

# Revista Ave Maria

Ano 126 | Junho 2024



*Apostolado da Oração:*  
***A Rede Mundial  
de Oração Pontifícia  
que transforma vidas***

**REPORTAGEM**

A Superação da Violência  
contra a Pessoa Idosa

**JUVENTUDE**

Seguir os Mandamentos  
da Lei de Deus?

**MARIOLOGIA**

“Por fim, o meu Imaculado  
Coração Triunfará!”

# 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](http://claretiano.edu.br)

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

  
**Claretiano**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO



# SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS; IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

**E**m junho, a Solenidade do Sagrado Coração de Jesus e a memória do Imaculado Coração de Maria nos inspiram a viver um mês voltado a aprofundar a nossa fé por meio do amor incondicional a Jesus e a sua mãe, Maria.

A Solenidade do Sagrado Coração de Jesus é celebrada na sexta-feira seguinte ao segundo domingo depois de Pentecostes. Entre as diversas formas de devoção, podemos citar a consagração pessoal e familiar.

Nas aparições a Santa Margarida, Jesus teria feito doze promessas para os devotos do sagrado coração: bênçãos e paz à família, graças e consolo nas aflições, auxílio na vida e na morte, bênçãos nos trabalhos e empreendimentos, misericórdia aos pecadores, fervor e crescimento na vida espiritual, graças aos sacerdotes, os nomes dos devotos inscritos no seu coração e para a comunhão nas primeiras sextas-feiras, perseverança final e salvação eterna.

A devoção ao coração de Maria remonta aos inícios da Igreja e tem raízes na Sagrada Escritura. Para os missionários claretianos, responsáveis pela *Revista Ave Maria*, o dia é comemorado com grande solenidade, pois se chamam e, de fato, são Filhos do Imaculado Coração de Maria. Santo Antônio Maria Claret, o fundador, foi grande devoto e divulgador de sua devoção.

O coração representa a totalidade da pessoa e o que há de mais rico e profundo em sua vida. Maria é para nós modelo para ser contemplado e imitado, pois ela acolhe, guarda e vivencia a Palavra e a torna vida em seu coração e em seu seio.

Jesus manso e humilde de coração, fazei o nosso coração semelhante ao vosso! Imaculado Coração de Maria, rogai por nós! ●



Ave Maria

126 anos

## Notas Marianas

### MISTÉRIOS DA GLÓRIA

“**A** contemplação do rosto de Cristo não pode deter-se na imagem do crucificado. Ele é o Ressuscitado! Contemplando o Ressuscitado, o cristão descobre novamente as razões da própria fé (cf. 1Cor 15,14) e revive não só a alegria daqueles a quem Cristo se manifestou – os apóstolos, Madalena, os discípulos de Emaús –, mas também a alegria de Maria, que deverá ter tido uma experiência não menos intensa da nova existência do Filho glorificado.” (Carta Apostólica *Rosarium Virginis Mariae*, 23). É costume rezá-los às quartas-feiras e domingos.

# SUMÁRIO



**38** MATÉRIA DE CAPA

*Apostolado da Oração:*  
**A Rede Mundial**  
*de Oração Pontifícia*  
*que transforma vidas*

