



CORREIO DE COIMBRA

SEMÁNARIO DA DIOCESE DE COIMBRA | DIRETORA: SÓNIA NEVES
ANO 104 | N.º 5054 | 12 DE FEVEREIRO DE 2026 | GRATUITO



ULS Coimbra

«Cuidamos de rostos e histórias»

VISITE-NOS EM WWW.CORREIODECOIMBRA.PT

DESTAQUES

05

DIOCESE

ARCIPRESTADO COIMBRA URBANA

Voluntários precisam-se

06

DIOCESE

MENSAGEM DE QUARESMA

D. Virgílio Antunes

08

GRANDE PLANO

SERVIÇO HUMANIZAÇÃO ULS COIMBRA

Entrevista a Sílvia Monteiro

14

PARA NOS PENSARMOS

OPINIÃO DE QUEM NOS ACOMPANHA

Ana Faria (SDEC); P. Manuel Mendes;
Sofia Pereira

24

LITURGIA

DOMINGO VI DO TEMPO COMUM

P. João Paulo Vaz

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE

Seminário Maior de Coimbra
Contr. n.º 500792291
Registo n.º 101917
Depósito Legal n.º 2015/83

DIRETORA

Sónia Neves (CP 5775)

ADMINISTRAÇÃO E EDIÇÃO

Communis Missio
- Instituto Diocesano de Comunicação
Centro Pastoral Diocesano Coimbra
Rua Domingos Vandelli, n.º 2
3004-547 Coimbra

GRAFISMO / PAGINAÇÃO

Frederico Martins - fredericomartins.pt

REDAÇÃO

Rua Domingos Vandelli, 2
3004-547 COIMBRA
redacao@correiodecoimbra.pt
Telef. 239 792 344 (Chamada para a rede fixa nacional)

DONATIVOS

assinaturas.jornal@gmail.com

SUPLEMENTO

suplemento@correiodecoimbra.pt

COLABORADORES

Os artigos de opinião são da
responsabilidade dos seus autores.
As imagens e textos da secção Suplemento
"Igreja Viva" são da responsabilidade
dos respetivos colaboradores.

ESTATUTO EDITORIAL

www.correiodecoimbra.pt

PUB

Porto | Coimbra | O. Azeméis | Leiria | Lisboa

FREGO
CORRETORES DE SEGUROS • INSURANCE BROKERS

+45 anos
De experiência na gestão de soluções
diferenciadoras para riscos empresariais

www.frego.pt
geral@frego.pt

F. REGO - Corretores de Seguros, S.A. Mediador de Seguros inscrito em 27-01-2007 na ASF, categoria de Corretor de Seguros n.º 607110281/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida (www.asf.com.pt). A F. REGO não assume a cobertura dos riscos contratualizados.

CORREIO DE
COIMBRA

Semanário da Diocese de Coimbra



«Frágeis e amados»

As últimas semanas em Coimbra, e um pouco por todo o país, foram marcadas pelo som do vento e pela força da água. As tempestades que fustigam a nossa região não deixam apenas marcas na paisagem e infra estruturas danificadas; deixam, em muitos de nós, um sentimento de vulnerabilidade. Ver o que é sólido ser abalado recorda-nos a nossa fragilidade. Mas é precisamente nesta fragilidade que descobrimos a nossa maior força: a capacidade de cuidar.

Nesta edição, mergulhamos no coração da saúde em Coimbra através da entrevista à Sílvia Monteiro. Numa cidade que é referência na medicina, o nascimento de um Serviço de Humanização na ULS Coimbra não foi apenas um passo administrativo mas uma afirmação de identidade. Como nos diz a médica cardiologista, “o segredo do amor é cuidar”. Esta visão recorda-nos que, tal como uma árvore vergada pela tempestade precisa de amparo para não quebrar, o doente no seu leito de hospital precisa de mais do que técnica e fármacos. Precisa de ser visto como um rosto, uma história, uma presença sagrada. Vale a pena ler o Grande Plano desta semana!

E, se noutros anos este seria tempo de alegria e cores com os dias de Carnaval, este ano a festa está suspensa e adiada em muitas cidades do país. “Saltando” o entrudo, olhamos já a Quaresma, tempo de preparação para a Páscoa, que se inicia na próxima quarta-feira, dia 18 de fevereiro.

Este tempo favorável que se avizinha deve ser vivido como um caminho de reconstrução interior. A Quaresma é o tempo de limpar os detritos que as nossas “tempestades” pessoais deixaram no coração – o egoísmo, a indiferença, o descarte do outro...

Atrevo-me a dizer que a humanização da saúde e a conversão quaresmal tocam-se no mesmo ponto: a capacidade de sair de nós próprios para ir ao encontro do outro, da dor alheia. Recordo-me o título de um livro que li há pouco tempo, “Tão frágeis e tão amados”, da Paula Noronha Jordão, Missionária Verbum Dei, editado pelo Apostolado de Oração, e que nos leva pela mão “para viver a liberdade no amor de Deus”.

“Só podemos amar no presente e no futuro, porque no passado, no presente e no futuro fomos, somos e seremos muitos amados. Aconteça o que acontecer, somos amados, cuidados e agradados”, pode [ler-se](#).

Que aprendamos também, nesta caminhada para a Páscoa, que a caridade é o único abrigo capaz de resistir a qualquer vento. Olhemos para o lado e saibamos dar uma ajuda nas várias ações solidárias que acontecem pela diocese de Coimbra. [📌](#)



ÍNDICE

05 DIOCESE



08 GRANDE PLANO

14 PARA NOS PENSARMOS

22 LITURGIA

27 AGENDA



COMO COLABORAR!

Numa lógica de serviço eclesial e de evangelização, o jornal diocesano *Correio de Coimbra* passou a ser gratuito na sua nova edição em suporte digital.

Comporta, contudo, custos.

Se quiser ajudar a Diocese de Coimbra a suportar financeiramente este serviço, poderá fazê-lo junto dos serviços administrativos (Seminário Maior, Casa Nova) ou por transferência bancária para o IBAN:

PT50 0018 0003 4059 0291 0201 3

Titular da conta é a COMMUNIS MISSIO - Instituto Diocesano de Comunicação.
Banco: Santander Totta S.A.

Ao fazer transferência bancária, pedimos o favor de nos **enviar o comprovativo** da mesma **para** o email **assinaturas.jornal@gmail.com**, identificando o nome da pessoa/entidade e o NIF.

Desde a última edição, registamos os donativos abaixo discriminados. **Muito obrigado.**

Joaquim Marques

50€

O *Correio de Coimbra* é um serviço gratuito à missão evangelizadora da nossa Diocese. Colabore com o seu donativo para o manter e qualificar. **Muito obrigado.**



DIOCESE



21º aniversário da morte da Irmã Lúcia assinalado em Coimbra

No próximo dia 13 de fevereiro, sexta-feira, assinala-se 21 anos da morte da irmã Lúcia, este ano com “dois eventos abertos à comunidade” no Carmelo de Coimbra.

[LER MAIS >](#)



Arciprestado de Coimbra Urbana precisa de voluntários para ação solidária – ADIADO

O arciprestado de Coimbra Urbana pede voluntários para ação solidária nos concelhos de Pedrógão Grande, Castanheira de Pêra e Figueiró dos Vinhos, que se vai realizar a 14 de fevereiro (nova data).

[LER MAIS >](#)



Pré-Seminário realiza encontro vocacional – «Deus conta comigo, será como padre?»

O Pré-Seminário vai realizar um encontro vocacional para jovens dos 15 aos 18 anos, no dia sob o tema “Deus conta comigo... será como padre?”, no dia 14 de março, no Seminário Maior de Coimbra.

