

totus tuus

DEZEMBRO 2018 EDIÇÃO 37

€0.50

PARÓQUIA DA SENHORA DO PORTO



Sínodo 2018: os jovens, a fé e o discernimento vocacional

Página 3

Entrevista ao Senhor Lobo

Página 4



Dia de Todos os Santos: Visita de D. Manuel Linda à paróquia

Página 3



**Ciclo de Cinema
sobre a Santidade**

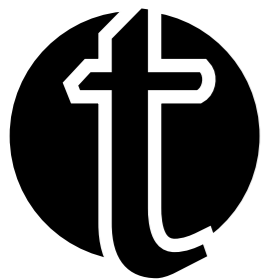
Página 4

**Natal
uma abordagem diferente**

Página 5

**Nutrição Espiritual
e Saúde**

Página 6



Nova Série // Ano XIII // Ed. 37
Dezembro 2018

Totus Tuus é um jornal informativo da Paróquia da Senhora do Porto, pertencente à Diocese do Porto, lançado em abril de 1993, com a iniciativa de jovens da paróquia. Um espaço onde se informa, reflete e profetiza a fé cristã.

Pároco
Pe. Manuel
Correia Fernandes

Participação de:
Ana Cristina Pereira
António Granja
Ariana Pintor
Cecília Albergaria
Eduarda Oliveira
Filomena Santos
Inácio Silva
Ivo Pinto
Joana Domingues
José Miguel Sousa
Luís Lencastre
Pedro Melo
Rui Ferraz
Sofia Assunção
Sofia Pinto

Igreja Paroquial
Rua Senhora do Porto, 74
4250-450 Porto

Telefone
228 311 448
228 328 022
969 220 760

Igreja S. Paulo do Viso
Rua D. João de Azevedo, 165
4250-251 Porto

Web
paroquiasenhoradoporto.pt
facebook.com/Paróquia-da-Senhora-do-Porto-112130542186940/

E-mail - sugestões/opiniões
totus.tuus.sp@gmail.com

Ao adquirir este jornal pede-se a generosa contribuição dos leitores para ajuda à sua produção. Todos os textos são escritos segundo o novo acordo ortográfico, salvo erro de revisão ou impressão.



Advento e Natal, o mesmo mistério messiânico

Editorial M.C.F.

Chegamos ao tempo de Advento. É comum considerar-se o Advento como preparação para o Natal, o que pode considerar-se natural, uma vez que o precede, ao longo de aproximadamente quatro semanas, entre 28 de novembro e 23 de dezembro. Os últimos nove dias são designados da **Senhora do Ó**, ou da expectativa do nascimento de Jesus. Esta designação tradicional, que está expressa na arte sacra através de representações artísticas, por vezes muito interessantes, tem origem não na figura da mulher grávida, mas nas antífonas que se cantam ou proclamam na liturgia das horas e nas missas desses dias, antes do evangelho, e que todas começam por Ó, exaltando designações pelas quais é assinalado o Messias na tradição profética. São elas as seguintes: Ó Sabedoria do Altíssimo, Ó Chefe da Casa de Israel, Ó Rebento da Raiz de Jessé, Ó Oriente, Ó Emanuel, nosso Rei e Legislador, Ó Rei das Nações, Ó Sol Nascente. Esta dimensão messiânica traduzida pela liturgia deu depois suporte à invocação da Senhora do Ó, isto é, aquela que espera o Messias, como foi anunciado. Por isso se chama também Senhora da Expectação. Há quem assinale que as iniciais destas invocações pela ordem Emanuel, Rei das Nações, Oriente, Chave da Casa de David, Raiz de Jessé, Adonai, Sabedoria, formulam a mensagem em latim ERO CRAS, que significa: amanhã chegarei.

Porém o sentido do Advento é mais amplo, embora ele englobe também o sentido do Natal, do nascimento. Advento significa **VINDA**, chegada, presença. A dimensão essencial do Advento é uma **dimensão escatológica**, que aponta para a vinda do Salvador no fim dos tempos, mas percorrendo os caminhos de todos os tempos em que Jesus se vai manifestando. Esta dimensão adquire sentido pleno se lermos o Advento no contexto dos textos litúrgicos que o vão definindo: o quadro do final do tempo no primeiro domingo; a pregação de João Batista no segundo domingo; o Batismo de Jesus no terceiro domingo, a saudação de Isabel a Maria, no quarto domingo.

Nas restantes leituras se evidenciam as três grandes figuras inspiradoras do Advento: o profeta **Isaias** e os outros profetas, que anunciam a paz e a Justiça e o anúncio do Messias (*“Eu sei para ele um pai e ele será para mim um filho”*); a figura de **João Batista**, que o mostra já presente no seio da Humanidade e a figura de **Maria**, como aquela que aguarda o Messias que vem e que dela nasce.

