Casa *da* Torre

CENTRO DE
ESPIRITUALIDADE
E CULTURA

PROGRAMA
2026—2027

EQUIPA DE JESUÍTAS
CASA DA TORRE

P. Francisco Cortês Ferreira sj
P. Marco Cunha sj
P. Pedro Cameira sj

P. Bruno Nobre sj
P. Manuel Morujão sj
Ir. João Machado sj
Miguel Loureiro sj



O Centro de Espiritualidade e Cultura - Casa da Torre é um espaço situado em pleno coração do Minho, que busca promover *uma cultura de discernimento, e ser uma oportunidade para o encontro e a familiaridade de cada pessoa com Deus*. Centrado nos Exercícios Espirituais e noutras atividades de inspiração inaciana, pretende ser um pulmão espiritual para todos os que a procuram.

Pertencente à Companhia de Jesus, é habitado e animado por uma Comunidade de jesuítas que, para além do programa anual de atividades propostas, está aberto a acolher todas as pessoas que necessitem de parar, buscar o silêncio e recentrar as suas vidas em Deus.

Índice

05 Exercícios Espirituais

11 Formação Inaciana e Discernimento

14 Juventude

16 Matrimónio e Famílias

18 Casais

20 Formação Humana

24 Retiros e outras experiências de oração e silêncio

27 Quaresma / Páscoa

29 Outras propostas

32 Agenda anual

36 Inscrições e informações

“Ordenar” a vida, segundo o método de Santo Inácio de Loiola

Durante todo o ano, a Equipa da Casa da Torre assegura o acompanhamento de todas as pessoas (individualmente ou em grupo) que desejem fazer, mediante a sua disponibilidade, um tempo de retiro segundo os Exercícios Espirituais: para fazer uma pausa, reler a sua vida, para aprender a escutar a Deus na sua vida, para discernir e tomar decisões, etc.

Exercícios Espirituais

TODO O ANO

ORIENTAÇÃO

Alzira Fernandes,
Ir. Clara Lito aci,
P. Pedro Cameira sj
e P. Marco Cunha sj

EE na *Vida Corrente*

Modelo dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio adaptado à vida quotidiana, com acompanhamento regular ao longo da experiência e encontros presenciais 1x mês.

Para pessoas ocupadas ou com pouco tempo.
Inscrição sujeita a confirmação.

Outubro 2026 a junho 2027

27– 29 NOV

ORIENTAÇÃO

P. Francisco Cortês Ferreira sj

11– 13 JUN

P. Pedro Cameira sj

EE *Os meus primeiros Exercícios*

Os primeiros passos na oração segundo os Exercícios de Santo Inácio de Loiola. Dois dias para todos aqueles que nunca fizeram EE ou têm uma curta experiência de oração inaciana.

11 – 14 MAR

ORIENTAÇÃO

Ir. Ana Pina, aci
Susana Réfega

EE de 3 dias com a *Laudato Si*

Exercícios Espirituais inspirados na proposta de ecologia integral do Papa Francisco, apresentada na encíclica Laudato Si', sobre o cuidado da Casa Comum, com incidência nas dimensões política, social, familiar e profissional da vida quotidiana.

08 ABR – 11 ABR

ORIENTAÇÃO

P. António Sant´Ana sj
Ir. José Silva Almeida sj

EE de 3 dias com o *"Caminho do coração"*

"O Caminho do Coração" é o itinerário de formação da Rede Mundial de Oração do Papa. Convida a que o nosso coração esteja mais perto do Coração de Jesus, para configurar-nos com os seus sentimentos, desejos e anseios e, assim, unirmo-nos à missão que Ele recebeu do Pai.

21 JUN – 21 JUL

ORIENTAÇÃO

P. Luís Maria
da Providência sj

EE de *Mês*

Itinerário completo dos Exercícios Espirituais tal como propõe Santo Inácio.

TODO O ANO

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa
da Torre

EE *personalizados*

A equipa da Casa da Torre organiza Exercícios Espirituais personalizados. Neste tipo de retiro, a pessoa define a duração, data de início e de conclusão do seu retiro de acordo com a disponibilidade da casa.

09– 11 ABR

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj,
Ir. Clara Lito aci e
Equipa de Casais

EE para *pais e filhos*

"Mini experiência" de discernimento e oração, seguindo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio, para pais e filhos, com tempos de oração individual para os pais, atividades preparadas para os filhos (de qualquer idade) e momentos comuns de oração e partilha.

14–23 JUL (PT/ES)

ORIENTAÇÃO

P. Marco Cunha sj,
Ir. Júlia Blázquez aci

EE *"Caminho de contemplação"*

A meditação cristã convida-nos a passar do pensar sobre Deus para estar na Sua presença.

O silêncio deixa de ser o vazio para se tornar lugar de encontro que permite a plenitude do ser.

Esta prática nasce da tradição hesicasta dos Padres e Madres do Deserto, em linha com a "contemplação para alcançar amor" e com o "terceiro modo de orar" de Santo Inácio. Franz Jalics deu-lhe uma pedagogia simples: sair da "varanda" das preocupações e entrar no "quarto interior" do silêncio.

A respiração, a posição do corpo, a atenção às mãos e a in-vocação do Nome de Jesus são os apoios que nos trazem ao presente, ao aqui e agora onde a Presença se encontra. Ancorados no presente, a realidade já não é algo a controlar, mas lugar de encontro com a Presença, a acolher e saborear.

Não se procura nada de extraordinário. Procura-se aceitar o vazio e a própria fragilidade, para que Deus possa tomar a iniciativa. É aqui que tocamos as nossas feridas mais profundas. É aqui, também, que cresce a intimidade com o nosso interior: o manancial da sede de mais, onde a Presença sempre habita.

19–28 AGO (EN)

ORIENTAÇÃO

Karin Seethaler e
P. Marco Cunha sj

"Contemplative exercises "

Christian meditation invites us to move from thinking about God to being in His presence.

Silence ceases to be emptiness and becomes a place of encounter, allowing the fullness of being to unfold.

