



# IGREJA *Viva*

ENTREVISTA

## “PARA QUE NÃO HAJA HOMEM EXCLUÍDO PELO HOMEM”

JOSÉ BRITES - ASSOCIAÇÃO O COMPANHEIRO

P. 04-05

## OPINIÃO

## O meu coração pode amar pelos dois



CARLA RODRIGUES

ADVOGADA

Meu bem, ouve as minhas preces  
Peço que regresses, que me voltes a querer  
Eu sei que não se ama sozinho  
Talvez, devagarinho, possas voltar a aprender”.

A par da “Desfolhada”, interpretada pela Simone de Oliveira, “Amar pelos dois” será uma das minhas músicas favoritas dos Festivais da Canção e dos Festivais da Eurovisão. E já conto muitos festivais no meu currículo. É que durante muitos, muitos anos, viveu-se intensamente estes festivais. Numa época em que só tínhamos a RTP, em que não havia canais privados, nem televisão por cabo, nem plataformas de streaming, o Festival da Eurovisão era um espectáculo imperdível. Estou a referir-me a um tempo em que havia poucos programas a despertarem o interesse dos jovens, em que não havia internet, youtube ou redes sociais, em que não havia telemóveis e apenas algumas famílias, economicamente mais favorecidas, tinham telefone fixo em casa, em que havia um programa específico para as crianças se deitarem, como o Vitinho e o Topo Gigio, e em que havia o chamado “Fim da emissão”, logo após passar o Hino Nacional.

Quando começava o Festival da Eurovisão, ficávamos em frente à televisão, sem arredar pé, sem fazer barulho, com a cozinha previamente arrumada, para não perdermos pitada do festival. As amigas iam para a casa umas das outras para assistirem juntas ao certame, num regime anual quase rotativo, e lá nos deliciávamos a acompanhar e a comentar tudo. Num tempo em que não podíamos recuar na televisão para voltar a ver e ouvir a música preferida, analisar ao detalhe as roupas ou decidir quem era o vocalista mais bonito, o máximo que conseguíamos era gravar em cassetes VHS e rezar para que a fita não rebentasse com tanto uso.

Estes dias, encontrava-me parada no trânsito, quando passou na rádio a música interpretada pelo Salvador Sobral, “Amar pelos dois”. Uma música que é puro sentimento, que é simples, que fala de amor como quem fala de uma segunda pele. Confesso que cantei do princípio ao fim, para mal do meu filho que me acompanhava (na minha cabeça a minha voz é sempre bem mais afinada do que na vida real). “Amar pelos dois” recorda-nos que o amor deve ser generoso, altruísta, puro, sincero, leal e verdadeiro. E foi a linguagem do amor e a linguagem da simplicidade que conquistou a Europa no dia 13 de Maio de 2017. E se assistir ao Festival da Eurovisão já tinha caído em desuso, fruto talvez de uma maior variedade de programas, de uma diminuição da qualidade das músicas participantes ou de um mais fácil acesso a boa música, Salvador Sobral conseguiu inverter esta tendência (pelo menos temporariamente), e ousou dizer que a sua música, a nossa música, valorizou o Festival.

Escrevo sobre isto porque Maio é um mês especial, em que celebramos o Amor, o amor de Mãe e o amor de Maria. Um amor que consegue ser tão puro e generoso que é capaz de amar pelos dois, em liberdade, sem fazer planos ou traçar rotas certas. Um amor que deve ser cantado, mesmo que desafinado!

## INTERNACIONAL

## Irmã Bernarda Heimgartner: o caminho da emancipação feminina através da educação



Formação à fé das jovens, segundo o exemplo de Irmã Bernarda

Há 200 anos, uma menina nascia no Cantão de Aargau, na Suíça, cuja vida ainda inspira projetos de desenvolvimento, especialmente de mulheres, através da educação.

As irmãs da Congregação fundada pela religiosa trabalham hoje não apenas na Europa, mas também na África, Índia, Sri Lanka e América Latina.

A irmã Bernarda Heimgartner levou tanta esperança aos homens: a 26 de novembro de 2022 comemoramos 200 anos do nascimento da fundadora das Irmãs da Santa Cruz de Menzingen. Ela nasceu em 1822, no cantão de Argóvia, na Suíça alemã. Juntamente com duas companheiras em 1844 fundou, por iniciativa do frade capuchinho Teodósio Florentini, uma congregação de irmãs professoras que se ocupa da educação de moças, dando uma contribuição essencial para o desenvolvimento do papel da mulher.

