

# Escutar as imagens...

para uma missão de comunicação  
mais sábia e saudável.





# Missão de comunicação

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que vês nesta imagem?
2. O que é que mais te apaixona na tua missão de comunicação?
3. O que é que consideras mais desafiante?

comunicação



Comunicar cordialmente quer dizer que a pessoa que nos lê ou escuta é levada a deduzir a nossa participação nas alegrias e receios, nas esperanças e sofrimentos das mulheres e homens do nosso tempo.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)

A spiral-bound notebook with the word "Exhausta?" written on it in a blue, sans-serif font. The notebook is open, showing several pages. The word "Exhausta?" is written on the top page. The notebook is surrounded by several crumpled pieces of white paper with blue horizontal lines, scattered on a light-colored, textured surface. The background is a blurred, light brown surface.

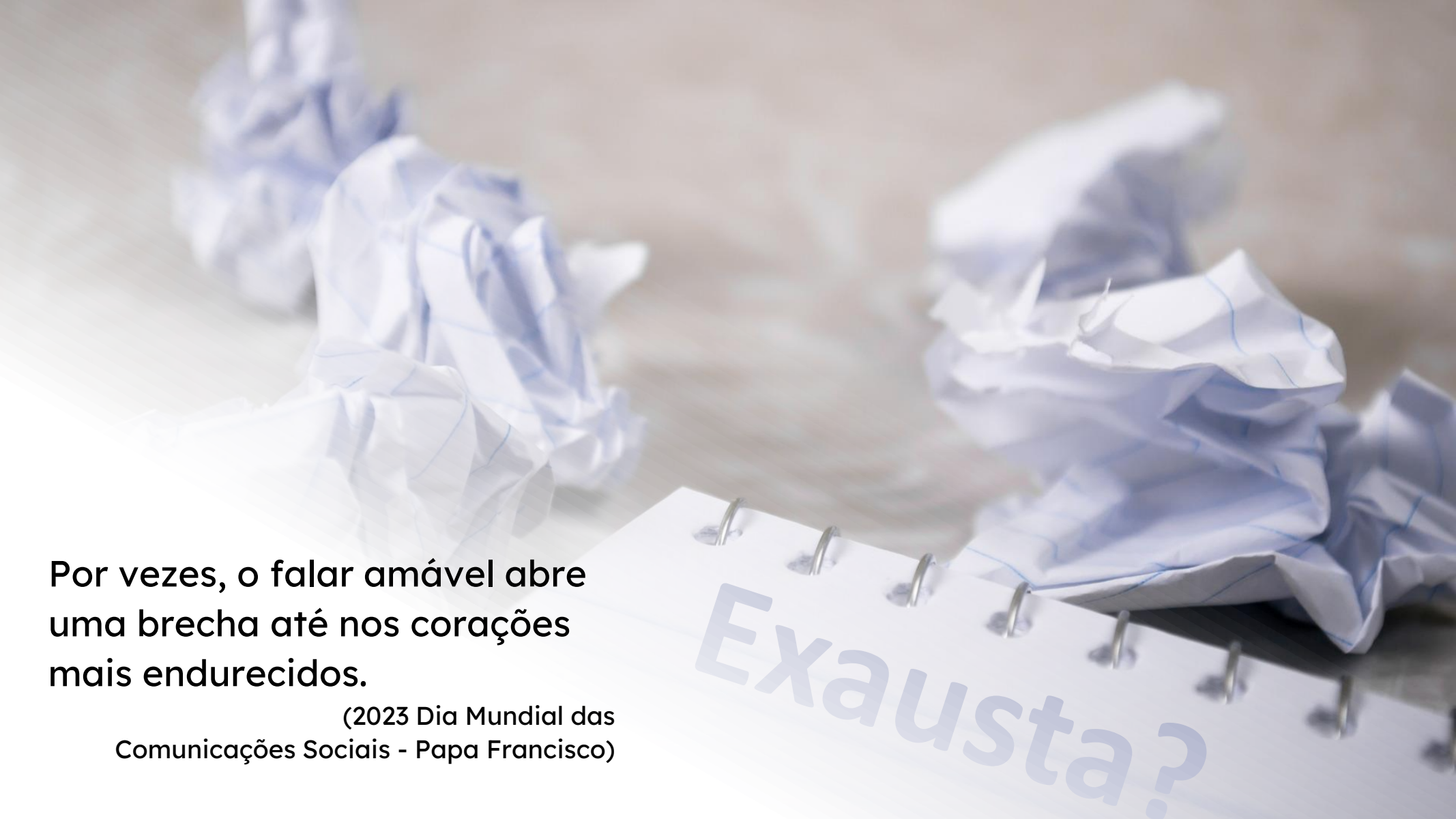
**Exhausta?**

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que te chama a atenção nesta imagem?
2. O que te faz sentir ansiosa e stressada na tua missão?
3. Como poderias alcançar um maior equilíbrio interior na tua missão?

A photograph of a spiral-bound notebook with a white cover and silver rings. The notebook is open, and a piece of white paper with blue horizontal lines is crumpled and placed on top of it. The background is a soft, out-of-focus light brown color.

Exausta?



Por vezes, o falar amável abre  
uma brecha até nos corações  
mais endurecidos.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

Exausta?