This practice stems from the hesychast tradition of the Desert Fathers and Mothers, in continuity with St. Ignatius' "Contemplation to Attain Love" and his "Third Way of Praying". Franz Jalics developed a simple pedagogy for it: leaving the "balcony" of our worries and entering the "inner room" of silence.

The breath, the position of the body, attention to the hands, and the invocation of the Name of Jesus are the supports that bring us into the present, into the here and now where the Presence is encountered. Anchored in the present, reality is no longer something to be controlled, but a place of encounter with the Presence — a Presence to be welcomed and savoured.

We seek nothing extraordinary. We seek to accept the emptiness and our own fragility, so that God may take the initiative. It is here that we touch our deepest wounds. It is here, too, that intimacy with our inner self grows: the wellspring of our thirst for more, where the Presence always dwells.

3 DIAS

OUTUBRO	02–05	**P. Nuno Tovar de Lemos sj**
	15–18	**P. Francisco Cortês Ferreira sj**
	29–01	**P. João Carlos Onofre Pinto sj**
NOVEMBRO	05–08	**P. Carlos Carneiro sj**
	05–08	**Mariana Abranches Pinto**
	19–22	**P. José Frazão Correia sj**
DEZEMBRO	10–13	**P. Pedro Cameira sj**
JANEIRO	07–10	**P. Marco Cunha sj**
	14–17	**P. Nélson Faria sj**
	28–31	**P. António Santos Lourenço sj**
FEVEREIRO	05–08	**Sandra Queiroz**
	11–14	**P. Manuel Morujão sj**
	11–14	**P. Dário Pedroso sj**
	18–21	**P. Gonçalo Castro Fonseca sj**
	25–28	**P. Carlos Miranda sj e**
		Ir. José Silva Almeida sj (prioritário 18 a 35 anos)
MARÇO	04–07	**Mariana Abranches Pinto**
	04–07	**P. Carlos Carneiro sj**
	04–07	**P. Pedro Cameira sj**
	11–14	**P. António Sant´Ana sj**
	11–14	**Ir. Ana Pina, aci e Susana Réfega**
	18–21	**P. Frederico Cardoso Lemos sj**
	18–21	**Alzira Fernandes** *(de iniciação)*
ABRIL	01–04	**P. Nuno Tovar de Lemos sj**
	08–11	**P. Marco Cunha sj**
	08–11	**P. António Sant'Ana e Ir. José Silva Almeida sj**
	15–18	**P. Paulo Duarte sj**
	22–25	**P. Manuel Morujão sj**
	22–25	**P. José Frazão Correia sj**
	29–02	**P. Carlos Carneiro sj**
	29–02	**P. Nuno Tovar de Lemos sj**
MAIO	13–16	**José João Henriques**

	13–16	**P. José Lopes sj**
	20–23	**P. Gonçalo Castro Fonseca sj**
JUNHO	17–20	**P. Manuel Morujão sj**
	24–27	**P. Luís Onofre Pinto sj**
	24–27	**P. Carlos Carneiro sj**
JULHO	08–11	**Alzira Fernandes**
	22–25	**P. Bruno Nobre sj**
SETEMBRO	09–12	**P. Francisco Cortês Ferreira sj**
	23–26	**Alzira Fernandes**

4 DIAS

OUTUBRO	01–05	**P. Francisco Cortês Ferreira sj**
	01–05	**P. Carlos Carneiro sj**
NOVEMBRO	27–01	**P. Nélson Faria sj**
	27–01	**Alzira Fernandes** *"Nas pegadas das Mulheres da Bíblia"*
DEZEMBRO	04–08	**P. Nuno Tovar de Lemos sj**
	04–08	**P. Francisco Cortês Ferreira sj**
FEVEREIRO	05–09	**P. Nuno Tovar de Lemos sj**
	05–09	**P. Manuel Morujão sj**
MAIO	26–30	**P. Hermínio Vitorino sj**
	26–30	**P. Alzira Fernandes** *"Sob o olhar dos ícones"*
	26–30	**Ir. Joana Barbado aci**
JUNHO	09–13	**P. Alberto Brito sj**
	09–13	**P. Samuel Beirão sj**
AGOSTO	06–10	**P. Carlos Carneiro sj**
	11–15	**P. Francisco Cortês Ferreira sj**

5 DIAS

JUNHO	08–13	**P. Pedro Cameira sj**
JULHO	20–25	**P. Vasco Pinto de Magalhães sj**
AGOSTO	17–22	**P. Pedro Cameira sj**

7 DIAS

MARÇO	20–27	**P. Marco Cunha sj**
JULHO	16–23	**P. Carlos Carneiro sj**
AGOSTO	12–19	**P. Carlos Carneiro sj**

8 DIAS

OUTUBRO	16–24	**P. Luís Maria da Providência sj**
NOVEMBRO	19–27	**P. Manuel Morujão sj**
JANEIRO	21–29	**P. Manuel Morujão sj**
FEVEREIRO	18–26	**P. Marco Cunha sj**
MARÇO	08–16	**P. Luís Maria da Providência sj**
ABRIL	19–27	**P. Marco Cunha sj**
MAIO	13–21	**P. Manuel Morujão sj**
JUNHO	04–12	**P. Marco Cunha sj**
JULHO	01–09	**P. Manuel Morujão sj**
	12–20	**P. Dário Pedroso sj**
	14–23	**P. Marco Cunha sj e Júlia Blázquez** *"Contemplação"*
AGOSTO	04–12	**P. Luís Maria da Providência sj**
	09–17	**P. Domingos Terra sj**
	16–25	**P. Manuel Morujão sj**
	19–28	**Karin Seethaler e P. Marco Cunha sj**
SETEMBRO	06–14	**P. Mário Garcia sj**
	21–29	**P. Pedro Cameira sj**
OUTUBRO	14–22	**P. Luís Maria da Providência sj**



Formação Inaciana e Discernimento

23–25 OUT

05–07 FEV

28–30 MAI

ORIENTAÇÃO

P. Lourenço Eiró
e equipa

Formação em *Liderança Inaciana*

Três módulos de três dias para crescer como líder:

1. ***Eu como líder***
2. ***Construir equipa para a missão***
3. ***Organizar para servir melhor***

13–15 NOV

21–23 MAI

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj,
Alzira Fernandes e
Ana Carvalhal Melo

Formação em *acompanhamento espiritual*

Formar uma comunidade de acompanhamento

Percurso de 5 encontros, em 4 semestres, **de formação prática e de aprendizagem mútua** em acompanhamento espiritual individual.