Assim, Advento e Natal são facetas complementares do mesmo Mistério, o da presença de Cristo no meio e no fim de toda a condição humana, nas suas dores, alegrias e esperanças de uma integral e plena redenção humana. Que cada um o saiba descobrir e encontrar. **t**



Dia de Todos os Santos: Visita de D. Manuel Linda à paróquia

António Granja / Ariana Pintor

A 1 de Novembro, a Igreja celebra o Dia de Todos os Santos, solenidade que realça a Comunhão dos Santos como dogma da Fé Católica através do qual todos os cristãos estão espiritualmente vinculados.

Nesta nossa Paróquia da Senhora do Porto, a data revestiu-se de maior significado, pois tivemos a honra de receber a visita de D. Manuel Linda, Bispo Titular do Porto, que presidiu à Eucaristia desse dia na nossa igreja paroquial, a qual foi transmitida em directo pela Rádio Renascença. A celebração foi amplamente participada pelos grupos e membros de toda a comunidade. Na sua homília, e tendo em conta a presença de numerosas crianças na assembleia, o Bispo abordou a santidade com palavras claras e simples. Nos santos, afirmou, *“encontramos uma grande família da qual todos fazemos parte, modelos a imitar, e o auxílio de poderosos intercessores”*.

No final da Eucaristia, os grupos da catequese paroquial fizeram uma breve apresentação, com o nome de *Holywin*, sobre a vida de alguns santos. Esta actividade, que acontece na nossa paróquia já pela terceira vez, tem em vista apresentar a santidade como exemplo e objectivo, em contraposição com o culto do obscurantismo e do ocultismo, difundido pelo Halloween. Tendo em conta o apelo da Conferência Episcopal Portuguesa a vivermos um Ano Missionário (de outubro de 2018 a outubro de 2019), os santos sobre os quais as crianças e jovens falaram têm todos uma ligação forte ao espírito de missão. Foram eles: S. Francisco Xavier (padroeiro das missões), Sta. Teresa de Lisieux (padroeira das missões, mais conhecida como Sta. Teresinha do Menino Jesus), S. Vicente de Paulo, Sta. Teresa de Calcutá, S. Pio de Pietrelcina (Pde. Pio) e Sta. Teresa de Ávila.

D. Manuel Linda mostrou-se satisfeito, numa das primeiras visitas a igrejas paroquiais desde que foi nomeado Bispo do Porto. Para encerrar a celebração, fez questão de tirar uma fotografia de grupo com todas as crianças e jovens da catequese, os quais cantaram para o Bispo enquanto eram fotografados. Depois disso, assistiu ainda a uma actuação enérgica e emocionante do grupo coral Os Paulifónicos e participou num almoço com membros do Conselho Paroquial de Pastoral.

A visita do novo Bispo do Porto foi um importante momento na vida da paróquia, permitindo a reunião de toda a comunidade nesta celebração, contribuindo assim também para o espírito de família entre os paroquianos. De facto, a exortação à santidade aplica-se a todos os cristãos, como nos lembra o Papa Francisco: *“Todos somos chamados a ser santos, vivendo com amor e oferecendo o próprio testemunho nas ocupações de cada dia, onde cada um se encontra.”* **t**



Sínodo 2018: os jovens, a fé e o discernimento vocacional

Inácio Silva / Sofia Pinto

Durante 25 dias, de 3 a 28 de outubro de 2018, realizou-se na cidade do Vaticano o Sínodo dos Bispos. Este ano foi dedicado ao tema *“os jovens, a fé e o discernimento vocacional”*.

Bispos do mundo inteiro reuniram-se com o Santo Padre para falarem acerca dos jovens, das suas esperanças, dos seus medos e do que eles esperam da Igreja. O objetivo do Papa Francisco era realmente escutar e envolver o maior número possível de jovens. Para isso, antes da reunião com os Bispos, foi enviado um questionário a todas as dioceses do mundo, para que os responsáveis pela pastoral juvenil pudessem fazer chegar a sua opinião. As conclusões das respostas recolhidas nas dioceses foram enviadas para a Conferência Episcopal Portuguesa, e remetidas depois para a Santa Sé. Com base nas respostas aos questionários foi feito o instrumento de trabalho para esta reunião. De destacar que nem só com clérigos se fez o Sínodo, dado que este contou também com a participação de cerca de 30 jovens convidados.

Após o encontro foi publicado um documento final com as principais conclusões desta 15.ª Assembleia do Sínodo dos Bispos. *“Evitando iludir os jovens com propostas minimalistas ou sufocá-los com um conjunto de regras que dão do Cristianismo uma imagem redutora e moralista, somos chamados a investir na sua audácia e educá-los para que assumam as suas responsabilidades”*, assinala o texto. As conclusões da assembleia, evocam as crianças de rua e os jovens presos, além das pessoas com deficiência. *“O mundo juvenil também está profundamente marcado pela experiência da vulnerabilidade, da deficiência, da doença e da dor”*.

