

Abril 25

# pausa espiritual

*Semana Santa*

# GT ESPIRITUALIDADE

Os Grupos de Trabalho (GTs) se consolidam como um caminho de participação e melhor desenvolvimento das atividades da Pascom Brasil. Cada GT corresponde a um eixo da Pascom e é composto por coordenadores regionais e assessores eclesiais, membros da Coordenação Nacional, e também conta com colaboradores pasconeiros de diversas realidades do Brasil.

O eixo da espiritualidade é o fundamento de toda ação enquanto comunicadores católicos, já que se anuncia o próprio Jesus Cristo, Palavra Eterna do Pai (cf. Jo 1, 14). Ele é fundamental para que os comunicadores não “se tornem vulneráveis diante das dificuldades que se apresentam ao longo do caminho” (DCIB, n.332) e se entendam como participantes do Povo de Deus e não apenas organizadores dos instrumentos de comunicação da Igreja nas suas realidades.



## EXPEDIENTE

### **Comissão Episcopal para Comunicação Social**

**Presidente:** Dom Valdir José de Castro, ssp.

**Bispos membros:** Dom Amilton Manoel da Silva, cp  
e Dom Edilson Soares Nobre

**Assessores:** Osnilda Lima e Pe. Tiago Síbula

### **Pastoral da Comunicação ©2025**

**Coordenadora geral:** Janaína Gonçalves

**Vice-coordenador geral:** Antônio Kayser

**Secretário-geral:** Alex Ferreira

### **Produção do Subsídio - GT Espiritualidade**

**Coordenador:** Ruan Carlos Pereira

**Membros:** Pe. Jerffeson Adelino, Adriano Israel,  
Andréia Gripp, Layla Kamila, Alessandra Miranda Pinto,  
Edigley Duarte da Costa, Glaucia Patricia Bravin de Sá,  
Ingridy Rossely Dioclécio Mendes Ribeiro, Palloma  
Suellem da Silva Santos, Pe. Francisco Galvão,  
Rosângela da Graça Martinski e Vanusa Linhares.

### **Projeto Gráfico**

Layla Kamila

### **Diagramação e Edição de Arte**

Marcelo Godoy

### **Dúvidas? Fale conosco!**

[coordenador@pascombrasil.com.br](mailto:coordenador@pascombrasil.com.br)

[secretaria@pascombrasil.com.br](mailto:secretaria@pascombrasil.com.br)

[pascombrasil.org.br](http://pascombrasil.org.br)



pascombrasil\_



pascombrasil



PascomBrasil



## sumário

- 02** **GT Espiritualidade**  
O que é?
- 05** **Pausa Espiritual**  
Por que?
- 07** **A Cultura do Encontro**  
Motivação Inicial
- 08** **Os Horizontes do Espírito**
- 10** **A vida se faz história**  
Recordação da vida
- 11** **Escutar com o ouvido do coração**
- 12** **Uma história que se renova**  
Reflexão e Partilha
- 14** **Falar com o coração**
- 15** **Informar é Formar**
- 17** **Gastar as solas dos sapatos**

# Por que “Pausa Espiritual”?

Após escutar os anseios e necessidades dos agentes da Pascom para cada eixo, chamou-nos atenção a recorrência de pedidos para que tivéssemos subsídios para viver a espiritualidade. Pensando nisso, o GT Espiritualidade se debruçou para desenvolver um subsídio mensal com roteiros de oração e práticas de espiritualidade a ser utilizado em suas reuniões ordinárias e momentos específicos pelos grupos de Pascom.

Mais do que um conjunto de fórmulas e orações prontas, a proposta é levar o pasconeiro a uma intimidade com a pessoa de Jesus Cristo. Parar um pouco o fazer para viver a beleza do encontro com Cristo e com os irmãos, em oração.

Definida a natureza e o objetivo do subsídio, veio um desafio. Qual o nome? Fizemos uma tempestade de ideias com os membros do Grupo de Trabalho e dos demais. Foram muitas sugestões interessantes e que apontaram para a pausa espiritual.