Para quem? Para todos os que exercem este serviço na Igreja, iniciantes ou mais experientes, todos com o desejo de aprender uns com os outros, para maior serviço a Deus e às pessoas que acompanhamos.

Mínimo de participantes: 8

29 – 31 JAN

ORIENTAÇÃO

Sofia Rodrigues
(psicóloga) e
P. Pedro Cameira sj

(In)decisões de vida e de carreira

Não vamos ver só cinema, mas olhar atenta e interiormente, desde a **psicologia vocacional e o discernimento inaciano**, para nós próprios, de modo a entender como Deus está a querer revelar-se pessoalmente no ecrã. E desde aí perceber a vontade de Deus e ter dados para decidir.

Haverá tempos para cinema, para oração e para conversar e partilhar e desfrutar do silêncio da Casa da Torre.

Para jovens adultos, universitários e não universitários, famílias, pais e filhos a partir dos 15 anos, pessoas em discernimento… Sobretudo para quem está com (in)decisões.

DATAS A COMBINAR

Discernimento em Comum
Um caminho sinodal

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
e Equipa ESDAC*

*Exercícios Espirituais para Discernimento Apostólico em Comum

A equipa de jesuítas da Casa da Torre Soutelo acompanha, mediante reserva de datas e local, grupos e equipas que querem crescer na comunicação e comunhão; e tomar juntos as suas decisões seguindo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio para um Discernimento Apostólico em Comum.

Para quem? Para Grupos e Equipas de âmbito eclesial, pastoral e paroquial; Congregações e Ordens religiosas; grupos Cristãos de todo o tipo e número, Equipas de casais, Famílias, Associações e Movimentos cristãos diversos.

Objetivo: Através da oração e reflexão pessoal são trabalhados temas conforme as necessidades dos grupos e equipas: identidade e carisma; clarificação de meios apostólicos, da missão e dos compromissos, de modo a dar resposta a apelos; modificar modos de funcionamento; descobrir em conjunto a vontade de Deus; formular os desejos mais profundos e definir objetivos; toma de decisões importantes.

***Datas a combinar com grupos/equipas.**

09 – 10 JAN

das 9h30 de Sábado
até Domingo, às 15h

ORIENTAÇÃO

Pedro Cameira sj e
Ana Melo (CVX-P)

Ano Novo, Vida Nova
Revisitar o ano de 26, reconhecer o que vivemos, renascer...

A partir de textos bíblicos, revisitar pessoalmente o ano que passou para ver nele a presença e o amor de Deus, partilhar em pequenos grupos e celebrar todos juntos para avançarmos rumo ao dia de amanhã, ao ano novo que começa. “Por isso, se alguém está em Cristo, é uma nova criação. O que era antigo passou; eis que surgiram coisas novas” 2 Cor 5,17.

Segundo a experiência dos Exercícios Espirituais de St^{o} Inácio de Loiola. “Ver novas todas as coisas em Cristo”.

Possibilidade de chegar, jantar (19h30) e/ou dormir na Casa da Torre dia 8.



Juventude

19 – 21 FEV

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa da Torre + CAB (Centro Académico de Braga)

"De Sol a Sol"

Uma experiência de silêncio, trabalho na terra e oração para todos aqueles que têm dificuldade em parar, e que desejam sair da rotina e respirar ao ritmo da Graça.

29 ABR – 02 MAI

ORIENTAÇÃO

CAB (Centro Académico de Braga)

EE "Pés-descalço"

As inscrições são no CAB.

Para jovens de 18 a 35 anos.



Matrimónio e Famílias

06 – 07 MAR

Noivos I

15 – 16 MAI

Noivos II

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
P. Marco Cunha sj

Fim de Semana para Noivos

Preparação para o Matrimónio.
Apresentação de 4 grandes temas estruturais para a vida em casal. Testemunhos e partilha de casais sobre a vida real do casamento.

Casais referentes: Antónia e Nuno, Clara e Pedro, Cláudia e Jorge, Elisabete e André, Joana e Bruno, Joana e Henrique, Joana e Manuel, Márcia e Pedro, Paula e Bruno, Susana e Miguel, Susana e Nuno.

09 – 11 ABR

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
Ir. Clara Lito aci
Equipa de Casais

EE para Pais e Filhos

"Mini experiência" de discernimento e oração, seguindo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio, para pais e filhos, com tempos de oração individual para os pais, atividades preparadas para os filhos (de qualquer idade) e momentos comuns de oração e partilha.

14 NOV E 23 JAN

Pais de crianças dos 2 aos 6 anos

28 NOV E 23 JAN

Pais de crianças dos 12 aos 15, 2°ciclo

ORGANIZAÇÃO

Ana Sampaio Bahia e Rita Fernandes Cruz (psicólogas)

Crescer em família: um caminho para a parentalidade entre a ciência e a espiritualidade

Um percurso para pais que desejam educar com consciência, conhecimento e espiritualidade.

Objetivos:

- **compreender** as necessidades emocionais e neurodesenvolvimentais das crianças e adolescentes;
- **desenvolver** competências de parentalidade consciente;
- **refletir** sobre o papel da espiritualidade na educação;
- **fortalecer** a relação pais-filhos;
- **integrar** princípios da psicologia e da antropologia cristã na vida familiar.

Implica a participação nas duas sessões



Casais

10 OUT

ORIENTAÇÃO

P. Álvaro Balsas sj
Catarina e Pedro
Cláudia e Luís
Diana e Miguel
Olímpia e Mário
(Equipa Relógio da família)

A Arte do Encontro

Uma experiência para casais que desejam transformar os desencontros do dia a dia em pequenos passos no sentido de um compromisso mais revigorado. Uma metodologia prática, com momentos individuais e a dois.

