



# I APP DA *Caridade* UPGRADE

CAMINHADA  
QUARESMA E PÁSCOA 2021





## INTRODUÇÃO

“UPGRADE” significa atualização ou melhoria, normalmente utilizado para atualizar uma versão antiga para uma mais recente de um determinado produto.

O termo *upgrade* é muito usado na área da informática e de equipamentos eletrônicos, referindo-se a substituição de um *hardware*, um *software* ou um *firmware* por uma versão melhor ou mais recente, aperfeiçoando a funcionalidade do equipamento.

*Upgrade* também é um termo usado para a compra de novos equipamentos, principalmente quando envolvem novas tecnologias.

Um *upgrade* é para implementar uma funcionalidade nova, atualizações de *performance* ou para corrigir uma falha de segurança ou do sistema.

Upgrade é então uma atualização por troca ou por acréscimo, mesmo sendo utilizado popularmente noutros aspetos.

Neste sentido, a caminhada para o tempo litúrgico da Quaresma e Páscoa que propomos será um incentivo para todos os cristãos viverem a atualização do mistério

pascal e a melhorarem os aspetos mais concretos da vida quotidiana, passando do «homem velho para o homem novo», como nos diz São Paulo. O termo *upgrade* pode ser uma forma de expressarmos a atitude e o desejo de conversão (*metanoia*), que nos leva a fazer a subida até ao expoente máximo da vida (Amor à Cruz) ao encontro com o Outro e dos outros, numa relação de cuidado e de amor mais verdadeira, profunda e fiel. Propomos a todos um caminho (pesquisa) desafiante na leitura de encíclicas/cartas apostólicas e outros livros que nos levam a uma envolvimento e apego maior à Caridade, para além de dicas, listas e truques concretos.

Iremos manter o mesmo dinamismo e material utilizados na caminhada de Advento/Natal, para contenção de despesas e poderemos assim contribuir mais proximamente com quem precisa da nossa ajuda. Neste tempo de pandemia é necessário um sinal mais forte por parte de todos (Igreja), para que nenhum dos nossos irmãos e irmãs (nosso Corpo), seja esquecido e marginalizado. Somos em Jesus Cristo, mediador e

Senhor de tudo e de todos:  
«Amai-vos uns aos outros como  
Eu vos amei» (Jo 13,34).

## **I HISTÓRIA DO DIA**

*(Texto Evangélico)*

Em cada domingo e dia santo, nesta caminhada apresentamos e recomendamos a leitura e meditação do texto evangélico de cada um desses dias litúrgicos. A Palavra de Deus é a excelência para a concretização da Caridade.

## **I PESQUISAR**

Encontrar o que procuramos é muito simples graças aos resultados da pesquisa avançada que incluem tutoriais, dicas, truques e listas. Facilitaremos o uso dos instrumentos que constarão na caminhada para uso nas nossas comunidades paroquiais. Colocaremos algo elucidativo e aplicativo para compreendermos e vivermos a Boa Nova anunciada.

## **I DICAS, TRUQUES E LISTAS**

O *upgrade* da APP da Caridade inclui as melhorias mais importantes para escolher o que fazer. Dicas (num determinado momento da celebração eucarística, com um texto a acompanhar, abriremos o

coração do *smartphone* da APP da Caridade), truques (o símbolo para ser colocado na APP da Caridade) e listas (apresentaremos uma proposta de aprofundamento, através de QR Code, para se visualizar em família ou individualmente, sobre o contexto da Caridade na nossa vida), tudo para que possamos aperfeiçoar o nosso caminho de conversão, em ordem a chegarmos ao cuidado e ao amor para com os outros.

Fizemos este *upgrade* à APP da Caridade, para esta caminhada de Quaresma/Páscoa, com dois objetivos em mente: ser um local seguro (Igreja) e fiável (Sagrada Escritura) para os cristãos descobrirem a profundidade e a beleza desta virtude teologal, bem como uma boa oportunidade de crescer nela em todos os ambientes onde se encontram inseridos como irmãos (*Fratelli Tutti*).

