



CORREIO DE COIMBRA

SEMÁRIO DA DIOCESE DE COIMBRA | DIRETORA: SÓNIA NEVES
ANO 105 | N.º 5064 | 30 DE ABRIL DE 2026 | GRATUITO



Miguel Panão

**«Mais do que gerir tempo,
devemos aprender
a gerar tempo»**

VISITE-NOS EM WWW.CORREIODECOIMBRA.PT



DESTAQUES

05

DIOCESE

FESTA DAS FAMÍLIAS

Iniciativa acontece em Tábua

05

DIOCESE

BISPO DEIXA MENSAGEM À DIOCESE

Campanha de oração pela Paz

06

GRANDE PLANO

GERIR O TEMPO PARA GERAR TEMPO

Entrevista com Miguel Panão

12

PARA NOS PENSARMOS

OPINIÃO DE QUEM NOS ACOMPANHA

Nuno Canilho; Cristina Novo;
Fundação AIS; Ana Faria - SDEC

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

Seminário da Diocese de Coimbra



A balança do tempo

Aconteceu num instante, no meio de um encontro recente, com centenas de pessoas. Alguém que não via há anos aproximou-se e, cumprimentou-me, chamou-me pelo nome, sem hesitar. Naquele momento, o relógio parou. Não imaginei sequer que se lembrasse de mim, muito menos do meu nome... Houve um reconhecimento que atravessou o intervalo do tempo e das ausências. Ser chamado pelo nome é ser resgatado do anonimato; é a prova de que existimos para o outro e que o tempo, embora pareça passar de forma implacável, não apaga o que foi gravado com significado.

Trago este episódio para introduzir a entrevista do Grande Plano desta semana sobre o tempo. As palavras de Miguel Panão: o tempo não é apenas o que corre no relógio (o *Cronus*), mas a experiência de transformação que vivemos (o *Íon*). Quando somos reconhecidos pelo nome depois de tanto tempo, percebemos que a vida não é uma máquina em aceleração constante, mas uma sucessão de encontros que lhe dão sentido.

Na véspera do Dia do Trabalhador, faz sentido perceber como está a “balança do tempo”, para onde pende mais vezes e o que perdemos com isso. Há que gerar tempo, como nos diz o entrevistado.

E nesta gestão de tempo aparece-nos já no horizonte o mês de maio, com um convite do Bispo diocesano. É uma convocatória, em jeito de mensagem para uma “grande campanha de oração”, não apenas um cumprimento de um rito, mas uma relação de proximidade. A oração do Terço “para muitos será uma descoberta feliz” que “proporciona o encontro de famílias, grupos e povos”. Um convite à oração pela paz.

E se há alguém que sabe, e bem, gerir tempo são as mães. Aqui uma saudação especial para todas as mães que no próximo domingo têm o seu dia especial. Que os filhos tenham sempre tempo para as mães, elas que nos recordam que o amor exige tempo, paciência e memória.

Neste final de abril saibamos desacelerar, parar com propósito para ouvir o nosso nome e para chamar pelo nome dos outros. Que o mês de maio que se avizinha seja mais do que um mês no calendário; que seja um tempo gerado com afeto, oração e a certeza de que, aos olhos de Deus e de quem nos ama, nunca seremos apenas um na multidão. 🙏



ÍNDICE

05 DIOCESE



06 GRANDE PLANO

12 PARA NOS PENSARMOS

20 LITURGIA

24 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.

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



Festa das Famílias vai acontecer em Tábua

O Secretariado Diocesano da Pastoral da Família (SDPF) vai promover no dia 03 de maio a “Festa das Famílias”, no Pavilhão Multiusos de Tábua, com o tema “Família: lugar onde a Fé respira”.

[LER MAIS >](#)



Meditação Cristã: duas palestras em Coimbra

O diretor da Comunidade Mundial para a Meditação Cristã, o monge beneditino Laurence Freeman, está em Portugal para um conjunto de conferências e, em Coimbra, vai estar nos dias 3 e 4 de maio.

[LER MAIS >](#)



Bispo de Coimbra convoca «grande campanha de oração do Terço» pela paz

Numa mensagem dirigida à Diocese, o Bispo de Coimbra sublinha a importância da espiritualidade mariana e desafia as famílias, comunidades e instituições a unirem-se na oração do Terço ...

[LER MAIS >](#)





“QUEM NÃO PARA
UMA VEZ POR DIA,
PARA UM DIA DE VEZ”

Em entrevista com o professor universitário Miguel Panão, olhamos a “engrenagem” da vida e a gestão de tempo entre o trabalho, família e lazer.



MIGUEL PANÃO

“Em que é que queremos apostar a nossa experiência de tempo de vida?”



No âmbito do Dia do Trabalhador, o Correio de Coimbra conversou com Miguel Panão, Professor no Departamento de Engenharia Mecânica da Universidade de Coimbra. O tema do tempo e da sua gestão, dando valor às experiências de vida é um desafio de todos.

Correio de Coimbra

O Miguel é professor universitário na área da Engenharia Mecânica. No âmbito do Dia do Trabalhador, como é que olha para a nossa relação atual com o trabalho?

Miguel Panão

É curioso olhar para a origem da palavra trabalho. Ela vem de tripalium, que era um instrumento de tortura, de três paus. Para algumas pessoas, o trabalho ainda é sentido assim. Mas o trabalho é algo que nos reinventa. Hoje, vemos empresas a tentar reduzir o horário de trabalho porque descobriram que as pessoas produzem mais quando têm uma vida equilibrada. O trabalho deve ser uma faceta da vida, mas não a sua totalidade.

Mas hoje vemos muitos jovens a entrar no mundo do trabalho focados apenas no retorno financeiro para "comprar" experiências. Isso é uma realidade?

