

Revista Ave Maria

Ano 126 | Fevereiro 2024



CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2024: FRATERNIDADE E AMIZADE SOCIAL

REPORTAGEM

Alcoolismo: um pecado ou uma doença a ser tratada?

JUVENTUDE

Carnaval: o cristão pode ou não participar?

CONSULTÓRIO CATÓLICO

Posso consagrar meu filho na Apresentação do Senhor?

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



LIVRES DO PECADO, UNIDOS PELA PALAVRA

Deus cria o homem, Adão, tirado da terra e nele sopra o hálito da vida. No jardim do Éden, o Senhor oferece um bom lugar para o homem ser feliz, porém, o pecado da desconfiança em Deus muda a nossa história.

No fruto esperava-se encontrar a imoralidade, entretanto, as consequências foram outras: vergonha, nudez e fragilidade.

Paulo faz uma interpretação da entrada do pecado no mundo. Em forma de antítese, ele coloca diante de nós Adão, o primeiro homem, pecador, símbolo da morte, e Jesus Cristo, o novo Adão, símbolo da vida e da humanidade redimida.

Paulo não fala de atos, mas de tendências como o orgulho, a arrogância e a independência em relação a Deus.

A ação do Espírito conduz Jesus ao deserto para se preparar para a missão. Quarenta dias relembram experiências bíblicas. As tentações (o afã de possuir, de acumular glória e de alcançar poder) revelam a pretensão do tentador de fazer com que Jesus negue a sua vocação de Filho obediente a Deus.

Jesus vence a tentação pela Palavra de Deus. Ele não dialoga com o tentador. As tentações do poder e da glória hoje não são diferentes; a opção em viver a vontade de Deus é que vai determinar nossa fidelidade ao plano do Pai.

Que neste mês em que iniciamos a Quaresma possamos viver e testemunhar a nossa fé nos ensinamentos de Jesus, que nos afasta da tentação do pecado e fortalece em nós o amor e a prática cotidiana da Palavra de Deus. ●



Ave Maria

126 anos

Notas Marianas

MARIA, MÃE DO REDENTOR

Recordar Cristo com Maria; agradecimento filial a Maria, Mãe de Jesus; fortalecimento da fé, da confiança e do amor a Deus. A Virgem, de quem hoje contemplamos o mistério da Imaculada Conceição, convida-nos a dirigir o olhar para o Redentor, nascido na pobreza de Belém para a nossa salvação. Juntamente com ela, contemplamos o dom da encarnação do Filho de Deus, que veio entre nós para dar sentido à história dos homens. Ressoam no nosso espírito as palavras do profeta Isaías: “O povo que andava nas trevas viu uma grande luz” (9,1).

SUMÁRIO

**38****MATÉRIA DE CAPA**

CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2024: FRATERNIDADE E AMIZADE SOCIAL

6 ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

8 JONAS, PORTA-VOZ DA CONVERSÃO

10 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 SÃO BRÁS

MÚSICA SACRA

14 “VOU CANTAR E TOCAR PARA VÓS: DESPERTA, MINH’ALMA, DESPERTA!” (SL 57)

REFLEXÃO BÍBLICA

16 O EVANGELHO DE MARCOS

ETERNIDADE

18 NÃO SOMOS ETERNOS!

SÃO BRÁS

20 BÊNÇÃO DA GARGANTA, UMA DEVOÇÃO CATÓLICA

CONVERSÃO

22 QUARESMA: TEMPO DE REFLEXÃO, PENITÊNCIA, ORAÇÃO E CONVERSÃO

LANÇAMENTO

24 MEDITANDO A QUARESMA COM SANTO ANTÔNIO MARIA CLARET

REPORTAGEM



26 ALCOOLISMO: UM PECADO A SER PERDOADO OU UMA DOENÇA A SER TRATADA?

IGREJA DIGITAL

30 O QUE VOS É DITO AOS OUVIDOS, PROCLAMAI NAS MÍDIAS SOCIAIS!

ESPECIAL ANO JUBILAR

32 PREPARANDO-NOS PARA O JUBILEU DE 2025: ANO DA ORAÇÃO

CRÔNICA

36 VINDE E VEDE

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 SANTUÁRIO BOM JESUS DE PIRAPORA (SP)

46 PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

48 PASSOS PARA CRESCER NA VIDA ESPIRITUAL E SACRAMENTAL

CONSULTÓRIO CATÓLICO

50 POSSO CONSAGRAR MEU FILHO A DEUS NO DIA 2 DE FEVEREIRO, NA FESTA DA APRESENTAÇÃO DO SENHOR?

ESPIRITUALIDADE

52 APRENDENDO A AMAR: SENHOR, ENSINA-NOS A AMAR!

MODELO

54 CARNAVAL, UMA EXPERIÊNCIA DE FÉ

JUVENTUDE

56 CARNAVAL: O CRISTÃO PODE OU NÃO PARTICIPAR?

SAÚDE

58 SÍNDROME DE ASPERGER: O QUE É?

RELAÇÕES FAMILIARES

60 O TEMPO DA QUARESMA VIVENCIADO EM FAMÍLIA

VIVA MELHOR

62 QUINZE DICAS PARA EMAGRECER RÁPIDO E PERDER GORDURA ABDOMINAL

EVANGELIZAÇÃO

64 COM FRANCISCO, TER CORAÇÕES ARDENTES, OLHOS ABERTOS E PÉS A CAMINHO

66 SABOR & ARTE NA MESA

Revista
Ave Maria

Direção Administrativa

Rodrigo Godoi Fiorini

Direção Editorial

Luís Erlin (MTB 52736/SP)

Gerência Editorial

Áliston Henrique Monte

Editor Assistente

Isaías Silva Pinto

Projeto Gráfico

Rodrigo Henrique da Silva

Diagramação

Fabio Fernando Torrezan

Correspondências

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

Anúncios

Thiago Alves, Tel.: (11) 3823-1060
divulgacao.revista@avemaria.com.br

Produção Editorial



Conselho Editorial

Áliston Henrique Monte,
Isaías Silva Pinto, Pe. Luís Erlin, Pe.
Rodrigo Fiorini, Sérgio Fernandes, Caio
Vieira, 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.



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

Campanhas CNBB

f /revistaavemaria

@revistaavemaria

revistaavemaria.com.br

MARIA EM NOSSA VIDA

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ◆

Uma das características do ser humano é a alternância entre a fortaleza e a carência. Numa fase da vida, sentimo-nos fortes e sábios, como na juventude; em outra, no entanto, sentimo-nos debilitados e carentes, como na fase decrescente e terminal da vida. Se na fase da juventude esbanjamos energia, na outra fase necessitamos de apoio.

Muitas pessoas gostam de usar estratégias e até simpatias para prolongar o tempo de saúde e vida plena. Sabendo disso, as redes sociais oferecem inúmeros “segredos” e exclusividades para potencializar uma parte ou o corpo todo.

O fortalecimento ou o cuidado são aplicados para evitar que o mal venha de fora para dentro de nosso corpo ou que se instale no espírito.

Olhando para a vida de Maria, a mãe de Jesus, percebemos que ela sempre enfrentou os problemas, por maiores e mais complicados que fossem, com tão somente o poder da fé, confiando plenamente no seu Deus, sem se valer de “apoios” externos. Essa atitude de Maria nos ensina e nos inspira: os problemas fazem parte da vida. A sabedoria consiste em evitar que eles se instalem e tomem conta das nossas energias.

O que precisamos é enfrentar os problemas com audácia e coragem e superá-los, confiando na força interior da fé. O enfrentamento dos problemas é uma forma de amadurecimento e fortalecimento da fé.

Se tivermos a disponibilidade e a capacidade de doação de Maria, se nos colocamos por inteiro nas mãos de Deus – “Eis aqui a serva do Senhor” (Lc 1,38) –, se tivermos a extrema confiança que Maria teve na ação de Deus em sua vida – “O Poderoso fez em mim maravilhas” (Lc 1,49) –, também seremos vitoriosos.

Todos os títulos ou nomes referem-se à mesma pessoa. Todos eles indicam que Maria é mãe de todos e intercede por todos, independente da diversidade.



Imagem: Ranyel Paula / Catholic

Que o exemplo, a fé e a confiança de Maria sejam estímulos para que usemos todas as nossas energias e toda a nossa fé para o bem e para a construção de um mundo novo e melhor, pois Deus quer fazer novas todas as coisas (cf. Ap 21,5). ●

PREPARANDO-SE PARA UMA BOA CONFISSÃO EM NOVE PASSOS

1.  **PREPARAÇÃO
EM ORAÇÃO**

2. **EXAME DE
CONSCIÊNCIA** 

3.  **BUSQUE UM
SACERDOTE CATÓLICO**

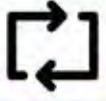
4. **CONFISSÃO
SINCERA** 

5.  **ATO DE
CONTRIÇÃO**

6. **CUMPRA A
PENITÊNCIA** 

7.  **EVITE A
BANALIZAÇÃO**

8. **VIGIE E
REZE** 

9.  **NÃO SE LIMITE A
REPETIR PECADOS**

ATO DE CONTRIÇÃO

Meu Deus, eu me arrependo, de todo coração, de todos meus pecados e os detesto, porque pecando não só mereci as penas que justamente estabeleceste, mas principalmente porque ofendi a vós, sumo bem e digno de ser amado sobre todas as coisas. Por isso, proponho firmemente, com a ajuda da vossa graça, não mais pecar e fugir das ocasiões próximas de pecar. Amém!

QUER GANHAR LIVROS DA EDITORA AVE-MARIA?

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



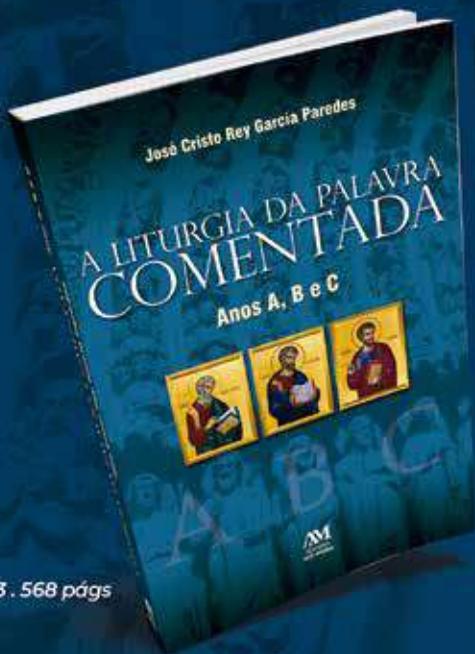
QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO

Envie uma mensagem pelo nosso site ou uma carta para

Rua Martim Francisco, 636, 2º andar, Santa Cecília, São Paulo, CEP 01226-002

Revista Ave Maria | Fevereiro, 2024 • 7

Um guia completo para percorrer profundamente o Ano Litúrgico!



16x23 . 568 págs

A Liturgia da Palavra comentada é um guia completo para meditação e reflexão das leituras litúrgicas dominicais, com suas especificidades decorrentes da predominância, em cada ciclo, dos Evangelhos de Mateus (Ano A), Marcos (ano B) e Lucas (ano C). A fim de tornar a Palavra de Deus mais compreensível e contextualizada aos dias atuais, o autor elaborou estes comentários que, de forma simples, mas com profunda percepção, dão sentido àquilo que os Textos Sagrados querem nos transmitir.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Garanta já o seu!
À venda nas melhores livrarias
ou em www.avemaria.com.br

Siga-nos nas redes sociais:



JONAS,

PORTA-VOZ DA CONVERSÃO

◆ Pe. Nilton César Boni, cmf ◆

Jonas (*yônah*) que quer dizer “pomba de asas aparadas”, era filho de Amati, originário de Gat-Ofer, foi um dos profetas no reinado de Jeroboão II (587-536 a.C.). A principal missão deste homem está centrada na viagem a Nínive para exortar o povo à conversão. É importante situar esta cidade 300 anos antes do profeta, pois ela ficou na lembrança do povo como símbolo de crueldade provocada pelos assírios. Durante séculos foi dominada e entregue à perdição.

Deus tem o propósito de resgatá-la por meio de Jonas, senão ela sofrerá a punição. No entanto, o profeta foge de Deus traçando outra rota para Társis e no caminho o barco em que estava se depara com uma forte tempestade. A tripulação, vendo aquele sofrimento, acreditava que alguém era o culpado da ira divina e decide lançar sorte para descobrir quem era. A sorte cai sobre Jonas e o profeta, para salvar todos, pede para ser atirado ao mar e no instante cessa a tormenta. Sem saber, Jonas converte os marinheiros que fazem votos de obediência a Javé. No fundo do mar, um grande peixe o engole, cuspidno-o três dias depois. Foi o tempo em que tomou consciência de seus atos mergulhando no silêncio, refletindo, enfrentando em contato com seus monstros interiores.

Jonas recebe novamente o pedido de Deus para ir a Nínive e dessa vez responde positivamente ao Senhor. Entra na cidade e anuncia que ela será destruída (Jn 3,4) e para sua surpresa, a população acolhe o pedido e se converte. Mas ele não fica satisfeito, preferia que a cidade fosse destruída do que convertida. Então se queixa com Deus e deseja a morte (Jn 4,2-3). Podemos dizer que é um comportamento infantil em que nem ele mesmo entende tamanha contradição. De Jonas, escolhido para ser porta voz

da conversão, podemos tirar várias mensagens. É fato que o livro traz uma simbologia única e precisa ser estudada, mas nos cabe entender que este profeta representa um pouco de cada ser humano que vive em seus medos e fugas, sem saber muitas vezes que direção tomar. Entrar no “ventre de uma baleia” é oportunidade para repensar o chamado de Deus e situar a existência dentro de um projeto maduro a ser construído.



Jonas nos convida a sairmos de nossas zonas de conforto e nos aventurarmos no anúncio profético da Palavra de Deus, superando traumas e negacionismos pessoais para viver a liberdade de filhos de Deus



Por meio de Jonas, Deus quebra as barreiras e os corações duros dos que oprimem e dos que são manipulados oferecendo a oportunidade de viver para as coisas do alto. Por outro lado, o profeta é a imagem da insegurança que nos envolve quando os medos se tornam mais fortes. Não adianta pedir para morrer como fuga das responsabilidades. O caminho é a conversão, pois ele mesmo em que esteve três dias oculto dentro do peixe tomou sua vida nas mãos e saiu forte para servir a Deus. Existe no livro de Jonas um apelo didático à conversão por meio da aceitação do amor de Deus por cada ser humano. Aprendamos com a misericórdia a sermos mais humanos! A conversão é o abraço da compaixão! ●

ELE TEM 92 ANOS DE IDADE E 69 DE SACERDÓCIO

Com uma vida exemplar, o Monsenhor Félix Yáñez Montoya tem sido uma inspiração para muitas vocações sacerdotais. Mesmo aos 92 anos, ele mantém um espírito jovem e continua seu serviço como sacerdote, vocação que abraçou há 69 anos. Sua dedicação ao sacerdócio supera em muito o tempo que passou com sua família de sangue, uma escolha que nunca lamentou. Recentemente, celebrou seu aniversário de ordenação e expressou profunda gratidão a Deus por sua vocação.

Originário de Apaseo el Grande, uma pequena cidade em Guanajuato, México, Monsenhor Félix é amplamente conhecido e respeitado por seus colegas sacerdotes, muitos dos quais o conhecem desde seus primeiros dias no seminário. Ele é lembrado como um exemplo notável de um “sacerdote íntegro, dedicado ao ministério, companheiro de jornada, diretor espiritual exemplar e fiel”.

Sua vida inteira foi dedicada a Deus e ele acredita firmemente que sua vocação foi um chamado pessoal do Senhor. Lembra vividamente

como sua vocação começou quando tinha apenas 9 anos, graças ao convite de seu pároco, o Padre Efrén Flores Rico, para ingressar no seminário. Na época, ele aceitou o convite inocentemente, sem compreender completamente seu significado. No entanto, ingenuamente pensou que o padre logo esqueceria suas palavras.