Ana Maria Heimgartner — que, como religiosa, assumiu o nome de irmã Bernarda — quando era criança teve a sorte de aprender a ler e escrever na escola local da aldeia natal de Fislisbach, no cantão de Argóvia. Maria era muito inteligente e felizmente consciente deste privilégio. Quando, nos anos 30 do século XIX, o frade capuchinho Teodósio Florentini te-

ve a ideia de estabelecer uma comunidade de religiosas para a formação de jovens, Ana Maria disponibilizou-se imediatamente.

Em 1839, juntamente com duas companheiras, Florentini enviou-a para o convento “Maria Krönung” em Baden. Entretanto, a situação política tornou-se cada vez mais instável e anticlerical e o convento “Maria Krönung” foi fechado, assim como outros conventos: a formação para o ensino foi temporariamente suspensa.

Entretanto, Teodósio continuou a encorajar as jovens a estudar: em Freiburg im Breisgau continuaram a formação com as irmãs ursulinas e completaram o noviciado em Ribeauvillé, Alsácia. As três jovens irmãs queriam levar o tipo de vida religiosa vivida em Ribeauvillé também para a Suíça, indo em pequenos grupos a aldeias menores para ensinar. O seu projeto está destinado ao sucesso.

### Em pequenos grupos nas aldeias

O pároco de Menzingen, no cantão de Zug já tinha a intenção de instituir uma escola segundo o modelo de Ribeauvillé; entretanto, a irmã Bernarda e as suas companheiras emitiram os votos em outubro de 1844 em Altdorf, no convento dos capuchinhos do padre Teodósio, e assim puderam começar a sua obra em Menzingen.

(...)



## PAPA FRANCISCO

**8 DE MAIO 2023** · Neste mês de maio, rezemos o Terço pedindo à Virgem Santa o dom da paz, em especial pela martirizada Ucrânia. Possam os responsáveis pelas Nações ouvir o desejo da população, que sofre e quer a paz!

**9 DE MAIO 2023** · A vida não é uma demonstração de habilidades, mas uma viagem rumo Àquele que nos ama: olhando para o Senhor, encontraremos a força para continuar com renovada alegria.

## VATICANO

### Jubileu 2025

São esperados pelo menos 32 milhões de peregrinos em Roma para o Jubileu 2025, confirmou o pró-prefeito do Dicasterio para a Evangelização, dom Rino Fisichella, na terça-feira, dia 9, em Roma, ao apresentar a fase de preparação e também detalhes do Ano Jubilar que será aberto em dezembro de 2024.

A data exata do início com a abertura da Porta Santa da Basílica de São Pedro, bem como aquela de encerramento, serão divulgadas na Bula de Proclamação que será publicada em 9 de maio de 2024. O novo site do Jubileu 2025 - o [www.iubilaeum2025.va](http://www.iubilaeum2025.va), está ativo em três idiomas. A partir de setembro o portal dará a possibilidade de fazer a inscrição aos eventos e à peregrinação à Porta Santa. Com acesso à Área do Peregrino, pode-se obter o Cartão do Peregrino, em versão digital, e com dupla função: vai ajudar a administrar os milhões de peregrinos presentes em Roma, além de oferecer serviços com descontos nos setores de transporte, dos hotéis e restaurantes.

O aplicativo do Jubileu 2025, disponível para Android e iOS - o [iubilaeum2025](http://iubilaeum2025), também estará ativo a partir de setembro deste ano.

## OPINIÃO

# “Procuo ser porto de abrigo”

Fátima Castro, leiga missionária de Braga em Ocua, Cabo Delgado



PAULO AIDO

AIS

Sabe onde fica a 552ª paróquia da Arquidiocese de Braga? Fica a mais de 11 mil quilómetros de distância. É na Diocese de Pemba, em Cabo Delgado, a região mais pobre de Moçambique, que vamos encontrar a Paróquia de Santa Cecília de Ocua. É aí também que vamos ao encontro de Fátima Castro. Todos os dias esta jovem leiga missionária procura “mudar os pequeninos mundos de alguém”.

Ocua é um ponto quase imperceptível no mapa. Mas é muito importante para a vida da Igreja. Desde Outubro de 2014 que a Arquidiocese de Braga apadrinou esta paróquia situada na Diocese de Pemba, em Cabo Delgado. O projecto Salama tem levado até Ocua vários missionários leigos e também sacerdotes. Eles são uma presença solidária numa região marcada pela pobreza e, desde 2017, também pela violência do terrorismo. A 552ª paróquia da Ar-