O dinheiro é uma motivação muito pobre para

escolher uma profissão. É algo que não está sob o nosso controlo; depende de sorte, oportunidade e circunstâncias. Hoje, através das redes sociais, as pessoas aspiram a sonhos que viram nos outros e acham que precisam de dinheiro para os realizar. Mas o que elas precisam, na verdade,



não é de dinheiro, é de tempo de vida. Gastamos tempo de vida para arranjar dinheiro para fazer coisas. No fundamental, a questão é: em que é que queremos apostar a nossa experiência de tempo de vida?



O dinheiro é uma motivação muito pobre para escolher uma profissão. O que precisamos, na verdade, é de tempo de vida.

Aliás, muitas vezes nas palestras que faço sobre gestão de tempo, eu digo que não é só gerir, pode ser gerar tempo. As pessoas ficam um bocadinho esquisitos, o que é que isso quer dizer? Porque a única versão, ou versão mais palpável que temos de tempo é que passa, não é? O do relógio, dos minutos, etc.

É aquilo que eu chamo tempo 2.0. Ou seja, em termos de versões de software da experiência de tempo.

A experiência que tenho de tempo é que o tempo não existe. O tempo é uma construção huma-



na, nós criamos esta ideia, ou esta percepção de uma coisa que depois chamamos tempo, a partir daquilo que é a nossa experiência pessoal interior, mas depois da relação do interior com o exterior.



O Miguel disse que o “tempo é uma construção humana”.

O que quer dizer com isso?

O tempo é uma percepção que nasce da nossa relação interior com o exterior. Os gregos explicavam isto através de três “irmãos”: o **Cronos** (o tempo sequencial do relógio), o **Kairós** (o tempo certo e oportuno) e o **Íon** (o tempo epocal, onde inserimos a nossa história numa história maior). Aristóteles dizia que o tempo é uma medida da mudança. Eu inverteo isso: a mudança é uma medida de tempo. Se eu mudar e me transformar, eu gero mais tempo. Por isso, mais do que gerir tempo, devemos aprender a gerar tempo.



Vivemos numa sociedade que parece estar sempre em aceleração. Qual é o perigo de vivermos sempre "em alta velocidade"?

Quando estamos acelerados estamos muito focados e a condução da vida torna-se perigosa. Mas, ao estarmos focados apenas no que está à frente, não vemos nada do que se passa à volta. Quando desaceleramos, começamos a contemplar a paisagem e descobrimos coisas interessantes que, de outra forma, perdíamos. A aceleração rouba-nos a presença, tanto para com os outros como para com o que está dentro de nós.

E como é que se combate esta aceleração no dia a dia, especialmente nas rotinas de uma família, por exemplo?

Em minha casa, a estratégia passou por envolver mais os filhos nas tarefas e fazer as coisas juntos. Isso reduz a velocidade de cada um. É preciso estar atento. À mesa, por exemplo, se um filho tem mais dificuldade em falar, eu paro e olho propositalmente para ele para que sinta que o estou a escutar profundamente. É partilhar a carga para que a velocidade abrande.

O dia de domingo tem perdido o seu valor de descanso e dia de fé na nossa sociedade.

Como é que podemos recuperar este dia?

Faz sentido lutar pelo domingo como dia de des-



canso, mas isso exige que cada um altere a sua perspectiva. Se eu quero ir ao supermercado ao domingo, alguém tem de lá estar alguém a trabalhar. Por outro lado, vejamos o domingo como o "pulsar do coração", imagine-mos um drone a filmar a Igreja: pessoas a entrar para ir à fonte e a sair para levar aos outros o que receberam.

Qual é o lugar de Deus nessa rotina de descanso e lazer?

Deus não está só dentro do sacrário ou dentro do edifício... Deus está no outro, está em mim. Uma caminhada em família ou um momento de relaxamento é uma experiência de Deus. Aproxima-nos de Deus de uma forma concreta e evidente, no sentido canónico do termo, porque se estiver a rezar assim estás próximo de Deus, se estiver a ler um tex-



to espiritual, assim estás próximo de Deus.. Sim, mas se estiver próximo daqueles que estão à minha volta, pode ser a família mas também pode ser a pessoa do supermercado, ou seja, aquela que no domingo está a trabalhar e que me vende a fruta. Não posso fazer uma experiência de Deus com ela? Eu digo que posso e devo!

No meio desta sociedade em que as pessoas têm que trabalhar ao domingo para suprir as necessidades de outras e as próprias, porque muitos deles ganham mais porque estão a trabalhar ao domingo, como é que nós podemos trazer o domingo para isso? Eu diria com um bom sorriso, mais paciência para com quem está a trabalhar cansado. Isso é levar Deus para o exterior.

Para terminar, que mensagem deixa a quem sente que a vida é uma máquina que não para de acelerar?

Eu uso muito uma frase: "Quem não para uma vez por dia, para um dia de vez". É essencial parar com propósito, nem que seja para fechar os olhos ou olhar pela janela. Um mundo acelerado é um mundo ruidoso. No ruído, Deus fala e nós não escutamos. Precisamos de desacelerar para diminuir o ruído e escutar o que Deus tem para nos dizer. 🙏



Precisamos de desacelerar para diminuir o ruído e escutar o que Deus tem para nos dizer.



FESTA DAS FAMÍLIAS DIOCESE DE COIMBRA

Família: lugar onde a Fé respira

3 DE MAIO DE 2026 | 9H - 17H

Pavilhão Multiusos
de Tábua

Programa para todas as famílias

Palestras e Partilhas | Eucaristia
Almoço de Convívio | Tarde Recreativa

TEM FAZER PARTE DESTA GRANDE DIA



Organizado pelo Secretariado Diocesano da Pastoral da Família de Coimbra e
Unidade Pastoral de Tábua, com o apoio do Município de Tábua





PARA NOS PENSARMOS

SER PONTE

NUNO CASTELA CANILHO



Estar ca'Paz: Ser Capaz!

