

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

Objetivo: Preparar o grupo para a meditação sobre a necessidade de continuar a crescer na fé, mantendo viva a "sede de mais", a partir do encontro de Jesus com a Samaritana (João 4, 5-26) e da espiritualidade da sede proposta por José Tolentino Mendonça.

Duração estimada: 40-45 minutos

Materiais necessários:

- Um copo para cada participante (vazio)
 - Um jarro grande de água
 - Um elemento central ao centro do espaço — por exemplo, uma tigela larga com água, uma vela acesa ao lado, e um ramo verde ou flor (evoca o poço, a vida, a fonte)
 - Cartões pequenos e canetas (um por pessoa)
 - Música instrumental suave (sugestão: música ambiente com sons de água ou peça instrumental calma)
 - Opcional: o livro *Elogio da Sede* de José Tolentino Mendonça, colocado visivelmente ao centro como referência
-

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

Passo a passo

1. Acolhimento e introdução temática (5 min)

Com o grupo em círculo e o copo vazio nas mãos de cada um, começa com esta contextualização:

Esta manhã queremos entrar numa pergunta simples, mas muito séria: e depois da Confirmação, o quê? A fé é uma chegada ou uma partida? A vida cristã é um destino ou um caminho que nunca pára?

Há poucas semanas, o Papa Leão XIV publicou a sua primeira encíclica — *Magnifica Humanitas* — e nela diz que Jesus Cristo abre a cada um de nós '*a via para crescermos até à plenitude*'. Não como algo que já está feito, mas como caminho. A fé não é um estado, é um movimento. E isso é exatamente o que queremos pensar esta manhã.

Um poeta e teólogo português — o Cardeal José Tolentino Mendonça — escreveu um livro com um título provocador: *Elogio da Sede*. A ideia central é quase paradoxal: para um crente, a pior coisa que pode acontecer é estar saciado de Deus — sentir que já chegou, que já sabe tudo, que já não precisa de mais. A sede não é um problema a resolver. É um sinal de vida. Quem já não tem sede, por dentro, é porque algo secou.

2. Leitura da Sagrada Escritura- Jo 4 1 - 30; 39-42

Diálogo com a Samaritana - ¹Quando Jesus soube que chegara aos ouvidos dos fariseus que Ele conseguia mais discípulos e baptizava mais do que João - ²embora não fosse o próprio Jesus a baptizar, mas sim os seus discípulos - ³deixou a Judeia e voltou para a Galileia.

⁴Tinha de atravessar a Samaria. ⁵*Chegou, pois, a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, perto do terreno que Jacob tinha dado ao seu filho José. Ficava ali o poço de Jacob. ⁶Então Jesus, cansado da caminhada, sentou-se, sem mais, na borda do poço. Era por volta do meio-dia.

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

⁷Entretanto, chegou certa mulher samaritana para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-me de beber.»

⁸Os seus discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos. ⁹*Disse-lhe então a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber a mim que sou samaritana?» É que os judeus não se dão bem com os samaritanos. ¹⁰*Respondeu-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom que Deus tem para dar e quem é que te diz: 'dá-me de beber', tu é que lhe pedirias, e Ele havia de dar-te água viva!»

¹¹Disse-lhe a mulher: «Senhor, não tens sequer um balde e o poço é fundo... ¹²Onde consegues, então, a água viva? Porventura és mais do que o nosso patriarca Jacob, que nos deu este poço donde beberam ele, os seus filhos e os seus rebanhos?»

¹³Replicou-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede; ¹⁴mas, quem beber da água que Eu lhe der, nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der há-de tornar-se nele em fonte de água que dá a vida eterna.»

¹⁵Disse-lhe a mulher: «Senhor, dá-me dessa água, para eu não ter sede, nem ter de vir cá tirá-la.»

¹⁶Respondeu-lhe Jesus: «Vai, chama o teu marido e volta cá.» ¹⁷*A mulher retorquiu-lhe: «Eu não tenho marido.»

Declarou-lhe Jesus: «Disseste bem: 'não tenho marido', ¹⁸pois tiveste cinco e o que tens agora não é teu marido. Nisto falaste verdade.»

