



Tudo o que Puder Comer

MIGUEL DULICK



O «Discurso do Pão da Vida», no sexto capítulo do Evangelho de João, é um ensinamento extraordinário. «O pão que Eu hei de dar é a minha carne para a vida do mundo» (João 6,51b). A Criação foi maravilhosa, a Encarnação foi maravilhosa, mas agora Jesus dá o passo final na aproximação de Deus a nós, seres humanos: tão próximo como o alimento, tão íntimo como comer o Corpo de Cristo e beber o seu Sangue. Para nós, católicos, chama-se transubstanciação: a Hóstia — algo que seguramos na mão — é tão divina que a adoramos!

As multidões que escutavam Jesus não podiam imaginar como seria possível «comer» (literalmente, «mastigar») a sua carne ou beber o seu sangue, e muito menos um ano antes da Última Ceia (sem falar de centenas de anos antes de São Tomás de Aquino). Quando os inquiritos revelaram que muitos dos católicos de hoje estão tão confusos e duvidosos como a multidão de Cafarnaum, tendo perdido a fé ou até o interesse na Eucaristia, os bispos dos Estados Unidos lançaram uma missão de recuperação para redescobrir «O Mistério da Eucaristia na Vida da Igreja», documento publicado em 2021.

São Paulo fundamenta este sacramento na nossa própria experiência. «O cálice que abençoamos» e «o pão que partimos» criam a realidade suprema: «nós, embora muitos, somos um só corpo» — o Corpo de Cristo! (Ver 1 Coríntios 10,16–17.) O sacerdote diz: «O Corpo de Cristo», e nós respondemos: «Ámen!» ●

Refletir

O que significa o meu «Ámen» quando recebo a Eucaristia?

MISSA

SANTÍSSIMO CORPO E SANGUE DE CRISTO – SOLENIDADE

ORAÇÃO COLECTA

Senhor Jesus Cristo, que, neste admirável sacramento, nos deixastes o memorial da vossa paixão, concedei-nos a graça de venerar de tal modo os sagrados mistérios do vosso Corpo e Sangue que sintamos continuamente os frutos da vossa redenção. Vós que sois Deus e viveis e reinais com o Pai, na unidade do Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos.

LEITURA I Dt 8, 2-3.14b-16a

Leitura do Livro do Deuterónimo

Moisés falou ao povo, dizendo: «Recorda-te de todo o caminho que o Senhor teu Deus te fez percorrer durante quarenta anos no deserto, para te atribular e pôr à prova, a fim de conhecer o íntimo do teu coração e verificar se guardarias ou não os seus mandamentos. Atribulou-te e fez-te passar fome, mas deu-te a comer o maná que não conhecias nem teus pais haviam conhecido, para te fazer compreender que o homem não vive só de pão, mas de toda a palavra que sai da boca do Senhor. Não te esqueças do Senhor teu Deus, que te fez sair da terra do Egito, da casa de escravidão, e te conduziu através do imenso e temível deserto, entre serpentes venenosas e escorpiões, terreno árido e sem águas. Foi Ele quem, da rocha dura, fez nascer água para ti e, no deserto, te deu a comer o maná, que teus pais não tinham conhecido». Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL Salmo 147, 12-13.14-15.19-20

Refrão: Jerusalém, louva o teu Senhor.

Glorifica, Jerusalém, o Senhor, louva, Sião, o teu Deus.

Ele reforçou as tuas portas e abençoou os teus filhos.

Estabeleceu a paz nas tuas fronteiras e saciou-te com a flor da farinha.

Envia à terra a sua palavra, corre veloz a sua mensagem.

Revelou a sua palavra a Jacob, suas leis e preceitos a Israel.

Não fez assim com nenhum outro povo, a nenhum outro manifestou os seus juízos.

LEITURA II 1 Cor 10, 16-17

Leitura da Primeira Epístola do apóstolo são Paulo aos Coríntios

Irmãos: Não é o cálice de bênção que abençoamos a comunhão com o Sangue de Cristo? Não é o pão que partimos a comunhão com o Corpo de Cristo? Visto que há um só pão, nós, embora sejamos muitos, formamos um só corpo, porque participamos do mesmo pão. Palavra do Senhor.