Quando o Ressuscitado atravessa as portas fechadas do medo, não traz o eco da vingança nem o peso da ira. Traz um sopro. Traz uma Palavra que é semente e é envio: “A Paz esteja convosco!” (Jo 20,19.21). Não há clamor de guerra nos lábios d’Aquele que venceu a morte; há silêncio fecundo, há presença que reconcilia. Como outrora anunciara o profeta: “o fruto da justiça será a paz” (Is 32,17).

E assim, desde essa primeira tarde pascal, esta saudação percorre os séculos como um rio discreto que nunca seca. Não é fórmula gasta, nem gesto protocolar. É Palavra viva — shalom que abraça tudo: o coração, a cidade, a história. Como ensina Santo Agostinho, a paz é “a tranquilidade da ordem” — não uma ordem imposta, mas aquela que nasce quando cada coisa encontra o seu lugar em Deus.

A Paz de Cristo não é o simples silêncio das armas. Não é a pausa frágil entre dois conflitos. É,

antes, uma harmonia interior que brota da reconciliação: do homem consigo, com o outro, com o Mistério. “Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz; não vo-la dou como o mundo a dá” (Jo 14,27). É uma forma de ser, um modo de habitar o tempo — ser em paz, estar para a paz, caminhar como quem semeia eternidade no instante.

Na luz da Domingo da Divina Misericórdia, quando a Igreja contemplava o Coração aberto de Cristo (cf. Jo 20,27), ressoou com mais força esta verdade: a paz não se decreta — recebe-se, acolhe-se, constrói-se. E, no entanto, o mundo tantas vezes escuta sem compreender. Vozes que se erguem em nome do poder não alcançam a simplicidade desarmante do Evangelho. Esquecem que Ele é o “Príncipe da Paz” (Is 9,6), cujo trono é a cruz e cuja autoridade se revela no dom de si.

A tradição da Igreja insiste: não há paz sem verdade, nem paz sem justiça. Como recorda São Tomás de Aquino, a paz é fruto da caridade — e a



caridade exige ordem, exige o bem do outro, exige responsabilidade. Não é complacência, nem indiferença. É exigente como o amor que a sustenta.

Por isso, a paz cristã não elimina o conflito — transfigura-o. Não apaga a diferença — ilumina-a. Não silencia a tensão — redime-a. Onde o mundo vê oposição, o Evangelho semeia comunhão. Onde há fragmentação, Cristo reúne. “Ele é a nossa paz: de dois povos fez um só” (Ef 2,14).

E quando diz “A Paz esteja convosco”, Cristo não apenas consola — envia. “Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio” (Jo 20,21). Não há refúgio neutro para quem escutou esta Palavra. Cada gesto torna-se escolha, cada palavra constrói ou destrói. Num tempo em que a verdade se dilui e o ruído se impõe, a paz torna-se vocação — e combate interior.

Politicamente — no sentido mais alto da polis humana — esta saudação é uma exigência quase insuportável: coerência. Não se pode invocar a paz enquanto se cultiva a divisão. Não se pode proclamar liberdade ignorando a dignidade. A

paz de Cristo inquieta, desloca, desinstala. Obriga a escutar o outro, sobretudo o diferente, sobretudo o frágil. É uma paz que fere o comodismo — porque não tolera a indiferença.

Também na pedagogia do quotidiano — como no escutismo — esta paz ganha corpo: na palavra dada, no serviço escondido, no cuidado com a criação. Pequenos gestos que são, afinal, sacramentos discretos de uma paz maior. Como escreveu São Francisco de Assis: “Senhor, fazei de mim instrumento da vossa paz” — oração que é caminho, não apenas desejo.

“A Paz esteja convosco” é, por isso, mais do que saudação: é programa de vida, é horizonte, é missão. Num mundo de vozes altas e corações fechados, talvez esta seja a palavra mais subversiva: que a verdadeira autoridade não se impõe pela força, mas se reconhece na capacidade de gerar encontro.

E assim, ainda hoje, Cristo atravessa as portas fechadas da nossa história — e repete, com infinita paciência: A Paz esteja convosco. 📖





O Mosteiro sem Muros

Cristina Novo

Foi num fim de semana da Primavera de 2017, em Fátima, que tive o primeiro contacto com a Comunidade Mundial para a Meditação Cristã (WCCM). Uma amiga enviou-me um e-mail com a divulgação do retiro que iria realizar-se em Fátima, orientado pelo monge beneditino irlandês, Laurence Freeman. Voluntariosa e curiosa, decidi rumar ao desconhecido, sozinha, mas com o coração cheio de expectativas, pois a prática do silêncio já era algo que cultivava há muito, mesmo sem saber das suas raízes cristãs.

Devo dizer que nesse fim de semana passei por diversos momentos. Se por um lado “bebia” as palavras do padre Laurence que faziam todo o sentido para o meu quadro conceptual filosófico-teológico, por outro lado os tempos de silêncio e imobilidade, muito frequentes e prolongados, a que não estava habituada e com os quais não sabia como lidar, criavam em mim um desconforto tal que a certo ponto me passou pela cabeça desistir. Felizmente não o fiz, consegui superar a dificuldade e desse retiro nasceram em Coimbra dois grupos de meditação, que ainda se mantêm e muito me têm ajudado a crescer na fé e como pessoa.

Mas, afinal, de que é que estou a falar?

