



SECRETARIADO DIOCESANO DA PASTORAL DA FAMÍLIA
Diocese de Coimbra

‘No Espírito de Cristo está toda a nossa vida’

PLANO PASTORAL TRIENAL

2025-2028



Plano Trienal 2025-28 SDPF Coimbra

“Pastoral Familiar é toda a ação ou intervenção da Igreja em favor da Família, acompanhando-a, passo a passo, nas diversas etapas da sua formação e desenvolvimento, através das suas estruturas e dos seus responsáveis e agentes.”
(S. João Paulo II, *Familiaris Consortio*, 1981, n. 65).

A Pastoral da Família na Igreja Católica é uma ação pastoral dedicada a acompanhar, apoiar e fortalecer as famílias, promovendo a vivência dos valores cristãos e oferecendo orientação espiritual e emocional em todas as fases da vida. O seu objetivo principal é ajudar as famílias a viverem a sua vocação e missão como "Igreja doméstica"¹, célula fundamental da sociedade, oferecendo suporte em desafios e promovendo a união e a fé.

A Pastoral da Família é, portanto, uma ação fundamental para a transmissão da fé e a construção de um futuro mais justo, baseada no amor, na dignidade e na vocação de cada pessoa.

“É particularmente urgente prestar atenção especial às famílias que, por vários motivos, se encontram espiritualmente mais distantes (...) e que, no entanto, de alguma forma gostariam de fazer parte de uma comunidade onde crescer e com a qual caminhar.” (Leão XIV, *Mensagem aos participantes no seminário do Dicastério para os Leigos, a Família e a Vida*, 2 a 3 de junho de 2025).

Em comunhão com o Plano Pastoral Diocesano 2025-2028 da nossa Diocese de Coimbra e após reflexão da Equipa do Secretariado Diocesano da Pastoral da Família, foi elaborado um Plano Pastoral do SDPF da Diocese de Coimbra para o triénio 2025-2028.

Confiamos a Deus, Trindade de Amor, e à intercessão de Maria, nossa Mãe e Virgem Santíssima e Senhora dos Lares, este plano e a sua concretização na nossa Diocese, com o olhar e o coração colocado nas nossas famílias e na pastoral familiar local.

¹ Uma "igreja doméstica" é o lar cristão onde a família se reúne para rezar, ler a Palavra de Deus e viver a fé, sendo um lugar de graça, oração e santificação mútua, servindo como uma comunidade de fé que irradia o amor de Cristo para o mundo.



Plano Trienal 2025-28 SDPF Coimbra

Nota introdutória

O presente Plano Pastoral do SDPF teve, como base e ponto de partida, o Plano Pastoral Diocesano para o triénio 2025-2028 “No Espírito de Cristo está toda a nossa vida”, cujos conteúdos se centram especificamente nos seguintes tópicos:

- :: Espiritualidade incarnada;
- :: Espiritualidade bíblica;
- :: Espiritualidade litúrgica;
- :: A Espiritualidade como transformação do mundo;
- :: Resgatar o sentido do Domingo Cristão.

Nesse Plano, é apontado, também, o grande objetivo a perseguir:

- :: Viver a espiritualidade cristã:
 - Na comunidade, como casa;
 - Na Palavra, como revelação;
 - Na Eucaristia, como alimento;
 - No mundo, como missão.

Importantes e considerados foram também os dinamismos propostos no Plano Pastoral Diocesano, entre os quais apontamos, especialmente:

- :: Valorizar a dimensão comunitária da espiritualidade cristã;
- :: Enraizar a família na espiritualidade cristã;
- :: Enquadrar a espiritualidade cristã no dinamismo sinodal;
- :: Valorizar e robustecer os órgãos de comunhão e de participação;
- :: Configurar a vida a partir da Sagrada Escritura;
- :: Fomentar a vivência e a participação litúrgica;
- :: Desenvolver a espiritualidade cristã como fermento da fraternidade humana universal;
- :: Cuidar as linguagens para que aproximem as pessoas e não sejam obstáculo.

Atendendo à especificidade da missão do SDPF, entendemos que é possível e desejável a ação que liga e procura concretizar vários dinamismos em conjunto, ou mesmo em simultâneo. Valorizamos, naturalmente, o segundo dinamismo proposto – “Enraizar a família na espiritualidade cristã” – que, na prática, necessita e se serve de grande parte dos outros dinamismos mencionados.

Promover a evangelização da família exige sensibilidade, criatividade e compromisso com o testemunho cristão no dia a dia. Apontamos, igualmente, algumas estratégias eficazes que podem ser adaptadas à realidade de cada comunidade e que nos apontam para a evangelização no quotidiano familiar:

- :: Testemunho de vida: viver com alegria e coerência os valores cristãos é a forma mais poderosa de evangelizar dentro de casa;
- :: Oração em família: criar momentos diários de oração, como antes das refeições ou ao final do dia;
- :: Participação na vida litúrgica: ir juntos à Missa, celebrar datas litúrgicas e envolver os filhos nas atividades da paróquia;
- :: Diálogo aberto e respeitoso: falar sobre fé, dúvidas e valores, com escuta ativa e sem julgamentos.



