



MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

Brasil



Roteiros

Mensais para Grupos

OUTUBRO 2026

PASTORAL DA SAÚDE MENTAL

Roteiro 1 – OUTUBRO 2026

PREPARAR O ENCONTRO

Intenção de oração

“Rezemos para que a Pastoral da Saúde Mental seja implantada em toda a Igreja, ajudando a superar o estigma e a discriminação contra as pessoas com doenças mentais.”

Objetivo

Refletir sobre saúde mental, acolhimento e empatia, percebendo como nossas palavras e atitudes podem tanto aproximar quanto afastar pessoas que estão passando por sofrimento psicológico.

Materiais:

Balões; Cartões de papel, lápis, caixa de música.

MOTIVAÇÃO

O coordenador dá um balão para cada participante.

Eles precisam enchê-lo enquanto o coordenador vai falando pequenas coisas que podem gerar pressão na vida deles:

- Prova.
- Família.
- Trabalho.
- Expectativas.
- Relacionamentos.
- Dinheiro.
- Futuro.
- Comparação.
- Cobrança.

A cada palavra com a qual eles se identificarem, dão uma soprada no balão. Até que alguém, de repente, pode estourar o balão.

No final o coordenador pergunta:

“O problema começou quando o balão estourou?”

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Dinâmica: “O que você faria?”

Divida os jovens em pequenos grupos. Entregue para cada grupo uma situação.

Situação 1

“Um amigo começou a faltar aos encontros. Quando você pergunta o que aconteceu, ele responde: ‘Não estou muito bem ultimamente’, mas muda de assunto.”

O que você faria?

Situação 2

“Uma pessoa da sua escola conta que está fazendo terapia. Algumas pessoas começam a fazer piada.”

O que você faria?

Situação 3

“Um amigo está mais quieto, isolado e parece estar passando por uma fase difícil. Outras pessoas dizem: ‘Ele só quer chamar atenção’.”

O que você faria?

Situação 4

“Alguém da comunidade fala que está tomando medicação para tratar uma doença mental. Uma pessoa responde: ‘Mas você nem parece doente’.”

O que você responderia?

Dê alguns minutos para conversarem. Depois, cada grupo apresenta sua situação e o que faria.

Para Partilhar:

O coordenador pede para um jovem fazer a leitura desse versículo bíblico:

Gálatas 6,2: “Levai os fardos uns dos outros e assim cumprireis a lei de Cristo.”

Pergunte: “O que significa carregar o fardo de alguém sem tentar viver a vida da pessoa por ela?”

ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

Leão XIV: A saúde não é um luxo, mas uma condição para a paz social

“A saúde não pode ser um luxo para poucos, mas sim uma condição essencial para a paz social. A cobertura universal de saúde não é apenas um objetivo técnico a ser alcançado; é, antes de tudo, um imperativo moral para as sociedades que desejam se definir justas. O acesso à saúde e à proteção deve ser garantido aos mais vulneráveis, pois isso é necessário para a sua dignidade e também para evitar que a injustiça se torne semente de conflito.”

<https://www.vaticannews.va/pt/papa/news/2026-03/papa-leao-xiv-audiencia-saude-paz-desigualdade-social-paz.html>

Escuta e oração

A Igreja não substitui os profissionais de saúde – psicólogos, médicos, terapeutas –, mas pode desempenhar um papel decisivo, oferecendo proximidade, escuta e esperança. É nas paróquias e nas comunidades diocesanas que aprendemos estilos de vida que criam prevenção: ir ao encontro de quem sofre, consolar quem está triste, cuidar juntos, partilhar a esperança que nos anima. Também por este motivo, a Rede Mundial de Oração do Papa tem um carinho especial pela saúde mental: todos os meses, na app Click To Pray, dedicamos um dia especial de oração a esta intenção, para apoiar aqueles que atravessam momentos de fragilidade.

<https://diocesedeamparo.org.br/papa-leao-xiv-comunidades-devem-apoiar-quem-sofre-em-silencio/>

Algumas chaves de questionamento:

- Em minha vida, tenho passado por situações de pressão psicológica?
- Eu conheço pessoas que têm problemas de saúde mental (depressão, ansiedade, entre outras)?
- Tenho dado suporte para essas pessoas? Se sim, como?

DISCERNIMENTO CRISTÃO

Dinâmica: Uma frase que acolhe

Entregue um cartão para cada participante.

De um lado: “Quando alguém disser que não está bem, eu não quero responder...”

Eles escrevem algo que costuma ser dito e que não ajuda.

Por exemplo:

“Isso passa.”, “Você precisa ser forte.”, “Tem gente com problemas muito maiores.”, “É falta de Deus.”

Depois vire o cartão. Do outro lado: “Eu quero aprender a responder...” E eles escrevem uma frase de acolhimento.

Exemplos: “Quer conversar?”, “Eu estou aqui.”, “Você não precisa passar por isso sozinho.”, “Quer que eu fique com você?”, “Como posso te ajudar?”

Depois todos colocam os cartões no centro.

Coloque uma música tranquila.

Se possível, deixe uma vela ou uma pequena luz no centro. Peça que todos fechem os olhos.

Diga:

“Pense agora em alguém que você conhece e que talvez esteja passando por uma batalha que você não consegue enxergar.”

Pausa.

“Agora pense em uma coisa que você gostaria que essa pessoa pudesse ouvir hoje.”

ORAÇÃO FINAL

Para finalizar, rezar o oferecimento diário, Pai Nosso, Ave Maria e Glória ao Pai.