A palavra Meditação que usamos vem do radical grego “Med”, a mesma raiz da palavra medicina e significa cuidar, prestar atenção. Na meditação vamos da cabeça ao coração. Sentamo-nos imóveis e abandonamos os nossos pensamentos para nos focarmos no nosso coração. Num mundo cada vez mais agitado, com muito barulho dentro e fora de nós, é necessário cultivar o silêncio, a paz interior, encontrarmo-nos a nós mesmos

e encontrar Deus, fonte da paz e da serenidade. Isto é fazer deserto dentro nós para nos encontrarmos com Deus, o Deus que fala no silêncio. Descobri que o deserto não é um lugar, mas um estado interior que requer comunhão e intimidade com Deus, que é a fonte da paz e da felicidade, da alegria e da graça. Só no silêncio se podem ouvir os “murmúrios do Espírito”, a paz que nos é segredada e nos faz entrar nos mistérios do amor de Deus uno e trino. Neste silêncio, a oração vai-se transformando, cada vez com menos palavras, menos pensamentos, mais escuta e comunhão. É possível viver este deserto na cidade, na vida quotidiana, em casa, na rua, nas compras, no trabalho. No meio do reboliço e da multidão, é possível recolher-se dentro do coração, onde Deus está como num sacrário.

E como é possível serenarmos o fluxo constante dos nossos pensamentos?

A Tradição Cristã propõe a repetição da palavra-oração, a que também chamamos palavra sagrada ou mantra. Mantra vem do sânscrito e significa “protetor da mente”.

O monge beneditino, John Main, o precursor da Comunidade Mundial da Meditação Cristã, propõe a palavra em aramaico *Maranatá*. Quando a mente divaga deixamo-nos cair no sonho, nos planos, nas imagens, nos pensamentos, mas assim que nos apercebemos de que a atenção da nossa mente se desviou, largamos a distração e regressamos à nossa “palavra”. Aprendemos esta arte pela repetição. É muito importante a escolha da palavra, porque a vamos usar ao longo de todo o tempo que meditamos. Escutamos a palavra, não pensamos nela, ouvimo-la. Dizer a palavra permite deixar de lado os pensamentos. Estar a

viver no momento presente é a contemplação. Só podemos estar presentes a Deus quando estamos presentes a nós próprios.

Parece que este tipo de oração é solitário e individual, mas há algo na natureza da meditação que nos junta, que nos leva a meditar em conjunto. O que eu aprendi com a experiência de meditar individualmente é a necessidade que temos de estar enraizados no Espírito de Cristo que habita no nosso coração. Aprendi a importância do grupo de meditação com o qual nos encontramos semanalmente, onde vamos buscar ânimo, ensinamento e motivação. Este grupo recebe os ensinamentos do grupo da comunidade nacional, que por sua vez está alicerçado na comunidade mundial. Na experiência meditativa descobrimos que o global e o local estão integrados e que, como o Padre John Main disse, “a meditação cria comunidade”.

Durante a pandemia todas estas relações se tornaram mais próximas e houve um sem número de conferências e de encontros on-line, nacionais e internacionais, onde nos pudemos conhecer melhor e aprofundar temas sobre a meditação cristã. Dessas experiências ficaram 3 grupos on-line, que permanecem. Assim, no nosso país, diariamente, todos os que queiram meditar em grupo podem fazê-lo em três horários, via zoom. Há ainda vários grupos regionais, presenciais e

on-line, que se reúnem semanalmente. Este é o significado de chamarmos a este movimento de oração o *Mosteiro sem Muros*, o sonho do padre John Main. Tal como aconteceu no final do império Romano, época em que viveu S Bento, no descalabro de um mundo, a solução foi criar pequenas comunidades e regressar aos elementos básicos da humanidade: trabalho, estudo e oração, por outras palavras, corpo, mente e espírito. Também hoje precisamos de encontrar uma nova espiritualidade, uma nova ordem que dê sentido às nossas vidas.

Pela oração encontramos o nosso eu único e percebemos o sentido de o pôr ao serviço da comunidade. O mais importante na oração é o trabalho de silêncio. É necessário redescobrir a riqueza do silêncio, riqueza que só podemos encontrar no interior do nosso coração. Ao mesmo tempo, este é um trabalho desafiante para nós.

A meditação deve ser uma prioridade na nossa vida, porque ela ajuda-nos a sermos gratos. Só o espírito de gratidão pode transformar o mundo e a nossa vida. Passamos muito tempo a contar o que não temos e isto torna o nosso coração amargo. A paz de Cristo está ligada ao sentimento de gratidão e este é o grande desafio para o mundo de hoje. Cristo vive em nós e no nosso coração existe a Esperança e a plenitude da Vida e esta plenitude está ligada à Paz de Cristo em nós. 📖





A C N

FUNDAÇÃO AIS

Violência contra cristãos em França denunciada por Robert Royal

Paulo Aido

Incêndios criminosos em igrejas

O lançamento em Lisboa pela Fundação AIS do livro “Os Mártires do Novo Milénio”, de Robert Royal, trouxe a temática da perseguição aos Cristãos para a ordem do dia. O autor, norte-americano, alertou para a ameaça terrorista que paira em África sobre as comunidades cristãs, mas chamou também a atenção para outras realidades menos faladas, como a perseguição na China e os crimes de ódio cada vez mais frequentes na Europa. Os incêndios criminosos de edifícios religiosos em França são apenas um exemplo disso...

“França, que obviamente tem um problema islâmico devido à imigração, perde dois edifícios religiosos todos os meses por causa de incêndios. E isto acontece mesmo que o Governo francês tome medidas para tentar proteger esses edifícios. E, claro, há situações semelhantes que acontecem na Alemanha, na Itália, em Espanha. Rezo a Deus para que isso não aconteça com frequência aqui em Portugal”, disse Robert Royal em Lisboa, no Palácio da Independência, no passado dia 9, no lançamento do seu livro “Os Mártires do Novo Milénio”. A sessão, que contou com a participação do advogado Ribeiro e Castro, do editor Henrique Mota, e de Catarina Martins de Bettencourt, directora da Fundação AIS em Portugal, permitiu detalhar o que tem sido a perseguição global aos Cristãos neste séc. XXI. Este novo livro de Robert Royal é, de certa forma, a continuação de uma obra anterior, “Os Mártires Católicos do Séc. XX”, lançado por ocasião do Jubileu do ano 2000. Ambos os trabalhos são um auxiliar precioso para se compreender a perseguição aos Cristãos nos últimos anos. E isso foi sublinhado por Ribeiro e Castro, que é também presi-

dente da Sociedade Histórica da Independência de Portugal, entidade que acolheu o evento. O antigo deputado fez a apresentação da obra começando por lembrar que já o séc. XX foi um imenso martírio. “Um único século, o séc. XX, pode ter produzido mais mártires do que os primeiros 19 séculos do Cristianismo juntos”, disse.