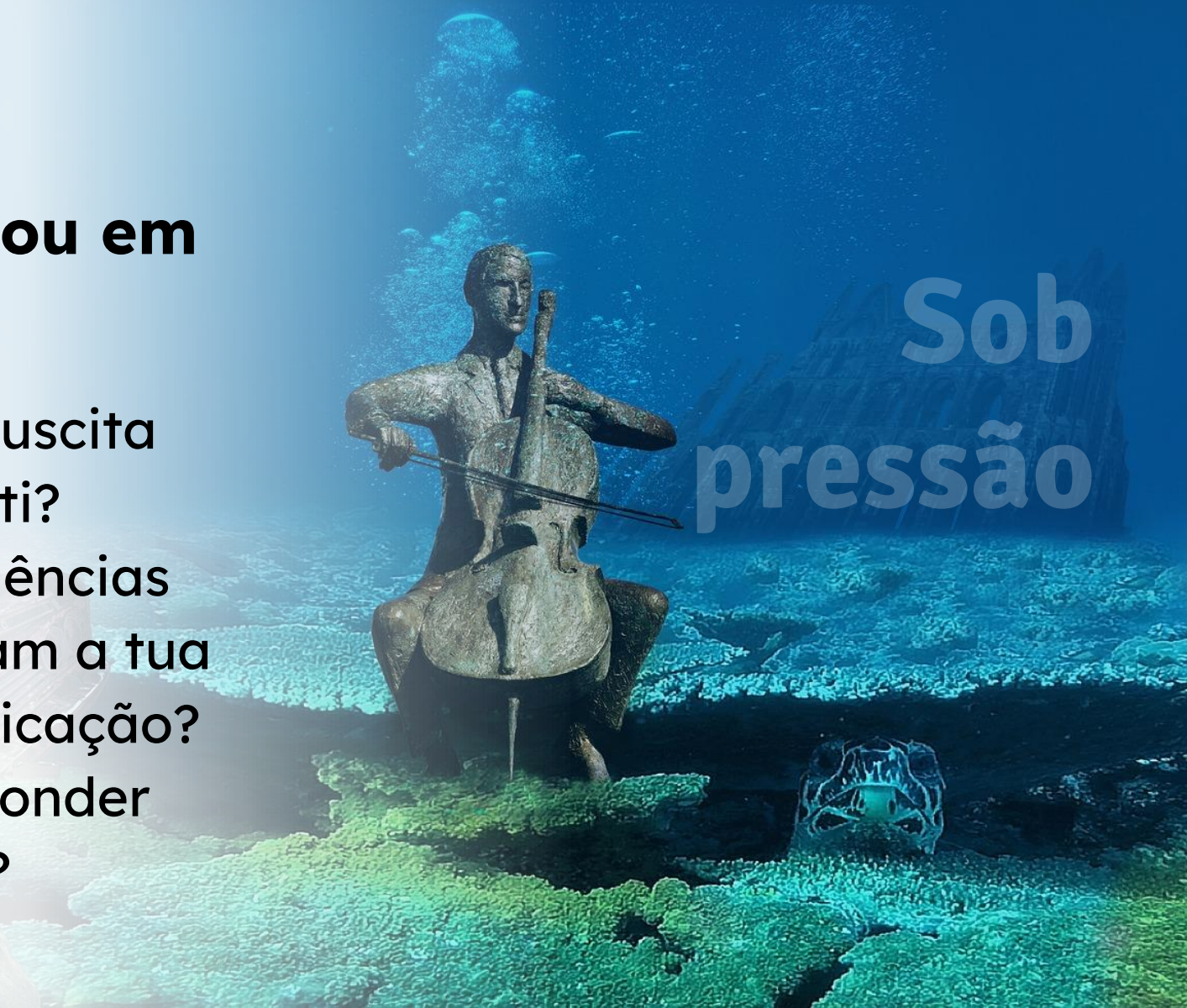
# Sob pressão





# Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. Que impressões suscita esta imagem em ti?
2. Quais são as exigências que sobrecarregam a tua missão de comunicação?
3. Como podes responder em vez de reagir?



Então pode ter lugar o milagre do encontro, que nos faz olhar uns para os outros com compaixão, acolhendo as fragilidades recíprocas com respeito, em vez de julgar a partir dos boatos semeando discórdia e divisões.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)



Sob  
pressão



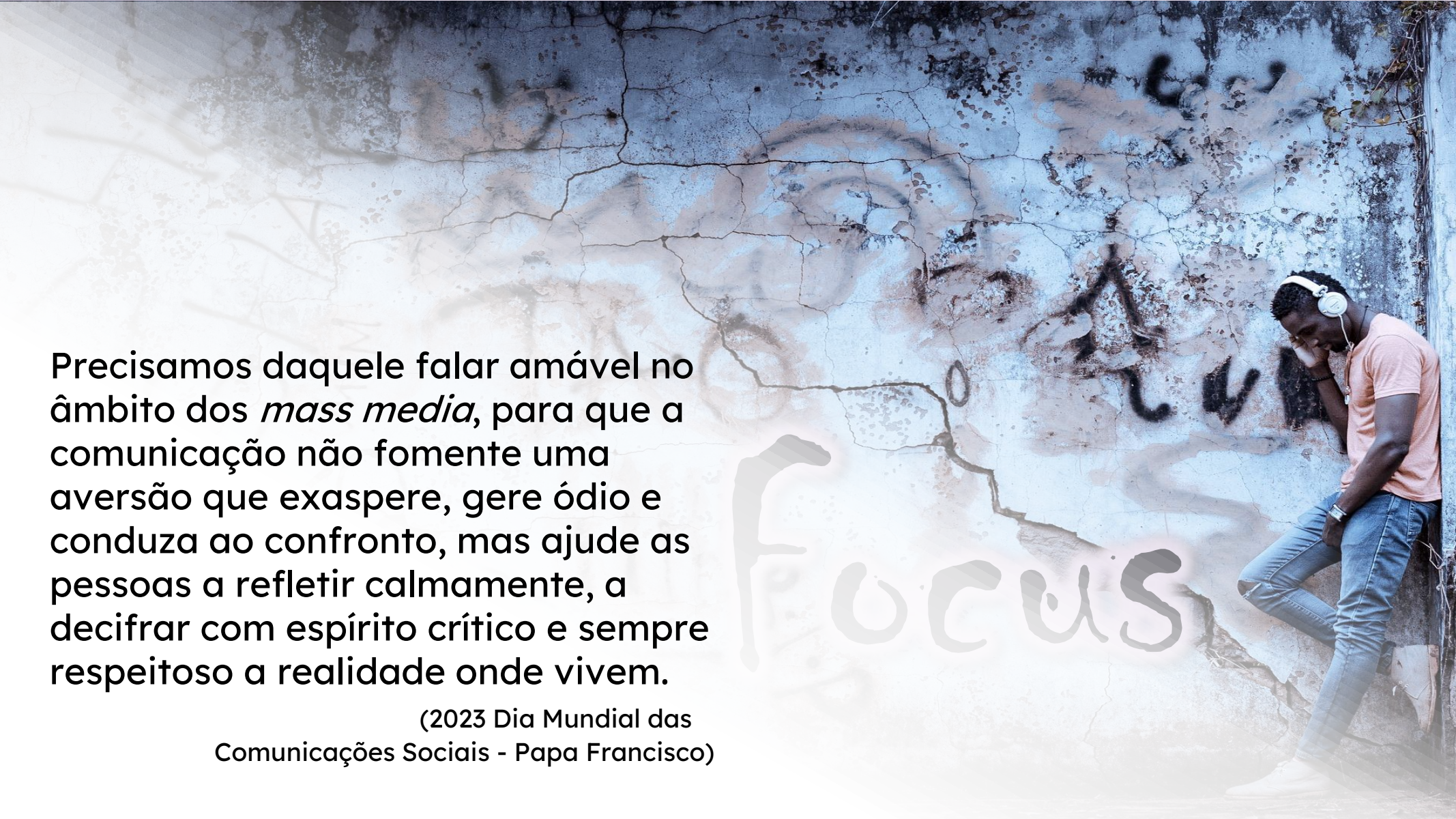
focus

# Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que percebes nesta imagem?
2. Como é que as tecnologias da comunicação e da informação te desviam da tua tarefa e missão?
3. O que te ajuda a manteres-te focada no momento presente?

FOCUS



A man in a peach-colored t-shirt and blue jeans is leaning against a weathered, cracked wall. He is wearing white headphones and has his hand to his ear, appearing to be listening intently. The wall behind him is covered in graffiti, including the word 'FOCUS' in large, stylized letters. A large, faded mural of a face is also visible on the wall. The overall scene suggests a moment of reflection or communication in an urban environment.

Precisamos daquele falar amável no âmbito dos *mass media*, para que a comunicação não fomente uma aversão que exaspere, gere ódio e conduza ao confronto, mas ajude as pessoas a refletir calmamente, a decifrar com espírito crítico e sempre respeitoso a realidade onde vivem.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