[LER MAIS >](#)





Mensagem do Bispo de Coimbra para a Quaresma de 2026

Virgílio Antunes, Bispo de Coimbra

A Quaresma evoca os quarenta dias de Israel no deserto, um caminho de conversão ao Deus vivo e de encontro com a liberdade; e evoca o percurso interior de Jesus que, no deserto, se deixa conduzir pelo Espírito para fazer em tudo a vontade do Pai. A Quaresma é um tempo oferecido ao Povo de Deus para se fortalecer na sua caminhada espiritual em direção à celebração da Páscoa anual e a caminho da Páscoa eterna.

Esta Quaresma propõe-nos uma entrada em profundidade na **espiritualidade cristã** que “consiste em levarmos o Espírito de Cristo a toda a nossa vida, ou seja, em tornarmos realidade em nós o mistério da comunhão com Cristo e com a sua Igreja iniciado no batismo” (*Nota Pastoral para 2025-2026*).

Acolhemos como modelo a pessoa dos Apóstolos de Jesus que, no Pentecostes, se deixaram inundar pelo Espírito Santo e se tornaram homens espirituais na vivência da sua fé, no anúncio do Evangelho, na edificação da Igreja e no testemunho no meio do mundo. Sentimo-nos acompanhados pela Virgem Maria, que acolheu o Espírito Santo enviado por Deus e se sentiu agradecida e feliz quando Jesus se fez Homem no seu seio. Com os Apóstolos e com Maria, manifestamos o desejo de acolher o Espírito Santo, que faz de nós cristãos enraizados no espírito de Cristo em quem está toda a nossa vida.

As tempestades das últimas semanas fazem-nos viver a espiritualidade cristã na **Igreja como casa** afetada e sofredora para muitos dos seus membros, mas também como casa de fraternidade e amor que se repartem por todos os irmãos e irmãs.

Vivemos esta Quaresma na solidariedade para com os que sofrem pela perda de pessoas, de bens, de tranquilidade e paz e oferecemos o produto material da nossa Renúncia Quaresmal para ajudar as vítimas das calamidades climatéricas.

Acompanhamos especialmente com a nossa amizade e oração os que estão desanimados e sem forças para se levantar e olhar para o futuro com esperança.

Fazemos este percurso com a Palavra de Deus comunicada à humanidade, que nos dá a conhecer o seu amor e nos propõe os caminhos da vida. A espiritualidade cristã não assenta numa ideia ou num pensamento humano, mas na **Palavra** da Sagrada Escritura, verdadeira **revelação** de Deus iluminada pelo Espírito Santo.

Somos conduzidos com Jesus ao deserto para nos deixarmos fortalecer pelo Espírito, que nos recorda todas as palavras de Jesus e nos aquece o coração ao comunicar-nos o dom da fé. A leitura orante da Palavra de Deus (*lectio divina*), mais abundante na Quaresma, torna a nossa espiritualidade mais autêntica, pois leva-nos a ler todos os acontecimentos à luz da fé.

Centramos a nossa peregrinação na **Eucaristia** celebrada, adorada e vivida, que é verdadeiro **alimento** da nossa espiritualidade cristã, ou seja, de toda a nossa existência. Ela não é um prémio para as nossas virtudes, mas o dom do amor de Deus, que se reparte com os pobres e pecadores, para que se convertam e tenham vida.

Na Quaresma reconhecemos a grandeza da oferta de Jesus por nós na cruz e tomamos a decisão de fazer um caminho espiritual que nos conduza à pureza de coração, ao abandono do pecado



e à vida na graça que nos santifica. Na Eucaristia Deus sacia a nossa fome de amor e conduz-nos a reconhecer a nossa pobreza de pecadores necessitados de perdão. Preparamo-nos para o encontro com o amor de Deus por meio do sacramento da Reconciliação, verdadeiro milagre da graça e da misericórdia, que nos salva.

A espiritualidade cristã leva-nos a assumir a **missão** de ser cristãos **no mundo**. Esta Quaresma impele-nos a assumir com coragem a promoção da justiça em favor dos pobres, a missão evangelizadora junto dos não crentes, o empenho social e político em ordem à paz, o testemunho dos valores do Reino dos Céus face às realidades que escravizam.

Depois de ser conduzido ao deserto, Jesus saiu cheio do espírito para realizar a missão que o Pai Lhe confiou e dirigiu-se para Jerusalém onde daria a vida por nós. Os Apóstolos, cheios do Espírito Santo partiram para realizar a missão que Jesus lhes confiou e o seu testemunho revolucionou o mundo. Hoje, somos nós, habitados pelo Espírito Santo, as testemunhas enviadas. A Páscoa de morte e ressurreição de Jesus dá-nos o Espírito que nos leva a viver e a testemunhar.

Desejo a todos uma santa Quaresma, um verdadeiro enraizamento na espiritualidade cristã, que nos encha do amor de Deus e nos aproxime dos outros como irmãos. 🙏





«CUIDAR
DA VIDA HUMANA
É UMA MISSÃO
QUE TOCA O SAGRADO»

No âmbito do Dia Mundial do Doente, o *Correio de Coimbra* conversou com Sílvia Monteiro. Médica cardiologista que assumiu o Serviço de Humanização da ULS Coimbra, uma decisão de entrega e compaixão.



SÍLVIA MONTEIRO,
DIRETORA DO SERVIÇO DE HUMANIZAÇÃO DA ULS COIMBRA

“Encaro este serviço como uma proposta de Deus”



A médica cardiologista assume a liderança de um serviço pioneiro na Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra, que abrange oito hospitais e 26 centros de saúde. Sílvia Monteiro explica que a humanização não é um conceito vago, mas uma decisão diária de entrega.

Correio de Coimbra

Sílvia Monteiro, como podemos apresentar o Serviço de Humanização da ULS Coimbra, que tem uma abrangência enorme...

Sílvia Monteiro

Exatamente. Este serviço acompanha oito hospitais e 26 centros de saúde. Falamos do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, (Hospitais da Universidade de Coimbra, Hospital Geral, Hospital Pediátrico, Maternidades Bissaya Barreto e Daniel de Matos e Hospital Sobral Cid), Hospital Arcebispo João Crisóstomo – Cantanhede e o Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro – Rovisco Pais. É uma área de abrangência enorme e muito diversificada.

Quando ouvimos falar de um serviço de “humanização” na saúde, parece um conceito abstrato. O que se espera, na prática, de um serviço destes?

A humanização não é um conceito abstrato; ela concretiza-se em cada gesto de ternura, de cuidado, em cada atitude de empatia dos profissionais.

Exige um compromisso pessoal. Concretiza-se quando estamos, porventura, sozinhos no gabinete com o doente, sem ninguém a ver. Hoje vivemos tempos difíceis no SNS, com escassez de profissionais e uma medicina muito técnica. A humanização surge na ULS Coimbra como uma necessidade estratégica: a excelência técnica tem de caminhar em paralelo com a excelência do cuidar.



A excelência técnica tem de caminhar em paralelo com a excelência do cuidar.

Muitas vezes associa-se o médico ao aluno de boas notas mas com pouca atenção ao outro. Foi essa falta de atenção que motivou a criação do serviço? Não diria isso. Nas novas gerações há excelentes exemplos de humanismo. O que mudou foi a



pressão assistencial. Os profissionais estão fisicamente exaustos e emocionalmente esgotados. Um profissional em *burnout* não consegue prestar cuidados humanizados. Por isso, o nosso foco são as pessoas. O serviço assenta em três pilares: cuidados centrados no doente, cuidar de quem cuida e a transformação da cultura organizacional.

© Foto ULS Coimbra



Um profissional em burnout não consegue prestar cuidados humanizados.