@ Foto Ismael Martínez Sanchez / ACN



A perseguição no séc. XX foi sistemática e global

De facto, os 100 anos do séc. XX foram tempos de brutalidade, com regimes ideológicos muito poderosos, o nazismo, o comunismo, com polícias políticas, campos de trabalho, propaganda, perseguições sistemáticas... Uma realidade que, diz Ribeiro e Castro, não pode ficar silenciada. “Não é possível ignorar, não é possível esquecer. Como Robert Royal refere no livro, esta questão constitui um dos grandes dra-



mas morais da história contemporânea. A obra demonstra que a perseguição aos Cristãos do séc. XX não foi episódica, mas sim sistemática, global e ideologicamente motivada”, afirma. E o novo milénio, que estamos a viver, mostra que este horror continua activo, continua a fazer vítimas, continua a espalhar o horror. Há mudanças na geografia da perseguição, mas a verdade é que continuam a morrer cristãos por causa da sua fé no séc. XXI. Perante tudo isto, Ribeiro e Castro afirma que é preciso agir. “Este livro de Robert Royal, tal como o anterior sobre o séc. XX, deve ser visto como um livro não só para servir de conhecimento, mas, sobretudo, para alimentar a acção. De nada nos serve ter conhecimento do mal se nada fizermos para lhe pôr fim. É tempo de agir.”, defende.

A ameaça crescente do Islão radical

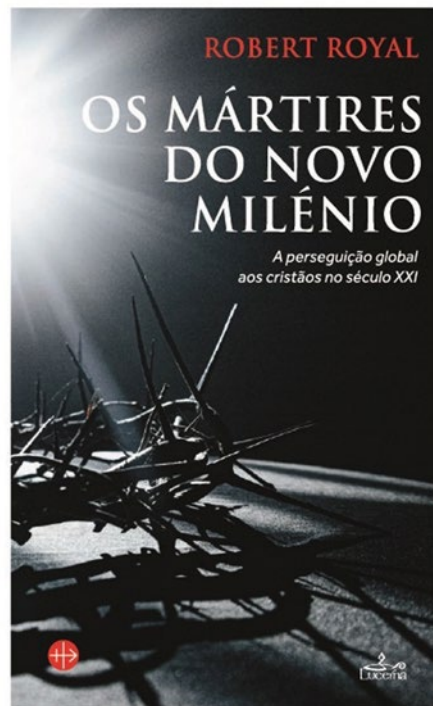
A intervenção de Robert Royal na apresentação do seu livro ficou marcada por alguns exemplos do que tem sido, neste novo milénio, a perseguição aos Cristãos, tendo enfatizado a ameaça crescente do Islão radical, que nasceu da Irmandade Muçulmana, na década de 1950 e começou a espalhar-se pelo Médio Oriente. E lembrou Salman Rushdie, o romancista paquistanês-britânico alvo de uma ‘fatwa’ porque escreveu um livro que os Muçulmanos consideraram blasfemo e que, ainda há relativamente pouco tempo, foi apunhalado e perdeu um dos olhos quando estava a dar uma conferência em Nova Iorque. Pois, Salman Rushdie disse que a humanidade se despediu do séc. XX a pensar que tinha deixado para trás os tempos do totalitarismo, mas a verdade é que o mundo acordou no séc. XXI e descobriu o totalitarismo islâmico. “Assim, quando lêem, por

exemplo, sobre as terríveis perseguições e muitas vezes o martírio de cristãos num país como a Nigéria, isso deve-se ao facto de grupos como o Boko Haram e outros estarem a tentar estabelecer um tipo de Califado”, explica o autor. E esta violência, perpetrada por grupos extremistas, tem vindo a estender-se por todo o continente. Mas há outros países que merecem atenção. Um deles é a China. “É uma situação muito delicada e esperamos que as negociações entre o Vaticano e Pequim produzam alguns bons frutos. Sabemos que há pelo menos 10 bispos católicos desaparecidos na China”, diz.

“Publicar este livro é fazer um apelo, um desafio”

A sessão de apresentação do livro contou também com a participação de Henrique Mota, o editor. No final, em declarações à Agência Ecclesia e à Fundação AIS, o responsável pela Lucerna disse que ter publicado o livro foi “um grito de alerta”. “Publicar este livro, no meu caso, não é divulgar mais uma obra literária, é divulgar um documento que faz um apelo e um desafio para que as

personas possam conhecer a realidade e agir sobre essa realidade”. O livro de Robert Royal teve ontem ainda uma segunda sessão de apresentação ao princípio já da noite na Basílica da Estrela. Em plena igreja, depois da celebração da Eucaristia, e perante cerca de uma centena de pessoas, o Padre Duarte da Cunha lembrou que os mártires são exemplo para todos nós. “São homens e mulheres cristãos que têm uma fé forte e viva e que não lhes permite odiar, mas também não desistem da sua fé, não abjuram a sua fé, não a negam, mas, pelo contrário, afirmam-na, testemunham-na radicalmente. 📖





SDEC

63º Encontro Nacional de Catequese

Ana Faria

Abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-no

(Lc 24,31)

Organizado pelo Secretariado Nacional da Educação Cristã, o 63º Encontro Nacional de Catequese decorreu este ano entre os dias 8 e 10 de Abril, na Casa Diocesana de Nossa Senhora do Socorro, em Albergaria-a-Velha, na Diocese de Aveiro, tendo como tema “*A Mistagogia: Caminhar com Cristo, do encontro ao discipulado*”.