Muitos de nossos agentes e nossas Pascom's, de maneira geral, são muito marcados pelo ativismo. As Diretrizes Gerais da Ação Evangelizadora atuais, inclusive, apontam que é preciso superar a ideia de que o fazer já é uma forma de oração. *“Muitas atividades podem facilmente levar os cristãos a caírem em tentações como ativismo, vaidade, ambição e desejo de poder. Nessa perspectiva, os agentes de pastoral correm o risco de se esquecer da dignidade batismal, como verdadeiros sujeitos eclesiais, reduzindo-se a meros voluntários”* (n. 97).

No dicionário, pausa indica uma breve interrupção, descanso, intervalo. **Nesta pausa é importante escutar o coração, escutar os seus sentidos e buscar neles a presença de Deus.** Como afirma o cardeal Tolentino, *“podemos reencontrar Deus, em um encontro com nossos próprios sentidos”*. Pausar porque é o tempo suficiente para se abastecer e continuar o caminho. É bom estar no monte, assim como queriam os discípulos no Tabor, mas o desafio é pausar, fazer a experiência e seguir o caminho com o coração cheio de Deus para a vivência pastoral.

*“Em meio a tanta interatividade, conexões e entretenimento, você ainda encontra tempo para o cultivo espiritual? Ou será que a pressa e as muitas preocupações diárias têm lhe roubado o sabor da pausa e da escuta? Para estar inteiro em Deus é urgente aprender a estar inteiro em si mesmo; e isto exige a disciplina do silêncio e da pausa”*.

Desejamos que cada agente e cada Pastoral da Comunicação em sua comunidade, paróquia, diocese e regional possa usufruir desta pausa como um momento de verdadeiro encontro, de partilha e de fé.

**No dia 24 de cada mês será disponibilizado o pausa espiritual para o mês seguinte.** A data escolhida é uma referência ao dia de São Francisco de Sales, padroeiro dos jornalistas, celebrado em 24 de janeiro, a quem o Papa Francisco dedicou longa reflexão na mensagem para o Dia Mundial das Comunicações Sociais deste ano.



*Semana Santa*





# A CULTURA DO ENCONTRO

## MOTIVAÇÃO INICIAL

Queridos pasconeiros e pasconeiras

Somos todos convidados a vivenciar com toda a Igreja, a Semana Santa. Neste tempo especial, somos chamados a mergulhar nos mistérios de nossa fé, a contemplar o sacrifício de Cristo e a renovar nossa esperança na ressurreição do Senhor.

Neste encontro, teremos a oportunidade de compartilhar experiências, conhecimentos e inspirações. Momento forte para fortalecer nossa fé e nossa espiritualidade.

Como comunicadores, temos também como missão, ajudar a divulgarmos a Palavra de Deus e a inspirar aos outros a viverem de acordo com os valores do Evangelho. É um desafio, mas também uma oportunidade incrível de fazer a diferença na vida das pessoas.

Agradecemos a presença e compromisso de cada um e cada uma, em compartilhar a mensagem de Deus ao mundo. Que esse encontro seja um momento de inspiração, renovação e fortalecimento para todos nós. Que Deus nos abençoe e nos guie durante esse encontro!



# OS HORIZONTES DO ESPÍRITO

Iniciemos nosso encontro invocando a presença do Espírito Santo em nosso meio:

Vem, Espírito Santo toma o meu corpo para Teu templo. Vem, e fique sempre comigo. Dá-me profundo amor ao sacratíssimo coração de Jesus, a fim de servi-lo de todo o coração, com toda a minha alma e com todas as minhas forças. Consagro-Te todas as faculdades de minha alma e de meu corpo. Domina todas as minhas paixões, emoções, sentimentos. Recebe a minha inteligência e a minha vontade, minha memória e minha fantasia. Ó Espírito Santo de amor. Dá-me rica medida de Tua graça eficaz, dá-me a plenitude de todas as virtudes. Aumenta a minha fé, fortalece a minha esperança, aumenta a minha confiança, inflama meu amor. Concede-me os Teus 7 dons, Teus frutos e bem-aventuranças. Santíssima Trindade, que minha alma seja Teu templo, ó fogo do espírito consolador, vida da vida de toda criatura.