Os bispos definem como *“insubstituível”* o papel desempenhado pelas escolas e universidades católicas, apelando a uma maior integração destas realidades na atividade paroquial, a *“Igreja no território”* que deve ser missionária e não estática. As jovens gerações querem ser *“protagonistas”* da vida eclesial, apelando-se a que sejam *“encorajadas”* a participar na vida eclesial, e não impedidas, com *“autoritarismo”*. A juventude pode estar *“mais à frente dos pastores”* e, nesse caso, também deve ser acolhida, respeitada e acompanhada.

Numa assembleia que tinha entre os seus temas o *“discernimento vocacional”*, os participantes assumiram a necessidade de falar de *“vocaçào”* como marca de todas as vidas e como chamamento à santidade, para os batizados. Acompanhar os jovens é uma missão a ser realizada a nível pessoal e de grupo. Entre os *“desafios urgentes para a Igreja”*, o documento final aponta a necessidade de soluções para envolver os jovens na construção de comunidades mais familiarizadas com o digital, promovendo o seu potencial comunicativo e tendo em vista o anúncio cristão. *“As diversidades vocacionais inserem-se no único e universal chamamento à santidade. Infelizmente, o mundo está indignado com os abusos de algumas pessoas da Igreja, mais do que animado pela santidade dos seus membros”*, declaram os participantes.

Um registo extra de agrado e a salientar é que este foi o 1.º Sínodo a utilizar o português como língua oficial nos trabalhos. **t**



Ciclo de Cinema sobre a Santidade

Ariana Pintor

Continuou a decorrer, na Igreja da Senhora do Porto, o Ciclo de Cinema sobre a Santidade, organizado pela Universidade Católica Portuguesa, com a exibição de filmes sobre a vida de vários Santos, à primeira segunda-feira de cada mês.

No dia 11 de junho tivemos a exibição de um resumo de *Teresa de Jesús* (1984), condensando em cerca de uma hora e meia a mini-série televisiva de oito episódios. Esta versão reduzida permitiu a visualização dos acontecimentos mais relevantes da vida de Santa Teresa de Ávila ou Santa Teresa de Jesus, freira carmelita do séc. XVI. Nos episódios selecionados são descritas algumas das

suas experiências místicas e a história da reforma que desenvolveu na Ordem Carmelita, tendo fundado novos conventos com uma observância mais restrita dos votos de pobreza e contemplação, evocando o estilo eremita dos primeiros monges cristãos.

De seguida, no dia 2 de julho deu-se a apresentação do filme *Monsieur Vincent* (1947), uma narrativa sobre a vida de São Vicente de Paulo, sacerdote francês dos sécs. XVI-XVII. A história inicia de forma marcante, com São Vicente a aproximar-se enquanto sacerdote de uma aldeia onde os pobres viviam atormentados pelo fantasma da lepra, enquanto a alta sociedade se refugiava nos seus palácios para evitar o contágio. A temática da luta de classes é transversal a todo o filme e à missão de São Vicente, que tenta formar uma ponte entre ricos e pobres, uma tarefa com enormes dificuldades.

Após uma pausa no ciclo em agosto e setembro, no dia 1 de outubro retomaram-se as apresentações com o filme *Don Bosco* (2004), que apresenta a vida de São João Bosco, um sacerdote italiano do séc. XIX, que fundou a congregação dos Salesianos. A narrativa retrata ao mesmo tempo com simplicidade e com enorme sensibilidade a luta de São João Bosco pela educação e recuperação social de jovens órfãos e delinquentes, com o objetivo de lhes transmitir o amor incondicional de Jesus. Conheceu-se também através do filme um pouco da

história de São Domenico Savio, que foi um seu discípulo e aluno que foi modelo de santidade na juventude.

No dia 5 de novembro assistiu-se a *Maximilian Kolbe* (1991), a história do frade franciscano polaco que se tornou mártir em Auschwitz durante a Segunda Guerra Mundial. O filme acompanha a jornada de fuga do prisioneiro de Auschwitz cuja evasão do campo de concentração acabou por provocar a morte do santo. Através de uma série de analepses, a narrativa dá a conhecer a vida e o percurso de santidade do padre Kolbe, que morreu oferecendo a sua vida em lugar da de outro prisioneiro.

Por fim, no dia 3 de dezembro o ciclo concluiu com o filme *Poveda* (2016), um filme espanhol muito recente sobre a vida do sacerdote e mártir que fundou a Instituição Teresiana no início do séc. XX. Tal como na exibição anterior, a narrativa desenvolve-se através de pequenos “*regressos ao passado*” que dão a conhecer a história de Pedro Poveda e o trabalho que desenvolveu no campo da educação, à medida que contacta com vários personagens. O santo foi executado durante a Guerra Civil Espanhola devido à perseguição religiosa.