Estiveram presentes mais de 90 Catequistas, representantes dos Secretariados Diocesanos das 20 Dioceses de Portugal, bem como o Presidente da Comissão Episcopal da Educação Cristã e Doutrina da Fé, D. António Augusto Azevedo, Bispo de Vila Real, D. António Moiteiro, Bispo de Aveiro, e ainda D. Delfim Gomes, Bispo Auxiliar de Braga.

D. António Augusto Azevedo focou desde logo a importância deste tema para a iniciação de pessoas adultas que tantas vezes se propõem aproximar-se de Cristo e que necessitam de uma Catequese que seja oração e testemunho, aprofundando e valorizando o mistério da Fé. Disse-nos também, que é importante perceber bem quais os objectivos que queremos alcançar com a Catequese, que são a adesão à pessoa de Cristo e a inserção plena de cada pessoa na sua comunidade.

Na tarde do primeiro dia, falou-nos de Roma, o Pe José Miguel Cardoso, sobre o “*Hiato entre o coração e o caminho – Redescobrir o sentido mistagógico da iniciação cristã*”, chamando a nossa atenção para o Directório para a Catequese

(2020), que repensa a Catequese à luz da Evangelii Gaudium, realçando mais os conteúdos de vida, colocando mais o coração no caminho, isto é, da necessidade de articular a teoria à práxis, o conteúdo à vida, o coração ao caminho, mostrando-nos a diferença entre uma Catequese Querigmática, onde se transmitem conteúdos, e uma Catequese Mistagógica, onde se transmite uma experiência, onde numa etapa inicial de maior aproximação, se conduz o Catequizando ao encontro do Mistério de Deus. Também no novo Itinerário Catequético, surge, no 3º tempo da iniciação (p.28), a referência à necessidade do Catequizando celebrar os mistérios da fé na liturgia e de participar na vida comunitária e na vida cristã em todas as suas dimensões, procurando que o “*jovem seja capaz de ler e entender a sua vida à luz da fé*”.


No dia 9 de Abril, o Pe Juan Freitas, Salesiano, abriu a manhã com o tema “*O Catequista Mistagogo: testemunha e interprete do Mistério – Como formar Catequistas capazes de conduzir outros à experiência de Deus?*”, sublinhando a necessidade de passar do Modelo Escolar para o Modelo Catecumenal, não ensinar apenas conhecimentos intelectuais ao Catequizando, mas levá-lo a um encontro pessoal com Jesus Cristo. Enfatizou ainda a vocação do Catequista, que para além do seu testemunho do encontro pessoal e profundo com Jesus no seu dia-a-dia, tem que ter formação a vários níveis: formação Espiritual, frequentando as liturgias e tendo uma vida profunda de oração; formação Teológica, criando solidez no conhecimento da Fé da Igreja e ainda formação Pastoral, adquirindo capacidade técnica e humana para acompanhar e discernir junto dos seus Catequizandos, mostrando-se como “*um companheiro no caminho*”.



Ainda de manhã, com o tema “*Emaús: o caminho do coração renovado, opções pedagógicas e catequéticas*”, entrevistaram o Pe José Henrique Pedrosa, o Pe Tiago Neto e o Pe Rui Alberto. Da parte da tarde foi apresentada a Coleção Emaús: do encontro ao discipulado, “*mãos na massa*”. O dia terminou com a Missa na Sé de Aveiro presidida por D. António Moiteiro, a que se seguiu um jantar de confraternização.

O último dia iniciou-se com a Missa presidida por D. António Augusto Azevedo, tendo-se seguido um passeio cultural e o almoço.

Foram ainda lembradas as datas dos próximos encontros:

- › **Encontro Nacional de Catequese:**
31 de março a 2 de abril de 2027, em Beja.
- › **Reunião dos Secretariados diocesanos:**
3 de julho de 2026, em Fátima.
- › **Jornadas Nacionais de Catequistas:**
17 e 18 de outubro de 2026, em Fátima. 





LITURGIA

PALAVRA DE DEUS

V DOMINGO DA PÁSCOA

03 de maio de 2026

Ano A

Leitura dos Atos dos Apóstolos Atos 6,1-7

Naqueles dias, aumentando o número dos discípulos, os helenistas começaram a murmurar contra os hebreus, porque no serviço diário não se fazia caso das suas viúvas. Então os Doze convocaram a assembleia dos discípulos e disseram: «Não convém que deixemos de pregar a palavra de Deus, para servirmos às mesas. Escolhei entre vós, irmãos, sete homens de boa reputação, cheios do Espírito Santo e de sabedoria, para lhes confiarmos esse cargo. Quanto a nós, vamos dedicar-nos totalmente à oração e ao ministério da palavra». A proposta agradou a toda a assembleia; e escolheram Estêvão, homem cheio de fé e do Espírito Santo, Filipe, Prócoro, Nicanor, Timão, Parmenas e Nicolau, prosélito de Antioquia. Apresentaram-nos aos Apóstolos e estes oraram e impuseram as mãos sobre eles. A palavra de Deus ia-se divulgando cada vez mais; o número dos discípulos aumentava consideravelmente em Jerusalém e obedecia à fé também grande número de sacerdotes. Palavra do Senhor.

Salmo Responsorial Salmo 32 (33)

Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.
ou: Venha sobre nós a vossa bondade,
porque em Vós esperamos, Senhor.