No ano seguinte, o pároco voltou a abordar o assunto e Monsenhor Félix percebeu que não tinha entendido a importância do convite anterior. Sua família apoiou a ideia, mas ele ainda não a compreendia totalmente. Quando sua mãe lhe perguntou por que ele não queria ir para o seminário, ele admitiu que não entendia completamente o que estava acontecendo. A mãe, então, encorajou-o a tentar e disse que se ele gostasse poderia ficar, mas, se não gostasse, poderia voltar para casa. Ele seguiu o conselho da mãe, ingressou no seminário após concluir o quinto ano do ensino fundamental e nunca mais voltou para casa. Ele olha com carinho para esse momento em sua vida e descreve a alegria que sentiu nessa decisão. Monsenhor

Félix expressa sua felicidade por sua escolha de vida, mas acredita que “feliz” é uma palavra insuficiente para descrever seu sentimento. Ele sente algo indescritível, algo que considera como tocar a divindade. Atribui essa alegria a Deus e afirma que nada mudaria em sua vida, apenas procuraria aprimorar-se continuamente em seu serviço a Deus, ao próximo e à criação. Ele confia em Deus para ajudá-lo a progredir e acredita que, embora não possa fazer nada sozinho, Deus pode realizar tudo.

Como conselho aos jovens que podem sentir medo de ingressar no seminário, ele os encoraja a “conversar com Jesus Cristo”, pois o convite para o sacerdócio vem de Deus. Enfatiza que entender que é o Senhor Jesus Cristo quem os está convidando torna difícil recusar e que não falta nada em sua vida e não precisa de mais nada além de seguir a Deus, pois estar com Ele é a experiência mais gratificante deste mundo. Monsenhor Félix conclui com a afirmação de que tudo o mais pode falhar, mas Deus nunca falha.●

Fonte: *Aleteia*

NICARÁGUA: GOVERNO FECHA ORGANIZAÇÕES NÃO GOVERNAMENTAIS CATÓLICAS

O governo da Nicarágua emitiu um decreto de encerramento da personalidade jurídica de dezesseis organizações não governamentais (ONGs), incluindo algumas de orientação católica, alegando que dificultavam a fiscalização governamental e não apresentavam relató-

rios financeiros adequados. Embora a libertação de clérigos, como Dom Rolando Álvarez, que estavam detidos na Nicarágua tenha sido uma notícia positiva, as tensões entre o ditador Daniel Ortega e a Igreja Católica parecem estar longe de ser resolvidas. A decisão de fechar essas organizações

não governamentais foi anunciada em 16 de janeiro e afetou tanto organizações católicas quanto evangélicas.

Sete das dezesseis organizações não governamentais optaram voluntariamente por encerrar sua personalidade jurídica, enquanto as outras nove foram fechadas devido à suposta falta

de apresentação de relatórios financeiros internos, conforme relatado no diário oficial *La Gaceta* da Nicarágua.

O decreto que determinou o cancelamento da personalidade jurídica dessas organizações foi aprovado pela ministra do interior, María Amelia Coronel. Segundo o diário oficial, as organizações não governamentais não cumpriram a legislação que as regulamenta e também dificultaram a supervisão e fiscalização por parte da Direção-geral de Registro e Controle de Organizações sem Fins Lucrativos.

Essa justificativa já havia sido utilizada anteriormente para justificar o cancelamento legal de outras organizações. O decreto levanta novamente questionamentos sobre a transparência das ações autoritárias do governo. O patrimônio das organizações não governamentais será transferido para o Estado nicaraguense. Desde 2018, mais de 3.500 organizações não governamentais foram encerradas no país.●

Fonte: *Gaudium Press*

PAPA FRANCISCO ALERTA QUE A PORNOGRAFIA DESTRÓI O PRAZER SEXUAL, QUE É UM DOM DE DEUS

Em uma das audiências-gerais do Papa Francisco, o pontífice continuou sua série de catequeses sobre vícios e virtudes com uma reflexão sobre a luxúria, “um vício particularmente odioso” que pode destruir as relações entre as pessoas. Ao iniciar sua catequese, Francisco citou o vício da luxúria como o “demônio que está sempre agachado à porta do coração” e como “uma espécie de voracidade para com outra pessoa, isto é, a ligação envenenada que os seres humanos têm uns com os outros, especialmente na esfera da sexualidade”.

O pontífice destacou que, no cristianismo, não há condenação do instinto sexual, embora tenha alertado para os perigos que podem surgir nessa dimensão da humanidade. Ele descreveu a experiência de se apaixonar como um mistério e um dos aspectos mais surpreendentes da vida. O Papa enfatizou que o enamoramento é puro quando não é poluído pelo vício, tornando-o um dos sentimentos mais genuínos. Ele também discu-

tiu como a luxúria, quando presente, pode transformar relacionamentos saudáveis em tóxicos, enfatizando a importância da castidade e do respeito mútuo no amor. Além disso, alertou sobre os perigos da pornografia e da satisfação sem relação na sexualidade, destacando a importância de defender o amor verdadeiro e puro na entrega mútua. No fim de sua catequese, o Papa Francisco ressaltou que vencer a batalha contra a luxúria pode ser um desafio ao longo da vida, mas a recompensa é preservar a beleza do amor entre homem e mulher, baseado no amor mútuo, não na exploração do outro.

O Papa também expressou condolências e solidariedade às vítimas de um ataque com mísseis em Erbil, no Iraque, e pediu que as nações evitassem medidas que aumentassem a tensão no Oriente Médio. Além disso, durante a audiência-geral grupos circenses ucranianos ofereceram um espetáculo animado para o Papa e os presentes na sala Paulo VI.●

Fonte: *Vatican News*



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



SANTO DO MÊS

3 DE FEVEREIRO



Imagem: Hans Memling / Wikipedia

SÃO BRÁS

BISPO E MÁRTIR

(† 316)

Desse santo da Armênia, a única informação historicamente certa que chegou até nós é que foi martirizado quando era bispo de Sebaste. No demais, devemos nos contentar com o relato de sua belíssima paixão historicamente pouco verídica, mesmo assim interessante.

Brás, pela santidade de sua vida, foi escolhido para ser bispo da comunidade cristã de sua cidade. Aceitar essa missão na época não era uma honra, significava ser um candidato ao martírio.

Não era prudente viver na cidade abertamente por causa das perseguições. Brás, então, passou a viver numa gruta escondida no mato, fora de Sebaste; entretanto, o vaivém das pessoas que o procuravam para receber seus conselhos e suas orientações tornou conhecido seu esconderijo.

Quando o governador Agrícola (governador da Capadócia) percebeu que Brás convertia as pessoas com a fama de sua santidade e de seus milagres mais do que se pregasse na praça o Evangelho de Cristo, decidiu expulsá-lo.

O bispo não opôs nenhuma resistência aos guardas que foram buscá-lo na gruta. Apresentou-se tranquilo ao governador e confirmou que era cristão e dirigente da comunidade e que não tinha nenhuma intenção de renegar sua fé.

Depois da condenação foi conduzido à prisão à espera da morte, mas também aí se iniciou uma procissão de pessoas que

desejavam ver e ouvir o santo. Uma mãe levou seu filho que estava morrendo, sufocado por ter engolido uma espinha de peixe. O prisioneiro abençoou a criança e ela ficou curada. A mãe não sabia como agradecer e lhe ofereceu uma vela para iluminar à noite a prisão e um pedaço de pão e carne para ele se alimentar. Daí brotou a tradição de abençoar com duas velas cruzadas a garganta dos fiéis no dia de sua festa.

Agrícola quis acabar com aquela procissão do povo e ordenou que o santo fosse afogado num lago perto de onde morava. A notícia espalhou-se por toda a cidade e as margens do lago foram tomadas pelos curiosos.

Brás, caminhando sobre as águas, chegou ao centro do lago e convidou os funcionários do império a fazer a mesma coisa que tinha feito com a procissão de seus deuses, mas, eles não conseguiram. Ele retornou à margem e se entregou a seus algozes. Conduzido de volta ao cárcere e acusado de magia foi condenado à decapitação em fevereiro de 316.

O Edito de Milão, com que o imperador Constantino tinha dado plena liberdade àqueles que professavam a fé cristã, ainda não tinha chegado à Armênia, onde governava Licínio. Embora tivesse assinado o edito, preferiu ignorá-lo e, por rivalidade contra o imperador, desencadeou nos territórios sob seu comando uma forte perseguição contra os cristãos.

O culto de São Brás foi difundido amplamente no Oriente e no Ocidente, tendo atingido o

maior esplendor durante a Idade Média. Brás permaneceu vivo na tradição do cristianismo não somente pelo testemunho de seu martírio, mas também porque relembra o aspecto materno da Igreja, que se preocupa particularmente com o cuidado dos pobres e dos doentes.

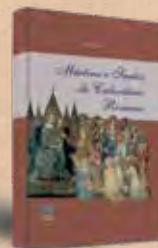
Oração a São Brás

“Ó glorioso São Brás, que restituíste, com uma breve oração, a perfeita saúde de um menino que, por uma espinha de peixe atravessada na garganta, estava prestes a expirar! Obtende para nós todos a graça de experimentarmos a eficácia do vosso patrocínio em todos os males da garganta. Conservai a nossa garganta sã e perfeita, para que possamos falar corretamente e, assim, proclamar e cantar os louvores de Deus. Amém.”

A bênção de São Brás

Por intercessão de São Brás, bispo e mártir, livre-te Deus do mal da garganta e de qualquer outra doença. Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém!●

DICA DE LIVRO



MÁRTIRES E SANTOS DO CALENDÁRIO ROMANO,

de Enrico Pepe, publicado pela Editora Ave-Maria.



Visando ao conhecimento e ao aprofundamento da Palavra de Deus, o tempo litúrgico foi formado em anos: “A”, “B” e “C”. No ano “A” é lido o Evangelho de Mateus; no ano “B”, o de Marcos; no ano “C”, o de Lucas. O Evangelho de João é lido nas solenidades maiores.

O Evangelho de Marcos é o mais sucinto. Ele trata do discípulo e busca responder à pergunta “Quem é Jesus?”. Anuncia a chegada do Reino de Deus.

Em Marcos 1,14-20, depois do início do Evangelho com João

O EVANGELHO DE

Marcos

◆ Pe. Antônio Ferreira, cmf ◆

Batista, a vinda do Espírito sobre Jesus no rio Jordão e as tentações no deserto, Marcos conta, em síntese, o início da atividade pública de Jesus. Ele percorreu a região da Galileia pregando a Boa-Nova, que o Reino de Deus começara e a necessária conversão para aceitá-lo na fé e comprometer-se com ele.

Nas aldeias da Galileia estavam as pessoas mais pobres e deserdadas, privadas do seu direito de usufruir da terra que lhes fora dada por Deus. Aí, como em nenhum outro lugar, Jesus encontrou o Israel mais doente, oprimido e maltratado pelos poderosos. Nas cidades, por outro lado, viviam os detentores do poder com seus vários colaboradores: governantes, grandes proprietários de terras, cobradores de impostos. Não eram eles os representantes do povo de Deus, mas seus opressores, os causadores da miséria e da fome dessas famílias. O Reino de Deus deve começar onde o povo é mais humilhado. Esses pobres, famintos e aflitos eram as “ovelhas perdidas” que melhor representavam todos os oprimidos de Israel. Jesus era muito claro ao afirmar que o Reino de Deus só podia ser anunciado pelo contato direto e próximo com as pessoas mais necessitadas de alívio e de libertação; nelas a semente do Reino encontra “terra boa”.

Jesus foi de cidade em cidade e de aldeia em aldeia proclamando e anunciando a Boa-Nova do Reino de Deus. A causa a que Jesus dedicou daí em diante seu tempo, suas forças e toda sua vida é o que Ele chamava de o “Reino de Deus”. Foi, sem dúvida, o centro da sua pregação, o que animava toda a sua atividade. Tudo o que Ele disse e fez está ao serviço do Reino de Deus, que é a

chave para compreender o sentido que Jesus deu à sua vida e para entender o projeto que Ele quis ver realizado na Galileia, no povo de Israel e, em última análise, em todos os povos. Na Galileia, Jesus não ensinou uma doutrina religiosa para que seus ouvintes a aprendessem bem, mas anunciou um acontecimento para que essas pessoas o recebessem com alegria e fé.



O povo encontrou um profeta apaixonado por uma vida mais digna para todos, que procurava com todas as suas forças que Deus fosse amado e que o seu Reino de vida, de justiça, de paz e de misericórdia se difundisse com alegria



Após a morte de João, Jesus começou a falar uma nova linguagem: o “Reino de Deus está próximo”. Não devemos esperar mais, temos de acolhê-lo e, em breve, ele espalhará a sua força salvadora. Essa Boa-Nova deve ser anunciada a todos. O povo deve converter-se, contudo, a conversão não consistirá em preparar-se para um julgamento, mas em “entrar no Reino de Deus” e aceitar o seu perdão salvador. A ideia de julgamento não desaparece em Jesus, mas sua visão muda completamente: Deus vem para todos como salvador, não como

juiz. Deus não obriga ninguém, Ele convida. Seu convite pode ser aceito ou rejeitado.

Cada um decide seu destino. Alguns ouvem o convite, aceitam o Reino de Deus, acolhem-no e deixam-se transformar; outros não ouvem a Boa-Nova, rejeitam o Reino, não entram na dinâmica de Deus e fecham-se à salvação. A conversão e a fé devem realizar-se no seguimento de Jesus. A vocação dos primeiros discípulos é um exemplo concreto de conversão e de fé e também um ato que mostra o seguimento de Jesus. No tempo de Jesus eram os discípulos que escolhiam o mestre. No caso, porém, é Jesus que chama os pescadores para o seguirem. Além disso, Jesus não os chama para aprender uma doutrina, mas para uni-los à sua pessoa e à sua missão. A iniciativa de Jesus, que chama e cria a decisão de segui-lo, recorda a iniciativa e a autoridade com que o Deus de Israel chamou os seus profetas para desempenharem uma missão especial a favor do povo (cf. 1Rs 19,19-21; 2Rs 2,12-15), missão que nesse caso é a de serem “pescadores de homens”, isto é, de reunirem os membros dispersos do povo de Deus. Esse primeiro chamado divino, exemplo de conversão e de fé, pretende ser ao mesmo tempo o modelo de toda vocação cristã.

Três traços fundamentais caracterizam essa vocação: a) é uma resposta a um chamado anterior; b) não pode haver dúvida a esse respeito; c) a resposta da pessoa implica desprendimento e renúncia, traduzindo-se, sobretudo, num “seguimento”. Discípulo, portanto, não é aquele que abandona algo; é aquele que, respondendo decididamente a um chamamento, encontrou alguém e o segue. ●

N Ã O S O M O S ETERNOS!

♦ Rosa Maria Dilelli Cruvinel* ♦

Na Quarta-feira de Cinzas, inicia-se o Ciclo Pascal, o centro vital de todo o Ano Litúrgico. Essa celebração abre as portas para a Quaresma, um tempo de grandes oportunidades de graças de conversão e profundas transformações na alma humana, especialmente através da meditação dos mistérios da criação e da Redenção em Jesus Cristo, pois eles respondem a questões relativas ao sentido da vida.

Os gestos e as palavras presentes na Liturgia dessa celebração oferecem luzes que orientam para uma participação frutuosa. Na imposição do austero símbolo das Cinzas, cuja função é descrita no artigo 125 do *Diretório sobre a Piedade Popular e a Liturgia*: “O gesto de cobrir-se com cinza tem o sentido de reconhecer a própria fragilidade e mortalidade, que precisa ser redimida pela misericórdia de Deus”.

A primeira fórmula da Palavra na imposição das cinzas: “Recorda-te que tu és pó, e ao pó voltarás” (Gn 3,19), também recorda ao homem sua origem e alerta

sobre a brevidade de sua existência. Vais morrer! Tal pensamento angustia os corações endurecidos pelas vaidades deste mundo e serve como um alerta para que não percam a graça da salvação, pois “o tempo está abreviado” e que “a figura deste mundo passa” (cf. 1 Cor 7,29-31).



Eis uma verdade inevitável: a existência terrestre desde o princípio está destinada à morte. O nosso corpo é mortal!



É justamente essa perspectiva desafiadora que leva o homem a tomar consciência de seu pecado. Essa condição o impulsiona a elevar um brado de esperança ao céu, pois no sacrário de sua consciência, sabe que Ihe é reservado o dom da vida eterna. Ele não é apenas um corpo condenado à morte, mas é beneficiado com uma alma imortal, afirma o Papa Peregrino (João Paulo II, homilia

da Quarta-feira de Cinzas, 08 de março de 2000).