Indicações práticas:

- As inscrições fecham 7 dias antes do início da atividade
- A atividade decorre das 9h00 às 20h00
- Para esta atividade, não podem vir acompanhados pelos filhos.

07–08 NOV

08 – 09 MAIO

ORIENTAÇÃO

Equipa Relógio da família

GPS do Casal
Graça | Presente | Sonho

Tal como uma bússola ajuda os viajantes a orientarem-se, o GPS do Casal é uma experiência a dois para revisitar o caminho percorrido, reconhecer desafios e definir o rumo futuro, através de momentos de silêncio, partilha e ferramentas práticas inspiradas nos Exercícios Espirituais.

Indicações práticas:

- As inscrições fecham 7 dias antes do início da atividade
- Inicia no sábado às 9h00 e termina no domingo às 19h00
- Para esta atividade, não podem vir acompanhados pelos filhos.

22 – 24 JAN

26 – 28 FEV

ORIENTAÇÃO

P. Nuno Tovar de Lemos sj

Eneagrama para Casais

Ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal aplicada de modo concreto a casais. Descoberta, reflexão e dinâmicas sobre os 9 tipos de personalidade, promovendo a identidade de cada um em casal. Dinamismos de integração e de aceitação.

20 – 21 FEV

24 – 25 ABR

ORIENTAÇÃO

Equipa Relógio da família

Relógio da Família

O relógio simboliza o tempo dedicado à relação, lembrando que amar também é saber parar, escutar e investir tempo no caminho a dois, aprofundar a relação a dois.

Horário dos dois fins de semana: Sábado, das 9h00 às 21h00 (dormida opcional) / **Domingo**, das 9h00 às 18h00

Indicações práticas:

- As inscrições fecham 7 dias antes do início da atividade
- Só se aceitam inscrições para os 2 fins de semana
- Para esta atividade, não podem vir acompanhados pelos filhos.



Formação Humana

VÁRIAS DATAS

Eneagrama I

02 – 04 OUT

05 – 07 FEV

05 – 07 MAR

Eneagrama II

30 ABR – 02 MAI

Eneagrama III

02 – 04 JUL

ORIENTAÇÃO

Sofia Rodrigues (psicóloga)

Eneagrama

Ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Descoberta, reflexão e dinâmicas sobre os 9 tipos de personalidade, promovendo a consciência da identidade de cada um e dos seus dinamismos de integração.

Os Eneagramas são divididos em Módulos sequenciais.

14 – 17 JAN

29 ABR – 02 MAI

ORIENTAÇÃO

P. Paulo Duarte sj

Corpo: Lugar de Espiritualidade

"O Verbo fez-se carne e habitou no meio de nós."

Este versículo de S. João fala-nos da presença de Deus na nossa própria carne. O corpo não é uma simples materialidade, é constitutivo do nosso ser pessoa.

Somos corpo. Escutarmo-nos e conhecermo-nos desde corpo é o desafio para esse encontro com Deus que nos habita a existência.

Este fim-de-semana é uma oportunidade para abrir portas a essa consciência de corpo como lugar de Deus, nas suas dimensões física, emocional, racional, relacional e espiritual.

Vai implicar agilidade física para as propostas que irão acontecer ao longo dos dias.

As inscrições abrem um mês antes.

29 – 30 OUT

Prevenir, proteger e cuidar 7 passos para criar e implementar um serviço de proteção

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa da Torre + Equipa Provincial do Serviço de Proteção e Cuidado da PPCJ

Prevenir, proteger e cuidar exige compromisso.

A criação, ao nível das Congregações e Institutos Religiosos, de sistemas/serviços de proteção e cuidado, permite a contínua consciencialização sobre formas de violência e relações de poder, aumentar o conhecimento sobre fatores de risco e de proteção, e a capacitação para agir no caso de suspeitas ou denúncias de maus tratos ou abusos.

São 7 os passos que propomos para a criação de um serviço de proteção ao nível de um Instituto Religioso. Pretendemos que no final cada Instituto Religioso tenha um plano concreto de implementação. Não se pretende um fim de semana atarefado, mas de oração, escuta, aprendizagem e ação, sem esquecer o cuidado do cuidador.

A formação será assegurada pela Equipa da Casa da Torre e pela Equipa Provincial do Serviço de Proteção e Cuidado da PPCJ, serviço implementado na Companhia de Jesus desde 2018.

Formação destinada a lideranças de institutos religiosos (mín: 10 organizações, máx: 20 organizações).

05 – 08 FEV

Curso de Relações Humanas

ORIENTAÇÃO

P. Alberto Brito sj

Comunicação Interpessoal e Intrapessoal.
Comunicar nem sempre é fácil. / Ouvir e escutar.
Aceitar-se / Aceitar outra pessoa.
Compreensão: a grande força de mudança.
Identificar/lidar/exprimir/canalizar sentimentos.
Feedback: a grande 'ferramenta' para evoluir no trato pessoal
Critérios para um feedback construtivo.
Gestão de Conflito.

Sessão de 3 dias, com parte prática e parte sistemática

16 – 18 ABRIL

A idade da sabedoria

ORIENTAÇÃO

P. Vasco Pinto de Magalhães sj

Uma oportunidade importante para meditar e rezar, com sentido de missão, uma etapa de vida criativa e cheia de possibilidades.

19 – 21 MAR

ORIENTAÇÃO

Ana Carvalhal Melo (Psicóloga),
Ana Cabral (Psiquiatra)
e P. Pedro Cameira sj

Saúde Mental

Workshop direcionado ao **autoconhecimento e promoção da saúde mental e espiritual com vista a uma vida com significado.**

Desenvolveremos em conjunto estratégias e competências que permitam lidar com:

- A adaptação às mudanças e conflitos emocionais;
- O reconhecimento dos limites e dos sinais de mal-estar;
- O estabelecimento de relações saudáveis com Outros;
- Estratégias de auto-cuidado

02 – 04 ABR

ORIENTAÇÃO

Ana Cláudia Fernandes (Psicóloga)

Logoterapia e Desenvolvimento Existencial

Partindo do princípio de que todos somos dotados de uma liberdade essencial que nos permite escolher a atitude a adotar perante os desafios que a vida nos coloca, a Logoterapia reconhece o contributo único e insubstituível que cada pessoa pode oferecer ao mundo.