«Ama e faz o que quiseres. Se calares, calarás com amor; se gritares, gritarás com amor; se corrigires, corrigirás com amor; se perdoares, perdoarás com amor. Se tiveres o amor enraizado em ti, nenhuma coisa senão o amor serão os teus frutos» (Santo Agostinho).

# CUIDAR DO PROXIMO

## MENSAGEM PARA A QUARESMA 2021

“Caminhar juntos”, interpretação linear de uma Igreja Sinodal proposta pelo nosso Programa Pastoral, não é a mera atitude de uma camaradagem alegre. Tem muitos pressupostos e concretizações bem definidas. A Quaresma acontece no centro de uma conversão pastoral a operar na vida das pessoas e das comunidades. É tempo favorável para que a renovação não seja adiada nos propósitos e nas programações. Lado a lado, com vidas interligadas, sabendo que ninguém se salva sozinho, proponho que seja tempo para cuidarmos do próximo, humanizando os cuidados que temos, ou devemos ter, uns para com os outros.

**1.** Propusemo-nos viver intensamente a caridade, redescobrimo Deus como amor. Este amor dará, por sua vez, um rosto sinodal à

Igreja, na consciência de que somos um único corpo, juntos na vida e no discernimento do caminho a seguir. Sugiro, por isso, que se acompanhe e faça a caminhada quaresmal preparada pelo nosso Departamento Arquidiocesano para a Liturgia. O tema central desta caminhada é a caridade operativa, que se concretiza não só nas obras de misericórdia mas também no cuidado, atenção e escuta do outro. As diversas sugestões de filmes e livros poderão ajudar-nos a moldar o coração. Esta consciencialização de que a paternidade de Deus nos leva a sonhar e a trabalhar por uma fraternidade universal exige que a solidariedade seja efectiva, imitando Cristo, o Bom Samaritano, para que a Igreja se torne um verdadeiro “Hospital de Deus” que a todos acolhe e a cada um testemunha solicitude concreta.

**2.** O Papa Francisco, na sua mensagem para o Dia Mundial da Paz, sugeriu um itinerário que gostaria que fosse trabalhado durante estes 40 dias quaresmais. Neste mundo de fragmentação e de indiferença, vamos reconhecer, como prioridade, o dever de fomentar a cultura do cuidado. A pandemia não permite programas muito elaborados. A responsabilidade e as incertezas parecem inibir-nos, reduzindo a vida das comunidades aos mínimos. O Santo Padre refere que, neste mar agitado, necessitamos de uma bússola e que esta consiste na gramática do cuidado. Não podemos perder o norte e acreditamos que é possível, no meio de todas as contingências, dar serenidade e mostrar que não podemos adiar a construção de um mundo mais humano.

**3.** Para que esta aventura quaresmal se torne viável e efectiva, necessitamos de, como condição prévia a tudo o resto, cuidar de nós mesmos, deixando-nos possuir e orientar pela Palavra de Deus, meditando-a e permitindo que ela nos vá moldando em gestos de verdadeira auto-estima. Necessitamos de uma visão positiva sobre



aquilo que somos e o que a vida nos reserva. É tempo de ultrapassar tantas lamentações que não conduzem a nada. Valorizemos o que somos e trabalhemos para sermos melhores.

**4.** Cuidando de nós mesmos, através da Palavra e da oração, prosseguimos a nossa caminhada cuidando dos outros e da natureza. O que intuímos interiormente transpomo-lo para as relações, sabendo que o grande problema da sociedade moderna reside no paradigma da convivência social que adoptamos. Não precisamos de referir que temos prazer de saber curiosidades da vida alheia, partilhada acriticamente, e que, pelo contrário, estamos muito longe de um testemunho de proximidade, no sentido que Cristo nos indicou, e que a parábola do Samaritano nos esclarece. O homem ferido da parábola tem muitos rostos. O nosso coração terá de ser tocado por situações de sofrimento e de injustiça que proliferam ao nosso lado, assim como em tantos contextos do planeta.

