

POR UMA ALIMENTAÇÃO PARA TODOS

Rezemos para que todos, desde os grandes produtores até aos pequenos consumidores, se comprometam a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.

Mais de 750 milhões de pessoas não têm acesso a alimentos suficientes para levar uma vida saudável e cerca de 260 milhões enfrentam uma situação de emergência alimentar. As principais causas desta situação, que afeta gravemente a humanidade, são as alterações climáticas, os conflitos armados, os modelos económicos injustos e o desperdício alimentar escandaloso. Todos nós, em diferentes níveis, devemos envolver-nos: rezar e compreender melhor esta dura realidade, despertar em nós uma genuína consciência da forma como podemos dar o nosso contributo a partir dos nossos contextos e mobilizar-nos para que outros se unam a este desafio.

Esta intenção de oração constitui uma excelente oportunidade para, em colaboração com pessoas e grupos de outras confissões religiosas ou comunidades com um propósito humanitário, procurar soluções práticas, como a criação de bancos alimentares locais ou a promoção de campanhas de sensibilização.

Devemos passar do consumo ao cuidado. O primeiro passo para que todos tenham alimento é mudar o coração. Passar da lógica do consumo egoísta para a cultura do cuidado e da solidariedade. Cada gesto conta: escolher com consciência, partilhar com alegria, agradecer com simplicidade. O mundo muda quando mudamos a forma como olhamos para o pão (cfr. Passo 3, 'O Caminho do Coração – Humanizar os nossos hábitos. Humanizar os ambientes').

Todos nós, como cristãos, somos chamados a comprometer-nos ativamente no combate à fome, que exige que se ultrapasse a lógica do descarte e do consumo desmedido.

ATITUDES

VALORIZAR O QUE COMEMOS

Recupera o sentido do alimento como dom. Abençoa os alimentos antes das refeições e agradece a quem os produziu e cozinhou.

EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Planeia as compras, considera as porções, reutiliza as sobras.

ESCOLHER PRODUTOS COM CONSCIÊNCIA

Opta por alimentos produzidos com respeito pelo ambiente e pelo trabalho digno.

PARTILHAR COM QUEM TEM MENOS

Doa alimentos, prepara uma refeição, convida alguém em necessidade a fazer uma refeição contigo.

EDUCAR CRIANÇAS E JOVENS PARA A CULTURA DO CUIDADO

Ensina-lhes que a comida não se deita fora, que muitos não têm o suficiente e que partilhar é um ato de justiça.

ORAÇÃO

Senhor da criação,
deste-nos a terra fértil
e, com ela, o nosso pão de cada dia,
como sinal do teu amor e da tua providência.
Hoje reconhecemos com dor
que milhões de irmãos e irmãs
continuam a passar fome,
enquanto tantos alimentos
se desperdiçam nas nossas mesas.
Desperta em nós uma nova consciência:
que aprendamos a agradecer cada alimento,
a consumir com simplicidade,
a partilhar com alegria
e a cuidar dos frutos da terra como dom teu,
destinado a todos, não apenas a alguns.
Pai bom, torna-nos capazes
de transformar a lógica do consumo egoísta
numa cultura de solidariedade.
Que as nossas comunidades promovam
gestos concretos:
campanhas de sensibilização, bancos alimentares
e um estilo de vida sóbrio e responsável.
Tu que nos enviaste o teu amado Filho Jesus,
pão partido para a vida do mundo,
dá-nos um coração novo,
com fome de justiça e sede de fraternidade.
Que ninguém fique excluído da mesa comum
e que o teu Espírito nos ensine a olhar o pão
não como um objeto de consumo,
mas como sinal de comunhão e de cuidado.
Amen.

Rede Mundial de Oração do Papa – PORTUGAL



toma e lê

Ano A

VI DOMINGO da PÁSCOA

10 maio 2026

n.º 826

AMAR E SER AMADO

À luz das leituras do VI Domingo da Páscoa, somos convidados a aprofundar o sentido de uma fé viva, que nasce do encontro com Cristo ressuscitado e se manifesta na transformação da vida.

