

Revista Ave Maria

Ano 122 | Janeiro 2021

*Fé e
Esperança*
de Tempo Melhores



UNIÃO

As Religiões: Ecumenismo a serviço da fraternidade no mundo

REPORTAGEM

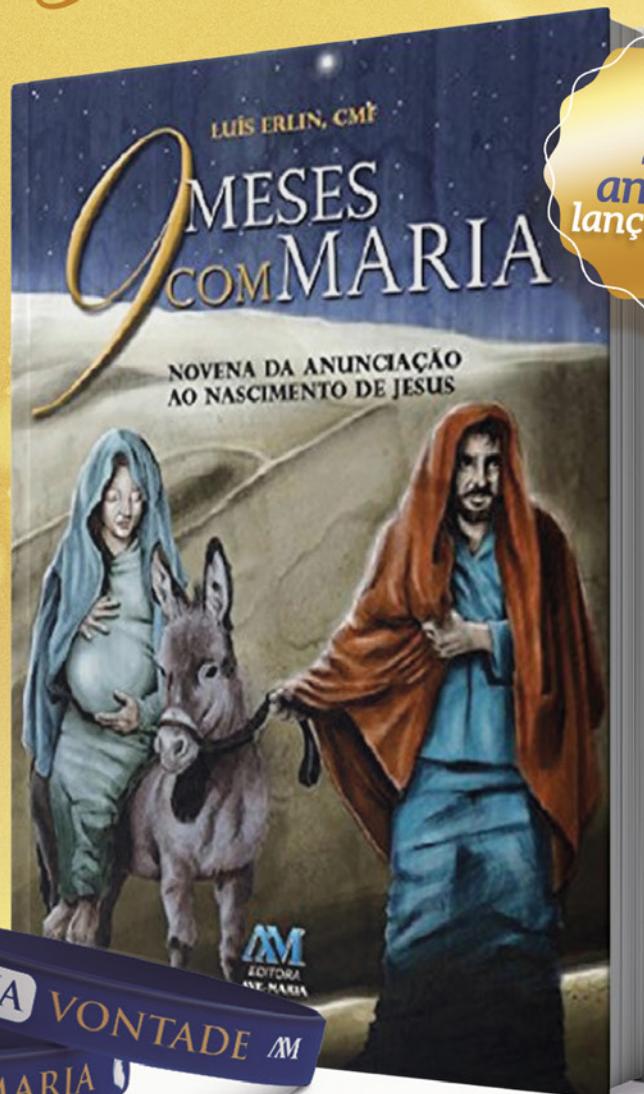
2020: o Ano (Letivo) que não terminou

CONSULTÓRIO CATÓLICO

É possível ler toda a Bíblia apenas participando das missas?

Prepare-se para iniciar
 esta poderosa novena
 e testemunhar as graças de
 Deus em sua vida!

Há 10 anos, milhares de pessoas vêm recebendo inúmeras graças pela intercessão de Nossa Senhora ao acompanhar esta **novena do livro 9 Meses com Maria!** Venha fazer parte dessa grande família que acompanha a **gestação da Santa Mãe de Deus.** A graça que você tanto precisa pode ser alcançada com essa novena!



10
 anos de
 lançamento!

Na compra do livro,
 ganhe uma pulseira
 exclusiva!



Siga-nos nas redes sociais:    

Promoção válida de 01/02 a 25/03/2021 ou enquanto durarem os estoques, exclusiva para compras no site www.avemaria.com.br

AINDA NÃO VENCEMOS, SEGUIMOS A JORNADA...

♦ Pe. Luís Erlin, cmf ♦

Enfim, estamos diante de um novo ano. Sabemos que 2020 foi um ano por demais difícil; o ano acabou, mas as consequências dele ainda nos acompanham. Por essa razão, não vale dizer “Quero que tudo fique no passado!” ou “Vamos esquecer 2020!”.

A pandemia que enfrentamos ainda está em nosso encalço, não como castigo a nos perseguir, mas como uma possível grande conselheira.

Nós não somos tão invencíveis assim, a nossa arrogância humana de seres dominadores se viu frágil, finita...

Oxalá o ano de 2020 tenha sido para nós como Quarta-feira de Cinzas prolongada em que constantemente somos ungidos com cinzas, ouvindo a célebre frase da Bíblia “(...) tu és pó e ao pó voltarás” (Gn 3,19).

Não, não é terrorismo espiritual, é sabedoria de vida. Somente alcança o cume quem senta para descansar e, sobretudo,

avaliar o já percorrido, os perigos que a escalada apresentou até aquele momento, todas as vezes em que escorregou e quase caiu. Somente assim a humildade necessária para bem viver beijará nossa fronte e nos colocará em marcha, sabendo que a razão de nosso viver é maior do que simplesmente existir. É estar nas mãos da providência de Deus.

Feliz 2021!

Seja Deus a nossa força!



Ave Maria

122 anos

Notas Marianas

O CORAÇÃO DE MARIA NA ADORAÇÃO DOS REIS MAGOS

Os Reis Magos testemunharam a Maria sua admiração e o apreço de sua excelsa dignidade de Mãe de Deus, como dantes o fizera a mãe do baptista; mas a humillima Senhora referiu a Deus e a seu Filho todos os louvores que a podiam engrandecer; e na humildade extrema de Maria compreenderam melhor os Magos a divindade de seu Filho e o novo rumo que para as esferas do sobrenatural havia de seguir a humanidade,(...)

Trecho extraído da *Revista Ave Maria*, edição de 08 de janeiro de 1921.

SUMÁRIO



38 MATÉRIA DE CAPA



5 MARIA NA DEVOÇÃO POPULAR

VOCAÇÕES BÍBLICAS

6 DEUS SEDUZ, CONQUISTA E CONDUZ

8 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 SANTA INÊS

MÚSICA SACRA

14 MUSICALIDADE SAUDÁVEL

REFLEXÃO BÍBLICA

16 O EVANGELHO SEGUNDO MATEUS

MISSÃO

18 AS RELIGIÕES: ECUMENISMO A SERVIÇO DA FRATERNIDADE NO MUNDO

COMPROMISSO

20 OS PADRINHOS E MADRINHAS DE CASAMENTO E A IGREJA

CRÔNICA

22 A ESPERANÇA

LANÇAMENTO

24 POR UMA CATEQUESE MAIS ACOLHEDOUA

REPORTAGEM



26 2020: O ANO (LETIVO) QUE NÃO TERMINOU

31 LITURGIÀ DA PALAVRA

ESPIRITUALIDADE

36 A ARTE DE ORAR

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 PARÓQUIA SANTUÁRIO SÃO PAULO APÓSTOLO DE ILÓPOLIS

48 PALAVRA DO PAPA

DIREITO CANÔNICO

50 FORMA DE CELEBRAÇÃO DO MATRIMÔNIO, RITO INDISPENSÁVEL PARA A VALIDADE DO SACRAMENTO

CONSULTÓRIO CATÓLICO

52 É POSSÍVEL LER TODA A BÍBLIA APENAS PARTICIPANDO DAS MISSAS?

SAÚDE

54 APINÉIA OBSTRUTIVA DO SONO

RELAÇÕES FAMILIARES

56 TEMPO DE ESPERANÇAR

VIDA MELHOR

58 A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA O NOSSO BEM-ESTAR

EVANGELIZAÇÃO

60 À SOMBRA DAS ASAS DE DEUS

MODELO

62 SÃO JOSÉ, O PAI

JUVENTUDE

64 AMIZADE É DOM DE DEUS!

66 SABOR & ARTE NA MESA

Revista
Ave Maria

Direção Administrativa
Rodrigo Godoi Fiorini

Direção Editorial
Luís Erlin (MTB 52736/SP)

Gerência Editorial
Álison Henrique Monte

Editor Assistente
Isaías Silva Pinto

Projeto Gráfico
Rodrigo Henrique da Silva

Diagramação
Bruna Bozzetti

Correspondências
Rua Martim Francisco, 636, São Paulo, SP,
01226-000, revista@avemaria.com.br

Anúncios
Jailson Mendes, Tel.: (11) 3823-1060
divulgacao.revista@avemaria.com.br

Produção Editorial
 MINHA PARÓQUIA
Comunicação e Tecnologia

Conselho Editorial
Álison Henrique Monte,
Diego Monteiro, Diego Rocha, Isaías Silva
Pinto, Jailson Mendes, Pe. Luís Erlin, Pe.
Rodrigo Fiorini, Rafael Belucci, Sérgio
Fernandes, Thiago Alves e Valdeci Toledo.

 Revista Ave Maria é uma publicação mensal da Editora Ave-Maria (CNPJ 60.543.279/0002-62), fundada em 28 de maio de 1898, registrada no SNPI sob nº 22.689, no SEPJR sob nº 50, no RTD sob nº 67 e na DCDP do DFP, sob nº 199, P. 209/73 BL ISSN 1980-7872, pertencente à Congregação dos Missionários Claretianos.

 CLARET PUBLISHING GROUP
 SIGNIS

A Editora Ave-Maria faz parte do Grupo de Editores Claretianos (Claret Publishing Group). Bangalore; Barcelona; Buenos Aires; Chennai; Colombo; Dar es Salaam; Lagos; Macau; Madri; Manila; Owerri; São Paulo; Varsóvia; Yaoundé.

Imagem da capa
Setor Campanhas da CNBB (Agência Ateliê 15)

Impressão
Gráfica Infante

 /revistaavemaria
 @revistaavemaria
 revistaavemaria.com.br

NOSSA SENHORA DE BRAGA

“Chamar-me-ão bem-aventurada”

♦ Pe. Roque Vicente Beraldi, cmf ♦

Conta-nos a história que o jovem militar Afonso Henriques era muito devoto de Nossa Senhora. Ele concedeu às autoridades civis na região o poder de cunhar moedas em benefício da construção da catedral. Num linguajar sem pretensões gramaticais, pode-se dizer que Santa Maria de Braga foi bem a rainha dos primórdios de Portugal. Nasceu um novo reino: Terra de Santa Maria. “Dono et concedo Sancte Marie Bracarensi monetam, unde frabricetur ecclesiam.”

Ela falou: “Regine Sancte Marie, o primeiro”. Essas palavras proclamaram Dom Afonso o novo rei, demonstrando que não era simples fórmula vazia de significado, mas verdadeira proclamação da realeza de Maria feita pelo moço cavaleiro ao brandir pela primeira vez a espada.

Dom Afonso Henriques nasceu em Guimarães, em 5 de agosto de 1109. Seu pai era Henrique de Borgonha e sua mãe, Teresa de Leão. Lutou contra os mouros na península Ibérica, derrotando-os. Por essa causa foi condecorado com o título do condado Portucalense. Fundou um novo reino sob a proteção da Virgem Maria.

É de justiça que a excelsa padroeira da velha catedral bracarense se lhe consigne o primeiro lugar no portentoso quadro de honra das imagens de Nossa Senhora de Braga e sua imensa arquidiocese, que de preferência engrandece e venera. ●



Imagem: Reprodução/WEB

ORAÇÃO

“Ó, Deus, cuja providência jamais falha, nós vos suplicamos por intercessão de Nossa Senhora de Braga, rogamos humildes que afasteis de nós o que for nocivo e concedei-nos tudo que for útil. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, na unidade do Espírito Santo. Amém.”

DEUS SEDUZ, CONQUISTA E CONDUZ

Imagem: Reprodução/WEB

◆ Pe. Nilton César Boni, cmf ◆

“O termo “vocação” é muito familiar no ambiente cristão eclesial. Praticamente toda a história da salvação é vocacional, é a história de um chamado. Em grego, “chamado” é “kleton”, que está relacionado a “kellos”, que significa “dar uma ordem”, e em latim vem do verbo “vocare”. Para nossa tradição, o chamado parte sempre de Deus em vista de uma missão e a resposta é do homem que, seduzido pelos apelos do Senhor, retribui com gratidão

dizendo “Eis-me aqui Senhor, envia-me!” (Is 6,8).

Primeiramente, Deus chama à vida. Existir é o dom divino por excelência e o sentido da vida está intimamente ligado ao cumprimento da vontade de Deus. É por isso que, desde os primórdios da humanidade, ecoa em nós o chamado. Nesse sentido, a Sagrada Escritura se revela uma verdadeira pedagoga por meio do testemunho de homens e mulheres do Antigo e do Novo Testamento que se envolveram na defesa do Reino e trilharam um caminho de lutas,

fracassos, conquistas e esperanças. Desde os patriarcas, passando por Moisés, os profetas, Jesus Cristo, Maria, José, os apóstolos e tantos outros discípulos, todos foram envolvidos pela doce voz do Pai e convidados a cuidar da sua vinha.

O conteúdo vocacional na Bíblia é uma aventura que transcende nossa corporeidade e nos insere no tempo da graça de Deus, no mistério da aliança de amor, em vistas da santidade. É espaço fecundo de humanidade a serviço de uma causa que visa a garantir direitos e deveres

**EDITORA
AVE-MARIA
EVANGELIZANDO
NA ERA DAS LIVES**

Cumprindo a sua missão de evangelizar por todos os meios possíveis, a Editora Ave-Maria se utiliza cada vez mais das novas mídias, das redes sociais, para levar conteúdo espiritual, a Boa-Nova, aos seus leitores. Veja as informações sobre as últimas lives e como assistir a elas na íntegra:



Tema: “Bíblia: dúvidas que o povo tem”

Convidado: João Cláudio Rufino – filósofo, teólogo, doutorando em Teologia, professor, palestrante e pregador.

Endereço: <https://www.instagram.com/tv/CFxmghQIVcD>



Tema: “O cerco e a cruz da misericórdia: aprenda a realizar o cerco da misericórdia e experimente este poder de Deus!”

Convidado: Padre Luiz Roberto Teixeira Di Lascio – autor dos livros Cerco da misericórdia e A cruz da misericórdia.

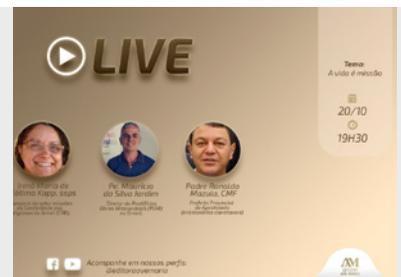
Endereço: <https://youtu.be/zT5K2FOaEGs>



Tema: Lançamento do livro “A graça e o desafio de perdoar”

Convidado: Padre Vinícius Teixeira, cm.

Endereço: <https://youtu.be/3w7IX1wK-sE>



Tema: “A vida é missão”

Convidado: Irmã Maria de Fátima Kapp, ssps – Padre Maurício da Silva Jardim – Padre Ronaldo Mazula, cmf.

Endereço: <https://youtu.be/Ib6ci2Sm8AA>



Tema: Lançamento do livro “No princípio a Palavra”

Convidado: Diego Lelis, cmf.
Endereço: https://youtu.be/PRQP_hP8pfc

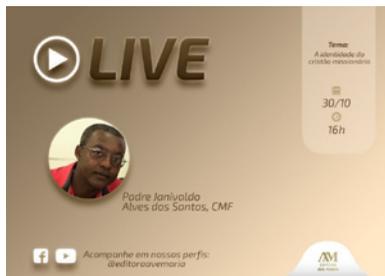
QUER GANHAR LIVROS DA EDITORA AVE-MARIA?

Todos os meses sorteamos prêmios nas nossas redes sociais. Participe!



QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO

Envie uma mensagem pelo nosso site ou uma carta para Rua Martim Francisco, 636, 2º andar, Santa Cecília, São Paulo, CEP 01226-002



Tema: “A identidade do cristão missionário”

Convidado: Padre Janivaldo Alves dos Santos, cmf.

Endereço: <https://youtu.be/pfHHovKcHJU>



ESTANDARTE

Faça um estandarte para o(a) padroeiro(a) da sua comunidade: **um jeito diferente e alegre para a sua Igreja e procissão!**

Você escolhe o tamanho e a estampa do(a) santo(a) padroeiro(a) e nós fizemos o estandarte para você!

Entre em contato para mais informações:

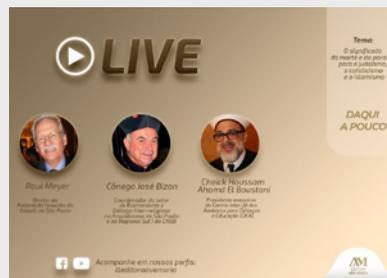
Leonardo Rodrigo

(31) 98344-4005
 lrsds76@gmail.com

Tema: “O significado da morte e do paraíso para o judaísmo, o catolicismo e o islamismo”

Convidado: Raul Meyer – Cônego José Bizon – Xequê Houssam Ahamd El Boustani

Endereço: <https://youtu.be/9aKDPtZX-Sk>



Tema: “Dízimo, compromisso de fé: em meio à pandemia aumentam os desafios das paróquias e dioceses. Como criar oportunidades?”

Convidado: Padre Wellington Cardoso Brandão, cmf

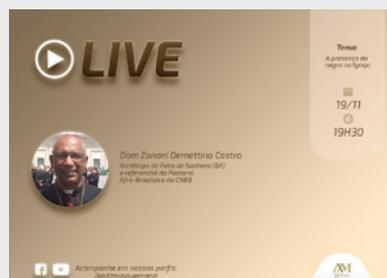
Endereço: <https://youtu.be/PHqSj35gPY>



Tema: “A presença do negro na Igreja”

Convidado: Dom Zanoni Demettino Castro, arcebispo de Feira de Santana (BA)

Endereço: <https://youtu.be/1F5rcOQ9aJ0>



Tema: “Padre Roque Vicente Beraldi, cmf: 99 anos de fidelidade ao Evangelho e à Virgem Maria”

Convidado: Padre Roque Vicente Beraldi, cmf

Endereço: <https://youtu.be/T9VBvgFYYCg>





Comissão Episcopal Pastoral para o Ecumenismo e Diálogo Inter-Religioso

29 e 30/01/2021

SIMPÓSIO FORMAÇÃO ECUMÊNICA

Desconstruindo muros e construindo pontes: olhares a partir da Encíclica Fratelli Tutti e da Campanha da Fraternidade Ecumênica



Imagem: Reprodução/WEB

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA O SIMPÓSIO DE FORMAÇÃO ECUMÊNICA 2021, QUE ACONTECE NOS DIAS 29 E 30 DESTE MÊS

A Estão abertas as inscrições ao Simpósio de Formação Ecumênica 2021 que acontecerá, de forma virtual, nos dias 29 e 30 deste mês. Esta edição do simpósio tem como tema “Desconstruindo muros e construindo pontes: olhares a partir da Carta Encíclica Fratelli Tutti e da Campanha da Fraternidade Ecumênica 2021”. O tema da Campanha da Fraternidade Ecumênica é “Fraternidade e diálogo: um compromisso de amor”.

O encontro, organizado pela Comissão Episcopal Pastoral para o Ecumenismo e o Diálogo Inter-religioso da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), também vai refletir sobre o fundamentalismo e os muros que a partir dele se constroem na socie-

dade brasileira e no mundo. Segundo o assessor da Comissão Episcopal Pastoral para o Ecumenismo da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil e subsecretário adjunto de pastoral da entidade, Padre Marcus Barbosa Guimarães, as posturas fundamentalistas que demonizam o outro e suas culturas são reflexos desse modo de ser que vai se impondo na sociedade.

Serão assessores do encontro a doutora em Teologia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Irmã Raquel de Fátima Coelet, Filha da Caridade da Província de Curitiba (PR), que também é representante católica na Comissão Teológica do Conselho Nacional de Igrejas Cristãs (Conic), e o mestre em

Teologia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Padre Rene José de Sousa, presbítero da diocese de São Carlos (SP). Sua reflexão será sobre os muros de inimizades erigidos pelos fundamentalismos e o diálogo e a fraternidade como caminhos para a sua superação.