Percebe-se, com isso, que meditar sobre a criação, lembrar de sua origem e de sua finitude, são atitudes decisivas que dão sentido e orientam a vida e o agir humano (cf. *Catecismo da Igreja Católica*, 282).

“O Deus da criação revela-se como Deus da redenção, como Deus (...) fiel ao seu amor para com o homem e para com o mundo”, atesta o Papa João Paulo II (*Redemptor Hominis*, 9). A fidelidade de Deus perpassa toda a história da salvação. Deus ofereceu ao homem por diversas vezes seu perdão, sua Aliança. Na plenitude dos tempos, o amor de Deus chega ao extremo, no sacrifício redentor de Cristo. É no mistério pascal de Cristo que se realiza, enfim, a Nova e Eterna Aliança.

O apelo de Jesus proposto na fórmula opcional no gesto da imposição das cinzas: “Convertei-vos e crede no Evangelho” (Mc 1,15), é um convite a que o homem experimente o amor do Senhor e se aproxime de Cristo com todas as suas inquietudes e

incertezas, fraquezas e pecaminosidade, com sua vida e sua morte, incentiva o Papa João Paulo II. Este acrescenta que é preciso ter fé na Redenção, pois ela restitui definitivamente ao homem sua dignidade e o sentido de sua existência no mundo, sentido perdido em certa medida por causa do pecado. A “Redenção realizou-se no mistério pascal, que, através da cruz e da morte, conduz à ressurreição”, conclui o Papa Polaco (*Redemptor Hominis*, 10).

Essa estupenda obra de conversão e adesão a Cristo pela fé não é somente obra humana, é obra do Espírito Santo que produz um coração contrito, para responder ao amor misericordioso de Deus, que sempre ama primeiro.

Que o Espírito que continuamente assiste a Igreja possa suscitar sempre no coração dos homens e das mulheres aquela profunda estupefação a respeito do valor e dignidade do homem chamada Evangelho, isto é a Boa Nova de Jesus Cristo, a fim de produzir frutos de verdadeira conversão. ●

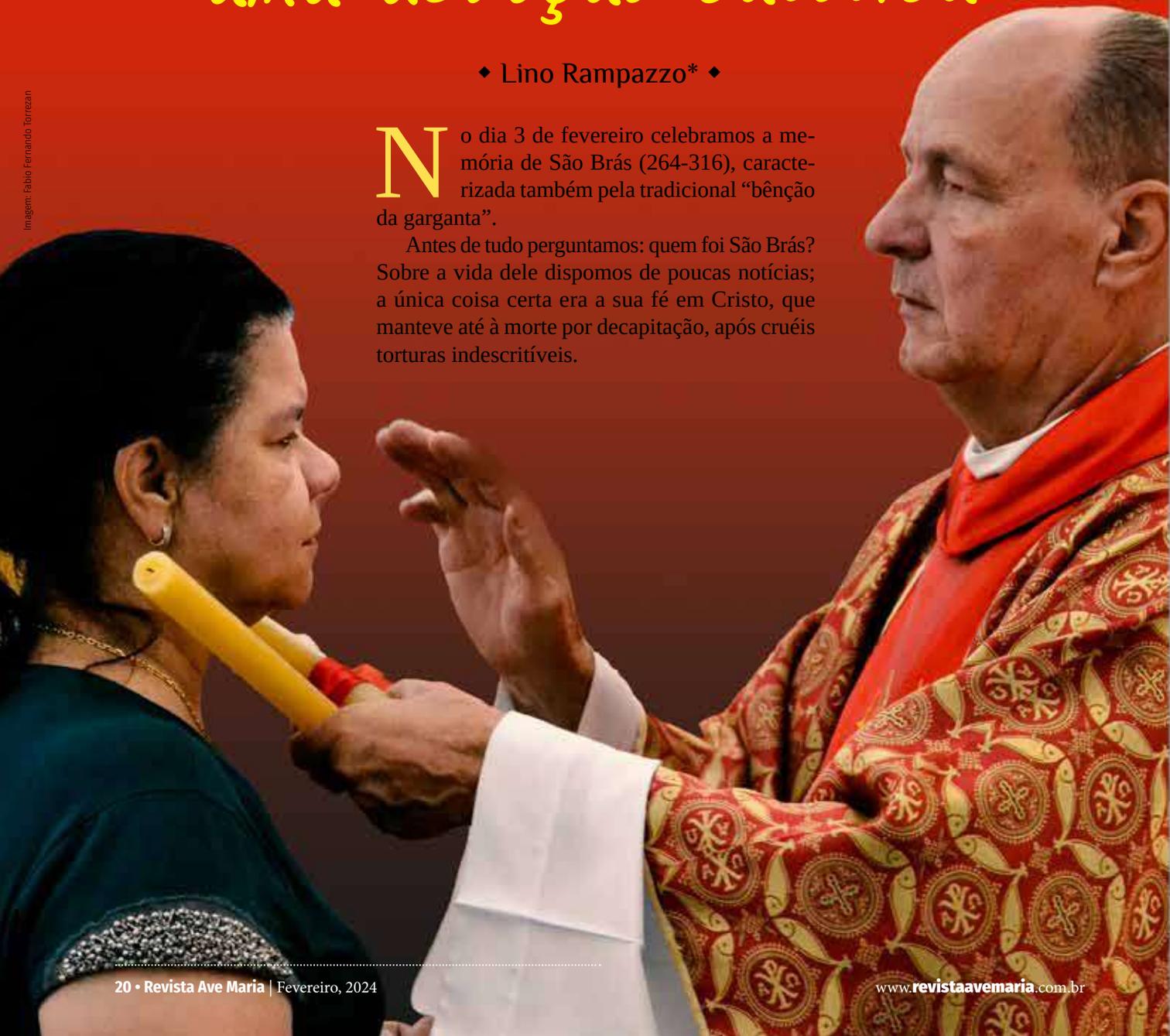
***Rosa Maria Dilelli Cruvinel** é formada em Física pela Faculdade Filosofia, Ciências e Letras de Guaxupé (MG) e em Teologia pela Faculdade Canção Nova, em Cachoeira Paulista (SP). É leiga consagrada na Comunidade Canção Nova.

BÊNÇÃO DA GARGANTA, *uma devoção católica*

◆ Lino Rampazzo* ◆

No dia 3 de fevereiro celebramos a memória de São Brás (264-316), caracterizada também pela tradicional “bênção da garganta”.

Antes de tudo perguntamos: quem foi São Brás? Sobre a vida dele dispomos de poucas notícias; a única coisa certa era a sua fé em Cristo, que manteve até à morte por decapitação, após cruéis torturas indescritíveis.



A tradição diz que Brás era natural de Sebaste, na Armênia, onde passou a sua juventude, dedicando-se, sobretudo, aos estudos de medicina. Ao tornar-se bispo, entregou-se aos cuidados físicos e espirituais do povo, realizando, segundo a tradição, até curas milagrosas.

Naqueles anos, as condições de vida dos fiéis da fé cristã pioraram por causa dos contrastes entre o imperador do Oriente, Licínio, e do Ocidente, Constantino, que causaram novas perseguições. Brás, para fugir das violências, refugiou-se em uma caverna, no monte Argeu, porém, foi encontrado e preso pelos guardas do governador Agrícola e levado a julgamento.

Ao longo do caminho, encontrou uma mãe desesperada, com seu filhinho nos braços, que estava sendo sufocado por um espinho ou isca de peixe cravado em sua garganta. O bispo abençoou-o e a criança recobrou imediatamente a saúde. Esse fato, porém, não foi suficiente para poupá-lo do martírio. Era o dia 3 de fevereiro de 316.

São Brás é um dos santos cuja fama de santidade chegou a muitos lugares e, por isso, é venerado em quase todas as partes do mundo.

O milagre da garganta é recordado no dia da sua memória com um rito litúrgico particular, durante o qual o sacerdote abençoa as gargantas dos fiéis com duas velas cruzadas diante delas.

Uma das orações dirigidas ao santo nessa circunstância nos ensina como podemos vivenciar

essa bênção com fé e caridade. Vejam, a seguir: “Ó glorioso São Brás, que restituíste com uma breve oração a perfeita saúde a um menino que, por uma espinha de peixe atravessada na garganta, estava prestes a expirar, obtende para nós todos a graça de experimentarmos a eficácia do vosso patrocínio em todos os males da garganta. Conservai a nossa garganta sã e perfeita para que possamos falar corretamente e assim proclamar e cantar os louvores a Deus. Amém”.

Nas nossas orações pedimos a Deus, muitas vezes pela intercessão de um santo, que nos dê saúde física e espiritual.



Nessa oração não pedimos apenas a saúde da garganta, mas o dom da caridade para com todos os enfermos e o dom da fé e da esperança, cantando os louvores ao Senhor



E como “a boca fala daquilo de que o coração está cheio” (Mt 12,34), nesta bênção pedimos a Deus, pela intercessão de São Brás, a graça de um coração puro. Amém. ●

***Lino Rampazzo** é doutor em Teologia e professor nos cursos de Filosofia e Teologia na Faculdade Canção Nova, em Cachoeira Paulista (SP).

As mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje

Um convite à conversão e à paz

“Filhinhos, vocês são para mim muito queridos e os convido a ficar próximos de mim”



Caminhar com Maria é ir ao encontro de Jesus com amor e confiança. Nesta obra, você encontra as principais mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje, que são distribuídas em uma leitura diária ao longo do ano, cada uma delas é acompanhada de uma passagem bíblica e uma proposta para vivê-la.



Editora Ave-Maria nas redes sociais



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

QUARESMA:

TEMPO DE REFLEXÃO, PENITÊNCIA, ORAÇÃO E CONVERSÃO

◆ Pe. Fellinto Oliveira Britto* ◆

A Quaresma, período litúrgico de quarenta dias que antecede a celebração da Páscoa, é uma oportunidade especial para os fiéis trilharem um caminho de profunda e determinante mudança de vida. Marcada por elementos de reflexão, penitência, oração e conversão, este especial momento da vida da Igreja oferece um caminho propício para a renovação interior e o fortalecimento da comunhão com Deus.



A Quaresma é um tempo propício à conversão porque convida o povo de Deus a olhar para dentro da vida pessoal, avaliando sua trajetória à luz dos ensinamentos da fé cristã



É um período propício para refletir sobre as escolhas, ações

e relacionamentos, promovendo um entendimento mais profundo de como se pode viver de acordo com os valores do Reino de Deus.

A prática da penitência na Quaresma, por sua vez, envolve o reconhecimento dos erros e a disposição para a mudança. Abster-se de certos hábitos, em um gesto de renúncia temporária, como a abstinência de carne e o jejum, simboliza a busca pela purificação interior e a disposição para se distanciar daquilo que afasta do caminho da virtude.

A oração também é um pilar essencial da Quaresma, oferecendo um canal de comunicação direta com Deus. Aumentar o tempo dedicado à oração permite aprofundar a relação pessoal com Nosso Senhor, fortalecer a fé e encontrar orientação para os desafios cotidianos. A oração é a voz da alma que busca uma perfeita união com Deus.

A Quaresma culmina na celebração da Páscoa, símbolo

máximo da vitória de Nosso Senhor Jesus Cristo sobre a morte e o pecado da humanidade. O processo de conversão na Quaresma não é apenas uma mudança momentânea, mas um convite para uma transformação contínua, a fim de participarmos da vida nova que nos é dada por Jesus Ressuscitado. É uma oportunidade para deixar para trás comportamentos prejudiciais, abraçar as virtudes cristãs e buscar uma vida mais coerente com a fé que professamos.

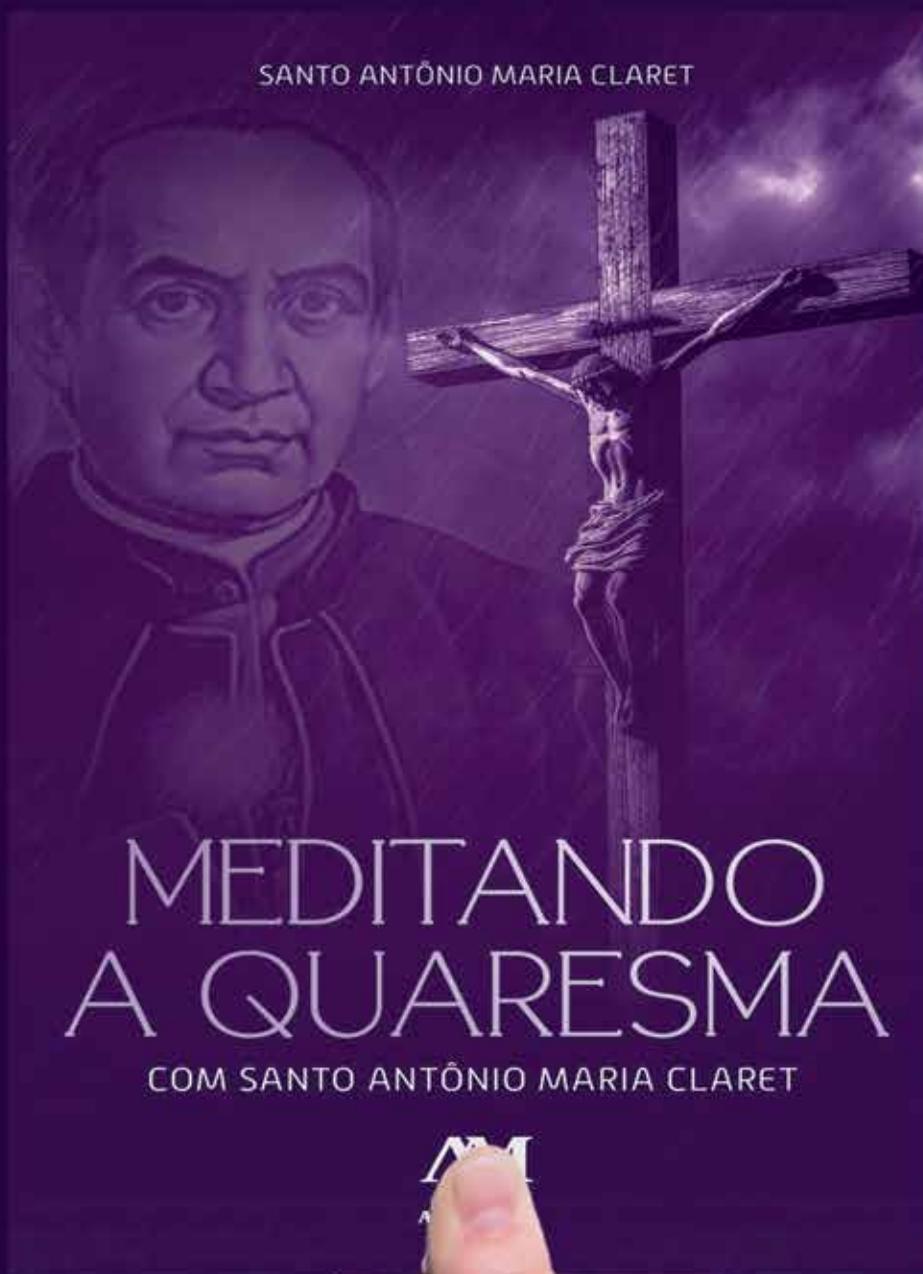
Enfim, a Quaresma é um período de conversão e crescimento espiritual. Ao praticar a reflexão, penitência, oração e conversão, os fiéis podem vivenciar uma experiência significativa que vai além de gestos objetivos, permeando suas vidas com um renovado sentido de viver em Cristo e de constituir uma Igreja Católica sempre mais fiel a Cristo, nosso mestre e Senhor. ●

***Pe. Fellinto Oliveira Britto** é sacerdote da Diocese de Tianguá, CE. É reitor do Santuário Eucarístico Diocesano.



Imagem: Jenn Miranda / Adobe Stock

LANÇAMENTO



SANTO ANTÔNIO MARIA CLARET

MEDITANDO A QUARESMA

COM SANTO ANTÔNIO MARIA CLARET

AM

ALCOOLISMO: UM PECADO A SER PERDOADO OU UMA DOENÇA A SER TRATADA?

◆ André Bernardo ◆

Imagem: Vadym / Adobe Stock



O consumo abusivo de álcool cresce no Brasil e atinge 6 milhões de pessoas. Segundo os médicos, não existe limite considerado seguro para esse consumo.