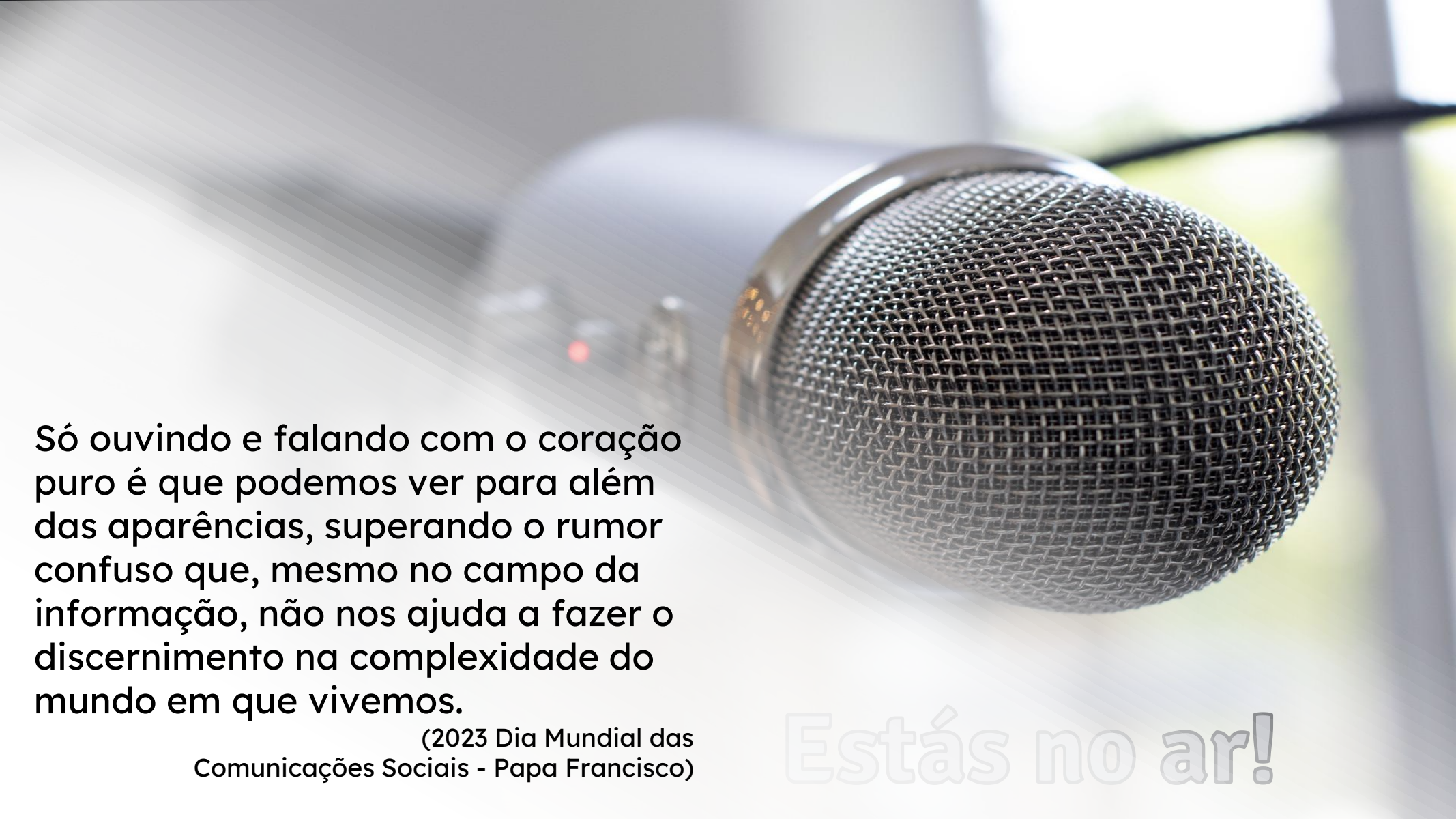


**Estás no ar!**

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. Quando olhas para esta imagem, o que te chama a atenção?
2. De que forma é que a tua comunicação te impede de te escutares profundamente a ti própria e aos outros?
3. De que forma é que podes escutar mais profundamente para comunicares melhor?

Estás no ar!



Só ouvindo e falando com o coração puro é que podemos ver para além das aparências, superando o rumor confuso que, mesmo no campo da informação, não nos ajuda a fazer o discernimento na complexidade do mundo em que vivemos.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

Estás no ar!



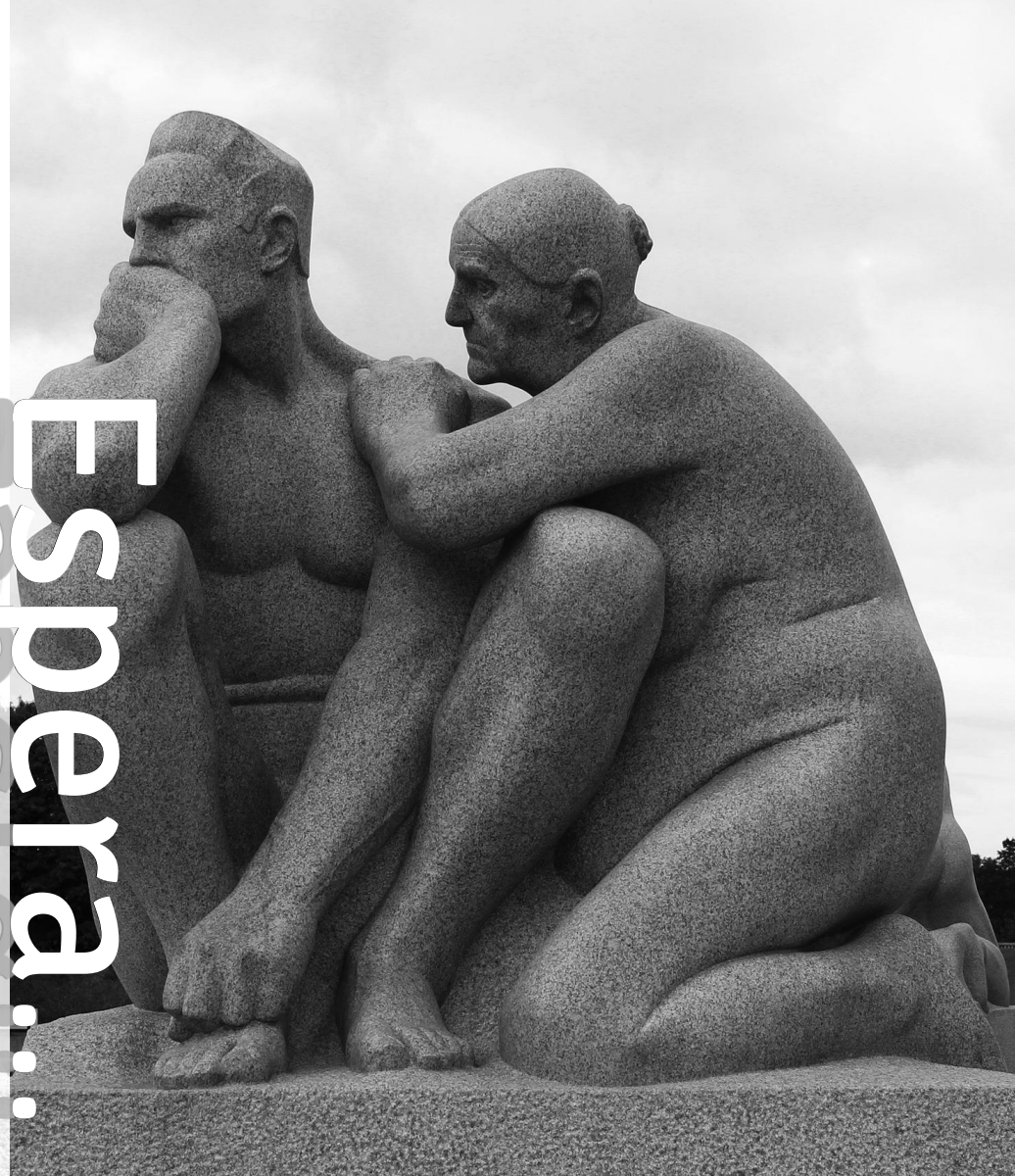


# Esperanza...

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que vês nesta imagem?
2. A comunicação atual exige um ritmo muito elevado, como é que isso te afeta?
3. Como é que a paciência e a espera podem ajudar a tua missão de comunicação?