Leitura da Primeira Epístola de São Pedro

1 Pedro 2, 4-9

Caríssimos: Aproximai-vos do Senhor, que é a pedra viva, rejeitada pelos homens, mas escolhida e preciosa aos olhos de Deus. E vós mesmos, como pedras vivas, entrai na construção deste templo espiritual, para constituirdes um sacerdócio santo, destinado a oferecer sacrifícios espirituais, agradáveis a Deus por Jesus Cristo. Por isso se lê na Escritura: «Vou pôr em Sião uma pedra angular, escolhida e preciosa; e quem nela puser a sua confiança não será confundido». Honra, portanto, a vós que acreditais. Para os incrédulos, porém, «a pedra que os construtores rejeitaram tornou-se pedra angular», «pedra de tropeço e pedra de escândalo». Tropeçaram por não acreditarem na palavra, pois foram para isso destinados. Vós, porém, sois «geração eleita, sacerdócio real, nação santa, povo adquirido por Deus, para anunciar os louvores» d'Aquele que vos chamou das trevas para a sua luz admirável. Palavra do Senhor.

Aleluia

Jo 14, 6

Refrão: Aleluia. Repete-se
Eu sou o caminho, a verdade e a vida, diz o Senhor;
ninguém vai ao Pai senão por mim. *Refrão*

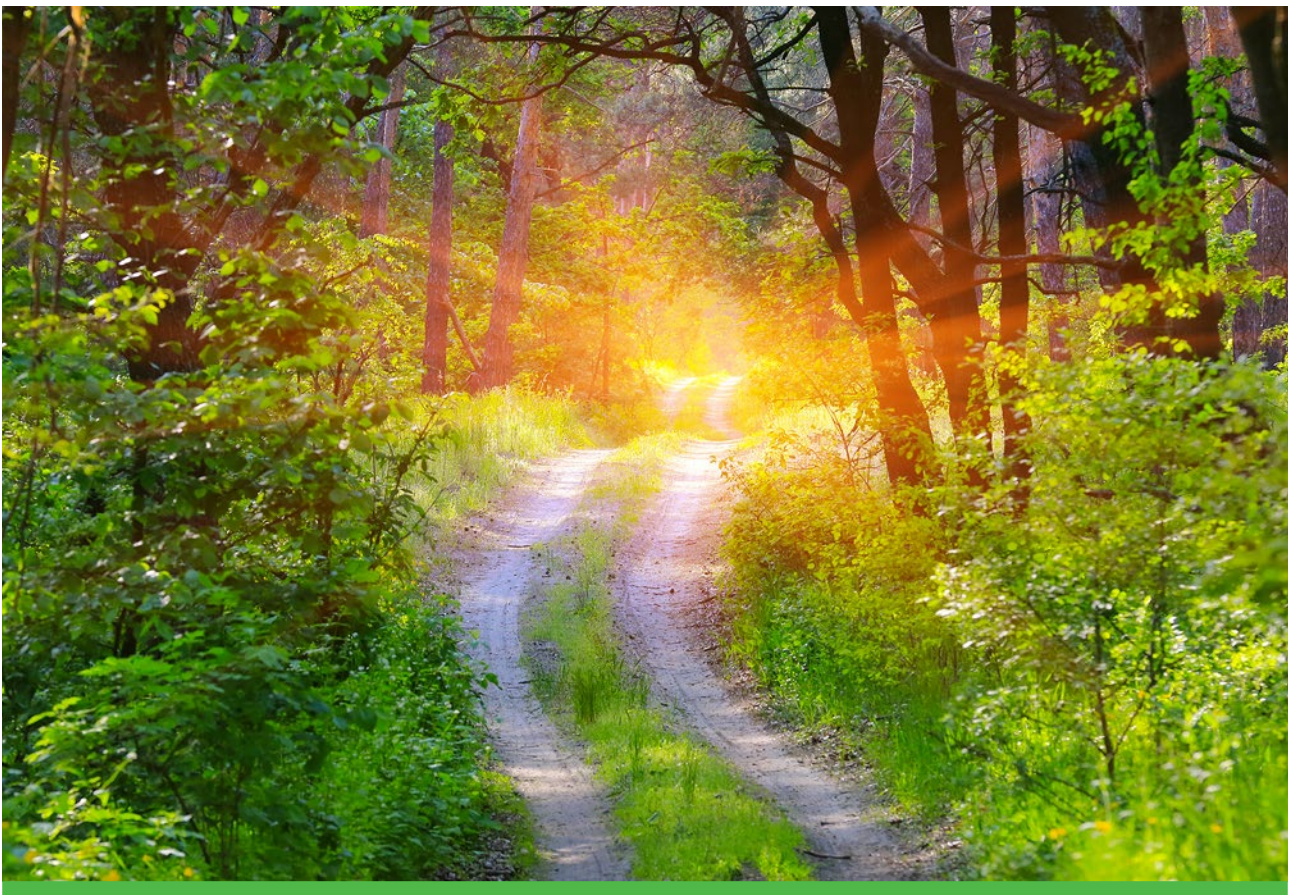


Evangelho segundo São João Jo 14, 1-12
 Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Não se perturbe o vosso coração. Se acreditais em Deus, acreditai também em Mim. Em casa de meu Pai há muitas moradas; se assim não fosse, Eu vos teria dito que vou preparar-vos um lugar? Quando Eu for preparar-vos um lugar, virei novamente para vos levar comigo, para que, onde Eu estou, estejais vós também. Para onde Eu vou, conheceis o caminho». Disse-Lhe Tomé: «Senhor, não sabemos para onde vais: como podemos conhecer o caminho?». Respondeu-lhe Jesus: «Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vai ao Pai senão por Mim. Se Me conhecêdes, conheceríeis também o meu Pai. Mas desde

agora já O conheceis e já O vistes». Disse-Lhe Filipe: «Senhor, mostra-nos o Pai e isto nos basta». Respondeu-lhe Jesus: «Há tanto tempo que estou convosco e não Me conheces, Filipe? Quem Me vê, vê o Pai. Como podes tu dizer: 'Mostra-nos o Pai'? Não acreditas que Eu estou no Pai e o Pai está em Mim? As palavras que Eu vos digo, não as digo por Mim próprio; mas é o Pai, permanecendo em Mim, que faz as obras. Acreditai-Me: Eu estou no Pai e o Pai está em Mim; acreditai ao menos pelas minhas obras. Em verdade, em verdade vos digo: quem acredita em Mim fará também as obras que Eu faço e fará obras ainda maiores, porque Eu vou para o Pai». Palavra da salvação. 📖



LITURGIA DIÁRIA
liturgia.pt/liturgiadiaria/



NEM SÓ DE PÃO

COMENTÁRIO À LITURGIA DOMINICAL

P. MANUEL CARVALHEIRO



“Para onde Eu vou, conheceis o caminho.”