Falou de cuidar dos profissionais. Como apoiam os médicos e enfermeiros, nomeadamente os mais jovens?

Lançámos em janeiro a Academia de Humanização, um programa pioneiro para médicos internos. O grupo de internos é o que apresenta maior risco de burnout. O programa tem três eixos: mentoria Humanizada, onde cada interno tem mentores de

outras áreas para partilha segura, sem avaliação. Depois o projeto “Eutopos”, do grego “bom lugar”, que são grupos de partilha orientados por facilitadores — como o António Ferreira Silva que é jesuíta — onde há espaço para a escuta, partilha e interpretação de casos e realidades. Por fim, o terceiro ponto volta-se para as artes e Humanidades, com encontros mensais que exploram a medicina através da literatura, cinema e artes, para tornar os profissionais mais empáticos.

Há aqui uma linha do serviço de humanização também mais focado naturalmente no doente, mas também na família, nas pessoas que acompanham o doente? Que atenção é dada?

Sim, esse foi aliás um dos nossos primeiros projetos, como sabes com a pandemia houve restrições no sentido de mitigar as consequências, foi-se protelando esse conceito de maiores restrições ao longo do tempo e o serviço de humanização sentiu e discutiu este aspecto com o Conselho de Administração no sentido de reabrir as portas das suas unidades de internamento às famílias. Promovemos este reforço da cultura do acompanhamento dos familiares nos hospitais. Tenho de sublinhar que já existia um regulamento que previa o acompanhamen-

© Foto ULS Coimbra



to dos familiares e as visitas, e nós não inventámos nada de novo, o que fizemos foi reforçar esta cultura e trabalhámos diretamente com todos os enfermeiros gestores em pequenos grupos no sentido de perceber quais eram as principais barreiras que existem e que se prendem, com as condições estruturais do próprio edifício, particularmente do Hospital da Universidade de Coimbra.



Promovemos este reforço da cultura do acompanhamento dos familiares nos hospitais.

Reforçámos a figura do acompanhante ou familiar de referência que no fundo é considerar este familiar como um parceiro fundamental na prestação dos cuidados humanizado. Esta figura é naturalmente escolhida pela pessoa que está internada. Pretendemos que essa pessoa assegure por um lado o acompanhamento do doente, por outro lado faça a ligação com a equipa de saúde, e que depois fará ligação com o restante núcleo familiar.



Devo dizer-te que nós tínhamos algum receio que houvesse uma afluência enorme de acompanhantes e como é que fazíamos se houvesse três acompanhantes ao mesmo tempo, no mesmo quarto... Infelizmente isso não se verificou e houve uma divulgação muito ampla, quer nos meios de comunicação locais quer até nacionais. Este é um problema que nós vivemos atualmente com as nossas famílias, que nem sempre têm disponibilidade para acompanhar os seus doentes, embora tivesse muitos benefícios para todos.

© Foto ULS Coimbra

Isso é o espelho de haver muita solidão, muitas pessoas sozinhas a estarem ao hospital?

Bom, o reflexo do nosso hospital e das pessoas que temos internadas é o reflexo da sociedade. E nós reconhecemos que há dificuldades sociais e económicas, as pessoas têm de trabalhar até tarde e se estão a trabalhar não conseguem



obviamente ter disponibilidade para estar com os seus familiares.

Enfim, mas também todos nós reconhecemos que vivemos numa sociedade em que existe alguma indiferença e até algum descarte particularmente dos doentes idosos. Eu diria mesmo que muitos problemas que estão a ser importados à saúde são, na realidade, problemas sociais que todos nós temos de refletir, nomeadamente o envelhecimento da população ou a forma como lidamos com a própria morte, com o cuidado dos nossos.

Eu penso que tudo isso merece uma reflexão profunda enquanto sociedade. Isto não é só um problema médico, é um problema social e esse mesmo serviço social é também um dos pilares muito importantes para nós.



Aliás, estou de facto sempre a refletir com as equipas neste sentido de lhes pedir que a avaliação social de cada doente, particularmente de doentes internados, seja feita logo no momento da admissão, de forma que não haja depois a surpresa, no momento da alta do doente, que os familiares dizem que não o levam. Isto é a nossa prática habitual e sabemos que a resolução dos problemas sociais tem um impacto determinante na experiência do doente e das suas famílias no seu percurso, na nossa instituição e é um dos aspectos a que estamos a dar muita atenção.

“

A fé descentraliza-me de mim própria e leva-me a encarar a humanização como uma missão.

Como mulher de fé e cardiologista, cuidando do coração dos outros, como é que essa realidade a ajuda a dirigir este serviço?

Ajuda-me muito. Enquanto mulher de fé, o meu modelo é Jesus Cristo. Procuo ver em cada doente o Seu rosto. A fé descentraliza-me de mim própria e leva-me a encarar a humanização como uma missão. Cheguei a este lugar uns meses após a morte do meu pai. Acompanhei o seu processo oncológico em casa até ao fim.



Foi a fase mais difícil mas a mais edificante da minha vida. Ali, no quarto com ele, eu rezava para que Deus transformasse aquela dor em algo bom. Meses depois surgiu este convite. Acredito que foi uma proposta de Deus para mim. Encaro isto como uma missão de evangelização: levar consolo aos que sofrem.

Para terminar, que mensagem gostaria de deixar neste Dia Mundial do Doente?

Gostaria de dizer que cuidar da vida humana é uma missão que toca o sagrado, é uma missão muito exigente, porque de facto cada vida é única, e irrepetível, tem uma dignidade que é absolutamente inviolável e por isso a experiência de cuidar de cada pessoa doente é sempre única.



Cuidamos de pessoas com rosto, história e família.

Não tratamos números ou casos clínicos; cuidamos de pessoas com rosto, história e família. Por isso considero que o cuidado é, sem dúvida, a grande experiência humanizadora, onde aprendemos o verdadeiro significado da vida e cumpriremos a nossa missão. O grande desafio é colocar cada pessoa no centro e agir a favor do bem comum, porque acredito que o segredo da vida é amar e o segredo do amor é cuidar. 🙏



© Foto ULS Coimbra





PARA NOS PENSARMOS

SDEC

Inclusão de pessoas com deficiência na Igreja, nomeadamente na Catequese, e na Sociedade. Uma perspectiva histórica ⁽¹⁾



Ana Faria

Vinde a Mim, todos Vós que andais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei (Mt 11, 28-30)

“Ser inclusivo significa colocar a pessoa no centro” ¹

Introdução

A palavra “INCLUSÃO” tem hoje um significado que era totalmente desconhecido na sociedade em geral, até aos anos 60-70 do século XX.

Assim, veremos que apesar da Igreja, quer através da sua hierarquia, quer através de movimentos dos leigos, estar sensível aos problemas sociais, nomeadamente às questões da pobreza, da doença, da marginalização, dos “diferentes”, ou seja, das pessoas com deficiência, a inclusão plena, no sentido que hoje lhe atribuímos, de plenos direitos e deveres perante a sociedade, não existia nem a nível social, nem eclesial. Desde o início do seu pontificado, que o Papa Francisco chamou por diversas vezes a atenção para que a Igreja ainda hoje tem dificuldade em incluir as pessoas com deficiência, propondo na Rede Mundial de Oração, que no mês de Dezembro de 2023, a in-

¹ DONATELLO, Irmã Veronica, “Inclusão Pastoral das Pessoas com Deficiência”, conferências feitas em Braga, Bragança, Coimbra, Faro e Lisboa, entre 25 a 30 de Maio de 2018.



tenção fosse a de “promover a participação activa das pessoas com deficiência, construindo programas e iniciativas”. O Papa acentua que “Para que as pessoas deficientes estejam no centro da atenção da sociedade e as instituições promovam programas de inclusão que potenciem a sua participação ativa [...] Há necessidade [...] de programas e iniciativas que favoreçam a inclusão”, e diz ainda claramente que: “Acima de tudo, são necessários grandes corações que estejam dispostos a acompanhar”, acrescentando: “[...] criar uma paróquia totalmente acessível não significa apenas remover barreiras físicas, mas também compreender que devemos parar de falar sobre ‘eles’ e começar a falar sobre ‘nós’”².