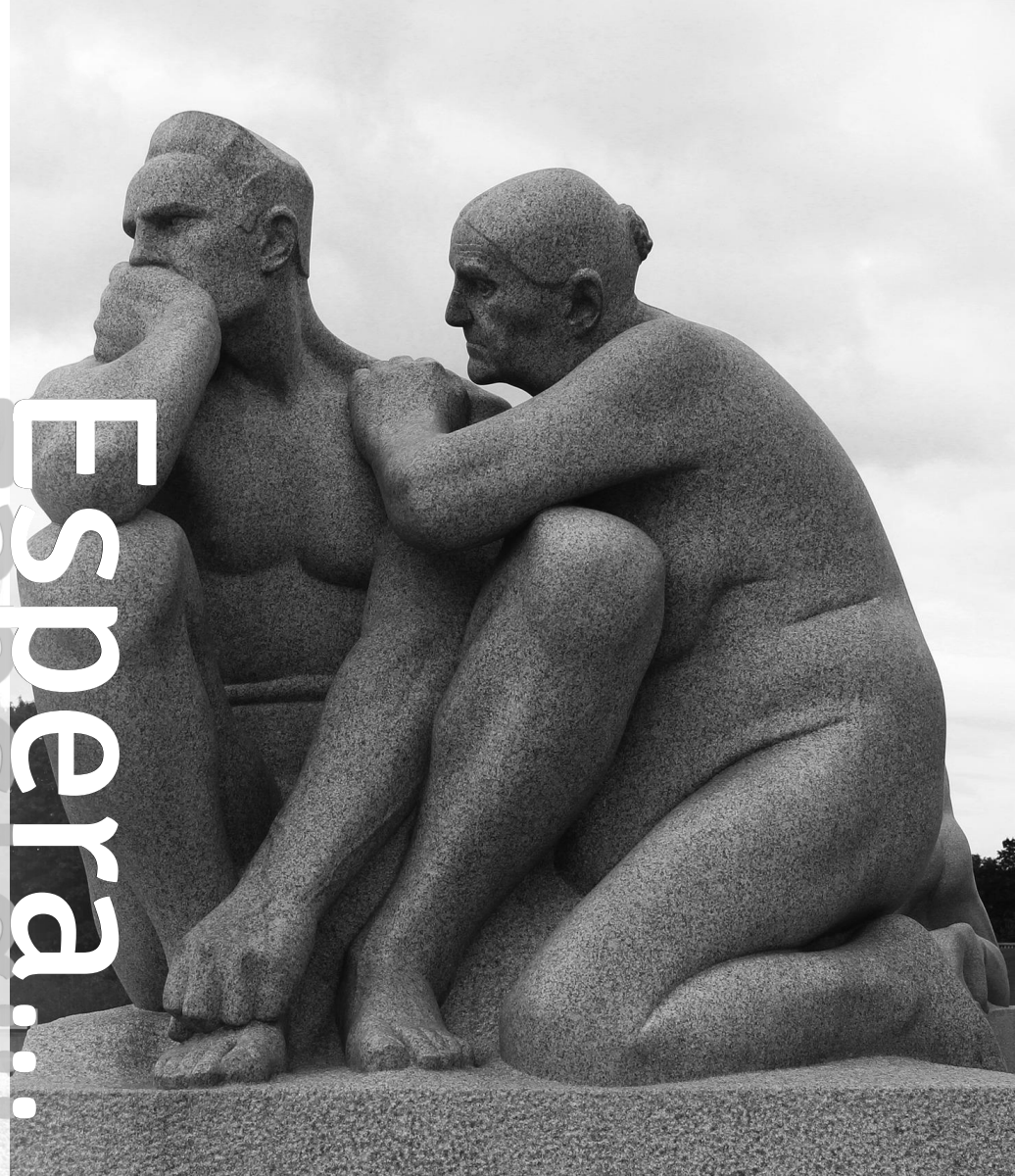
ESPERA...



Após treinar-nos na escuta, que requer saber esperar e paciência, e o treino na renúncia a impor o nosso ponto de vista em detrimento dos outros, podemos entrar na dinâmica do diálogo e da partilha que é, em concreto, comunicar cordialmente.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

ESPERA...



SEM PALAVRAS



# Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

SEM PALAVRAS

1. O que é que chama a tua atenção nesta imagem?
2. Quais são os ruídos que se sobrepõem à tua capacidade de escuta?
3. Como é que podes treinar o teu coração para ouvir as realidades que se dizem sem palavras?






# SEM PALAVRAS

**E, se escutarmos o outro com  
coração puro, conseguiremos  
também falar testemunhando a  
verdade no amor (cf. Ef 4, 15).**

**(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)**

A close-up photograph of a professional broadcast microphone mounted on a boom arm. The microphone is black with a silver grille and a black foam windscreen. The boom arm is also black and has the text "Como assim?" written on it in white. The background is blurred, showing a desk with a computer monitor and some colorful bokeh lights.

**Como assim?**

## **Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:**

1. O que é que destacarias desta imagem?
2. Como te relacionas com os outros departamentos e irmãs da congregação?
3. Como é que a tua comunicação pode criar mais comunhão?

*Como assim?*





Como assim?

Uma comunicação que coloque no centro a relação com Deus e com o próximo, especialmente o mais necessitado, e esteja mais preocupada em acender o fogo da fé do que em preservar as cinzas duma identidade autorreferencial.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

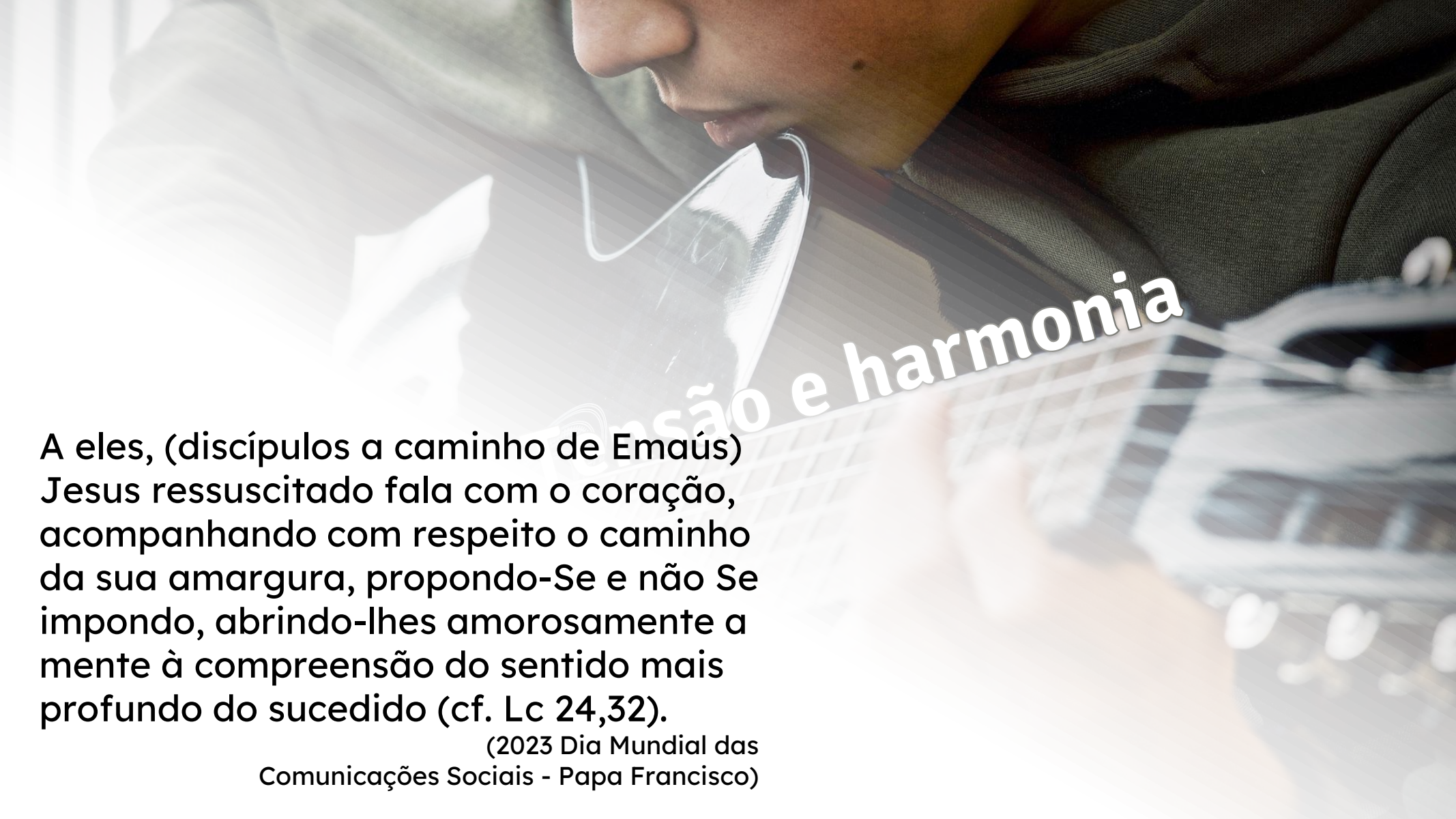


**Tensão e harmonia**

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. Olhando para a imagem, qual é a tua perceção?
2. A comunicação pode promover a harmonia e a tensão - como é que te apercebes disto na tua vida?
3. Como é que podes criar harmonia através da tua comunicação no meio das tensões?

ser e harmonia



Compreensão e harmonia

A eles, (discípulos a caminho de Emaús)  
Jesus ressuscitado fala com o coração,  
acompanhando com respeito o caminho  
da sua amargura, propondo-Se e não Se  
impondo, abrindo-lhes amorosamente a  
mente à compreensão do sentido mais  
profundo do sucedido (cf. Lc 24,32).