O Ciclo de Cinema foi uma experiência enriquecedora para a vida da paróquia, que permitiu o conhecimento da vida, obra e dos percursos de vários exemplos de santidade ao longo da História. **t**



Natal uma abordagem diferente

José Miguel Sousa

A vizinha-se a maravilhosa quadra que nos identifica como crentes e parece-nos importante abordá-la de uma forma que nos permita vivê-la, sentindo que nos faz sentir renovados.

Não será desconhecido o principal motivo da existência do Natal, o nascimento do nosso Messias. Gostávamos de partilhar convosco que por estes dias se comemora o nascimento de um grande Homem que mudou o pensamento moral no mundo. Projetou a sua doutrina de vida até aos dias de hoje. Ensinou-nos a verdade sobre a relação das pessoas. Esse Homem é Jesus Cristo.

A partir deste dia e com o Seu nascimento, Cristo oferece-nos em cada ano uma oferta muito especial. Oferece-nos um dos seus ensinamentos, certamente um dos mais importantes: “*Amais-vos uns aos outros como eu vos amei*”. Ensinou-nos com o Seu nascimento que o Natal é uma abordagem caridosa de vida, que o Natal é celebração da vida e que todos nós somos Natal todos os dias da nossa vida.

É habitual entre os cristãos associar este célebre dia a um dia ou época de especial caridade, de convívio familiar ou até de troca de prendas. Pois bem que seja prendado! Que melhor prenda haverá que aquele ensinamento? Por isso, ofereçamos o perdão tal como Ele nos ensinou. Amem começando a perdoar. Perdoem sempre. Mesmo quando custa. Libertem-se do mal perdoando. Não necessitam de abraçar ou conviver. Perdoar basta não desejar o mal. Trata-se um ensinamento para todo o ano, para toda a nossa vida. Uma grande prenda de Natal: amar perdoando.

Mas, ofereçamos também a humildade que Jesus nos ensinou. Sejam humildes nestes dias e todos os dias da nossa vida começando a orar de forma a reconhecermos em cada um o quão limitados somos e como grande é o nosso Pai celeste. A Este serem humildes se lhe prestarmos grande obediência, como pai criador de todas as coisas e de todos seres, sem negação e com um elevado sentido de fé, renunciando ao nosso próprio critério e es-

colha e prostrar-nos diante de toda a Sua obra com a humildade que muitas vezes impedimos de concretizar, entregando-nos incondicionalmente aos outros. Uma outra grande prenda de Natal: amar humilde.

E já agora, ofereçamos ainda algo essencial, o pão de Cristo, o Seu alimento. É Natal e a refeição em família e com certos amigos deve ser rica, farta e com afável confeção. Deve ter todo o tipo de iguarias que nos deliciam aos olhos e nos prezam no sabor. E depois falarmos, convivemos e contemplarmos-nos. Somos um só naquele momento como a ceia de Cristo com os seus apóstolos. Dividimos o nosso alimento, trocamos as nossas bebidas e deixamo-nos contagiar com um alimento invisível e espiritual que nos reconforta e nos ilumina por dentro. Saímos saciados em espírito.

Durante todo o ano recebemos na eucaristia o alimento de Cristo. Neste Natal e todos os dias da nossa vida, deixemos esse alimento possuir-nos por dentro, deixemos que Cristo alimento chegue aos nossos corações. Amar alimentando-nos com o pão de Cristo. O verdadeiro Natal é o nascimento de Jesus em nossos corações. Desejamos um bom Natal a todos, todos os dias da vossa vida cristã.

“*Eis que estou à porta, e bato; se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo*”. Apocalipse 3:20 **t**

Entrevista ao Senhor Lobo

Joana Domingues

Luís Manuel Ferreira Lobo é um dos elementos que há mais tempo colabora na Igreja de São Paulo do Viso. Ligado a muitos dos grupos paroquiais, é na catequese que se sente “*como peixe na água*”. Foi com muito agrado que o Sr. Lobo, como é conhecido por grande parte dos paroquianos, nos concedeu responder a algumas perguntas e deixar alguns conselhos plenos de sabedoria e experiência.

Como começou o seu percurso na Igreja do Viso?

Quando, há cerca de 52 anos, vim habitar para este bairro, não havia ainda expectativa da sua igreja. O saudoso Padre António Inácio Gomes tinha sido nomeado para fundar a paróquia da Senhora do Porto a qual integra a zona do Viso.

Como e quando é que integrou o grupo de Catequese?

As crianças e jovens existentes eram numerosos e impunha-se fazer-lhes catequese compatível com as suas idades com vista à sua Primeira Comunhão.

Feito o convite, compareceram jovens e adultos que se inscreveram como catequistas. Foi nestas circunstâncias em que eu também me integrei.

Quais são os maiores desafios de preparar e fazer uma catequese a crianças e jovens?

