

Paróquia de Alfragide

N.º 17 | Fevereiro 2026



O Sacramento da Unção dos Doentes e o Dia Mundial do Doente

Quando o Papa São João Paulo II instituiu o Dia Mundial do Doente, em 1992, quis chamar a atenção de toda a Igreja para o mistério do sofrimento humano e para a missão de acompanhar os que sofrem. O Papa Francisco continuou esta tradição, recordando-nos que “a Igreja é mãe e não deixa sozinho nenhum dos seus filhos, especialmente os mais frágeis”.

O Sacramento da Unção dos Doentes, referido no Evangelho de São Marcos (Mc 6,13), é um dos sinais mais belos deste amor maternal da Igreja. É um dom de Cristo para todos aqueles que enfrentam uma doença grave ou o peso da idade avançada.

Como exorta o Apóstolo São Tiago: “Algum de vós está doente? Chame os presbíteros da Igreja e que estes orem sobre ele, unguindo-o com óleo

em nome do Senhor. A oração da fé salvará o doente e o Senhor o aliviará; e, se tiver cometido pecados, serão-lhe perdoados” (Tg 5,14-15).

Através deste sacramento, a Igreja inteira, na pessoa do sacerdote, confia o doente ao Senhor sofredor e glorificado, para que o alivie e o salve. Como ensina o Catecismo da Igreja Católica, a Unção confere uma graça especial: união aos sofrimentos de Cristo, força para suportar cristãmente a enfermidade, perdão dos pecados (se o doente não pôde obtê-lo pelo sacramento da Penitência), e, se for da vontade de Deus, a própria recuperação da saúde.

O Papa Francisco insistiu que visitar os doentes é uma tarefa de todos os cristãos. Na sua mensagem para o Dia Mundial do Doente, recorda-nos



que “o toque compassivo de Jesus não conhece limites”. Quando um cristão recebe a Unção dos Doentes, toda a comunidade paroquial é chamada a estar presente, seja através da oração, da visita ou da simples proximidade que conforta.

Mensagem do Papa Leão XIV para o Dia Mundial do Doente

No próximo dia 11 de fevereiro, celebramos o XXXIV Dia Mundial do Doente. O Papa Leão XIV convida-nos a meditar sobre a parábola do Bom Samaritano, recordando-nos que “a compaixão não é passiva, mas vai ao encontro do outro”. Esta mensagem ressoa de forma especial quando pensamos nos Santos Francisco e Jacinta Marto, que, em Fátima, aprenderam de Nossa Senhora a importância de rezar e sofrer pelos pecadores e pelos doentes. Francisco dizia: “Gosto tanto de consolar Nosso Senhor!” E fazia-o visitando os doentes da aldeia, rezando por eles, oferecendo os seus próprios sofrimentos. Jacinta tinha uma preocupação es-

pecial pelos que sofriam, rezando fervorosamente pelos doentes nos hospitais.

O Papa Leão XIV recorda-nos, ainda, que cuidar dos doentes é uma “autêntica ação eclesial”.

Tal como o samaritano que não agiu sozinho – levou o ferido ao estalajadeiro –, também nós somos chamados a criar uma rede de caridade, em que cada um contribui conforme a sua vocação: através da visita, da oração, da ajuda prática ou simplesmente da presença. Como paróquia, somos desafiados a perguntar-nos: Como é que eu me



faço próximo dos irmãos doentes? Rezo por eles? Ofereço o meu tempo, a minha escuta, a minha companhia?

Que Nossa Senhora, Saúde dos Enfermos, nos ajude a ser verdadeiros samaritanos, levando a

compaixão de Cristo aos que sofrem: Doce Mãe, não vos afasteis, vossos olhos de mim não aparteis.

Vinde comigo por todo o caminho, e nunca me deixeis sozinho.

Já que me protegeis tanto como uma verdadeira Mãe,

faizei com que me abençoem o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

O Simbolismo das Cinzas na Quarta-feira de Cinzas

A imposição das cinzas na Quarta-feira de Cinzas marca o início da Quaresma, tempo privilegiado de conversão e preparação para a Páscoa. As palavras que o sacerdote pronuncia – “Convertei-vos e acreditai no Evangelho” ou “Lembra-te que és pó e ao pó hás de voltar” – ecoam ao longo dos séculos como um apelo urgente à mudança do coração.

O Papa Bento XVI, numa das suas catequeses sobre a Quaresma, explicou que “as cinzas colocadas sobre a nossa cabeça são um sinal que aceitamos de bom grado, para expressar a intenção interior de conversão”. É um gesto penitencial que remonta à tradição bíblica, em que cobrir-se de cinzas era sinal de arrependimento profundo e de desejo de mudança.