Reunidos para refletir sobre a Semana Santa, queremos lembrar que Jesus Cristo está presente entre nós. Ele está presente em cada pessoa, em cada história, em cada mensagem que compartilhamos. O canto que vamos cantar agora nos lembra dessa presença constante e do amor de Jesus por todos nós.



## Seu nome é Jesus Cristo

Seu nome é Jesus Cristo e passa fome  
E grita pela boca dos famintos  
E a gente quando vê passa adiante  
Às vezes pra chegar depressa a igreja

Seu nome é Jesus Cristo e está sem casa  
E dorme pelas beiras das calçadas  
E a gente quando vê aperta o passo  
E diz que ele dormiu embriagado

Entre nós está e não O conhecemos  
Entre nós está e nós O desprezamos

Seu nome é Jesus Cristo e é analfabeto  
E vive mendigando um subemprego  
E a gente quando vê, diz: “é um à toa  
Melhor que trabalhasse e não pedisse”

Seu nome é Jesus Cristo e está banido  
Das rodas sociais e das igrejas  
Porque d’Ele fizeram um Rei potente  
Enquanto Ele vive como um pobre

Entre nós está e não O conhecemos  
Entre nós está e nós O desprezamos

Seu nome é Jesus Cristo e está doente  
E vive atrás das grades da cadeia  
E nós tão raramente vamos vê-lo  
Dizemos que ele é um marginal

Seu nome é Jesus Cristo e anda sedento  
Por um mundo de Amor e de Justiça  
Mas logo que contesta pela Paz  
A ordem o obriga a ser de guerra

Entre nós está e não O conhecemos  
Entre nós está e nós O desprezamos

Seu nome é Jesus Cristo e é difamado  
E vive nos imundos meretrícios  
Mas muitos o expulsam da cidade  
Com medo de estender a mão a ele

Seu nome é Jesus Cristo e é todo homem  
E vive neste mundo ou quer viver  
Pois pra Ele não existem mais fronteiras  
Só quer fazer de todos nós irmãos

Entre nós está e não O conhecemos  
Entre nós está e nós O desprezamos



# A VIDA SE FAZ HISTÓRIA

## RECORDAÇÃO DA VIDA

Neste momento somos convidados a recordar a vida, para nos conectarmos com a essência da Semana Santa. Ao relembrarmos nossas próprias vivências, alegrias, dores e esperanças, poderemos compreender melhor o significado do sacrifício de Cristo e da sua vitória sobre a morte. Ao partilharmos nossas histórias, fortalecemos os laços de nosso grupo e nos inspiramos mutuamente a sermos instrumentos de amor e transformação no mundo.

Quais são as nossas dores, alegrias e esperanças? Como temos vivenciado, ao longo de nossa missão, a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus?

---

---

---

---

---

---

---

---



# ESCUTAR COM O OUVIDO DO CORAÇÃO

## PALAVRA DE DEUS

*Durante a Semana Santa, somos convidados a refletir sobre o sacrifício de Jesus e a sua vitória sobre a morte, que nos oferece a promessa de vida eterna. Ao chegarmos ao momento da Páscoa, celebramos a vitória da luz sobre as trevas e da vida sobre a morte. Acolhamos em nosso coração aquilo que o Senhor quer nos revelar pela Sua Palavra:*

*Texto bíblico: **Mateus 28,1-10***



# UMA HISTÓRIA QUE SE RENOVA

## REFLEXÃO

O Evangelho de Mateus 28:1-10 narra um momento crucial na fé cristã: a ressurreição de Jesus. Neste relato, as mulheres que vão ao túmulo encontram-no vazio e recebem a mensagem do anjo, que lhes diz para não terem medo, pois Jesus ressuscitou. Essa passagem é rica em significados e pode ser refletida à luz do trabalho de comunicação, especialmente nas redes sociais.

A ressurreição de Jesus é a mensagem central do cristianismo, simbolizando a vitória sobre a morte e a esperança de uma nova vida. Nas redes sociais, a comunicação deve transmitir mensagens de esperança e encorajamento, especialmente em tempos difíceis. Assim como as mulheres foram as primeiras a receber a boa nova, as redes sociais podem ser um meio poderoso para compartilhar mensagens de fé e esperança com um público amplo.