Nos Atos dos Apóstolos, a missão de Filipe na Samaria revela-nos que o anúncio do Evangelho tem um poder real:

liberta, cura e gera uma alegria autêntica na comunidade. Essa alegria não depende das circunstâncias externas, mas da presença de Deus que atua no íntimo das pessoas. A intervenção de Pedro e João, ao invocarem o Espírito Santo, mostram-nos que a fé não é um ponto de chegada, mas um caminho que precisa de ser alimentado, confirmado e vivido em comunhão com a Igreja.

No Evangelho, Jesus leva-nos ainda mais longe ao afirmar que o verdadeiro amor se traduz na observância dos seus mandamentos. Não se trata de uma obediência fria, mas de uma relação profunda, onde amar é permanecer em Deus. A promessa do Espírito Santo, o Paráclito, é sinal dessa presença contínua de Deus na nossa vida. Ele é quem nos guia, fortalece e ajuda a viver segundo a verdade, mesmo quando isso exige esforço e fidelidade.

Não estamos abandonados: Cristo vive e, por isso, também nós somos chamados a viver de forma nova.

A segunda leitura desafia-nos a dar testemunho dessa esperança que habita em nós. São Pedro lembra-nos que a fé deve ser anunciada com mansidão, respeito e coerência, sobretudo em contextos difíceis.

Num mundo muitas vezes marcado pela indiferença ou pela oposição aos valores cristãos, o testemunho silencioso de uma vida íntegra torna-se particularmente eloquente. Mesmo o sofrimento, quando vivido por fidelidade ao bem, encontra sentido em Cristo, que transformou a cruz em caminho de vida.

Assim, a mensagem deste domingo convida-nos a uma fé mais consciente e comprometida. Não basta acreditar; é necessário viver de modo coerente com aquilo que professamos. A presença do Espírito Santo em nós torna-nos capazes de amar, de servir e de testemunhar com coragem. Como comunidade, somos chamados a ser sinal dessa alegria pascal no meio do mundo, mostrando que Cristo está vivo e continua a transformar vidas.

P. Fabian Cofe

DOMINGO VI da PÁSCOA

ANO A

LITURGIA



LEITURA I | Leitura dos Atos dos Apóstolos (At 8, 5-8.14-17)

Naqueles dias, Filipe desceu a uma cidade da Samaria e começou a pregar o Messias àquela gente. As multidões aderiam unanimemente às palavras de Filipe, ao ouvi-las e ao ver os milagres que fazia. De muitos possessos saíam espíritos impuros, soltando enormes gritos, e numerosos paráliticos e coxos foram curados. E houve muita alegria naquela cidade. Quando os Apóstolos que estavam em Jerusalém ouviram dizer que a Samaria recebera a palavra de Deus, enviaram-lhes Pedro e João. Quando chegaram lá, rezaram pelos samaritanos, para que recebessem o Espírito Santo, que ainda não tinha descido sobre eles: só estavam batizados em nome do Senhor Jesus. Então impunham-lhes as mãos e eles recebiam o Espírito Santo.

SALMO | Salmo 65 (66), 1-3a.4-5.6-7a.16 e 20 (R. 1 ou Aleluia)

A terra inteira aclame o Senhor.

Aclamai a Deus, terra inteira, cantai a glória do seu nome, celebrai os seus louvores, dizei a Deus: «Maravilhosas são as vossas obras».

«A terra inteira Vos adore e celebre, entoe hinos ao vosso nome».

Vinde contemplar as obras de Deus, admirável na sua ação pelos homens.

Mudou o mar em terra firme, atravessaram o rio a pé enxuto.
Alegremo-nos n'Ele: domina eternamente com o seu poder.

Todos os que temeis a Deus, vinde e ouvi, vou narrar-vos quanto Ele fez por mim.
Bendito seja Deus, que não rejeitou a minha prece, nem me retirou a sua misericórdia.