Jesus gostava de vinho. Não só de beber, mas de mencionar a bebida em suas pregações. No Evangelho de São João, por exemplo, Ele afirma que é a verdadeira videira e os discípulos são os seus ramos: “Quem permanece em mim, e eu nele, dará muito fruto” (Jo 15,5). Em Marcos, explica que o vinho novo se põe em odres novos, ou seja, em recipientes feitos de couro de cabra ou de carneiro, usados para transportar água, leite e vinho: “Ninguém põe vinho novo em odres velhos, pois o vinho arrebenta os odres, e se perdem os odres e o vinho” (Mc 2,22), adverte. Na última ceia, ao instituir a Eucaristia, oferece aos discípulos seu corpo como comida e seu sangue como bebida: “Quem come a minha carne e bebe o meu sangue terá a vida eterna” (Jo 6,54). Isso sem falar nas bodas de Caná. Foi lá que, a pedido de Maria, sua mãe, realizou seu primeiro milagre: transformar a água em vinho. Não um vinho qualquer, mas um vinho de boa qualidade, como diria o cerimonialista do casamento da Galileia.

Por que os noivos, na falta de vinho, simplesmente não ofereceram outra bebida aos seus convidados? Quem responde é o filósofo Fernando Altemeyer Júnior, doutor em Ciências Sociais da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP): “Naquele tempo, as festas judaicas duravam sete dias. Sem vinho, não havia festa. A videira é o símbolo do povo que produz fruto e alegria. Não por acaso, as videiras eram muito bem cuidadas, podadas com regularidade e protegidas de animais e intempéries. Sem vinho, ou com vinho de baixa qualidade, o casamento seria uma tragédia. Jesus dá fim à tristeza e devolve a alegria ao povo de Deus”.

Jesus bebia moderadamente, mas, houve quem, no Antigo Testamento, chegasse a ficar embriagado de tanto beber. Noé, o homem que salvou a humanidade do dilúvio ao construir uma arca, foi um deles: “Tendo bebido vinho, embriagou-se e ficou despido no interior da tenda”, narra o livro do Gênesis no capítulo 9, versículo

21. No caso de Ló, o sobrinho de Abraão, sua bebedeira foi involuntária. Foram suas filhas que, ao cair da noite, embebedaram o pai para se deitar com ele e, assim, conseguirem engravidar. A mais velha deu à luz Moab e a mais nova pariu Ben-Ami. Altemeyer cita outros casos de beberrões bíblicos: Nabal, Amnon, Assuero...

O vinho nas Sagradas Escrituras, a propósito, é expresso por duas palavras de origem hebraica: *tirosh*, que designa o vinho não fermentado, e *yayim*, que se refere ao fermentado. Em sessenta passagens, a bebida feita à base do suco da uva é descrita como algo negativo: causa de desavença, por exemplo; em apenas dezessete é vista como algo positivo, motivo de celebração. Outra bebida alcoólica citada na Bíblia é o *shekar* (cerveja), 21 vezes no Antigo Testamento e apenas uma no Novo Testamento. “Adventistas, muçulmanos e budistas, entre outros grupos religiosos, proíbem o uso de todo e qualquer tipo de bebida alcoólica destilada ou fermentada. Já os cristãos prescrevem moderação e, em alguns casos, abstinência. Para os sacerdotes que são alcoólatras é possível celebrar a santa Missa com suco de uva natural”, explica o professor da PUC-SP.

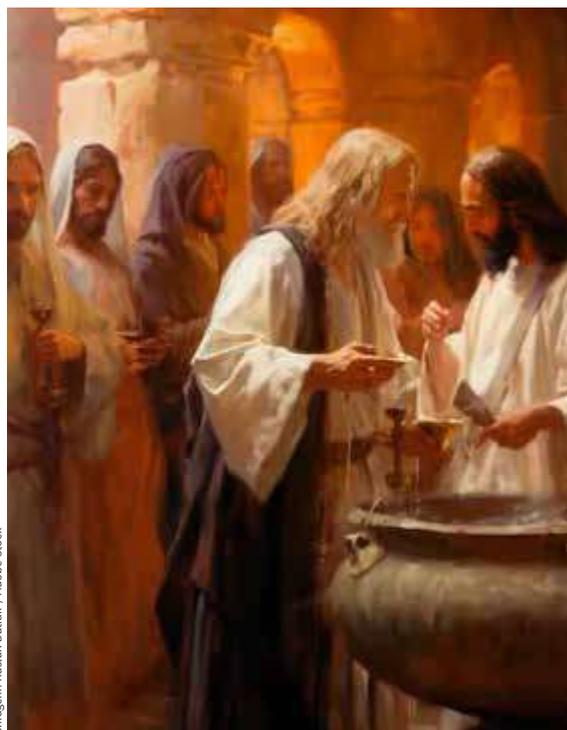


Imagem: Rustan Batuk / Adobe Stock

Cena das Bodas de Caná - Jesus transforma a água em vinho.

“BEBER NÃO É PECADO. PECADO É BEBER EM EXCESSO”

O *Catecismo da Igreja Católica* (CIC) faz pelo menos duas referências ao tema. A primeira é: “A vida e a saúde física são bens preciosos doados por Deus. Devemos cuidar delas com equilíbrio, levando em conta as necessidades alheias e o bem comum” (2288); a segunda: “A virtude da temperança manda evitar toda espécie de excesso, o abuso da comida, do álcool, do fumo e dos medicamentos” (2290). Ao ser indagado sobre se o alcoolismo é um pecado a ser perdoado ou uma doença a ser tratada, o Padre Robério Camilo da Silva, assessor eclesialístico da Pastoral da Sobriedade, uma das 24 ações pastorais da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), responde: “Um misto dos dois”. E prossegue: “O ato de beber, em si, não é pecado. O pecado está no uso exagerado do álcool e em suas consequências. São muitas as desgraças que o uso abusivo do álcool pode trazer para o alcoólatra e sua família”.

Padre Robério, que também é pároco da Igreja Nossa Senhora da Conceição, em Natal (RN), lembra que, desde 1967, o alcoolismo é classificado como uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e, por essa razão, apenas rezar, embora importante e necessário, não é suficiente para salvar a vida de um dependente químico. “Recorrer à ajuda de um profissional da área da



saúde é fundamental. Não podemos esquecer que estamos lidando com uma doença. Uma doença que mata. Mas, antes de matar, humilha o doente e destrói sua família”, alerta o sacerdote.

“TUDO AQUILO QUE SEPARA O HOMEM DE DEUS DEVE SER EVITADO”

A Pastoral da Sobriedade, que tem atualmente Dom Nélio Domingos Zortea, bispo de Cruz Alta (RS), como bispo referencial, nasceu de um desafio proposto pelo Papa São João Paulo II (1920-2005): lutar contra o mal da dependência química que assola tantas famílias de nossa sociedade. “A droga é um mal e ao mal não se dá trégua”, declarou, à época, o Santo Padre. Em maio de 1998, durante a 36ª assembléia-geral da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, Dom Irineu Danelon, atual bispo emérito de Lins (SP), propôs a criação da Pastoral da Sobriedade, com cinco frentes de atuação: prevenção, intervenção, reinserção familiar e social e atuação política. Atualmente, a Pastoral da Sobriedade dispõe de 48 mil agentes capacitados. Só em 2023 foram capacitados 1.660 novos agentes e realizados 6.729 atendimentos. São, ao todo, 1.452 grupos de autoajuda espalhados por paróquias e comunidades do Brasil inteiro.

Além dos grupos de autoajuda, os dependentes químicos têm à disposição comunidades terapêuticas como a Fazenda da Esperança, em Guaratinguetá (SP), a Comunidade Vida Nova, em Curitiba (PR), e o Instituto Padre Haroldo, em Campinas (SP), entre outras. “O ser humano deve buscar sempre a vontade de Deus. Tudo aquilo que separa o homem de Deus deve ser evitado”, afirma Padre Luiz Menezes, um dos quatro presidentes da Fazenda da Esperança. “Nosso método de acolhimento contempla três pilares: trabalho, convivência e espiritualidade. O trabalho ensina o acolhido a ser responsável, o estilo de vida na comunidade é pautado pela solidariedade e a espiritualidade ajuda o indivíduo a encontrar o sentido da vida. Em alguns casos é necessário, sim, o acompanhamento de um psicólogo para ajudar o acolhido a se conhecer melhor e, desse jeito, evoluir em sua caminhada”, explica o sacerdote.

“QUEM PAROU DE BEBER NÃO SE ATREVE A DIZER QUE ESTÁ CURADO SOB O RISCO DE REPETIR O ERRO”

O psiquiatra Jorge Jaber, diretor técnico da Clínica Jorge Jaber, no Rio de Janeiro (RJ), alerta que não existe limite seguro para o consumo de álcool. Diz mais: “o consumo moderado de hoje, se não tomar cuidado, pode se transformar no consumo abusivo de amanhã.” Segundo ele, há três importantes sinais de alerta: o primeiro é a quantidade. “Em vez de tomar um chope ou cerveja, o indivíduo começa a beber dois, três, quatro...”, dá um exemplo. O segundo é a frequência. “A princípio, só bebe aos sábados e domingos, mas, depois de algum tempo, passa a beber às segundas, terça, quartas...”, continua. O terceiro é a preferência. “Troca compromissos importantes, como trabalho ou lazer com a família, para beber, sozinho ou com os amigos”, adverte.

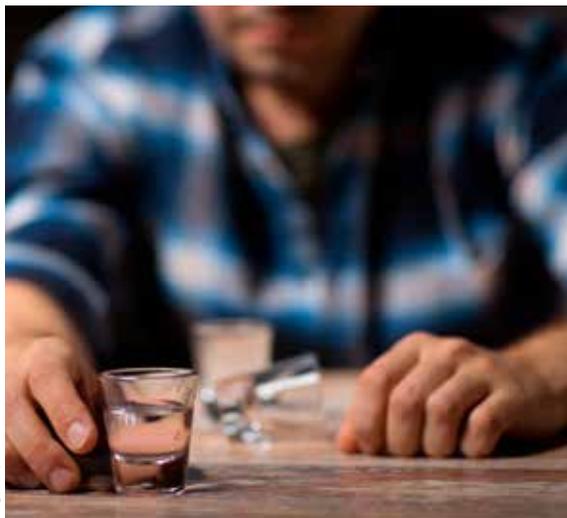


Imagem: Syda Productions / Adobe Stock

“Muitos dependentes químicos alegam que ‘só bebem socialmente’. Mas, afinal, por que eles precisam beber quando estão em eventos sociais?”, provoca o médico que, em 2004, criou o bloco carnavalesco Alegria Sem Ressaca para provar que é possível, sim, brincar a folia sem consumir álcool. “Bebedores compulsivos demoram a admitir que têm um problema. Bebem demais não porque estão doentes, mas porque perderam um grande amor, estão com problemas no trabalho ou seu time vai mal no campeonato. Desculpas não

faltam”, adverte o médico. O tratamento contra o alcoolismo concilia psicoterapia e medicação, mas, não dá para falar em cura, apenas controle dos sintomas. “Quem parou de beber não se atreve a dizer que está curado sob o risco de repetir o erro. Quem já levou mordida de cobra sabe bem do que estou falando. Não pode ver uma que sai de perto rapidinho”, explica Jaber.

“O ALCOOLISMO É UMA DOENÇA PROGRESSIVA, INCURÁVEL E FATAL”

A Comunidade Vida Nova não atende só leigos e leigas, acolhe também padres, freiras e seminaristas. Sim, isso mesmo! Padres, freiras e seminaristas não estão livres dos efeitos nefastos do álcool. “A solidão é um dos principais fatores de risco do alcoolismo. Os padres diocesanos, em geral, vivem sozinhos. Mesmo os religiosos que vivem em comunidade quase não compartilham seus problemas. O álcool é uma válvula de escape”, explica o Irmão Alberto Malheiros Júnior, coordenador da instituição. “Na maioria das vezes, eles estão tão atarefados ajudando os outros que esquecem de ajudar a si mesmos”, continua.

A Comunidade Vida Nova foi fundada em 1981 pelo Padre Guilherme Tracy (1929-2018), ele próprio uma vítima do alcoolismo. Ao longo desses 43 anos, a comunidade ajudou a recuperar mais de 1.500 religiosos. Um deles pediu para não ser identificado. “Levei dez anos para admitir meu vício. ‘Só bebo para relaxar’, dizia, ‘paro quando quiser’. Estava enganado! É uma doença progressiva, incurável e fatal”, lamenta o sacerdote. “Durante cinco anos, celebrei embriagado. Bebia para perder o medo de falar em público e bebia para esquecer das bobagens que falei na homilia. Sentia vergonha de mim mesmo”. Natural do Espírito Santo, ele nasceu no dia 12 de novembro de 1980. Quarenta anos depois, ingressou na comunidade no mesmo dia e mês: 12 de novembro de 2020. “Nasci de novo. Ser alcoólatra é um perigo para nós mesmos e para os outros. Peça ajuda quanto antes. Quanto mais cedo você procurar ajuda, mais rápido se livrará do pesadelo e voltará a sonhar”, conclui o padre. ●



Imagem: khosronk/ Adobe Stock



Imagem: erlindm / Adobe Stock

MARIA NOS ENSINA

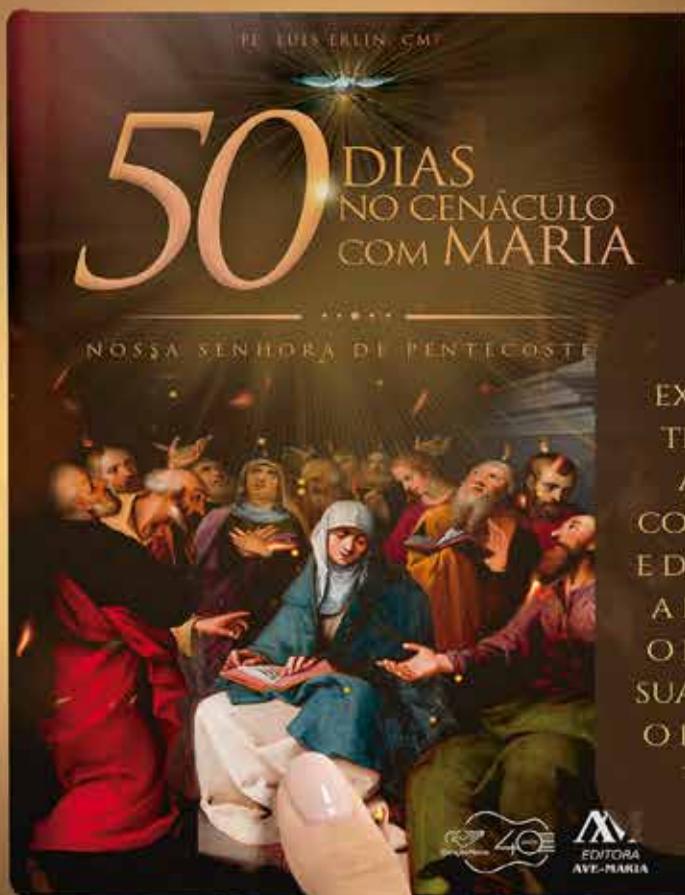
A AGUARDAR O

ESPÍRITO SANTO



PE. LUÍS
ERLIN, CMF

AUTOR COM MAIS
DE 1 MILHÃO DE
LIVROS VENDIDOS



VIVA UMA
EXPERIÊNCIA NOVA E
TRANSFORMADORA,
APRENDENDO, NA
COMPANHIA DE MARIA
E DA IGREJA NASCENTE,
A ESPERAR E ACOLHER
O ESPÍRITO SANTO EM
SUA VIDA. POIS ELE TEM
O PODER DE RENOVAR
TODAS AS COISAS.