Nesta formação breve, será possível conhecer a Logoterapia enquanto abordagem psicoterapêutica de referência na descoberta do propósito de vida e aplicar os seus princípios na identificação e clarificação dos potenciais de sentido pessoais.

04 – 06 JUN

ORIENTAÇÃO

Ana Cláudia Fernandes (Psicóloga)

Psicologia do Perdão e da Reconciliação: processos e desafios contemporâneos

Os constantes conflitos, as polarizações e as violações quotidianas dos direitos e da dignidade humana a que temos vindo a assistir nas sociedades contemporâneas colocam desafios difíceis à prática do perdão e ao reconhecimento e respeito pelas diferenças entre pessoas, culturas e ideias. Desafios difíceis, mas não impossíveis de ultrapassar.

Nesta formação breve, iremos explorar o perdão enquanto um processo exigente que tem início num ato de liberdade de escolha e que pode constituir-se como um dos mais significativos exercícios de humanização. Com base na abordagem de autores de referência neste domínio, constataremos que o perdão não é impossível, mas difícil.



Retiros e outras experiências de oração e silêncio

09 – 11 OUT

02 – 04 ABR

ORIENTAÇÃO

P. Marco Cunha sj

Caminho de contemplação – Meditação cristã segundo o método introduzido por Franz Jalics.

A meditação cristã convida-nos passar do pensar sobre Deus para estar na Sua presença.

Esta prática nasce da tradição hesicasta dos Padres e Madres do Deserto, em linha com a "contemplação para alcançar amor" e com o "terceiro modo de orar" de Santo Inácio. Franz Jalics deu-lhe uma pedagogia simples: sair da "varanda" das preocupações e entrar no "quarto interior" do silêncio.

A respiração, a posição do corpo, a atenção às mãos e a invocação do Nome de Jesus são os apoios que nos trazem ao presente, ao aqui e agora onde a Presença se encontra. Ancorados no presente, a realidade já não é algo a controlar, mas lugar de encontro com a Presença, a acolher e saborear.

Não se procura nada de extraordinário. Procura-se aceitar o vazio e a própria fragilidade, para que Deus possa tomar a iniciativa. É aqui que tocamos as nossas feridas mais profundas. É aqui, também, que cresce a intimidade com o nosso interior: o manancial da sede de mais onde a Presença sempre habita.

O silêncio deixa de ser o vazio para se tornar lugar de encontro que permite a plenitude do ser.

30 OUT – 01 NOV

ORIENTAÇÃO

P. Nuno Tovar de Lemos sj

Técnicas de meditação cristã

Como meditar? Propomos um fim de semana de aprendizagem e de prática orientada de técnicas de meditação. Para cada um, depois, encontrar o seu caminho.

De sexta feira ao jantar até domingo ao almoço.

30 – 31 OUT

14 – 15 MAI

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Orando com Maria

Um dia de oração para retomar os laços com o Senhor, na companhia de Maria.

A atividade começa à noite e termina no final do dia seguinte.

ADVENTO

06 – 08 NOV

Arte e espiritualidade da vulnerabilidade ao abraço

ORIENTAÇÃO
P. Bert Daelemans sj (Professor da Univ. de Comillas Madrid) e Cidália Teixeira

Neste workshop, a espiritualidade inaciana, a literatura, a música e a iconografia cruzam-se para dar um sentido mais profundo ao que é ferida e fragilidade. O abraço constitui-se como porto de abrigo que acolhe e impulsiona a esperança.

28 NOV

Retiro de *Advento*

Necessário fazer inscrição.
O retiro decorre das 10h00 às 17h30.

11 – 12 DEZ

Um dia com o Senhor

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

No nosso dia a dia, precisamos de fazer uma paragem para avançar. Venha descansar, com Deus!

A atividade começa à noite e termina no final do dia seguinte.

11 – 13 DEZ

Retiro para *mães*

ORIENTAÇÃO

Rosa Moreira

O Senhor fez em mim maravilhas:
Por entre o triunfo e a indigência.

À imagem de Maria de Nazaré somos convidadas a olhar, a refletir e a contemplar o mistério da Virgem da Sabedoria: o silêncio de uma entrega disponível e da espera confiada, tecidas no coração da própria vida.

13 DEZ

Missa *Rorate*

6h30m (manhã)

"Rorate caeli desuper..."
"Derramai, ó céus, do alto, o vosso orvalho..."

Celebração tradicional do Advento, normalmente celebrada ao amanhecer e à luz de velas, em honra da Virgem Maria.

A **Missa Rorate** exprime de forma muito visual aquilo que é o coração do Advento: esperar a Luz que vem.

13 FEV

Retiro de *Quaresma*

Necessário fazer inscrição.
O retiro decorre das 10h00 às 17h30.

12 – 14 MAR

Percursos de Interioridade: *Busco o teu rosto Senhor. Senhor, não me escondas o teu rosto! Quem?*

ORIENTAÇÃO

Rosa Moreira

Prisioneiros da azáfama dos dias, ficamos reféns, tantas vezes, do desassossego, da inquietação e da angústia.

Animados agora pelo profundo desejo de descobrir, no mais íntimo de nós mesmos, o rosto do Senhor, lançar-nos-emos, sem medo, na busca desse rosto que nos habita e difunde a luz por dentro da nossa própria vida.

25 – 28 MAR

Tríduo Pascal em retiro

ORIENTAÇÃO

P. Bruno Nobre sj e
P. Pedro Cameira sj

Um convite para aprofundar a dinâmica do mistério pascal, através de uma reflexão orante e da experiência litúrgica própria desses dias.

16 – 18 ABR

Introdução à oração e dinâmicas da vida espiritual

ORIENTAÇÃO

P. Luís Maria da Providência sj

Proposta de iniciação às dinâmicas da vida espiritual, seguindo a tradição da espiritualidade cristã.