Sabemos também que ao longo da nossa história ocidental, a sociedade, de um modo geral, rejeitou, marginalizou e “escondeu” as pessoas com qualquer tipo de deficiência: física, sensorial, intelectual e psicossocial, assumindo que eram pessoas incapazes, inúteis à sociedade, e por isso excluídas de todos os direitos individuais e sociais. Sabemos ainda como as formas de pensar e os hábitos sociais só se conseguem mudar no tempo longo, às vezes mesmo muito longo!...

Antiguidade Clássica [c. secVIII a.C. – 476 d.C.] e Idade Média [476-1453]

Na Antiguidade Clássica, a excepção encontra-se no Antigo Egipto, em que as pessoas com deficiência eram aceites e integradas nas diferentes classes sociais a que pertenciam.

Já na Grécia Antiga as crianças “nascidas com defeito” eram eliminadas de várias formas, e os adultos que por qualquer razão se encontravam diminuídos, eram marginalizados e, muitas vezes, abandonados.

Em Roma, na mesma época, a legislação acolhia

a eliminação das crianças nascidas com alguma deficiência aparente; no entanto, também podiam ser poupados para, posteriormente, serem utilizados comercialmente ou para entretenimento³. Diz-nos o Papa Francisco que “[...] no Império Romano muitos pobres, forasteiros e tantos outros descartados encontravam respeito, carinho e cuidado nos cristãos”. O que levou o Imperador Justiniano, no século VI, a questionar-se porque eram os cristãos “tão respeitados e seguidos”, concluindo que “uma das razões era o seu empenho na assistência aos pobres e forasteiros, já que o Império os ignorava e desprezava”⁴. O Papa Francisco esclarece-nos ainda, sobre quem são os pobres à época: aqueles “que se encontram em situações desfavoráveis: os recém-nascidos abandonados, os órfãos, os idosos deixados sozinhos, os doentes mentais, os portadores de doenças incuráveis ou com graves malformações, os sem-abrigo.”⁵

Jesus vem romper com as convenções sociais que até aí marcavam as relações humanas: aproximou-se de todos e deixou que todos se aproximassem d’Ele, tocando e deixando-se tocar por todos, sem aceção de pessoas, mesmo as mais marginalizadas socialmente: “O Espírito do Senhor está sobre mim, porque Me ungiu para anunciar a boa nova aos pobres. Ele me enviou a proclamar a libertação aos cativos e aos cegos, o recobrar da vista; a mandar em liberdade os oprimidos, a proclamar um ano de graça do Senhor.” (Lc 4, 18-19).

Cumprindo o mandato que Jesus nos faz, de nos amarmos uns aos outros como Ele nos amou (Jo 13, 34-35), desde o início que as comunidades cristãs se uniram para cuidar dos mais pobres: “[...] distribuíam o dinheiro por todos, de acordo com as necessidades de cada um [...]” (Act 2, 45) e “[...] entre eles não havia ninguém necessitado [...]” (Act. 4, 34); ao mesmo tempo foram sendo criadas estruturas de apoio e de auxílio, que acolhiam os

² Cf. L’Osservatore Romano, Rede Mundial de Oração – “Promover a inclusão das pessoas deficientes”, 2023.11.30, in <https://www.osservatoreromano.va/pt/news/2023-11/por-048/promover-a-inclusao-das-pessoas-deficientes.html> [2025.09.15].

³ Cf. FERNANDES, David Augusto, in “Revista de Direito”, Viçosa, V.10 n.02, 2018, pp.159-194

Direitos fundamentais: a lei de inclusão das pessoas com deficiência e o direito à igualdade | Revista de Direito [2025.09.15]

⁴ Cf. Papa Francisco, “Declaração Dignitas Infinita sobre a dignidade humana”, Paulus Ed, 2024, n°19, pp.24-25;

⁵ Cf. Papa Francisco, “Dilexit nos (Amou-nos)”, Ed. Paulinas, 2024, n°s 169 e 170, pp. 101-102.



pobres, os peregrinos, os sem abrigo, amparando-os conforme as necessidades de cada um.

Os cristãos, quer pessoalmente, quer em comunidade, foram-se abrindo assim, generosamente, ao serviço dos mais frágeis e dos mais desfavorecidos: os pobres, os doentes e os marginalizados, no âmbito dos quais se encontravam as pessoas com deficiência. Ao longo da História o pobre caracteriza-se por ser *“aquele que, de uma maneira permanente ou temporária, se encontra numa situação de fraqueza, de dependência, de humilhação, caracterizada pela privação dos meios, variáveis segundo as épocas e as sociedades, de poder e de consideração social: dinheiro, relações, influência, poder, ciência, qualificação técnica, honorabilidade de nascimento, vigor físico, capacidade intelectual, liberdade e dignidade pessoais.”*⁶

No século III d.C. as Pousadas e as Albergarias, acolhem gratuitamente os pobres, respondendo ao convite que Jesus nos faz: *“Vinde benditos de Meu Pai [...] Porque o que fizeste a um destes meus irmãos mais pequeninos, a Mim o fizeste”* (Mt 25,40). É a partir do século XV que as albergarias perdem a sua função meramente assistencial, para pobres e peregrinos, e passam a ter fins comerciais.

Na transição do século IV para o século V, S. Jerónimo relata que Fabíola (400 d.C), nobre cristã de Roma, funda os primeiros estabelecimentos de assistência aos pobres em Roma⁷.

No que diz respeito à transmissão da fé, ainda no século I, os cristãos sentiram a necessidade de colocar por escrito uma síntese sobre os ensinamentos fundamentais que tinham recebido, a partir de fontes escritas e orais: surge assim a *Didaqué* ou

Instrução dos Doze Apóstolos, que vai ser utilizada *“na catequese das comunidades nascentes”*⁸.

No início do século IV⁹, a Catequese de iniciação dos adultos que queriam receber o Baptismo, era feita através de um período de Catecumenado, com a duração mínima de dois anos¹⁰ que, gradualmente, levava à aquisição e apreensão dos conteúdos fundamentais da fé cristã, bem como ao amadurecimento espiritual e à conversão, ou seja, à adesão profunda à pessoa de Jesus Cristo, aos seus ideais e à sua prática, condições essenciais para que fossem administrados os Sacramentos de Iniciação: Baptismo, Confirmação e Eucaristia.

No século IV (325 d.C) o Concílio de Niceia preconiza a atenção *“[...] aos mais pequeninos e vulneráveis dos nossos irmãos e irmãs [...] Estamos ligados por um laço radical e indestrutível a todos os que sofrem e são excluídos; todos somos chamados a trabalhar para que a salvação chegue a eles em especial (nº 123).”* Refere ainda que *“os pobres têm muito que nos ensinar (nº 187)”*¹¹.

No século V, os Suevos (411-585) ocuparam grande parte do território que é hoje Portugal, tendo inicialmente ocupado a área territorial entre o Rio Minho e o Rio Douro, instalaram a sua capital em Braga. Em 448, Réquila sobe ao trono. Este rei suevo ter-se-á convertido ao Cristianismo, o que levou à conversão em massa de todos os seus súbditos. Esse facto, obrigou a algumas alterações às práticas de iniciação ao cristianismo¹².