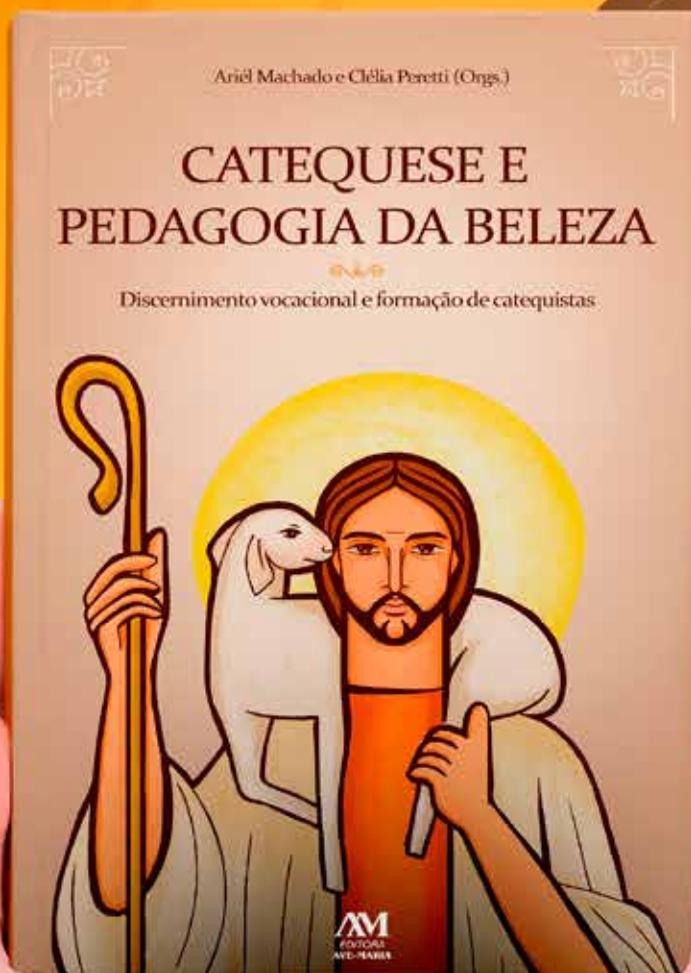
ADQUIRA NO SITE
AVEMARIA.COM.BR





LANÇAMENTO

A SUA MISSÃO CATEQUÉTICA JUNTO AO CORAÇÃO DE CRISTO!



Um livro para aperfeiçoar e atualizar as práticas cotidianas dessa missão!

Essa obra, produzida para catequistas e coordenadores de catequese, tem por objetivo levar ricos ensinamentos a você que se coloca em missão para evangelizar o mundo!

O novo livro da Editora Ave-Maria contempla profundos estudos da fé cristã, bem como as diferentes formas de evangelizar.

ACESSE

avemaria.com.br

E GARANTA JÁ O SEU!

SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS**AM**
EDITORA
AVE-MARIA



VINDE E VEDE

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

Imagem: Imagem gerada por IA / Microsoft Designer

“Mestre, onde moras?” “Vinde e vede.”
(Jo 1,38)

“No meu coração sinto o chamado.
Fico inquieto, preciso responder.
Então pergunto ‘Mestre, onde moras?’
E me respondes que é preciso caminhar.”
(Gustavo Balbinot e Osmar Coppi)

Os encontros com Jesus, narrados pelas Escrituras, remetem-nos a uma transformação de vida. No encontro de olhares, gestos ou palavras, as vidas daquelas pessoas eram tocadas e, de algum modo, eram transformadas por aquele encontro.

Um dos relatos que chegam até nós apresenta o desejo de André e Simão de conhecerem mais profundamente a Jesus: “Mestre, onde moras?” (Jo 1,38). A resposta do Senhor Jesus – “Vinde e vede” (Jo 1,38) – ecoa nos corações daqueles homens e chega a cada um de nós como um chamado pessoal.

Essas palavras transcendem o tempo e convidam-nos a mergulhar nos mistérios do amor divino. Jesus, o Mestre compassivo, não reserva sua presença a uns poucos privilegiados; ao contrário, Ele estende seus braços generosos a todos os

corações sedentos de verdade e vida. Esse convite é uma dádiva de amor, um convite à experiência pessoal com o Cristo que não apenas nos conhece, mas nos acolhe com um amor incondicional. Ele nos chama a ir além das superficialidades da vida cotidiana, a transcender as preocupações terrenas.

Ao aceitar o convite do Mestre somos chamados a seguir os passos daquele que promove a vida em sua plenitude. Jesus, em sua sabedoria divina, ensina-nos a amar, a perdoar e a servir uns aos outros. Seus passos são trilhas luminosas, apontando para o Reino de Deus que está entre nós, um reino de justiça, paz e alegria no Espírito Santo. Cada um de nós é destinado a fazer parte desse reino, a viver a mensagem transformadora do Evangelho em nosso cotidiano. O convite de Jesus é uma

chamada à ação, à vivência de uma fé ativa que se manifesta no amor ao próximo, na promoção da vida e na construção de um mundo mais justo e compassivo.

Ao responder ao chamado do Mestre, descobrimos que a busca por Ele é, ao mesmo tempo, uma busca por nós mesmos, por nossa verdadeira identidade como filhos amados de Deus. Vinde e vede a luz que dissipa as sombras, a verdade que liberta e o amor que cura.

Que esse convite ressoe em nossos corações, guiando-nos em uma jornada espiritual que nos aproxima do Mestre divino. Vinde e vede, pois na presença do Senhor encontramos não apenas respostas para nossos questionamentos existenciais mais profundos, mas também a inspiração para vivermos uma vida plena de significado, amor e serviço ao Reino de Deus. ●



Imagem: Campanhas CNBB

CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2024: FRATERNIDADE E AMIZADE SOCIAL

◆ Nayá Fernandes ◆

Sessenta anos da Campanha da Fraternidade no Brasil: a amizade social como caminho para a superação dos desafios de 2024.

No dia 14 de fevereiro, Quarta-feira de cinzas, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) faz a abertura oficial da Campanha da Fraternidade 2024. Inspirada na Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, do Papa Francisco, a Campanha da Fraternidade de 2024 tem como tema “Fraternidade e amizade social” e lema “Vós sois todos irmãos e irmãs (Mt 23,8)”. O ano de 2024 marca os sessenta anos de mobilização da Campanha da Fraternidade em todo o Brasil.

Dentro da trajetória penitencial da Igreja, a Campanha da Fraternidade sugere, no período da Quaresma, um chamado à conversão, à promoção da amizade social e ao reconhecimento da vontade de Deus de que todos sejam irmãos e irmãs. O tema escolhido é particularmente relevante no contexto atual, marcado por profundas desigualdades sociais, crises ambientais e conflitos políticos. Em um mundo onde muitos são marginalizados, excluídos, a fraternidade é um antídoto ao individualismo e à violência.

Nas palavras de Dom Ricardo Hoepers, bispo auxiliar da Arquidiocese de Brasília (DF) e secretário-geral da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, o tema e o lema da campanha de 2024 refletem a preocupação do episcopado em aprofundar a fraternidade como contraponto ao processo de divisão, ódio, guerras e indiferença que tem marcado a sociedade brasileira e o mundo.



Imagem: CNBB

Padre Jean Poul Hansen, secretário-executivo de Campanhas da CNBB.

A fraternidade é baseada no reconhecimento da dignidade de todos os seres humanos, independentemente de raça, religião, classe social ou qualquer outra condição. É uma atitude de amor e respeito ao próximo, que se traduz em ações concretas de solidariedade e justiça.

POR UMA CULTURA DE PAZ ENTRE OS POVOS

Despertar para o valor e a beleza da fraternidade humana, promovendo e fortalecendo os vínculos da amizade social, para que em Jesus Cristo a paz seja realidade entre todas as pessoas e povos, é o objetivo geral da Campanha da Fraternidade, descrito no texto-base deste ano.

A partir de uma perspectiva geral são propostas várias finalidades específicas, voltadas aos desafios concretos que nos confrontam como seres sociais chamados à amizade social. Uma dessas finalidades é a construção de uma civilização que promove a cultura da paz entre os povos, nas relações humanas e no mundo. Essa proposta é urgente, pois há guerra e violência em muitos lugares, tanto nas periferias geográficas quanto nas existenciais.

Em entrevista à reportagem da *Revista Ave Maria*, Padre Jean Poul Hansen, secretário-executivo de campanhas da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, falou sobre a escolha do tema “Fraternidade e amizade social”, definido ainda em 2022. O religioso reforça que reflete os desafios contemporâneos enfrentados pela sociedade global e brasileira. “O crescimento do ódio, da violência, das guerras, mais de trinta focos de guerras por todo o mundo, a indiferença, a divisão, a polarização, nós queremos com a Campanha da Fraternidade desencadear, despertar a Igreja e a sociedade para a necessária conversão da indiferença à comunhão, da divisão à fraternidade, da lógica fratricida



Professor Edivaldo José Bortoleto, docente de Filosofia da Universidade Federal do Espírito Santo.

de Caim à lógica redentora de nosso Senhor Jesus Cristo”, refletiu.

Padre Jean Poul também discorreu sobre como a Campanha da Fraternidade espera contribuir para transformar a realidade atual: “o objetivo geral da Campanha da Fraternidade deste ano, 2024, é precisamente esse: despertar as pessoas para a beleza da fraternidade humana, gerando, colaborando e fortalecendo vínculos de amizade social para que a paz seja realidade entre as pessoas e povos. Deus nos criou para a comunhão, Deus nos criou para a amizade e nós só nos salvaremos vivendo em comunhão, vivendo em amizade e fraternidade”.

SINAIS QUE SUSCITAM E SUSTENTAM A AMIZADE SOCIAL

A permanente disposição à solidariedade que o povo brasileiro manifesta de forma gratuita e voluntária, em emergências natu-



rais ou em grandes tragédias causadas pelo próprio ser humano, também são sinais que suscitam e sustentam a amizade social. Voluntariamente, os brasileiros se mobilizam, organizam e colocam à disposição bens e serviços necessários para o socorro das vítimas, realizando, assim, a fraternidade e a amizade social.

“A solidariedade manifesta-se concretamente no serviço, que pode assumir formas muito variadas de cuidar dos outros. O serviço é na maioria cuidar da fragilidade. Servir significa cuidar dos frágeis, das nossas famílias, da nossa sociedade, do nosso povo”, disse o papa Francisco na Carta Encíclica *Fratelli Tutti* (115).

A pandemia da covid-19 nos mostrou um sinal eloquente: a capacidade de doação e heroísmo dos seres humanos. Em meio ao medo e ao risco, homens e mulheres deram as próprias vidas para salvar outras. Médicos, enfermeiros, trabalhadores dos serviços essenciais, da limpeza, da segurança e dos transportes são testemunhas de que nossas vidas são tecidas e sustentadas por pessoas comuns, que estão ao nosso lado muitas vezes sem ser reconhecidas.

A AMIZADE SOCIAL COMO UM ANTÍDOTO PARA A CEGUEIRA EM RELAÇÃO AO SOFRIMENTO ALHEIO

A Carta Encíclica *Fratelli Tutti*, escrita pelo Papa Francisco e publicada em 2020, aborda temas como fraternidade, amizade social e solidariedade. No documento, o Papa destaca a importância da amizade social como um caminho para superar desafios sociais, econômicos e políticos. A ideia central é promover uma cultura de encontro e colaboração entre as pessoas, independentemente de suas diferenças.

Na opinião do professor Edivaldo José Bortoleto, docente de Filosofia da Universidade Federal do Espírito Santo e doutor



Imagem: Arquivo Pessoal

Prof. Dr. Fernando Altemeyer Junior, Assistente Doutor da PUC-SP.

em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), o Papa Francisco defende uma Igreja descentralizada, que está para além de uma visão eurocêntrica. Ele propõe a amizade social como um antídoto para a cegueira ao sofrimento alheio, tanto no âmbito particular quanto no universal.

Em entrevista à reportagem da *Revista Ave Maria*, Bortoleto ressaltou: “creio também que a Campanha da Fraternidade 2024 subsume todos os temas das campanhas anteriores, iniciadas na região Nordeste em 1962, porque o tema da política tem a ver com a pessoa humana, a sociedade e a natureza enquanto um todo, isso porque as ideias que embasam, formam e informam a Campanha da Fraternidade 2024 estão na base dos clamores dos movimentos mundiais. Pode-se dizer que nada e ninguém fica de fora”.

UM TEMA TRANSVERSAL E UM CAMINHO A SEGUIR

A promoção da justiça social e a construção de um ambiente de fraternidade e cuidado mútuo são princípios que podem ser aplicados na vida cotidiana de todos os seguidores de Cristo. O texto-base da Campanha da Fraternidade traz inúmeras pistas concretas para isso.

Em entrevista à *Revista Ave Maria*, o doutor em Ciências Sociais, Fernando Altemeyer Junior, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, falou sobre algumas dessas possibilidades: “favorecer centros de escuta, praticar o ecumenismo e organizar e promover pequenos grupos de ajuda mútua, de solidariedade e socorro dentro da paróquia ou até mesmo em alguma área da cidade que é rejeitada.

Promover debates sobre democracia e participação cidadã, realizar debates sobre as futuras eleições municipais e organizar uma pauta de propostas para candidatos dos vários partidos e cobrar! Atacar firme e com coragem o bullying que existe em nossas escolas e famílias. Rejeitar o racismo e a misoginia que esmaga mulheres e etnias com palavras e gestos de opressão. Precisamos ser antirracistas diariamente. Ainda uma sugestão: visitar obras filantrópicas

como um voluntário, algumas vezes ao mês ou no ano. Faz um bem danado aos outros e a si mesmo”.

Questionado sobre a importância da dimensão social na evangelização ficar em destaque nesta Campanha da Fraternidade, e de como as pastorais sociais também poderiam ser mais bem percebidas, integradas e assumidas como um aspecto intrínseco à fé cristã, o também filósofo e teólogo Altemeyer ressaltou que Deus nos ensina a ofertar o melhor de nós para construir uma rede comunitária que sustenta os frágeis e nos eleva em humanidade: “as pastorais, a catequese, os sacramentos são todas experiências coletivas e de amizade social. Ninguém se salva individualmente. Tudo no seguimento de Jesus envolve comunhão e participação. Hoje o nome social da amizade é política. Política como a arte do bem viver cuidando uns dos outros e do bioma onde vivemos.

As urgências e clamores dos pobres devem encontrar igrejas e ministros acolhedores. Igrejas surdas são uma traição ao Evangelho. Não é preciso ter trinta pastorais sociais para ‘mostrar’ serviço ao bispo ou ao povo. É preciso assumir uma dimensão social em tudo o que a Igreja faz e prega. Acolher pessoas com afeto e respeito já é o cartão de visita de uma campanha diária da fraternidade”. ●



Imagem: kuanungada / Adobe Stock

SANTUÁRIO BOM JESUS

DE PIRAPORA (SP)

◆ Assessoria do Santuário ◆

Imagem: viagem.docomamalarosa.com.br



A tradição popular e oral narra a história de José de Almeida Naves, residente em Parnaíba, atual Estado de São Paulo, que encontrou por volta de 1725, em seu sítio localizado no bairro Pirapora, uma imagem do Bom Jesus próxima a uma pedra nas margens do rio Anhembí. Ele levou a imagem para sua casa, onde a colocou em um altar doméstico para que as pessoas pudessem rezar.

A primeira referência oficial à imagem do Bom Jesus foi encontrada no livro de registros da Paróquia de Santana de Parnaíba. O Padre João Gonçalves Lima, pároco de Parnaíba entre 1797 e 1839, respondeu em 27 de outubro de 1825 a questionamentos da Cúria de São Paulo (SP) sobre as capelas de Parnaíba, mencionando a Capela do Senhor Bom Jesus em Pirapora. Ele descreveu que a imagem fora encontrada de maneira milagrosa às margens do rio Tietê, esculpida em madeira e estabelecida em sua capela próxima ao local de sua descoberta.

José de Almeida Naves solicitou permissão para construir uma capela em suas terras, incluindo um adro e cemitério. Essa solicitação foi atendida em 7 de maio de 1725.

Em 1730, o Padre Jacinto de Albuquerque Saraiva, pároco de Parnaíba entre 1726 e 1732, abençoou a Capela do Senhor Bom Jesus e celebrou a primeira festa em sua honra em 6 de

agosto do mesmo ano. Após uma reforma em 1887, a capela foi elevada a santuário por Dom Lino Deodato de Carvalho, bispo de São Paulo. A partir de 26 de dezembro de 1896, os cônegos premonstratenses da Bélgica assumiram a direção do santuário, sob a solicitação de Dom Joaquim Arcoverde de Albuquerque Cavalcanti, bispo de São Paulo.