São muitas as vulnerabilidades, fragilidades

e pobreza. Cuidar dos doentes, dos idosos, dos sem abrigo, das vítimas da solidão e isolamento, das situações de violência doméstica, dos migrantes, dos desempregados... Quando estamos envolvidos pela caridade, sabemos que esta lista está incompleta e que já ouvimos estas coisas muitas vezes. Somos especialistas nas considerações e na abordagem dos problemas. Importa agir, cuidando efectivamente, começando por casa, chegando ao ambiente laboral, mergulhando no seio da comunidade, arriscando olhar para a sociedade que nos rodeia. Que poderei assumir concretamente para cuidar dos outros?

**5.** Nos tempos que correm, não necessitamos de grandes coisas. Basta cuidar através das coisas pequenas, com muita humildade e no momento presente. Valem as coisas materiais, renunciando para poder partilhar, e as espirituais como maravilhosos sinais de presença. O contributo penitencial ou a renúncia quaresmal ajudam-nos a ir para além das boas intenções e a enveredar pelo testemunho, pois a Igreja Arquidiocesana também deve

cuidar da pobreza, através do Fundo Partilhar com Esperança e das necessidades básicas da comunidade de Santa Cecília de Ocua, na diocese de Pemba, em Moçambique. A parábola do Samaritano, com que Cristo explica ao doutor da lei quem era o próximo, termina com um convite à imitação. “Vai e faz o mesmo” (Lc 10, 30). Não se trata de uma simples meditação pia com considerações teóricas interessantes. Ela deve comprometer e o tempo da Quaresma deverá ser aproveitado para ver o que este “fazer o mesmo” implica. Cada um deverá questionar-se, as comunidades deverão discernir sinodalmente sobre os verdadeiros conteúdos desta parábola, os movimentos poderão sentir necessidade de uma nova vitalidade criativa. Vamos cuidar do próximo. Não limitemos este compromisso ao tempo da Quaresma. A Páscoa significa o testemunho de um Cristo Vivo, visível no amor com que cuidamos dos outros. Não desperdicemos esta oportunidade! Pedi coisas conhecidas. Estarão a ser vividas?

† Jorge Ortiga,  
*Arcebispo Primaz*

# QUARTA-FEIRA DE CINZAS

(17/02)

**RECOMEÇA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *Mateus 6, 1-6.16-18*.  
«Te dará a recompensa»

## ■ DICA

*Introdução ao espírito da celebração da Eucaristia*  
Iniciamos, hoje, o tempo da Quaresma, um tempo que nos leva a preparar o mistério central da nossa fé, que é o mistério Pascal. Um tempo propício para a interiorização e aprofundamento do coração, que implica parar

para examinar a vida. Recomeçamos de novo para abirmos um caminho até ao cume do amor. Que o sinal da cruz seja o sinal permanente do amor maior e do cuidado para com aqueles de quem nos tornamos próximos.

## ■ LISTA

**Sugestão para o cântico da bênção das cinzas:** *Tende compaixão de mim, Senhor meu Deus* – M. Luís.



*Oração*



*Jejum*



*Esmola*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar os três passos de um caminho de cuidado e de amor para com Deus, consigo próprio e com os outros (oração, jejum e esmola).

### ■ PESQUISA DA APP

Ver a apresentação da *Carta Encíclica Fratelli Tutti*, como um roteiro para a humanidade pós-pandemia, no Programa 70x7: <https://youtu.be/xgYLzlgWOSk>

### ■ LIVRO

Ler a *Carta Encíclica do Papa Francisco* sobre a fraternidade e a amizade social, *Fratelli Tutti*.



# I DOMINGO DA QUARESMA

(21/02)

**ALIA-TE À CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *Marcos 1, 12-15*.  
«Arrependei-vos e acreditai»

## ■ DICA

*Preparação Penitencial*

V//Senhor, que através de Noé, iniciaste a aliança com o teu povo; Senhor, tem piedade de nós.

R//Senhor, tem piedade de nós.

V//Cristo, que morreste de uma só vez por todos nós para nos conduzires a Deus, pela graça do Batismo; Cristo, tem piedade de nós.

R//Cristo, tem piedade de nós.

V//Senhor, que nos convidas a um profundo e sincero arrependimento para vivermos plenamente e confiantes o Evangelho; Senhor, tem piedade de nós.

R//Senhor, tem piedade de nós.