O Cardeal José Tolentino de Mendonça, no seu livro *O Pequeno Caminho das Grandes Perguntas* (2017), recorda-nos que “a Quaresma não é um tempo de tristeza, mas de verdade”. As cinzas sobre a nossa fronte são um gesto de humildade que nos liberta das ilusões e nos coloca diante da nossa verdade mais profunda: somos criaturas amadas por Deus, mas também frágeis e necessitadas de conversão.

Santo Agostinho, nas suas Confissões, escreveu: “Fizeste-nos para Ti, Senhor, e o nosso coração está inquieto enquanto não repousar em Ti”. As cinzas recordam-nos esta inquietude fundamental. Não somos apenas pó, mas pó ao qual Deus soprou o seu Espírito. A Quaresma convida-nos a regressar à fonte, a encontrar em Deus o nosso verdadeiro descanso.

Também Charles de Foucauld, eremita do deserto, viveu intensamente este espírito quaresmal de despojamento e conversão. Na sua oração “Meu Pai, Eu me abandono a Ti, Faz de mim o que quiseres. O que fizeres de mim, Eu Te agradeço. Estou pronto para tudo, aceito tudo”, encontramos o coração da Quaresma: entregar-nos totalmente a Deus, reconhecendo a nossa pequenez. As cinzas são



sinal deste abandono confiante.

O Ritual Romano especifica que as cinzas devem ser obtidas da queima dos ramos benzidos no Domingo de Ramos do ano anterior, criando, assim, um círculo litúrgico que une a alegria pascal à penitência quaresmal. Como ensina o Catecismo da Igreja Católica, “a Quaresma é um tempo de escuta da Palavra de Deus e de conversão, de preparação e memória do Batismo”.

Que estas cinzas nos lembrem: somos peregrinos a caminho da Páscoa, chamados a morrer para o pecado e a ressuscitar com Cristo.

Na nossa Paróquia, a **imposição das cinzas** será feita na **Eucaristia do dia 18 de fevereiro, às 19h**.

São aqui apresentados outros meios, disponibilizados a partir da nossa Comunidade, que podem ajudar a valorizar o Tempo da Quaresma:

Primeiro Sábado do Mês: das 15h às 17h30.

Lectio Divina: às terças-feiras, das 21h às 22h15, durante a Quaresma; Manhã de Retiro: 21 de fevereiro, das 9h às 13h.

Dias de Retiro: 22 de fevereiro e 1 de março, das 9h30 às 17h, no Seminário de Alfragide.

Adoração ao Santíssimo: às quintas-feiras, às 19h00;

Via-Sacra: às sextas-feiras, às 18h00;

Recitação do Terço: de terça a domingo, às 18h. Às sextas-feiras, às 17h30 (durante a Quaresma);

Confissões: de terça a domingo, das 17h00 às 18h15, ou depois da Eucaristia.

Caminhada da Quaresma: será disponibilizada a partir das redes sociais e na Comunidade.



MENSAGEM DO PÁROCO

Caríssimos paroquianos e amigos, O Dia Mundial do Doente é celebrado anualmente a 11 de fevereiro, dia em que a Igreja festeja também a memória litúrgica de Nossa Senhora de Lourdes. A data foi instituída em 1992, por São João Paulo II. Na nossa Comunidade Paroquial assinalaremos a data com a celebração do sacramento da Unção dos Doentes no domingo, 8 de fevereiro, durante a Eucaristia das 11h30.

A inscrição da celebração da Unção dos Doentes durante a Eucaristia dominical permite: por um lado, expressar, mais visivelmente, o cuidado pastoral da Igreja por quem se encontra doente, em especial, na nossa Comunidade paroquial; por outro, que os irmãos e irmãs doentes ou de idade avançada superem aquela condição de isolamento a que a própria doença os expõe, permitindo-lhes estabelecer uma relação ainda mais profunda e significativa com Jesus e com a Comunidade cristã.

Muito embora não se possa dissipar completamente o caráter enigmático da doença, é possível, contudo, que o doente ou o idoso viva a sua condição à luz da vocação cristã e, por isso, não de um modo abstrato, mas precisamente na Comunidade cristã e através do gesto sacramental-litúrgico concreto que é a Unção dos Doentes, que lhe torna efetiva a presença de Jesus. Ao crente que está a viver a situação concreta da sua doença ou da velhice é-lhe dada uma renovada comunhão com a Páscoa de Cristo, assumindo cada vez mais aquela forma de Cristo que se oferece ao Pai e aos irmãos no mesmo Espírito de Amor. Invoco para cada um de vós e para as vossas famílias a bênção de Deus.

Pe. Paulo Coelho, scj