Plano Trienal 2025-28 SDPF Coimbra

O que refletimos e apontamos como proposta e caminho

A reflexão despertada pelo Plano Pastoral Diocesano apontou alguns caminhos que a Pastoral da Família na nossa Diocese, pode percorrer, no desafio permanente de tornar esta área da pastoral basilar e fundamental, quer no que respeita à evangelização e crescimento espiritual, quer na recuperação dos valores que nos estruturam.

Sentimos a necessidade de desenvolver propostas de caminho para as famílias como ponto de partida e não de chegada, estimulando-as a serem protagonistas da ação.

Sentimos que é necessário fazer e renovar o encontro com Cristo, assumir o discipulado missionário, afirmar e crescer no sentido de pertença à Igreja e promover e dar espaço à corresponsabilidade pastoral. Para isso, sentimos necessidade, no contexto familiar:

- do despertar para a fé, como desafio;
- de congregar comunidade;
- de servir, de enviar em missão dentro das próprias comunidades.

Queremos conhecer as pessoas das UPs envolvidas na pastoral da família, de fazer caminho com elas e promover encontro. Assim, sentimos necessidade de:

- Fazer um mapeamento das ELPF (Equipas Locais de Pastoral Familiar), conhecer as equipas em funcionamento, as equipas existentes pouco ou nada ativas e as “equipas inexistentes”, reconhecendo e valorizando o trabalho ou ação em curso;
- Dar a conhecer o que se faz nas UPs, promovendo uma partilha de know-how entre UPs, dando a conhecer estratégias e dinamismos de sucesso;
- Ajudar a entender que todas as equipas devem ter um assistente espiritual, vincando a importância da sensibilização e o envolvimento dos párocos, mas sem fazer depender deles, eventualmente, o processo de acompanhamento e recorrendo, também, aos diáconos permanentes ou outros leigos de reconhecida idoneidade e com formação;
- Usar contatos de outros grupos, setores, casais, organismos, Movimentos...

Sentimos necessidade de ter sempre como foco e prioridade principal o trabalho local das Ups, com as equipas já existentes, apoiando, estimulando e aprofundando o trabalho, e/ou ajudando a iniciar esse trabalho nos locais onde não existem equipas ou estão pouco ativas.

Sentimos também necessidade de rever o Guião do SDPF, já existente, atualizando alguns conceitos e propostas, e de continuar a apostar no Conselho Diocesano da Família, redefinindo a sua composição e objetivos, reforçando-o como espaço de partilha e de comunhão, estimulando o sentimento de pertença, e fazendo dos seus plenários um meio para chegar às UPs, à realidade local.

Sentimos necessidade de usar os (diversos) meios de comunicação disponíveis como ferramenta de informação, formação e comunicação.

Sentimos, igualmente, necessidade de propor a elaboração duma newsletter periódica sobre a vida da pastoral familiar diocesana, que inclua mensagem e apontamentos formativos do Assistente Espiritual Diocesano e que possa, igualmente, dar a conhecer atividades locais das UPs.

Sentimos a necessidade de estimular a realização local de algumas atividades anuais e ações especiais, como a bênção das grávidas, a celebração dos casais jubilados, a bênção das crianças, a celebração da vida



Plano Trienal 2025-28

SDPF Coimbra

nascente, etc, ao nível local, apelando à participação e, até, responsabilidade na organização de outros grupos paroquiais ou Movimentos ligados à família com expressão local (na Paróquia/UP).

Sentimos necessidade de manter e preparar a Festa Diocesana das Famílias, para ser um verdadeiro momento diocesano de festa, procurando evitar-se o agendamento de festas litúrgicas e outros momentos e ações, em simultâneo, ao nível diocesano e local.

Sentimos necessidade de repensar a dinâmica do CAF (Centro de Aconselhamento Familiar), reconhecendo o trabalho meritório de generosidade e disponibilidade em prol da Família que tem realizado e ajudando à sua renovação.

Sentimos necessidade de estimular a ligação das estruturas da pastoral familiar às Equipas de Animação Pastoral, para que todas as ações e dinamismos pastorais da família sejam enquadrados ao nível local, fomentando a sinodalidade e a participação de todos.

Sentimos necessidade de propor, a nível local, ações conjuntas com a Catequese, aproveitando a Catequese Familiar, onde ela exista, ou simplesmente “captando” pais, colaborando em ações de formação ou de catequese.

Sentimos necessidade de continuar a disponibilizar subsídios de trabalho às equipas de pastoral familiar local, variando e diversificando as propostas e aumentando o alcance.

Sentimos necessidade, tendo em atenção o(s) lugar(es) “onde Deus quer ser encontrado no mundo de hoje”, de ser Igreja em saída e, por isso, estar a pastoral da família, também, presente em dinâmicas desportivas, atividades lúdicas, tempos livres, etc.

Sentimos necessidade de propor a criação de equipas de acolhimento local nas Eucaristias, em especial nas Missas de domingo, com representatividade dos vários movimentos e grupos locais; e as Equipas de Pastoral Familiar local deveriam ter um casal, ou mais, a integrar estas equipas de acolhimento.