## ■ LISTA

**Sugestão para o cântico de entrada:** *Diz o Senhor, nosso Deus* – A. Cartageno.



*Arco-Íris*

## ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar o arco-íris, símbolo da aliança, que Deus estabelece com as pessoas, tal como com Noé, ao longo da História da Salvação, até chegar a Jesus Cristo, por quem e com quem se realiza a plena aliança de Deus com a humanidade.

## ■ PESQUISA DA APP

Acompanhar o estudo sobre a Carta Encíclica do Papa Francisco *Laudato Si*, feito por D. Odilo Scherer:

[https://youtu.be/KArwV6VFB\\_o](https://youtu.be/KArwV6VFB_o)

## ■ LIVRO

Ler a *Carta Encíclica Laudato Si* do Papa Francisco, sobre o cuidado da Casa Comum.



# II DOMINGO DA QUARESMA

(28/02)

**ESCUA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *Marcos 9, 2-10*.  
«Escutai-O»

## ■ DICA

*Introdução à Liturgia da  
Palavra*

A voz de Deus abre a nossa mente e o nosso coração à Palavra feita carne, Jesus Cristo, que une o céu e a terra, o infinito e o finito, o absoluto e o relativo, o eterno e o tempo. Aceitemos o convite do Pai: «Escutai-o».

## ■ LISTA

Sugestão para cântico de preparação penitencial:

*Senhor, tende piedade de nós*  
– M. Simões.



*Nuvem*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e ver uma nuvem, símbolo da presença do Espírito de Deus que confirma e identifica Aquele que veio para nos salvar. Dela se ouve a voz de Deus Pai, dando a conhecer o seu Filho, apelando-nos à escuta e à disposição para fazer a sua vontade.

### ■ PESQUISA DA APP

Assistir o filme “O Sapateiro”, uma história de perdão e recomeço:

[https://youtu.be/Cumf\\_IgP618](https://youtu.be/Cumf_IgP618)

### ■ LIVRO

Ler o livro *Rezar de olhos abertos* de José Tolentino Mendonça, publicado pela Editora Quetzal.



# III DOMINGO DA QUARESMA

(07/03)

**DESVELA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *João 2, 13-25*.

«**Acreditaram no seu nome**»

## ■ DICA

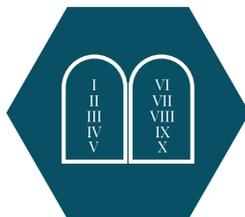
*Introdução à Liturgia da Palavra*

Neste terceiro Domingo da Quaresma, a Liturgia da Palavra de Deus convida-nos a sermos portadores de Jesus Cristo, fazendo do nosso coração uma verdadeira casa de oração, onde recordamos todas as pessoas e as colocamos diante do Deus Amor. A lei do amor é a

máxima ou suprema de todas as leis. Ela há de orientar e nortear toda a nossa vida para cuidarmos uns dos outros. Escutemos.

## ■ LISTA

**Sugestão para a aclamação ao Evangelho:** *Louvor a Vós, Rei da eterna glória* – F. dos Santos.



*Decálogo*

## ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar o decálogo ou os dez mandamentos, que são princípios orientadores para acolhermos e seguirmos no caminho da caridade, sempre cientes de que a lei nos conduz ao amor.

## ■ PESQUISA DA APP

Ver o filme “Renascidos – Novo Coração”:

<https://youtu.be/25PfhGua2NO>

## ■ LIVRO

Ler a Carta Encíclica do Papa Bento XVI *A Caridade na Verdade*.



# IV DOMINGO DA QUARESMA

(14/03)

**ILUMINA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *João 3, 14-21*.

«Quem acredita n'Ele não é condenado»

## ■ DICA

*Oração Universal*

Para que nunca esqueçamos, ao percorrermos o caminho da vida, que o cuidado e o amor para com aqueles que mais sofrem física e espiritualmente, neste tempo de pandemia, nos guiam para a Cruz, fonte plena do amor doado, oremos.

## ■ LISTA

Sugestão para a resposta cantada à oração universal:

*Salvador do mundo, salvai-nos*

– Formulários musicais.



## *Serpente na Cruz*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar a serpente na cruz, que leva a uma opção ou escolha pelo bem, o sinal da cura, da libertação e da salvação, isto é, a Cruz.