A coragem, a confiança e a fé!

Que capacidades a experiência como catequista lhe deu ao longo do tempo?

Sem dúvida que mais saber e mais amar.

Tem ideia de quantas crianças/jovens já fez catequese?

Apesar de ser muito complicado aferir um número exato, eu arriscava dizer que talvez 350 crianças/jovens.

Como era o Sr. Lobo como catequizando? Quando estava "do outro lado da sala"...

Embora a minha catequista tivesse sido uma senhora muito bondosa e tolerante, eu era tímido e tinha muito medo dos exames que o senhor Abade fazia periodicamente.

Quais são as diferenças que consegue encontrar na comunidade comparando com a época chegou ao Viso e atualmente?

São diferenças totais. Quando cheguei não existia nada, hoje em dia temos tudo e, praticamente, organizado.

Há algum momento que destaca no seu percurso no Viso?

Há dois momentos marcantes para mim, curiosamente 2 inaugurações importantíssimas: a da Igreja de São Paulo do Viso e da Escola do Viso.

Que conselho pode dar aos jovens da nossa comunidade que estão a pensar desempenhar ou já desempenham alguma função na Paróquia?

O conselho que posso dar é que peçam ajuda ao Espírito Santo. Ele os aconselhará. **t**



ProVocação: Discípulos missionários

Luís Lencastre

A Diocese do Porto propôs como lema pastoral para este ano “*Todos Discípulos Missionários*”, seguindo o desafio lançado pelos bispos portugueses que

convocaram os cristãos a celebrar um “*Ano Missionário*”. Este culminará em outubro de 2019 com o “*Mês Missionário Extraordinário*”, declarado pelo Papa Francisco. Mas afinal qual o propósito deste impulso missionário?

Quando se fala desta temática automaticamente o nosso pensamento projeta-nos para os ditos “*países de missão*” e os diversos missionários espalhados pelo mundo. A história do nosso país está intimamente ligada a esta realidade, daqui partiram e continuam a partir, muitos com o desejo ardente de serviço e também evangelização, em realidades muito concretas e organizações com um trabalho de enorme valia. Mas a missão não é só “*lá fora*”, cá dentro há um enorme campo aberto de missão, e é esse espírito que este ano vocacionado a este tema quer despertar.

Este impulso missionário requer de nós, antes de tudo, um verdadeiro espírito de pobreza como propõe o Evangelho. Só seremos capazes de nos dar aos outros se assumirmos esta condição de despojamento em relação às coisas e da coragem da so-

briedade, como aquele que confia porque sabe que de Deus depende. Não se trata de “*mendigar*”, mas de uma simplicidade para dar testemunho da verdade das bem-aventuranças, e assim agitar o mundo. A Igreja, que somos nós, deve renovar-se pela vivência decisiva da humildade e da bondade disponível para o serviço. Seguindo o exemplo e as palavras de Jesus, damo-nos conta da grande necessidade que temos de conversão, de fazer com que a lógica do ser mais prevaleça sobre a lógica do ter mais. Somos chamados a converter o coração e a deixar neste mundo a marca da santidade, que é aquilo a que todos os cristãos são chamados, qualquer que seja a sua vocação.

Ao nosso lado, dia-a-dia, há inúmeras oportunidades de sermos discípulos missionários, e para tal podemos-nos inspirar nas sábias palavras de Santa Teresa de Lisieux: “*eles vêm com as mãos vazias, não com as mãos que agarram e seguram, mas com as mãos que se abrem e se oferecem, e assim estão prontas para os dons que Deus oferece*”. **t**



Pedro Melo, 2018

Nutrição Espiritual e Saúde

Pedro Melo

Quando falamos de Nutrição, claramente todos pensamos em alimentação. Associando a alimentação à estética e/ou à saúde costumamos estar atentos aos alimentos do corpo, no que respeita à qualidade e quantidade a ingerir. Existe inclusive uma Roda dos Alimentos para ilustrar as quantidades e qualidade dos alimentos que devemos ingerir diariamente. Falar de Nutrição Espiritual pode parecer mais complexo, mas na verdade é simples na sua complexidade. A Espiritualidade é um conceito relacionado com o que está para além do corpóreo e que em cada um de nós atribui um significado à sua existência e à sua relação consigo e com o Mundo. A Organização Mundial de Saúde tem desenvolvido investigações sobre espiritualidade associada ao estado de saúde. Trago-lhe neste ar-

tigo alguns contributos para poder melhorar a sua Nutrição Espiritual e a sua Saúde. Tal como na Roda dos Alimentos, que integra no seu centro a água, vou propor que criemos ao longo deste artigo uma Roda da Nutrição Espiritual, colocando no seu centro o elemento fundamental na Nutrição Espiritual: o Amor. É este sentimento nobre que deve estar presente em quantidades abundantes e constantes no nosso dia-a-dia. Se mais de 70% do nosso corpo é Água, mais de 70% do nosso Significado é Amor. Consumir, pois, Amor em todos os momentos possíveis do nosso dia, aumenta a nossa Saúde Espiritual. Podemos consumi-lo a partir das suas fontes mais puras: a Família, os Amigos, a Igreja e a relação profunda com Deus. Devolver diariamente o Amor em palavras e ações permite manter-nos

