatura que espera a redenção definitiva. Eis a Igreja que o Senhor chama desde sempre e para sempre a seguir os seus passos: «Não uma Igreja estática, mas uma Igreja missionária, que caminha com o Senhor pelas estradas do mundo» (Homília na Santa Missa por ocasião da conclusão da Assembleia Geral Ordinária do Sínodo dos Bispos, 27 de outubro de 2024).

Por isso, sintamo-nos nós também inspirados a pormo-nos

a caminho, seguindo os passos do Senhor Jesus, para nos tornarmos, com Ele e n'Ele, sinais e mensageiros de esperança para todos, em qualquer lugar e circunstância que Deus nos concede viver. Que cada um dos batizados, discípulos-missionários de Cristo, faça brilhar a Sua esperança em todos os cantos da terra!” (Papa Francisco)

## Dia Mundial das Missões 2025

O Dia Mundial das Missões será celebrado no próximo domingo, dia 19.

Assim, nesse domingo, o peditório também reverterá às Missões.