quidiocese de Braga é mesmo um mundo à parte. Por ali não há electricidade, nem água canalizada. A pobreza está presente em quase todos os rostos. Fátima Castro, uma jovem oriunda de Santo Emilião, Póvoa de Lanhoso, está em Ocua desde Agosto de 2021. “Vivo esta experiência como uma humilde tentativa de viver o Evangelho. Cedo percebi que não iria mudar o mundo, mas que podia mudar os pequeninos mundos de alguém”, explica, à Fundação AIS. Fátima faz um balanço positivo desta experiência, destacando a importância da presença junto dos que mais sofrem. “Mais do que fazer muitas coisas, procuro ser presença, ser ajuda, ser porto de abrigo, ser a mão estendida para ir ao encontro...” E como tem sido importante ser uma mão estendida e ter um sorriso para oferecer! Desde o final de 2017 que Cabo Delgado vive em sobresalto por causa dos ataques terroristas. Têm sido anos de violência, com mais de 4 mil mortos e quase um milhão de deslocados. Muitos dos que vivem ou passam por Ocua trazem no olhar a pobreza e a inquietação de quem viveu de perto o medo provocado pelos terroristas.

### Enganar a fome

Fátima Castro encontra to-

dos os dias pessoas com olhos suplicantes, mães inquietas com o choro de fome dos filhos. “As mães não conseguem amamentar porque também não têm o que comer. Uma das mães já não comia há dois dias! Os papás vão apanhando folhas para alimentar a família. Muitas crianças enganam a fome roendo pau de mandioca seca ou chupando cana-de-açúcar.” Esta é uma zona rural, demasiado distante das coisas mais básicas. “O meio de subsistência deste povo passa pelo trabalho nas machambas (hortas)”, explica Fátima. Mas este ano espera-se pouco da terra. As pragas e o período das chuvas foram tão intensos “que muitas colheitas estão a apodrecer.” Ser missionária em Ocua significa ter os braços sempre abertos para com um povo sofrido, que olha com “incerteza” para o dia de amanhã. Fátima Castro gosta de citar São João Paulo II, gosta de dizer que a solidariedade prova que nenhum povo está sozinho. “Neste cantinho da Diocese de Pemba, vou sentindo que há muitas pessoas que não só abraçam as causas, mas tornam-se parte delas, até porque, quando falamos de sofrimento humano não olhamos a raças, religiões, cores, etnias... somos todos irmãos.”

Obrigado, Fátima!



© VATICAN MEDIA



© DR

# "PARA QUE NÃO HAJA HOMEM EXCLUÍDO PELO HOMEM"

☉ **PAULO GABRIEL SOUTO**

"Para Que Não Haja Homem Excluído Pelo Homem" é o lema d'O Companheiro', uma IPSS focada na inserção de ex-reclusos na sociedade. José Brites, Diretor Executivo da associação, fala-nos sobre o trabalho da instituição e da forma como a sociedade olha para os ex-reclusos.

**Igreja Viva** - Pode fazer uma breve descrição da Associação? **José Brites** - A associação O Companheiro nasceu em 1987, ou seja, há 36 anos. O propósito é trabalhar com pessoas que saem da prisão. Há alguns anos que apoiamos também as famílias que estão associadas a essas pessoas, as crianças e os jovens.

O nosso trabalho é promover um conjunto de competências e decisões para que as pessoas se sintam mais adaptadas e consigam inserir-se numa sociedade que é muito exigente e muito punitiva para este tipo de pessoas.

**IV** - O grande objetivo é, então, a reinserção das pessoas na sociedade?

**José Brites** - Não gosto da palavra reinserção porque isso implica que as pessoas já tenham adquirido essa competência. Eu diria mais inclusão. O grande objetivo é fazer com que todos se sintam mais capazes e mais integrados numa sociedade que é muito exigente. As pessoas acabam por ter muita dificuldade em conseguirem o enquadramento na sociedade.

Por vezes fazemos algumas ações de sensibilização dentro dos estabelecimentos prisionais cujo objetivo é mostrar que há associações, como a nossa, que dão suporte e apoio aqueles que se viram privados da liberdade.

**IV** - Qual a estrutura da associação?

**José Brites** - Temos a nos-

sa sede em Lisboa. Além disso, temos também o Gabinete Sul, localizado em Lagoa, no Algarve. Ainda assim, a associação dá cobertura a nível nacional. Isto a nível físico. Já tivemos também presentes em Leiria, na zona centro. Mais a norte nunca foi possível. Acreditamos que com o nosso desenvolvimento lá chegaremos também.

Do ponto de vista de organização das equipas e da associação temos um gabinete de intervenção social que é constituído maioritariamente por técnicos policiais, sociólogos, alguns psicólogos e técnicos ocupacionais. Temos também alguns voluntários e estagiários.

