



# Sest Sação

**ADVENTO E NATAL**

ONDE HÁ AMOR  
NASCEM GESTOS



ONDE HÁ  
AMOR  
NASCEM  
GESTOS

---

# ÍNDICE

<b>5</b>	<b>APRESENTAÇÃO</b>
<b>11</b>	<b>I DOMINGO ADVENTO</b>
<b>15</b>	<b>II DOMINGO ADVENTO</b>
<b>17</b>	<b>IMACULADA CONCEIÇÃO</b>
<b>19</b>	<b>III DOMINGO ADVENTO</b>
<b>23</b>	<b>IV DOMINGO ADVENTO</b>
<b>27</b>	<b>ORAÇÃO DE CONSOADA</b>
<b>29</b>	<b>NATAL DO SENHOR</b>
<b>31</b>	<b>SAGRADA FAMÍLIA</b>
<b>33</b>	<b>SANTA MARIA, MÃE DE DEUS</b>
<b>35</b>	<b>EPIFANIA</b>
<b>37</b>	<b>BATISMO DO SENHOR</b>

---

# APRESENTAÇÃO

“Gestação” é o tema que o Departamento Arquidiocesano para a Liturgia escolheu para a caminhada de Advento-Natal.

Tendo em conta que o nosso Plano Pastoral nos propõe como tema “onde há amor nascem gestos”, será em gestos concretos que esta proposta se alicerçará. Será escolhido para cada semana um gesto – **germinar, sorrir, saltar de alegria, saudar, embalar, olhar e escutar** – que procurará dar fecundidade a diversos ambientes: a Liturgia, a Família, a Catequese, a Escola e a Juventude.

Só com gestos concretos, que sejam expressão da caridade, é que poderemos cultivar a virtude da esperança, fazendo um caminho em conjunto, em “gestação” de Jesus Cristo, o nosso Salvador, em cada um de nós, nas nossas comunidades e em toda a Igreja.

## | LITURGIA

A Liturgia é a fonte e o cume de toda a vida cristã. Por isso, nela se celebra essencialmente o caminho de Advento-Natal que aqui se propõe, simultaneamente como ponto de partida e como meta da vivência de cada gesto nos outros ambientes: Família, Catequese, Escola e Juventude. Em cada Eucaristia valorizar-se-á algum momento da celebração, como concretização do gesto da semana, envolvendo os vários agentes de pastoral litúrgica e fazendo com que toda a comunidade aprofunde e compreenda melhor o sentido de cada momento da celebração, como forma de gerar Cristo nos corações.

## | FAMÍLIA

A família pode viver cada um dos gestos propostos com ações simples que procuram a interação em casa e para além da habitação de cada família. Apresentamos sempre propostas concretas para a vivência do tempo de Advento e Natal.

## | CATEQUESE

Para a concretização da caminhada no âmbito da catequese, propomos um desafio simples mas concreto para cada gesto, que corresponde a cada semana. Juntamos também um objetivo, para que cada catequista procure atingir (sem esquecer os que cada catequese já tem previsto) no respetivo grupo.

## | ESCOLA

No âmbito da escola, propomos a concretização do gesto em cada dia da semana, através de uma dinâmica de concretização simples em contexto de sala de aula, a partir da reflexão/oração da manhã ou a desenvolver com o professor de EMRC.

## | JOVENS

A juventude tem um lugar importante nesta caminhada de Advento-Natal. É deles o protagonismo de cada semana no seu grupo de jovens, sendo desafiados a concretizar cada gesto, entrando em dinâmica de “Gestação”.

## | IMAGEM

A ideia de “gestação” leva-nos diretamente à imagem de Nossa Senhora do ‘Ó’. Maria grávida, que gera no seu seio o Menino Jesus, intrinsecamente ligada a São José que “abraça” esta gestação, é a mensagem da imagem escolhida para ilustrar esta caminhada. Seguimos linhas simples e estilizadas, como nos inspira o ventre materno de Nossa Senhora do ‘Ó’.

### **Senhora do ‘Ó’**

Sugerimos que na preparação do presépio, nas Igrejas e nas casas, seja colocada esta invocação de Nossa Senhora, até ao dia de Natal. Na noite de consoada deve trocar-se a imagem de Nossa Senhora grávida pelas habituais do Menino e sua Mãe.

## | SUBSÍDIOS

Lançaremos a cada semana um pequeno vídeo de divulgação dos desafios, juntamente com uma construção gráfica, tipo cartaz, para serem usados livremente de forma digital ou impressa. Estarão disponíveis no *link* que aqui deixamos.