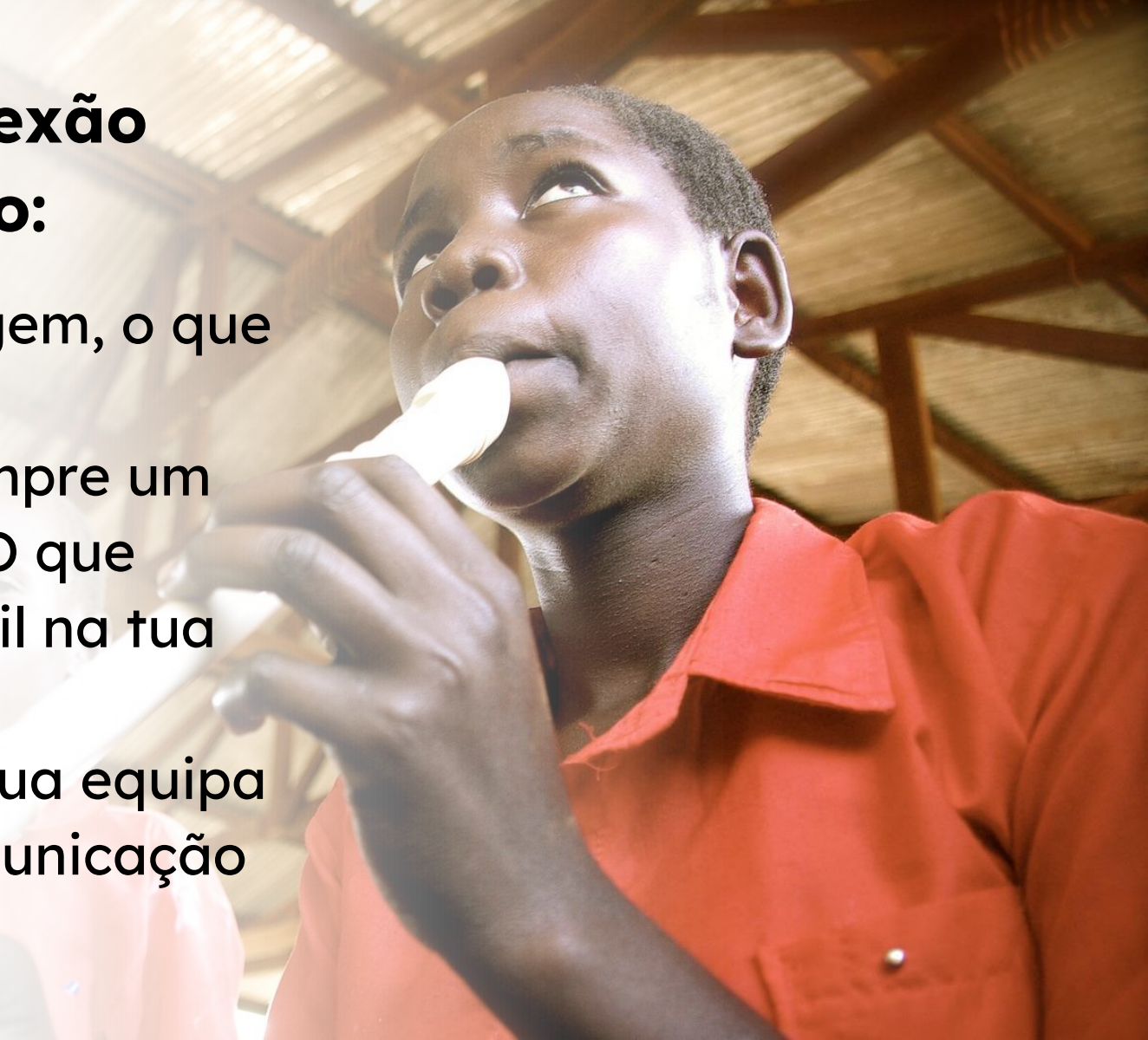
(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)



Sincronização

# Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. Olhando para a imagem, o que é que destacas?
2. A comunicação é sempre um trabalho de equipa. O que consideras mais difícil na tua equipa?
3. De que precisaria a tua equipa para melhorar a comunicação interna?






Sincronização

*A comunicação de coração a coração:  
«Basta amar bem para dizer bem».*

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

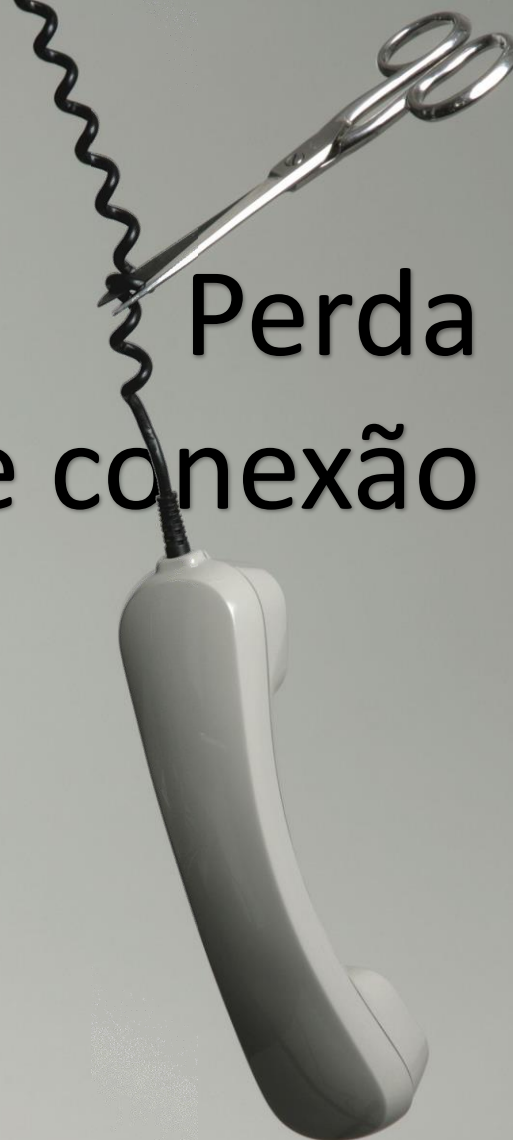
A white telephone handset is shown hanging from a coiled cord. A pair of silver scissors is positioned to cut the cord, symbolizing a disconnection. The background is a plain, light gray.

Perda  
de conexão



## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que chama a atenção nesta imagem?
2. Que coisas interrompem a comunicação em ti e à tua volta?
3. Com quem é que Deus te chama a restabelecer comunicação?