As inscrições são para todos que se interessam pela causa ecumênica e inter-religiosa. Podem ser formalizadas por meio de envio de um e-mail, com nome completo, cidade, Estado e comunidade que participa para ecumenismo@cnbb.org.br. O simpósio será realizado de forma on-line nos dias 29 e 30 de janeiro de 2021, das 9 às 12 horas. ●

Fonte: CNBB

NOVA IDENTIDADE: PASTORAL FAMILIAR ARTICULA NOVA PROPOSTA DE TRABALHO DE SERVIÇO À VIDA

O trabalho de promoção e defesa da vida desenvolvido pela Pastoral Familiar tem nova proposta e nova identidade. A partir de agora, essa atuação pastoral terá o nome de “serviço à vida” e consistirá numa ação contínua e permanente de articulação da Pastoral Familiar, que também vai considerar o “cuidado” com a vida.

A nova proposta foi apresentada pelo bispo de Rio Grande (RS) e presidente da Comissão Episcopal Pastoral para a Vida e a Família da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), Dom Ricardo Hoepers, durante encontro virtual de formação, no dia 24 de novembro de 2020, com os escolhidos para atuar no serviço à vida em todos os regionais do Brasil.

Dom Ricardo apresentou o material que norteará a “assimilação do carisma pelo qual nós queremos viver dentro da dimensão vida e família, o serviço à vida”. Tal carisma, segundo ele, deve ter “uma identidade, uma expressão, uma linguagem”, o que está em construção a partir do material estudado durante o encontro.

A ideia do serviço à vida parte da Exortação Apostólica Familiaris Consortio, do Papa João Paulo II. O documento propõe quatro deveres essenciais para fortalecer o sentido da família na vida cristã: a formação de uma comunidade de pessoas; o serviço à vida; a par-

ticipação no desenvolvimento da sociedade; e a participação na vida e na missão da Igreja.

“Desses quatro deveres, destacamos neste projeto o serviço à vida como fundamento para organizarmos nossa Pastoral Familiar em nível nacional com ações concretas para a promoção, defesa e cuidado da vida dentro do agir pastoral, em coerência com os documentos da Igreja: ‘Assim a tarefa fundamental da família é o serviço à vida’ (Exortação Apostólica Familiaris Consortio, 28)”, destaca o material.

A expressão “serviço à vida” caracteriza muito bem a proposta da Comissão Vida e Família no organograma da Pastoral Familiar, tendo em vista que, pela abrangência e multiplicidade de iniciativas e ações no Brasil, a dimensão da vida precisa ser expressa de maneira a abarcar e envolver todos os trabalhos afins.

Atualmente são encontrados diversos exemplos de serviço à vida, como as casas pró-vida, casas de acolhida, observatórios de bioética, associações, comissões diocesanas de defesa da vida e muitas outras atividades. A expressão “serviço à vida”, dessa forma, contempla e abraça todas essas iniciativas, pois se trata de um serviço permanente e integral que perpassa todas as ações da Pastoral Familiar.

Dom Ricardo Hoepers destaca, no entanto, que o serviço à vida

não é uma nova estrutura. “Não estamos criando nenhum trabalho paralelo, não estamos criando nada de novo, não estamos criando mais um setor, não estamos criando nenhum movimento. Estamos, sim, organizando o nosso trabalho de promoção, de defesa e de cuidado no serviço à vida dentro da Pastoral Familiar. É muito importante essa perspectiva que é de fundamental unidade”, sustentou o bispo, que ainda sublinhou no material oferecido o caráter transversal do serviço. ●

Fonte: CNBB



ANUNCIE NA
Ave Maria

LIGUE PARA
(11) 3823 1060
RAMAL 1096
OU PELO E-MAIL
divulgacao.revista@
avemaria.com.br

21 DE JANEIRO



Imagem: Reprodução/WEB

SANTA INÊS

VIRGEM E MÁRTIR († 304?)

“Estou prometida a Cristo, mais belo que o Sol e a Lua, Senhor dos Anjos. Com o seu anel estou comprometida; Ele colocou sobre minha cabeça a coroa de esposa. Alegrai-vos, festejai comigo. Agora vivo perto dele na esplêndida habitação dos santos. Procurei-te muito, e neste momento contemplo o teu rosto; tão esperado, e agora és meu na Terra, amei-te sem medida e agora sou tua para sempre.”

Essa menina ainda não tinha completado 12 anos e impressionou muitíssimo seus contemporâneos, deixando uma lembrança inesquecível. Dela falam os martirológicos mais antigos, os padres da Igreja como Ambrósio, Agostinho, Jerônimo, o poeta Prudêncio, que lhe dedica um hino, e também o Papa Dâmaso.

Na via Nomentana, o lugar de seu martírio, Constantina, filha do imperador Constantino, o Grande, construiu uma basílica e ao seu lado mandou construir o seu mausoléu, querendo ser sepultada perto de Inês.

Não há dúvida sobre sua historicidade, embora não saibamos quase nada de sua família e não possamos jurar que os pormenores de seu martírio devem ser tomados ao pé da letra. Foi martirizada no século III ou no início do século IV. O seu nome de origem oriental – Inês quer dizer casta – não deve causar admiração, porque a cultura grega era comum em Roma. Depois das perseguições, a sua história animava bastante os cristãos jovens a seguir o exemplo de sua virgindade e isso explica também porque o seu nome entrou na liturgia da Missa e a sua festa se espalhou por toda parte, também na África e em Constantinopla.

O elogio que lhe fez Santo Ambrósio por ocasião da festa exprime o encanto desse doutor da Igreja diante de tal figura feminina que, com sua tenra idade, testemunhou a fé com a dupla coroa; da virgindade e do martírio.

O ELOGIO DE AMBRÓSIO

“É o dia do nascimento para o Céu de uma virgem: imitemos a sua integridade. É o dia natalício de uma mártir: ofereçamos exemplo dela, o nosso sacrifício. É o aniversário de Santa Inês!”

Conta-se que sofreu o martírio aos 12 anos. Como é detestável a crueldade que não poupou sequer tão tenra ida-

de! Maior, porém, foi a força da fé que encontrou testemunho numa vida ainda no início. Um corpo tão pequeno poderia talvez oferecer espaço aos golpes da espada? Contudo, ela, que parecia inacessível ao ferro, eis que teve força para vencer a espada. Em sua idade, as meninas tremem diante do olhar severo dos pais, choram e gritam por pequenas picadas como se tivessem sido feridas. Inês, pelo contrário, permaneceu impávida diante das mãos dos carrascos, tintas com seu sangue.

Sob o peso das correntes ficou imóvel e ofereceu o corpo inteiro à espada do algoz sem saber que iria morrer, mas já pronta para a morte. Levada a toda força até os altares dos ídolos e posta entre as brasas, estendeu as mãos para Cristo e sobre os próprios altares sacrílegos ergueu o troféu do Senhor vitorioso. Introduziu o pescoço e as mãos nos cepos de ferro, embora nenhuma cadeia pudesse prender membros tão finos.

Novo tipo de martírio! Ainda não era capaz de suportar as torturas e, no entanto, estava já madura para a vitória. A luta foi difícil, mas fácil a coroa. A tenra idade deu uma lição de fortaleza. Uma noiva não andaria tão depressa para o casamento como essa virgem correu para o lugar do suplício, alegre, ágil, com a cabeça enfeitada não de coroa, mas de Cristo; não de flores, mas de nobres virtudes.

Todos choravam, ela não; e mais se admiravam que entregasse uma vida que ainda não gozara e a doasse como se a tivesse vivido plenamente. Todos ficavam espantados que já se levantasse como testemunha de Deus aquela que, por causa da idade, não podia ainda dar testemunho por si. Finalmente, consegui, sim, que se acreditasse em seu testemunho em favor de Deus, ela a quem ainda não se dava crédito se testemunhasse em favor dos homens. Na verdade, o que está acima da natu-

reza é do Autor da natureza. A quantas terríveis ameaças não recorreu o magistrado para assustá-la? A quantas doces adulações para persuadi-la e de quantos pretendentes à sua mão não lhe falou para fazê-la retroceder de seu propósito? Mas sua resposta foi esta: “É uma injúria ao esposo dar atenção ao amante. Aquele que primeiro me escolheu para si, esse é que me receberá. Por que demoras, carrasco? Perea este corpo: este pode ser amado e desejado, mas eu não o quero”.

Ficou imóvel, rezou, inclinou a cabeça. Ter-se-ia podido ver o carrasco sobressaltar-se como se fosse ele o condenado, tremer a mão do verdugo, empalidecer-se o rosto de quem temia o perigo alheio, enquanto a menina não temia o próprio. Eis, pois, numa única vítima um duplo martírio, da castidade e da fé. “Permaneci virgem e alcancei a palma do martírio.”

O RELATO DE SEU SOFRIMENTO

Interessa-nos conhecer também o que está nos escritos sobre seu sacrifício. Neles se conta que Inês, acusada de ser cristã porque não queria se submeter aos desejos do filho do governador, confessou não somente a sua adesão a Cristo, mas também de pertencer a Ele para sempre.

Ofereceram-lhe, então, a possibilidade de escolher: ou fazer parte das vestais para guardar com elas o fogo, pertencente aos deuses, ou passar a viver numa casa de prostituição. A menina recusou ambas as propostas, tendo horror tanto à idolatria quanto à impureza. Foi levada a custo para um prostíbulo, mas ninguém ousava se aproximar dela; o único homem que se atreveu caiu morto a seus pés antes de tocá-la. Tinham-lhe tirado as vestes e ela se cobria como podia com as suas mãos e com os seus longos cabelos.

Conduzida ao tribunal, o juiz lhe disse: “Acreditarei em ti e no teu Deus, se tu ressuscitares este homem morto por tua causa”. Inês orou ao seu esposo e o defunto tornou a viver para admiração dos presentes. “Grande é o Deus dos cristãos!”, exclamou o juiz. Parecia que daí em diante a menina, que tinha restituído a vida, poderia continuar viva. Porém, depois de alguns dias, foi acusada de feitiçaria e condenada definitivamente.

Nada sabemos sobre o tipo de morte a que a submeteram. Conforme o Papa Dâmaso e a tradição grega, ela teria sido queimada viva; conforme o poeta Prudêncio e a tradição latina, teria sido decapitada.

O famoso escritor italiano Pedro Bergellini (1897-1982) comenta que no início da liturgia ambrosiana “O poeta imagina a menina degolada, como uma verdadeira ovelha, mansa e imaculada. E do Cordeiro Divino, a menina mártir, branca e vermelha, tornou-se a esposa mais tenra e comovente”.

Todos os anos, na liturgia de sua festa, são bentas duas ovelhas brancas e sua lã é usada para confeccionar os pálios que o Papa doa aos arcebispos para significar que também eles, como Inês, devem estar preparados para dar a vida pela Igreja, esposa de Cristo. ●

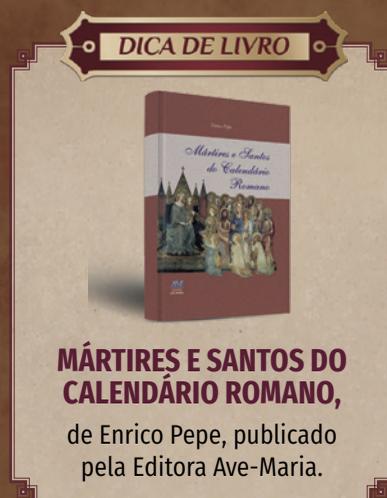




Imagem: Cathopic

MUSICALIDADE SAUDÁVEL

◆ Ricardo Abrahão ◆

A música acompanha as expressões de crenças e de fé. É formadora e expressão da cultura. É transformadora ativa no tocante ao interior da alma humana e a única arte que pode penetrar mais fundo o âmago do homem. Estudos em Neurologia, Psiquiatria, Psicanálise, Antropologia, História, Arqueologia, entre tantas outras ciências, são unânimes sobre o poder da música.

Então, não temos desculpa alguma em não desenvolvermos a musicalidade nas igrejas, pois a música está na gênese do ser humano, assim como a busca de Deus. O Catecismo da Igreja Católica inicia dizendo quem realmente somos: “O desejo de Deus está inscrito no coração do homem, já que o homem é criado por Deus e para Deus; e Deus não cessa de atrair o homem a si, e somente em Deus o homem há de encontrar a verdade e a felicidade que não cessa de procurar”.

São tantos os que trilham o caminho da música e da santidade que somos ricos herdeiros da fé e da arte musical. Mestres em santidade e mestres em música. Sendo assim, por que não usamos os conhecimentos que temos? Por que insistimos em tantos erros? Talvez seja por causa de um processo neurótico. Anselm Grün nos dá uma aula com extrema capacidade de síntese no brilhante livro *A saúde como tarefa espiritual*: “O neurótico confunde ideal perfeito com ausência de erros: em vez de amar um ideal que está fora de si, acima do eu, que unifica a personalidade, que confere à pessoa a sensibilidade para a sua falibilidade e, ao mesmo tempo, age como estimulante e encorajador, o neurótico ama apenas o eu idealizado e acredita amar o próprio ideal, contudo, ele não encontra nem a paz, nem o equilíbrio”. Muitas vezes, tenho a impressão de que muitos não fazem música em e por Cristo na

Eucaristia e sim para si, não mergulhados no Batismo, mas mergulhados em seus próprios “eus” idealizados. O resultado não é musicalidade de paz, fé e amor em Cristo.



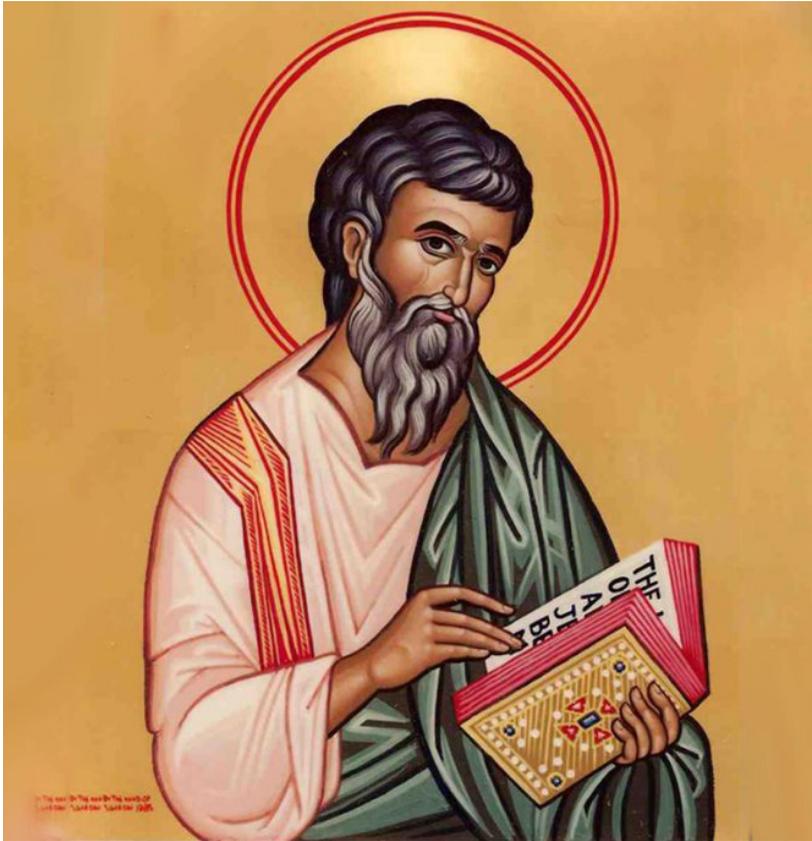
A musicalidade do católico cria saúde física e mental. Desenvolve possibilidades de expansão da alma por meio do Espírito Santo.



Isso não pode ser simples conceito. É experiência de vida verdadeira dentro do coração humano. Nossas igrejas necessitam de testemunho do encontro do católico com Deus. No Evangelho, Jesus já diz que conhecemos uma árvore pelos frutos que ela dá. Então, necessitamos produzir frutos de musicalidade orante, aquela que nos leva ao centro da liturgia, a Eucaristia! É sentir o Salmo reverberando no peito: “A minha alma será saciada, como em grande banquete de festa; cantará a alegria em meus lábios, ao cantar para vós meu louvor!”. É a musicalidade da eternidade. É a arte de permitir a fusão do próprio “eu” com o Espírito Santo. É deixar a voz de Deus ressoar no coração humilde.

Coragem! Não tenha medo da humildade! Permita que o “eu” mergulhe com alegria na sabedoria do Espírito Santo. ●

“A MINH’ALMA ENGRANDECE O SENHOR E SE ALEGROU O MEU ESPÍRITO EM DEUS, MEU SALVADOR, POIS ELE VIU A PEQUENEZ DE SUA SERVA. DESDE AGORA AS GERAÇÕES HÃO DE CHAMAR-ME BENDITA.”



O EVANGELHO SEGUNDO MATEUS

♦ Pe. Antônio Ferreira, cmf ♦

Iniciamos nosso caminhar conhecendo e aprofundando-nos sobre o Evangelho segundo Mateus.

A palavra grega εὐαγγέλιον (Evangelho), “Boa-Nova”, é composta de εὖ = bem, bom, e de ἄγγελος = mensageiro, anúncio, e faz referência à recompensa dada à pessoa portadora de boas notícias. Mais tarde, o termo passou a significar as próprias Boas-Novas.

O Novo Testamento indica as Boas -Novas trazidas por Jesus. No século II, o termo será aplicado

aos textos escritos dos evangelhos.

Um aspecto importante é nunca confundir o aspecto literário com a mensagem, o que o autor quer comunicar. Sem esse discernimento, o risco é fazer leituras “ingênuas” e muitas vezes enganosas. Isso pode ocorrer quando o que é vestimenta literária passa a ser considerado mensagem.

Cada autor tem um plano de trabalho, um objetivo ao elaborar seu escrito. Cada Evangelho busca responder, iluminar as situações de pessoas concretas, vivendo em

condições especiais, que necessitam sentir a Palavra do Senhor de uma maneira particular. Assim, o autor, conhecendo a comunidade em suas qualidades, deficiências e inquietações, apresenta Jesus de forma singular, ou seja, de maneira compreensível a todos.

O texto de Mateus é o mais extenso dos quatro evangelhos. Acredita-se que foi escrito nos anos 80 do primeiro século da era cristã, dirigido a uma comunidade formada, predominantemente, por judeus que havia aceitado Jesus como Messias. Faz uso constante de citações do Antigo Testamento.

Em sua mensagem, apresenta Jesus como filho de Davi, o Emanuel, o Deus conosco, segundo a profecia de Isaías (cf. Is 7,14).



O Evangelho é uma obra complexa, fruto de uma tradição já presente que circulava entre as pessoas.



Jesus é o enviado de Deus, no qual se cumprem todas as expectativas do Antigo Testamento. Ele anuncia o Reino de Deus, citado cinquenta vezes. Isso é central no Evangelho.

Com sua palavra e vida, revela que é chegada a hora do Reino de Deus. O Reino acontece aqui e agora. Não é para depois. Jesus é a Boa-Nova. Ele é a plena e definitiva realização de todas as profecias.

A Boa-Nova se revela, sobretudo, no momento de sua morte na cruz. Morre e ressuscita para nos salvar. Eis o querigma: Jesus Cris-

to morreu pelos nossos pecados e ressuscitou para nossa remissão. Em sua morte, todos os pecados foram vencidos e sua ressurreição fez nascer uma nova vida.

A estrutura do Evangelho tem como base os cinco primeiros livros da Bíblia – a Tora. O Evangelho segundo Mateus é elaborado da seguinte forma:

Capítulos 1 e 2

Genealogia
Infância de Jesus

Capítulos 3 a 7

Relatos
Sermão da Montanha
(o programa do Reino)

Capítulos 8 a 10

Relatos
Discurso Missionário
(os anunciadores
do Reino)

Capítulos 11 a 13

Relatos
Discurso das Parábolas
(o mistério do Reino)

Capítulos 14 a 18

Relatos
Discurso Comunitário
(a organização do Reino)

Capítulos 19 a 25

Relatos
Discurso Escatológico
(o cumprimento do Reino)

Capítulos 26 a 28

Paixão e Ressurreição

Capítulos 1-2: genealogia – infância de Jesus. Apresentam uma reflexão sobre a pessoa de Jesus e sua missão. Mais que realçar os fatos, o autor quer apresentar aos leitores e membros da comunidade que na criança que nasce se cumprem as profecias.