Sentimos necessidade de valorizar e estimular os dinamismos do criar comunidade, do estabelecer laços, da vivência da sinodalidade, com propostas como:

- O anúncio, nas Eucaristias, dos nascimentos, batismos, casamentos, bodas jubilares, de aniversários, entre outros;
- Tempos de partilha e convívio, com bolo, chá, etc, no final das Missas dominicais (tempo que pode servir, também, como meio de captação de casais);
- Oferta de pistas de caminho/reflexão, de pensamentos/orações, a distribuir no final das Eucaristias, provocando compromisso individual e/ou familiar.

Sentimos necessidade de propor e definir tempos de convívio e tempos de recolção/retiro para as equipas da pastoral familiar, seja o SDPF, sejam as ELPFs.

Com base nestas reflexões, pressentimentos e desejos para a Pastoral Familiar na nossa Diocese de Coimbra, propõem-se, então, os **PILARES**, **OBJECTIVOS** e **MEIOS CONCRETOS** para os próximos três anos pastorais.



Plano Trienal 2025-28

SDPF Coimbra

Pilares	Objetivos	Meios concretos
1º ESCUTAR ACOLHER	• Mapear realidade das UPs	✓ Identificar as equipas que estão a funcionar ✓ Identificar as UPs onde é possível arrancar com ELPF ✓ Definir estratégias e plano de ação para iniciar as ELPF ✓ Fazer o levantamento das Equipas de Animação Pastoral existentes na Diocese e efetivar a articulação do SDPF e ELPF com elas
	• Formar	✓ Estruturar e desenvolver formação para os agentes de pastoral familiar das UPs (existentes e novos), com dois ou três encontros a nível diocesano
	• Redefinir o CDF	✓ Rever e efetivar uma nova constituição do Conselho, com forte presença dos secretariados/serviços da Catequese, Vocações e Juventude ✓ Repensar e renovar a dinâmica dos plenários
	• Atualizar o Guião do SDPF	✓ Fazer a revisão documental e atualizar o texto do Guião do SDPF
	• Reforçar a Equipa SDPF	✓ Renovar e aumentar a Equipa do SDPF, apostando numa maior representatividade de toda a Diocese



Plano Trienal 2025-28

SDPF Coimbra

Pilares	Objetivos	Meios concretos
2º CONGREGAR FAZER COMUNIDADE	Promover a partilha de experiências entre ELPF	✓ Criação de uma newsletter periódica, com mensagem do Assistente Espiritual, em jeito de formação espiritual, e partilha de notícias/experiências das várias ELPF/Movimentos ✓ Criação de um grupo WhatsApp diocesano como ferramenta de comunicação
	Estimular a sinodalidade ao nível local	✓ Incentivar ações conjuntas da pastoral familiar com a Catequese/Pais ✓ Incentivar a criação de equipas de acolhimento nas Eucaristias, com representatividade dos vários movimentos e grupos locais (incluindo casais da Pastoral Familiar) ✓ Estimular o envolvimento e apoio dos párocos, diáconos ou leigos idóneos com formação, como assistentes espirituais e acompanhantes das ELPF
	Valorizar o dinamismo de criar comunidade/estabelecer laços	✓ Incentivar a criação de equipas de acolhimento nas Eucaristias ✓ Incentivar a elaboração de propostas de caminhos/reflexões/pensamentos, a distribuir no final das Eucaristias, com vista a compromisso individual ou em família ✓ Apostar na sugestão de tempos de partilha/convívio (bolo, chá, café...), no final das Eucaristias dominicais
	Fortalecer a Equipa SDPF e as ELPF	✓ Estruturar e realizar dois encontros anuais de crescimento e partilha



Plano Trienal 2025-28

SDPF Coimbra

Pilares	Objetivos	Meios concretos
3º SERVIR DESENVOLVER A MISSÃO IR AO ENCONTRO	Dinamizar as ELPF, tendo em atenção representatividade de toda a UP / Arciprestado / movimentos da pastoral familiar	✓ Estruturar e efetivar o acompanhamento de proximidade, contactos e visitas regulares, por parte do SDPF ✓ Apostar na sugestão de espaços de reflexão e formação, com a oferta de subsídios por parte do SDPF
	Promover a realização das atividades especiais (bênção de grávidas, jubilados, etc) a nível local	✓ Dinamizar as ELPF e movimentos familiares para a organização e realização ao nível local
	Promover e realizar a Festa das Famílias	✓ Organização, ao nível diocesano, com o envolvimento direto e ativo das entidades representadas no CDF (ELPF, Secretariados, Movimentos, etc)
	Dinamizar o CAF	✓ Realizar uma reflexão sobre a metodologia atual ✓ Repensar a dinâmica do CAF, com vista à sua renovação
	Consolidar a dinâmica da Equipa SDPF	✓ Reunião mensal ✓ Reuniões extraordinárias, sempre que se justifique ✓ Aposta clara nas redes sociais (site, facebook, instagram,...) ✓ Cuidado e aposta na comunicação externa (institucional)
	Efetivar a sintonia com DNPF	✓ Colaborar e participar nas iniciativas propostas pelo DNPF