Assim, na impossibilidade de um catecumenado que abrangesse toda a população, procedeu-se à alteração das práticas de iniciação, dando prioridade à salvação das almas, pelo que *“Aquela multidão, que desejava baptizar-se, era rudimen-*

⁶ MOLLAT, Michel, in *“Les pauvres au Moyen Age. Étude sociale”*, Ed. Hachette, Paris 1978

⁷ Cf. MARQUES, José – *“A assistência no Norte de Portugal nos finais da Idade Média”*, Porto, 1989, p.16;

⁸ Cf. *“DIDAQUÉ - O catecismo dos primeiros cristãos”*, Paulus Editora, 2023 (3ª ed.), p. 3.

BELINQUETE, José, *“História da Catequese”*, Ed. Gráfica de Coimbra 2, 2011, 1º vol., pp. 39-42.

⁹ Concílio de Elvira (c. 303) tem deliberações sobre o Catecumenato. Cf. BELINQUETE, José, *op. cit.*, pp. 132-133.

¹⁰ Cf. BELINQUETE, José, *op. cit.*, pp. 85-86; p.194.

¹¹ In Comissão Teológica Internacional, *“Jesus Cristo, Filho de Deus, Salvador -1700º aniversário do Concílio Ecuménico de Niceia – 325-2025”*, nº 123 e nº187.

https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/cti_documents/rc_cti_doc_20250403_1700-nicea_po.html[2025.08.16]


¹² Cf. BELINQUETE, José, *op. cit.*, pp. 194-195.



taramente instruída nas verdades necessárias à salvação e logo recebia o baptismo, reservando-se a formação religiosa completa para ulterior catequização.” A doutrina, nessa primeira fase, limitava-se ao ensino do Pai Nosso, do Credo ou símbolo dos Apóstolos e da Avé Maria ¹³.

No Concílio de Calcedónia, 451 d.C., “[...] foi aprovada a directriz que determinava literalmente aos bispos e a outros párocos a responsabilidade de

organizar e prestar assistência aos pobres e enfermos das comunidades, motivando a criação de instituições de caridade e auxílio em diferentes regiões, como o hospital para pobres e incapazes na cidade de Lyon, construído pelo rei franco Childebert, no ano 542” ¹⁴.

Nos finais do século V, na Alta Idade Média ¹⁵, a Catequese era feita por via oral, essencialmente pela vida cristã em família e na Comunidade ¹⁶. 

¹³ Cf. ibidem, pp. 194-195;

¹⁴ Cf. FERNANDES, David Augusto, *op. cit.*, p.164, citando SILVA, Otto Marques da, “A epopeia ignorada (A pessoa deficiente na história do mundo de ontem e de hoje)”, S. Paulo, CEDAS, 1987, pp. 160-166.

¹⁵ Considera-se a Idade Média Europeia, o período que vai entre 476 – queda do Império Romano do Ocidente – até 1453 – queda de Constantinopla. Divide-se em 2 períodos, a Alta Idade Média (séc. V a X) e a Baixa Idade Média (sécs. XI a XV).

¹⁶ Cf. BELINQUETE, José, *op. cit.*, p. 165



DO VENERÁVEL PADRE AMÉRICO

De como Américo Monteiro de Aguiar entrou no Seminário de Coimbra [IV]



P. Manuel Mendes

É sobejamente reconhecido que a admissão de Américo Monteiro de Aguiar no Seminário de Coimbra é um capítulo da sua biografia que tem pano para mangas. Nos apontamentos anteriores foram tecidas algumas linhas gerais que podem certamente ajudar a conhecer um pouco este tempo vocacional forte na sua vida virtuosa e multifacetada.

Tendo encadeado alguns testemunhos creíveis desse tempo de aproximação a Coimbra, é pertinente referir algumas afirmações distantes que dizem muito do desfecho do seu processo vocacional no Seminário de Coimbra, radicando evidentemente no Mestre da vocação ao ministério ordenado, salientando que Jesus Cristo é o Bom Pastor que chama e conduz ao/no sacerdócio ministerial. Vejamos, então, atentamente e para reflexão tais incisivos testemunhais de dois familiares, dando o devido relevo ao mais próximo. Assim sendo, a sua Mãe, Teresa Ferreira Rodrigues, que soube bem cedo do desejo do seu benjamim, numa carta para o seu filho mais velho, Padre José Monteiro de Aguiar, em Cochim, na Índia inglesa, em 1 de Junho de 1902, recolhendo esta pérola preciosa do seu itinerário vocacional. Eis: «Peço-te que me dê andamento a este embaraço em que eu me vejo com este rapaz: ele tem muita vontade de ser Padre. Vamos a ver se agora o podemos apanhar» [O *Gaiato*, N.º 477, 23 Junho 1962, p. 3]. Américo Monteiro de Aguiar tinha 14 anos! No ano seguinte, há outro testemunho com interesse, pois

em 28 de Junho de 1903, a sua Mãe Teresa voltou a insistir sobre o mesmo assunto do filho mais novo, em carta para o Padre José, escrevendo assim: «Tenho tido um desgosto que tu não imaginas. Tinha-me dito que queria ser Padre. [...] Tu depois hás-de arrepender-te.» [O *Gaiato*, N.º 479, 21 Julho 1962, p. 4]. Américo de Aguiar tinha 15 anos, vivia no Porto e trabalhava numa loja de ferragens, na Rua Mouzinho da Silveira, com pena de não estudar. Estas palavras são um doloroso lamento materno, mas de quem acreditava seriamente na vocação do seu filho Américo. Noutra missiva, de sinal contrário, do seu Tio-Avô Padre Zeferino de Aguiar [8-IX-1835+6-I-1906], padrinho do seu irmão mais velho, em carta a este, datada de 5 de Setembro de 1904, tendo o Américo perto de 17 anos, diz assim: «Noutro dia tive pena do Américo. Lá o vi dentro do balcão... Mas que remédio há senão sujeitar-se: o pano não dá para grandes mangas» [O *Gaiato*, N.º 482, 1 Set. 1962, p. 4]. De facto, mais tarde, o testemunho da sua Mãe Teresa veio felizmente a confirmar-se e o juízo do Padre Zeferino não. *Deus escreve direito por linhas tortas...*

Com este pano de fundo vocacional, retomando o fio da meada, recolhemos outro depoimento, de um sacerdote da Diocese de Coimbra, sob o pseudónimo de *Manuel do Freixo*, em que reza assim: [...] Era prefeito e professor do Seminário de Coimbra, quando um dia, já rapaz de quarenta anos, forte, corado, saudável, veio bater ao portão de bronze daquela casa, o Sr. Américo Monteiro



de Aguiar, com trabalhos e Moçambique e Londres. E em todas estas andanças não havia perdido a Fé em que havia sido educado no seio duma família católica das cercanias do Porto.

Mas, alma grande, nobre, de aspirações de natureza diversa das que enchem um coração ras-tejante, gozador, materialista e carnal, veio ali aportar àquela enseada. Queria dar novos rumos à sua vida. Ordenar-se Sacerdote Católico para valorizar mais a alma própria e dar assim a sua mão a outras almas que porventura encontrasse na futura trajectória da sua vida.

Admitida aquela rica vocação tardia, o Américo estudou Filosofia e o Curso Teológico, pois lhe tomaram em conta os estudos que tinha. [...] [O *Gaiato*, N.º 352, 7 Set. 1957, p. 1].