O primeiro objetivo é fazer a triagem após os pedidos de apoio. Normalmente esses pedidos chegam-nos através da própria pessoa ou através dos protocolos que temos, por exemplo, com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais. Obviamente que com a DGRSP temos uma parceria estreita no sentido dos estabelecimentos prisionais, seja nas ações de sensibilização ou até na possibilidade de os indivíduos poderem ser acompanhados pela associação ainda enquanto detidos. Isso é vantajoso, por exemplo, quando há saídas judiciais.

Voltando à organização, contamos ainda com o Gabinete de Intervenção Clínica e Psicológica, que faz o apoio, do ponto de vista clínico, da saúde física e mental. Por fim, o Gabinete de Educação, For-



Acima, José Brites numa das apresentações da associação. Na página ao lado, algumas das atividades, como a distribuição de refeições e o desporto.

mação e Empregabilidade garante o apoio nas questões relacionadas com a formação e com a empregabilidade. Porque é tudo muito bonito mas se o indivíduo não estiver inserido numa ocupação, não tiver numa formação, se não estiver numa vertente mais escolar, vai ser muito mais difícil a integração.

Há também outras linhas que são importantes, como o Gabinete de Apoio Jurídico, que é sempre algo que é muito relevante e significativo nesta população. Dispomos ainda do Gabinete de Desporto e Atividade Física, que é determinante para a inclusão destas pessoas. Não falamos de desporto apenas como necessidade de praticarmos atividade física. Acima de tudo o desporto permite-nos trabalhar regras, trabalhar com os indivíduos um conjunto de situações que são muito significativas e relevantes para a sua integração e a sua inclusão na sociedade. O desporto tem esse impacto muito grande.

**IV** - Como é que as pessoas chegam à vossa associação?

**José Brites** - O apoio pode ser pedido pelo próprio indivíduo, entrando em contacto connosco, ou através dos protocolos que temos com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, Segurança Social, Banco Alimentar contra a fome, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesias e, a instituição com a qual trabalhamos mais diretamente, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

**IV** - A pandemia afetou o funcionamento da Associação?

**José Brites** - Durante a pandemia estivemos sempre na linha da frente.

Aliás, quando foi decretada a saída das prisões, em conjunto com a Câmara Municipal de Lisboa, Junta de Freguesia de Benfica e de São Domingos de Benfica, criámos uma estrutura para 40 camas, no Parque de Monsanto, em que demos suporte imediato. Foi um projeto com uma execução bastante rápida, até porque os indivíduos estavam a sair das prisões e não tinham para onde ir, e nós tínhamos 40 camas.

A partir daí, devido a todo o nosso trabalho, as pessoas começaram a olhar de uma forma diferente para aquilo que é a inclusão do ponto de vista desta população.

Falo sobre isto porque ainda há um estigma muito grande por parte das pessoas quando há algum problema relacionado com a Justiça. Isso deve-se ao ruído social provocado pelos casos mais mediáticos que muitas vezes vão criando entropia no pensamento das pessoas que, depois, tendem a colocar tudo no mesmo saco. 'Bandido vai ser bandido a vida inteira'.

A questão do Covid, numa fase inicial, trouxe alguma sensibilização e humanismo mas rapidamente voltamos à estaca zero. Acho até que estamos pior do que antes do Covid, porque as pessoas estão muito mais viradas para si mesmas. Precisamos efetivamente de parceiros que nos ajudem a colocar estas pessoas em atividade operacional ou empregabilidade, formação ou educação. É preciso um trabalho em rede apoiado para que os indivíduos não se sintam isola-

dos e não se sintam ocultados. A resposta do setor empresarial é muito importante para este problema social. A nível individual e da própria sociedade o covid trouxe um período de reflexão e de cuidado, amor e de atenção para o outro, mas agora já sentimos que voltamos a olhar para o nosso umbigo, cada um por si e Deus por todos.

O que está em causa é o desenvolvimento destas pessoas, que por vezes têm menos literacia e algumas dificuldades do ponto de vista da relação com

os outros. A tipificação do próprio crime leva a que seja mais difícil a sua integração e o seu enquadramento.

A sociedade esquece que não estamos a fazer juízos de valor. Estes indivíduos por alguma razão já foram condenados e já cumpriram a sua pena.

Muitas vezes aquilo que se sente é que quando acaba a pena, continuam a cumpri-la de maneira ainda pior, porque é a própria sociedade a pô-los de parte.

No nosso desenvolvimento e crescimento ninguém gosta de ser colocado de lado e então é importante este tipo de instituição para reforçar esses laços, conseguirmos trabalhar as competências das pessoas.