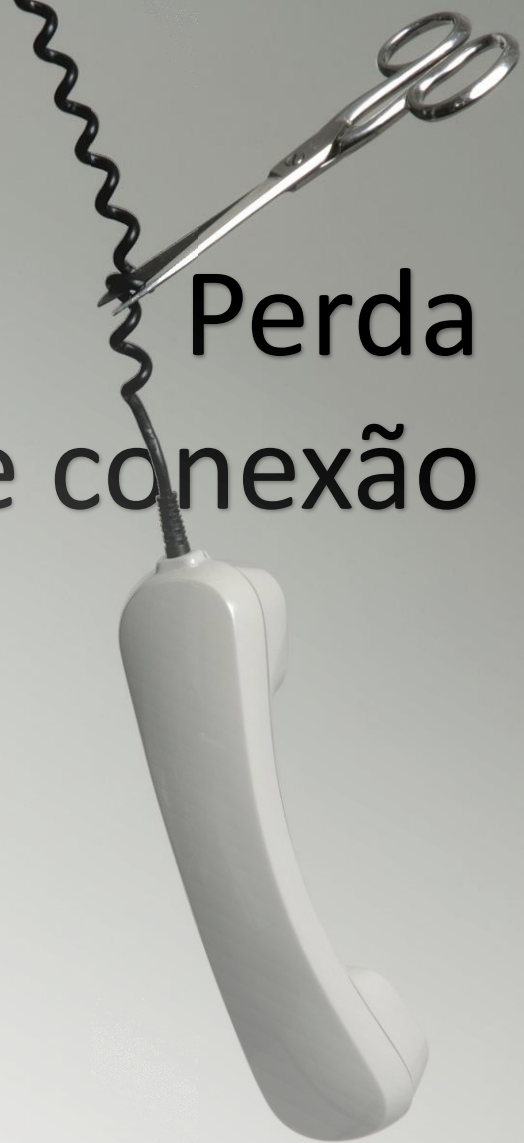


Perda de conexão

Como cristãos, sabemos que é precisamente na conversão do coração que se decide o destino da paz, pois o vírus da guerra provém do íntimo do coração humano.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)

Perda  
de conexão





Som do silêncio

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que a contemplação desta imagem desperta em ti?
2. O som do silêncio faz parte da tua comunicação?
3. Como podes melhorar a tua comunicação criando silêncio para ti e para os outros?



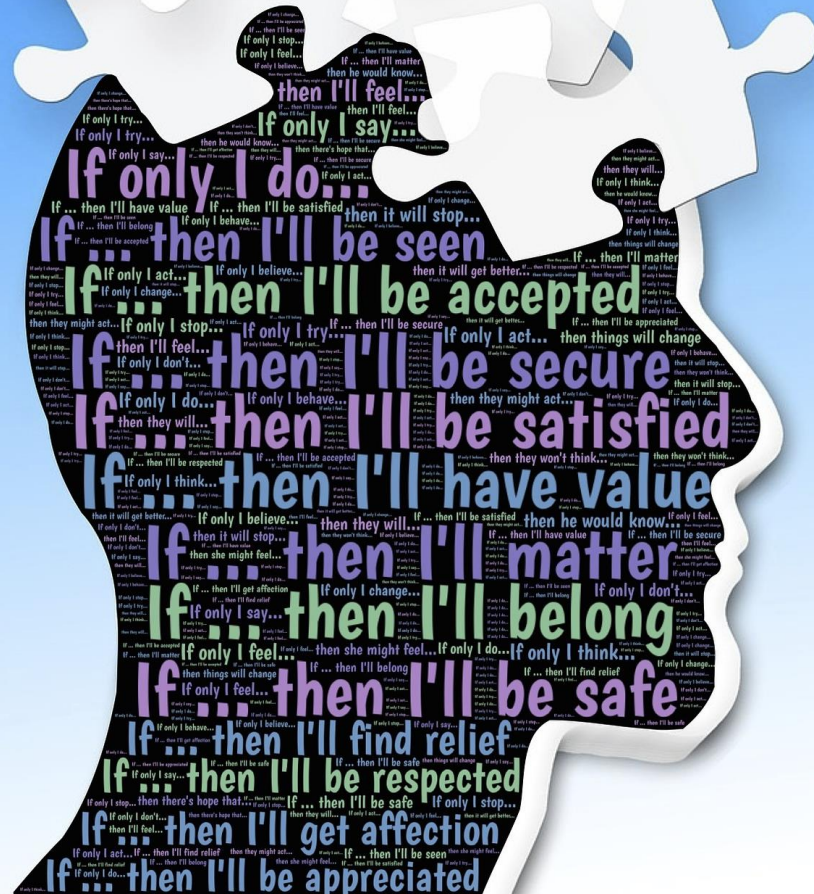
# Som do silêncio

Um coração que revela, com o seu palpitar, o nosso verdadeiro ser e, por essa razão, deve ser ouvido. Isto leva o ouvinte a sintonizar-se no mesmo comprimento de onda, chegando ao ponto de sentir no próprio coração também o pulsar do outro.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)



do silêncio



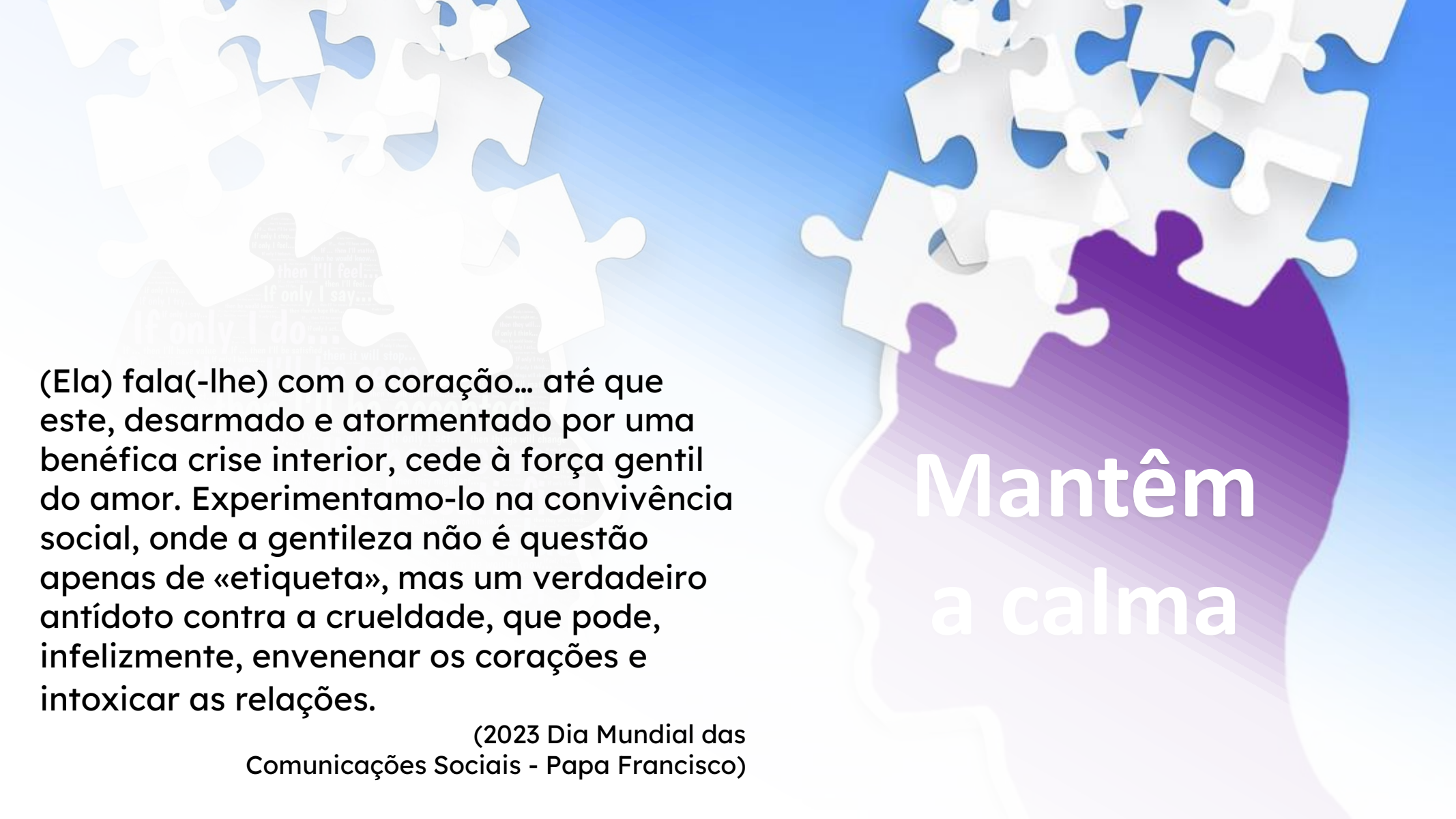
Mantêm  
a calma

## **Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:**

1. O que é que encontras nesta imagem?
2. Quais são as vozes interiores negativas com que te debates na tua comunicação?
3. Como podes permitir que a voz interior do amor seja mais forte em ti e na tua comunicação?