O que foi, paulatinamente, revelado com o povo de Israel, a libertação da escravidão, a Terra Prometida, então se realiza plena e definitivamente na pessoa de Jesus Cristo. Ele é o filho de Davi, o filho de Abraão, o novo Moisés e o verdadeiro Israel.

Capítulos 3-7: relatos – Sermão da Montanha (o programa do Reino). O primeiro discurso. Início das atividades.

Após ser batizado por João Batista, Jesus retorna à Galileia, deixa Nazaré e se estabelece em Cafarnaum. Jesus começa a pregar: “Arrependei-vos, porque está próximo o Reino dos Céus” (Mt 4,17). Sua fama se espalha por toda a vizinhança.

Acontece o primeiro grande discurso, denominado Sermão da Montanha. A montanha lembra o Sinai, no qual Moisés recebeu o Decálogo. Jesus é apresentado como o novo Moisés. A fórmula “mas eu vos digo” é recorrente, descrevendo a superação da antiga lei.

Os que vivem segundo o Evangelho formam a família dos filhos e filhas de Deus. O encontro com Jesus ressuscitado se dá no amor, na partilha, no perdão e, sobretudo, na celebração da Eucaristia.

Nas próximas edições trataremos dos tópicos seguintes. ●

CHEGOU

a nova edição de uma das
MAIORES OBRAS
da Literatura Cristã
de todos os tempos!

A Editora Ave-Maria apresenta a nova edição de luxo do livro “Imitação de Cristo”! Esta obra, que é considerada por muitos como um dos maiores clássicos da espiritualidade cristã, traz um diálogo de Jesus Cristo com a alma que busca fazer a vontade de Deus em sua vida e seguir os ensinamentos do Verbo Divino.



AM
EDITORA
AVE-MARIA

Editora Ave-Maria nas redes sociais



À venda nas melhores livrarias ou no site
www.avemaria.com.br

AS RELIGIÕES: ECUMENISMO A SERVIÇO DA FRATERNIDADE NO MUNDO

◆ Pe. Rodolfo Faria* ◆

Desde o Concílio Ecumênico Vaticano II, a Igreja Católica Apostólica Romana recomeçou um caminho de aproximação com as religiões cristãs e outras. O Papa São Paulo VI e os demais papas depois do Concílio fizeram um grande esforço de promover a unidade dos cristãos e de repropor a religião como elemento central na construção da cultura da paz, da fraternidade e do bem. O Papa São Paulo VI, na solenidade de Pentecostes de 1964, instituiu o Pontifício Conselho para o Diálogo Inter-religioso, que tem como missão:

- ▶ Promover o respeito, a mútua compreensão e a colaboração entre os católicos e os seguidores de outras tradições religiosas;
- ▶ Encorajar o estudo das religiões;
- ▶ Promover a formação de pessoas que se dediquem ao diálogo.

Tanto a Teologia, como o magistério, fizeram um longo caminho de aproximação com as grandes religiões da humanidade. No campo teológico, isso se refletiu sobre as grandes religiões,

principalmente sobre a questão da salvação. A Teologia ajudou num maior conhecimento das grandes tradições religiosas. Na esfera do magistério, deram-se passos concretos em nível de diálogo e de encontros significativos. Os papas promoveram grandes encontros em Assis, Itália, com as grandes religiões.



A Igreja Católica valoriza as outras religiões, pois vê também nelas a ação de Deus e "(...) nada rejeita do que, nessas religiões, existe de verdadeiro e santo.



Nessa direção, São João Paulo II promoveu a primeira grande Jornada Mundial de Oração pela Paz em outubro de 1986, em Assis. 25 anos depois, Bento XVI, em 27 de outubro de 2011, participou do Dia de Reflexão, Diálogo e Oração pela Paz e a Justiça no Mundo: “Peregrinos da verdade, peregrinos da paz”. Papa Francisco, em 20 de setembro de 2016, participou da Jornada de Oração

pela Paz: “Sede de paz. Religiões e culturas em diálogo”. No dia 3 de outubro de 2020, o Pontífice assinou, em Assis, a Carta Encíclica Fratelli Tutti. Ele dedica todo o oitavo capítulo dessa encíclica às religiões ao serviço da fraternidade no mundo. É claro que o olhar do Papa é o de um católico, pois cada um fala de onde se encontra, e Francisco fala como Papa, aborda o tema a partir do Concílio Vaticano II e de documentos e pronunciamentos dos papas que vieram após o Concílio, mas também da sua experiência de diálogo, principalmente com o grande Imã Ahmad Al-Tayyeb. Passo, agora, a apresentar os elementos centrais desse capítulo

Papa Francisco, na Carta Encíclica Fratelli Tutti, afirma que somente na abertura ao transcendente está o fundamento para a fraternidade, que só diz ele: “Estamos convencidos de que só com esta consciência de filhos que não são órfãos, podemos viver em paz entre nós”.

Para o Papa, tornar Deus presente é um grande bem para a sociedade. Expulsar Deus da vida da sociedade conduz à idolatria, à perda do referencial da digni-



dade humana e, conseqüentemente, dos direitos do ser humano: “Quando se pretende, em nome os homens”[1]. Porém, o Papa Francisco afirma com clareza a centralidade do Evangelho de Jesus Cristo para nós cristãos e a importância do seu anúncio e testemunho. Ele afirma que essa música não pode cessar de repercutir nos diversos ambientes, pois é dela que tudo brota: “Se a música do Evangelho parar de vibrar nas nossas entranhas, perderemos a alegria que brota da compaixão, a ternura que nasce da confiança, a capacidade da reconciliação que encontra a sua fonte no fato de nos sabermos sempre perdoados-enviados. Se a música do

Evangelho cessar de repercutir nas nossas casas, nas nossas praças, nos postos de trabalho, na política e na economia, teremos extinguido a melodia que nos desafiava a lutar pela dignidade de todo o homem e mulher”[2].

O Papa pede que nesse caminho da fraternidade e da construção da paz, principalmente nos países onde os cristãos são minoria, seja respeitado o princípio da reciprocidade, garantindo, assim, a liberdade religiosa para todos. Diz ele: “Esta liberdade manifesta que podemos encontrar um bom acordo entre culturas e religiões diferentes; testemunha que as coisas que temos em comum são tantas e tão importantes que é possível

individuar uma estrada de convivência serena, ordenada e pacífica, na aceitação das diferenças e na alegria de sermos irmãos porque filhos de um único Deus”[3]. A liberdade religiosa é um direito humano fundamental. As coisas que temos em comum são tantas e tão importantes que é possível individuar uma estrada de convivência serena.

Francisco constata que entre as religiões é possível um caminho de paz. O ponto de partida deve ser o olhar de Deus. Diz ele: “Deus não olha com os olhos, Deus olha com o coração. E o amor de Deus é o mesmo para cada pessoa, seja qual for a religião. E se é um ateu, é o mesmo amor. Quando chegar

o último dia e houver a luz suficiente na Terra para poder ver as coisas como são, não faltarão surpresas!”[4].

O Papa aponta para a necessidade de que “(...) os crentes precisam encontrar espaços para dialogar e atuar juntos pelo bem comum e promoção dos mais pobres”[5]. Não se trata de escondermos nossas convicções para nos encontrarmos com outros que pensam de maneira diferente, mas “Como crentes, somos desafiados a retornar às nossas fontes para nos concentrarmos no essencial: a adoração de Deus e o amor ao próximo, para que alguns aspectos da nossa doutrina, fora do seu contexto, não acabem por alimentar formas de desprezo, ódio, xenofobia, negação do outro. A verdade é que a violência não encontra fundamento algum nas convicções religiosas fundamentais, mas nas suas deformações”[6], pois o culto sincero a Deus conduz ao respeito pela sacralidade da vida, respeito pela dignidade e liberdade dos outros e ao compromisso em prol do bem-estar de todos. A violência, e principalmente o terrorismo, é deturpação da religião.

Fratelli Tutti retoma a declaração assinada entre Papa Francisco e o grande Imã Ahmad Al-Tayyeb se comprometendo com o diálogo: “Em nome de Deus e de tudo isto, (...) declaramos adotar a cultura do diálogo como caminho; a colaboração comum como conduta; o conhecimento mútuo como método e critério”[7].

Por fim, o Papa, nessa sua reflexão sobre a fraternidade universal, sente-se motivado por Francisco de Assis e também por outros líderes não católicos: Martin Luther King, Desmond Tutu, Mahatma Gandhi e muitos outros. Termina contando a experiência de Carlos de Foucauld que, no seu ideal de entrega a Deus, encaminhou-se para a identificação com os últimos, os mais abandonados no interior do deserto africano. Nesse contexto, vivia a fraternidade universal sentindo todo ser humano como irmão: “Peço a Deus que eu seja realmente o irmão de todos”[8]. ●

.....
***Padre Rodolfo Faria** é presbítero da Igreja Católica Apostólica Romana, Diocese de São Carlos (SP); licenciado e bacharel em Filosofia; licenciado e bacharel em Sociologia; bacharel em Teologia pelo Pontifício Ateneu Santo Anselmo de Roma, Itália; pós-graduado em Rádio e Televisão pelo Serviço à Pastoral da Comunicação (SEPA), São Paulo (SP); mestre em Comunicação pela Faculdade Cásper Líbero, São Paulo (SP); doutorando em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP); apresentador do canal de televisão Século 21; diretor de programação da Rádio 93,3 FM.

¹ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 274. ⁴ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 281.
² PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 277. ⁵ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 282.
³ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 276. ⁶ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 282.
⁷ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 277. ⁸ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 285.
⁹ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 279. ⁹ PAPA FRANCISCO, Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, 287.

Muito se fala sobre os padrinhos e madrinhas de Crisma e, principalmente, sobre os padrinhos e madrinhas de Batismo, por isso, proporei uma breve reflexão sobre os padrinhos de casamento (Matrimônio). Para isso, penso ser importante resgatar um pouco da história da Igreja.

O Concílio de Trento foi uma importante reação da Igreja contra as inovações doutrinárias heréticas iniciadas por Martinho Lutero, em 1517. Nesse concílio foram estabelecidas diretrizes sobre cada um dos sacramentos. Acerca do Matrimônio ficou estabelecido que aquele que viesse a “(...) contrair Matrimônio de outro modo que não fosse com a presença do pároco e de duas ou três testemunhas o contraía invalidamente”.

Essa advertência era necessária porque muitas pessoas, desobedecendo aos princípios do Matrimônio, que afirma “O que Deus uniu o homem não separa” (Mc 10,9), casavam e descasavam aleatoriamente, inclusive sob a alegação recorrente de adultério. Usava-se o adultério como justificativa para legitimar os divórcios. Desse modo, buscando garantir a legitimidade e validade da cerimônia, o decreto afirmou ser nulo qualquer Matrimônio que não contasse com a presença do pároco e das testemunhas, mandando que fossem “(...) castigados com graves penas à decisão do ordinário, do pároco ou qualquer sacerdote que assistisse semelhante contrato com menor número de testemunhas”.

Desse modo, os padrinhos e madrinhas de casamento, oficialmente testemunhas do Sacramento diante da Igreja, representando-a, e diante de toda a comunidade cristã, deveriam garantir, junto com o pároco, que o Sacramento foi celebrado va-



Imagem: Divulgação WEB

A Esperança

Imagem: Divulgação WEB

POR UMA CATEQUESE MAIS ACOLHEDORA

◆ Rogério Belini ◆

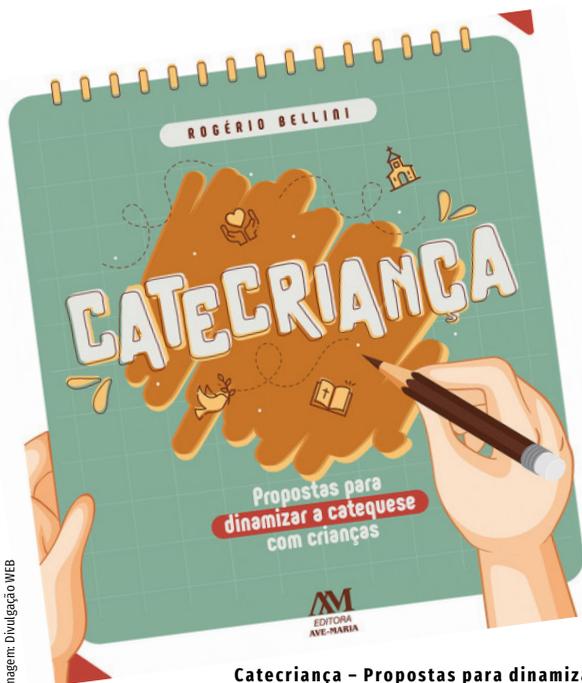


Imagem: Divulgação WEB

Catecriança - Propostas para dinamizar a catequese com crianças

Referência: 9786557070130_1

Formato: 22,00 x 25,00

Edição: 1

Número de Páginas: 64

Ano: 2020

Autor: Rogério Bellini

Mais A palavra “catequese” tem a sua origem no verbo latino “katechein”, que significa falar de cima, fazer eco. Ela também tem relação com o verbo grego “katecho”, que tem a ver com informar, anunciar, comunicar. A tarefa da catequese, portanto, é fazer eco à mensagem recebida do alto: a Boa-Nova anunciada por Jesus.

A iniciação à vida cristã passa por um processo de maturidade na fé. É preciso que a mensagem da Boa-Nova (querigma) toque o coração das pessoas, promova o encontro pessoal com o Cristo, afinal se faz sentir é porque faz sentido. Ao fazer sentido para

a nossa vida, esse anúncio provoca em nós a vontade de conhecer e nos aprofundar ainda mais sobre a vida e os ensinamentos de Jesus. Ao crescemos na fé, criamos vínculos fortes com a Igreja, aumentando o desejo de “ser Igreja”, anunciá-la e defendê-la, o que nos torna discípulos missionários.

Se o nosso anúncio não toca os corações e se as nossas atitudes em relação aos pais, catequizandos e até mesmo aos outros colegas catequistas não forem de acolhimento, talvez não produzam vínculos fortes e duradouros. Catequese é acolher!

Nós, catequistas, temos tantos compromissos e desempenhamos tantos papéis dentro e fora da Igreja, vivemos correndo para cima e para baixo com a nossa falta de tempo. Cuidamos de tantas pessoas e temos muitas responsabilidades que até nos esquecemos de olhar com mais atenção para nós mesmos. Precisamos estar bem conosco para estar bem com o próximo, do contrário a acolhida ficará comprometida. O catequista precisa rever suas prioridades e encontrar um tempo para cuidar de si, para só então estar preparado para cuidar de uma turma de catequese.

Escrever o CateCriança me fez reviver a catequese que eu recebi na minha infância, recordar a minha primeira catequista, Ariadene, a qual chamamos carinhosamente de Tia Dene. Essa recordação me fez perceber quanto a acolhida da Tia Dene contribuiu para o meu despertar vocacional como cristão leigo catequista.

A Tia Dene é uma pessoa encantadora. Sabe aquela pessoa que quando está com você demonstra interesse pela sua vida, sua família, suas conquistas? Até hoje nosso encontro é assim: de amor, respeito mútuo e, de minha parte, de eterna gratidão. Compartilhar esse fato com os leitores foi uma forma que eu encontrei de dividir essa experiência e contribuir para que outras

crianças possam receber a mesma oportunidade que eu tive de estar mais perto de Deus e do seu Reino.

As propostas apresentadas no livro querem surpreender os catequizandos, fazê-los rir, mostrar um Deus amoroso e acessível, uma catequese alegre, lúdica e inspirada no Espírito Santo. Uma catequese que nos convida a sermos comunidade, família de Deus e responsáveis por isso.

O livro começa falando do ambiente onde o encontro com a pessoa de Jesus Cristo irá acontecer. Esse é o primeiro passo para acolher bem: arrumar o ambiente, torná-lo agradável, bonito e acolhedor. Um altar simples, a sala arrumada, organizada e limpa. Tudo isso irá influenciar muito para que os catequizandos se sintam acolhidos. Saber que o catequista preparou a sala para recebê-los, que teve o cuidado de pensar em cada detalhe para que, até por meio do ambiente, o amor de Deus possa ressoar!

Acolher os catequizandos é fundamental para que a catequese cumpra seus objetivos. Acolher vai além de dizer “bom dia” ou “sejam bem-vindos”. Acolher envolve o encontro inteiro: acolher o catequizando quando ele quer falar, dar espaço para que ele se expressar, valorizá-lo.

CateCriança traz ideias práticas e acessíveis para realizar uma catequese acolhedora dentro de nossas paróquias/comunidades. Eu convido você a mergulhar nessas páginas e degustar cada proposta, que certamente irá enriquecer sua vida e abençoar sua vocação.

Boa leitura!

Forte abraço! ●

ALGUMAS DICAS IMPORTANTES



OLHE NOS OLHOS DE CADA CATEQUIZANDO QUE ENTRAR EM SUA SALA COM UM GRANDE SORRISO DE CONTENTAMENTO POR RECEBÊ-LO;

MOSTRE A ELLES QUE VOCÊ É APENAS O(A) CATEQUISTA E QUE VAI ESTAR DISPONÍVEL PARA PROMOVER O ENCONTRO DELES COM JESUS E COM A IGREJA DURANTE TODO O PERÍODO EM QUE ESTIVEREM JUNTOS;



FAÇA UMA BREVE APRESENTAÇÃO DOS ASSUNTOS/TEMAS DE QUE IRÃO TRATAR DURANTE O ENCONTRO PARA QUE OS CATEQUIZANDOS SE ORGANIZEM INTERNAMENTE, ISSO CRIA UM ESPAÇO DE SEGURANÇA ONDE OS CATEQUIZANDOS SE SENTEM CONFORTÁVEIS, POIS JÁ TÊM UMA PREVISÃO DO QUE VAI ACONTECER NO ENCONTRO;

OUÇA-OS ATENTAMENTE, CRIE ESPAÇOS PARA O DIÁLOGO, ESTIMULE ATIVIDADES EM PEQUENOS GRUPOS, FAVOREÇA UM AMBIENTE DE CONFIANÇA;



Imagens: Unsplash



AO FIM DO ENCONTRO, DEIXE O SENTIMENTO DE GRATIDÃO INVADIR O SEU PEITO POR CADA AÇÃO DESENVOLVIDA E POR PODER CONTRIBUIR EFETIVAMENTE COM CADA CATEQUIZANDO!



Imagem: Agência Brasil

2020: O ANO (LETIVO) QUE NÃO TERMINOU

◆ André Bernardo ◆

Atípico. Segundo o dicionário, “atípico” é tudo aquilo que foge do normal, do comum, do convencional. O adjetivo é o preferido dos especialistas em Educação para definir o ano de 2020. Faz sentido. Desde o dia 16 de março, quando a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou estado de pandemia, escolas do mundo inteiro, públicas e particulares, foram fechadas por causa da covid-19 (do inglês coronavirus disease-19, doença do coronavírus surgida em 2019). Só no Brasil, segundo estimativas da Fundação Carlos Chagas (FCC), 39 milhões de estudantes deixaram de frequentar as instituições de ensino. No mundo inteiro, esse número chegou a 1,2 bilhão de estudantes, segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO).

Com as aulas presenciais suspensas por medo de contágio, os professores foram obrigados, além de preparar aulas, tirar dúvidas e corrigir provas, a desenvolver outras habilidades, como escrever roteiros, transmitir lives e gravar vídeos. Do outro lado da telinha do celular, tablet ou computador, alguns alunos, principalmente os da rede particular, tiveram acesso às aulas on-line. Conseguiram, na medida do possível, cumprir suas tarefas e estudar para as provas. Outros tantos, os da rede pública, não. Com acesso limitado à internet – só celular, sem computador – e falta de espaço em casa, boa parte deles ainda não sabe o que é ensino à distância.