Todo o material que aqui divulgamos pretende ser apenas ajuda na divulgação da mensagem que semanalmente a caminhada pretende transmitir. Cada comunidade pode e deve adaptar estes subsídios para a sua divulgação, quer seja digital quer opte por algum tipo de impressão.



# ger. mi nar

*A água é fonte de vida. Com ela tudo germina, cresce e ganha vitalidade, como pequenos sinais da ação de Deus na história das pessoas. Num caminho de esperança, Deus vem trazer a paz, a segurança, a justiça, para fazer germinar em nós a caridade. Para isso, basta estarmos atentos aos sinais de Deus, em atitude perseverante de oração.*



# I DOMINGO

## ADVENTO

“A vossa libertação está próxima”

### | LITURGIA

#### **Rito da aspersão da água**

Ao iniciar o tempo de Advento, vamos deixar germinar em nós a condição de batizados, de filhos amados de Deus. Por isso, será a água batismal a fazer germinar em nós a vida nova para a qual Deus nos convoca. Durante o rito da aspersão da água (*Missal Romano, 1359ss*), colocar-nos-emos de joelhos.

#### **Comunhão**

Porque o Pão de Deus e Corpo de Cristo fazem germinar a vida de Deus em nós, sublinhemos um breve momento contemplativo da hóstia consagrada, aquando da distribuição da sagrada comunhão sacramental aos fiéis.

## | FAMÍLIA

Que os pais contem aos seus filhos como foi o anúncio da gravidez, como decorreu esse período de gestação. Desenhar, modelar em barro ou esculpir a Imagem de Nossa Senhora grávida para a colcoar no presépio. Fazer a árvore genealógica da família, desde os bisavós.

## | CATEQUESE

Proporcionar um momento de colaboração coletiva na geração de algo para a sala da catequese (um texto, uma canção, um cartaz, árvore de Natal, o presépio, coroa do advento).

*Objetivo:* Fazer perceber que em conjunto somos mais e melhores criadores/germinadores.

## | ESCOLA

Vaso da esperança - existir em cada turma um vaso onde colocar frases inspiradoras capazes de fazer germinar a alegria.

## | JOVENS

Vaso da esperança - Comunicação da esperança: num grupo de *WhatsApp* ou *Facebook* comunicar frases inspiradoras entre os vários elementos do grupo.



# Sor rir

*A esperança começa a germinar como rebento que nos faz caminhar em direção a Deus. Este encontro belo, face a face, bem próximo, transforma a nossa vida: deixamos para trás a veste de luto, endireitamos os caminhos tortuosos e revestimo-nos de alegria, pelas maravilhas operadas em nós. Aqui está um excelente motivo para sorrir com Deus.*



# II DOMINGO

## ADVENTO

*“Toda a criatura verá a salvação de Deus”*

### | LITURGIA

#### **Saudação inicial**

Como expressão da alegria gerada no encontro com Deus, sugere-se que a saudação inicial seja cantada, assim como a resposta da assembleia.

#### **Rito de envio**

Aquando do envio missionário, a assembleia será convidada a sair da Igreja com um sorriso e a desenhar, em cada dia da semana, um *smile* na sua máscara, como sinal do encontro com o Senhor que gera alegria e vida nova, mas também como marca identificativa dos caminhos novos que os cristãos são chamados a percorrer no mundo.

## | FAMÍLIA

Promover na família sorrisos: personalizar a máscara com um *smile*, desenhar sorrisos e espalhar pela casa....

## | CATEQUESE

Criar um *smile* e entregar a alguém que precise de alegria, que esteja sozinho, triste, doente, sem esperança.

*Objetivo:* Fazer perceber que a alegria interior é a mais importante, mas que se deve manifestar também exteriormente.

## | ESCOLA

*Smile* da alegria - elaborar e colocar um *smile* no caderno da disciplina preferida.

## | JOVENS

Criar um *smile* e entregar a alguém que precise de alegria, que esteja sozinho, triste, doente, sem esperança.