No ambiente da ceia pascal e das últimas palavras, Jesus prepara os seus discípulo para tudo o que vai acontecer, em breve. Num ambiente de grande intimidade, face ao dramatismo do anúncio da sua partida, as suas palavras são de alento: “não se perturbe o vosso coração”, até porque “para onde eu vou, conheceis o caminho”. Conhecemos o caminho?! Mas nem sabemos para onde vais! Tomé está tão desfocado e é tão espontâneo na sua reação.

Ora, quando acompanhamos Jesus, através dos relatos evangélicos, percebemos claramente que orientou toda a sua vida para o Pai; mesmo na dor, nunca teve outro sentido. Seria de esperar este reconhecimento por parte de quem privou com Ele, escutou os seus ensinamentos, viu as decisões e as atitudes que tomou. Elas revelam quem é Jesus. Ele é o Filho de Deus, a visibilidade do Pai.

É surpreendente como Tomé e Filipe incarnam o nosso desconhecimento e as nossas incoerências. Nós, que lemos a Bíblia, ouvimos falar de Jesus desde a catequese em tenra idade, que não faltamos a uma missa, que “temos” todos os sacramentos em dia, que não esquecemos uma procissão, uma devoção... porque desconhecemos ou hesitamos no caminho? Porque temos,

tantas vezes, a tristeza marcada no rosto? Porque cedemos ao desânimo ou ao desespero na primeira dificuldade? “Há tanto tempo que estou convosco e não Me conheces, Filipe?” Parece que não sabemos mesmo para onde vamos... “Eu sou o caminho” é a resposta do Senhor.

Diante da inconsistência das nossas opções, é renovado o apelo à fé. “Acreditai também em mim”, pois “ninguém vai ao Pai senão por Mim”. Aderir à pessoa de Jesus é um caminho pessoal, um modo de vida totalmente iluminado pela luz pascal, que vai muito além de ritmos e manifestações religiosas, não raro, apenas acontecimentos de dimensão social e cultural, mas que não nos comprometem. E se assim é, ainda não O conhecemos, nem ao caminho que nos propõe.

O nosso Bispo, no plano pastoral que entregou à Diocese, desafia-nos a aprofundar a nossa vida espiritual. A espiritualidade é este encontro com o Senhor, como o caminho da nossa vida; a proximidade com Ele ilumina o concreto das nossas escolhas quotidianas. Viver segundo o Espírito do Ressuscitado não é uma alienação, uma fuga, mas um projeto de vida que incarna a mensagem do Evangelho, de que nos vamos apropriando e tornamos conscientemente nossa, como o caminho que conduz ao Pai. 📍



CÂNTICOS

VI DOMINGO DA PÁSCOA

10 de maio de 2026

Ano A

*O que cantamos em:***MIDÕES**

Com o contributo de

 *Ana Paula Neves***Entrada**

Povo de Reis | NCT 226

Apresentação dos dons

Ressuscitou | NCT 200

Comunhão

Se vos amardes | NCT 274

Pós-comunhão


Dou-vos um mandamento novo | NCT 739

Final

Bendizemos o teu nome | NCT 703

SOURE

Com o contributo de

 *Jorge Sousa Pereira***Entrada**

Proclamai com alegria às nações | NCT 827

Apresentação dos dons

Onde há caridade verdadeira | NCT 767

Comunhão

Vós sereis meus amigos | NCT 1024

Pós-comunhão

Dai graças ao Senhor porque é eterna | NCT 335

Final

Se vos amardes uns aos outros | NCT 902

NCT - Novo Cantemos Todos





AGENDA

DIOCESE

30
ABR. INTERESCOLAS EMRC

01
MAI. **ENCONTRO** NACIONAL
DA JUVENTUDE OPERÁRIA CATÓLICA

02
MAI. MISSA E BÊNÇÃO DAS GRÁVIDAS

Sé Nova, às 18h00

03
MAI. **FESTA DAS FAMÍLIAS**

Sob o tema “Família: lugar onde a Fé respira”, o encontro vai acontecer no Pavilhão Multiusos de Tábua, das 09h00 às 17h00.

03e04
MAI. **ENCONTROS** SOBRE MEDITAÇÃO CRISTÃ

Seminário de Coimbra e Hospital Universitário de Coimbra

05
MAI. RECOLEÇÃO DO CLERO

Seminário de Coimbra, das 10h00 às 13h00



15
MAI. ENCONTRO DO SECRETARIADO
DIOCESANO DA PASTORAL DA CULTURA

"As Redes e (os) Nós" - Lufapo

16
MAI. 2.º ENCONTRO ANTIGOS E ATUAIS ESCUTEIROS - CNE

17
MAI. DIA MUNDIAL DAS COMUNICAÇÕES SOCIAIS

NACIONAL

01
MAI. PEREGRINAÇÃO NACIONAL DE ACÓLITOS - FÁTIMA

03a09
MAI. SEMANA DA VIDA

12e13
MAI. PEREGRINAÇÃO ANIVERSÁRIA AO SANTUÁRIO DE FÁTIMA

Preside o patriarca de Lisboa

VATICANO

08
MAI. VISITA DO PAPA A **POMPEIA E NÁPOLES (ITÁLIA)**

06e12
JUN. PAPA VISITA ESPANHA E ILHAS CANÁRIAS



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