

# **Catarina (Porto) Procurei a paz nas drogas e no reiki... encontrei-a na oração**

Vive no Porto e é assistente social. Na sua adolescência houve drogas, discotecas, saídas à noite, mas faltava paz. Procurou-a no reiki e em terapias alternativas. Mas foi na oração que finalmente a encontrou.

19/10/2021

Nasceu na cidade invicta e estudou Serviço Social. Quando estava na Universidade procurava um sentido para a sua existência, uma razão para a sua vida. Estava sempre em busca de uma resposta para as perguntas que se fazia.

Depois de ter passado um período nos Açores, uma doença obrigou-a a regressar ao Porto. Foi então que decidiu dar um rumo diferente à sua vida e retomou os estudos, mas continuava sem as respostas que procurava. "Tentei de tudo: drogas, reiki, terapias alternativas, discotecas..."

Por essa altura, uma amiga falou-lhe sobre Deus e ensinou-a a rezar. Recebeu o Sacramento da Reconciliação, depois de muitos anos, começou a rezar o terço e a ir à Missa. "Deus tocou o meu coração e deu início a uma nova fase da minha vida".

De manhã apanha o Metro para poder ir à Missa na Igreja dos Congregados. Um dia no final da celebração aproximou-se dela um rapaz que lhe pediu que rezasse porque ia para um seminário na China. Mais tarde, apresentou-a à sua mãe, que é do Opus Dei, e foi assim que a Catarina conheceu a Obra. Começou a ter direção espiritual e a frequentar outras atividades de formação. "No Opus Dei descobri que tudo o que faz parte da nossa vida é compatível com a amizade com Deus e que se pode viver o dia a dia com Ele, com naturalidade e alegria".

*O meu compromisso com Deus ajudou-me a ser melhor profissional, uma esposa e mãe mais dedicada e atenta à família*

O seu compromisso com Deus ajudou-a a ser melhor profissional, uma esposa e mãe mais dedicada e atenta à família, especialmente

depois do nascimento da sua filha. No seu trabalho, procura ajudar com sentido cristão muitos sem-abrigo no Porto e melhorar as suas condições de vida para conseguirem a reintegração social através do trabalho. Esta situação agravou-se com a pandemia pois muitas pessoas perderam os seus empregos e têm que viver na rua.

"A Obra ajudou-me a valorizar o trabalho: em cada sem-abrigo posso ter um encontro com Deus, com cada um tento superar-me profissionalmente."

E remata "Ao olhar para trás percebi que Deus esteve sempre presente, que me guiou por todas as circunstâncias da minha vida".

Veja os outros vídeos da série  
"Semeadores de Paz e de Alegria"  
preparados para o 75.º aniversário  
do Opus Dei em Portugal

Temas propostos para refletir depois  
deste vídeo

## **Descobrir Cristo nos pobres: têm muito que nos ensinar**

*Deus «manifesta a sua misericórdia antes de mais» aos pobres. (...) Como ensinava Bento XVI, esta opção «está implícita na fé cristológica naquele Deus que Se fez pobre por nós, para enriquecer-nos com a sua pobreza». Por isso, desejo uma Igreja pobre para os pobres. Estes têm muito para nos ensinar (...) A nova evangelização é um convite a reconhecer a força salvífica das suas vidas, e a colocá-los no centro do caminho da Igreja. Somos chamados a descobrir Cristo neles: não só a emprestar-lhes a nossa voz nas suas causas, mas também a ser seus amigos, a escutá-los, a compreendê-los e a acolher a misteriosa sabedoria que Deus nos quer comunicar através deles. (Papa Francisco, Evangelii Gaudium, 198)*

## **Deus e o sentido para a vida**

*A chamada de Deus é amor, devemos procurar encontrar o amor que está por detrás de cada chamada, e respondemos a ela só com amor. Esta é a linguagem: a resposta a uma chamada que vem do amor é apenas amor. No início há um encontro, ou melhor, há o encontro com Jesus, que nos fala do Pai, dá-nos a conhecer o seu amor. E então surge espontaneamente em nós também o desejo de comunicar isto às pessoas que amamos: “Encontrei o Amor”, “Encontrei o Messias”, “Encontrei Deus”, “Encontrei Jesus”, “Encontrei o sentido da minha vida”. Numa palavra: “encontrei Deus”. (Papa Francisco, Angelus 17-1-2021)*

## **A Missa: um encontro privilegiado com Cristo**

*Luta por conseguir que o Santo Sacrifício do Altar seja o centro e a raiz da tua vida interior, de maneira*

*que toda a jornada se converta num acto de culto - prolongamento da Missa que ouviste e preparação para a seguinte -, que vai transbordando em jaculatórias, em visitas ao Santíssimo, no oferecimento do teu trabalho profissional e da tua vida familiar... (Forja, n. 69)*

*É tanto o Amor de Deus pelas suas criaturas, e deveria ser tanta a nossa correspondência que, ao celebrar a Santa Missa, deviam parar os relógios. (Forja, n. 436)*

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/catarina-porto-procurei-a-paz-nas-drogas-e-no-reiki-encontrei-a-na-oracao/> (27/01/2026)