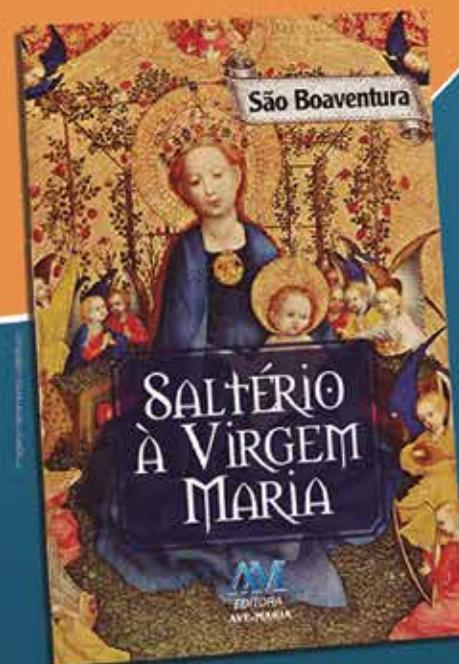
Em 28 de dezembro de 1897, o Santuário do Senhor Bom Jesus e suas terras adjacentes tornaram-se uma paróquia independente, sendo o Cônego Vicente Van Tongel, o. prem. nomeado como o primeiro pároco. A paróquia cobre todo o território do município de Pirapora do Bom Jesus (SP), possui 99 quilômetros quadrados e está localizada a uma altitude de 695 metros.

Por mais de 45 anos, o local serviu como sede do Seminário Menor Metropolitano da Diocese de São Paulo e também foi o Seminário Menor e Maior da Ordem Premonstratense. Hoje, serve como residência dos cônegos premonstratenses, casa de formação dos jovens religiosos da ordem, abriga o museu São Norberto e a casa de encontros de jovens.

Desde 25 de janeiro de 2013, o Santuário do Senhor Bom Jesus é administrado pelos padres diocesanos da Diocese de Jundiá (SP), com o Padre Silvío Andrei atuando como pároco e o Padre José Donizétti como vigário paroquial. ●

Rogai por nós,

*Santa Mãe
de Deus!*

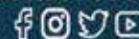


320 p. - 160 págs.

Este livro traz uma coleção de salmos escritos especialmente em louvor à Santíssima Virgem Mãe de Jesus e nossa. Através das palavras de São Boaventura, teólogo e Doutor da Igreja, cada um dos 150 salmos dessa obra, levam o leitor a ter um profundo amor e confiança em Nossa Senhora, e com ela, caminhar ao encontro com o Senhor.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:



Na livraria católica mais próxima
de você
ou em: www.avemaria.com.br



PALAVRA
DO
PAPA

Dez recomendações do Papa Francisco para bem viver nossa caminhada quaresmal

**INTENÇÕES DE ORAÇÃO DO
SANTO PADRE CONFIADAS À SUA
REDE MUNDIAL DE ORAÇÃO**

Pelos doentes terminais

Rezemos para que os doentes na fase terminal de suas vidas, e suas famílias, recebam sempre os cuidados e o acompanhamento necessários, tanto do ponto de vista médico como humano.

Iniciamos neste mês nossa caminhada quaresmal e, para nos ajudar, trouxemos alguns ensinamentos do Santo Padre, o Papa Francisco, para bem viver esse tempo na Igreja.

RECONHECER QUE A POBREZA DE CRISTO NOS ENRIQUECE

O Papa Francisco destaca que a pobreza de Cristo, sua encarnação e sua misericórdia infinita são fontes de enriquecimento espiritual para os fiéis. Ele nos convida a enfrentar diferentes formas de miséria, incluindo a material, a moral e a espiritual, adotando medidas práticas para aliviá-las.

COMBATER A “GLOBALIZAÇÃO DA INDIFFERENÇA”

O Santo Padre adverte contra a indiferença em relação aos outros e nos incentiva a quebrar essa barreira por meio do amor de Deus. Ele enfatiza a importância de sermos ilhas de misericórdia em um mar de indiferença e de cultivar um coração misericordioso, atento e generoso.

A MISERICÓRDIA DE DEUS NOS CAPACITA A SER MISERICORDIOSOS

O Papa Francisco destaca que a misericórdia de Deus transforma nossos corações e nos capacita a mostrar misericórdia aos outros. Ele enfatiza a importância de combinar obras corporais e espirituais de misericórdia.

APROFUNDAR A VIDA ESPIRITUAL

Durante a Quaresma, o Papa nos incentiva a intensificar nossa vida espiritual por meio do jejum, da oração e da esmola. Ele enfatiza a importância da Palavra de Deus como base para nossa jornada espiritual.

COMBATER A INIQUIDADE

O Papa Francisco nos alerta sobre os perigos da iniquidade e da indiferença. Ele nos exorta a combater a tentação de nos tornarmos indiferentes e a nos envolvermos na oração, na esmola

e no jejum como remédio para manter nossos corações aquecidos pelo amor ao próximo.

RECORRER AO MISTÉRIO DA REDENÇÃO

O Santo Padre nos lembra que o mistério da redenção está sempre presente e que a Quaresma nos ajuda a nos aproximarmos desse mistério. Ele nos convida a nos tornarmos jardins da comunhão com Deus, como era antes do pecado original.

RECONCILIAR-SE COM DEUS

O Papa Francisco enfatiza a importância de usar a Quaresma como um tempo favorável para a conversão e a reconciliação com Deus. Ele destaca a importância da oração como um diálogo com Deus e como uma expressão de nossa necessidade de sua graça.

RENOVAR A FÉ, A ESPERANÇA E A CARIDADE

Durante a Quaresma, o Papa nos incentiva a renovar nossa fé, esperança e caridade. Ele associa essas virtudes aos atos de jejum, oração e esmola, lembrando-nos de que a pandemia da covid-19 tornou essa renovação ainda mais relevante.

PRATICAR O BEM

O Santo Padre nos inspira a semear o bem em nossas vidas, evitando o cansaço na oração, na eliminação do mal e na prática ativa da caridade para com o próximo.

“SUBIR A MONTANHA” COM JESUS

O Papa Francisco nos convida a subir a montanha com Jesus durante a Quaresma, participando da liturgia, estudando a Bíblia e ouvindo as palavras do Senhor como uma experiência de ascese e crescimento espiritual.

Essas reflexões quaresmais do Papa Francisco nos oferecem orientações valiosas para viver esse tempo litúrgico de preparação para a Páscoa com significado e propósito. ●

PASSOS PARA CRESCER NA VIDA ESPIRITUAL E SACRAMENTAL

◆ Pe. Paulo Gil ◆

Queridos catequistas, vamos falar sobre o crescimento da nossa vida espiritual e sacramental. Se queremos introduzir nossos catequizandos à vida comunitária, precisamos apresentar o caminho de comunhão para a construção de uma comunidade orante, fraterna e solidária. O *Directorio para a catequese* (88) fala do cultivo de uma espiritualidade da comunhão para se alcançar a luz da Trindade no rosto das pessoas com quem caminhamos.

O primeiro passo para crescermos na espiritualidade e na vida sacramental, em comunhão com a nossa comunidade, é oferecermos uma amizade sincera e profunda, valorizando a presença de cada pessoa no grupo de catequese e fortalecendo o vínculo da unidade para concretizarmos a esperança de Jesus: “Que todos sejam um” (Jo 17,21). Seja nos encontros de catequese ou de confraternização, o grupo de catequese pode crescer na espiritualidade de comunhão, vivenciando a alegria e o amor de caminharmos unidos como irmãos e irmãs na fé. O fruto da vida sacramental é pessoal e eclesial.

O segundo passo é mergulharmos numa experiência espiritual em vista da missão. Tornar-se discípulo missionário de Jesus Cristo é estar aberto para se colocar ao lado do outro, em todas as circunstâncias. Quando o catequista se abre para a dimensão missionária de seu ministério, torna-se capaz de revelar sua paixão pela evangelização e seu comprometimento com

a Palavra de Deus. Jesus, quando disse “Ide!”, certamente queria que sua comunidade superasse o desafio do individualismo e do fechamento egoísta, que facilmente enclausura o coração humano. A vida sacramental requer confiança na Palavra que nos desperta para a missão de anunciar e servir.

O terceiro passo é o reconhecimento de nossa identidade como “testemunhas da fé e guardiões da memória de Deus” (cf. *Diretório para a catequese*, 139). Para uma catequese adequada aos anseios das pessoas e da sociedade contemporânea, fortemente marcados pelo acelerado processo de transformação e de mudança, é urgente e necessário darmos testemunho da nossa fé, sabermos apresentar o Deus que nos escolheu e que nos chamou. Bem sabemos que as mudanças não ocorrem somente no campo da vida material, mas, também, no campo da vida relacional. Hoje, tudo pede um pouco mais de verdade. Até o nosso testemunho precisa revelar quem realmente somos: o que pensamos, o que falamos e o que fazemos precisa estar em perfeita sintonia. Para uma vida sacramental saudável é necessário fidelidade aos fundamentos da nossa fé cristã.

O quarto passo nos fala do caminho de fé, que precisa ser trilhado com o coração aberto para a conversão constante por meio da formação e de uma vida cristã autêntica. Crescer na espiritualidade e na vida sacramental implica a superação do intelectualismo religioso ou do devocionismo. Precisamos saber para onde caminhar, para não correremos o risco de aceitar qualquer caminho, “Portanto, sede perfeitos, assim como vosso Pai celeste é perfeito” (Mt

5,48): com esse ensinamento de Jesus, caminhemos com o coração renovado.

O quinto passo nos leva ao compromisso de acolhimento das famílias para uma experiência comunitária da fé. Com as famílias na comunidade e por elas, busquemos promover uma espiritualidade familiar, conscientes do nosso papel na obra da evangelização. Somos todos a família de Deus! A espiritualidade familiar é sustentada por inúmeros gestos concretos de afeto, lealdade, amor, respeito e responsabilidade, com a vida e com o bem-estar do outro.



Vida sacramental é viver para Cristo, ou melhor, viver a vida de Jesus Cristo, abandonando a velha vida, diariamente



O sexto passo é alimentarmos espiritualmente de Cristo “para que não continuemos crianças ao sabor das ondas, agitados por qualquer sopro de doutrina, ao capricho da malignidade dos homens e de seus artifícios enganadores” (Ef 4,14). Cristo é o alimento que favorece o crescimento, a energia e a saúde espiritual de todos nós. É pela Palavra que nos nutrimos (cf. 1Tm 4,6) e é pela sagrada Eucaristia que encontramos o alimento e o remédio para a nossa vida.

O sétimo passo nos impulsiona para o ser catequista chamado à plenitude da vida sacramental. A serviço de uma catequese orgânica e estruturada, todo catequis-

ta, escolhido para o encontro com Jesus Cristo, deve buscar assumir o ministério da catequese como um sujeito ativo da comunidade e que participa no múnus sacerdotal, profético e real de Cristo. O compromisso com a nossa vocação leva a um profícuo apostolado quando orientamos a nossa missão sacramental para o processo de evangelização na alegria de transmitirmos a fé.

Explica o *Diretório para a catequese*: “o encontro com Cristo envolve a pessoa na sua totalidade: coração, mente, sentidos. Não tem a ver apenas com a mente, mas também com o corpo e sobretudo com o coração. Nesse sentido, a catequese, que ajuda na interiorização da fé e, com isso, dá um contributo insubstituível para o encontro com Cristo, não é a única a favorecer a prossecução dessa finalidade, convergindo com as outras dimensões da vida de fé: na experiência litúrgico-sacramental, nas relações afetivas, na vida comunitária e no serviço aos irmãos acontece efetivamente algo de essencial para o nascimento do homem novo (cf. Ef 4,24) e para a transformação espiritual pessoal (cf. Rm 12,2)” (76).

A catequese se inicia na vida sacramental da Igreja, portanto, como ação eclesial todos nós estamos, significativamente, envolvidos no processo de educação para a fé e na fé. Cuidemos para que, pela valorização das imagens cristãs, dos símbolos e dos ritos, a catequese seja um espaço de encontro com o Jesus Cristo que está vivo, presente e atuante na Igreja e na história (cf. *Diretório para a catequese*, 209).

Continuemos perseverantes, dando passos para o nosso crescimento espiritual e sacramental.

Juntos na missão! ●

POSSO CONSAGRAR MEU FILHO A DEUS NO DIA 2 DE FEVEREIRO, NA FESTA DA APRESENTAÇÃO DO SENHOR?

♦ Valdeci Toledo ♦

No dia 2 de fevereiro, a Igreja Católica celebra a Festa da Apresentação de Jesus no Templo. Essa celebração é muito interessante, pois encerra as celebrações natalinas e também abre caminho rumo à Páscoa, já que em poucos dias após ela se inicia a Quaresma. O Evangelho dessa festa narra que, quarenta dias depois do nascimento de Jesus, Maria e José levaram o Menino ao templo para oferecê-lo e consagrá-lo a Deus, como prescrito pela lei judaica: “Concluídos os dias da sua purificação segundo a lei de Moisés, levaram-no a Jerusalém para o apresentar ao Senhor, conforme o que está escrito na Lei do Senhor: ‘Todo primogênito do sexo masculino será consagrado ao Senhor’” (Lc 2,22-23).

O costume de apresentar o filho primogênito no 40º dia de seu nascimento continua sendo praticado pelos judeus. Algumas igrejas protestantes e evangélicas também têm esse costume, haja vista que não batizam as crianças. Na Igreja

Católica, que celebra o Batismo de crianças, a consagração plena se dá pela recepção do Sacramento do Batismo, que é possível ser recebido imediatamente após o nascimento. Conforme o ritual do Batismo de crianças destacamos que “bem mais valioso que as purificações da antiga lei, o Batismo nos lava de toda culpa, tanto original como pessoal, e nos torna participantes da natureza divina, fazendo-nos filhos de Deus”.

Não obstante isso, em algumas regiões há o costume de apresentar o bebê à comunidade paroquial no primeiro dia em que a criança é levada à Igreja. Isso também pode ser feito no dia 2 de fevereiro, de comum acordo com o pároco. É um bonito gesto, haja vista a alegria dos pais em acolher um novo membro em sua família, consagrá-lo a Deus e apresentá-lo à comunidade como seu mais novo membro. É uma apresentação simples, sem nenhum ritual litúrgico; trata-se de uma acolhida de fato. Não há nenhum impedimento para

isso, já que é uma forma de acolher a criança e a própria família no seio da comunidade e da Igreja.

Seguindo as palavras do Papa Francisco, podemos dizer que até mesmo os adultos poderiam fazer a oferenda de si a Deus, recordando seu Batismo, pois isso diz respeito a cada cristão, porque todos somos consagrados a Ele mediante o Batismo. Todos somos chamados a oferecer-nos ao Pai com Jesus e como Jesus, fazendo de nossas vidas dons generosos, na família, no trabalho, no serviço à Igreja, nas obras de misericórdia.

DIA DA VIDA CONSAGRADA

Essa celebração também é dedicada ao Dia da Vida Consagrada, que evoca a importância para a Igreja dos que acolheram a vocação de seguir Jesus de perto pelo caminho dos conselhos evangélicos. A narração evangélica de Lucas 2,22-23 constitui também um ícone da doação da própria vida por parte de quantos, por um dom de Deus, assumem as carac-

terísticas típicas de Jesus: casto, pobre e obediente.