**Mantêm  
a calma**



(Ela) fala(-lhe) com o coração... até que este, desarmado e atormentado por uma benéfica crise interior, cede à força gentil do amor. Experimentamo-lo na convivência social, onde a gentileza não é questão apenas de «etiqueta», mas um verdadeiro antídoto contra a crueldade, que pode, infelizmente, envenenar os corações e intoxicar as relações.

(2023 Dia Mundial das  
Comunicações Sociais - Papa Francisco)

**Mantêm  
a calma**



PLAY/PAUSE



## **Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:**

1. O que é que esta imagem te diz?
2. Quais são os desafios que enfrentas para discernir quando, o quê e como comunicar?
3. Quais são os passos de discernimento que a tua comunicação exige?

PLAY/PAUSE

«Somos aquilo que comunicamos»: uma lição contracorrente hoje, num tempo em que, como experimentamos particularmente nas redes sociais, a comunicação é muitas vezes instrumentalizada para que o mundo nos veja, não por aquilo que somos, mas como desejaríamos ser.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)



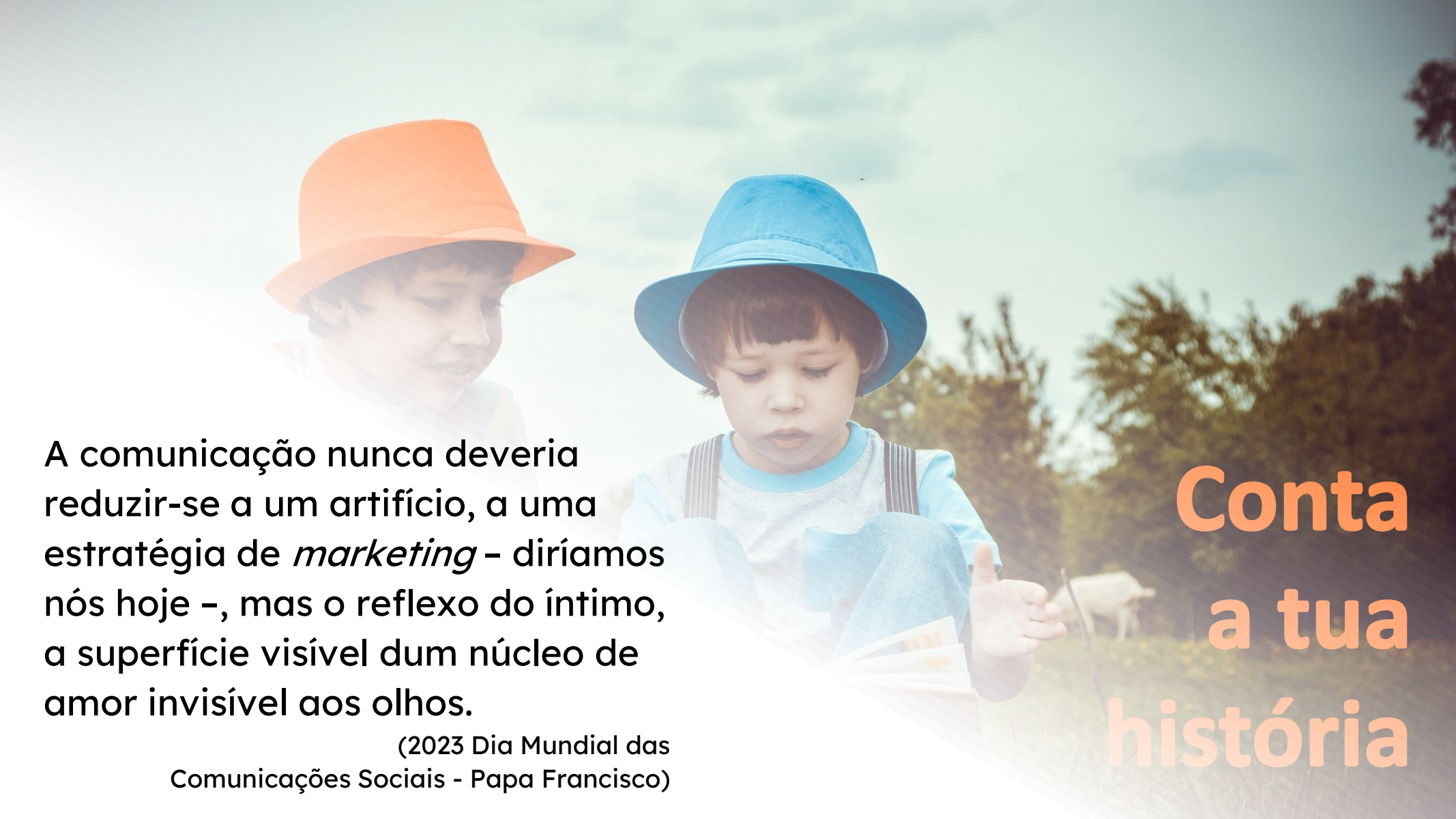
**Conta  
a tua  
história**

# Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que esta imagem te sugere?
2. Quais são as fontes da tua comunicação?
3. Como é que partilhas a tua própria experiência e história através da tua comunicação?

A young child wearing a blue hat and overalls, sitting in a field and reading a book. The child is looking down at the book, and the background shows a grassy field with trees and a cow in the distance.

**Conta  
a tua  
história**

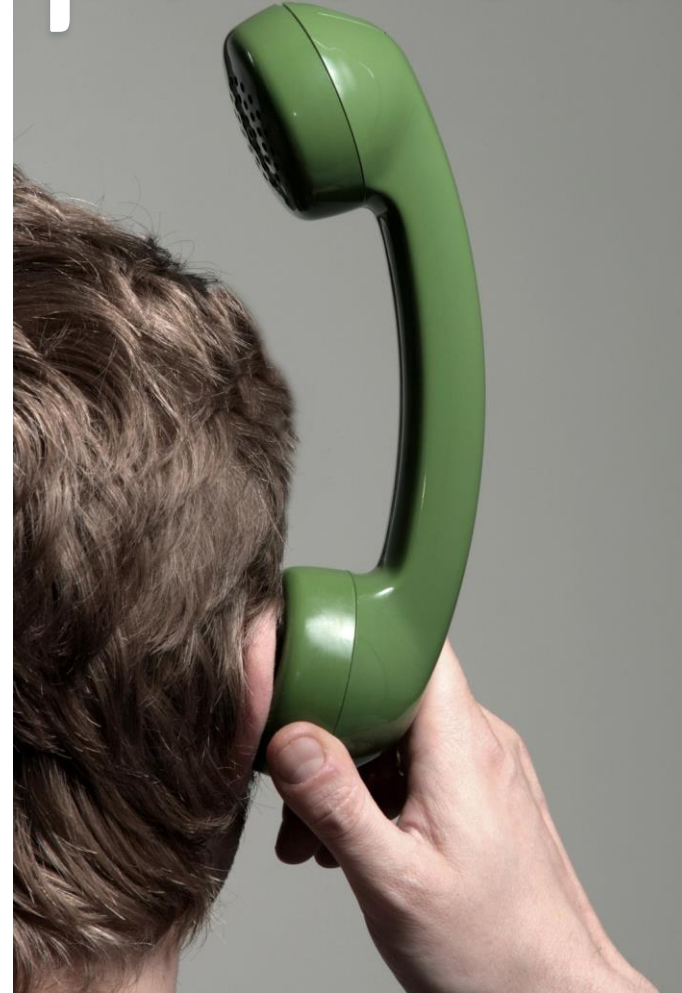
A photograph of two young children in a field. The child on the left wears an orange hat and looks towards the right. The child on the right wears a blue hat and is looking down at an open book held in their hands. The background shows a grassy field with trees and a white pig in the distance under a cloudy sky.