16 – 17 ABR

Pausas para Deus

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Proposta de oração e silêncio para os que "estão sobrecarregados" (Mt 11,28) e todos os que desejam "sentir e saborear internamente".

17 – 20 JUN

Rezar com Mary Oliver

ORIENTAÇÃO

Mariana Abranches Pinto

"A atenção é o princípio da devoção" diz a poetisa americana Mary Oliver.

Somos convidados através dos seus poemas e da natureza a parar, para treinar a atenção, a confiança, e a oração. Retiro de silêncio com momentos de partilha.

18 – 19 JUN

Onde está o Teu Coração?

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Um convite de fim de semana para parar "à sombra" do Coração de Jesus. Estar com Jesus, conhecer o que nos revelou nas Escrituras e através dos seus santos.



Outras Propostas

31 OUT

15 MAIO

ORIENTAÇÃO

Isabel Mena Matos, Manuel Lessa, Conceição, Luís Carvalho e P. Carlos Carneiro sj

Dia de Voluntariado Verde

Trabalho gratuito e de colaboração com a Casa da Torre.

Manutenção e cuidado dos seus espaços comuns. Jardinagem, agricultura, limpezas, pequenos restauros, proteção e conservação do património natural. Colaboração com a Missão da Companhia de Jesus de promover o cuidado da criação e a sustentabilidade ecológica.

A atividade decorre das 10h00 às 17h30.
Inclui Missa e almoço oferecido pela Casa da Torre.

20 – 21 NOV

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa da Torre e Arquidiocese de Braga

Sobre viver o luto

Em colaboração com a Arquidiocese de Braga, esta iniciativa pretende oferecer à sociedade um espaço de reflexão e formação sobre a experiência do luto, reunindo especialistas de diversas áreas, agentes pastorais, cuidadores, familiares e membros da comunidade.

08 – 10 MAR

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa da Torre e P. Pedro Cameira sj

Exercícios na Cidade
Casa da Torre em Saída

Esta actividade decorre na cidade de Braga e consiste em 3 noites de Oração, Meditação e Silêncio segundo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio.

16 – 18 ABR

ORIENTAÇÃO

Diogo Sant´Ana

Tai Chi Chuan e Espiritualidade

Aulas práticas de iniciação, de aprendizagem e de consolidação para os mais exercitados de Tai Chi Chuan, arte marcial chinesa, enquadrada na cadência dos seus movimentos lentos, deslumbrantes e circulares de harmonia.
Momentos de sabedoria interior e meditação espiritual.

Ciclo de peregrinações 2027

06 – 11 FEV

ORIENTAÇÃO

Filomena Caldas e
P. Marco Cunha sj

Peregrinação Assis, Ravena e Roma

Em Assis, visitaremos os lugares marcados pela vida de São Francisco e Santa Clara, a Porciúncula, São Damião, a Ermida dei Carceri e o túmulo de São Carlos Acutis, redescobrindo um modo radical e alegre de seguir Cristo.

Em Ravena, contemplaremos a beleza dos mosaicos cristãos, sobretudo na Basílica de São Vital, onde a arte conserva a memória das grandes controvérsias doutrinais da Igreja antiga. Em Roma, faremos a tradicional peregrinação das Sete Igrejas, passando pelos grandes santuários da cidade, sendo o percurso feito de autocarro.

Visitaremos ainda a campa de Chiara Corbella Petrillo, testemunho luminoso de santidade no nosso tempo. Mais do que visitar monumentos, esta peregrinação é um convite à oração, ao silêncio e a uma verdadeira viagem interior.

28 JUL – 03 AGO

ORIENTAÇÃO

Cidália Teixeira,
P. Pedro Cameira sj,
P. Carlos Carneiro sj e
P. António Pamplona sj

Peregrinação à Irlanda

Parta connosco numa peregrinação pelas terras onde a fé cristã lançou raízes profundas e transformou povos, paisagens e culturas.

Entre antigos mosteiros, abadias, igrejas e lugares ligados aos santos que anunciaram o Evangelho, iremos ao encontro das origens do Cristianismo na Irlanda, com ecos na Europa continental.

Contemplaremos a beleza grandiosa das Irlandas e, procuraremos compreender as feridas da divisão entre católicos e protestantes e o caminho de reconciliação que hoje se abre.

Em Dublin, descobriremos ainda a riqueza cultural e espiritual desta grande cidade.
Uma viagem para contemplar, compreender e rezar — e para deixar que estes lugares nos falem de fé, esperança e reconciliação.

Agenda anual 2026/27

			orientação
Outubro	1 a 5	EE 4 dias	P. Carlos Carneiro sj
	1 a 5	EE 4 dias	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	2 a 5	EE 3 dias	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	2 a 4	Eneagrama I	Sofia Rodrigues
	9 a 11	Caminho de contemplação - Meditação Cristã	P. Marco Cunha sj
	10	Arte do Encontro	Equipa Relógio da Família
	15 a 18	EE 3 dias	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	16 a 24	EE 8 dias	P. Luís Maria da Providência sj
	23 a 25	Liderança Inaciana Mod I	P. Lourenço Eiró sj e Equipa
	29 a 30	Prevenir, proteger e cuidar	Equipa SPC + Equipa Casa da Torre
	29 a 1	EE 3 dias	P. João Carlos Onofre Pinto sj
	30 a 1	Técnicas de Meditação Cristã	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	30 a 31	Orando com Maria	Sandra Queiroz
	31	Dia do Voluntariado Verde	Isabel M. Matos, Manuel Lessa, Conceição, Luís Carvalho e P. Carlos Carneiro sj
Novembro	5 a 8	EE 3 dias	P. Carlos Carneiro sj
	5 a 8	EE 3 dias	Mariana Abranches Pinto
	6 a 8	Arte e Espiritualidade	P. Bert Daelemans sj e Prof. Cidália Teixeira
	7 a 8	GPS do Casal	Equipa Relógio da Família
	13 a 15	M2 Curso de acompanhamento	P. Pedro Cameira sj, Alzira Fernandes e Ana C. Melo
	14	Crescer em família: um caminho para a parentalidade entre a ciência e a espiritualidade	Rita Fernandes e Ana Sampaio Bahia
	19 a 27	EE 8 dias	P. Manuel Morujão sj
	19 a 22	EE 3 dias	P. José Frazão Correia sj
	20 e 21	Sobre viver o luto	Equipa Casa da Torre + Equipa Arquidioc. da P. da Saúde
	27 a 1	EE 4 dias	P. Nélson Faria sj
	27 a 1	EE 4 dias/Nas pegadas das mulheres da Bíblia	Alzira Fernandes
	27 a 29	"Os meus primeiros EE"	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	28	Retiro de Advento	
Dezembro	4 a 8	EE 4 dias	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	4 a 8	EE 4 dias	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	10 a 13	EE 3 dias	P. Pedro Cameira sj
	11 a 12	"Um dia com o Senhor"	Sandra Queiroz
	11 a 13	Retiro das mães	Rosa Moreira
	13	Missa Rorate	Cab + Casa da Torre