Nas notas precedentes, ficou claro como Américo Monteiro de Aguiar chegou ao portão de bronze do Seminário de Coimbra em Outubro de 1925, acolhido pelo grande Bispo de Coimbra, D. Manuel Luís Coelho da Silva. Assim, finalmente, entrou no *coração* da Diocese de Coimbra, para seguir o seu percurso formativo em ordem ao sacerdócio diocesano, durante cinco anos. Nestes momentos felizes, poderia ter dito como o salmista: *O Senhor me ensinará o caminho da vida, a seu lado viverei na plenitude da alegria!* [cf. Sl 15, 11].

*

De relance, porque a luz é para ficar em cima do alqueire, é de aproveitar para tecer mais linhas sobre alguns momentos importantes do seu tempo de seminarista maior, em Coimbra. No ano lectivo de 1925-1926, Américo Monteiro de Aguiar frequentou as aulas de Filosofia, sendo seu Professor o Padre Alírio Gomes de Melo [1894 †1973]. Tinham passado cinco meses desde que chegou à portaria do Seminário de Coimbra, em Outubro de 1925, para dar início aos estudos de Filosofia [um ano] e ao Curso de Teologia [quatro anos], quando numa carta para o seu amigo Simão Correia Neves, no Funchal – Madeira, datada de 1 de Março de 1926, o seu irmão mais velho Padre José Monteiro de Aguiar informou que «[...] o Américo está no Seminário de Coimbra, desde Outubro



D. Manuel Luís Coelho da Silva - Bispo de Coimbra de 1915 a 1936

passado, e nesse Seminário acabará a formatura, segundo julgo, pois que ele está satisfeitíssimo e tem dado boas provas nos estudos. Este ano fará os dois exames de filosofia, segundo notícias que tenho de lá.» [O *Gaiato*, N.º 426, 9 Julho 1960, p. 1]. Assim, em 6 de Julho de 1926, fez exame e foi aprovado com 14 valores.

Seguiu-se o quadriénio Teológico, de 1926-1930. Como era habitual nesse tempo, foi recebendo as Ordens Sacras ao longo da sua formação. Assim, no ano seguinte ao da sua entrada no Seminário de Coimbra, sendo aluno do 1.º ano do Curso Teológico, nos dias 18, 19 e 20 de Dezembro de 1926, Américo Monteiro de Aguiar, com 39 anos, recebeu a *Prima Tonsura* e as quatro *Ordens Menores* [Ostiário, Leitor, Exorcista e Acólito], conferidas pelo Bispo de Coimbra, D. Manuel Luís Coelho da Silva [Boletim da Diocese de Coimbra, ano 12, 1926, p. 171].

Em Junho de 1927, concluiu o 1.º ano de Teologia, conforme consta no livro de termos: «No dia [23] de Junho de 1927, fizeram acto das disciplinas do 1.º ano de Teológico: Américo Monteiro d' Aguiar, filho de Ramiro Monteiro de Aguiar, de Galegos, e foi aprovado com treze valores. [...] [Arq.º Seminário de Coimbra, Livro de exames, 1927, fls. 68 v.º].



No final de 1927, a passagem do Padre Matéo Grawlei Boevey [1875 †1960] por Portugal, com algumas conferências também em Coimbra – no seu caminho de *caixeiro-viajante* da devoção ao Sagrado Coração de Jesus – deixou uma profunda impressão espiritual no seminarista Américo Monteiro de Aguiar. De facto, por carta de 27 de Fevereiro de 1928, ao tempo *confidencial*, para o seu irmão Padre Jaime Monteiro de Aguiar, refere um caso pessoal *extraordinário*, como o próprio designa: «[...] *O caso extraordinário* segue agora e por isso mesmo que o é, não consinto que façam uso desta. Padre Mateo é um sacerdote americano que anda pregando por toda a Europa, em todas as línguas. É um génio de santidade, como os há nas artes, letras, armas, etc. Impossível dizer o que ele diz, como diz, e como impressiona. Deu aqui 3 conferências a intelectuais, na n/ nossa sala nobre, que comporta 700 pessoas, sempre à cunha. À última não fui. Desejaria imenso ir. Oh, sim. Desejara. Não fui. Um sacrifício. Durante a conferência ‘conversei’ com Deus, de joelhos. Pedi para que aqueles intelectuais vissem todos o que eu dantes não via e agora vejo. Mas pelo menos um, Senhor, disse eu. Sequer um, dos mais sábios e mais desgraçados. No final da conferência aparece um cavalheiro, Dr. X, deu-me o cartão, e o que se passou entre nós ninguém o saberá. No dia seguinte, sábado, leva-

va-o ao quarto do Padre Matéo e no dia seguinte ainda, Domingo, na falange de 492 intelectuais que comungaram à Missa do Padre, ajudando Dr. Y e um quintanista de Direito, vi o meu herói, que no fim, às escondidas, com os olhos marejados, me agradece tamanho favor. Eis o caso.

Oh, nunca! Não! Homens que eu nunca vi, doutores em leis, abraçam-me em extasis de alegria e os queridos irmãos, os meus íntimos amigos, hão-de continuar vivendo, sentados na sombra da morte?! Nunca! Não!

Hás-de; haveis de ser meus. [...]» [*O Gaiato*, N.º 496, 16 Março 1963, p. 1].

Este belo naco de prosa preciosíssimo, saído da pena de Américo Monteiro de Aguiar, com 40 anos, sendo aluno do Seminário de Coimbra, no 2.º ano de Teologia, é um testemunho pessoal muito eloquente do cerne da verdadeira espiritualidade cristã: a oração! De facto, assim fez ao longo da sua vida de amigo de Deus e dos pobres, pedindo ardentemente a conversão dos seus irmãos, pelo menos um, como neste *caso extraordinário*, em que afirmou: ‘conversei’ com Deus, de joelhos... para que aqueles intelectuais vissem todos o que eu dantes não via e agora vejo! 🙏



O Seminário Maior de Coimbra fundado em 1758 pelo Bispo Conde D. Miguel de Anunciação





O cansaço que vem de dentro

Sofia Pereira

Fevereiro chega com o frio e com um certo cansaço no ar, talvez o reflexo de um inverno interior.

Há dias em que a vida parece pesar mais, mesmo quando tudo à nossa volta continua igual.

E foi nesse contexto que me deparei com uma frase que ficou a ecoar em mim:

“A vida cansa e nem sempre temos oportunidade de descansar. Mas não é um cansaço do trabalho, é de nós mesmos.”

Fiquei a pensar nisto. Porque há cansaços que não se resolvem com férias nem com mais horas de sono.

Há um cansaço existencial, silencioso e fundo, que nasce quando vivemos desligados de nós próprios. É o cansaço de quem cumpre tarefas, mas perdeu o sentido; de quem segue em frente, mas já não sente; de quem vive em piloto automático, com o corpo presente e a alma ausente.

O que acontece quando o nosso agir se desconecta daquilo que dá direção e significado à vida? Talvez seja aí que a energia interior começa a esgotar-se.

Não é a ausência de trabalho que nos regenera, é a presença, é o sentido.

Quando sabemos a resposta ao porquê e ao para quê de fazermos o que fazemos, tudo ganha outra profundidade. O esforço transforma-se em entrega, o cansaço em propósito.

Este cansaço existencial não se cura apenas com descanso, mas com reconexão: connosco, com os outros e com Deus.

É o convite a regressar ao essencial, a reencontrar a direção e a coerência entre o que acreditamos e o que vivemos.

E também à autenticidade, a coragem de sermos quem somos, sem máscaras, sem a necessidade de agradar ou corresponder a expectativas que nos afastam da nossa verdade.

Porque viver desalinhados com o que somos é uma das formas mais subtis de cansaço.

É o momento de regressar à fonte, de deixar que o silêncio e a escuta nos devolvam o que o ruído do mundo nos foi roubando.