bem-Amados e também ser fontes de Amor. Há depois o grande grupo dos nutrientes espirituais que devemos consumir em grande quantidade: a Gratidão e o Perdão (assim como os vegetais para o corpo). Ajudam a libertar as energias negativas e a focar-nos no que Deus nos oferece de melhor. Agradecer aos outros, a nós próprios e a Deus e perdoar como Deus nos perdoa, permitem-nos ter uma excelente digestão de emoções. Quanto às vitaminas fornecidas pela Fé e pela Esperança, devemos ingerir nas mesmas quantidades que a fruta. Além de boas fontes de Amor, fornecem força espiritual para continuar em frente. Numa quantidade igualmente importante devemos ingerir Alegria, que funciona como o hidrato de carbono do espírito. É o consumo regular de Alegria que motiva. Logo a seguir vêm as proteínas da Alma: a Integridade e a Verdade, que consumidas diariamente permitem alicerçar o significado da nossa existência. Numa quantidade menor (tal como as gorduras) vêm os Desejos. Devemos escolher os Desejos bons, não exagerando no seu consumo. Em toda esta imagem que orienta a nossa conduta na Nutrição Espiritual, temos o grande Mestre que nos orienta para estes comportamentos nutricionais espirituais saudáveis: Deus. Tal como vamos regularmente a consultas para nos mantermos saudáveis, também a presença regular na missa, na catequese e uma reflexão diária em família nos permitem manter a nossa Espiritualidade Saudável. Desejo a todos/as muita Saúde Espiritual.



E-VANGELIZAR 2018: megaencontro de formação pastoral

Ana Cristina Pereira

A 5 de Outubro de 2018, as Edições Salesianas e a Fundação Salesianas realizaram no seu colégio, no Porto, a Xª edição do E-vangelizar, um megaevento de formação este ano, sob o lema "Liga-te ao Evangelho". O evento ocorreu também em Estoril a 13 de Outubro de 2018 e reuniu pessoas de dioceses de todo o país. Segundo os Salesianos, foram 900 os inscritos para o evento que muitos já veem como o pontapé de saída para um novo ano pastoral.

O E-vangelizar distingue-se de outras propostas formativas pelo seu modo de funcionamento. Ao longo do dia, são conduzidas por formadores, leigos ou sacerdotes, diferentes apresentações no âmbito da Evangelização. "Usar as canções na catequese", "Diálogos de palmo e meio" foram alguns dos workshops propostos com duração de cerca de uma hora e meia, dando a possibilidade aos participantes de escolherem até 5 ateliês. Foram contempladas áreas como a música, o teatro, a comunicação com o intuito de despertar nos colaboradores pastorais novas formas criativas de levar a todos a Boa Nova do Evangelho.

A título de exemplo, o workshop "Bolinha vermelha no canto?!" organizado pela psicóloga Sofia Fonseca abriu horizontes sobre a importância da educação para a afetividade e sexualidade na catequese. A Drª. Sofia lembrou como a catequese é um espaço privilegiado onde estas questões podem ser discutidas num ambiente seguro e de confiança.

Outro workshop "Rir com Deus - Lava pés" foi orientado pelo professor de Religião e Moral, Fernando Batista. A simbologia presente no lava pés foi trabalhada através de exercícios simples, de modo a lembrar o profundo sentido de serviço e de entrega aos outros, missão de todo o cristão.

No final do dia, os participantes felizes com o evento, regressavam para as suas paróquias com novas ideias para melhor "se ligarem" ao Evangelho. Poderão obter mais informações sobre o evento em <http://www.e-vangelizar.salesianos.pt>. t

Grupo de Ação Social de São Paulo do Viso

Eduarda Oliveira

A 17 de setembro de 2009 deu-se como extinta a atividade da Conferência Vicentina que funcionava nesta comunidade, sem que houvesse quaisquer planos para dar continuidade aos serviços por ela prestados.

Para que os utentes não ficassem sem a habitual ajuda, foi tomada a seu cargo por dois membros da antiga conferência a distribuição dos dinheiros que decorreram dos seus próprios donativos pessoais.

Foi uma situação provisória tendo apenas em conta as necessidades dos utentes. Porém, esta situação não era de modo algum sustentável e daí que se tivesse de recorrer à angariação de fundos começando por um sorteio (o primeiro) de um cabaz de Natal. Assim, em dezembro, sortearam-se 5 cabazes para os quais se venderam 5 livros de bilhetes a 2 euros cada e cuja venda foi efetuada por membros das 2 igrejas. Com os 1000 euros angariados, distribuímos a 32 famílias inscritas na antiga conferência 1 saco de Natal e ainda 20 euros a cada. Os dois cabazes do sorteio saíram a pessoas diretamente ligadas à igreja, que os doaram para serem distribuídos a pessoas necessitadas. Ainda se mantém este sorteio na altura natalícia.