De modo especial, no dia da Festa da Apresentação de Jesus no Templo, a Igreja proporciona aos cristãos, que de modo radical consagraram suas vidas ao Senhor, uma reflexão sobre essa opção. Como também nos ensina o Papa Francisco, “Tal consagração é vivida de

modo particular pelos religiosos, monges, leigos consagrados, que com a profissão dos votos pertencem a Deus de modo pleno e exclusivo. Essa pertença ao Senhor permite que aqueles que a vivem de maneira

autêntica ofereçam um testemunho especial ao Evangelho do Reino de Deus. Totalmente consagrados a Deus são inteiramente entregues aos irmãos, para levar a luz de Cristo onde as trevas são mais densas e para difundir a sua esperança nos corações desanimados” (*Angelus*, praça de São Pedro, 2 de fevereiro de 2014). ●

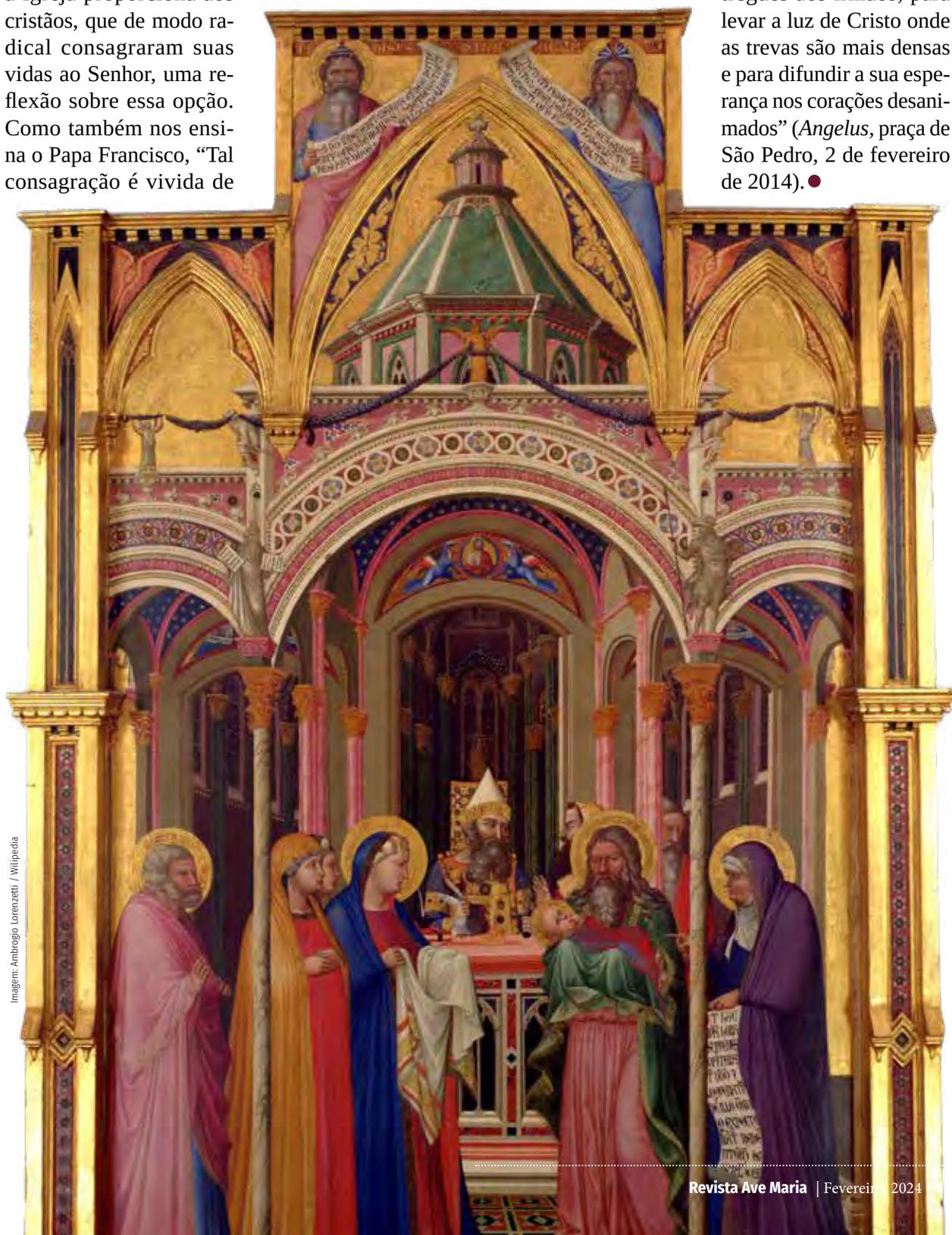
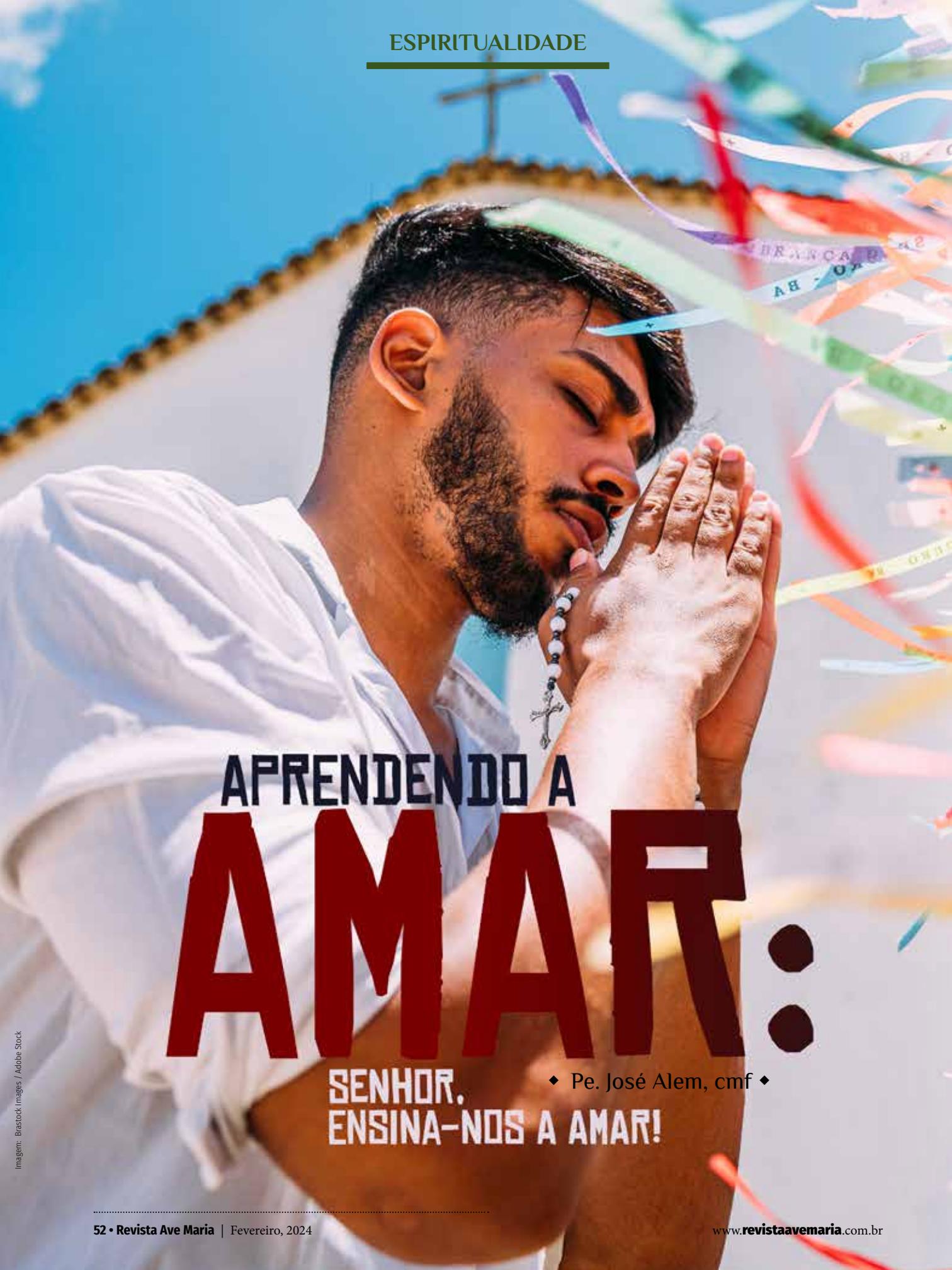


Imagem: Ambrogio Lorenzetti / Wikipedia



APRENDENDO A
AMAR:

SENHOR,
ENSINA-NOS A AMAR!

◆ Pe. José Alem, cmf ◆

CARNAVAL, UMA EXPERIÊNCIA DE FÉ

◆ D. Orani Tempesta, o. cist.* ◆

Dentro de alguns dias comemoramos aqui no Brasil o carnaval, dias de festa, alegria e confraternização. São cinco dias em que o povo brasileiro, na sua maioria, para de trabalhar e, esquecendo os problemas, vai para as folias de salão e das ruas dessa época ou viaja para locais de praia ou montanha.

Algumas pessoas, porém, preferem nesses dias ficar retiradas e em oração para se preparem para o período quaresmal, que se inicia na Quarta-feira de Cinzas. As próprias dioceses, paróquias, movimentos ou

consagrados promovem retiros durante esses dias, possibilitando a participação dos fiéis. São muitos tipos de retiros: abertos, fechados, numerosos ou personalizados.

Como bem sabemos, nos dias de carnaval, além da festa e da descontração, há também muitas orgias, drogas e bebedeiras e ainda, infelizmente, acontecem algumas brigas e violências. Há pessoas que optam por ficar em retiro nesses dias. O retiro é voltado para os jovens, mas é claro

que pessoas de todas as idades podem participar; importante é que os jovens façam esse retiro, pois muitas vezes eles são o alvo das bebedeiras e orgias.

É possível também participar do retiro em alguns dias do carnaval se não for possível participar em todos, que podem ser três, quatro ou cinco. O retiro pode ser realizado de domingo a terça-feira ou segunda e terça-feira. Não importam os dias que se faça, mas que sejam uma importante pausa e preparação para a Quaresma que terá início na quarta-feira.

O retiro, ou dias de exercícios espirituais, é sempre um momento importante para pararmos as nossas atividades corriqueiras e falarmos com Deus.



Podemos sair diferentes do modo que entramos num retiro, ou seja, após ele algo em nós deve ser mudado



Após o retiro de carnaval, devemos sair mais leves e preparados para bem celebrarmos o tempo quaresmal.

Na Arquidiocese de São Sebastião do Rio de Janeiro (RJ) teremos mais de vinte retiros espalhados pela cidade. Algumas comunidades promovem-nos pelos vários locais de cidade para ajudar na participação (como a Shalom) ou ainda a possibilidade do tradicional retiro Rio de Água Viva, e tantos outros. ●

***Dom Orani Tempesta, o. cist.**

é arcebispo metropolitano de São Sebastião do Rio de Janeiro (RJ).

CARNAVAL:

O CRISTÃO PODE OU NÃO PARTICIPAR?

◆ Pe. Luiz Antônio Guimarães ◆

SÍNDROME DE ASPERGER: O QUE É?

◆ Ministério da Saúde ◆



A síndrome de Asperger faz parte do transtorno do espectro do autismo (TEA), caracterizada por diferenças no processamento cerebral. É diagnosticada frequentemente na infância, afetando o comportamento, a comunicação, a interação social e a sensibilidade sensorial. Pessoas com Asperger tendem a processar detalhes minuciosos e possuem habilidades de observação e ordem detalhada, tornando cores, sons e cheiros mais intensos.

O transtorno do espectro do autismo, que inclui a síndrome de Asperger, abrange diferentes níveis de comprometimento, desde dificuldades leves até severas com socialização e dependência de cuidados ao longo da vida. Os sintomas comuns incluem dificuldades na interação social, comportamentos repetitivos, interesses restritos e sensibilidade sensorial.

O diagnóstico é clínico e multidisciplinar, envolvendo áreas como psiquiatria, neurologia, psicologia, terapia ocupacional e fonoaudiologia. O tratamento enfatiza o desenvolvimento de competências sociais e comunicativas, com intervenções comportamentais e terapia fonoaudiológica. Terapia ocupacional e atividades esportivas também podem ser recomendadas.

Embora não haja cura, as terapias e tratamentos podem melhorar a qualidade de vida das pessoas com Asperger. Celebrada em 18 de fevereiro, a data busca conscientizar sobre a síndrome e homenagear aqueles que a enfrentam, destacando suas conquistas e desafios. ●

O TEMPO DA QUARESMA VIVENCIADO EM FAMÍLIA

♦ Pe. Rodolfo Faria ♦

Estimado(a) leitor(a) da *Revista Ave Maria*, começo nossa reflexão mensal de fevereiro propondo o Tempo da Quaresma como sinal de recomeço e esperança, vivenciado pelas famílias cristãs.

O Evangelho nos indica os elementos nesse novo percurso espiritual: a oração, o jejum e a esmola. Esses três elementos exigem a necessidade de não nos deixarmos dominar pelas aparências: o que conta não é a aparência; o valor da vida não depende da aprovação dos outros nem do sucesso, mas daquilo que temos dentro de nós. Sendo assim, é preciso tomar a atitude de Jesus que “viu Simão e André, seu irmão” (Mc 1,16); muitos de nós e de nossas famílias nos relacionamos com as pessoas por imagens, ou seja, enxergamos muitas pessoas, todavia, vemos muito pouco o nosso irmão ou nossa irmã.

O primeiro propósito é a oração. A oração de todo cristão católico tem duas ações, a primeira o relacionamento com Deus, portanto, verticalizada, assim como a oração comunitária, ou seja, quando rezamos uns pelos outros, portanto, uma oração horizontalizada. Não é diferente com as famílias;

na debilidade e fragilidade de nossas famílias podemos dirigir-nos a Deus com confiança filial e entrar em comunhão com Ele. Diante de tantas feridas que nos angustiam e que poderiam tornar nossos corações insensíveis somos chamados a mergulhar no mar da oração, que é o oceano do amor ilimitado de Deus para saborear a sua ternura.



A Quaresma é tempo de oração, de uma prece mais intensa, mais prolongada, mais assídua e mais capaz de nos tornar responsáveis pelas necessidades dos irmãos; prece de intercessão, a fim de rogar a Deus por tantas situações de pobreza e de sofrimento



O segundo propósito qualificador do caminho quaresmal é o jejum. Devemos estar atentos a não praticar um jejum formal, ou

que na verdade nos “sacia” porque nos faz sentir bons ou que alivia nossa consciência. O jejum só tem sentido se atingir a nossa vida familiar sem ganância e vivido na sobriedade, mas também se beneficiar o nosso próximo, se nos ajudar a cultivar o estilo do bom samaritano, que se inclina sobre o irmão em dificuldade cuidando dele. O jejum comporta a escolha de uma vida sóbria, segundo o seu estilo; uma existência que não desperdiça, uma vida que não “descarta”. Jejuar ajuda-nos a treinar o coração para a essencialidade e a partilha. É um sinal de tomada de consciência e de responsabilidade perante as injustiças e os abusos, especialmente em relação aos pobres e aos mais pequeninos; é sinal da confiança que depositamos em Deus e na sua providência.

O terceiro propósito é a esmola ou caridade: ela indica a gratuidade, porque na esmola damos a alguém de quem nada esperamos receber em troca. A gratuidade deveria ser uma das características do cristão que, consciente de ter recebido tudo de Deus gratuitamente, ou seja, sem qualquer mérito, aprende também a doar aos outros de modo gratuito. Hoje, muitas vezes a gratuidade não faz

parte da vida diária de uma família, onde tudo se vende e tudo se compra. Tudo é cálculo e medida. A esmola ajuda-nos a viver a gratuidade do dom entre nossos irmãos, que é liberdade da opressão da posse, do medo de perder aquilo que possuímos, da tristeza de quem não quer compartilhar o seu bem-estar com o próximo.

Com os seus convites à conversão, providencialmente a Quaresma desperta-nos, acorda-nos do sono e do risco de irmos em frente por inércia, levados pelo vento, numa vida sem motivação e sem objetivos, provocando a destruição das famílias cristãs que foram perdendo esses propósitos, sobretudo, no nível comunitário familiar.

A exortação que o Senhor nos dirige neste tempo por meio do profeta Joel é vigorosa e clara: “Voltai para mim com todo o vosso coração” (Jl 2,12).