Janeiro	7 a 10	EE 3 dias	P. Marco Cunha sj
	9 a 10	Ano Novo, Vida Nova — Revisitar o ano de 26, reconhecer o que vivemos, renascer...	P. Pedro Cameira sj e Ana Melo
	14 a 17	EE 3 dias	P. Nélson Faria sj
	14 a 17	Corpo e Espiritualidade	P. Paulo Duarte sj
	21 a 29	EE 8 dias	P. Manuel Morujão sj
	22 a 24	Eneagrama para casais	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	23	Crescer em família: um caminho para a parentalidade entre a ciência e a espiritualidade	Rita Fernandes e Ana Sampaio Bahia
	28 a 31	EE 3 dias	P. António Santos Lourenço sj
	29 a 31	Indecisões de Vida e Carreira	Sofia Rodrigues e P. Pedro Cameira sj
Fevereiro	5 a 7	Liderança Inaciana Mod II	P. Lourenço Eiró sj e Equipa
	5 a 7	EE 3 dias	Sandra Queiroz
	5 a 7	Eneagrama I	Sofia Rodrigues
	5 a 8	Relações Humanas	P. Alberto Brito sj
	5 a 9	EE 4 dias _T1 e T2	T1-P. Nuno Tovar de Lemos sj T2-P. Manuel Morujão sj
	6 a 11	Peregrinação Assis, Ravena e Roma	Filomena Caldas e P. Marco Cunha sj
	11 a 14	EE 3 dias	P. Manuel Morujão sj
	11 a 14	EE 3 dias	P. Dário Pedroso sj
	13	Retiro de Quaresma	
	18 a 26	EE de 8 dias	P. Marco Cunha sj
	18 a 21	EE de 3 dias	P. Gonçalo Castro Fonseca sj
	19 a 21	Sol a Sol	Equipa Casa da Torre + CAB
	25 a 28	EE de 3 dias (18 aos 35)	P. Carlos Miranda sj e Ir. José Silva Almeida sj
	26 a 28	Eneagrama para Casais	P. Nuno Tovar de Lemos sj
Março	4 a 7	EE de 3 dias	P. Carlos Carneiro sj
	4 a 7	EE de 3 dias	Mariana Abranches Pinto
	4 a 7	EE de 3 dias	P. Pedro Cameira sj
	5 a 7	Eneagrama I	Sofia Rodrigues
	6 a 7	Fim de semana de noivos	Equipa de Casais e P. Marco Cunha sj
	8 a 10	Exercícios na cidade	Equipa da Casa da Torre e P. Pedro Cameira sj
	8 a 16	EE de 8 dias	P. Luís Maria da Providência sj
	11 a 14	EE de 3 dias	P. António Sant'Ana sj
	12 a 14	Percursos de interioridade	Rosa Moreira
	18 a 21	EE de 3 dias	P. Frederico Cardoso Lemos sj
	18 a 21	EE de 3 dias - iniciação	Alzira Fernandes
	19 a 21	Saúde Mental	Ana Carvalhal Melo, Ana Cabral e P. Pedro Cameira sj
	20 a 27	EE de 7 dias	P. Marco Cunha sj
	25 a 28	Tríduo Pascal	P. Bruno Nobre sj e P. Pedro Cameira sj

Abril	1 a 4	EE de 3 dias	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	2 a 4	Logoterapia e desenvolvimento existencial	Ana Cláudia Fernandes
	2 a 4	Caminho de contemplação - Meditação Cristã	P. Marco Cunha sj
	8 a 11	EE de 3 dias	P. Marco Cunha sj
	8 a 11	EE de 3 dias (Caminho do coração)	P. António Sant'Ana sj Ir. José Silva Almeida sj
	9 a 11	EE para Pais e Filhos	P. Pedro Cameira sj, Ir. Clara Lito aci e Equipa de Casais
	15 a 18	EE de 3 dias	P. Paulo Duarte sj
	16 a 17	Pausas para Deus	Sandra Queiróz
	16 a 18	Tai Chi Chuan e Espiritualidade	Diogo Sant'Ana
	16 a 18	A idade da Sabedoria	P. Vasco Pinto de Magalhães sj
	16 a 18	Intro. à Oração e Dinâmicas da vida Espiritual	P. Luís Maria da Providência sj
	19 a 27	EE de 8 dias	P. Marco Cunha sj
	22 a 25	EE de 3 dias	P. José Frazão Correia sj
	22 a 25	EE de 3 dias	P. Manuel Morujão sj
	29 a 2	EE de 3 dias	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	29 a 2	EE de 3 dias	P. Carlos Carneiro sj
	29 a 2	EE de 3 dias - Pés descalços	Centro Académico de Braga
	29 a 2	Corpo e Espiritualidade	P. Paulo Duarte sj
	30 a 2	Eneagrama II	Sofia Rodrigues
Maio	8 a 9	GPS do Casal	Equipa do Relógio da Família
	13 a 21	EE de 8 dias	P. Manuel Morujão sj
	13 a 16	EE de 3 dias	P. José Lopes sj
	13 a 16	EE de 3 dias	José João Henriques
	14 a 15	"Orando com Maria"	Sandra Queiroz
	15 a 16	Fim de semana de Noivos	Equipa de Casais + P. Pedro Cameira sj
	15	Dia do Voluntariado Verde	Isabel M. Matos, Manuel Lessa, Conceição, Luís Carvalho e P. Carlos Carneiro sj
	20 a 23	EE de 3 dias	P. Gonçalo Castro Fonseca sj
	20 a 23	EE de 3 dias	P. António Pamplona sj
	21 a 23	M3 Curso de acompanhamento	P. Pedro Cameira sj, Alzira Fernandes e Ana C. Melo
	26 a 30	EE de 4 dias "Sob o olhar dos Ícones"	Alzira Fernandes
	26 a 30	EE de 4 dias	Ir. Joana Barbado aci
	26 a 30	EE de 4 dias	P. Hermínio Vitorino sj
	28 a 30	Liderança Inaciana Mod III	P. Lourenço Eiró sj e Equipa
Junho	4 a 12	EE de 8 dias	P. Marco Cunha sj
	4 a 6	Psicologia do Perdão e da Reconciliação: processos e desafios contemporâneos	Ana Cláudia Fernandes
	8 a 13	EE de 5 dias	P. Pedro Cameira sj