Por essas e outras, a socióloga Maria Helena Guimarães de Cas-

tro, presidente do Conselho Nacional de Educação (CNE), órgão ligado ao Ministério da Educação (MEC), classifica o ano que passou como “disruptivo”. Ou seja, que provocou mudanças. “Foi um ano muito difícil para pais, alunos e professores. Fechadas, as escolas tiveram que se reinventar. Foram obrigadas a rever suas propostas pedagógicas. O mesmo aconteceu com os docentes. Tiveram que rever suas metodologias de ensino”, afirma a socióloga.



“Foi um ano muito difícil para pais, alunos e professores. Fechadas, as escolas tiveram que se reinventar. Foram obrigadas a rever suas propostas pedagógicas. O mesmo aconteceu com os docentes. Tiveram que rever suas metodologias de ensino”



Mestra em Ciência Política pela Universidade Estadual de Campinas (SP) (Unicamp), Maria Helena afirma que o pior legado deixado por 2020 é a forte tendência ao abandono e à evasão escolar. Estudantes de 15 anos ou mais que deixaram de frequentar as aulas presenciais por causa da pandemia não pretendem voltar a estudar. Em novembro do ano passado, a prefeitura do Rio de Janeiro (RJ)

reabriu as escolas somente para alunos do nono ano. Era o primeiro dia de aulas presenciais depois de oito meses de escolas fechadas. Dos 140 estudantes da Escola Municipal Orsina da Fonseca, na Tijuca, zona norte da cidade, apenas um voltou para a sala de aula.

Os outros não deram sinal de vida. “A preocupação com o abandono e a evasão escolar é enorme. É importante que as escolas façam uma busca ativa de todos os alunos para evitar que eles abandonem as atividades escolares. Mais do que nunca, é preciso mostrar a importância da educação para a



Imagem: Arquivo Pessoal

Claudia Costin, da Fundação Getúlio Vargas (FGV) do Rio de Janeiro

vida presente e futura deles”, diz Maria Helena. Por outro lado, ela consegue apontar um lado bom em tudo o que aconteceu: o ensino híbrido, acredita, veio para ficar. “Mesmo depois do fim da pandemia, as escolas continuarão a oferecer aulas presenciais e atividades remotas para seus alunos. Pode ser tanto um grupo de estudo de literatura quanto uma visita a um museu virtual, atividades que podem ser realizadas fora da sala de aula e com a supervisão de algum monitor ou orientador”, exemplifica.



Imagem: Arquivo Pessoal

Mozart Neves Ramos

AO MESTRE, COM CARINHO

Diretora geral do Centro de Excelência e Inovação em Políticas Educacionais da Fundação Getúlio Vargas (FGV) do Rio de Janeiro, a professora Claudia Costin afirma que 2020 foi um “ano de muitos aprendizados”. Não só da parte de alunos, mas de gestores e docentes. “Houve perdas, sim, sem a menor dúvida, mas também houve ganhos. Um exército de professores foi para a linha de frente mostrar seu valor. Isso foi admirável”, avalia.

Como em muitos municípios pelo Brasil afora, os alunos da rede pública não tiveram acesso às aulas on-line. O que os professores fizeram? Foram até os

alunos. De bicicleta, o professor de Ciências Arthur Cabral, da Escola Estadual Deputado Oscar Carneiro, na cidade de Camaragibe (PE), distante dezesseis quilômetros do Recife, leva e traz as tarefas escolares de várias disciplinas na porta da casa de vinte alunos que não conseguiram assistir às aulas por não terem acesso à internet. Na comunidade rural de Linhares, no interior do Espírito Santo, a professora Joyce Barcelos Barbosa dirige, pelo menos uma vez por semana, cerca de oitenta quilômetros até o sítio de um aluno deficiente auditivo, o Edilson Gomes Monteiro, de 15 anos, que mora em Bananal do Sul (ES), para dar aulas de Português e Matemática em Libras, a língua brasileira de sinais.

Titular da cátedra Sérgio Henrique Ferreira, do Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo (USP) e professor emérito da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), o engenheiro químico Mozart Neves Ramos diz que a pergunta que mais ouviu nos últimos meses foi: “2020 foi um ano perdido?”. Nessas horas, costuma responder sem titubear: “Não! Foi atípico, sim, mas não foi perdido. Não aprendemos algumas disciplinas curriculares, como Português e Matemática, mas desenvolvemos outras habilidades socioemocionais, como resiliência e criatividade. E tudo o que foi aprendido em 2020 vai nos ajudar a viver melhor num mundo cada vez mais volátil, ambíguo, complexo e incerto”, afirma.

Mozart tem razão. Em matéria de resiliência e criatividade, os docentes Paula Renata Valentin, do Colégio Estadual São Francisco de Paula, no município de São Francisco de Itabapoana, a 327 quilômetros do Rio de Janeiro, e Luiz Felipe Lins, da Escola Municipal Francis Hime, em Jacarepaguá, zona oeste da cidade, tiraram nota dez. Na falta de giz e quadro negro, Paula usou os azulejos brancos da cozinha de casa para decifrar fórmulas e equações matemáticas aos seus alunos durante as aulas on-line. Já Luiz Felipe lançou mão de plantas de imóveis para ensinar geometria para estudantes do sétimo ano do ensino fundamental. Entre outras tarefas, seus alunos aprenderam a calcular as áreas dos cômodos da casa, o custo para colocar o piso nos ambientes e a quantidade necessária de material por metro quadrado. Não por acaso, Luiz Felipe foi o escolhido, entre 3,7 mil docentes, para levar o prêmio Educador do Ano. ●

ENQUANTO A VACINA NÃO CHEGA

O ano que se inicia não será muito diferente do que passou. Essa é a opinião dos educadores. Enquanto a indústria farmacêutica não desenvolver uma vacina segura e eficaz contra o novo coronavírus, a máscara e o álcool em gel continuarão tão indispensáveis ao material escolar quanto lápis e borracha. “Só quando alunos, docentes e funcionários tiverem sido devidamente imunizados contra o novo coronavírus é que as escolas poderão voltar ao ambiente de aprendizagem normal, com aulas diárias e presenciais”, pondera Maria Helena Guimarães de Castro. “Enquanto isso, devemos continuar respeitando os protocolos sanitários, com turmas com poucos alunos e turnos com horário reduzido”, acrescenta.

Na reabertura gradual das escolas, especialistas recomendam reforço na higienização, espaçamento de carteiras e aulas no contraturno. No Rio de Janeiro, as poucas escolas que reabriram suas portas tomaram algumas precauções: aulas presenciais só quatro vezes por semana, três horas por dia. Para evitar aglomeração, as turmas foram divididas em dois grupos. “Um dos desafios para a educação em 2021 é o próprio processo de volta às aulas. Entendo que pais e professores estão inseguros, afinal, estamos no meio de

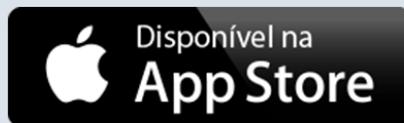
uma pandemia, mas, é preciso tomar coragem e, de forma segura, tentar voltar”, orienta Claudia Costin. Entre outras medidas, ela sugere o “rodízio de alunos”: “Enquanto uns participam das aulas presenciais, outros assistem às aulas virtuais. Alguns Estados já estão disponibilizando chips para garantir a conectividade de alunos e professores. O que não dá é para colocar 35 alunos numa sala de aula”, ressalta.

Já Maria Helena aconselha os gestores a realizar avaliações regulares de seus alunos. As turmas, previne ela, voltarão desiguais. “Alguns alunos tiveram facilidade para desenvolver atividades remotas durante a pandemia. Outros, nem tanto. Outros, menos ainda. Temos que organizar programas de recuperação de aprendizagem para não deixar nenhum aluno para trás”, afirma a socióloga. Para Mozart Neves, o grande desafio para 2021 é um só: recuperar parte do que não foi aprendido em 2020 e, ao mesmo tempo, aprender o conteúdo previsto para 2021, mas, será que a fusão de dois anos em um é algo minimamente possível? Ele garante que sim: “Mais do que de quantidade, precisamos de qualidade. Quanto mais, melhor? Não! A hora é de priorizar os conteúdos essenciais”, afirma o educador. ●



Revista Ave Maria

*Leia a sua revista de onde você quiser!
No computador, no tablet, no smartphone,
sempre ao seu lado. E 100% gratuita!*



revistaavemaria.com.br

Liturgia da Palavra

CURAS DE JESUS NA GALILEIA

5º domingo do Tempo Comum – 7 de fevereiro

1ª LEITURA – JÓ 7, 1-4.6-7

Encho-me de sofrimentos até o anoitecer.

Nesta primeira leitura, os males que afligem Jô são como que uma preparação para entender o Santo Evangelho. Assim como Jô, após tantos sofrimentos recebeu de Deus a cura de seus males, assim também Jesus, Filho de Deus, desdobrava-se em restituir a saúde aos doentes. Tanto nesta leitura como no Santo Evangelho há em comum a oração. Jô a fazia entre gritos e lágrimas e os doentes apontados pela comunidade de São Marcos pediam a Jesus a libertação de seus males.

A mudança brusca na vida de Jô, que vivia rico e feliz e, de repente, numa reviravolta, perde tudo o que tinha, inclusive seus filhos, e ele próprio é acometido por doença grave, é bem a imagem de nossa vida passageira e que, por mais aquinhoada por bens que seja, passa.

A única verdade que não pode passar é nossa fé em Deus, quer no meio da abundância, quer no da penúria. Uma conclusão se nos apresenta muito clara: os bens terrenos, por mais abundantes que sejam, acabam um dia quando morreremos. Não poderemos levá-los, mas as boas ações que tivermos praticado nos acompanharão quando nos depararmos diante de Nosso Senhor, nosso bom Deus.

SALMO 146(147), 1-6 (R. 3A)

“Louvai a Deus porque Ele é bom e conforça os corações.”

2ª LEITURA – 1CORÍNTIOS

9,16-19.22-23

Ai de mim, se eu não pregar o Evangelho.

São Paulo nos fala da missão que Deus lhe tinha dado um dia quando se converteu do judaísmo ao cristianismo. Nessa oportunidade, Deus revelou a um discípulo seu, chamado Ananias, o que desejava de Saulo e, depois, Paulo: “Vai porque este homem é para mim um instrumento escolhido, que levará meu nome diante das nações, dos reis e dos filhos de Israel. Eu lhe mostrarei tudo o que terá de padecer pelo meu nome” (At 9,15-16).

Diante da manifestação da vontade de Deus, que lhe confiava tal missão, São Paulo a levava tão a sério que não houve obstáculos que o impedissem de dar conta de sua vocação de apóstolo de Nosso Senhor, a ponto de ele, ao escrever à Igreja de Corinto, assim se expressar: “Anunciar o Evangelho não é glória para mim; é uma obrigação que se me impõe. Ai de mim se eu não anunciar o Evangelho” (v. 16). Palavras semelhantes poderiam sair de nossos lábios, porquanto, quando fomos batizados (nós ou nossos padrinhos em nosso nome), recebemos também a nossa missão de anunciar o Evangelho.

Pensemos, como exemplo, em nossas mães que, uma vez tendo recebido do Senhor o dom da maternidade, para o resto da vida foram, ou são, fiéis à sua missão, muitas delas como verdadeiras heroínas! Nossa missão de apóstolos de Jesus está em cumprirmos bem nossos deveres de estado, casados ou solteiros.

ACLAMAÇÃO AO EVANGELHO (MT 8-17)

Aleluia! Aleluia! Aleluia!

“O Cristo tomou sobre si nossas dores, carregou em seu corpo as nossas fraquezas”

EVANGELHO – MARCOS 1, 29-39

Jesus curou muitas pessoas de diversas doenças

Também Jesus veio a este mundo com uma missão: fazer o que o Pai lhe mandava, conforme Ele mesmo nos revelou: “Desci do Céu não para fazer a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou” (Jo 6,39).

Fiel, pois, à missão que o Pai lhe tinha confiado, vemos hoje no Santo Evangelho como seu zelo não o deixava parar para fazer o bem e anunciar que o Reino de Deus estava próximo, como Ele próprio já tinha revelado: “Completo-se o tempo e o Reino de Deus está próximo; fazei penitência e crede no Evangelho” (Mc 1,15).

Jesus, diante dos males das pessoas que a Ele afluíam em multidão, curava a todos, dando assim início a um “mundo novo”, o mundo da caridade, o de fazer o bem ao próximo,

desinteressadamente, somente por amor.

Mas, há no meio da leitura do Santo Evangelho de hoje um detalhe que jamais pode ser esquecido por ser o mais importante: “De manhã, [Jesus] tendo-se levantado muito antes do amanhecer, saiu e foi para um lugar deserto, e ali se pôs em oração” (v. 35).

Jesus estava sempre ligado ao seu Pai, como a segunda pessoa da Santíssima Trindade que era, mas nem por isso se dispensava de orar, a sua conversa com o Pai. Que exemplo para nós, que poderemos cair na tentação de exercer nosso apostolado, seja em casa ou fora dela, seja preso numa cama ou em liberdade, só com nossas próprias forças.

SUGESTÃO DE REFLEXÃO

Estou convencido de que, na hora da morte, só poderei levar comigo as boas ações praticadas? Exerço bem minhas obrigações de estado, solteiro ou casado, fiel à missão que Deus me confiou? Rezo todos os dias ao Senhor, convencido de que, sem Ele, nada de bom posso fazer?

LEITURAS PARA A 5ª SEMANA DO TEMPO COMUM

8. SEGUNDA: Gn 1,1-19 = Deus disse e assim se fez. Sl 103(104). Mc 6,53-56 = E todos quantos o tocavam ficavam curados. **9. TERÇA:** Gn 1,20-2,4a = Façamos o homem à nossa imagem e segundo a nossa semelhança. Sl 8. Mc 7,1-13 = Vós abandonais o mandamento de Deus para seguir a tradição dos homens. **10. QUARTA:** Gn 2,4b-9,15-17 = O Senhor Deus tomou o homem e colocou-o no jardim de Éden. Sl 103 (104). Mc 7,14-23 = O que torna impuro o homem é o que sai do seu interior. **11. QUINTA Nossa Senhora de Lourdes:** Gn 2,18-25 = O Senhor Deus formou a mulher e conduziu-a a Adão; e eles serão uma só carne. Sl 127(128). Mc 7,24-30 = Os cachorrinhos debaixo da mesa comem as migalhas que as crianças deixam cair. **12. SEXTA:** Gn 3,1-8 = Vós sereis como Deus, conhecendo o bem e o mal. Sl 31(32). Mc 7,31-37 = Aos surdos faz ouvir e aos mudos falar. **13. SÁBADO:** Gn 3,9-24 = E o Senhor Deus o expulsou do jardim de Éden, para que ele cultivasse a terra. Sl 89(90). Mc 8,1-10 = Comeram e ficaram satisfeitos.

Liturgia da Palavra

JESUS CURA UM LEPROSO

6º domingo do Tempo Comum – 14 de fevereiro

1ª LEITURA – LEVÍTICO 13,1-2.44-46

O leproso deve ficar isolado e morar fora do acampamento.

A leitura desta parte do livro do Levítico do Antigo Testamento prepara a ação de Jesus diante daquelas pessoas com doenças de pele, em especial os leprosos, que, pela lei antiga de Moisés, deviam se afastar da comunidade, entregues à própria desgraça sem permissão para que se fizesse alguma coisa que lhes aliviasse o sofrimento.

A razão maior era evitar que alguém os tocasse, como se lê: “Toda pessoa atingida pela lepra terá suas vestes rasgadas e a cabeça descoberta (...) e clamará: ‘Impuro! Impuro!’ Enquanto durar o seu mal, ele será impuro. É impuro; habitará só e a sua habitação será fora do acampamento” (vv. 45-46). Compreende-se, então, que os leprosos e os que tinham sido acometidos de doenças de pele andassem em grupos e procurassem se auxiliar mutuamente naquele sofrimento que era considerado castigo por pecados cometidos. As pessoas sadias evitavam seu contato por causa do perigo do contágio e também pelo fato de que todo aquele que os tocasse ficaria impuro também.

Como sabemos, pela leitura do Evangelho, Jesus nos ensinou que ninguém fica impuro por males externos, mas pelos vícios que acolha no coração (cf. Mt 15,19).

SALMO 31(32),1-2.5.11 (R. 7)

“Sois, Senhor, para mim, alegria e refúgio”

2ª LEITURA – CORÍNTIOS 10,31-11,1

“Sede meus imitadores, como também eu o sou de Cristo”

São Paulo, escrevendo aos cristãos de Corinto, respondeu-lhes sobre se seria permitido a eles comerem das carnes que haviam sido oferecidas em sacrifício aos ídolos ou não. Para o apóstolo, a questão estava muito clara: não haveria problema algum em comer das carnes que tinham sido oferecidas aos ídolos, pois os ídolos nada são! Portanto, ao irem comprar carnes, não precisavam perguntar

antes sua procedência. A caridade sempre está acima de tudo. Portanto, se comer viesse a ser escândalo para alguém – ressaltava São Paulo – deveriam se abster de comer daquelas carnes, como ele mesmo escreveu: “Não vos torneis causa de escândalo, nem para os judeus, nem para os gentios nem para a Igreja de Deus” (v. 32). E concluiu: “Fazei como eu: em todas as circunstâncias procuro agradar a todos. Não busco os meus interesses próprios, mas os interesses dos outros, para que todos sejam salvos” (v. 33).

Buscar sempre primeiro o interesse dos outros não é somente uma prática de atenção e de bons costumes, mas um motivo bem maior para nós, cristãos: é ver no outro, sem distinção, a imagem do próprio Cristo!

ACLAMAÇÃO AO EVANGELHO (LC 7,16)

Aleluia! Aleluia! Aleluia!
**“Um grande profeta surgiu,
surgiu e entre nós se mostrou;
é Deus que seu povo visita,
seu povo, meu Deus visitou!”**

EVANGELHO – MARCOS 1, 40-45

A lepra desapareceu e o homem ficou curado.

A cena do leproso que, de joelhos, suplicava a Jesus com imensa fé – “Se queres, podes limpar-me” (v. 40) – contrasta com o que ficamos sabendo, depois de termos lido a primeira leitura.

Em vez de distância, aproximação; em lugar de repugnância pelo leproso, Jesus o acolhe e toca-o, algo impensável de ser feito pelos seguidores da antiga lei.

Diz o texto sagrado que, após o ato de fé daquele leproso, “Jesus compadeceu-se dele, estendeu a mão, tocou-o e lhe disse: ‘Eu quero, sê curado’. Imediatamente desapareceu dele a lepra e foi purificado” (v. 42).

Também pode acontecer que haja alguma pessoa que pertença à nossa comunidade e que vive isolada, precisando de uma palavra

amiga. Mesmo dentro de nossa casa, pode haver quem vive separado dos demais, embora esteja tão perto, talvez por seus hábitos diferenciados.

É preciso que também, a exemplo de Jesus, tenhamos sensibilidade para deixar entrar em nosso coração sentimentos de compaixão para nos aproximar de tais pessoas, criando “pontes” que nos permitam dialogar com elas e trazê-las de volta ao convívio da comunidade ou da família.

SUGESTÃO DE REFLEXÃO

Estou convencido de que devo pedir a Deus que limpe meu coração dos maus desejos? Interesso-me em ajudar os outros, vendo neles a imagem do próprio Jesus? Fico atento para dialogar com aquelas pessoas que vivem sozinhas, como que excluídas do grupo?

LEITURAS PARA A 6ª SEMANA DO TEMPO COMUM

15. SEGUNDA: Gn 4,1-15.25 = Caim atirou-se sobre seu irmão Abel e o matou. Sl 49(50). Mc 8,11-13 = Por que esta gente pede um sinal?