# IMACULADA CONCEIÇÃO

“O Senhor está contigo”

## | LITURGIA

### **Ritos iniciais**

A celebração começará com uma admoção em voz *off*, que disporá a assembleia litúrgica para o espírito da celebração:

*Estamos aqui, diante de Ti, Senhor, para escutar e acolher a tua Palavra, para cantar as maravilhas que operas em nosso favor, para sentir a tua bênção que nos torna filhos amados, em Jesus Cristo.*

*Com Maria, que acolhe o Verbo feito carne no seu ventre virginal, fazemos o caminho que nos abre ao sopro do Espírito para gerar em nós a alegria de acolher o nosso salvador.*

*Por isso, de sorriso na face, voltemo-nos para a porta da Igreja e acolhamos a procissão de entrada que entronizará a vela do Sínodo, qual sinal da presença radiante de Cristo para a Igreja do nosso tempo. De pé, cantemos com alegria.*

Depois, com um sorriso na face, todos se levantam para acolher a procissão inicial. À frente, dois jovens trazem a vela do Sínodo, apagada (só será acesa no dia de Natal), que será colocada diante do altar.

### **Consagração a Nossa Senhora**

O reconhecimento da presença de Deus em Maria faz-nos sorrir para a Mãe do Céu, consagrando-lhe a nossa vida. É assim que, nos ritos finais da celebração, manifestaremos o nosso sorriso para Maria, rezando a Consagração.

# Saltar Ale<sup>de</sup> gria

*O anúncio da proximidade de Deus gera em nós uma inquietação interior, um desejo de preparação para estar com Ele, um entusiasmo crescente. Por isso, saltamos de alegria com a feliz notícia de que Deus vem ao nosso encontro para nos salvar em Jesus Cristo.*



# III DOMINGO

## ADVENTO

*“Anunciava ao povo a Boa Nova”*

### | LITURGIA

#### **Salmo responsorial e aclamação ao Evangelho**

Valorize-se o canto do salmo responsorial e da aclamação ao Evangelho, como sinal da alegria de acolher a Palavra de Deus. Para exprimir o gesto de saltar de alegria, sugere-se que, pelo menos o refrão do salmo e da aclamação ao Evangelho (neste Domingo, cante-se “Aleluia”) sejam ensaiados com a assembleia antes da celebração. No momento de cantar o salmo, toda a assembleia se colocará de pé.

#### **Mistério da Fé**

Depois da narração da Eucaristia, cante-se a aclamação “Mistério da Fé”.

#### **Momento pós-comunhão**

Após a comunhão sacramental, pode voltar a entoar-se o salmo responsorial.

## | FAMÍLIA

Destacar, num lugar por onde todos passam e veem, a pergunta: «E eu, o que posso fazer?». Que esta inquietação suscite a alegria de servir os outros, de ser o primeiro a ajudar.

## | CATEQUESE

Preparar uma folha, um cartão, um caderno ou algo do género, para que, durante a semana, os catequizandos vão escrevendo momentos em que sentiram verdadeira alegria. O porquê e o responsável por esse momento também podem ser registados.

*Objetivo:* Fazer perceber que os outros contribuem para a minha alegria e que Jesus é quem mais contribui para a minha felicidade.

## | ESCOLA

Atribuir um elogio a um professor, funcionário, colega

## | JOVENS

Partilhar nas redes sociais um elogio/foto com o *hashtag* #alegriadesercristão.



# Sau dar

*Maria não guarda para si as maravilhas que Deus opera nela. Põe-se a caminho e vai anunciar a feliz notícia, Jesus Cristo, que habita em si. Porque Jesus Cristo vive em nós, Ele impele-nos a ir ao encontro dos outros. O gesto da saudação é, por isso, uma oportunidade para que o Salvador, que está em gestação em nós, nasça também no coração dos outros.*



# IV DOMINGO

## ADVENTO

“*Bendito é o fruto do teu ventre*”

### | LITURGIA

#### **Signação**

Nos vários momentos da celebração em que somos chamados a fazer a signação da cruz sobre nós (saudação inicial, proclamação do Evangelho e bênção final), procuremos que este gesto seja acompanhado do canto das respetivas palavras.

#### **Entronização da Palavra**

Antes da Liturgia da Palavra, um admonitor convida a assembleia a saudar a Palavra de Deus, com estas palavras:

*Maria põe-se a caminho para anunciar a Palavra de Deus nela feita carne. O seu testemunho é fonte de bênçãos e faz exultar de alegria.*

*Também nós, hoje, estremeçamos de júbilo, saudando a Palavra de Deus que vem ao nosso encontro. Nesta saudação, apresentemo-nos aqui e agora, dispondo o nosso coração para cumprir a sua vontade.*

*Saudemos a Palavra de Deus, de pé, cantando.*

Entretanto, os leitores transportam o Evangelário, ladeado de duas velas, colocando-o ao centro do altar. Este rito é acompanhado de um cântico apropriado.

## | FAMÍLIA

Que os pais ensinem os filhos a dizer bom dia ou boa noite em língua gestual portuguesa.