**IV** - A nível de empregabilidade, é difícil arranjar novos parceiros?

**José Brites** - É muito difícil e

continuamos a falar do mesmo estigma. Ninguém quer ficar associado a alguém que praticou atos delituosos, comportamentos desviantes, que esteve preso. É muito difícil continuar a

Agora já não é tanto. A crise de 2007 levou a sociedade a mudar um pouco o pensamento e a perceber que há pessoas que efetivamente cometeram crimes mas que em

ca, privada dos pais que estão presos... Há uma sensibilidade social, completamente diferente, na medida em que a criança não tem culpa nenhuma do que os pais andam a fazer.

Obviamente que se as crianças não forem trabalhadas de forma diferente, podem vir a tornar-se também potenciais delinquentes.

**IV** - Para as que são acompanhadas, quais são os critérios de seleção?

**José Brites** - Para selecionar as pessoas

que são acompanhadas seguimos três critérios. Primeiro têm de ser maiores de idade. Depois, caso tenham problemas de psicopatologia do foro da doença mental, têm que ter acompanhamento médico. Visto que a associação não tem médicos, é necessário haver uma estrutura hospitalar que os acompanhe.

O último critério tem a ver com a idade. O indivíduo tem que demonstrar que quer tratar-se.

Em termos daquilo que é a pena de prisão, o tipo de crime, a idade, não fazemos nenhum crivo dessa natureza.

Ainda assim, é um trabalho difícil, principalmente os indivíduos com comportamentos aditivos. Hoje em dia temos um problema muito grande relacionado com o álcool, ao contrário do que acontecia no início do século em que assis-

tíamos a mais problemas relacionados com as drogas.

**IV** - Consegue dar-nos alguns números das pessoas acompanhadas durante os anos anteriores?

**José Brites** - Relativamente ao ano de 2022 nós tivemos cerca de um milhão de pessoas apoiadas.

Neste momento, e após o primeiro trimestre deste ano, já ultrapassamos em mais de 90% aquilo que foi o primeiro trimestre de 2022. Tendo em vista a inflação, o aumento do custo de vida, etc, vai ser um ano muito complicado e muito difícil em termos sociais.

Ainda assim, um milhão de apoiados já é um número considerável para "O Companheiro" visto que somos uma IPSS sem fins lucrativos.

Ainda assim, conseguimos dar suporte aos 49 estabelecimentos prisionais que existem em território nacional. Já temos 36 anos, mas ainda somos uns jovens que estamos a desenvolver um conjunto de competências para este propósito, que é tornar melhor a vida das pessoas.

Não fazemos milagres, nada disso. Queremos simplesmente que as pessoas tenham alguma estrutura para os ajudar. Tudo o resto é responsabilidade da própria pessoa.

A questão importante é nós conseguirmos dizer à população prisional, que em Portugal são cerca de 12.000 reclusos, que é possível fazer diferente. O crime não compensa.

"O Companheiro" tem a missão de trabalhar, no dia a dia, adaptando-se à realidade.

## A sociedade esquece que não estamos a fazer juízos de valor. Estes indivíduos por alguma razão já foram condenados e já cumpriram a sua pena.



desenvolver uma série de reuniões com algumas entidades.

Ao abrigo da responsabilidade social há uma sensibilidade diferente, nomeadamente da entidade pública. Ainda assim continua a haver uma séria resistência para aquilo que é o apoio e o suporte para esta população.

É certo que ao longo das décadas temos vindo significativamente a melhorar. Vim para aqui em 97, fazer o meu estágio académico e na altura, quando havia eventos científicos e era necessário recolher apoios, por exemplo para um Coffe Break, era um martírio. Quando dizíamos qual era a nossa população alvo, as agências de marketing, os departamentos das empresas, não queriam estar associados a nós ou, quando ajudavam, não queriam que revelássemos os logos deles.

não tem a ver questões de ganância, de oportunidade, mas simplesmente para não passarem fome.

Acho que isto é uma questão estrutural e vai demorar muitas décadas até conseguirmos efetivamente ter um raciocínio mental diferente. Estas pessoas vão sair da prisão e, quando saírem da prisão, se não forem devidamente trabalhadas vão voltar aquilo que sabem. Somos seres de rotinas e por isso sabemos de antemão que, não tendo outra estrutura e outra capacidade, voltamos ao crime, aos comportamentos desviantes.

Trabalhamos essencialmente as pessoas que estão já detidas, as famílias, as crianças e os jovens.

Estes últimos já são vistos de formas diferentes pela sociedade. As pessoas olham mais para aquilo que é uma crian-



# “Ide e ensinai todas as nações”

## DOMINGO DA ASCENSÃO

### ITINERÁRIO

Junto da tenda, revestida de verdes e flores, sairá um caminho, no qual surgirá ou a uma pequena tenda ou a seta com a direção “Serviço”.



ILUSTRAÇÃO DA ARQ. MARIA TAVARES



## LITURGIA DA PALAVRA

### LEITURA I Atos 1, 1-11

#### Leitura dos Actos dos Apóstolos

No meu primeiro livro, ó Teófilo, narrei todas as coisas que Jesus começou a fazer e a ensinar, desde o princípio até ao dia em que foi elevado ao Céu, depois de ter dado, pelo Espírito Santo, as suas instruções aos Apóstolos que escolhera. Foi também a eles que, depois da sua paixão, se apresentou vivo com muitas provas, aparecendo-lhes durante quarenta dias e falando-lhes do reino de Deus. Um dia em que estava com eles à mesa, mandou-lhes que não se afastassem de Jerusalém, mas que esperassem a promessa do Pai, «da qual – disse Ele – Me ouvistes falar. Na verdade, João batizou com água; vós, porém, sereis batizados no Espírito Santo, dentro de poucos dias». Aqueles que se tinham reunido começaram a perguntar: «Senhor, é agora que vais restaurar o reino de Israel?». Ele respondeu-lhes: «Não vos compete saber os tempos ou os momentos que o Pai determinou com a sua autoridade; mas recebereis a força do Espírito Santo, que descerá sobre vós, e sereis minhas testemunhas em Jerusalém e em toda a Judeia e na Samaria e até aos confins da terra». Dito isto, elevou-Se à vista deles e uma nuvem escondeu-O a seus olhos. E estando de olhar fito no Céu, enquanto Jesus Se afastava, apresentaram-se-lhes dois homens vestidos de branco, que disseram: «Homens da Galileia, porque estais a

olhar para o Céu? Esse Jesus, que do meio de vós foi elevado para o Céu, virá do mesmo modo que O vistes ir para o Céu».

### Salmo responsorial

Salmo 46 (47), 2-3.6-7.8-9 (R. 6)

**R: Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor**

### LEITURA II Ef 1, 17-23

#### Leitura da Epístola do apóstolo São Paulo aos Efésios

Irmãos: O Deus de Nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai da glória, vos conceda um espírito de sabedoria e de revelação para O conhecerdes plenamente e ilumine os olhos do vosso coração, para compreenderdes a esperança a que fostes chamados, os tesouros de glória da sua herança entre os santos e a incomensurável grandeza do seu poder para nós os crentes. Assim o mostra a eficácia da poderosa força que exerceu em Cristo, que Ele ressuscitou dos mortos e colocou à sua direita nos Céus, acima de todo o Principado, Poder, Virtude e Soberania, acima de todo o nome que é pronunciado, não só neste mundo, mas também no mundo que há-de vir. Tudo submeteu aos seus pés e pô-l'O acima de todas as coisas como Cabeça de toda a Igreja, que é o seu Corpo, a plenitude d'Aquele que preenche tudo em todos.

### EVANGELHO Mt 28, 16-20

#### Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus

Naquele tempo, os Onze discípulos partiram para a Galileia, em direcção ao monte que Jesus lhes indicara. Quando O viram, adoraram-n'O; mas alguns ainda duvidaram. Jesus aproximou-Se e disse-lhes: «Todo o poder Me foi dado

no Céu e na terra. Ide e ensinai todas as nações, baptizando-as em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, ensinando-as a cumprir tudo o que vos mandei. Eu estou sempre convosco até ao fim dos tempos».

## REFLEXÃO

A alegria da Páscoa faz-nos encarar a vida com outros olhos. Com a ressurreição de Jesus Cristo, a humanidade foi transformada, teve início uma nova criação: a morte e o pecado foram vencidos, participamos na vida plena e eterna de Deus.

### “Eu estou convosco todos os dias”

Na solenidade da Ascensão (Ano A), a Igreja oferece-nos a conclusão do evangelho segundo Mateus, uma perfeita síntese teológica. O Ressuscitado confia aos discípulos a continuidade da sua missão e dá-lhes a garantia: «Eu estou convosco todos os dias». A última e definitiva promessa está diretamente ligada ao início, quando, na anunciação a José, o mesmo evangelista recorda outra promessa de Isaías, segundo a qual «a virgem conceberá no ventre e dará à luz um filho, que será chamado com o nome de Emanuel, que significa: Deus connosco» (capítulo 1, versículo 23).

Aquele que, no início, assumiu a nossa carne, fez-se Deus connosco, agora Ressuscitado fica connosco para sempre. Ele já o tinha dito, a propósito do perdão e da oração: «onde estão dois ou três reunidos em meu nome, aí estou no meio deles» (cap. 18, vers. 20). A confiança e a serenidade que acompanham os cristãos, apesar

das dúvidas e até nas situações mais dramáticas da vida, brotam desta promessa: «Eu estou convosco». Vimos, no último episódio, que esta companhia se chama Espírito Santo. É a certeza de não estarmos à mercê do acaso, embora sujeitos à possibilidade do mal, mas amparados pela presença ressuscitada e viva do Senhor Jesus Cristo.