16. TERÇA: Gn 6,5-8.7,1-5.10 = Vou exterminar da face da Terra o homem que criei. Sl 28(29). Mc 8,14-21 = Tomai cuidado com o fermento dos fariseus e com o fermento de Herodes. **17.**

QUARTA-FEIRA DE CINZAS: Jl 2,12-18 = Rasgai o vosso coração e não as vossas vestes. Sl 50(51). 2Cor 5,20 – 6,2 = Reconciliai-vos com Deus. É agora o momento favorável. Mt 6,1-6.16-18 = O teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa. **18. QUINTA:** Dt 30,15-20 = Hoje te proponho bênção e maldição (Dt 11,26). Sl 1.

Lc 9,22-25 = Quem perder a sua vida por causa de mim, esse a salvará. **19. SEXTA:** Is 58,1-9a = Acaso é este o jejum que aprecio? Sl 50(51). Mt 9,14-15 = Dias virão em que o esposo lhes será tirado, e então jejuarão. **20. SÁBADO:** Is 58,9b-14 = Se acolheres de coração aberto o indigente, nascerá das trevas a tua luz. Sl 85(86). Lc 5,27-32 = Eu não vim chamar os justos, mas os pecadores para a conversão.

Liturgia da Palavra

TENTAÇÃO DE JESUS

1º domingo da Quaresma – 21 de fevereiro

1ª LEITURA – GÊNESIS 9, 8-15

Aliança de Deus com Noé, salvo das águas do dilúvio.

Com a Quarta-feira de Cinzas, iniciou-se o tempo da Quaresma. Outrora, aqueles que se arrepiavam de sua má vida, que os havia levado a se afastarem da comunidade religiosa, vestiam roupas feitas de sacos e cobriam as cabeças com cinzas para sinalizar externamente o arrependimento que tinham no coração por sua vida de pecados.

Assim, as cinzas que recebemos no início da Quaresma representam, ou deveriam representar, para nós o desejo de refletir sobre como vai nossa vida espiritual.

Esta primeira leitura nos fala do fim do dilúvio pelo qual Deus, após quarenta dias e quarenta noites de chuvas ininterruptas, reconstruiu uma nova humanidade a partir daquela família que tinha sido salva na arca de Noé.

As águas do dilúvio representam as águas de nosso Batismo por meio das quais Deus, em seu amor, limpou nossa alma de nossos pecados e nos deu vida nova. No início da Igreja, durante quarenta dias, os candidatos ao Batismo se preparavam para receber esse Sacramento na noite santa da Páscoa na ressurreição do Senhor.

SALMO 24(25), 4BC-5AB.6-7BC.8-9

(R. 10) - **Verdade e amor são os caminhos do Senhor.**

2ª LEITURA – 1PEDRO 3, 18-22

O Batismo agora vos salva.

Como acabamos de refletir na primeira leitura, São Pedro nos ensina que as águas do dilúvio prefiguravam as águas do nosso Batismo que, conforme nosso primeiro Papa nos escreveu em sua primeira carta, “Vos salva também a vós, não pela purificação das impurezas do corpo, mas pela que consiste em pedir a Deus uma consciência boa, pela ressurreição de Jesus Cristo” (vv. 20-21). Em trecho anterior de sua carta, o apóstolo havia escrito: “Tende todos um só coração e uma só alma, senti-

mentos de amor fraterno, de misericórdia, de humildade. Não pagueis o mal com mal, nem injúria com injúria” (1Pd 3,8-9). Dessa maneira, pela prática da caridade e do perdão, nós nos prepararemos para renovar as promessas do Batismo que um dia fizemos.

Naquela ocasião, a água que nos foi derramada pelo ministro sobre nossas cabeças representava o rito da Igreja primitiva de nos fazer passar pela imersão de nosso corpo inteiro, simbolizando que entrávamos na água santa carregando nossos pecados e saíamos dela com a alma totalmente purificada de toda mancha do pecado. De lá para cá, quantas vezes teremos rompido a aliança que naquela ocasião fizemos com Deus de obedecer a seus mandamentos? Agora, na Quaresma, é tempo de arrependimento e de pedir perdão a Deus por nossas infidelidades ao que foi a Ele prometido.

ACLAMAÇÃO AO EVANGELHO (MT 4,4B)

Aleluia! Aleluia! Aleluia!

“Louvor e glória a ti, Senhor,

Cristo, Palavra de Deus.

O homem não vive somente de pão, mas de toda palavra da boca de Deus”

EVANGELHO – MARCOS 1, 12-15

Foi tentado por Satanás, e os anjos o serviam.

A comunidade de São Marcos nos apresenta, de modo bem resumido, que o mesmo Espírito Santo que Jesus havia recebido em forma de pomba o impeliu para o deserto. Nós também recebemos, no dia de nosso Batismo, esse mesmo Divino Espírito que desceu sobre Jesus e que, depois, leva-nos para o deserto do nosso dia a dia, como levou a Ele. O termo “quarenta dias” tem repetidamente na Bíblia o mesmo significado de totalidade. Assim, nosso Divino Salvador não foi tentado só naquele espaço de tempo, mas durante toda a sua vida, conforme podemos constatar na meditação do Santo Evangelho. Também nós, após termos feito nossa opção de viver de

acordo com os Dez Mandamentos, por meio da decisão de viver conforme o Reino de Amor pregado por Jesus, somos continuamente levados a fazer seguidas escolhas entre o bem e o mal. Na segunda parte do Evangelho, de novo resumidamente, é a nós apresentada a mensagem que Jesus nos dirige neste início da Quaresma: “Fazei penitência e crede no Evangelho” (v. 15). “Fazer penitência” significa, antes de tudo, conversão, mudança de caminho. Crer no Evangelho é pôr em prática a Boa-Nova do seu amor para conosco e para com todos aqueles que compõem nossa vida diária.

SUGESTÃO DE REFLEXÃO

Tenho vivido verdadeiramente a vida nova de Jesus que recebi no meu Batismo? Tenho honrado a aliança que fiz com Deus de seguir sua doutrina? Ponho em prática a promessa de acolher meus semelhantes como também gostaria de ser tratado?

LEITURAS PARA A 1ª SEMANA DA QUARESMA

22. SEGUNDA Cátedra de São Pedro, ap: 1Pd 5,1-4 = Eu, presbítero como eles, testemunha dos sofrimentos de Cristo. Sl 22(23). Mt 16,13-19 = Tu és Pedro e eu te darei as chaves do Reino dos Céus. **23 TERÇA:** Is 55,10-11 = A palavra que sair da minha boca realizará tudo que for de minha vontade. Sl 33(34). Mt 6,7-15 = Vós deveis rezar assim. **24. QUARTA:** Jn 3,1-10 = Os ninivitas se afastavam do mau caminho. Sl 50(51). Lc 11,29-32 = Nenhum sinal será dado a esta geração a não ser o sinal de Jonas. **25. QUINTA.** Est 14,1.3-5.12-14 = Não tenho outro defensor fora de ti, Senhor. Sl 137(138). Mt 7,7-12 = Todo aquele que pede, recebe. **26. SEXTA:** Ez 18,21-28 = Desejo não a morte, e sim a vida do pecador. Sl 129(130). Mt 5,20-26 = Vai primeiro reconciliar-te com teu irmão. **27. SÁBADO:** Dt 26,16-19 = Para que sejas o povo santo do Senhor teu Deus. Sl 118(119). Mt 5,43-48 = Sede perfeitos como o vosso Pai celeste é perfeito.

Liturgia da Palavra

TRANSFIGURAÇÃO DE JESUS 2º domingo da Quaresma – 28 de fevereiro

1ª LEITURA

GÊNESIS 22,1-2.9A.10-13.15-18

O sacrifício de nosso pai Abraão.

Estamos na Quaresma! É o tempo precioso que Deus nos dá para fazermos um sincero exame de consciência a fim de nos perguntarmos como vai a nossa vida espiritual. Isso é de suma importância, pois, levados pelo corre-corre diário, esquecemo-nos da nossa vida interior. Isso é grave porque ela é como o combustível para um veículo.

Ora, para cuidarmos de nossa vida de oração é necessário em primeiro lugar que peçamos ao Senhor que nos dê o dom da fé. Quando confiamos em Deus, podem vir a nós as maiores provações que não perderemos o sentido de nossa vida.

Exemplo disso é o que nos é contado nesta primeira leitura: Deus, nosso Senhor, havia convidado a um homem, chamado Abraão, a deixar a casa em que vivia, com todas as suas posses, da seguinte forma: “Deixa tua terra, tua família e a casa de teu pai e vai para a terra que eu te mostrar. Farei de ti uma grande nação (...)” (Gênesis 12,1 e ss.). Abraão partiu como o Senhor lhe tinha dito. Conta-nos o texto sagrado que Deus provou a fé de Abraão, pedindo-lhe que lhe oferecesse seu único filho em sacrifício, conforme era costume naqueles tempos antigos. Abraão, já idoso, terá se interrogado interiormente: “Sem este meu único filho como Deus fará de mim uma grande nação?”. Não obstante isso, preparou o sacrifício, que era só uma prova. O Senhor o abençoou por ter posto nele total confiança!

SALMO 115 (116B), 10.15-19 (R. 114,9)

“Andarei na presença de Deus, junto a Ele na terra dos vivos”

2ª LEITURA – ROMANOS 8,31B-34

Deus não poupou seu próprio Filho.

Após nos termos edificado com o que nos é contado na primeira leitura sobre a imensa fé de Abraão em Deus, entenderemos melhor esse texto da carta de São Paulo aos cristãos

de Roma, que estavam sendo provados pelas perseguições dos imperadores romanos, arrastando-os às prisões e até mesmo condenando-os à morte.

Conforta-os o apóstolo com uma frase que lhes serviu de apoio para sua Fé no Senhor, em meio àquelas terríveis tribulações e a nós também: “Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aqule que não poupou seu próprio Filho, mas que por todos nós o entregou, como não nos dará também com ele todas as coisas?” (vv. 31b-32). Hoje, pode-nos acontecer que diante das doenças, do desemprego, das injustiças e mesmo até da perda de parentes próximos sejamos tentados a duvidar do amor de Deus por nós e até a querermos admitir que Ele nos está castigando. Ora, nosso bom Deus, que nos criou por amor, não pode de jeito nenhum nos castigar com essas provações da vida pelas quais todos nós passamos! É nossa natureza limitada e fraca que está sujeita ao desgaste porque a matéria é por si condenada a gastar-se e a perecer, mas, nossa alma, não! Esta durará para sempre e após a morte de nosso corpo voltará para junto de nosso Salvador de quem um dia ela saiu.

~~~~~  
**ACLAMAÇÃO AO EVANGELHO (LC 9,35)**

**Aleluia! Aleluia! Aleluia!**

**“Louvor a vós, ó Cristo, rei da eterna glória. Numa nuvem resplendente**

**fez-se ouvir a voz do Pai:**

**‘Eis meu Filho muito amado, escutai-o, todos vós!’**

~~~~~  
EVANGELHO – MARCOS 9,2-10

“Este é o meu Filho amado”

Ao nos prepararmos para a solenidade da Páscoa do Senhor em sua ressurreição, temos de passar primeiro pela meditação de seus sofrimentos e morte. Após sua transfiguração, em que Jesus tinha revelado aos três discípulos, em seu corpo transfigurado, a glória da sua ressurreição, “Proibiu-lhes que contassem a quem quer que fosse o que tinham visto até que Ele houvesse ressurgido dos mortos” (v. 9). O autor acrescenta: “E [os apóstolos] guardaram esta recomendação consigo, perguntando entre

si o que significaria: ‘Ser ressuscitado dentre os mortos’” (v. 10). É que não aceitavam que o Mestre tivesse de morrer. São Pedro chegou até a repreender Jesus quando este profetizou a seus apóstolos que “seria rejeitado pelos anciãos (...) e morto” (Mc 8,31-33).

Para os discípulos, era muito difícil aceitar que Jesus fosse o Messias quando anunciava seus sofrimentos e morte e, em seguida, sua ressurreição, pois estavam imbuídos da expectativa do Messias glorioso, com poder e riqueza.

Também nós devemos compreender que é impossível seguir Jesus sem tomar cada dia a cruz do sofrimento para depois ressuscitar com Ele por toda a eternidade. (Mt 6,10).

SUGESTÃO DE REFLEXÃO

Peço a Deus que me aumente a fé para não querer abandoná-lo na hora do sofrimento? Estou certo de que Deus não castiga ninguém e que os males que me possam vir fazem parte de minha vida, sujeita ao desgaste e à fraqueza por sua natureza?

LEITURAS PARA A 2ª SEMANA DA QUARESMA

1º de março. SEGUNDA: Dn 9,4b-10 = Pecamos, temos praticado a injustiça e a impiedade. Sl 78(79). Lc 6,36-38 = Perdoai e sereis perdoados.

2. TERÇA: Is 1,10.16-20 = Aprendei a fazer o bem. Procurai o direito. Sl 49(50). Mt 23,1-12 = Eles falam e não praticam. **3. QUARTA:** Jr 18,18-20 = Vinde, ataquemo-lo. Sl 30(31). Mt 20,17-28 = Eles o condenarão à morte. **4. QUINTA:** Jr 17,5-10 = Bendito o homem que põe sua confiança no Senhor. Sl 1. Lc 16,19-31 = O rico e o pobre Lázaro. **5. SEXTA:** Gn 37,3-4.12-13a.17b-28 = José, vendido por seus irmãos. Sl 104(105). Mt 21,33-43.45-46 = Parábola dos vinhateiros homicidas. **6. SÁBADO:** Mq 7,14-15.18-20 = Lançará no fundo do mar todos os nossos pecados. Sl 102(103). Lc 15,1-3.11-32 = Teu irmão estava morto e tornou a viver.

Claretiano

A faculdade que é **mais+** por você.

+ de 110
polos pelo Brasil

Encontre o polo
mais perto de você

Mais de 30 cursos
de **Graduação.**

Confira, também, os cursos de
2ª Graduação e Pós-graduação.



VESTIBULAR • INSCREVA-SE

claretiano.edu.br

0800 34 41 77 • (16) 3660 1777  Atendimento via WhatsApp


Claretiano
CENTRO UNIVERSITÁRIO





Imagem: Freepik Premium

A ARTE DE ORAR

“O PÁSSARO VOA, O PEIXE NADA, O HOMEM ORA” (SANTO ISAAC, O SÍRIO)

♦ Pe. José Alem, cmf ♦

Entre as muitas necessidades de um ser humano, entre as muitas atividades e buscas em sua vida está a procura incessante e muitas vezes disfarçadamente angustiante do mistério, do sagrado, de Deus. Seja qual for sua concepção da vida e do sagrado, da sua imagem de Deus, todo ser humano deseja conhecer esse outro infinito. Daí nasce o desejo de conhecer esse mistério e a necessidade da oração.

A oração é a expressão religiosa mais universal. Todas as religiões dedicam espaço para a oração, propõe modelos de oração e métodos para fazê-la.

Na alma e no espírito humano existe uma tendência básica, um instinto fundamental que nenhuma cultura consegue ignorar. É o desejo de orar, incessantemente buscado e insatisfeito.

Há muitos modos de orar. Alguns vão em profundidade e expressam experiências profundas de sua experiência com Deus e de maturidade na fé, equilibrados em suas emoções e com enorme capacidade de abertura e sabedoria. Há outros também, mais superficiais, que pouco contribuem para aprender verdadeiramente a arte de orar. Frequentemente distorcem a imagem de Deus, desfiguram o conceito de oração, reduzindo-a a uma prática pietista e aleatória, muitas vezes cheia de superstições e carregadas de uma visão fatalista e determinista da fé. Manipulam o sentido de Deus e revelam do que é capaz um coração humano vazio de divino e cheio de si. No processo de crescimento e de amadurecimento humano e cristão não existe o acaso, a sorte, a consequência automática. Para reconhecer

e vivenciar o desejo de orar é preciso desenvolver uma pedagogia na qual métodos adequados facilitam o processo.

Para orar existem várias maneiras. No entanto, a experiência de oração, que é uma relação pessoal com Deus – lembrando que pessoa é fundamentalmente um ser em relação –, é uma experiência que é possível porque Deus nos doa seu Espírito Santo, que é um dom, assim como a oração que Ele possibilita em nós. Os métodos de oração pretendem ajudar a reconhecer o Espírito Santo em nós e assim dar condições para que Ele se expresse em nossa vida. Os métodos que ensinam a orar não pretendem condicionar a ação do Espírito Santo, mas, ajudar-nos a ter um coração mais aberto a reconhecer e conviver com a sua presença e sua ação.

Orar é uma das aspirações mais profundas e íntimas de todo ser humano. É uma necessidade básica para a plenitude da vida de toda pessoa. Jesus orou e orou muito, qual homem pleno de buscas e encontro de sentido da existência. A atitude e a oração de Cristo tornam-se modelos de toda oração. É com Jesus que podemos compreender o que é orar, porque orar, como orar. Ele nos ensina, sobretudo, que a oração é uma total integração do nosso ser à sua súplica ao Pai pela salvação da humanidade. Jesus nos mostra que Deus quer a nossa oração. A oração é a expressão de nosso amor ao Pai. Oramos na proporção de nosso amor. É o amor que nos faz orar, que nos faz entender quão necessário é orar para que sejamos pessoas livres e sempre mais plenas de amor. A oração é expressão de amor puro,

de um amor que nada mais deseja senão amar. Olhando para Jesus, tal como nos revela o Evangelho, aprendemos que orar é um caminho que se vai descobrindo e ao mesmo tempo construindo. É um processo que se inicia, sobretudo, com a abertura do coração, da alma e do espírito a Deus.



Como tudo na vida humana, todos nós precisamos aprender. Devemos querer aprender. Necessitamos aprender sempre



O primeiro passo nesse processo de oração é, pois, a abertura do coração. Orar significa procurar e acolher a presença de Deus amor em nossa vida. É uma decisão de querer estar diante de Deus de um modo mais pessoal e totalitário. Desejo de estabelecer com Ele um diálogo de amor. O amor é, porém, mais presença do que palavra, mais acolhida que reflexão, mais dom que resposta. Assim é a oração. Um encontro de presença mais do que palavras, de acolhida mais do que reflexão, mais dom de si do que repetição memorizada de fórmulas. Reservar momentos de oração nas múltiplas atividades de cada dia é abrir espaço para uma transformação de toda a nossa vida. Orar é também transformar-se e, conseqüentemente, transformar tudo o que pensamos, sentimos e fazemos. A oração cristã é ação da pessoa do Espírito Santo em nós, é Ele que nos dá condições de acolher nossa vida e expressá-la em oração, assim como é Ele

mesmo que nos dá condições de orar. O Espírito Santo possibilita entender que a oração não é apenas expressão de nossos esforços humanos. Deus é nosso parceiro nesse diálogo e Ele mesmo, com seu silêncio, seu amor, mostra-nos como é que se entra em diálogo com Ele e com as pessoas.

Vivendo uma vida de intimidade com o Espírito Santo podemos descobrir aos poucos que o menor gesto, os menores atos de nossa vida podem ser transformados em oração se são feitos por amor. A oração faz entrar em nosso ser a força de Deus. Essa força é um dos dons mais preciosos do Espírito Santo que nos possibilita resistir às tentações e nos impulsiona a uma fidelidade sempre mais profunda em relação à busca sincera do sentido de nossa existência nele

Deus quer nossa oração, pois deseja o nosso amor.

Orar é o ato mais corajoso do ser humano, já que revela o respeito por nós e ao mesmo tempo nossa total confiança em Deus. Quando oramos damos a nós condições de crescer, de amadurecer, de alargar o nosso coração às dimensões do coração de Cristo, possibilitando, assim, nosso pleno desenvolvimento. A oração nos faz reconhecer que nossa força e o nosso sentido estão em Deus e nós não somos capazes de ser o nosso próprio destino. Nossas atividades só podem ser ricas de valores e de sentido se nascem de nosso diálogo amoroso com Deus na oração. É orando que fecundamos nossa vida, nossa convivência, nosso trabalho, nosso apostolado e nossas ações.