¹⁹*Disse-lhe a mulher: «Senhor, vejo que és um profeta! ²⁰Os nossos antepassados adoraram a Deus neste monte, e vós dizeis que o lugar onde se deve adorar está em Jerusalém.»

²¹Jesus declarou-lhe: «Mulher, acredita em mim: chegou a hora em que, nem neste monte, nem em Jerusalém, haveis de adorar o Pai. ²²Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, pois a salvação vem dos judeus. ²³Mas chega a hora - e é já - em que os verdadeiros adoradores hão-de adorar o Pai em espírito e verdade, pois são assim os adoradores que o Pai pretende. ²⁴*Deus é espírito; por isso, os que o adoram devem adorá-lo em espírito e verdade.»

²⁵Disse-lhe a mulher: «Eu sei que o Messias, que é chamado Cristo, está para vir. Quando vier, há-de fazer-nos saber todas as coisas.» ²⁶Jesus respondeu-lhe: «Sou Eu, que estou a falar contigo.»

²⁷Nisto chegaram os seus discípulos e ficaram admirados de Ele estar a falar com uma mulher. Mas nenhum perguntou: 'Que procuras?', ou: 'De que estás a falar com ela?'

²⁸Então a mulher deixou o seu cântaro, foi à cidade e disse àquela gente: ²⁹«Eia! Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz! Não será Ele o Messias?» ³⁰Eles saíram da cidade e foram ter com Jesus.

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

³⁹Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram nele devido às palavras da mulher, que testemunhava: «Ele disse-me tudo o que eu fiz.» ⁴⁰Por isso, quando os samaritanos foram ter com Jesus, começaram a pedir-lhe que ficasse com eles.

⁴¹E ficou lá dois dias. Então muitos mais acreditaram nele por causa da sua pregação, e diziam à mulher: ^{42*}«Já não é pelas tuas palavras que acreditamos; nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é verdadeiramente o Salvador do mundo.»

3. Comentário — Elogio da Sede, José Tolentino de Mendonça (5 min)

“ Há uma sede que não se cura bebendo. É uma sede mais funda, que vive debaixo de todas as outras sedes — debaixo da sede de ser amado, de ser compreendido, de encontrar sentido para o que nos acontece. É a sede de Deus, mesmo que muitas vezes não lhe chamemos esse nome.

Durante séculos, os grandes mestres espirituais repetiram a mesma coisa de formas diferentes: a vida cristã não é uma resposta que se dá uma vez e fica resolvida. É uma pergunta que se vai aprofundando. A fé não nos poupa ao mistério — mergulha-nos nele mais fundo. E isso é bom. Porque significa que há sempre mais.

A Samaritana que encontrou Jesus junto ao poço não ficou com a sede saciada no sentido em que deixou de precisar de beber. Ficou com uma sede diferente — maior, mais luminosa. Saiu do poço a correr para a cidade, não porque tivesse chegado, mas porque tinha descoberto que havia um caminho que ela ainda nem imaginava.

Isso é o que a Confirmação pode fazer em nós: não resolver a sede, mas transformá-la. Confirmar não a nossa chegada, mas a nossa partida. Confirmar que estamos vivos, que ainda temos sede, que o Espírito está connosco para o caminho todo — não só para o primeiro troço.

"Senhor, dá-me sempre desta água", disse a Samaritana (Jo 4, 15). Não uma vez. Sempre."

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

3. Silêncio com o copo vazio (5 min)

Depois da leitura, pede que cada pessoa olhe para o copo vazio que tem nas mãos, em silêncio. Lê as perguntas devagar, com pausas longas entre cada uma:

- *Este copo vazio — o que me lembra da minha vida de fé agora?*
- *Há zonas em mim que sinto secas, sem alimento espiritual? Sem oração, sem Palavra, sem comunidade?*
- *E ao mesmo tempo: há sede? Há em mim algum desejo de mais — mesmo que ainda não saiba exatamente de quê?*

(Silêncio de 2-3 minutos, com música suave.)