No relato, as mulheres desempenham um papel fundamental como portadoras da mensagem da ressurreição. Isso nos lembra da importância de dar voz a todos os membros da comunidade, especialmente aqueles que muitas vezes são marginalizados. Nas redes sociais, é essencial promover a inclusão e garantir que diversas vozes sejam ouvidas e respeitadas.

O anjo instrui as mulheres a irem rapidamente e contarem aos discípulos sobre a ressurreição. Isso destaca a urgência de compartilhar boas notícias. Nas redes sociais, a rapidez na disseminação de informações é crucial. A comunicação deve ser ágil e eficaz, especialmente quando se trata de compartilhar mensagens de fé e amor.

O anjo diz às mulheres para não terem medo. O medo pode ser um obstáculo na comunicação, especialmente em um ambiente digital onde críticas e julgamentos são comuns. A mensagem da ressurreição nos encoraja a superar o medo e a compartilhar nossa fé com coragem e autenticidade.



Após receber a mensagem, as mulheres encontram Jesus pessoalmente. Isso nos lembra que, apesar da comunicação digital, o encontro pessoal e a vivência da fé são fundamentais. As redes sociais podem ser uma ferramenta para conectar pessoas, mas o verdadeiro impacto acontece quando essas conexões se traduzem em relacionamentos autênticos e experiências compartilhadas.

A ressurreição de Jesus, conforme narrada em Mateus 28,1-10, é uma mensagem de esperança, inclusão e urgência que ressoa profundamente com o trabalho de comunicação nas redes sociais. Ao compartilhar a boa nova, devemos lembrar da importância de transmitir mensagens de amor e esperança, superar o medo e promover a inclusão, sempre buscando criar conexões significativas que reflitam a essência do evangelho.

## **PARTILHA**

Como agentes da PASCOM estamos vivendo a nossa espiritualidade, neste tempo (quaresmal e pascal)?

De que forma nossos conteúdos e ações comunicativas podem transmitir a mensagem do Cristo Ressuscitado?



# FALAR COM O CORAÇÃO

Neste momento elevemos nossas preces ao Senhor, respondendo: Senhor escutai a nossa prece!

Senhor, neste tempo de reflexão e renovação, pedimos que nos ajude a ser instrumentos de unidade e paz. Que nossas palavras e ações como comunicadores da PASCOM inspirem a comunidade a se unir em torno do amor de Cristo. Rezemos ao Senhor.

Deus, conceda-nos a sabedoria necessária para comunicar a mensagem do Cristo Ressuscitado com clareza e compaixão. Que possamos tocar os corações e levar a esperança da ressurreição a todos que nos ouvem. Rezemos ao Senhor.

Pai amado, pedimos que nos ilumine com criatividade e inovação em nossas comunicações. Que possamos encontrar novas maneiras de compartilhar a beleza da sua mensagem e alcançar aqueles que mais precisam. Rezemos ao Senhor.

Senhor, ajuda-nos a ser comunicadores que refletem o amor e a compaixão de Cristo. Que nossas palavras sejam sempre guiadas pelo desejo de servir e apoiar os outros, especialmente neste tempo sagrado. Rezemos ao Senhor.



# INFORMAR É FORMAR

A Semana Santa é uma importante data religiosa que é comemorada pelos cristãos em todo o mundo, extremamente relevante para todos os cristãos, pois representa a redenção da humanidade por meio do sacrifício de Cristo. É um momento de reflexão e arrependimento, em que se pede perdão pelos pecados e se busca uma renovação da fé.

O Domingo de Ramos abre, por excelência, a Semana Santa, pois celebra a entrada triunfal de Jesus Cristo, em Jerusalém, poucos dias antes de sofrer a Paixão, a Morte e a Ressurreição.

Na segunda-feira Santa proclama-se, durante a Missa, o Evangelho segundo São João. Seis dias antes da Páscoa, Jesus chega a Betânia para fazer a última visita aos amigos de toda a vida. Na terça-feira Santa estamos na hora crucial de Jesus. Cristo sente, na entrega, que faz a “glorificação de Deus”, ainda que encontre, no caminho, a covardia e o desamor.