É orando que nos tornamos mais plenamente humanos e mais autênticos filhos de Deus. ●

Imagem (topo): Freepik

*Fé e
Esperança*
de Tempos Melhores

CURADOS DA COVID-19 RELATAM A FORÇA DA FÉ,
OS APRENDIZADOS, E OS SONHOS PARA 2021

◆ Cintia Lopes ◆



Dayse Lobo Ferreira - internação no CTI e perda da irmã

Para Dayse Lobo Ferreira, o dia 23 de maio do ano passado ficou marcado pelo início dos sintomas. Dois dias depois, ela estava internada no Hospital Pasteur, na zona norte do Rio de Janeiro (RJ). Pertencente ao grupo de risco, Dayse tem uma série de problemas respiratórios como bronquite asmática, rinite, sinusite, além de pressão alta. Foram dez dias de internação, sendo sete deles na unidade de terapia intensiva (UTI), sem ter qualquer contato com família e amigos. “Tive 50% dos pulmões infectados. Entrei na unidade de terapia intensiva chorando muito, bastante abalada e com medo de não sobreviver”, recorda.

As noites eram intermináveis e sofridas. “As horas não passavam, cada minuto demorava horas”, recorda. Dayse conta que o pior era o isolamento no hospital. “Ficar sem ver ninguém, sem saber o que se passava aqui fora era muito angustiante. Tive o vírus no auge da doença e a gente só escutava que o número de mortos crescia sem parar”, lembra.

Quando estava na véspera de ter a alta do hospital, uma “bomba”, como ela própria define, caiu em sua cabeça. Se o coronavírus já não era mais uma ameaça tão perturbadora, a notícia que chegaria naquele mesmo dia foi devastadora. Preocupada com o estado de saúde da irmã – que também fazia parte do grupo de risco –, Dayse pediu para que ela fosse ao hospital onde estava internada para ser consultada. Dias antes, a irmã Denise relatava falta de ar e estava emocionalmente abalada. A demora na chegada ao local virou motivo de preocupação.

Isolada no quarto por conta da doença e sem poder receber visitas, Dayse pediu ajuda às enfermeiras para localizar a irmã até que, no fim da tarde, a equipe médica foi até o seu quarto e intermediou uma videochamada pelo celular com uma parente. Ela então foi informada sobre o falecimento da irmã na porta de casa quando estava a caminho do hospital: “Chorei muito, gritei e me desesperei. Ela era minha companheira, morávamos juntas... Aquela notícia desabou na minha cabeça. Vivi dias muito difíceis”.

Dayse garante que conseguiu reunir forças por causa de sua fé. “Deus me ajudou muito. Eu me agarrei à minha devoção ao Sagrado Coração de Jesus e ele tem me guiado desde sempre”, confessa. Diante de todos os acontecimentos, ela conta que mudou a forma de ver a vida. “Nada é por acaso. Se Deus achou que eu deveria passar por isso e continuar seguindo, que assim seja feito”, conforma-se antes de completar: “Deus tem um propósito para mim. Ele quer que eu fique por aqui ainda mais um tempo. Agradeço por estar plenamente recuperada”.

Driblar o medo e acreditar no poder da fé e da oração fazem parte do dia a dia da aposentada Fátima Luzia Almeida Gonçalves, de 61 anos. Definitivamente, 2020 foi um ano de provações. Com a crença na força de Nossa Senhora de Fátima ela acredita ter sido duplamente abençoada. Fátima estava em tratamento de um câncer descoberto em 2019. Era um tumor maligno que estava localizado

na mama direita. “Receber o diagnóstico foi um baque. Fiquei sem chão”, conta. Nessa época, as conversas com Deus ficaram ainda mais frequentes. “Eu me apeguei à minha fé e decidi enfrentar a doença de cabeça erguida. Se Ele me deu esse fardo é porque sabe que tenho força para passar por isso tudo”, recorda.

Após a cirurgia para a retirada do tumor, Fátima se submeteu a dezesseis sessões de quimioterapia, as últimas delas realizadas já dentro do período de quarentena. “Temos que ter muita fé até mesmo para ajudar a entender o porquê de isso tudo acontecer com a gente”, acredita. As sessões de quimioterapia provocavam mal-estar, indisposição e queda de cabelo. “É muito triste acordar e perceber tufo de cabelo caindo. É devastador ter de lidar com isso”, explica.

O receio de se contaminar era grande e Fátima só saía de casa para fazer a quimioterapia. “Tinha um medo terrível de sair de casa, mas não podia parar o tratamento”, lembra. De-

pois de ter superado essa missão e se curado do câncer, quarenta dias após ter terminado a última sessão de quimioterapia, Fátima testou positivo para o novo coronavírus. “Eu só não enlouqueci porque Deus estava ao meu lado. Passei pelo câncer e agora vou morrer por causa do coronavírus”, pensava.

Os sintomas como dores no corpo, enjoo, febre e falta de paladar a deixavam ainda mais preocupada, apesar de o nível de saturação permanecer estável. A recuperação total aconteceu quinze dias depois, após uma rigorosa quarentena em casa. “Tenho muita fé em Nossa Senhora de Fátima. Todas as noites faço minhas orações junto da imagem que fica na cabeceira da minha cama. Foi ela quem me ajudou e deu forças. Minha psicóloga em todo esse processo”, garante.

O novo coronavírus também transformou muitos médicos em pacientes. Como foi o caso de Déborah Câmara Sciani. Cirurgiã pediátrica de 45 anos, Deborah presta atendimento em hospital e na manhã de um domingo de junho teve anosmia, que é a perda do olfato, e também não conseguia sentir o gosto da comida. Os demais sintomas ficaram mais evidentes na segunda semana. “Tive dor de garganta, dificuldade de engolir, cefaleia, tonteiras e alteração da pressão arterial”, lembra. Déborah conta que felizmente não teve sintomas graves. “Fui abençoada por passar por essa doença de forma suave e pela segurança dos meus familiares, que não foram contaminados”, avalia.

Devota de Nossa Senhora Aparecida e de Santo Antônio, a médica também se considera uma pessoa otimista. “Ter pensamentos positivos ajuda muito na recuperação de qualquer doença”, ensina.

Para este ano de 2021, Deborah espera que as pessoas tenham mais empatia umas com as outras. “Tem sido um grande aprendizado para a sociedade e um despertar para os valores de família e de fé em Deus”, acredita. Até que seja produzida uma vacina é importante manter o



Imagem: Arquivo Pessoal

Fátima Almeida - superação de um câncer e do Covid-19 em 2020



A médica Déborah Câmara Sciani, que virou paciente no tratamento da Covid-19

bom senso e o distanciamento social. “Temos que nos preocupar com o próximo e cuidar de quem amamos”, ensina.

A doença também atingiu o Padre Paulo Seza Bispo dos Santos, vigário na Paróquia Nossa Senhora da Piedade, na cidade de Lagarto, no interior de Sergipe. Ele ficou doze dias internado, sendo seis na terapia intensiva em agosto. As complicações causadas pelo coronavírus provocaram infecção de quase 60% dos pulmões e alterações no coração, rins e estômago. Ainda assim, o episódio não o abalou. “Não questionei a Deus nem desanimei. Recebi o diagnóstico com tranquilidade. Foi apenas mais uma experiência de vida e de Deus”, crê.

O período de internação foi como um grande retiro espiritual. “Fiquei o tempo todo consciente. Alimentei o desejo do Céu e me entreguei à vontade de Deus”, lembra ele, que ficou com algumas sequelas, como cansaço e dor de cabeça. “Minha visão de Deus mudou, cresceu. Hoje vivo mais ainda sem planos humanos. Sou um sacerdote realizado, peregrino com os pés no chão, mas com o coração no alto. Só quero que Jesus não me deixe perder isso”, clama.

Já para Padre Leandro Pereira da Silva da Paróquia São José de Pedrinhas, em Tobias Barreto (SE), a constatação de que fora infectado

pelo coronavírus aconteceu depois que ele já estava curado e sem sintomas. Ainda assim, ele é grato a Deus por não ter transmitido o vírus para ninguém. “2021 será um ano marcado por recomeços, mesmo diante de muitas incertezas, devemos ter a certeza de que Deus sempre está conosco. Afinal, Ele mesmo nos diz: ‘No mundo passareis tribulações; mas tende ânimo, pois eu venci o mundo’ (Jo 16,33). Por isso, seguimos confiantes e fortes no Senhor, que nos acompanha em toda a nossa vida”, reforça. ●



Pe. Paulo Seza: internação e sequelas pós Covid-19 e mudança espiritual

Paróquia Santuário São Paulo Apóstolo de Ilópolis

◆ Pe. Clécio José Henckes* ◆

A Paróquia Santuário São Paulo Apóstolo de Ilópolis (RS) localiza-se na região alta do vale do Taquari, ao norte da Diocese de Santa Cruz do Sul (RS) e pertence à comarca eclesiástica de Arvorezinha (RS).

A região do município de Ilópolis (“ilo”: erva; “polis”: cidade, ou seja, “cidade da erva-mate”) é rica em pinheiros (araucárias) e em erva-mate (*Ilex paraguariensis*). A economia do município se baseia no cultivo, extração e industrialização da erva-mate, sendo hoje o maior produtor do Estado. Existem em torno de quarenta empresas que fabricam cerca de sessenta marcas de erva-mate. Todas as famílias rurais têm um pé dessa planta!

Em 1963, Ilópolis emancipou-se de Encantado

(RS). Faz divisa com os municípios de Arvorezinha, Anta Gorda (RS) e Putinga (RS). Em 2020, Ilópolis possui uma população de 4.066 habitantes e tem também sustentação na produção de leite, frangos, suínos, fumo, soja, milho, batata, pinhão, frutas e artesanato.

Religiosamente, há registro de que em 1921 o Padre Hermínio Catelli, então pároco de Anta Gorda, rezou a primeira Missa no lugar, na residência do senhor José Bozzetto, quando já fora tratada a construção de uma capela. Em 1922, com uma nova Missa, dessa vez campal, foi definido o padroeiro da futura capela, que foi concluída em 1925. Em 1929, a comunidade ilopolitana passou a ser atendida pela paróquia de Itapuça (RS) e assim foi até 17 de março

de 1937, quando foi criada a Paróquia São Paulo Apóstolo de Ilópolis pelo arcebispo Dom João Becker, de Porto Alegre (RS). O primeiro pároco foi o Padre Guilherme J. Maschio. Foi no tempo do Padre José da Silva Kolling que Ilópolis foi elevada à categoria de vila e se construiu a atual igreja matriz.



O santuário destaca-se também entre os pontos turísticos do município de Ilópolis ao lado do Museu do Pão, o lago Verde, a praça Itália e a cascata da Baleia, entre outros.



Em 1998, a igreja matriz foi totalmente restaurada e em 2000 foi elevada à condição de santuário por meio de decreto assinado pelo então bispo diocesano, Dom Aloísio Sinésio Bohn, e pelo intenso trabalho de Padre Eleutério Orsolin. É o único santuário no mundo dedicado a São Paulo Apóstolo. Hoje seu nome é Paróquia Santuário São Paulo Apóstolo.

As principais atividades pastorais são missas, festas, programas de rádio, reuniões pastorais e administrativas, exéquias, visitas às famílias com a bênção de casa, aconselhamento e direção espiritual, visitas às escolas, grupo de estudos bíblicos, entre outras. As pastorais e serviços em andamento são: Liturgia, Catequese, Coroinhas, Ministros, Cursilho, Pastoral Familiar, Vocações, Apostolado da Oração, além dos serviços de diretorias, grupos de famílias e capelinhas. A Congregação das Irmãs Servas da Imaculada Conceição da Santíssima Virgem Maria mantêm o Hospital Leonilda Brunet e atuam na liturgia do santuário.

PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE

A Paróquia Santuário São Paulo Apóstolo tem uma intensa participação da comunidade. O conselho administrativo e a equipe de liturgia e ministros organizam um calendário de eventos aprovados em assembleia paroquial.

Nos eventos religiosos destacam-se os festejos ao padroeiro do município, que é São Roque, celebrado no segundo domingo de agosto, e a festa de São Paulo Apóstolo, realizada em 25 de janeiro. Também

existe há onze anos a Romaria do Padre Carlos Celeste Dall’Agnol, no primeiro domingo de setembro, com visita à capela onde ele está sepultado, no cemitério católico. A peregrinação ao Santuário São Paulo Apóstolo com indulgência plenária é realizada sempre no quarto domingo de outubro.

O santuário destaca-se também entre os pontos turísticos do município de Ilópolis ao lado do Museu do Pão, o lago Verde, a praça Itália e a cascata da Baleia, entre outros. Como evento cultural, religioso e gastronômico se destaca a Festa do Pão, realizada anualmente pela Associação dos Amigos dos Moinhos do Vale do Taquari (AAMoinhos), e a do Museu do Pão, no dia 16 de outubro, em parceria com o santuário.

O complexo arquitetônico do Museu do Pão, denominado de Moinho Colognese, expõe o patrimônio material e imaterial dos imigrantes italianos e seus descendentes, principalmente os vênnetos. O processo histórico da erva-mate, um verdadeiro museu a céu



Imagem: Divulgação



Imagem: Divulgação

Devoção à São Paulo Apóstolo

O esplendor São Paulo teve uma vida bem conturbada. Passou por muitas provações até ser esse extraordinário apóstolo dos gentios. Por sua interseção, muitas pessoas alcançaram graças e se tornaram devotas.

O santuário oferece aos fiéis peregrinos meios de salvação mais abundantes, anunciando com diligência a Palavra de Deus, incentivando adequadamente a vida litúrgica, principalmente com a Eucaristia e a celebração da Penitência, e cultivando as formas aprovadas de piedade popular. É o lugar que acolhe todos os povos,

raças e culturas. O santuário é uma obra grandiosa, cheia de esperança e vigor, como as célebres frases ditas por São Paulo: “O meu viver é Cristo” (Fl 1,21) e “Eu sei em quem acreditei. Eu sei em quem eu pus a minha confiança. Tudo posso naquele que me dá força (Fl 4,13)”.

O Santuário São Paulo Apóstolo é um lugar sagrado e de devoção onde os peregrinos agradecem pelas graças recebidas, fazem súplicas e pedidos e se encontram com Deus.

Em janeiro de 2014 foram inauguradas as imagens dos doze

apóstolos defronte ao santuário, em concreto armado e em tamanho natural. As esculturas foram feitas pelo renomado Conrado Michael Moser. No dia 25 de janeiro de 2015 foi inaugurada a capela de São João Paulo II junto ao santuário, que guarda, em seu interior, uma escultura de São João Paulo II com uma estola e uma casula doadas por ele ainda em vida, que são relíquias do santo expostas aos fiéis. O Cristo ressuscitado aparece em linda escultura em madeira ao lado de dois anjos no alto do altar central do santuário.

aberto, reconstrói a história do cultivo, colheita, beneficiamento, transporte e consumo da erva-mate e pode ser visitado permanentemente. Agregada a esse ambiente natural encontra-se a sede do Instituto Brasileiro da Erva-mate (IBRAMATE) e a Turismate, a Festa da Erva-mate, sempre com a participação espiritual do Pároco e Diretor do Santuário.

IMPACTO DO SANTUÁRIO NA REGIÃO

A Paróquia Santuário São Paulo Apóstolo conta hoje com dezoito comunidades e exerce papel de destaque na região. Anualmente, realiza-se a peregrinação ao santuário com a participação de pessoas da região e com a presença dos padres da comarca. Nas sextas-feiras há atendimento com confissões, aconselhamento e bênçãos de pessoas que procuram o santuário. Permanece o desafio de como a religiosidade promovida pelo santuário pode contribuir na evangelização de uma Igreja em saída, como pede Papa Francisco.

A programação do santuário em tempos normais consta de Missa aos sábados, às 18 horas, e aos domingos, às 9 horas. No quarto domingo há confissões às 14 horas e Missa às 15 horas. Aos sábados há exposição do Santíssimo Sacramento durante o dia todo, que culmina com a Missa. A secretaria atende em horário comercial, acolhendo intenções de missas e oferece objetos religiosos.

Bem-vindos, irmãos e irmãs! Esperamos a todos e a todas com muita alegria e com a bênção de Deus! ●

.....
*Padre Clécio José Henckes é pároco e diretor do Santuário.
Informações: (51) 3774-1120 - santuariosaopaulo@yahoo.com.br
facebook: @Paróquia Santuário São Paulo Apóstolo



Imagem: Divulgação

ANUNCIAR A PALAVRA DE DEUS POR TODOS OS MEIOS POSSÍVEIS

Esta pode ser a sua missão!

Seja um Missionário Claretiano.



SECRETARIADO VOCACIONAL CLARETIANO

Site Vocacional: www.serclaretiano.com.br
Pe. Ricardo Alexandre de Albuquerque, CMF
animadorcmf@gmail.com - (31) 99416-0126
Pe. Fagner Geraldo A. Pereira, CMF
pvclarcmf@gmail.com - (16) 98139-9616



PALAVRA DO PAPA

A ESPERANÇA É O AR QUE O CRISTÃO RESPIRA

Na Capela Santa Marta, em outubro de 2019, em mais uma de suas homilias, o Papa Francisco dedicou sua fala à esperança: “Um cristão que não é capaz de ser propenso, de estar em tensão pela outra margem, falta-lhe alguma coisa: acabará corrompido”.

Certamente, “alguns romanos” foram se lamentar e Paulo exortou a olhar avante: “Eu entendo que os sofrimentos do tempo presente nem merecem ser comparados com a glória que deve ser revelada em nós” (Rm 8,18). O Papa falou depois da criação “propensa” à “revelação”: “Esta é a esperança: viver voltados para a revelação do Senhor, para aquele encontro com o Senhor”, destacou Francisco. Podem existir sofrimentos e problemas, mas “isto é amanhã”, enquanto hoje “você tem

o penhor” de tal promessa, que é o Espírito Santo que “nos espera” e “trabalha” já a partir deste momento.

LANÇAR A ÂNCORA

Com efeito, a esperança é “como lançar a âncora até a outra margem” e agarrar-se à corda. Mas “não somente nós”, toda a criação “na esperança será libertada”, entrará na glória dos filhos de Deus. E também nós que possuímos as “primícias do Espírito”, o penhor, “gememos interiormente esperando a adoção”.

A esperança é este viver em tensão, sempre; saber que não podemos fazer o ninho aqui: a vida do cristão é “em tensão por”. Se um cristão perde essa perspectiva, a sua vida se torna estática e as coisas que não se movem, corrompem-se. Pensemos na água: quando a água está parada, não corre, não se move, corrompe-

-se. Um cristão que não é capaz de ser propenso, de estar em tensão pela outra margem, falta-lhe alguma coisa: acabará corrompido. Para ele, a vida cristã será uma doutrina filosófica, viverá assim, dirá que é fé, mas sem esperança.

A MAIS HUMILDE DAS VIRTUDES

Francisco afirmou que é difícil entender a esperança. Se falarmos da fé, referimo-nos à “fé em Deus que nos criou, em Jesus que nos redimiu e recitamos o Creio e sabemos coisas concretas sobre a fé”; se falarmos de caridade, falamos em “fazer o bem ao próximo, aos outros, muitas obras de caridade que se fazem ao outro”. Mas a esperança é difícil de compreender: “é a mais humilde das virtudes”, que “somente os pobres podem ter”.

“Se quisermos ser homens e mulheres de esperança, devemos ser pobres, não ligados a nada. Pobres. E abertos para a outra margem. A esperança é humilde, é uma virtude que deve ser trabalhada – digamos assim – todos os dias: todos os dias é preciso retomá-la, todos os dias é preciso tomar a corda e ver que a âncora está ali fixa e eu a seguro pela mão; todos os dias é necessário recordar que temos o penhor, que é o Espírito que trabalha em nós com pequenas coisas”, enfatizou Francisco.

A ESPERANÇA É A VIRTUDE QUE NÃO SE VÊ

O Papa, para explicar como viver a esperança, fez referência ao ensinamento de Jesus no trecho do Evangelho quando compara o Reino de Deus ao grão de mostarda lançado no campo (cf. Mc 4,26-34). “Vamos esperar que cresça, não precisa ir lá todos os dias para ver como está, caso contrário nunca crescerá”, afirmou o Santo Padre, referindo-se à “paciência”, porque, como diz Paulo, “a esperança necessita de paciência”. É “a paciência de saber que nós semeamos, mas é Deus a fazê-lo crescer. A esperança é artesanal, pequena, prosseguiu, é semear um grão e deixar que seja a terra a fazê-la crescer”.

“A esperança é uma virtude que não se vê: trabalha por debaixo e nos faz olhar por debaixo. Não é fácil viver na esperança, mas eu diria que deveria ser o ar que um cristão respira, ar de esperança; do contrário, não poderá caminhar, não poderá ir avante porque não



Imagem: Reprodução/WEB

saberá aonde ir. A esperança – isto sim é certo – dá a nós uma segurança: a esperança não desilude. Jamais. Se você espera, não será desiludido. É preciso abrir-se a essa promessa do Senhor, voltado para aquela promessa, mas sabendo que existe o Espírito que traba-

lha em nós. Que o Senhor nos dê, a todos nós, essa graça de viver em tensão, em tensão, mas não para os nervos, os problemas, não: em tensão pelo Espírito Santo que nos lança para a outra margem e nos mantém na esperança”, concluiu o Papa. ●



Imagem: Unsplash

FORMA DE CELEBRAÇÃO DO MATRIMÔNIO, RITO INDISPENSÁVEL PARA A VALIDADE DO SACRAMENTO

◆ Edson Luiz Sampel* ◆

Para que o Matrimônio seja aceito tanto pela comunidade civil quanto pela comunidade católica é necessário o mínimo de formalidade ou forma na celebração. Caso contrário, não haveria a certeza jurídica de que um casal está realmente matrimoniado, isto é, ligado indissolúvelmente pelos vínculos sagrados do Sacramento.

No que tange ao Matrimônio-Sacramento, são válidos os casamentos contraídos perante o ordinário local (bispo) ou o pároco. Esses dois eclesiásticos têm a faculdade de delegar a tarefa de assistir ao Matrimônio a um presbítero ou a um diácono. Além disso, para a validade é necessária a presença de ao menos duas testemunhas. Ser assistente do Matrimônio ou, em outras palavras, assistir ao Matrimônio (verbo transitivo indireto) consiste em solicitar a manifestação de consentimento dos nubentes e recebê-la em nome da Igreja. Por essa razão, o assistente é outrossim denominado testemunha qualificada, porquanto testemunha o Matrimônio em nome da Santa Igreja Católica. É sabido que os ministros do Sacramento do Matrimônio são os noivos.

Um leigo também pode assistir ao Matrimônio, ou seja, atuar como testemunha qualificada. É o que preceitua o cânon 1.112, Parágrafo primeiro, do Código de Direito Canônico. Para que seja legítima a convocação de um leigo é indispensável o requisito da ne-

cessidade pastoral. O leigo, nessa hipótese, age em caráter supletivo e deve receber um mandato por tempo determinado.

O legislador se preocupa com o estado livre dos nubentes, pelo que se aquilata do cânon 1.113. Desse modo, uma das providências para se aferir o estado livre é a publicação dos banhos matrimoniais, afixados geralmente no átrio da igreja paroquial. Tal providência visa a dar publicidade ao ato jurídico solene que está prestes a ser realizado. Busca, ainda, eventuais informações acerca de problemas para a recepção do Sacramento por parte de algum dos nubentes. Em nosso país, salutarmente, os bispos têm determinado que a celebração canônica seja antecedida pela habilitação matrimonial civil. É o que se intitula de Matrimônio canônico com efeitos civis.



O Matrimônio deve ser celebrado na paróquia, isto é, no território paroquial, de preferência na igreja paroquial, mas pode acontecer também num oratório paroquial.



O cânon 1.116 cuida da forma extraordinária de celebração do Matrimônio: a) em perigo de morte; b) fora do perigo de morte, contanto que o estado excepcional se protraia por um mês. Nessas

duas situações, o Matrimônio será validamente contraído com a presença de somente duas testemunhas. Sabe-se, a teor do cânon 1.060, que o Matrimônio goza do favor do direito. Nesse diapasão, não se deve antepor-lhe obstáculos desnecessários. Além disso, a faculdade de se casar é de Direito Natural e, conseqüentemente, sempre se coloca acima do Direito Canônico.

O rito do Matrimônio pode ser adaptado pela conferência episcopal. É a dicção do cânon 1.120. De qualquer modo, é imprescindível resguardar a função da testemunha qualificada, ou seja, de quem pede e recebe a manifestação do consentimento dos nubentes.

Para impedir conluíus, o Matrimônio deve ser registrado nos livros de Batismo (cf. cânon 1.122). Ao se dar entrada ao processo matrimonial, um dos documentos exigidos é exatamente a certidão de Batismo recente, para comprovar a liberdade de quem quer se casar. É praxe eclesiástica lavar no batistério uma averbação do casamento.

Por fim, o cânon 1.123 estatui a obrigatoriedade da averbação da convalidação ou sentença de nulidade de Matrimônio. Essa nova informação deve constar nos livros de casamento e de batizado. ●

.....
***Edson Luiz Sampel** é professor da Faculdade de Direito Canônico São Paulo Apóstolo da Arquidiocese de São Paulo (SP) e autor do livro *Questões de Direito Canônico* (Paulinas).

É POSSÍVEL LER TODA A BÍBLIA APENAS PARTICIPANDO DAS MISSAS?

◆ Valdeci Toledo ◆



Uma participação atenciosa da liturgia da Palavra, durante a Santa Missa, pode nos proporcionar uma rica aproximação com a Palavra de Deus. Ao longo do ciclo ABC, podemos ler muitos textos dos três evangelhos (A – Mateus; B – Marcos e C – Lucas), além do Evangelho de São João, cujo texto é distribuído ao longo do ano litúrgico.

Além dos evangelhos, podemos também ouvir e tomar conhecimento de leituras do Antigo Testamento, em particular dos Salmos, dos Atos dos Apóstolos, das Cartas Apostólicas e do Apocalipse. Assim, temos uma aproximação com todos os livros da Bíblia durante a participação da Missa; temos ainda a oportunidade de ouvir, durante as homilias, a explicação e a contextualização dos textos sagrados e isso certamente enriquece muito a compreensão.

De qualquer modo, ainda que tivéssemos grande atenção e conseguíssemos ler e ouvir cada palavra pronunciada da Sagrada Escritura e participássemos diariamente nas missas, de domingo a sábado, ainda assim não conseguiríamos ler toda a Bíblia. Isso porque alguns textos bíblicos não fazem parte da liturgia da Palavra, por serem muito fortes (os Salmos imprecatórios, por exemplo) e poderiam ser incompreendidos e não teriam sincronia com o momento de “bendizer” das celebrações eucarísticas.

É importante também considerar que a leitura da Bíblia requer atenção, pois nem sempre pode-

mos “lê-la ao pé da letra”, sobretudo em relação a alguns textos do Antigo Testamento. Sobre essa questão a Exortação Apostólica *Verbum Domini* nos dá a seguinte orientação: “No contexto da relação entre Antigo e Novo Testamento, o sínodo enfrentou também o caso de páginas da Bíblia que às vezes se apresentam obscuras e difíceis por causa da violência e imoralidade nelas referidas. Em relação a isso, deve-se ter presente antes de mais nada que a revelação bíblica está profundamente radicada na história.



Podemos considerar a liturgia da Palavra, juntamente com a homilia, como ampliação e interpretação do conhecimento bíblico.



Nela se vai progressivamente manifestando o desígnio de Deus, atuando-se lentamente ao longo de etapas sucessivas, não obstante a resistência dos homens. Deus escolhe um povo e, pacientemente, realiza a sua educação. A revelação adapta-se ao nível cultural e moral de épocas antigas, referindo conseqüentemente fatos e usos como, por exemplo, manobras fraudulentas, intervenções violentas, extermínio de populações, sem denunciar explicitamente a sua imoralidade. Isso se explica a partir do contexto histórico, mas pode surpreender o leitor moder-

no, sobretudo quando se esquecem tantos comportamentos ‘obscuros’ que os homens sempre tiveram ao longo dos séculos, inclusive nos nossos dias. No Antigo Testamento, a pregação dos profetas ergue-se vigorosamente contra todo o tipo de injustiça e de violência, coletiva ou individual, tornando-se assim o instrumento da educação dada por Deus ao seu povo como preparação para o Evangelho. Seria, pois, errado não considerar aqueles passos da Escritura que nos aparecem problemáticos.

Entretanto, deve-se ter consciência de que a leitura dessas páginas requer a aquisição de uma adequada competência, por meio de uma formação que leia os textos no seu contexto histórico-literário e na perspectiva cristã, que tem como chave hermenêutica última ‘o Evangelho e o mandamento novo de Jesus Cristo realizado no mistério pascal’. Por isso, exorto os estudiosos e os pastores a ajudarem todos os fiéis a abeirar-se também dessas páginas por meio de uma leitura que leve a descobrir o seu significado à luz do mistério de Cristo” (Exortação Apostólica *Verbum Domini*, 42).

Assim, além de se “alimentar” da mesa da Palavra oferecida em cada Missa somos também convidados a ler a Bíblia no dia a dia, procurando conhecer cada texto no seu contexto e de modo completo. Aqui nos vem à memória uma exortação de São Jerônimo: “Ignorar as Escrituras é ignorar o próprio Cristo”. ●



Imagem: Freepik Premium

APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO

◆ Dr. Guilherme Brassanini* ◆

Você pode ter apneia do sono e não saber! De acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 50% da população brasileira se queixa de qualidade de sono ruim e 33% sofre de apneia do sono. Ou seja, por estatística, cerca de um terço das pessoas que lerem este texto apresentam essa doença. Algumas sabem, outras desconfiam, porém, uma grande parte não faz ideia.

O QUE É A

APNEIA DO SONO?

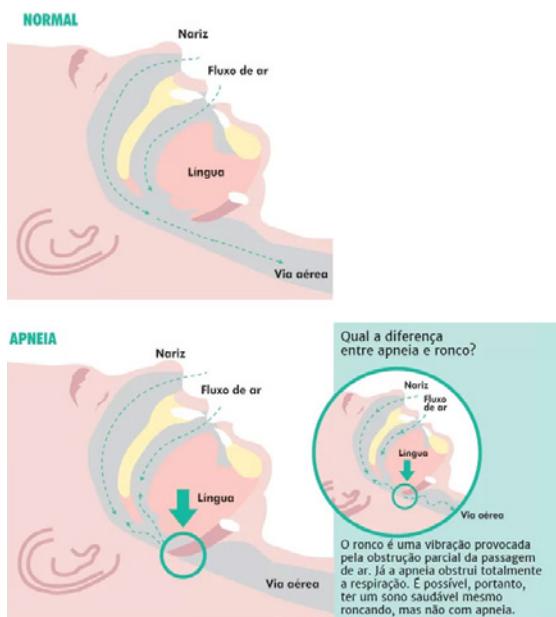
A síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) é um distúrbio respiratório que ocorre durante o sono, no qual o indivíduo sofre

breves e repetidas pausas parciais ou totais da respiração. Essas pausas são causadas por obstruções da passagem do ar que ocorrem mais comumente na região da faringe (“garganta”) impedindo ou dificultando com que o ar chegue aos pulmões.

Esses episódios podem cursar com despertares noturnos, consequente fragmentação do sono, queda da saturação do oxigênio no sangue e até mesmo alterações do ritmo cardíaco e da pressão arterial. Quando a frequência desses eventos respiratórios é maior durante o sono dizemos que o indivíduo é portador da síndrome da apneia obstrutiva do sono.

O exame “padrão ouro” capaz de identificar esses eventos e diagnosticar a síndrome da apneia obstrutiva do sono é a polissonografia, o “exame do sono”, que na suspeita deve ser solicitada pelo médico.

Caso desconfie de um quadro de apneia do sono, o paciente deve procurar um especialista para avaliação, afinal, a síndrome da apneia obstrutiva do sono é um fator de risco para o aparecimento de inúmeras doenças e seu diagnóstico e tratamento precoce podem evitar o aparecimento de muitas delas. Como exemplos de algumas doenças relacionadas à síndrome da apneia obstrutiva do sono pode-



O tratamento “padrão ouro” para a síndrome da apneia obstrutiva do sono é o CPAP, um aparelho de pressão contínua de ar nas vias aéreas, que é conectado por uma mangueira a uma máscara na face do paciente que deve ser colocada antes de dormir e utilizada durante o sono com o objetivo de interromper os eventos obstrutivos.

Existem outras modalidades de tratamento que

ALGUNS SINAIS DE ALERTA PARA A APNEIA DO SONO

- ❑ Roncar durante o sono;
- ❑ Acordar várias vezes à noite, mesmo que por poucos segundos e de forma imperceptível;
- ❑ Mulheres na pós-menopausa que começaram a roncar;
- ❑ Crianças com alterações do crescimento dentário e facial (respiradores orais exclusivos) que apresentam roncos;
- ❑ Obesidade e aumento da circunferência cervical;
- ❑ Pausas da respiração ou sufocamento durante o sono;
- ❑ Sonolência excessiva diurna e/ou cansaço durante o dia (adultos e idosos);
- ❑ Tendência a adormecer em locais e/ou ocasiões inapropriados (dirigindo, operando máquinas, reuniões, conversando com alguém);
- ❑ Crianças muito hiperativas com dificuldades na escola;
- ❑ Acordar para urinar ou urinar durante o sono (crianças mais velhas com apneia apresentam aumento da enurese noturna);
- ❑ Dores de cabeça pela manhã;
- ❑ Menor rendimento nos estudos e/ou no trabalho;
- ❑ Alterações da concentração e da memória;
- ❑ Irritabilidade e depressão;
- ❑ Impotência sexual e/ou queda da libido.

mos destacar hipertensão arterial, diabetes, alterações da memória, suscetibilidade a maior ocorrência de acidentes de trabalho (motoristas, operadores de máquinas), demência e até mesmo morte súbita, lembrando também que uma noite de sono mal dormida reduz drasticamente a qualidade de vida do indivíduo, afetando a disposição para os afazeres do dia a dia, piorando o humor e até mesmo contribuindo para o ganho de peso corporal

TRATAMENTO

O tratamento da síndrome da apneia obstrutiva do sono deve ser individualizado e conduzido pela equipe médica de acordo com o perfil de cada paciente, levando em consideração desde a gravidade da doença até as alterações anatômicas que podem estar relacionadas. Além disso, muitas vezes se faz necessário o acompanhamento multidisciplinar, ou seja, com o auxílio de outras especialidades como fonoaudiologia, odontologia, fisioterapia, psicologia e outros.

dependem do perfil de cada paciente, como já mencionado anteriormente. Em alguns casos, procedimentos cirúrgicos, aparelhos ortodônticos e até mesmo exercícios de fonoterapia podem ser indicados.

Dispositivos dilatadores nasais amplamente vendidos na internet como a “cura do ronco”, atuam apenas sobre a válvula nasal e não melhoram os quadros de síndrome da apneia obstrutiva do sono, melhoram o ronco apenas em pacientes selecionados que apresentam alguma alteração na válvula nasal.

Por fim, o tratamento deve ser estabelecido a partir de um consenso entre o médico e o paciente diante de todas as possíveis modalidades indicadas em cada caso.

Na suspeita de síndrome da apneia obstrutiva do sono, procure um especialista. ●

.....
***Doutor Guilherme Brassanini** é médico pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas) (SP) e otorrinolaringologista capacitado em Medicina do Sono pelo Instituto do Sono de São Paulo (SP).

TEMPO DE ESPERANÇAR

◆ Pe. José Carlos Pereira ◆

Imagem: Freepik Premium

Muita gente não sabe, mas esperança é também verbo: “esperançar”, verbo transitivo direto e pronominal. Esperançar significa levantar-se e ir atrás, agir, construir alternativas e soluções diante dos imprevistos, levar adiante uma ideia, um projeto ou um sonho que seja. Em outras palavras, esperançar significa nunca desistir, mesmo que os obstáculos e as surpresas sejam assustadoras, como as que tivemos no ano de 2020, com a pandemia do coronavírus, que chegou para ceifar a esperança de centenas de milhares de pessoas. Assim, esperançar é também agir, buscar, ou, como diz o apóstolo Paulo, “esperar contra toda humana esperança” (Rm 4,18), que significa firmar-se na esperança e na fé mesmo que coisas inusitadas aconteçam e elas sempre acontecem. Desse modo, esperançar é o contrário de esperar, apesar de muitos associarem esperança com o verbo esperar. Como diz Mário Sérgio Cortella, “É preciso esperançar, olhar e reagir a tudo aquilo que não tem saída”.

Eu me lembro de tudo isso porque quando chega janeiro a primeira coisa que passa pela nossa cabeça, seja enquanto indivíduo, família, comunidade ou sociedade, é planejar; planejar é sinal de esperança, do verbo “esperançar”. O planejamento nos dá certa segurança, embora não seja garantia de que tudo vai dar certo, mas é um procedimento importante.



Planejar é importante, mas é preciso também estar preparado para as surpresas que a vida nos apresenta e é aí que entra o verbo “esperançar”, que deve caminhar junto com o verbo “planejar”.



O ano de 2020 nos pregou uma peça em relação aos planejamentos. Com a pandemia do novo coronavírus, todos os planejamentos foram por terra e percebemos quão vulneráveis nós somos, mesmo quando temos

tudo traçado, planejado. Creio que essa pandemia nos deixou uma grande lição: não basta planejar, é preciso também confiar, esperançar e deixar espaço para a ação do Espírito Santo agir nos nossos planejamentos. Às vezes, nós nos tornamos tão técnicos e proativos que esquecemos que, por mais que nossos planos sejam sólidos, eles não nos dão total garantia de que tudo vai dar certo só porque planejamos.

Não vamos, portanto, deixar de planejar, de desejar que o novo ano seja melhor do que aquele passou, de sonhar, mas vamos também, e sobretudo, esperançar. Surpresas acontecem e elas chegam quando menos esperamos, por isso, é bom ter esperança. Não sabemos nem como será o dia seguinte, quanto mais o ano seguinte! Tudo pode mudar num piscar de olhos. Portanto, não criemos muitas expectativas para o novo ano, mas tenhamos esperança. Procuremos ter planos, mas não nos esqueçamos de esperançar. Procuremos ensinar e viver isso com nossas famílias: a vida, mais que planejada, precisa ser esperançada.

Quem está esperançado lida melhor com os acontecimentos inesperados e desesperados. É isso que Jesus ensina com as parábolas que nos pedem vigilância. Das dez virgens da parábola (cf. Mt 25,1-13), cinco delas tinham juízo e planejaram a quantidade de azeite suficiente para as suas lamparinas, até a chegada do novo; as outras cinco eram imprevidentes, ou seja, sem juízo, e não pensaram nisso, não agiram com esperança e ficaram desesperadas quando voltaram e encontraram as portas fechadas. Elas foram privadas do banquete porque não souberam esperançar aquilo que era para ser esperançado. Família que sabe esperançar não é pega de surpresa quando acontecem coisas inesperadas.

Devemos estar, portanto, com “(...) os nossos rins cingidos e as nossas lâmpadas acesas (...)” (Lc 12,35), pois não sabemos o que vai acontecer amanhã ou neste ano. Quando estamos vigilantes, isto é, esperançados, os acontecimentos inesperados nos causam menos impacto e podemos ter mais equilíbrio para lidar com eles e encontrar a melhor solução. ●



Imagem: Freepik Premium

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA O NOSSO BEM-

◆ Olga Tessari* ◆

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que o conceito de saúde vai muito além da simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social.