### ■ PESQUISA DA APP

Assistir o filme “Uma questão de fé”:

<https://youtu.be/5We3U4I3XqM>

### ■ LIVRO

Ler a *Exortação Apostólica do Papa Francisco Amoris Laetitia*, a alegria do amor.



# V DOMINGO DA QUARESMA

(21/03)

**GUARDA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *João 12, 20-33*.

«Atrairei todos a mim»

## ■ DICA

*Ofertório*

A semente que é lançada à terra tem de morrer para dar fruto. Ao colocarmos esta semente de trigo diante de Ti, Senhor, queremos comprometer-nos a ser esta semente que morre para tudo aquilo que é fútil, mas que se

entrega e se dá aos outros, para que o fruto germinado pelo cuidado e pelo amor continue a ser construído no coração de todos, como Tu o fizeste.

## ■ LISTA

**Sugestão para o cântico de apresentação dos dons:** *Tudo posso* – Carlos Silva.



*Semente*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e ver aquela pequena semente, que morre para dar fruto, que dá a vida, para que outros vivam. Assim, o fez Jesus pela humanidade.

### ■ PESQUISA DA APP

Ver o filme “Uma Amizade Verdadeira”:  
<https://youtu.be/I4AAGQfxocE>

### ■ LIVRO

Ler o texto do Papa João Paulo II, a propósito do Ano Internacional da Família: *Carta do Papa às Famílias*.



# DOMINGO DE RAMOS

(28/03)

**IMPLICA-TE COM A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita *Marcos 14, 1-15, 47*.

«Tomai: isto é o meu Corpo»

## ■ DICA

*Momento Pós-Comunhão*

Senhor, colocámo-nos no lugar do Criador, e, sem humildade nem sabedoria, acreditámos que poderíamos dirigir cada coisa seguindo o caminho do domínio e da posse. Transforma-nos! Faz com que o nosso rosto seja luz, que as nossas palavras

sejam fortes, as nossas ações coerentes. Mais do que nunca, precisamos da grandeza do teu sopro, precisamos que o teu coração se torne nosso, para nos recordar que também em nós vive a maravilhosa liberdade dos filhos de Deus. Amen.

## ■ LISTA

**Sugestão para cântico processional:** *As crianças de Jerusalém* – M. Faria.



## *Palma da Mão*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e ver a palma da mão, símbolo que indica as pessoas que deram testemunho com a própria vida pelo Evangelho (santos/as), cujas ações foram sempre por atenção, cuidado e amor desinteressado aos outros. Afinal, «a fé sem obras está completamente morta», como nos diz São Tiago.

### ■ PESQUISA DA APP

Ver o filme “Por amor aos pobres: a Vocação de Santo Aníbal”:  
<https://youtu.be/HO3BwP4OKt8>

### ■ LIVRO

Ler a Carta Encíclica do Papa Bento XVI *Deus Caritas est*, sobre o amor de Deus.



# DOMINGO DE PÁSCOA

(04/04)

**IRMANA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *João 20, 1-9.*

«Levaram o Senhor do sepulcro»

## ■ DICA

*Introdução ao Glória*

Dêmos glória a Deus e manifestemos a nossa alegria, pelo dom da sua Ressurreição e cantemos.

## ■ LISTA

Sugestão para cântico do hino Glória: *Glória a Deus nas alturas* – Az. de Oliveira.



## *Cristo Ressuscitado*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar a verdadeira essência da fé: Cristo ressuscitado. «O Amor é mais forte que a morte» (Ct 8,6).

### ■ PESQUISA DA APP

**Assistir ao filme “A Vida de Jesus Cristo”:**

<https://youtu.be/TwnCjhRózIA>

### ■ LIVRO

Ler a Exortação Apostólica do Papa Francisco *Evangelii Gaudium*, sobre a transmissão da alegria do Evangelho.



# II DOMINGO DE PÁSCOA

(11/04)

**CONSOLIDA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *João 20, 19-31.*

«Vimos o Senhor»

## ■ DICA

*Rito da Aspersão da Água*

Recordando que o Batismo é o início do percurso de vida com Deus e para Deus, assume-se o formulário próprio para o Tempo Pascal deste rito, conforme se propõe no Missal Romano.

