



**Rede Mundial de Oração do Papa**  
**PORTUGAL**

**ORAÇÃO COMUNITÁRIA | NOVEMBRO 2025**

## **Cântico de entrada**

### **Introdução**

O facto de este mês de novembro ser dedicado à santidade, com a Solenidade de “Todos os Santos”, canonizados ou não, no dia 1, e aos “Fiéis defuntos”, com a celebração do dia 2, levou sempre muitos fiéis e muitas comunidades a dar-lhe um cunho profundo de rezar pelos irmãos já falecidos, os nossos irmãos e irmãs que já partiram deste mundo para a eternidade. Neste mês, o Santo Padre convida-nos a rezar pela prevenção do suicídio: *“Para que as pessoas que se debatem com pensamentos suicidas encontrem na sua comunidade o apoio, o cuidado e o amor de que necessitam e se abram à beleza da vida”*. Ou seja, empenharmo-nos a evitar este tipo de morte, infelizmente cada vez mais comum em tantos países do mundo.

*(Silêncio orante para cada um rezar e interiorizar o tema)*

### **Pensamentos suicidas**

São muitas as causas de pensamentos suicidas: não aceitação da vida, das contrariedades, das fragilidades próprias, ou rejeição agressivas dos outros, medo do futuro, dificuldades psicológicas mais profundas, má formação da consciência, falta de amparo e de amor nos que os rodeiam, situações económicas graves, etc. Quantas pessoas passam anos em pensamentos horríveis de suicídio, por variadas razões, e quando a crise é grave, o sofrimento é tão profundo que lhes parece que o suicídio é a única solução. Urge prevenir, urge dar-mo-nos conta e ajudar, urge salvar vidas. A vida é dom precioso do Criador. Velar pela vida é algo maravilhoso.

*(Silêncio orante para cada um rezar e interiorizar o tema)*

## **Oração**

Senhor Jesus, que és a Vida,  
que amas a vida de todos,  
que vieste para que tenhamos vida,  
que semeavas paz e alegria.  
que curaste tantos doentes,  
que libertaste tantos oprimidos,  
vem em auxílio dos que pensam em suicidar-se,  
liberta-os, ajuda-os a descobrir razões para viver,  
fá-los encantar-se pela vida, apesar das dificuldades.  
Mete todos no teu Coração magnânimo,  
dá ânimo e coragem, alegria de viver.  
Ámen.

## **Apoio comunitário**

O Papa faz um apelo para que os que sofrem, sobretudo os que pensam em suicidar-se, encontrem apoio comunitário. O diálogo, o ter alguém que escute e apoie, o ajudar a resolver certas situações, o tentar marcar uma boa consulta médica podem ser pequenos passos para começar uma libertação interior, descobrir o valor da vida, ter capacidade para mudar a ideia suicida. Mecanismos de escuta, de possibilidade de desabafo, sobretudo em segredo ou mesmo anónimo, podem ser uma abertura grande para mudar a direção do pensamento e da vontade e ir encontrando razões para viver. A comunidade paroquial, ou de zona, ou até mais distante, para que a pessoa doente não sinta vergonha ou medo de se abrir, pode ajudar muito a prevenir o suicídio. Dialogar com alguém que já passou pela mesma situação, ouvir o seu testemunho pode ajudar a libertar-se.

*(Silêncio orante para cada um rezar e interiorizar o tema)*

## **Oração**

Senhor Jesus, Bom Samaritano,  
Te bendigo porque curas e salvas,  
Te bendigo porque nos queres teus seguidores,  
Te bendigo porque nos queres curadores,  
artífices caridosos e vigilantes,  
atentos e audaciosos, de coração magnânimo,  
para escutar, tratar, evitar suicídios.  
Ajuda-nos, em comunidade, em família,  
a amar e servir com empenho,  
inventando maneiras de prevenir situações,  
que conduzam à morte, ao suicídio.  
Ámen.

## **Amor que se abra à beleza**

O amor de Deus veio até nós em Jesus, o Verbo encarnado, o amor feito homem, que nos amou e ama com amor divino e amor humano. A fé que conduz ao amor abre-nos à beleza da vida, à beleza do mundo criado por amor, à beleza que encanta, alegra, entusiasma, liberta, ilumina, pacifica. Só encontrando o amor descobrimos como a vida é bela, como ela não é nossa, mas de Deus, para o servir e amar, para servir e amar os outros. Prevenir o suicídio, ajudando a descobrir, com amor, com o nosso dom e entrega, a beleza de amar, a beleza da vida. Cada um de nós, aos olhos e ao coração de Deus, somos uma preciosidade. Precisamos de ajudar os outros, sobretudo os que têm pensamentos de suicídio, a perceber a beleza de serem amados.

*(Silêncio orante para cada um rezar e interiorizar o tema)*

## **Oração**

Senhor, ajuda-nos a descobrir a beleza do amor,  
beleza que nos enche a alma e o coração de paz,  
de alegria, de felicidade, de divina consolação,  
de gosto por viver, de encanto pela vida.

Ensina-nos, Jesus, o valor da vida bela,  
dom do Pai Criador, que viu que tudo era bom.

Que o Espírito Santo nos ilumine, nos ajude  
a perceber que o amor, o dom, a entrega  
podem salvar vidas, semear esperança,  
evitar suicídios, animar corações  
Ámen.

## **Cântico final alegre e festivo**

Proposta de *Dário Pedroso, sj*