LEITURA II | Leitura da Primeira Epístola de São Pedro (1Pd 3, 15-18)

Caríssimos: Venerai Cristo Senhor em vossos corações, prontos sempre a responder, a quem quer que seja, sobre a razão da vossa esperança. Mas seja com brandura e respeito, conservando uma boa consciência, para que, naquilo mesmo em que fordes caluniados, sejam confundidos os que dizem mal do vosso bom procedimento em Cristo. Mais vale padecer por fazer o bem, se for essa a vontade de Deus, do que por fazer o mal. Na verdade, Cristo morreu uma só vez pelos nossos pecados — o Justo pelos injustos — para nos conduzir a Deus. Morreu segundo a carne, mas voltou à vida pelo Espírito.

EVANGELHO | Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 14, 15-21)

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Se Me amardes, guardareis os meus mandamentos. E Eu pedirei ao Pai, que vos dará outro Paráclito, para estar sempre convosco: Ele é o Espírito da verdade, que o mundo não pode receber, porque não O vê nem O conhece, mas que vós conheceis, porque habita convosco e está em vós. Não vos deixarei órfãos: voltarei para junto de vós. Daqui a pouco o mundo já não Me verá, mas vós ver-Me-eis, porque Eu vivo e vós vivereis. Nesse dia reconheceréis que Eu estou no Pai e que vós estais em Mim e Eu em vós. Se alguém aceita os meus mandamentos e os cumpre, esse realmente Me ama. E quem Me ama será amado por meu Pai, e Eu amá-lo-ei e manifestar-Me-ei a ele».

26

CUIDAR DA CASA COMUM

A Igreja ao serviço da Ecologia Integral - Laudato Si'

CAMINHADA para a PÁSCOA 2026

“florescer a beleza da ESPERANÇA”

VI DOMINGO de PÁSCOA – 10 de maio de 2026

Jo 14, 15-21 – “Quem Me ama será amado por meu Pai”

[Fruto a alcançar]

Amor

[Oração]

Senhor Jesus, neste nosso jardim nasce a Flor do Amor, sinal do teu amor que transforma tudo. Como nos dizes: “amai-vos uns aos outros como Eu vos amei” (cf. Jo 15, 9-17), ensina-nos a viver em amor e serviço aos irmãos. **Ámen.**

In Departamento Arquidiocesano de Pastoral Litúrgica



CATEQUESE - Papa Leão XIV

Continuando o ciclo de catequeses sobre a Constituição Dogmática Lumen Gentium, olhamos hoje para a dimensão escatológica da Igreja, com frequência esquecida. Povo de Deus que caminha na história, a Igreja tem o Reino de Deus como fim de todo o seu agir. Isto significa que ela não se identifica perfeitamente com o Reino de Deus, pois o cumprimento definitivo deste somente ocorrerá no fim dos tempos. Portanto, a Igreja é deve reconhecer com humildade a fragilidade e a caducidade das próprias instituições, que são chamadas a uma contínua conversão. A *Lumen Gentium* afirma que, pela comunhão dos santos, todos os cristãos – os que peregrinam na terra, e os que estão num estado de purificação ou de bem-aventurança eterna – formamos uma única Igreja.

L'Osservatore Romano, 06.5.2026



TLin[formativo]

SEMANA da VIDA

Entre os dias 10 e 17 de maio de 2026, a Igreja celebra a Semana da Vida, este ano sob o tema **'Bem-aventurados os que Protegem a Vida: Em cada vida um dom; em cada gesto, a paz'**, convidando à reflexão e à oração em torno da defesa, cuidado e promoção da vida humana, especialmente dos mais frágeis.

Ao longo da semana, os materiais de apoio vão estar disponíveis no [site do Departamento Nacional da Pastoral Familiar](#), ajudando famílias e comunidades a viver este tempo como um caminho concreto de pacificação e compromisso com a vida.



Bem-aventurados os que Protegem a Vida
Em cada vida, um dom; em cada gesto, a paz

GUIMARÃES adora-TE

de 16 de MAIO
a 04 de JUNHO

JUNTOS NO CAMINHO DE PÁSCOA

Levar Jesus a todos e todos a Jesus