Começaram então a surgir donativos em dinheiro e em espécie por parte de algumas pessoas que fizeram parte da extinta conferência, companheiros da igreja paroquial, familiares e amigos pessoais e jovens que nas suas atividades angariavam alimentos e roupas.

Iniciou-se, desta forma, a atividade de um grupo de pessoas presididas pelo nosso pároco, a que foi dado o nome que ainda hoje vigora: Grupo de Ação Social de S. Paulo do Viso.

A nossa ação é agora mais complexa uma vez que, além das dádivas em dinheiro distribuídas mensalmente, damos também, todas as semanas, 1 saco de bens alimentares do qual constam: leite, bolachas, óleo alimentar, massa, arroz, 2 latas de conservas de peixe ou salsichas, e 1 kg de açúcar (este só de 15 em 15 dias). Dos 20 euros mensais beneficiam 14 famílias e dos sacos semanais 16 famílias. Nestas famílias há 4 numerosas e 2 de alimentos especiais.

Passaram-se muitas dificuldades, houve meses com saldo negativo, mas com fé e muito querer conseguimos aguentar-nos. Há que registar que recebemos regularmente donativos de elementos da Igreja

Paroquial, a quem aproveitamos a oportunidade de agradecer.

Não podemos deixar de referir que nos tem sido doada também, por alguns sacerdotes, a sua retribuição de celebrante, que também nos ajuda a continuar a nossa atividade com uma certa folga e despreocupação.

Ao nosso Pároco temos também de agradecer pelas vezes que nos brinda com donativos recebidos de amigos e colegas. Um forte bem-haja para todos.

O apelo que fazemos é simples: Precisamos de mais gente! Não precisamos só de dinheiro!

No nosso grupo os elementos ativos são maioritariamente idosos e há serviços complementares que deveriam existir (visita a doentes, deslocações à segurança social, junta de freguesia, sinalização de falta de segurança e limpeza do bairro, etc.). Estes serviços podiam ser feitos por pessoas ainda jovens e decerto têm tempo disponível. Há pessoas que ignoram as suas capacidades e quando prestam ajuda acabam por se sentir felizes e realizadas.

Aproveitamos para convidar que venham às nossas reuniões: última 4.ª feira de cada mês, às 21h. A vossa ajuda é preciosa. t

Conferência Vicentina da Senhora do Porto

"O amor é inventivo ao infinito". A frase é de São Vicente de Paulo, mas foi dita recentemente pelo Papa Francisco, referindo-se aos 400 anos da Família Vicentina. E é um pouco isso que esta Família tem procurado fazer ao longo de quatro séculos de existência. Apesar dos 400 anos de existência, a SSVP só entra em Portugal em 1859 pelas mãos do Padre Sena de Freitas, Padre Miel, Conde de Aljezur, entre outros, e funda-se a primeira Conferência em Lisboa. Só 20 anos mais tarde, em 1879, surge a primeira conferência vicentina no Porto.

A ação vicentina procura ser a resposta conveniente para cada situação de sofrimento ou pobreza que se deteta. Procura-se que seja o mais imediata possível, seja através de simples encaminhamento das situações mais difíceis, seja por ações diretas que minorem a dor que estas pro-

vocam. Os vicentinos preocupam-se com a promoção do homem na sociedade através de um sentimento de afeto e respeito pela dignidade de cada pessoa, da oferta de amor, a que todos têm direito, da compreensão e recetividade a uma confidência ou a um desabafo, um conselho com uma palavra amiga, um olhar carinhoso, motivos de fé e de esperança. Destacam-se algumas palavras chave que são guia para o trabalho que levamos a cabo: vive; deteta; revela; oferece; compromete.