SEQUÊNCIA

Terra, exulta de alegria, Louva o teu pastor e guia, Com teus hinos, tua voz.

Quanto possas tanto ouses, Em louvá-l'O não repouses: Sempre excede o teu louvor.

Hoje a Igreja te convida: O pão vivo que dá vida Vem com ela celebrar.

Este pão – que o mundo creia – Por Jesus na santa Ceia Foi entregue aos que escolheu.

Eis o pão que os Anjos comem Transformado em pão do homem;

Só os filhos o consomem: Não será lançado aos cães.

Em sinais prefigurado, Por Abraão imolado,
No cordeiro aos pais foi dado, No deserto foi maná.

Bom pastor, pão da verdade, Tende de nós piedade,
Conservai-nos na unidade, Extingui nossa orfandade E conduzi-nos ao Pai.

Aos mortais dando comida, Dais também o pão da vida:
Que a família assim nutrida Seja um dia reunida Aos convivas lá do Céu.

ALELUIA Jo 6, 51

Refrão: Aleluia.

Eu sou o pão vivo descido do Céu, diz o Senhor. Quem comer deste pão viverá eternamente.

EVANGELHO Jo 6, 51-58

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João

Naquele tempo, disse Jesus à multidão: «Eu sou o pão vivo descido do Céu. Quem comer deste pão viverá eternamente. E o pão que Eu hei de dar é a minha Carne, que Eu darei pela vida do mundo». Os judeus discutiam entre si: «Como pode Ele dar-nos a sua Carne a comer?». Jesus disse-lhes: «Em verdade, em verdade vos digo: Se não comerdes a Carne do Filho do homem e não beberdes o seu Sangue, não tereis a vida em vós. Quem come a minha Carne e bebe o meu Sangue tem a vida eterna; e Eu o ressuscitarei no último dia. A minha Carne é verdadeira comida e o meu Sangue é verdadeira bebida. Quem come a minha Carne e bebe o meu Sangue permanece em mim e Eu nele. Assim como o Pai, que vive, Me enviou, e Eu vivo pelo Pai, também aquele que Me come viverá por Mim. Este é o pão que desceu do Céu; não é como aquele que os vossos pais comeram, e morreram; quem comer deste pão viverá eternamente». Palavra da salvação.

ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS

Concedei, Senhor, à vossa Igreja o dom da unidade e da paz, que estas oferendas misticamente simbolizam. Por Cristo nosso Senhor.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Concedei-nos, Senhor Jesus Cristo, a participação eterna da vossa divindade, que é prefigurada nesta comunhão do vosso precioso Corpo e Sangue. Vós que viveis e reinais pelos séculos dos séculos.

Nota Histórica - Martirologio

Santo Anjo da Guarda – 10 de Junho

A memória do Santo Anjo da Guarda, cujo culto era tradicional desde tempos remotos, foi oficializada pelo papa Leão X, em 1504, passando a ser celebrada com a maior solenidade em todas as cidades e vilas portuguesas. Ganhou novo incremento quando se divulgou a tríplice aparição do Anjo aos três pastorinhos de Fátima. O papa Pio XII aprovou a inclusão desta memória no Calendário litúrgico português.

Santo António de Lisboa, presbítero e doutor da Igreja – 13 de Junho

António nasceu em Lisboa (Portugal), por volta do ano 1195. Foi recebido entre os Cónegos Regrantes de Santo Agostinho e, pouco depois da sua ordenação sacerdotal, ingressou na Ordem dos Frades Menores, com a intenção de se dedicar à propagação da fé entre os povos da África. Mas foi na França e na Itália que ele exerceu com grande fruto o ministério da pregação. Escreveu vários sermões, cheios de doutrina e de unção espiritual. Por ordem de São Francisco, ensinou Teologia aos seus irmãos. Morreu em Pádua, no ano 1231. É universalmente venerado pelo povo cristão.

Caros Irmãos Católicos,

À medida que nos aproximamos da primeira celebração da Indulgência Plenária associada ao Ano Jubilar de São Francisco de Assis, considere útil recordar-nos o ensinamento da Igreja Católica sobre as indulgências e oferecer uma melhor compreensão deste tema.