## ■ LISTA

Sugestão para o cântico do rito de aspersão da água: *Vi a água a sair do templo* – M. Faria.



## *Jesus Misericórdia*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar Jesus, fonte de Misericórdia, amor verdadeiro que gera vida à humanidade.

### ■ PESQUISA DA APP

Ver o filme “Gospel – Onde está meu lar?”:

<https://youtu.be/638vrN02XHw>

### ■ LIVRO

Ler a Exortação Apostólica do Papa João Paulo II *Familiaris Consortio*, sobre a família cristã.



# III DOMINGO DE PÁSCOA

(18/04)

**DIVERSIFICA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *Lucas 24, 35-48.*  
«A paz esteja convosco»

## ■ DICA

*Introdução à Liturgia da Palavra*

A Liturgia da Palavra convida-nos a acolher com confiança a presença do Senhor Ressuscitado no meio de nós, como outrora aos seus discípulos. E lança-nos o desafio de seguirmos

o exemplo da primeira comunidade cristã, Igreja, pois uma comunidade viva, cuida e acompanha todos os seus membros, pela oração e pela partilha.

## ■ LISTA

**Sugestão para o Sanctus:**

*Santo* – A. Cartageno.



*Peixe*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar o peixe, cuja origem etimológica do grego é ICTHUS, que constitui o anagrama de “Jesus Cristo, Filho de Deus Salvador”. O peixe é, por isso, sinal e símbolo do cristão, daquele que se identifica e vive em Jesus Cristo.

### ■ PESQUISA DA APP

**Ver o filme “Já não sou eu quem vive”:**

<https://youtu.be/jXngd3xwzGQ>

### ■ LIVRO

Ler o livro de Henri Madelin, *Quando a caridade se faz política*, publicado pela Editora AO.



# IV DOMINGO DE PASCOA

(25/04)

**CONGREGA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *João 10, 11-18.*

«**Eu sou o Bom Pastor**»

## ■ DICA

*Oração Universal*

Para que mais vocações sacerdotais, religiosas e missionárias se sintam interpeladas por Jesus, o Bom Pastor, escutem a sua voz e sigam o seu exemplo, cuidando, alimentando e guiando todos os lhes são confiados, oremos.

## ■ LISTA

Sugestão para a entoação do **Agnus Dei**: *Cordeiro de Deus* – M. Luís.



*Ovelha*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar a ovelha, sinal do rebanho, a Igreja, de que Jesus é o Pastor.

### ■ PESQUISA DA APP

**Assistir o filme sobre Santa Teresinha do Menino Jesus:**  
[https://youtu.be/N76Mb6U\\_mXY](https://youtu.be/N76Mb6U_mXY)

### ■ LIVRO

Ler o livro de Henri Madelin, *Quando a caridade se faz política*, publicado pela Editora AO.



# V DOMINGO DE PÁSCOA

(02/05)

**UNE-TA À RAIZ DA CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *João 15, 1-8.*

«Permaneçei em Mim»

## ■ DICA

*Introdução ao Pai Nosso*

Conscientes da nossa missão e da nossa plena união com Cristo, rezemos confiantes a oração que o Senhor nos ensinou.

## ■ LISTA

Sugestão para o cântico do Pai Nosso: *Pai Nosso – Gregoriano.*



*Ramo de Videira*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e ver o ramo de videira; ela lembra Jesus, que alimenta a nossa vida, pois nós somos os ramos.

### ■ PESQUISA DA APP

Ver o filme “O Milagre de Marcelino, Pão e Vinho”:  
<https://youtu.be/JypubqqWqoc>

### ■ LIVRO

Ler o livro de Jonathan Sacks, *A dignidade da diferença*, publicado pela editora Gradiva.



# VI DOMINGO DE PASCOA

(09/05)

**FRUTIFICAR A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *João 15, 9-17.*

«Permaneeci no Meu amor»

## ■ DICA

*Introdução à apresentação dos dons*

Oferecemos-Te, Senhor, estas uvas, fruto da videira. Nelas está a nossa vontade de viver enraizados em Ti, para que cheguemos a dar fruto, assim tão belo e saboroso para todos.