## | CATEQUESE

Combinar/ensaiar uma saudação, para que, durante a semana, sempre que encontrarmos amigos da catequese, troquemos essa saudação.

*Objetivo:* Fazer perceber que saudar o outro é uma forma de lhe mostrarmos que estamos próximos e que nos importamos com ele.

## | ESCOLA

Aprender a cumprimentar em língua gestual portuguesa e praticar durante a semana.

## | JOVENS

Escrever um postal de Natal para entregar na paróquia a quem vive sozinho.





# ORAÇÃO DE CONSOADA

Deus que só és Amor,  
Hoje contemplamos, maravilhados,  
O teu grande gesto de amor por nós.  
Em Maria geraste Jesus, o Salvador.  
Olhando-O no presépio  
Gera-se em nós um desejo de amar.  
E onde há Amor, nascem gestos!  
Que cada um de nós  
Permaneça em gestação  
Gerando gestos salvadores,  
Multiplicadores de caridade por todos.  
Deus que és Amor,  
Nesta noite santa,  
Abençoa a nossa família  
E estes alimentos que vamos tomar.  
Abençoa também todas as famílias do mundo,  
Especialmente aquelas que mais precisam.  
Neste tempo, ainda de pandemia, dá-nos serenidade,  
Conforta as famílias em luto  
Fortalece os profissionais de saúde  
E dá sabedoria aos que procuram a cura  
Para tantas doenças que nos atormentam.  
Deus que és Amor,  
Bendito sejas agora e para sempre.  
Ámen!

# Em bal ar

*O mistério do Natal do Senhor coloca-nos em atitude de contemplação de uma mãe, de uma família, que embala o seu filho. Este gesto, revestido de ternura, torne os nossos corações dóceis ao nascimento do nosso Salvador, nos faça acolher a sua presença, não nos mantenha indiferentes ou apáticos ao seu amor por nós.*



# NATAL DO SENHOR

*“A vida era a luz dos homens”*

## | LITURGIA

### **Profissão de fé**

Afirmar “Creio em Jesus Cristo” é dom divino e resposta humana, é aceitar Deus que se digna deixar ser embalado nos braços da humanidade, que pela nossa voz n’Ele acredita. Por isso, antes de iniciar o Credo, acender-se-á a vela do Sínodo.

Como é habitual genufletir aquando das palavras “... e incarnou pelo Espírito Santo no seio da Virgem Maria...”, sugere-se que este gesto seja feito não só nesse momento, mas também durante toda a segunda parte do Símbolo da Fé, referente a Jesus Cristo.

### **Veneração da imagem do Menino Jesus**

Depois da bênção final da celebração, sugere-se que cada cristão venere a imagem do Menino Jesus, fazendo uma inclinação, como quem embala o próprio Deus na sua vida, em atitude de adoração.

## | FAMÍLIA

Trocar a imagem do presépio de Nossa Senhora grávida pelas habituais: Nossa Senhora e o Menino Jesus. Acender uma vela ao longo da semana no momento da oração familiar. Fazer um momento de adoração ao Menino.

## | CATEQUESE

É um período onde geralmente não há encontro de grupo, por isso propomos que se aponte o desafio feito para a família.

## | ESCOLA

Fazer Jesus “presente” na nossa escola, através de um postal/carta, para enviar por e-mail ou para entregar no primeiro dia de aulas.

## | JOVENS

Fazer Jesus “presente”, acolhendo no dia a dia alguém que está na “margem” (visitar um lar de idosos e passar algum tempo a conversar com eles, brincar com alguma criança que esteja sozinha, criar uma comunicação por telefone com alguém sozinho...).

# SAGRADA FAMÍLIA

*“Jesus ia crescendo em sabedoria,  
em estatura e em graça”*

## | LITURGIA

### **Oração Universal**

Porque a escuta da Palavra nos deixa admirados e atentos às pessoas que estão à nossa volta, cantemos a resposta da Oração Universal.

### **Oração Eucarística**

Porque toda a Igreja, peregrina e triunfante, é a família de Jesus, que O embala no seu seio, através da escuta da sua voz e do cumprimento dos seus preceitos, propõe-se que no final de cada uma das intercessões (pelos vivos, pelos defuntos e dos santos) da Oração Eucarística se entoe o refrão do salmo responsorial.