Fevereiro, com os seus dias curtos e o inverno ainda presente, pode ser um tempo propício para esse regresso interior.

Não um tempo de desistência, mas de renovação.

De perceber o que em nós está exausto e o que ainda quer viver.

Porque o descanso que mais precisamos não é apenas o de parar, mas o de voltar a alinhar o que somos com o que fazemos, em congruência com os nossos valores mais profundos, aqueles que nos lembram quem somos e o que verdadeiramente importa.

Como as raízes que mantêm a árvore firme mesmo em tempo de inverno, são os nossos valores que nos sustentam quando tudo o resto parece frágil.

Quando isso acontece, o cansaço transforma-se em força, e a vida, de novo, em caminho.

Que este mês de fevereiro seja um convite a parar e escutar. A reencontrar o propósito, a cuidar do que é essencial e a deixar que o silêncio renove o que está cansado.

Talvez o verdadeiro descanso esteja precisamente aí: em voltarmos a nós, com coragem e ternura, para deixar florescer uma nova primavera interior. 📖





LITURGIA

PALAVRA DE DEUS

VI DOMINGO DO TEMPO COMUM

15 de fevereiro de 2026

Ano A

Leitura

do Livro de Ben-Sirá Sir 15, 16-21 (15-20)

Se quiseres, guardarás os mandamentos: ser fiel depende da tua vontade. Deus pôs diante de ti o fogo e a água: estenderás a mão para o que dejesares. Diante do homem estão a vida e a morte: o que ele escolher, isso lhe será dado. Porque é grande a sabedoria do Senhor, Ele é forte e poderoso e vê todas as coisas. Seus olhos estão sobre aqueles que O temem, Ele conhece todas as coisas do homem. Não mandou a ninguém fazer o mal, nem deu licença a ninguém de cometer o pecado. Palavra do Senhor.

Salmo Responsorial

Salmo 118 (119)

Ditoso o que anda na lei do Senhor.

Leitura da Primeira Epístola do apóstolo S. Paulo aos Coríntios

1 Cor 2, 6-10

Irmãos: Nós falamos de sabedoria entre os perfeitos, mas de uma sabedoria que não é deste mundo, nem dos príncipes deste mundo, que vão ser destruídos. Falamos da sabedoria de Deus, misteriosa e oculta, que já antes dos séculos Deus tinha destinado para a nossa glória. Nenhum dos príncipes deste mundo a conheceu; porque se a

tivessem conhecido, não teriam crucificado o Senhor da glória. Mas, como está escrito, «nem os olhos viram, nem os ouvidos escutaram, nem jamais passou pelo pensamento do homem o que Deus preparou para aqueles que O amam». Mas a nós Deus o revelou por meio do Espírito Santo, porque o Espírito Santo penetra todas as coisas, até o que há de mais profundo em Deus. Palavra do Senhor.

Aleluia

cf. Mt 11, 25

Refrão: Aleluia. *Repete-se*

Bendito sejas, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque revelastes aos pequeninos os mistérios do reino. *Refrão*

Evangelho segundo São Mateus

Mt 5, 17-37

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Não penseis que vim revogar a Lei ou os Profetas; não vim revogar, mas completar. Em verdade vos digo: Antes que passem o céu e a terra, não passará da Lei a mais pequena letra ou o mais pequeno sinal, sem que tudo se cumpra. Portanto, se alguém transgredir um só destes mandamentos, por mais pequenos que sejam, e ensinar assim aos homens, será o menor no reino dos Céus. Mas aquele que os praticar e ensi-



nar será grande no reino dos Céus. Porque Eu vos digo: Se a vossa justiça não superar a dos escribas e fariseus, não entrareis no reino dos Céus. Ouvistes que foi dito aos antigos: 'Não matarás; quem matar será submetido a julgamento'. Eu, porém, digo-vos: Todo aquele que se irar contra o seu irmão será submetido a julgamento. Quem chamar imbecil a seu irmão será submetido ao Sinédrio, e quem lhe chamar louco será submetido à geena de fogo. Portanto, se fores apresentar a tua oferta ao altar e ali te recordares que o teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa lá a tua oferta diante do altar, vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão e vem depois apresentar a tua oferta. Reconcilia-te com o teu adversário, enquanto vais com ele a caminho, não seja caso que te entregue ao juiz, o juiz ao guarda, e sejas metido na prisão. Em verdade te digo: Não sairás de lá, enquanto não pagares o último centavo. Ouvistes que foi dito: 'Não cometerás adultério'. Eu, porém, digo-vos: Todo aquele que olhar para uma mulher com maus desejos já cometeu adultério com ela no seu coração. Se o teu olho

direito é para ti ocasião de pecado, arranca-o e lança-o para longe de ti, pois é melhor perder-se um só dos teus olhos do que todo o corpo ser lançado na geena. E se a tua mão direita é para ti ocasião de pecado, corta-a e lança-a para longe de ti, porque é melhor que se perca um só dos teus membros, do que todo o corpo ser lançado na geena. Também foi dito: 'Quem repudiar sua mulher dê-lhe certidão de repúdio'. Eu, porém, digo-vos: Todo aquele que repudiar sua mulher, salvo em caso de união ilegítima, expõe-na ao adultério. E quem se casar com uma repudiada comete adultério. Ouvistes ainda que foi dito aos antigos: 'Não faltarás ao que tiveres jurado, mas cumprirás diante do Senhor o que juraste'. Eu, porém, digo-vos que não jureis em caso algum: nem pelo Céu, que é o trono de Deus; nem pela terra, que é o escabelo dos seus pés; nem por Jerusalém, que é a cidade do grande Rei. Também não jures pela tua cabeça, porque não podes fazer branco ou preto um só cabelo. A vossa linguagem deve ser: 'Sim, sim; não, não'. O que passa disto vem do Maligno». Palavra da salvação. 📖



LITURGIA DIÁRIA

liturgia.pt/liturgiadiaria/



NEM SÓ DE PÃO

COMENTÁRIO À LITURGIA DOMINICAL

P. JOÃO PAULO VAZ



Na observância do coração

Na liturgia deste Domingo VI do Tempo Comum, continuamos a leitura do chamado “Sermão da Montanha” de Jesus, apresentado por São Mateus no Evangelho; e somos confrontados com a ideia de que todas as orientações que a Palavra de Deus nos dá são luz para iluminar o nosso caminho e para assim chegarmos melhor até Ele. A lei de Deus é um norte, um auxílio para nós nos orientarmos e vivermos interiormente ordenados. Esta lei não destrói a nossa liberdade, mas é uma ajuda no caminho e faz-nos perceber que Deus sempre caminha conosco. Jesus levou a lei à perfeição, ensinando a entender o seu sentido profundo e a observá-la no íntimo do coração, no espírito e não apenas na letra. Depois das “Bem-Aventuranças”, que são o Seu programa de vida, Jesus proclama a nova Lei. No texto do Evangelho deste domingo, lemos que Ele não veio destruir a antiga Lei, mas dar-lhe a sua plenitude: Ele restaura, aperfeiçoa e eleva à plenitude os preceitos do Antigo Testamento. Com isto, Jesus faz-nos refletir sobre qual deve ser a nossa atitude, como cristãos, diante da Lei de Deus e sobre as implicações que ela tem nas nossas opções de vida.