## **8** ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

## **10** A VOCAÇÃO DE JOÃO BATISTA

## **12** ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

## **14** SÃO CIRILO DE ALEXANDRIA

MÚSICA SACRA

## **16** MUSICALIDADE E MANSIDÃO

REFLEXÃO BÍBLICA

## **18** O PROFETA REJEITADO (MC 6,1-6)

MARIOLOGIA

## **20** "POR FIM, O MEU IMACULADO CORAÇÃO TRIUNFARÁ!"

IGREJA

## **22** PEDRO, UM HOMEM DE FÉ!

RELIGIOSOS

## **24** UM NOVO CARÁTER A SERVIÇO DO REINO DE DEUS

LANÇAMENTO

## **26** DESPERTA, LEVANTA E VENCE: UMA MENTALIDADE SEGUNDO O ESPÍRITO SANTO

## REPORTAGEM



## **28** A SUPERAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

IGREJA DIGITAL

## **32** 4 PERIGOS PARA OS CATÓLICOS NAS REDES SOCIAIS

ESPECIAL ANO JUBILAR

## **34** O CAMINHO DO JUBILEU DENTRO DE ROMA: AS BASÍLICAS PAPAIS – SÃO PEDRO

CRÔNICA

## **36** O PRECURSOR

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

## **44** SANTUÁRIO SÃO JOÃO BATISTA E SÃO JUDAS TADEU NA DIOCESE DE ARAÇATUBA (SP)

## **46** PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

## **48** JUNHO VERDE, LUZ E ESPERANÇA NA CATEQUESE

CONSULTÓRIO CATÓLICO

## **50** QUAL A RELAÇÃO DA SOLENIDADE DE SÃO JOÃO BATISTA COM AS FESTAS JUNINAS?

ESPIRITUALIDADE

## **52** O TREINAMENTO DA ARTE DE AMAR

MODELO

## **54** "PAI, PEQUEI CONTRA O CÉU E CONTRA TI, NÃO MEREÇO SER CHAMADO TEU FILHO" (LC 15,18-19)

JUVENTUDE

## **56** COMO AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS?

SAÚDE

## **58** ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS: DESCUBRA QUAIS VOCÊ PODE INSERIR EM SUA DIETA

RELAÇÕES FAMILIARES

## **60** HONESTIDADE E TRANSPARÊNCIA NAS FAMÍLIAS

VIVA MELHOR

## **62** DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS NO APARELHO DIGESTIVO

EVANGELIZAÇÃO

## **64** COM FRANCISCO, RENOVAR A NOSSA JUVENTUDE EM DEUS

## **66** SABOR & ARTE NA MESA

Revista  
**Ave Maria**

**Direção Administrativa**

Rodrigo Godoi Fiorini

**Direção Editorial**

Luís Erlin (MTB 52736/SP)

**Gerência Editorial**

Álison Henrique Monte

**Editor Assistente**

Isaías Silva Pinto

**Projeto Gráfico**

Rodrigo Henrique da Silva

**Diagramação**

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**

Álison 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**

Imagem: diocesedesaojoaodelrei.com.br

/revistaavemaria  
 @revistaavemaria  
 revistaavemaria.com.br

# CONVERSA COM MARIA, DIANTE DE JESUS SACRAMENTADO

(BASEADA EM TEXTOS DE SANTO ANTÔNIO MARIA CLARET)

♦ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ♦

Ó, Maria, minha mãe, estou aqui para uma conversa com Jesus, teu amado filho e Senhor nosso. Sei que sempre está ao seu lado no Céu como esteve na Terra. Sei também que o seu pedido é sempre no sentido de que eu viva intensamente este momento de intimidade e adoração. Quero acolher as vossas orientações e não perder uma só palavra a mim dirigida. Ó, mãe, escuto vossa voz que me diz “Coloque-se em atitude de adoração; procure ouvir a voz do meu filho, Jesus. Meu filho, não é preciso ter grandes estudos para conversar comigo, basta abrir o coração e expressar o amor que há nele; falar com amor e fervor, de maneira simples, como se fala com o seu melhor amigo!”

Depois de um breve silêncio, ouço Jesus falando: “Você tem algum pedido em favor de alguém? Diga-me de quem se trata e o que você deseja que eu faça por ele. Pode pedir e peça muito, sem medo. Converse comigo, de forma simples e franca. Fale-me dos necessitados que você gostaria de consolar, dos doentes que vê sofrendo, dos desencaminhados que tanto deseja ver novamente no bom caminho. Diga-me a favor deles ao menos uma palavra.”