			orientação
Junho (cont.)	9 a 13	EE de 4 dias	P. Samuel Beirão sj
	9 a 13	EE de 4 dias	P. Alberto Brito sj
	11 a 13	"Os meus primeiros EE"	P. Pedro Cameira sj
	17 a 20	Rezar com Mary Oliver	Mariana Abranches Pinto
	17 a 20	EE de 3 dias	P. Manuel Morujão sj
	18 a 19	Onde está o teu coração	Sandra Queiróz
	21	EE de Mês	P. Luís Maria da Providência sj
	24 a 27	EE de 3 dias	P. Luís Onofre Pinto sj
	24 a 27	EE de 3 dias	P. Carlos Carneiro sj
Julho	2 a 4	Eneagrama III	Sofia Rodrigues
	1 a 9	EE de 8 dias	P. Manuel Morujão sj
	8 a 11	EE de 3 dias	Alzira Fernandes
	12 a 20	EE de 8 dias	P. Dário Pedroso sj
	14 a 23	EE de contemplação	P. Marco Cunha sj e Ir. Júlia Blázquez aci
	16 a 23	EE de 7 dias	P. Carlos Carneiro sj
	20 a 25	EE de 5 dias	P. Vasco Pinto de Magalhães sj
	22 a 25	EE de 3 dias	P. Bruno Nobre sj
	28 a 3 Ago	Peregrinação à Irlanda	Cidália Teixeira, P. Pedro Cameira sj, P. Carlos Carneiro sj e P. António Pamplona sj
Agosto	4 a 12	EE de 8 dias	P. Luís Maria da Providência sj
	6 a 10	EE de 4 dias	P. Carlos Carneiro sj
	9 a 17	EE de 8 dias	P. Domingos Terra sj
	11 a 15	EE de 4 dias	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	12 a 19	EE de 7 dias	P. Carlos Carneiro sj
	16 a 25	EE de 8 dias	P. Manuel Morujão sj
	17 a 22	EE de 5 dias	P. Pedro Cameira sj
	19 a 28	"Contemplative exercises"	Karin Seethaler e P. Marco Cunha sj
Setembro	6 a 14	EE de 8 dias	P. Mário Garcia sj
	9 a 12	EE de 3 dias	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	21 a 29	EE de 8 dias	P. Pedro Cameira sj
	23 a 26	EE de 3 dias	Alzira Fernandes

Continue a acompanhar-nos através das redes sociais, onde partilhamos regularmente novas informações e venha descobrir o que se segue.

Inscrições e Informações

1. Faça a inscrição logo que puder. *As vagas são limitadas.*

Deve fazer a inscrição contactando
a secretaria da Casa da Torre:
Mail: casadatorre@jesuitas.pt
Tele: 917 750 762 ou 253 310 400

2. Pagar taxa de inscrição não reembolsável

Atividades de 2 a 8 dias: **30 euros**

EE de mês e EE personalizados: **50 euros**

3. Efetuar pagamento da atividade

Feito de preferência por transferência bancária para:

IBAN: PT50 0033 0000 45305149219 05
(Agradecemos que envie comprovativo)

Pode também ser feito no dia de chegada.

Na Casa da Torre encontrará também um terminal de pagamento automático.

Tabela de Preços Exercícios Espirituais (EE)*

Dias	Até 25 anos	Vida Religiosa	Outros
3	135	165	190
4	180	220	240
5	225	275	300
7	315	385	420
8	360	440	480

Ninguém deixará de participar em qualquer atividade por razões financeiras.
Contactar: dir.casadatorre@jesuitas.pt

***As restantes atividades terão um valor específico, definido de acordo com o tipo de atividade. A estes valores acresce uma taxa de inscrição já referida.**

Disponibilidade para receber grupos

A Casa da Torre dispõe de 12 salas de trabalho (capacidade variável, desde 10 até 40 pessoas), Auditório para 120 pessoas, 90 quartos (34 duplos, 11 de casal e 45 individuais), 7 capelas, 4 salas de jantar, um teatro com cerca de 300 m^2 e com capacidade para 150 pessoas, Bar, claustro, um jardim e espaços agrícolas.

Acessos Rápidos com QR Code

website

instagram

facebook


80
P

Esperamos por si.

Retiros
Exercícios espirituais
Formação humana
Acompanhamento espiritual

...uma casa aberta ao caminho interior.

SIGA-NOS

CASA *da* TORRE

PROVÍNCIA PORTUGUESA
DA COMPANHIA DE JESUS

casadatorre@jesuitas.pt
+351 917 750 762 ou +351 253 310 400
Av. Viscondes da Torre, 80 · 4730-579 Soutelo VVD
Braga · Portugal