Jesus pede-nos que aperfeiçoemos a Lei, na nossa vida, mas na observância do coração. Jesus chama-nos a levar a Lei à sua plenitude, não apenas no cumprimento exterior, mas sobretudo na atitude interior do coração. Não basta evitar o homicídio físico; é igualmente necessário rejeitar tudo aquilo que fere o outro interiormente,

como o desprezo, a inveja ou a humilhação. Do mesmo modo, não chega abster-se do adultério enquanto ato: é preciso também purificar o coração e afastar desejos desordenados, sendo fiel ao compromisso matrimonial. No casamento, não se vive centrado em si próprio, mas numa entrega mútua e total, assumida como vocação em que os esposos enfrentam juntos dificuldades, sofrimentos e crises.

Viver a Lei desta forma não significa reduzi-la a um conjunto de práticas exteriores ou rituais, mas exige uma conversão interior constante, que se traduza em amor, justiça, misericórdia e relações fraternas vividas com simplicidade e confiança, como as de uma criança.

Jesus não veio eliminar a Lei, mas conduzi-la à sua realização plena. Depois de proclamar os princípios fundamentais da nova Lei nas Bem-Aventuranças e de as apresentar como um programa de vida para o cumprimento da Lei, Ele aprofunda o verdadeiro sentido dos mandamentos entregues por Deus a Moisés. Já não se trata apenas de os cumprir de modo exterior, mas de viver o seu espírito autêntico de amor e justiça, aplicando-o à vida, à busca da felicidade, ao amor conjugal e à verdade. Evitar apenas os atos contrários à Lei não é suficiente: é necessário, também, afastar pensamentos e desejos maus, pois quem os permite já falhou no íntimo do seu coração. A antiga Lei é superada e aperfeiçoada, também, através de uma atenção cuidadosa à pureza interior.



A grande novidade trazida por Jesus está, igualmente, no facto de Ele próprio cumprir os Mandamentos no amor do Pai, pela força do Espírito Santo que habita n'Ele. Pela fé em Cristo, também nós podemos abrir-nos à ação do Espírito Santo, que nos capacita a viver o amor divino. Desta forma, cada mandamento torna-se uma exigência de amor e uma condição de vida, convergindo todos num único preceito: amar a Deus de todo o coração e ao próximo como a si mesmo. Como recorda São Paulo, o amor é a plenitude da Lei.

Surge então a pergunta: como vivemos hoje os Mandamentos? Limitamo-nos a cumpri-los por obrigação, à maneira do Antigo Testamento? Fazemos determinadas coisas apenas porque “é lei”? Por exemplo, vamos à Missa só porque é um preceito? Jesus diz-nos: se a nossa justiça não

ultrapassar a dos mestres da Lei e dos fariseus, não entraremos no Reino dos Céus. A nossa obediência deve ser expressão sincera e profunda do amor a Deus. Peçamos, por isso, a graça de viver fielmente os mandamentos, pois, como ensina o livro de Ben Sira, quem escolhe guardá-los encontra neles proteção e vida.

Diante do ser humano estão o bem e o mal, a vida e a morte, e cada um receberá conforme a sua escolha. A vida ou a morte eterna são consequência da opção pessoal de cada um, pois o homem é livre e responsável pelos seus atos.

Peçamos a Jesus Cristo a graça de amarmos muito e de sermos sempre instrumentos de vida e não de morte, de união e não de divisão, testemunhas da verdade e não da incerteza ou da mentira. 🙏



Sermão na Montanha, uma pintura de Carl Bloch de 1877.



CÂNTICOS

I DOMINGO DA QUARESMA

22 de fevereiro de 2026

Ano A

*O que cantamos em:***MIDÕES**

Com o contributo de

✍ *Ana Paula Neves***Entrada**Chegaram os dias de
penitência | NCT 432**Apresentação dos dons**
silêncio**Comunhão**

Nem só de pão vive o homem

| CNL 641

Final

Da morte e do pecado

| NCT 116

SEIXO DE MIRA

Com o contributo de

✍ *Margarida Oliveira***Entrada**Diz o Senhor, nosso
Deus (A. Cartageno)**Apresentação dos dons**Tende compaixão de
mim (M. Luís)**Comunhão**

Nem só de pão vive o

homem (M. Simões)

Pós-comunhãoDo abismo em que
vivo (F. Santos)**Final**Irmãos, convertei o vosso
coração (J. P. Lecót)**SOURE**

Com o contributo de

✍ *Jorge Sousa Pereira***Entrada**Diz o Senhor nosso Deus
| NCT 372**Apresentação dos dons**Bendito sejas Senhor,
nosso Pai | NCT 254**Comunhão**

Nem só de pão vive o

homem | NCT 238

Pós-comunhão

Jesus cristo amou-nos

| NCT 553

Final

Irmãos, convertei | NCT 543

NCT - Novo Cantemos Todos
CNL - Cantoral Nacional Liturgia
L - Laudate - canticos.pt



AGENDA

DIOCESE

13
FEV. **MISSA DE ANIVERSÁRIO
DA MORTE DA VENERÁVEL IRMÃ LÚCIA**

No Carmelo, pelas 17h00

14^a22
FEV. **PEREGRINAÇÃO A TAIZÉ**

Iniciativa promovida pelo Secretariado Diocesano da Pastoral Juvenil

14
FEV. **ENCONTRO DIOCESANO DE ACÓLITOS**

18
FEV. **QUARTA FEIRA DE CINZAS**

Celebração na Sé Nova, pelas 21h30

21
FEV. **CONSELHO PASTORAL DIOCESANO**

Encontro inicia às 09h30

22
FEV. **INSCRIÇÃO DO NOME DOS CATECÚMENOS**

Sé Nova 11h15



26
FEV. 1º ENCONTRO QUARESIMAL
- CATEQUISTAS E ANIMADORES (SDEC)

Online, às 21h00

01
MAR. DIA DA FUNDAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Eucaristia na Capela de São Miguel 12h00

05
MAR. 2º ENCONTRO QUARESIMAL
- CATEQUISTAS E ANIMADORES (SDEC)

Online, às 21h00

NACIONAL

13e14
FEV. **JORNADAS DA PASTORAL DO TURISMO**

14a17
FEV. **ENCONTRO** NACIONAL DA VIDA CONSAGRADA

Centro Paulo VI, Fátima

19a20
FEV. III WORKSHOPS INTERNACIONAIS
DE TURISMO RELIGIOSO (IWRT 2026), EM FÁTIMA

23
FEV. III WORKSHOPS INTERNACIONAIS
DE TURISMO RELIGIOSO (IWRT 2026), NA GUARDA

26
FEV. WEBINAR SOBRE O TEMA «O ERRO MÉDICO»

Promovido pela Associação dos Médicos Católicos Portugueses
têm início às 21h30, é gratuito mas sujeito a inscrição prévia
através do endereço medicatolicos.pt@gmail.com



27
FEV. WEBINAR SOBRE
«FÉ E FRAGILIDADE, CAMINHOS PARA A SANTIDADE»

Organizado pela Comunidade Católica com Deficiência Visual (CCDV) vai acontecer entre 21h00 e as 23h00 na plataforma zoom, com inscrição através de [formulário](#) online

VATICANO

19
FEV. PAPA LEÃO XIV ENCONTRA-SE COM O CLERO
DA DIOCESE DE ROMA E INICIA UM CICLO DE VISITAS
A CINCO PARÓQUIAS DA CAPITAL ITALIANA,
DURANTE OS DOMINGOS DA QUARESMA.**22a27**
FEV. LEÃO XIV PARTICIPA NOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS
DA QUARESMA COM A CÚRIA ROMANA,
NO PALÁCIO APOSTÓLICO NO VATICANO.

O grande espaço diocesano de reflexão partilhada
a partir da fé sobre os acontecimentos eclesiais,
a vida das comunidades e a cultura atual.

CORREIO DE **COIMBRA**

Semanário da Diocese de Coimbra

VISITE-NOS EM WWW.CORREIODECOIMBRA.PT