# Olhar

*“Os olhos são o espelho da alma”. Quando Deus volta o seu olhar compadecido para nós, assume o olhar terno, como uma mãe olha o seu filho. O nosso olhar, quando se detém a meditar e contemplar a presença de Deus em Jesus Menino, fica admirado e, assim, glorifica e louva o próprio Deus. O olhar pode ser uma fonte de bênçãos.*



# SANTA MARIA, MÃE DE DEUS

*“Quando O viram, começaram a contar o que lhes tinham anunciado”*

## | LITURGIA

### **Saudação da paz**

Porque o nosso olhar é fonte de bênçãos e gera paz nos destinatários, vamos fazer o rito da saudação da paz, olhando diretamente nos olhos as pessoas que estão ao nosso lado e fazendo-lhes uma inclinação.

### **Bênção solene**

Neste primeiro dia do ano civil, vamos transfigurar o nosso olhar em fonte de bênçãos. Por isso se sugere a opção pela bênção aarônica, expressa na leitura do livro dos Números, para a bênção solene, no final da celebração, através da proposta para o Tempo Comum I (*Missal Romano*, p. 560).

## | FAMÍLIA

Fazer um passeio em família pela natureza e contemplar a beleza de viver no mundo que Deus criou para nós. Conversar com os filhos sobre a importância de preservar a criação.

## | CATEQUESE

Proporcionar a partilha de fotos entre os catequizandos, para que se possam olhar neste período (férias) em que se veem menos vezes.

*Objetivo:* Explicar que, quando contemplamos, descobrimos nos outros e na natureza algo muito maior do que a sua utilidade. Descobrimos o valor intrínseco das coisas que lhes foram conferidas por Deus.

## | ESCOLA

A cada dia observar a realidade e fazer uma oração de agradecimento ou prece por alguma situação observada, algum colega, algum familiar.

## | JOVENS

A cada dia observar a realidade e fazer uma oração de agradecimento ou prece por alguma situação observada, algum colega, algum familiar.

# EPIFANIA

*“Viemos adorá-l’O”*

## | LITURGIA

### **Procissão de entrada e final**

A manifestação de Deus a todo o mundo é celebrada na epifania. Para deixar que a sua luz brilhe sobre nós e sobre os destinatários da nossa missão, sugere-se que o Círio Pascal aceso presida às procissões de entrada e final da celebração. Também se poderá usar o incenso nos vários momentos da celebração, inclusive para incensar o Círio Pascal.

### **Narração da instituição da Eucaristia**

Contemplando a presença real de Jesus nas espécies eucarísticas, propõe-se que a narração da instituição da Eucaristia seja cantada, para promover o sentido de adoração.

# Escutar

*“Escutar é o princípio da sabedoria”. Para responder a quem nos chama é preciso fazer silêncio e escutar. Não se trata apenas de ouvir, mas de dispor o coração para nos reconhecermos chamados, todos, sem exceção. É o próprio Deus que nos fala e revela: somos seus filhos amados!*



# BATISMO DO SENHOR

*“Enquanto orava, o céu abriu-se”*

## | LITURGIA

### **Liturgia da Palavra**

Antes da proclamação da Palavra, sugere-se a predisposição dos corações para a escuta com um longo tempo de silêncio. No final da proclamação do Evangelho, apresenta-se o Evangeliário à assembleia e entoa-se uma antífona apropriada. Segue-se novo tempo de silêncio antes da homilia.

### **Profissão de fé**

Como memória do nosso Batismo, que nos configura como filhos amados de Deus, à semelhança da revelação em Jesus, façamos a profissão de fé na sua fórmula batismal.

### **Momento pós-comunhão**

Valorizar novamente um longo e fecundo tempo silêncio, depois da comunhão sacramental.

## | FAMÍLIA

Visitar o álbum de fotografias do Batismo. Colocar em destaque a toalha de Batismo, acender a vela do Batismo e rezar o Credo. Pedir a um mais velho da família, a nossa biblioteca viva, que nos conte uma história da sua vida de fé (a sua primeira comunhão, o casamento de um familiar...).

## | CATEQUESE

Propomos um jogo onde se privilegia a audição. Vendar os olhos de todos e pedir que cada um diga a data do seu Batismo. O desafio é que pela voz identifiquem os colegas e relembrem a data do seu Batismo.

*Objectivo:* Que todos relembrem o dia do seu Batismo e salientar a importância de escutarmos os outros tal como escutamos a voz vinda do céu de que nos fala o Evangelho.

## | ESCOLA

Procurar algum colega com quem se convive menos e ter uma conversa/partilha durante dois intervalos da semana.

## | JOVENS

Ouvir os vários movimentos da paróquia sobre o que esperam dos jovens, qual o papel/lugar do jovem na paróquia.