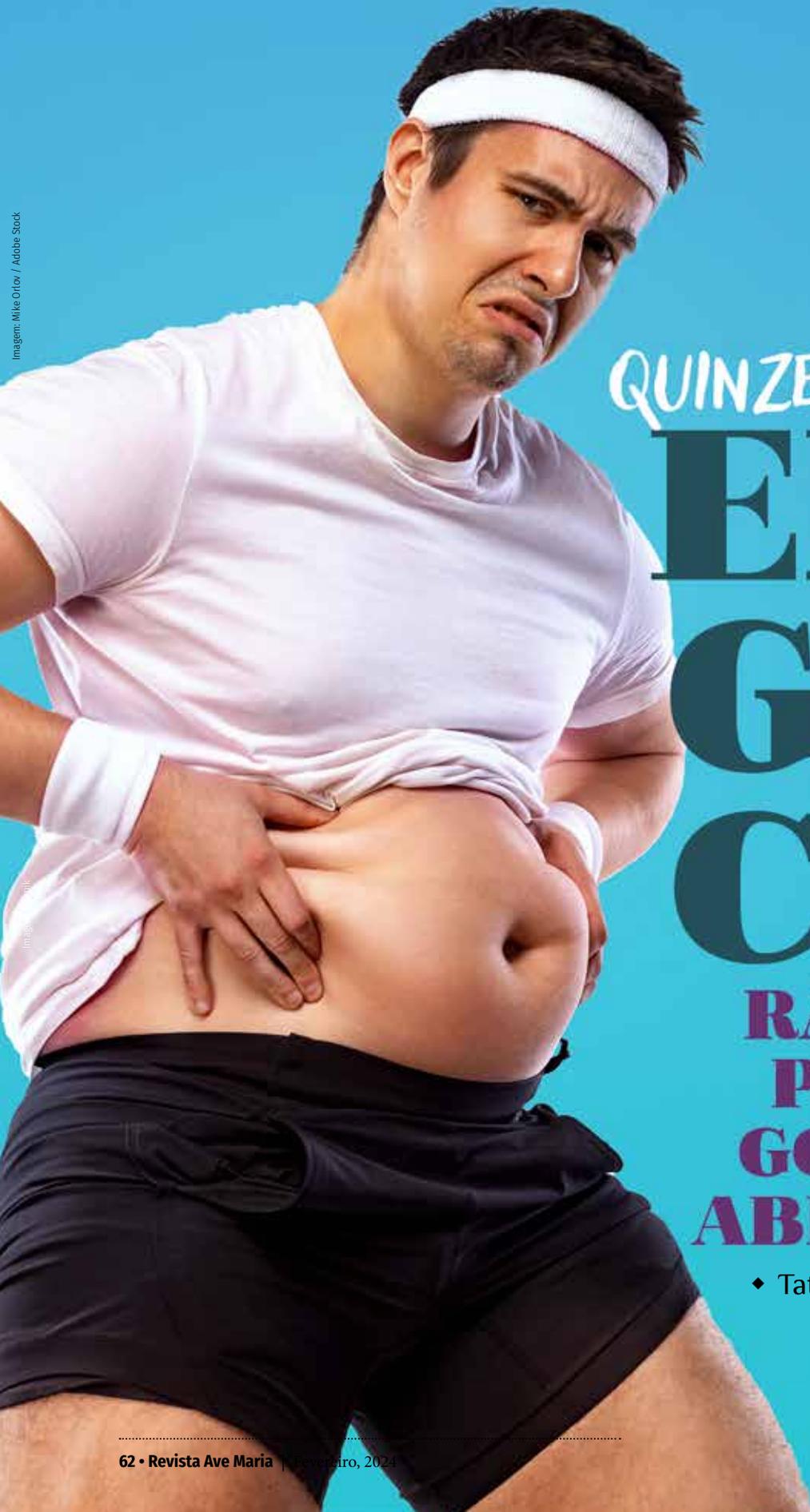
Sempre temos necessidade de mudar, de fazer uma transformação, e isso chama-se “precisar de conversão”. Ponhamo-nos a caminho com essa confiança filial e busquemos praticar esses propósitos dentro de nossas famílias. ●



Imagem: Prostock-studio / Adobe Stock

Imagem: Mike Orlov / Adobe Stock

Imagem: iStock



QUINZE DICAS PARA EMAGRESCER

RÁPIDO E PERDER GORDURA ABDOMINAL

◆ Tatiana Rodriguez Zanin* ◆

Acelerar o processo de emagrecimento e reduzir a gordura abdominal pode ser alcançado seguindo algumas orientações importantes. Isso inclui manter uma rotina regular de exercícios físicos, criar um déficit calórico e adotar hábitos alimentares saudáveis, como comer lentamente, o que auxilia no aumento do metabolismo e no controle da fome durante o dia, resultando na perda de peso. Priorizar o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, leguminosas e verduras, também é fundamental. Eles têm a vantagem de prolongar a sensação de saciedade, evitando excessos alimentares.

Para obter resultados eficazes e saudáveis na busca pelo emagrecimento e pela redução da gordura abdominal é aconselhável buscar orientação de um nutricionista. Esse profissional pode realizar uma avaliação nutricional completa e criar um plano alimentar personalizado, considerando as necessidades individuais de cada pessoa.

Para isso, deixo aqui algumas sugestões que podem ajudar você a emagrecer de forma saudável:

● MASTIÇAR DEVAÇAR

Comer devagar ajuda a aumentar a saciedade, pois dá tempo para o estômago sinalizar ao cérebro que está satisfeito. Evite distrações, como assistir à televisão, durante as refeições.

● FAZER O DÉFICIT CALÓRICO

Consuma menos calorias do que gasta para criar um déficit calórico, fazendo com que o corpo queime gordura para obter energia. Priorize alimentos naturais e saudáveis.

● BEBER BASTANTE ÁGUA

A água ocupa espaço no estômago, prolongando a sensação de saciedade e reduzindo o apetite. A quantidade ideal varia, mas geralmente, beber de 1,5 a três litros por dia é recomendado.

● PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

Exercícios regulares aceleram o metabolismo e promovem a queima de gordura. Atividades aeróbicas e de resistência são eficazes.

● COMER PROTEÍNAS MAGRAS

Proteínas como frango, peixe e ovos aumentam a saciedade e reduzem a fome. Inclua-as em todas as refeições.

● EVITAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Eles geralmente são ricos em açúcar e gordura, estimulando o apetite e dificultando a perda de peso.

● COMER ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

Alimentos como arroz integral e frutas prolongam a saciedade e ajudam a reduzir a ingestão calórica.

● FAZER A DIETA LOW CARB

Reduzir a ingestão de carboidratos refinados e aumentar proteínas, fibras e gorduras saudáveis pode acelerar o emagrecimento.

● EVITAR FICAR COM MUITA FOME

Ficar muito tempo sem comer pode levar a excessos na próxima refeição. Faça pequenos lanches

saudáveis entre as refeições, se necessário.

● DORMIR DE SETE A NOVE HORAS

O sono adequado regula hormônios relacionados à fome e à saciedade, auxiliando no controle do apetite.

● EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS

Bebidas alcoólicas são calóricas e frequentemente são acompanhadas por petiscos também calóricos, o que pode atrapalhar o emagrecimento.

● FAZER UM DIÁRIO ALIMENTAR

Registrar o que você come ajuda a identificar padrões alimentares e áreas de melhoria na dieta.

● TOMAR SUCO DE LIMÃO

O suco de limão pode reduzir o desejo por alimentos doces e ajudar no controle do peso.

● DIMINUIR AS PORÇÕES DOS ALIMENTOS

Controlar o tamanho das porções evita o excesso de calorias em uma refeição.

● CONSULTAR UM NUTRICIONISTA

Se as dicas anteriores não resultarem em benefícios, um nutricionista pode criar um plano personalizado para você alcançar seus objetivos de emagrecimento com saúde. ●

***Tatiana Rodriguez Zanin** é licenciada em Ciências da Nutrição e Alimentação pela Universidade Católica de Santos (UniSantos) desde 2001 e especialista em Nutrição Clínica pela Universidade do Porto, em Portugal, desde 2003.

COM FRANCISCO, TER CORAÇÕES ARDENTES, OLHOS ABERTOS E PÉS A CAMINHO

◆ Pe. Thales Maciel Pereira* ◆

Imagem: Arte gerada por IA / Microsoft Designer



Conforme nos propusemos, continuemos a refletir sobre os ensinamentos do Papa Francisco para nos auxiliar em uma evangelização mais eficaz nos ambientes em que nos situamos e nos quais somos chamados por Deus a viver.

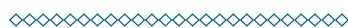
Neste artigo, meditaremos sobre a mensagem do Pontífice para o último Dia Mundial das Missões, que, não obstante tenha decorrido certo tempo, ainda conserva sua vivacidade e atualidade.

Francisco assume como centro de sua reflexão o episódio dos discípulos que retornavam para Emaús após a crucifixação de Jesus Cristo (Lc 24, 13-35). Tendo realizado o mistério de sua Páscoa, o próprio Senhor caminha com eles, mostrando-se próximo a seus discípulos mesmo nos momentos mais difíceis e aparentemente mais frustrantes.

Três são as ênfases do Papa: corações ardentes; olhos abertos; pés a caminho. Observe-mos, brevemente, cada uma delas a fim de encontrar caminhos para a nossa atuação evangelizadora.

Os corações dos discípulos arderam quando Jesus lhes revelava o sentido mais íntimo

das Sagradas Escrituras e o cumprimento delas em sua pessoa. Disto podemos extrair uma verdade importante para a nossa caminhada: o discípulo evangeliza quando experimenta previamente a Palavra, quando a Palavra faz seu coração arder, quando supera leituras fundamentalistas e se deixa conduzir pela interpretação mais justa dos textos bíblicos e por sua unidade interna.



Os olhos dos discípulos se abriram quando Jesus partiu o pão



Os gestos constitutivos da Eucaristia, conforme os relatos dos sinóticos e de São Paulo, são: tomar o pão, dar graças, partir o pão, distribuir o pão. É exatamente neste contexto eucarístico que Jesus parte o pão, torna-se o pão partido e é reconhecido por seus discípulos. Outra verdade que extraímos deste ponto: o reconhecimento do sentido das Escrituras e da proximidade de Deus junto

a seu povo se dá de maneira privilegiada e singular na celebração eucarística.

Assim, para haver uma evangelização exitosa, é preciso familiaridade com a Palavra que aquece e faz arder o coração; é preciso comunhão com o Senhor e os irmãos na Eucaristia; e, por fim, não menos importante, é necessário colocar-se a caminho a fim de comunicar Jesus Cristo a todos os que ainda não o experimentaram ou que deixaram o coração esfriar.

Os discípulos de Emaús, após reconhecerem o Senhor, retornam para Jerusalém para unir-se à comunidade e anunciar a alegria do Evangelho, a alegria do Senhor Ressuscitado. Também nós hoje somos chamados a experimentar Jesus vivo na Palavra e na Eucaristia e levá-lo a todos os que estão à nossa volta através de nossas palavras e de nosso testemunho alegre de vida cristã. ●

***Pe. Thales Maciel Pereira** é doutorando em Teologia Sistemático-pastoral pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RJ) e mestre em Teologia pela mesma universidade. Cursa especialização em Filosofia Antiga. É professor de Teologia nas faculdades Dehoniana, em São Paulo (SP), e Canção Nova, em Cachoeira Paulista (SP).



Imagem: Reprodução/WEB

CARNE ASSADA SEM PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

1 peça de alcatra, contrafilé ou picanha
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal e deixe de repouso por 10 minutos para pegar gosto. Enquanto isso, aqueça a fritadeira elétrica. Deposite a carne temperada nela e sele todos os lados nos primeiros 2 minutos. Essa etapa é importante porque impede que os sucos da carne saiam durante o cozimento, o que ajuda a deixar o prato mais suculento. Para isso, basta dourar os lados da carne até formar uma crosta. Depois que a carne já estiver selada, regule a *airfryer* em 15 minutos a 200 °C. Se você gosta de carne bem passada, é só deixá-la mais um pouquinho na fritadeira.

Valor calórico: 179 kcal

GUACAMOLE

INGREDIENTES

1 abacate brasileiro médio (ou 4 avocados)
1 tomate grande sem sementes
1 cebola pequena
2 dentes de alho bem socados
1 maço de coentro
1 pimenta malagueta sem sementes
Suco de 1 limão grande
Azeite de oliva extravirgem
Sal

MODO DE PREPARO

Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho socado, o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como um purê. Pique a cebola, o tomate e o coentro. Pique bem a pimenta. Acrescente os ingredientes picados ao “purê” de abacate. Sirva com **chips, crackers**, tacos, no burrito ou mesmo junto com arroz e feijão.

Valor calórico: 196 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB

CATEQUESE 2024

Catequista, aprofunde seu conhecimento na Palavra de Deus e nos valores católicos e colabore com a transformação da sociedade.

A Editora Ave-Maria tem diversas obras para te auxiliar neste percurso de formação. Desde conteúdos para crianças até títulos para catequese jovem e adulta, nós temos em nosso catálogo, variados livros para aprimorar seus conhecimentos e garantir um aprendizado de qualidade aos catequizandos.



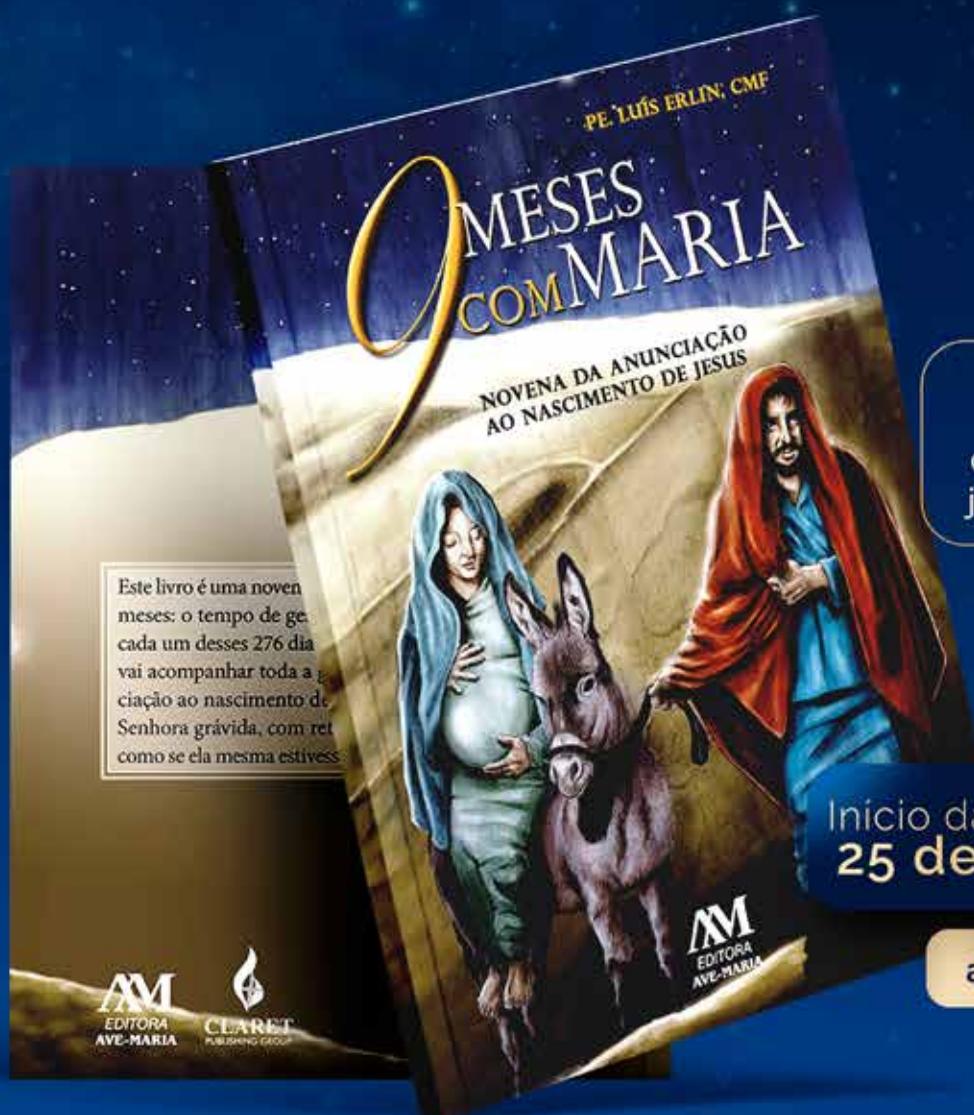
Uma missão de
amor e um
testemunho
de fé

Confira em:

avemaria.com.br

9 MESES COM MARIA

Enquanto Nossa Senhora gesta Jesus em seu ventre, ela nos convida a gerarmos seu filho em nossos corações.



Este livro é uma novena de nove meses: o tempo de gestação de cada um desses 276 dias vai acompanhar toda a jornada da Anunciação ao nascimento de Jesus. Acompanhe Nossa Senhora grávida, com retidão de coração, como se ela mesma estivesse.

Receba as graças de Nossa Senhora e caminhe com ela nesta jornada de nove meses à espera de Jesus.

Início da novena:
25 de Março

avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA