



IGREJA *Viva*



ENTREVISTA

"A DIFICULDADE É DAR VOZ À SAÚDE MENTAL"

ANA OLIVEIRA
PSICÓLOGA NA CASA DE SAÚDE DO BOM JESUS

P. 04-05

Este suplemento faz parte integrante da edição n.º 33153 do Diário do Minho. Não pode ser vendido separadamente.

OPINIÃO

Feliz dia do “E porquê?”

CARLA RODRIGUES

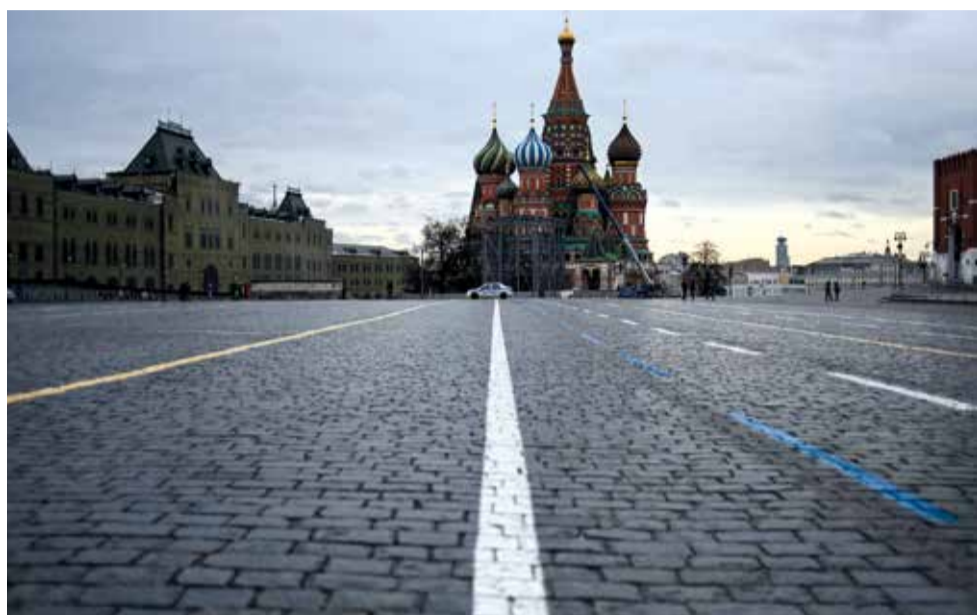
ADVOGADA

Na semana em que celebrámos o dia dos filhos, 5 de Abril, aproveitemos e falemos de filhos. Falemos deste Amor maior, destes seres que desde pequeninos nos enchem de “porquês”, que vão crescendo a par das preocupações, até se tornarem crescidos, felizes, responsáveis e com bom coração. O dia dos filhos passa ao lado de algumas das agendas das datas importantes, não porque não mereçam destaque entre as datas especiais. Muito pelo contrário. Os filhos, desde o primeiro instante, são o destaque de todos os dias (dizer isto é dizer o óbvio! Mas o óbvio também tem de ser dito, repetidamente, qual mantra, qual ritual recitado). São luz, são sal, são oxigénio, são alegria e boa disposição, são a personificação do Amor, tudo isto misturado, qual massa de pão-de-ló, com preocupações e dores de cabeça. Já rezam os ditados populares, que bem sabem o que dizem, “Quem tem filhos, tem sarilhos” ou “Filho criado, trabalho dobrado”.

Se falar em filhos é falar em amor, falar em amor é falar em educar. É falar em responsabilidades parentais. É falar no superior interesse dos filhos. Terá sido mais fácil, em gerações anteriores, levar a cabo a missão de educar? Num tempo em que perante as graves fragilidades económicas vividas em muitas casas a missão de educar era, muitas vezes, confiada aos filhos mais velhos? Imperava, maioritariamente, mais autoridade, mais respeito, mais medo e menos abraços, menos partilhas, menos cumplicidade. Num tempo (não tão longínquo assim) em que um não era um não e um sim era um sim, que não vinha acompanhado de legendas nem explicações, os filhos eram, aparentemente, mais obedientes, raramente questionavam, como os nossos filhos fazem, de forma insistente e interminável, “Mas porquê? Dá-me uma razão para não deixares!” E se há muito de positivo no questionar, no diálogo que daí surge, na forma como se aprende a descobrir o mundo, a defender uma posição, a encontrar e ordenar argumentos úteis, na forma como nos vamos conhecendo através dos argumentos apresentados, no respeito pela opinião do outro, não pode ser esquecido o papel de pai/mãe, de educadores, e um não depois de explicado deve ser mantido, salvo raras excepções. E isto pode ser complicado.

“Filho és pai serás, assim como fizeres também acharás”. Falar de filhos é falar de relações familiares que se querem fortes, é falar de diálogo construtivo, é falar de portos de abrigo, de cumplicidade, amor e memórias. Ao contrário das relações contratuais, as relações familiares são pautadas por sentimentos, afectos e emoções. São pinceladas por risos e lágrimas, por alegrias e tristezas, por cuidados e proximidade, por convívio, por presença efectiva e afectiva. Mas, todos sabemos que as relações parentais, que se querem de afecto e respeito, não são fáceis. Nem tudo é um mar de rosas. É preciso sobreviver a algumas dificuldades, umas maiores do que outras, gerir birras e zangas. Não há receitas, há caminhos, há erros e tentativas. Há um levantar e errar de novo. Há um deixar que os filhos voem, orgulhosos por os sabermos independentes e ousados na perseguição dos seus sonhos, ainda que o voar (quando é para longe) nos traga saudades, mas são saudades em bom. Há tanto para agradecer. Há tanto ainda para amar, convictos que o Amor é e será sempre a medida do superior interesse dos filhos.

INTERNACIONAL

O Evangelho como uma vítima da guerra

© AFP

“Não em meu nome”

Os cristãos em França sentiram um desconforto profundo quando o presidente russo Vladimir Putin citou o Evangelho e o Patriarca Ortodoxo Kirill abençoou a retórica belicista do líder do Kremlin.

Tal como exigimos que os muçulmanos condenem o fundamentalismo islâmico por matar em nome da sua fé, nós cristãos precisamos de entender o que poder dar ao conflito entre Rússia e Ucrânia a aparência de uma “guerra religiosa” cristã.

Como pode a Bíblia ser usada para justificar o injustificável?

Pensávamos que estávamos imunizados contra este perigo, que está a reaparecer de forma particularmente terrível: a fé cristã a tolerar o trabalho da morte.

É um pouco precipitado acusar apenas o tropismo nacionalista da Ortodoxia, um ramo do Cristianismo que sempre teve dificuldade de separar a espada da religião.

A História e a geografia provam que isto não é sistemático. Sem dúvida que é melhor olhar para a História recente: os actuais acontecimentos na Rússia estão enraizados em totalitarismo. Mais de 70 anos de comunismo, significa que três gerações apenas conheceram isso.

E não nos esqueçamos, é uma Igreja que tem sido martirizada como nenhuma outra Igreja no continente.

De acordo com o teólogo Jean-François Colosimo, 600 bispos, 40 mil padres e 120 mil monges e frei-

ras morreram entre 1917 e 1941. Foram massacrados em condições atroz. Isto sem mencionar a segunda onda de perseguição, que aconteceu sob Nikita Khrushchev.

Uma memória quebrada, uma transmissão que não ocorreu, crenças ao longo de várias gerações não conheceram liberdade de pensamento, secularização com a primazia do indivíduo e, muito menos, democracia...

Ainda pior com o comunismo, um totalitarismo que assumiu uma dimensão religiosa num sentido amplo, uma forma extrema de messianismo: a ditadura de partido único que puxou até ao limite a lógica de uma instituição que se identificaria com a sociedade ao eliminar tudo o que se desvia da norma.

Basta olhar para a iconografia de “Putin religioso” – de pé, devoto, em frente do altar, ou mergulhando na fria água do baptismo – e comparar com as imagens políticas nos tempos altos do Estalinismo.

Não é a mais pequena ironia da História que o Cristianismo, reduzido a uma simples ideologia, tenha substituído, quase palavra por palavra, a crença comum comunista. A fé foi depois instrumentalizada e tornou-se política, permitindo desenhar uma confrontação entre mal e bem.

A causa do país é a causa de Deus, vestida em poder absoluto e onipotência divina, de acordo com mecanismos que nos lembram que nenhuma religião é imune a este tipo de manipulação.

Leia o artigo completo em www.arquidiocese-braga.pt/revistaimpressainternacional/noticia/32878/



PAPA FRANCISCO

4 DE ABRIL 2022 - É preciso chorar sobre as sepulturas. Não nos importamos com a juventude? Estou triste com o que acontece hoje. Nós não aprendemos. Que o Senhor tenha misericórdia de nós, de todos nós. Todos somos culpados!

5 DE ABRIL 2022 - Neste tempo de conversão, buscando apoio na graça divina e na comunhão da Igreja, não nos cansamos de semear o bem. O jejum prepara o terreno, a oração rega, a caridade fecunda-o.

VATICANO

Francisco beija bandeira ucraniana na audiência semanal

O Papa exibiu e beijou ontem uma bandeira oriunda de Bucha, vila nos arredores de Kiev, na Ucrânia, e lamentou o “massacre” descoberto com a recuperação da localidade ao exército russo.

Francisco segurou a bandeira da Ucrânia na audiência pública semanal, sob os aplausos da multidão, tendo-a beijado antes de a devolver aos responsáveis do Vaticano que o acompanhavam na cerimônia.

Em Bucha, a cerca de 30 quilômetros de Kiev, foram encontrados dezenas de cadáveres nas ruas e enterrados em valas comuns, existindo vários relatos de execuções e assassinios a sangue frio. O jornal norte-americano The New York Times publicou uma investigação de imagens de satélite da vila, que refuta as afirmações simultâneas da Rússia que as mortes ocorreram depois dos soldados russos deixarem a zona e que eram uma encenação.

O Santo Padre recebeu ainda seis crianças ucranianas no palco, que “tiveram de fugir para chegar a uma terra segura”, e pediu que “não as esqueçamos e não nos esqueçamos do povo da Ucrânia”. As crianças levaram desenhos ao Papa e receberam, como presente, ovos de Páscoa.



OPINIÃO

A Páscoa na Etiópia vivida por um Leigo

PEDRO NASCIMENTO

LEIGO MISSIONÁRIO COMBONIANO

Desde a minha infância que sempre vivi a Páscoa na minha aldeia. A Páscoa tornou-se não só a Festa da Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus, como também festa de encontro e convívio.

Quando, enquanto Leigo Missionário Comboniano (LMC), parto para a Etiópia, pelo período de dois anos, levei comigo aquilo que sou, o desejo de anunciar Jesus, mas também a minha história pessoal, a vivência da Páscoa com a família, celebrar Jesus no meio das pessoas.

Recordo-me, perfeitamente, da minha primeira Páscoa na Etiópia. Passei os primeiros tempos a aprender a língua mais falada na Etiópia, o amárico. E, enquanto estudava a língua na capital, fui celebrar a Páscoa entre o povo Gumuz, para onde iria trabalhar. Foi magnífico! Recordo-me da Via Sacra entre as casas de Quter Hulet, uma aldeia tipicamente Gumuz, bastante participada, com silêncio e oração. Recordo-me da celebração da vigília pascal, em Guilguel Beles, fora da Igreja, porque as pessoas eram muitas, com mais de 50 batismos, com muita alegria. Foram mais de três horas de celebração. Recordo-me da Páscoa, como mo-

mento de grande festa, de Jesus que vive e está no meio de nós, um momento em que se juntam pessoas das várias comunidades e todos juntos fazem festa pois Jesus está ali também. Uma festa que vai para além das celebrações litúrgicas, que continua com a matança de uma vaca e todos comem carne, bebem, conversam, festejam. Uma Páscoa em que eu, sendo estrangeiro, fui acolhido como família, me sentei à mesa de várias famílias e comi com elas. Como leigo, a missão só faz sentido se estiver no meio das pessoas, no meio das famílias, que me recordam a minha, no meio do povo para onde Deus me enviou e onde me sinto feliz e abençoado.

A minha última Páscoa na Etiópia, em 2021, foi mais sofrida. Vivíamos no meio de conflitos étnicos, de várias mortes, feridos, deslocados com fome e sem esperança, no meio de medo. Essa Páscoa foi, verdadeiramente, a de Jesus. Estar com pessoas que perderam familiares, acompanhar feridos, partilhar comida com os necessitados, ajudou-nos a mim e ao meu companheiro de missão, David Aguilera, LMC de Espanha, a viver a Páscoa de Jesus, que ressuscitou por todos nós e por isso procurámos ser testemunhas da Ressurreição, que é esperança, amor e ternura

de Deus para com as pessoas. Visitámos famílias, inclusive de diferentes etnias, estivemos com os padres e irmãos com quem vivemos em missão, rezámos para que Deus acompanhasse tantos corações feridos e levasse às pessoas o perdão. Sem perdão a guerra continua! O perdão é importante para que a paz aconteça!

Viver a Páscoa em missão é viver com alegria a ressurreição de Jesus e como leigo é sermos família do povo que nos acolhe, sentir que o outro é minha família, meu irmão, minha irmã, meu pai, minha mãe.

Viver a Páscoa em missão é “fazer causa comum”, como dizia S. Daniel Comboni, o sofrimento e morte do povo com quem partilhamos a vida, e na esperança da Fé, viver e festejar com o povo a alegria, a ressurreição de Jesus. Viver a Páscoa na Etiópia foi viver fortemente, o sonho de sermos uma única humanidade, como caminantes da mesma carne humana, como filhos desta mesma terra, que nos alberga a todos, todos irmãos. (cfr. Todos Irmãos n.º 8). Vivi na minha carne, esta certeza: tal como Jesus se entregou por inteiro por nós na paixão e morte, e o Pai no-Lo deu Ressuscitado, novamente, assim nós, quando nos entregamos por inteiro, recebemos por inteiro.



ENTREVISTA

"ACREDITO QUE A FUNÇÃO DE TODOS NÓS É CRIAR AMBIENTES REABILITADORES"

JOÃO PEDRO QUESADO (ENTREVISTA)

NO DIA EM QUE SE CELEBRA O DIA MUNDIAL DA SAÚDE, O IGREJA VIVA PUBLICA UMA ENTREVISTA COM ANA OLIVEIRA, PSICÓLOGA NUMA DAS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE CATÓLICAS PRESENTES NA ARQUIDIOCESE DE BRAGA, A CASA DE SAÚDE DO BOM JESUS. COMO É LIDAR TÃO DE PERTO COM A DOENÇA MENTAL?

[Igreja Viva] Quantas pessoas beneficiam dos serviços da Casa de Saúde do Bom Jesus?

[Ana Oliveira] Os serviços da Casa de Saúde do Bom Jesus, beneficiam cerca 400 pessoas assistidas no internamento e 300 em ambulatório, que engloba o GIS [Gabinete Integrado de Serviços de Serviços em Saúde Mental], Equipa de Apoio Domiciliário para pessoas com demência e seus cuidadores, e consulta externa.

[Igreja Viva] Que tipo de situações acolhem em serviço ambulatório? Tratam-se de consultas externas?

[Ana Oliveira] Em ambulatório podemos destacar as consultas externas nas especialidades de psiquiatria, pedopsiquiatria, psicologia da infância e da adolescência, psicologia clínica, neuropsicologia, sono e memória, neurologia e nutrição.

[Igreja Viva] Como é o dia-a-dia na Casa de Saúde?

[Ana Oliveira] O dia-a-dia na casa de saúde baseia-se no modelo assistencial, que preconiza a promoção de tratamento qualificado e uma abordagem interdisciplinar, com enfoque terapêutico e reabilitador, que promove a recuperação das capacidades e a reinserção das pessoas assistidas nos meios familiar e sociocomunitário. Procuramos oferecer um atendi-

mento humanizado e individualizado, tentando dar resposta às necessidades das pessoas e das famílias. Trabalhamos com e pelas pessoas, não esquecendo que elas são muito mais do que a sua doença. Procuramos semear esperança, com gestos concretos que expressam a nossa forma de Ser, de Estar e de Cuidar – A nossa forma de viver a Hospitalidade.

[Igreja Viva] Quais são as dificuldades do trabalho?

[Ana Oliveira] Sentir que a nível social e político esta é uma realidade escondida. Quase como uma negação desta realidade. O desinvestimento na área da saúde mental, torna o trabalho das instituições altamente desafiante, visto que os recursos e respostas para as necessidades das pessoas que experienciam um problema de saúde mental, são diminutas. A dificuldade é dar voz, dar rosto à doença mental. Mesmo perante esta dificuldade, existe o compromisso diário das Irmãs Hospitaleiras, em dar resposta às necessidades humanas e sociais das pessoas com doença mental.

[Igreja Viva] E qual é a melhor parte deste trabalho?

[Ana Oliveira] Acompanhar as histórias de recuperação, que muitas vezes são potenciadas pelo trabalho que realizamos,

em conjunto, com as pessoas que experienciam problema de saúde mental e as suas famílias. Acompanhar as pessoas na concretização dos sonhos, das suas expectativas e, simultaneamente, diminuir o impacto do problema na sua vida. Perceber que o nosso trabalho contribui para que se sintam pessoas, e não uma doença. Sentir que fazemos o bem, bem feito.

[Igreja Viva] Que especificidades existem nos cuidados em saúde mental?

[Ana Oliveira] Principalmente, vemos a pessoa como um todo, sendo para isso necessário individualizar os cuidados. Auxiliar a pessoa no seu processo individual de recuperação, não esquecendo a necessidade fulcral de integrar a família neste processo. Uma das grandes especificidades é tornar, as pessoas com doença mental, protagonistas e participantes do seu próprio desenvolvimento e crescimento social e pessoal. A par disto, é essencial aumentar o conhecimento da pessoa sobre o seu problema, dotando-a de estratégias que lhe permitam lidar adaptativamente com a sua doença. Entre outras especificidades, destacaria a necessidade de, conjuntamente, com a intervenção farmacológica promovermos intervenções multidisciplinares, como a psicoterapia, a psicoeducação,



a reabilitação cognitiva, a terapia ocupacional, entre outras, que são centrais no processo de transformação e recuperação da pessoa.

[Igreja Viva] Como é que se integram as famílias no processo de recuperação de cada doente?

[Ana Oliveira] A família desempenha um papel fundamental na vida do seu familiar doente e na sua recuperação e estabilidade, sendo considerada, muitas vezes, como o principal cuidador. As famílias deparam-se, com as dificuldades em lidar com a doença, mas ainda com o estigma, o isolamento e exaustão emocional. A investigação e a prática dizem-nos que a família também adoece, por isso, integrar as famílias no processo de recupe-

ração, passa por dotá-la de conhecimento para compreender e aprender a lidar melhor com a experiência que estão a passar. Sabemos que a intervenção farmacológica é indispensável, mas não é suficiente, sendo necessária a presença e apoio da família, pois esta desempenha um papel fundamental na recuperação, oferecendo suporte na monitorização da medicação, nas idas às consultas médicas, entre outros aspetos. Na nossa prática, verificamos, por exemplo, o impacto positivo, dos grupos de psicoeducação para familiares. Este trabalho “em família” ajudará a pessoa que experiencia a doença mental a viver em comunidade e a diminuir a sobrecarga emocional dos cuidadores. Neste sentido, torna-se essencial reforçar a parceria, entre os profissionais



O que é “uma vida normal”? É difícil definir normalidade. Como em qualquer outra doença, as pessoas podem ter necessidade de redefinir o seu projecto de vida, enquanto outras darão apenas continuidade aos seus planos.

de saúde e os familiares, de forma a fornecer o máximo de suporte com o mínimo de stress.

[Igreja Viva] Como se faz a reinserção das pessoas nas famílias após um período de internamento?

[Ana Oliveira] A reinserção na família, após a estabilização clínica, é definida de forma individualizada, tendo em consideração as necessidades da pessoa e a sua estrutura familiar. Esta reintegração é beneficiada pelo trabalho efetuado com as famílias, que permite aumentar o conhecimento dos familiares sobre a doença e, deste modo, cumprir um papel crucial na prevenção de recaídas. Trata-se sempre de um processo individual, em que a reaproximação da pessoa ao seu ambiente de vida

pode ser facilitada pelo acompanhamento de equipas multidisciplinares, que no caso da Casa de Saúde, poderá passar pelo encaminhamento pós-alta para a equipa de apoio domiciliário, integrada na Rede de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental. Na fase de reintegração é fundamental, auxiliar a pessoa e a família, a manter a adesão ao tratamento e a definir hábitos e rotinas saudáveis.

[Igreja Viva] É possível alguém com uma doença mental ter uma vida completamente normal, como se não tivesse essa doença?

[Ana Oliveira] Permita-me questionar o que é “uma vida normal”? É difícil definir normalidade. Aquilo que a prática nos diz é que, como em qualquer outra doença, as pessoas podem ter necessidade de redefinir o seu projecto de vida, enquanto outras darão apenas continuidade aos seus planos e objectivos. Sabemos que o processo de recuperação é um caminho único e individual, que o tratamento cumpre um papel fundamental na estabilidade e na melhoria da qualidade de vida das pessoas, e deste modo a vida pode voltar a ser experienciada com auto-determinação, autonomia e sensação de pertença nos ambientes onde a pessoa cumpre os seus sonhos, objectivos e expectativas. Por isso, acredito que a função de todos nós é criar ambientes reabilitadores, que estejam repletos de oportunidades e de esperança. E, se a normalidade existe, não haverá nada mais normal do que isto: o desejo partilhado de vivermos uma vida feliz e em pleno.

[Igreja Viva] Na missão das Irmãs Hospitaleiras lê-se a opção preferencial pela assistência aos mais pobres. É isto que distingue uma instituição de saúde da Igreja de outras?

[Ana Oliveira] Sim, sem dúvida. O nosso fundador, S. Bento Menni dizia 'uma pessoa vale mais que o mundo inteiro', ao dizer “pessoa” não dizia qual a sua condição social ou económica. Um pessoa, independentemente da sua condição, continua a valer mais que o mundo inteiro. Nas Irmãs Hospitaleiras, o compromisso diário é com as pessoas, só assim conseguimos dar continuidade à missão Hospitaleira: com amor pelos mais vulneráveis, compreensão, compaixão e dedicação.

[Igreja Viva] Como é que a Casa de Saúde pode contribuir para desmistificar a saúde mental?

[Ana Oliveira] Considero que, desde há vários, a Casa de Saúde tem dado esse contributo de forma ativa e eficaz. A Casa de Saúde tem sido pioneira no desenvolvimento de intervenções comunitárias, o que foi um passo transformador no combate ao estigma. Nestas intervenções destacam-se a formação profissional para pessoas com doença mental, assim como, o desenvolvimento de uma equipa de apoio domiciliário, com técnicos especializados na área da reabilitação psicossocial. Importa também destacar, o trabalho realizado pelo GIS, que disponibiliza um conjunto de serviços e intervenções no âmbito da reabilitação psicossocial na comunidade. Não podemos deixar de destacar as Unidades de Vida Autónoma (residências na comunidade), na qual residem pessoas com doença mental e nas quais se promove a sua autonomia e reintegração social. O esforço contínuo, nesta aberta e inclusão na comunidade, passa também pela promoção de parcerias com as Universidades e Escolas e com o Município. Mais recentemente, a abertura do serviço de consulta externa, é também, um contributo fundamental na redução do estigma associada à doença mental.

[Igreja Viva] Como é que a saúde mental se integra na saúde em geral?

[Ana Oliveira] Diz-se que não há saúde sem saúde mental. Se nos focarmos nas exigências que a realidade pandémica nos impôs nos últimos anos, temos exemplos claros da necessidade de darmos atenção à nossa saúde emocional, sem que seja possível dissociar a saúde mental, da saúde em geral. É fundamental cuidar da mente, como do corpo. Por isso, o nosso esforço e empenho diário deve passar também por implementar melhores cuidados de saúde mental para a população em geral, trabalhando na prevenção e intervenção precoce, assim como na promoção da saúde mental nos vários contextos de vida da pessoa. Ao disseminarmos esta ideia, estamos a contribuir para diminuir o estigma e a desmistificar as experiências de vida em doença mental. Estamos a permitir que as pessoas se definam pela sua individualidade e não pela sua doença, porque a saúde diz-nos respeito a todos.

“Viu e acreditou”

DOMINGO DA RESSURREIÇÃO PÁSCOA

ITINERÁRIO

No presbitério será colocado, junto à Cruz, o cubo com as imagens para o tempo pascal. Junto destes elementos estará também o Círio Pascal.

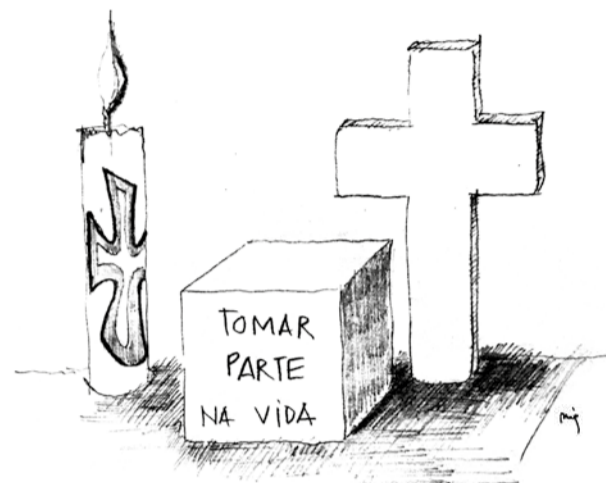


ILUSTRAÇÃO DA ARQ. MARIA TAVARES



LITURGIA DA PALAVRA

LEITURA I Actos 10, 34a.37-43

Leitura dos Actos dos Apóstolos

Naqueles dias, Pedro tomou a palavra e disse: “Vós sabeis o que aconteceu em toda a Judeia, a começar pela Galileia, depois do baptismo que João pregou: Deus ungiu com a força do Espírito Santo a Jesus de Nazaré, que passou fazendo o bem e curando a todos os que eram oprimidos pelo Demónio, porque Deus estava com Ele. Nós somos testemunhas de tudo o que Ele fez no país dos judeus e em Jerusalém; e eles mataram n'Ele, suspendendo-O na cruz. Deus ressuscitou-O ao terceiro dia e permitiu-Lhe manifestar-Se, não a todo o povo, mas às testemunhas de antemão designadas por Deus, a nós que comemos e bebemos com Ele, depois de ter ressuscitado dos mortos. Jesus mandou-nos pregar ao povo e testemunhar que Ele foi constituído por Deus juiz dos vivos e dos mortos. É d'Ele que todos os profetas dão o seguinte testemunho: quem acredita n'Ele recebe pelo seu nome a remissão dos pecados”.

Salmo responsorial

Salmo 117(118), 1-2, 16ab-17, 22-23

Refrão: Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria.

LEITURA II Col. 3, 1-4

Leitura da Epístola do apóstolo S. Paulo aos Colossenses

Irmãos: Se ressuscitastes com Cristo, aspirai às coisas do alto, onde Cristo Se encontra, sentado à direita de Deus. Afeiçoai-vos às coisas do alto e não às da terra. Porque vós morrestes e a vossa vida está escondida com Cristo em Deus.

Quando Cristo, que é a vossa vida, Se manifestar, então também vós vos haveis de manifestar com Ele na glória.

EVANGELHO Jo 20, 1-9

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo S. João

No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi de manhãzinha, ainda escuro, ao sepulcro e viu a pedra retirada do sepulcro. Correu então e foi ter com Simão Pedro e com o outro discípulo que Jesus amava e disse-lhes: “Levaram o Senhor do sepulcro e não sabemos onde O puseram”. Pedro partiu com o outro discípulo e foram ambos ao sepulcro. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo antecipou-se, correndo mais depressa do que Pedro, e chegou primeiro ao sepulcro. Debruçando-se, viu as ligaduras no chão, mas não entrou. Entretanto, chegou também Simão Pedro, que o seguira. Entrou no sepulcro e viu as ligaduras no chão e o sudário que tinha estado sobre a cabeça de Jesus, não com as ligaduras, mas enrolado à parte. Entrou também o outro discípulo que chegara primeiro ao sepulcro: viu e acreditou. Na verdade, ainda não tinham entendido a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.

REFLEXÃO

Jesus Cristo foi ressuscitado. O baptismo e a eucaristia tornam-nos participantes da vida nova da Páscoa. Somos homens e mulheres ressuscitados. Podemos dirigir o coração para os Céus: “aspirai às coisas do alto [...]. Afeiçoai-vos às coisas do alto e não às da terra”.

“Aspirai às coisas do alto”

A morte foi vencida. Hoje, começa uma nova criação. Hoje, recebemos um novo sopro de vida. A ressurreição de Jesus Cristo é sempre dita no presente, é

sempre actual, ultrapassa as limitações do espaço e do tempo, enche a História Universal de um novo significado, uma experiência pascal que designamos de salvação (eterna).

O mistério cristão da salvação possui uma ligação umbilical com o acontecimento pascal. Esta constatação, que, entre nós, até pode parecer óbvia, precisa de ser recordada com frequência, geração após geração, para não fazer do cristianismo uma ideia filosófica, mais ou menos ajustada às coisas da terra. O mistério pascal é a base e a coroa da salvação. Deixemo-nos surpreender pelo anúncio pascal! Contemplemo-lo como se fosse a primeira vez!

Ao aceitarmos esta realidade essencial da nossa fé, tornamo-nos aspirantes às coisas do alto, às realidades espirituais e divinas. A linguagem pode ser equívoca. Não estamos a separar, em modo dualista, as coisas da terra e as coisas do alto. Não são dois mundos opostos ou mutuamente excluídos. A fé cristã é pascal, ou seja, propõe-nos a inteira unificação de todas as dimensões da vida. A nossa meta, desde agora, é a plenitude da vida, a vida eterna, de modo que, desde o baptismo, nos é proposto viver como homens e mulheres ressuscitados. Somos fruto da Páscoa, porque fomos mergulhados nas águas do baptismo, porque estamos confirmados pelo dom espiritual mais sublime, e temos acesso a todos os demais sacramentos, sobretudo porque somos alimentados pela eucaristia, a presença viva do Ressuscitado. A experiência sacramental é sempre uma realidade pascal. Dizia São Leão Magno: “O que no nosso Redentor era visível, passou para os seus sacramentos”. Celebramos o núcleo da nossa fé: Cristo vive; e quer-te vivo! Nele se fazem novas todas as coisas: a luz, a água, o pão, o vinho, a mesa compartilhada, a alegria renovada, a paz e a esperança presente em todos os corações.

Coração da vida

A experiência pascal é uma experiência comunitária, nunca uma experiência apenas individual. Por isso, o anúncio pascal, que também se faz de casa de casa, em família, impele-nos a festejar a fé a partir da comunidade, o ‘nós’ eclesial. Esta espiritualidade do ‘nós’ remete-nos para dois acontecimentos significativos: a caminhada sinodal em curso na Igreja Católica e a novidade da terceira edição típica, em português, do Missal Romano. Nesta ‘série’ pascal vamos apresentar algumas das mudanças introduzidas na eucaristia em português. É uma oportunidade para recuperar a beleza da espiritualidade da comunhão. Celebrar a Páscoa é também a possibilidade de fazermos da eucaristia o coração da vida. Vamos aprender a aspirar às coisas do alto!

Reflexão preparada por Laboratório da Fé in www.laboratoriodafe.pt

Semear caridade

Acólitos

O ministro do altar está em constantes deslocações durante o exercício do seu ministério: nas procissões de Entrada, do Evangelho, do Ofertório ou de Saída. Essas deslocações podem ser pesadas, hieráticas, sincronizadas, mecânicas ou até militares. Todavia, elas deviam ser antes como a corrida de Pedro e do outro discípulo, não num correr caótico e atrapalhado, mas numa esperança ardente que faz brilhar o rosto.

Leitores

Cada leitura tem a sua particularidade, o seu estilo, a sua forma de ser proclamada. A leitura do discurso de Pedro exige do leitor o esforço de incarnar a exaltação testemunhal do príncipe dos apóstolos. As palavras que ele proclama não são somente dele, são as de toda a Igreja



EUCOLOGIA

Orações presidenciais: Orações próprias para a Missa do Dia do Domingo de Páscoa (*Missal Romano*, 353-354)

Prefácio: Prefácio Pascal I (*Missal Romano*, 542)

Oração Eucarística: Oração Eucarística III (*Missal Romano*, 668ss)



SAIR EM MISSÃO DE AMAR

Nesta grande semana da alegria pascal, vamos procurar sentir-nos felizes, consolando alguma pessoa que esteja a precisar da nossa atenção, fazendo com que tome parte na vida abundante que nós já experimentamos em Deus.



SUGESTÃO DE CÂNTICOS

- **Entrada:** *O Senhor ressuscitou verdadeiramente* – M. Faria
- **Glória:** *Glória a Deus nas alturas* – Az. Oliveira
- **Sequência Pascal:** *À Vítima Pascal* – A. Cartageno
- **Ap. Dons:** *Foi removida a pedra* – A. Cartageno
- **Comunhão:** *A nossa Páscoa imolada* – A. Cartageno
- **Final:** *Ressuscitou! Aleluia!* – A. Cartageno

nascente e devem ser as nossas hoje também. Por isso, o leitor, na sua proclamação deve não só apropriar-se o texto, mas também o tom que o texto exige.

Ministros Extraordinários da Comunhão

O MEC pode experimentar muitas vezes que o cristão já morreu e a que sua vida está escondida com Cristo em Deus. Ele encontra muitos doentes que se aproximam mais ou menos serenamente para o fim dos seus dias com o corpo a fraquejar gradualmente. Todavia, num ato de fé, o MEC deve lembrar-se da vida divina escondida assim como as espécies do Pão e do Vinho escondem o Corpo glorioso de Cristo.

Músicos

Um pouco de fermento leveda toda a massa. O músico percebe bem esta expressão de São Paulo. De facto, num grupo coral, basta uma nota desafinada para estragar um acorde. Do mesmo modo, alguém que canta bem e afinado, que é seguro, como se diz, ajuda todo o coro a cantar bem e com segurança. Como há o mau fermento que estraga a massa

sonora, assim também há um bom que nos torna pães ázimos do Reino.

Celebrar em comunidade

Sequência Pascal

Durante a proclamação da Sequência Pascal, três jovens entram em procissão, desde a porta principal da Igreja até ao presbitério, transportando o cubo com as imagens para o tempo pascal, a Cruz e o Círio Pascal. Ao chegarem perto do altar, mostram-nos à assembleia.

Aclamação ao Evangelho

Enquanto se entoa a aclamação ao Evangelho, os três jovens colocam o cubo com as imagens para o tempo pascal, a Cruz e o Círio Pascal no espaço que lhes estava previamente destinado.

Evangelho para a vida

O anúncio festivo da manhã de Páscoa é expressão de que a alegria do encontro vivo com Jesus Cristo não se pode guardar ou reter simplesmente no íntimo do coração. A narrativa do texto do Evangelho manifesta claramente que a Boa Nova deve ser comunicada a todos, porque tomamos parte desta vida

abundante de Deus em nós. Afinal, só temos uma coisa para testemunhar: Cristo morreu pelos nossos pecados, ressuscitou ao terceiro dia e está vivo! Se levarmos a todos a beleza deste anúncio de amor, certamente estaremos a cuidar das relações de fraternidade, pois estas só se compreendem à luz da vida nova que Jesus Cristo nos oferece.

Oração Universal

Caríssimos irmãos e irmãs em Cristo: neste dia santíssimo que o Senhor fez, em que o Espírito nos torna homens novos, oremos ao Pai, para que a alegria da Páscoa se estenda ao mundo inteiro, dizendo com fé:
R. Fazei-nos tomar parte na vossa vida, Senhor.

1. Pela Igreja católica e apostólica, para que se alegre santamente nesta Páscoa e proclame que o Senhor ressuscitou, oremos.
2. Por todos os que foram batizados, para que aspirem às realidades do alto e deem graças pelo seu novo nascimento, oremos.

3. Pela humanidade inteira, sobretudo pelos que sofrem e estão em guerra, para que acolha a Boa Nova e a Aliança que Deus lhe oferece em Cristo ressuscitado, sendo fonte de consolação para todos os que choram, oremos.

4. Pelas famílias cristãs, para que o Cordeiro pascal, que é a nossa vida, as alimente com o seu Corpo e o seu Sangue, oremos..

5. Pela nossa comunidade paroquial, para que seja mais samaritana e sinodal, cresça no amor a Jesus Cristo e dê testemunho da sua Ressurreição, oremos.

Deus santo, Deus da vida, Deus salvador, que na Ressurreição do vosso Filho destes ao mundo a vitória sobre a morte, fazei-nos viver ressuscitados com Ele, deixando-nos conduzir pelo seu Espírito. Por Cristo, nosso Senhor.
R. Ámen.

A versão completa do subsídio litúrgico encontra-se disponível em www.arquidiocese-braga.pt/liturgia/

“Viu e acreditou”

PRIMEIRO DOMINGO PÁSCOA
ANO C - 2022



SENHORA-A-BRANCA RECEBE MOMENTO DE ORAÇÃO PELA VIDA E VOCAÇÕES

A Igreja da Senhora-a-Branca, em Braga, recebe esta quinta-feira, 7 de Abril, às 21h15, mais um Momento de Oração pela Vida e Vocações. Trata-se de um dos muitos encontros de oração mensais promovidos pelo Departamento Arquidiocesano para a Pastoral Vocacional em colaboração com a zona pastoral da cidade e Este do Arciprestado de Braga, que, ao longo de todo o ano pastoral, percorrem as paróquias envolvidas. Como habitualmente, estes momentos procuram "interpelar a comunidade, chamada pelo Baptismo à fundamental e universal vocação à Santidade" e proporcionar "momentos de oração pelas vocações específicas, como a do matrimónio, a do sacerdócio ministerial e a de vida consagrada em geral, ou também, mais genericamente, vocações a ministérios laicais ligados aos carismas recebidos". Deste modo, às portas da celebração da grande festa da



Páscoa, em que "a Cruz de Jesus se nos apresenta como ponto central de Caridade e de Vida", o Departamento Arquidiocesano procura, também através destes momentos de oração, promover "o encontro pessoal e íntimo com Cristo, que por nós deu a Sua vida, interpelando-nos ao cuidado no serviço aos irmãos, por meio dos gestos que nascem do amor, a partir da entrega à vocação a que cada um é chamado".

NÚCLEO DE BRAGA DO CNE REALIZA CELEBRAÇÃO PENITENCIAL

A Junta do Núcleo de Braga do Corpo Nacional de Escutas vai realizar, a 8 de Abril, sexta-feira, uma celebração penitencial na Igreja do Pópulo, às 21h15. A iniciativa pretende ajudar todos os escuteiros, familiares e comunidade geral que se

queira associar, a preparar e viver mais profundamente o tempo pascal. A Junta do Núcleo convida todos a participar, "na esperança que o coração de cada um tenha preparado o espaço necessário para acolher o amor radical de Jesus".

8 ABR
IGREJA DE BARBUDO (VILA VERDE)
VIGÍLIA PELA PAZ
21H30

10 ABR
BASÍLICA DOS CONGREGADOS
AS SEZE ÚLTIMAS PALAVRAS DE CRISTO NA CRUZ
21H00

O tempo é agora

UMA CONVERSA COM JOANA DELGADO

Terça-feira, 12/04, às 21h www.dmtv.pt

LIVRARIA DIÁRIO DO MINHO

LIVRO DA SEMANA

36,5€

10% Desconto*

COMENTÁRIO AO EVANGELHO DE SÃO MARCOS
MÁRIO SOUSA

O estudo de cada episódio é dividido em duas partes: a análise e o comentário. A análise é feita versículo a versículo, e nela se expõem as questões mais significativas. O comentário, por sua vez, oferece ao leitor a interpretação e o significado teológico do episódio, tal como a sua interpeleção existencial.

Compre online em www.livrariadm.pt

* Na entrega deste cupão. Campanha válida de 7 a 14 de Abril de 2022.