## ■ LISTA

Sugestão para o cântico de comunhão: *Vós sereis meus amigos* – M. Luís.



## *Cacho de Uvas*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e encontrar a imagem de um cacho de uvas, como expressão do amor que é verdadeira fonte para alcançar a vida, que produz os seus frutos na vida de ressuscitado.

### ■ PESQUISA DA APP

Ver o vídeo sobre “Santa Faustina, Apóstola da Divina Misericórdia”:

<https://youtu.be/qnCMkBusXgl>

### ■ LIVRO

Ler o livro de Fernando Paulo do Carmo Baptista, *A sinfonia universal do amor fraterno*, publicado na editora Piaget.



# ASCENSÃO DO SENHOR

(16/05)

**ANUNCIA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *Marcos 16,15-20*.  
«**Ide por todo o mundo**»

## ■ DICA

*Momento Pós-Comunhão*

*Poema da Missão* de D. Hélder da Câmara

Missão é partir, caminhar,  
deixar tudo,  
sair de si, quebrar a crosta do  
egoísmo  
que nos fecha no nosso Eu.

É parar de dar volta ao redor  
de nós mesmos  
como se fôssemos o centro do  
mundo e da vida.

É não se deixar bloquear nos  
problemas  
do pequeno mundo a que  
pertencemos:  
a humanidade é maior.

Missão é sempre partir, mas  
não devorar quilómetros  
É, sobretudo, abrir-se aos  
outros como irmãos,  
descobri-los e encontrá-los.

E, se para encontrá-los  
e amá-los  
é preciso atravessar os mares  
e voar lá nos céus,  
então Missão é partir até os  
confins do mundo.

## ■ LISTA

**Sugestão para o cântico de  
Pós-Comunhão:** *Os povos vos  
louvem* - A. Cartagena.



*Voz*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** Abrir a *APP da Caridade* e encontrar a voz, como meio e instrumento de comunicação para o anúncio do Evangelho.

### ■ PESQUISA DA APP

**Ver o filme “Entrevista com Deus”:**

<https://youtu.be/vNxAyvHH4Cw>

### ■ LIVRO

Ler o livro de Roxane Van Iperen, *Duas Irmãs em Auschwitz*, editora Presença.



# SOLENIDADE DE PENTECOSTES

(23/05)

**VIVE E TESTEMUNHA A CARIDADE**

## ■ HISTÓRIA DO DIA

Lê e medita: *João 20, 19-23.*

«**Eu vos envio a vós**»

## ■ DICA

*Envio*

V/Ide e sem medo proclamai a todos as maravilhas de Deus.

R/Ámen.

V/Ide e manifestai ao mundo os dons do Espírito Santo impressos nos vossos corações.

R/Ámen.

V/Ide e perdoai-vos mutuamente como Jesus Cristo vos ensinou, amando sem aceção de pessoas.

R/Ámen.

## ■ LISTA

**Sugestão para o cântico final:**

*Somos testemunhas do mundo novo* – J. dos Santos.



*Lingua de fogo*

### ■ TRUQUE DA APP

**Símbolo:** abrir a *APP da Caridade* e ver a língua de fogo, símbolo do Espírito Santo, que impulsiona para a missão e para dar testemunho deste Deus amor, que cuida de todos com os seus dons e nos torna cuidadores uns dos outros.

### ■ PESQUISA DA APP

**Ver o filme “Uma vida com propósito”:**

[https://youtu.be/F0m8aYCXo\\_4](https://youtu.be/F0m8aYCXo_4)

### ■ LIVRO

Ler de Anselm Grun, *Farmácia Espiritual*, publicado na editora AO.





## DEPARTAMENTO ARQUIDIOCESANO PARA A LITURGIA

### MORADA

Rua S. Domingos, 94 B  
4710-435 Braga

### TEL

253203180

### EMAIL

[liturgia@arquidiocese-braga.pt](mailto:liturgia@arquidiocese-braga.pt)

### SITE

[www.arquidiocese-braga.pt/liturgia](http://www.arquidiocese-braga.pt/liturgia)