O Catecismo da Igreja Católica ensina (§§ 1471-1479):

X. Indulgências

A doutrina e a prática das indulgências na Igreja estão intimamente ligadas aos efeitos do sacramento da Penitência. O que é uma indulgência? «A indulgência é a remissão, perante Deus, da pena temporal devida pelos pecados cuja culpa já foi perdoada, remissão que o fiel devidamente disposto obtém em certas e determinadas condições, pela ação da Igreja, a qual, como dispensadora da redenção, distribui e aplica com autoridade o tesouro das satisfações de Cristo e dos santos.» «A indulgência é parcial ou plenária, conforme liberta, em parte ou totalmente, da pena temporal devida ao pecado.» As indulgências podem ser aplicadas aos vivos ou aos defuntos.

O perdão do pecado e a restauração da comunhão com Deus implicam a remissão da pena eterna do pecado, mas permanece a pena temporal. Suportando com paciência os sofrimentos e provações de toda a espécie e, quando chegar o dia, enfrentando serenamente a morte, o cristão deve procurar aceitar esta pena temporal do pecado como uma graça. Deve esforçar-se, por meio das obras de misericórdia e de caridade, bem como pela oração e pelas diversas práticas de penitência, por se despojar completamente do «homem velho» e revestir-se do «homem novo».

O Cristão que procura purificar-se do seu pecado e tornar-se santo com a ajuda da graça de Deus não está sozinho. «A vida de cada um dos filhos de Deus está ligada em Cristo e por Cristo, por um vínculo admirável, à vida de todos os outros irmãos cristãos, na unidade sobrenatural do Corpo Místico de Cristo, como que numa única pessoa mística.» Na comunhão dos santos existe «um vínculo permanente de caridade entre os fiéis que já alcançaram a pátria celeste, os que expiam as suas faltas no purgatório e os que ainda peregrinam na terra. Entre eles existe também uma abundante troca de todos os bens». Nesta admirável troca, a santidade de um aproveita aos outros muito para além do prejuízo que o pecado de um poderia causar aos demais. Assim, o recurso à comunhão dos santos permite que o pecador arrependido seja purificado mais pronta e eficazmente das penas do pecado.

Chamamos também a estes bens espirituais da comunhão dos santos o tesouro da Igreja, que «não é a soma total dos bens materiais acumulados ao longo dos séculos. Pelo contrário, o “tesouro” da Igreja é o valor infinito e inesgotável que os méritos de Cristo têm diante de Deus. Eles foram oferecidos para que toda a humanidade pudesse ser libertada do pecado e alcançar a comunhão com o Pai. Em Cristo, o próprio Redentor, encontram-se e têm eficácia as satisfações e os méritos da sua Redenção.»

«Este tesouro inclui também as orações e as boas obras da Bem-Aventurada Virgem Maria. Elas são verdadeiramente imensas, insondáveis e até puríssimas no seu valor diante de Deus. Neste tesouro encontram-se igualmente as orações e as boas obras de



FESTA DO DIVINO ESPÍRITO SANTO
12 a 14 de Junho de 2026

Sexta-feira, 12 de Junho de 2026

- Missa às 8:00 p.m. na Igreja Stella Maris.
- Após a missa, procissão de velas até a Praça, onde será feita a abertura e bênção da Sala do Espírito Santo.

Sábado, 13 de Junho de 2026

- Bênção das Pensões às 9:30 a.m. na Casa dos Açores.
- Abertura do arraial às 7:00 p.m. com animação musical.
- Atuações de:
 - Caroline Araújo
 - César Russo (Canadá)
 - Grupo Folclórico Vasco da Gama

Domingo, 14 de Junho de 2026

- Concentração na Praça de St. George's para organização da procissão, seguindo-se a Missa na Igreja Stella Maris às 2:00 p.m.
- Bênção da Sopa às 5:15 p.m.
- Grupo de Dança Filipino às 5:30 p.m.
- Caroline Brown & Sierra DeSousa – das 6:00 p.m. às 6:30 p.m.
- Silvertones – das 6:30 p.m. às 8:30 p.m.
- César Russo – das 8:30 p.m. às 9:30 p.m.
- Domingas – das 9:30 p.m. às 10:00 p.m.
- César Russo – das 10:00 p.m. às 11:00 p.m.

Haverá venda de refeições e doces durante a Festa.

Todos são cordialmente convidados a participar nesta celebração em honra do Divino Espírito Santo.