### Não mais deixaremos de amar

Deus connosco e nós com Deus. Jesus Cristo não é um personagem do passado, um defunto merecedor da nossa veneração. Ele vive e quer-nos vivos! Em nós, a sua presença é um compromisso: Ele vive para ser nossa companhia e tornar possível um estilo de vida animado pela dinâmica do amor e do serviço, da igualdade e da fraternidade. O cristão é um discípulo missionário, não é um homem ou mulher que abre o evangelho e se entrega à leitura, refastelado num confortável sofá, com os pés enfiados nas pantufas. O evangelho é um livro de viagem, para ser aberto e lido durante o caminho, como peregrinos e em modo de missão. Eis a missão dos discípulos: testemunhar com a vida a presença do Ressuscitado. Nesta 'série', cheios de entusiasmo, dizemo-lo com o refrão do hino da próxima Jornada Mundial da Juventude: «Todos vão ouvir a nossa voz,/ levantemos os braços, há pressa no ar./ Jesus vive e não nos deixa sós:/ não mais deixaremos de amar». O critério do amor, diz o Papa Francisco, na Mensagem para este Dia Mundial das Comunicações Sociais, exige de nós a proximidade e a compaixão. «Temos urgente necessidade duma comunicação que inflame os corações, seja bálsamo nas feridas e ilumine o caminho dos



## EUCOLOGIA

**Orações presidenciais:** Orações próprias do Domingo da Ascensão

**Prefácio:** Prefácio I da Ascensão

**Oração Eucarística:** Oração Eucarística III



## SAIR EM MISSÃO DE AMAR

Como cristão sou chamado a deixar que a luz de Cristo transpareça em mim para iluminar outros. Nesta semana, vou propor a um jovem a participação num momento da comunidade cristã, que o interpele a olhar para o Céu.



## SUGESTÃO DE CÂNTICOS

- **Entrada:** *Homens da Galileia* – A. Frade
- **Rito da aspersão:** *Vi a fonte de água viva* – Az. Oliveira
- **Glória:** *Glória a Deus nas alturas* – A. Cartageno
- **Apr. dos dons:** *Aclamai Jesus Cristo* – F. Silva
- **Comunhão:** *Eu estou sempre convosco* – A. Cartageno
- **Final:** *Povos, batei palmas* – C. Silva

# 21 MAI 2023

irmãos e irmãs». Uma comunicação «que saiba deixar-se guiar pelo Espírito Santo [...]. Uma comunicação que coloque no centro a relação com Deus e com o próximo [...]. Uma comunicação, cujas bases sejam a humildade no escutar e o desassombro no falar e que nunca separe a verdade do amor».

**Reflexão preparada por** Laboratório da Fé  
in [www.laboratoriodafe.pt](http://www.laboratoriodafe.pt)

## Semear caridade

### Acólitos

O Batismo de João é um batismo de purificação dos pecados. O Batismo no Espírito Santo é um batismo para o dinamismo ministerial do testemunho. Por isso, o ministro do altar é diligente, atento e disponível sem ativismo sôfrego. Não ficamos a “olhar o céu” interrogando-nos sobre o regresso de Jesus. No seu ministério, o acólito deve mostrar que, mesmo em adoração, ele é obediente ao “ide” que lhe é mandado.

### Leitores

Paulo diz que, para compreendermos a esperança a que fostes chamados, os tesouros de glória que encerra a herança de Cristo entre os santos e a incomensurável grandeza que representa o seu poder para os crentes, necessitamos que os olhos do nosso coração sejam iluminados. Por isso, o leitor deve pensar que o seu ato de leitura não se dirige aos ouvidos, mas aos olhos do coração que veem o inaudito e o incomensurável.

### Ministros Extraordinários da Comunhão

Ao ler os Evangelhos, podemos ficar admirados por ver Jesus muitas vezes à mesa quer com os discípulos quer com outros personagens. Antes de morrer na Cruz, Jesus reuniu os seus discípulos para uma refeição pascal; antes de partir para o céu, Jesus está de novo com eles à mesa e o céu é descrito como um grande banquete. Pelo seu ministério, o MEC alarga a mesa da comunidade cristã às dimensões do mundo.