4. Escrita pessoal — "A minha sede" (5 min)

Distribui os cartões e as canetas. Pede que cada um escreva, em poucas palavras (não é para partilhar obrigatoriamente):

"Hoje tenho sede de _____."

Pode ser algo concreto (mais silêncio, mais oração, mais comunidade, ler a Bíblia, reconciliação, coragem para testemunhar...) ou algo mais interior (paz, certeza, presença de Deus, sentido, alegria...).

Este cartão é guardado por cada pessoa — pode ser levado para casa como memória viva do retiro.

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

5. Textos bíblicos — leitura em eco (5 min)

Divide o grupo em dois lados. Um lado lê a primeira parte, o outro responde:

Lado A

"Como a corça anseia por águas correntes..."

"Quem beber da água que Eu lher..."

"Jesus disse-lhe: Dá-me de beber."

"A mulher deixou o cântaro..."

Lado B

"...assim a minha alma anseia por Ti, ó Deus." (Sl 42, 2)

"...nunca mais terá sede." (Jo 4, 14)

"A sua sede não era de água. Era a sede de tocar as nossas sedes."

"...e foi à cidade contar o que tinha visto." (Jo 4, 28)

(Nota: a terceira linha é paráfrase livre inspirada em Tolentino Mendonça — não citação direta)

6. Gesto simbólico — o enchimento do copo (8 min)

Em silêncio, com música de fundo, convida cada participante a levantar-se e a aproximar-se do centro — do jarro ou da tigela de água. Enquanto enche o copo, pode dizer interiormente:

"Senhor, dá-me sempre desta água."

Depois de todos regressarem ao lugar com o copo cheio, um breve momento de contemplação: observar a água, a transparência, o reflexo da luz. Depois, partilha breve em duplas ou trios:

- O que sinto quando seguro este copo cheio?
 - Que passo concreto posso dar, após este retiro, para continuar a alimentar a minha fé?
(oração, leitura da Bíblia, missa, grupo de partilha, reconciliação, serviço...)
-

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

7. Oração final — "Oração da Sede" (5 min)

Termina com uma oração em voz alta, com todos de mãos abertas ou segurando o copo:

Senhor, obrigado por não nos deixares saciados de Ti. Obrigado pela sede — mesmo quando ela nos inquieta, mesmo quando não sabemos dar-lhe nome.

Hoje pedimos-Te que confirmes em nós não a ilusão de que chegámos, mas a coragem de continuar. Que os Teus dons em nós sejam água viva — que brota, que corre, que transborda.

Faz de nós pessoas que têm sede. E que dão de beber.

Amém.

8. Ponte para a meditação (3 min)

"A Confirmação não é uma linha de chegada. É uma fonte. E as fontes não se visitam uma vez — regressa-se a elas sempre que se tem sede. O Espírito Santo não é uma lembrança do passado: é presença viva para o caminho que ainda vem aí. Levem este copo convosco. E levem a sede."

Convida o grupo a entrar num tempo de meditação pessoal em silêncio, com o copo de água à frente como sinal visual.

Retiro FiCA 2026 - Dinâmica de grupo: "A Sede que não se esgota"

Sugestões de leitura para aprofundar:

José Tolentino Mendonça, *Elogio da Sede*, Quetzal Editores, 2018. Um livro breve e luminoso, escrito originalmente para o retiro de Quaresma do Papa Francisco. Ideal para quem quiser continuar a pensar a espiritualidade da sede depois do retiro.

Papa Leão XIV, *Magnifica Humanitas*, Vaticano, 2026. A primeira encíclica do atual Papa, publicada a 25 de maio de 2026, sobre a salvaguarda da pessoa humana na era da inteligência artificial. Convoca cada cristão a crescer "até à plenitude" em Cristo — uma boa leitura para quem quer perceber como a fé se articula com os desafios do mundo de hoje. Texto integral disponível em:

<https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/encyclicals/documents/20260515-magnifica-humanitas.html>

Pe. Nuno Tovar de Lemos. Palavras Caídas do Céu [Podcast Ponto SJ]- Episódio 35 - *Mistério*.