O CANTINHO DO BISPO

Caros Irmãos Católicos,

Num estudo encomendado pelo Provedor dos Direitos da Criança na Polónia sobre os desafios que os jovens enfrentam no ambiente digital, 84% dos inquiridos identificaram o discurso de ódio online como uma ameaça, 77% apontaram o stalking (perseguição), e 74% referiram a publicação de conteúdos sem o consentimento da pessoa retratada. De forma igualmente preocupante, apenas 1% dos participantes afirmou não reconhecer quaisquer ameaças na internet.

Embora o discurso de ódio seja frequentemente associado ao cyberbullying, trata-se de um fenómeno que pode ser observado no quotidiano — nas escolas, entre grupos de amigos, no trabalho, nos meios de comunicação social e nos espaços públicos. Inclui comentários e discriminação com base na raça, religião, aparência física, orientação sexual ou outras características da vítima. Envolve não só palavras insultuosas e humilhações dirigidas a uma pessoa em particular, mas também a disseminação de conteúdos prejudiciais sobre essa pessoa ou sobre um grupo de indivíduos.

Nas escolas, o discurso de ódio está associado à exclusão dos grupos de pares ou à ridicularização pública. Assume frequentemente a forma de comentários depreciativos, questionamento das competências de uma pessoa ou isolamento de um aluno em relação ao restante grupo. No contexto das relações familiares, pode manifestar-se através de críticas constantes, desvalorização das conquistas ou troça das decisões de alguém.

O fenómeno do discurso de ódio tornou-se ainda mais disseminado com a crescente importância das redes sociais. Um fator contribuiu significativamente para isso: o anonimato. Os haters são frequentemente pessoas sobrecarregadas pelo stress, que procuram uma forma de descarregar as suas emoções e uma sensação ilusória de recuperar o controlo. Alguns fazem-no “apenas por diversão”, para experimentar um sentimento de satisfação. Mais frequentemente, porém, acreditam que não precisam de considerar as consequências dos seus atos, porque a internet lhes proporciona anonimato e, conseqüentemente, um sentimento de impunidade.

“É por isso que é tão importante que não enfrentemos esta realidade sozinhos. Precisamos de um diálogo aberto entre gerações e de um apoio genuíno — tanto por parte dos adultos como dos nossos pares. Temos de criar um ambiente em que cada jovem saiba onde procurar ajuda e como reagir à violência online. Este é um desafio partilhado e uma responsabilidade de todos nós”, concluem os autores do estudo.

Desejo-vos um fim de semana sereno e uma semana abençoada!

Bispo Wes

Intenções de Missa: - Catedral de Santa Teresa – 7 de Junho, 2026

+Kevin Ledo +Jose Augusto de Mota

++Marshall Yokell, Deceased members of the Mello and Pereira family, & Souls in Purgatory

Special Intentions of Natalie Yokell & Mr. & Mrs. Jose Garrafa

Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 7 de Junho, 2026

Ministros da Comunhão:	Isabel Almeida	António Chibante	Bertinha Pacheco	Ana Maria Medeiros
Leitores:	Lúcia Botelho	Michael Chibante	Ofertório: Francisco Pontes e Família	
Coletores:	Francisco Pontes	João Mota		

Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 14 de Junho, 2026

Ministros da Comunhão:	António Chibante	Isabel Almeida	Lúcia Piedade	José Benevides
Leitores:	Ashley Pacheco	Sandra Bolarinho	Ofertório: Oswaldo Frias e Família	
Coletores:	Oswaldo Frias	Rui Costa		

Velas votivas em louvor do Senhor Santo Cristo. (Para marcação de velas votivas, contactar 292-3850)

7/06/26	Eduardo Vieira e Família*	Rosalina Pacheco e Família*	Antero Bento e Família*	Lúcia Piedade e Família*
14/06/26	Gilberto Oliveira e Família*	Edmundo Faria e Família*	José Benevides e Família*	Margarida Rodrigues e Família*
21/06/26	José Oliveira e Família*	José Marques e Família*	António Chibante e Família*	Francisco Pontes e Família*
28/06/26	Manuel Medeiros e Família*	Ana Medeiros e Família*	Luis Barroso e Família*	António Pacheco e Família*