### Músicos

Deus sobe ao som da trombeta. A música litúrgica não se executa para preencher “momentos mortos” da celebração nem exige interrupções da mesma para que os músicos se possam exprimir. Ela acompanha o momento ritual e, por isso, se diz que a música litúrgica é ritual, participa plenamente no rito e ilustra a Palavra. Ela não é “música para “encher”, mas “enche” o momento ritual dando-lhe plenitude e ressonâncias.

## Celebrar em comunidade

### Evangelho para os jovens

Tornar-se discípulo é, em primeiro lugar, acolher Jesus – a partir das suas palavras, dos seus gestos, da sua vida oferecida por amor. É claro que o mundo do século XXI apresenta, todos os dias, desafios novos; mas os discípulos, formados na “escola” de Jesus, são convidados a ler os desafios que hoje o mundo coloca, à luz dos ensinamentos de Jesus. A ressurreição/ascensão

de Jesus garante-nos que uma vida habitada pela fidelidade aos projetos do Pai é uma vida destinada à glorificação, à comunhão definitiva com Deus. Quem percorre o mesmo caminho de Jesus subirá, como Ele, à vida plena. Na nossa peregrinação pelo mundo, convém que tenhamos sempre presente “a esperança a que fomos chamados”. Porque Jesus nos atrai a Ele, como jovens, somos convidados a fazer este caminho que nos aproxima do Céu, aqui na terra.

### Oração Universal

Por Jesus Cristo, nosso único Mediador, que subiu hoje ao Céu sem deixar de estar connosco na terra, elevemos ao Pai celeste as nossas súplicas, dizendo (ou: cantando), com alegria:

**R.** *Cristo, ouvi-nos. Cristo, atendei-nos*

**1.** Pelas Igrejas do Oriente e do Ocidente, do Norte e do Sul, para que sejam fiéis à missão que receberam de anunciar a Palavra em toda a terra, oremos.

A versão completa do subsídio litúrgico encontra-se disponível em [www.arquidiocese-braga.pt/liturgia/](http://www.arquidiocese-braga.pt/liturgia/)

# “Ide e ensinai todas as nações”

**ASCENSÃO PÁSCOA**  
ANO A · 2023



## ARQUIDIOCESE DE BRAGA

### Comunicação na (da) Igreja

O Departamento Arquidiocesano para a Comunicação Social (DACS) promove o Workshop "Comunicação na (da) Igreja", no âmbito da celebração do 57º Dia Mundial das Comunicações Sociais, que este ano tem como tema "Falar com o coração. 'Testemunhando a verdade no amor' (Ef 4, 15)". O evento acontece no dia 27 de maio, a partir das 9h30, na Sala Emaús do Centro Pastoral da Arquidiocese de Braga.

A abertura do encontro será feita pelo director do DACS, padre Paulo Terroso. O workshop visa favorecer ainda mais a integração entre aqueles que atuam na área da comunicação em suas respectivas comunidades e oferecer um espaço de partilha e aprendizagem.

O encontro é aberto a todos os agentes de comunicação das paróquias, dos arceprestados e departamentos da Arquidiocese.

O evento termina às 12h30, seguido de almoço.

Para inscrever-se aceda ao site [www.diocese-braga.pt](http://www.diocese-braga.pt)



SALA EMAÚS - CENTRO PASTORAL DA ARQUIDIOCESE DE BRAGA

ABERTO A AGENTES DE COMUNICAÇÃO DAS PARÓQUIAS, ARCEPRESTADOS E DEPARTAMENTOS DA ARQUIDIOCESE DE BRAGA. TERMINA COM O ALMOÇO ÀS 12H30.

INSCRIÇÕES EM [WWW.ARQUIDIOCESE-BRAGA.PT](http://WWW.ARQUIDIOCESE-BRAGA.PT)

Director: Damião A. Gonçalves Pereira · Coordenação: Departamento Arquidiocesano da Comunicação Social (Pe. Paulo Terroso, Pe. Tiago Freitas, Paulo Gabriel Souto, Renata Rodrigues) · Design: Diário do Minho · Contacto: [comunicacao@arquidiocese-braga.pt](mailto:comunicacao@arquidiocese-braga.pt)



Comissão de Proteção de Menores e Adultos Vulneráveis

[comissao.menores@arquidiocese-braga.pt](mailto:comissao.menores@arquidiocese-braga.pt)  
913 596 668



A conhecida vaticanista portuguesa, tem acompanhado desde 1989 o longo caminho percorrido pelas Jornadas Mundiais da Juventude. A autora faz nos um relato de cada uma das 13 jornadas a que assistiu de perto, sempre próximo dos Papas João Paulo II, Bento XVI e Francisco.

Compre online em [www.livrariadm.pt](http://www.livrariadm.pt)

\* Na entrega deste cupão. Campanha válida de 11 a 17 de maio de 2023.