A saúde mental é uma parte fundamental para a manutenção e o equilíbrio das funções do organismo como um todo e é determinada por uma série de fatores socioeconômicos, biológicos, psicológicos e ambientais: as dificuldades financeiras, a violação dos direitos, o aumento da violência, assim como as perdas repentinas, as condições de trabalho estressantes, o excesso de responsabilidades, os conflitos familiares, afetivos ou sociais, entre outros, além dos fatores genéticos podem contribuir para o desequilíbrio bioquímico do cérebro.

Esses fatores são apenas parte do problema, uma vez que tudo vai depender da forma como cada pessoa interpreta a situação, de acordo com as experiências anteriores e com as expectativas que ela cria. Como cada pessoa interpreta, julga, rotula e absorve a mesma situação de forma diferente, conseqüentemente, teremos uma resposta emocional diferente para cada fato, como alegria, raiva, irritação, angústia, medo, felicidade, ansiedade etc.

A maneira como pensamos, agimos e reagimos diante das situações do dia a dia é que determina o equilíbrio ou o desequilíbrio bioquímico no nosso organismo, pois cada emoção vivida impacta diretamente a produção de determinadas substâncias no organismo: assim como o nosso corpo físico adoece, nossa mente também pode adoecer.



Como cada pessoa interpreta, julga, rotula e absorve a mesma situação de forma diferente, conseqüentemente, teremos uma resposta emocional diferente para cada fato, como alegria, raiva, irritação, angústia, medo, felicidade, ansiedade etc.



A manutenção da raiva, a culpa, os medos, o estresse excessivo, a ansiedade, os ressentimentos e mágoas que acumulamos desencadeiam reações físicas que, ao longo do tempo, podem provocar doenças mais graves no organismo.

Se a febre pode ser um indicador de uma infecção no organismo, vários sintomas físicos podem in-

dicar que a saúde mental está se deteriorando: dores de cabeça, dores musculares, problemas digestivos, palpitações, insônia, enjoo, falta de ar, sensação de aperto no peito, boca seca, tremores, tontura, problemas de memória, falta de concentração, impotência, refluxo, azia, aumento ou diminuição do apetite, desregulação do ciclo menstrual, manchas no corpo, alergias. Se não há nenhuma doença física que pode provocar tais sintomas, eles são a manifestação do sofrimento mental da pessoa: a mente não consegue lidar com o sofrimento mental e o corpo, por meio dos sintomas, sinaliza que é preciso resolver essas questões.

Caso nada seja feito, a pessoa adoece mentalmente apresentando ansiedade elevada, dependência química, depressão, pânico, dependência emocional, relações tóxicas, dificuldade de superar o luto, surtos, entre outros aspectos que vão afetar o desenvolvimento de suas atividades cotidianas, seus relacionamentos, seu desempenho no trabalho, nos estudos e, em alguns casos, pode se transformar em um problema tão grande que paralisa a sua vida. ●

***Olga Tessari** é psicóloga, psicoterapeuta e pesquisadora desde 1984. É escritora, dá cursos e palestras, faz consultoria comportamental, mediação de conflitos e é *professional e life coach*.



À SOMBRA DAS ASAS DE DEUS

◆ Pe. Agnaldo José ◆

Na última Missa do ano de 2020, no dia 31 de dezembro, nossa comunidade paroquial, reunida na igreja matriz, cantou a seguinte música, com uma pequena mudança no fim da letra: “Adeus, ano velho! Feliz ano novo! Que tudo se realize no ano que vai nascer: muita paz e alegria para a minha e a sua família!”. Foi um momento de passagem, repleto de simbolismo. Deixávamos para trás tudo o que não tinha sido bom e desejávamos crescer em todas as áreas de nossas vidas. Contudo, quando o primeiro minuto de 2021 chegou, as coisas não mudaram num passe de mágica. Tudo continuou do mesmo jeito como no último minuto do ano que chegara ao fim. A mudança verdadeira acontece somente com muita luta, com a graça de Deus agindo em nós, amando-o acima de todas as coisas, como também os nossos irmãos.

O livro *Tranquilidade do coração*, do monge beneditino alemão Anselm Grün, conta a história de um homem que era tão infeliz com seus próprios passos que resolveu deixá-los para trás. Disse a si mesmo “Vou simplesmente fugir deles”. Então, levantou-se,

pôs-se de pé e começou a correr, mas toda vez que levantava o pé e dava um passo, sua sombra o seguia sem esforço algum. Voltou a dizer para si mesmo “Preciso correr mais depressa”, então, correu cada vez mais rápido, até cair morto. Se tivesse, simplesmente, parado à sombra de uma árvore teria se livrado da sua sombra. Se tivesse se sentado, não dado mais nenhum passo, acalmaria sua alma, pensaria no caminho que teria que percorrer e planejaria melhor como fazer para chegar a seu destino.



Nenhum mal te atingirá, nenhum flagelo chegará à tua tenda, porque aos seus anjos Ele mandou que te guardem em todos os teus caminhos. Eles te sustentarão em suas mãos, para que não tropeces em alguma pedra” (Sl 90,1-4.10-12).



Neste mês de janeiro, que nem começou direito, continuamos correndo para lá e para cá. Aceleramos nossos passos cada vez mais, mesmo em meio à pandemia que tentou nos desacelerar em 2020 e até conseguiu por alguns meses. Muitas vezes, queremos que as coisas voltem ao normal. Ainda insistimos em fugir de Deus, que nos ama infinitamente, como fizeram Adão e Eva no livro do Gênesis. Não paramos para descansar nossa alma à sombra das suas asas, nem refrescamos nossos pés nas águas correntes que jorram do seu coração misericordioso. Continuamos correndo de nossa sombra. Assim, ficará muito difícil termos paz e alegria para nós e para nossas famílias, como diz a canção de fim de ano.

A Bíblia Sagrada nos convida a uma mudança de paradigma. Precisamos confiar em Deus, deixar que Ele cuide de nós, como nos diz sua Palavra: “Tu que habitas sob a proteção do Altíssimo, que moras à sombra do Onipotente, dize ao Senhor: ‘Sois meu refúgio e minha cidadela, meu Deus, em quem eu confio’” (Sal 91,1.2). É Ele quem te livrará do laço do caçador, e da peste perniciososa. Ele te cobrirá com suas plumas, sob suas asas encontrarás refúgio. Sua fidelidade te será um escudo de proteção.

Não busquemos a felicidade nas coisas fúteis e inúteis que nos são apresentadas, como iscas, para nos fazer correr de nós. Pelo contrário, vamos beber na fonte da verdadeira felicidade, que é Deus. Se não permaneceremos sob sua proteção, este ano não será tão diferente daquele que deixamos para trás há alguns dias atrás. “(...) como a galinha reúne seus pintinhos debaixo de suas asas (...)” (Mt 23,37), deixemos o Senhor cuidar de cada um de nós neste dia e nos outros que hão de vir, até cantarmos juntos em dezembro “Adeus, ano velho! Feliz ano novo!”. ●





São José: o Pai

SOBRE JESUS SE DISSE: “JESUS, O FILHO DE JOSÉ, DE NAZARÉ!” (JO 1,45); JESUS TEM EM JOSÉ SEU PAI E APRENDE COM ELE A SER FILHO

◆ Pe. Mauro Negro, osj* ◆

Em Lucas, no início da genealogia de Jesus, lemos: “Ao iniciar o ministério, Jesus tinha mais ou menos 30 anos e era, conforme se supunha, filho de José (...)” (Lc 3,23). No Evangelho segundo João, bem no início, quando Filipe encontra Natanael, ele

afirma: “Encontramos aquele de quem escreveram Moisés, na lei, e os profetas: Jesus, o filho de José, de Nazaré” (Jo 1,45). Mais à frente, os judeus perguntam de modo retórico (perguntam afirmando): “Esse não é Jesus, o filho de José, cujo pai e mãe conhecemos?” (Jo

6,42). O senso comum era esse: Jesus era o filho de José com Maria. Isso devia ser tão marcante na sociedade do seu tempo que pode ter causado até alguma dificuldade para a identidade de Jesus como filho de Deus. Por isso é que Mateus (cf. 1,18-25) apresenta a

anunciação de Jesus a José. No célebre relato, vemos José tendo a revelação do anjo que confirma a maternidade divina de Maria. A ele, José, cabe o papel de ser o pai não físico, mas verdadeiro de Jesus. E era assim que as coisas eram conhecidas nos primeiros tempos do cristianismo.

Tendo um pouco de imaginação, podemos ver Jesus sendo alimentado, acompanhado, educado por José. Podemos pensar em uma relação intensa entre pai e filho, a ponto de deixar marcas que definirão o caráter humano de Jesus. Talvez isso esteja refletido na oração que Ele ensinou, o Pai-Nosso.



A paternidade de José sobre Jesus deve ter determinado sua noção humana de pai, que depois foi aplicada a Deus.



Esses temas são um pouco complicados de serem compreendidos, pois tocam as realidades da natureza humana de Jesus, fatos históricos de sua vida, sua pertença ao povo de Israel, sua consciência de filho de Deus, o conhecimento que as primeiras gerações de cristãos tinham dele e de sua realidade humana e divindade. A identidade de Jesus, humana e divina, sua pertença ao povo da Aliança, sua autocompreensão como filho de Deus são temas complexos na Teologia e precisam chegar até o conhecimento dos fiéis. Parece que hoje nós entendemos mais, porém, não

é bem assim. O que é mais fácil de compreender nisso tudo é a imagem que Jesus, na sua humanidade, tem de Deus. Ele é Pai, do modo como Jesus conhecia seu pai, José. Certamente Jesus pensa em Deus Pai como misericórdia, paciência e perdão, mas também como compromisso, coerência, dedicação e fé. Pensa em Deus Pai como presença na história, mas como permissão para a liberdade, para a escolha, para a aceitação ou rejeição.

O Pai-Nosso na versão do Evangelho segundo Mateus (cf. Mt 6,9-13) é uma identidade fundamental de nossa fé. Geralmente, nós o aprendemos junto à Ave-Maria. Assim que nos dirigimos ao Pai e à Mãe! Falando do Pai-Nosso é importante perceber que Jesus ensina seus discípulos a se voltarem a Deus como Pai e acrescenta a esse substantivo o possessivo “nosso”. Ele estabelece uma relação nova entre Deus e todos os que nele creem. É ao “Pai nosso” que o discípulo se dirige, o Pai comum, partilhado por todos, que assim se tornam irmãos, semelhantes entre si e marcados pela presença da graça.

Ao dizermos “Pai nosso”, devemos pensar, ainda que rapidamente, em José, que ensinou Jesus a olhar a humanidade por meio da família, do amor familiar e da sociedade marcada pela comunhão de intenções e afetos. Isso é parte do mistério da encarnação, que é a entrada de Deus na história humana. ●

***Padre Mauro Negro, osj** é biblista pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).



Produtos Lançamentos



Fone: (18) 3266-1402
 Whatsapp: (18) 99774-1402
 contato@delucasmoveis.com.br
 www.delucasmoveis.com.br

AMIZADE É DOM DE DEUS

◆ Pe. Luiz Antônio de Araújo Guimarães* ◆

Imagem: Sam Mames via Unsplash

Jovem, o que dizer sobre a amizade? A princípio, convém afirmar que a amizade é um dom que Deus concede ao ser humano a fim de que este viva seus dias como uma grande dádiva, dividindo sua história com os outros, tanto os momentos favoráveis quanto os desfavoráveis.

A palavra “amizade”, em si, é rica de significados. Na Sagrada Escritura é vista como sinal de lealdade, confiança, amor, fidelidade... O próprio Jesus Cristo dá o exemplo da verdadeira amizade quando revela aos discípulos a vontade do Pai: “Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que seu senhor faz; mas vos chamo de amigos, porque tudo o que ouvi de meu Pai vos dei a conhecer” (Jo 15,15). Amizade é antes de tudo confiança, porque só é capaz de ser verdadeiro amigo aquele ou aquela que se dá em confiança e que confia no outro. Amizade é amar: “Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida por seus amigos” (Jo 15,13). Amizade também é fidelidade: “Amigo fiel é poderoso refúgio, quem o descobriu, descobriu um tesouro. Amigo fiel não tem preço, é imponderável o seu valor. Amigo fiel é bálsamo vital e os que temem o Senhor o encontrarão” (Eclo 6,14-16).

Postos os argumentos bíblicos, alguém pode pensar que no mundo hodierno amizade sincera é quase utopia, pelo fato de as pessoas não mais acreditarem umas nas outras, de não haver uma comunhão de vontades. Aqui é preciso recordar as palavras de Bento XVI quando diz que “a amizade é uma comunhão do pensar e do querer”. Pois bem, os que se predispõem a uma verdadeira amizade devem ter claro na consciência que, antes de tudo, são diferentes, porém, buscam olhar e seguir na mesma direção, ajudando-se mutuamente. Isso é perceptível nos grupos de Igreja, onde nascem os “amigos pela fé” que, no respeito mútuo, buscam um ideal comum: a vida de santidade, tendo em vista a participação futura no Reino de Deus. Diga-se de passagem, como é salutar essa experiência de amizade que nasce por meio da fé. É como um alguém que mergulha na vida do outro para dividir com ele a beleza do existir, vendo-lhe não a imagem, mas o coração, auxiliando-lhe na cruz e celebrando com ele as alegrias da vitória.

É nessa dinâmica que uma autêntica amizade vai sendo construída, todavia, é preciso não perder de vista que, pelo fato de ser dom, a amizade precisa ser cultivada diariamente. Antoine de Saint-Exupéry, na renomada obra *O pequeno príncipe*, assegura: “Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas”. Daí, como cultivar a amizade? Antes de tudo, pela oração, sendo instrumento de Deus na vida do outro; segundo, através de pequenos gestos: neste tempo de pandemia, um olhar, um abraço virtual pelas redes sociais; uma ligação telefônica para partilhar as coisas simples da vida; ser presença constante – mesmo que haja distâncias –, enfim, fazer tudo isso recordando o pensamento de Santo Agostinho: “A amizade é um dos elementos mais importantes para descobrir a presença de Deus entre nós”.

Portanto, ciente de que “Num mundo que se faz deserto, temos sede de encontrar um amigo”, como também disse Saint-Exupéry, acolha no coração as pessoas que Deus lhe oferta com o dom da amizade sincera, compartilhe com elas as alegrias e as tristezas e viva na certeza de que vale a pena ser e ter amigos! ●

.....
***Padre Luiz Antônio de Araújo Guimarães** é sacerdote do clero da Arquidiocese de Maceió (AL). Possui graduação em Administração de Empresas pela Universidade Federal de Alagoas, concluída em 2007. De 2007 a 2013, fez a formação sacerdotal, cursando Filosofia e Teologia pelo Seminário Arquidiocesano Nossa Senhora da Assunção, em Maceió. Em 2009, concluiu a especialização em Comunicação Social pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Em 2018 concluiu a graduação em Teologia pelo Centro Universitário Claretiano, aperfeiçoando seus estudos sobre os mistérios da fé.



PICANHA SUÍNA NO FORNO RECHEADA



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

5 colheres (sopa) de vinho tinto seco
2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
1/3 de colher (sopa) de sal
1 dente de alho
Temperos a gosto
1 peça de picanha suína temperada
Bacon a gosto
Queijo muçarela a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture o vinho, o aceto balsâmico, o sal, o alho picado e os temperos a gosto. Reserve. Coloque a carne na forma que vai ao forno. Faça algumas fatias na carne sem cortá-las até o fim, somente abra um espaço entre elas. Passe o molho temperado dentro das fatias e por fora de toda a carne. Corte o bacon e a muçarela em fatias e distribua-os dentro dos espaços da carne. Cubra a forma com papel-alumínio. Leve para assar por 90 minutos no forno a 180 graus. Retire o papel-alumínio e volte a carne para o forno por 35 minutos ou até dourar. Sirva.

Valor calórico: 212 kcal (porção média).

TORTA DE ABACAXI GELADA

INGREDIENTES

1 abacaxi inteiro
4 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)
1 litro de leite
6 colheres (sopa) de açúcar
6 ovos
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
Cravos, se desejar

MODO DE PREPARO

Corte o abacaxi em cubinhos e coloque-o em uma panela com o açúcar. Leve ao fogo até obter água do próprio abacaxi; deixe no fogo por 20 minutos até virar uma calda não grossa. Numa outra panela, coloque o amido de milho com o leite, as gemas, o leite condensado e o cravo, se desejar, e leve ao fogo baixo mexendo até virar um creme. Em seguida é só colocar esse creme por cima do abacaxi em cubinhos (camadas); reserve. Bata as claras em neve, coloque 3 colheres de açúcar e bata novamente até virar um suspiro; por último, acrescente o creme de leite e misture. Coloque por último depois de colocar camadas por camadas. Leve à geladeira por 1 hora. Sirva em seguida.

Valor calórico: 181,5 kcal (porção média).



Imagem: Reprodução/WEB

 lucielen.souza@gmail.com

Conheça o livro que fala sobre a

primeira catequista:

VIRGEM
MaRia

lançamento • lançamento

Pe. Guillermo Micheletti

• Como •
FALAR DE
MaRia
na catequese



Uma obra necessária e didática, que mostra a importância da mãe de Deus em nossas vidas e de seu amor por cada um de nós!

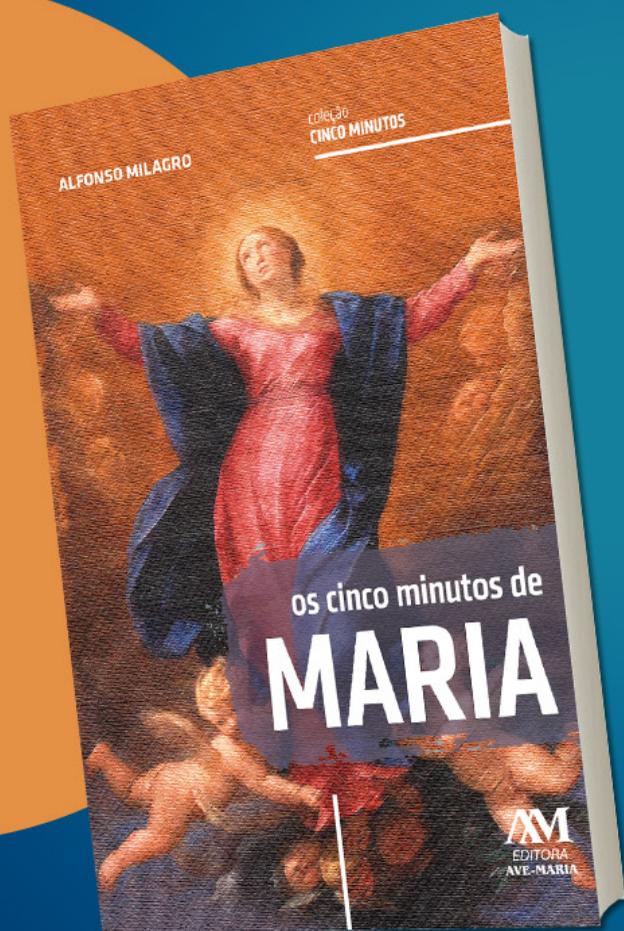
Adquira o seu!

À vendas nas melhores livrarias ou no site avemaria.com.br.

Siga-nos nas redes sociais:



Dedique cinco minutos do seu dia para orar e refletir na companhia da Mãe de Jesus!



Esta obra, do mesmo autor do clássico "Os Cinco Minutos de Deus", nos oferece um alimento espiritual para cada dia do ano, e nos convidando a refletir em nossos corações o exemplo de santidade e total entrega à vontade do Pai que nos é ensinado por Maria Santíssima.

- 11x18 cm
- 236 págs.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas Redes Sociais:    
À vendas nas melhores livrarias ou no site:
www.avemaria.com.br