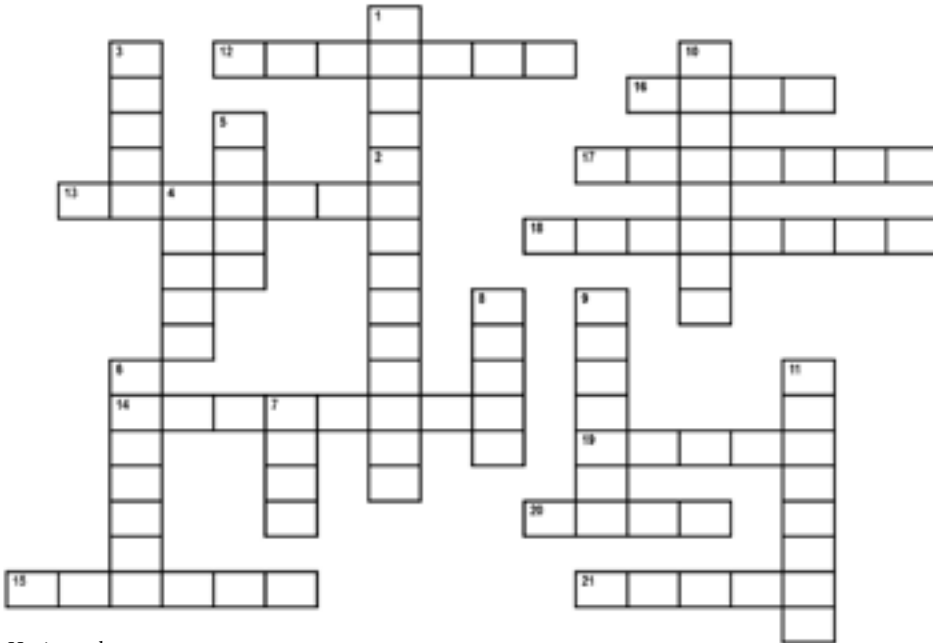
Na Paróquia da Senhora do Porto existe a Conferência Vicentina que abarca a igreja paroquial. Atualmente é composta por 11 vicentinas e 1 vicentino, voluntários que reúnem mensalmente, com a direção do Pároco, para refletir, analisar novos casos que possam surgir e fazerem a tradicional coleta que irá servir para a compra de ali-

mentos. Além desta reunião, a Conferência faz em todos os segundos fins de semanas de cada mês, o peditório no fim da missa. Com o dinheiro angariado, quer na coleta dos vicentinos quer no peditório mensal, fazem-se a aquisição de produtos alimentares para a distribuição mensal dos bens, em formato de cabaz, às famílias protegidas pela Conferência e que, atualmente, são 15. Para além deste apoio material, procuramos fazer visitas domiciliárias para podermos perceber um pouco a realidade dos nossos protegidos.

A Conferência Vicentina da Senhora do Porto está aberta a receber novos vicentinos, até porque a maior parte das pessoas do grupo têm alguma idade e já não podem fazer certos trabalhos. Se houver alguém interessado pode o Pároco ou a responsável deste grupo. t

Espaço Lúdico

Palavras Cruzadas



Vertical

- 1 - Cidade onde nasceu o Salvador.
- 2 - Espécie de tabuleiro em que comem os animais. O primeiro berço de Jesus.
- 3 - A quem apareceu o Anjo, dizendo-lhe que daria à Luz o Salvador.
- 4 - Tem origem na aramaica "Murr", é uma erva amarga, e simboliza o sofrimento que Jesus veio a enfrentar. Trazida por um mago.
- 5 - O Natal é, por excelência um tempo de. Sentimento que é nutrido por duas ou mais pessoas.
- 6 - Rei que tentou matar Jesus, quando os magos lhe perguntaram onde nasceria o Rei.
- 7 - Aquele que apareceu a Maria e lhe disse "Ave cheia de graça, o Senhor está contigo"
- 8 - Objeto circular coberto de ramos no qual se colocam quatro velas e se acende 1 em cada domingo do Advento.
- 9 - Um dos presentes dos magos. Feito de materiais aromáticos que libertam fumo perfumado quando queimados.
- 10 - Um dos magos do Oriente. Terá trazido a erva amarga que simbolizava o sofrimento que Jesus iria enfrentar.
- 11 - Um dos magos do Oriente. Ofereceu ouro para representar a nobreza de Jesus.

Horizontal

- 12 - Significa Vinda. Período das quatro semanas que precedem o Natal.
- 13 - Aquilo que podemos chamar a Jesus, Maria e José. Conjunto de parentes uma dada pessoa.
- 14 - Local para recolher gado a coberto. Sítio disponível para acolher o nascimento do Salvador.
- 15 - Um dos magos do Oriente. Terá trazido algo que liberta um odor agradável, para simbolizar a divindade de Jesus.
- 16 - Um dos animais que estiveram a aquecer Jesus. Fêmea do boi.
- 17 - O que guiou os magos do Oriente até Jesus. Grande e luminosa esfera de plasma.
- 18 - Nicho ou construção que se arma por altura do Natal. Contém uma recriação do nascimento de Jesus.
- 19 - Festa que celebra o nascimento do Salvador.
- 20 - Marido de Maria e pai adotivo de Jesus. Era carpinteiro.
- 21 - Um dos animais que estiveram a aquecer Jesus. Conhecido também como asno ou jericó.

As soluções estarão disponíveis no dia 26 de dezembro na página da Paróquia paroquiasenhoradoporto.pt, na Secção TOTUS TUUS

O grupo do jornal *Totus Tuus* deseja aos seus leitores um Santo Natal e um feliz ano 2019