Na quarta-feira Santa, em muitas paróquias, especialmente no interior do país, realiza-se a famosa “Procissão do Encontro” na Quarta-feira Santa. Os homens saem de uma igreja ou local determinado, com a imagem de Nosso Senhor dos Passos; as mulheres saem de outro ponto com Nossa Senhora das Dores. Acontece, então, o doloroso encontro entre a Mãe e o Filho. O padre proclama o célebre “Sermão das Sete Palavras”, fazendo uma reflexão, que chama os fieis à conversão e à penitência.

A Quinta-feira Santa é marcada por várias cerimônias litúrgicas: Santos óleos – é a bênção dos santos óleos usados durante todo o ano pelas paróquias. São três os óleos abençoados nesta celebração: o do Crisma, dos Catecúmenos e dos Enfermos. Ela conta com a presença do bispo e sacerdotes de toda a diocese. É um momento de reafirmar o compromisso de servir a Jesus Cristo. A celebração do Lava-pés que se recorda a última ceia do Senhor. Jesus, ao lavar os pés dos discípulos, quer demonstrar Seu amor por cada um e mostrar a todos que a humildade e o serviço. A Instituição da Eucaristia onde a Igreja dá início ao chamado Tríduo Pascal e faz memória da Última Ceia. A Instituição do sacerdócio, quando Jesus, num dia como hoje, véspera de Sua Paixão, “durante a refeição, tomou o pão, benzeu-o, partiu-o e o deu aos discípulos, dizendo: ‘Tomai e comei, isto é meu corpo’.” (cf. Mt 26,26). Ele quis, assim como fez na última ceia, que Seus discípulos se reunissem e se recordem d’Ele abençoando o pão e o vinho: “Fazei isto em memória de mim”. Com essas palavras, o Senhor instituiu o sacerdócio católico e deu-lhes poder para celebrar a Eucaristia.



A tarde da Sexta-feira Santa apresenta o drama incomensurável da morte de Cristo no Calvário. A cruz, erguida sobre o mundo, segue de pé como sinal de salvação e esperança. Também realiza-se a Via-sacra como uma forma de meditar o caminho doloroso que Jesus percorreu até a crucifixão e morte na cruz.

Já o Sábado Santo não é um dia vazio, em que “nada acontece”. Nem uma duplicação da Sexta-feira Santa. A grande lição é esta: Cristo está no sepulcro, desceu à mansão dos mortos, ao mais profundo que pode ir uma pessoa. O próprio Jesus está calado. Ele, que é Verbo, a Palavra, está calado. Durante o Sábado Santo, a Igreja permanece junto ao sepulcro do Senhor, meditando Sua Paixão e Morte, Sua descida à mansão dos mortos, esperando, na oração e no jejum, Sua Ressurreição. Todos os elementos especiais da Vigília Pascal querem ressaltar o conteúdo fundamental da noite: a Páscoa do Senhor, Sua passagem da morte para a vida. E então chega o Domingo da Ressurreição, é o dia santo mais importante da religião cristã. Depois de morrer crucificado, o corpo de Jesus foi sepultado, ali permaneceu até a ressurreição, quando seu espírito e seu corpo foram reunificados. Do hebreu “Peseach”, Páscoa significa a passagem da escravidão para a liberdade. A presença de Jesus ressuscitado não é uma alucinação dos Apóstolos. Quando dizemos “Cristo vive” não estamos usando um modo de falar, como pensam alguns, para dizer que vive somente em nossa lembrança.



# GASTAR AS SOLAS DOS SAPATOS

Como gesto concreto, convidamos a você comunicador a exercitar o amor, a generosidade, a doação, mesmo com tanto trabalho nesta Semana Santa, a vivê-la intensamente dentro do seu lar. Promovendo momentos de oração com a família e participando plenamente deste momento único da nossa Igreja Católica Apostólica Romana. Comunicando dentro do seu lar a palavra do Cristo Ressuscitado. Aproveite para preparar juntamente com sua família um santo e abençoado almoço de Páscoa.





[pascombrasil.org.br](http://pascombrasil.org.br)