A comunicação nunca deveria reduzir-se a um artifício, a uma estratégia de *marketing* - diríamos nós hoje -, mas o reflexo do íntimo, a superfície visível dum núcleo de amor invisível aos olhos.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)

Conta  
a tua  
história

De pernas para o ar



# De pernas para o ar

## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. O que é que te chama a atenção nesta imagem?
2. Como é que procuras criativamente novas formas de comunicação?
3. De que forma é que Deus te chama a virar práticas erradas de pernas para o ar?





# De pernas para o ar

Que o Senhor Jesus, Palavra pura que brota do coração do Pai, nos ajude a tornar a nossa comunicação livre, limpa e cordial.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)

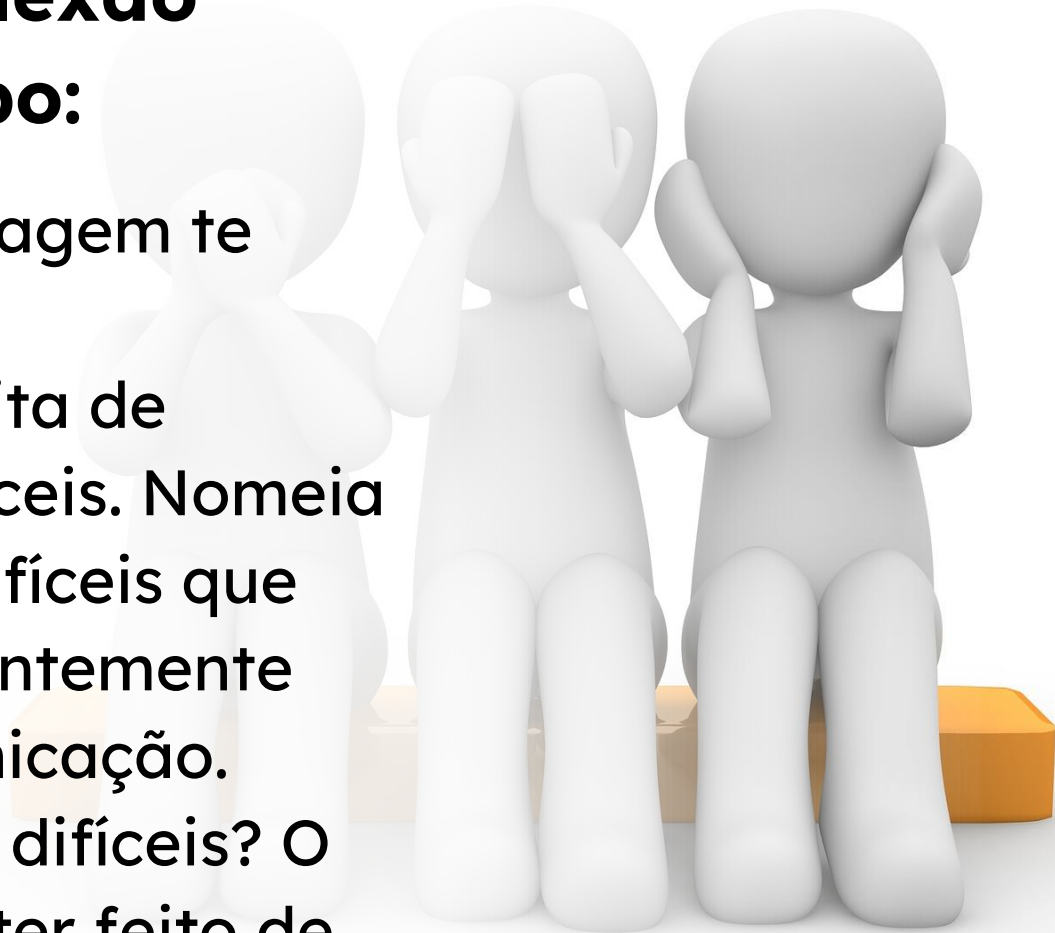




Opções

# Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

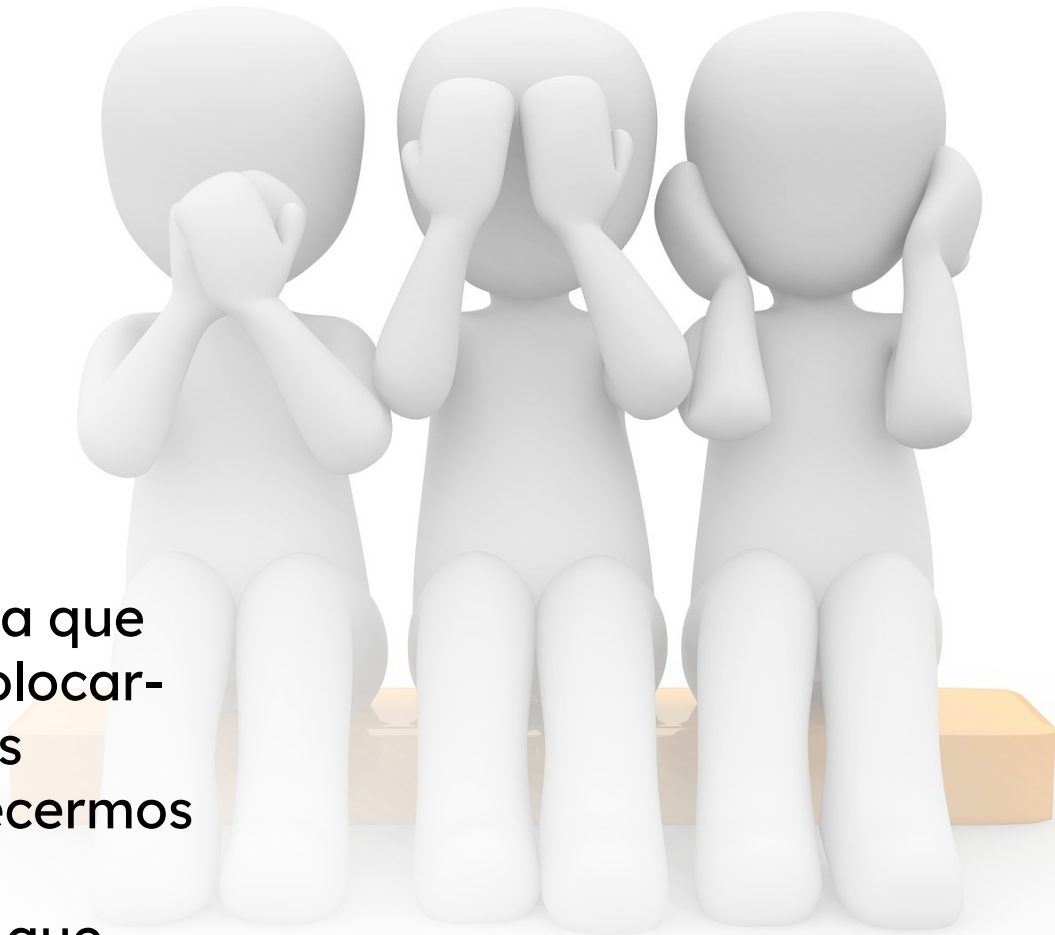
1. O que é que esta imagem te sugere?
2. A comunicação é feita de muitas decisões difíceis. Nomeia algumas decisões difíceis que tenhas tomado recentemente em relação à comunicação.
3. Porque é que foram difíceis? O que é que poderias ter feito de diferente?



Opções

**Que o Senhor Jesus, Palavra que Se fez carne, nos ajude a colocarmos à escuta do palpitante dos corações, para nos reconhecermos como irmãos e irmãs e desativarmos a hostilidade que divide.**

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)



**Opções**

Desligar a ficha



## Perguntas para reflexão pessoal ou em grupo:

1. Ao olhar para esta imagem, o que é que te chama a atenção?
2. A comunicação precisa que estejamos ligadas, mas também desligadas. Como podes alcançar um equilíbrio saudável entre ligar e desligar?

# Desligar a ficha

# Desligar a ficha



Que o Senhor Jesus, Palavra de verdade e caridade, nos ajude a dizer a verdade no amor, para nos sentirmos guardiões uns dos outros.

(2023 Dia Mundial das Comunicações Sociais - Papa Francisco)