Depois de mais um tempo de silêncio, a voz de Jesus me disse: “E você, não precisa mesmo de alguma graça? Fale-me dos seus dons, das alegrias que você desfruta quando os pratica, mas, diga-me também que às vezes você se reconhece orgulhoso, egoísta, inconstante, negligente... Que você pretende ser cada dia melhor, mas que a meta final parece ainda muito distante. Peça a mim o auxílio necessário nos esforços que você faz para superar essas faltas. Não tenha vergonha! Há muitos justos, muitos santos no Céu, que tinham esses mesmos defeitos. A diferença é que



Imagem: RAÚL BERZOSA / Pinterest

eles pediram com humildade e, pouco a pouco, viram-se livres deles. Também não deixe de me pedir saúde, bons resultados nas atividades, nos negócios ou nos estudos. Posso dar tudo isso a você, contanto que seja útil à sua santificação. E do que você precisa hoje? Como posso ajudar? Se você soubesse quanto desejo oferecer-lhe ajuda!”

Mais que ouvir Maria falando, eu sentia sua presença materna e carinhosa, uma presença que me deixava absolutamente tranquilo e confiante.

Jesus continua o seu diálogo, que é ao mesmo tempo uma revisão de vida: “Você anda preocupado com algum projeto? Conte a mim. O que deixa você preocupado? Eu estou aqui, posso ajudá-lo. Uma coisa é certa: sempre vou contar com seu esforço. O que posso fazer por sua família e pelos amigos? Que gostaria que eu fizesse por eles? Deseja fazer algum pedido especial por aqueles que são seus amigos, mas que vivem longe de mim? E no que se refere a mim, você sente desejo de me ver glorificado? Diga-me, em que se detém hoje,



de maneira especial, a sua atenção? O que você mais deseja? Que meios emprega para alcançar esses objetivos? Se não consegue alcançar o que deseja, posso indicar-lhe as causas do insucesso. Busque e você vai conquistar os meus favores! Pratique, tanto quanto possível, o silêncio, a modestia, o recolhimento, a serenidade e a caridade para com o próximo. Ame, honre e imite minha

mãe, que é também sua. Retorne a cada dia com o coração mais amoroso, mais entregue a mim. No meu coração você vai encontrar, a cada dia, um amor sempre novo, novos benefícios e consolações. Venha! Eu espero você! E você não tem nada para me prometer? Você sabe que vejo o que está no fundo do coração. É fácil enganar os homens, mas a mim ninguém engana. Fale-me com toda a sinceridade, você fez o firme propósito de não mais se expor às ocasiões de pecado, de se afastar das seduções, de não mais ler textos que exaltam a sua imaginação, de afastar as tentações de entrar em sites pornográficos, de afastar a companhia ou a literatura que perturbam a sua paz? Você vai continuar sendo amável e condescendente para agradar às pessoas que desviam você dos seus bons propósitos? Revise agora as suas ocupações habituais: trabalho, família, estudos... Não se esqueça nunca dos momentos de agradável conversa entre nós. *Por acaso, você está triste, mal-humorado ou deprimido?* Desabafe, com todos os pormenores, o que o entristece. Alguém o feriu? Quem lhe ofendeu o amor-próprio? Você se sentiu desprezado? Conte tudo. Assim, em breve você vai chegar ao ponto de me dizer que, imitando-me, você quer perdoar e esquecer. Como recompensa você vai receber a minha bênção consoladora. Acaso você tem medo? Sente na alma melancolia e incerteza não justificadas, mas que são muito doloridas? Coloque-se nos braços da minha amorosa providência. Estou consigo, a seu lado. Vejo tudo, ouço tudo e, em momento algum, você fica desamparado. Sente frieza da parte de pessoas que antes lhe queriam bem e que agora se afastam, apesar de você não encontrar nenhum motivo para isso? Rogue por essas pessoas. Se for para o seu bem e sua santificação, eu vou restabelecer a amizade entre vocês. *Não tem alguma alegria para partilhar comigo?* Deixe que eu tome parte delas com a força de um bom amigo! Conte-me o que, desde sua última visita, consolou e agradou seu coração. Alguma surpresa agradável? Boas notícias? Uma demonstração de carinho! Talvez você tenha vencido alguma dificuldade ou saído de algum apuro? Tudo é obra minha! Diga-me simplesmente, como um filho à sua mãe, ‘Obrigado, muito obrigado!’”●

# UM GUIA PARA A CURA DA ALMA



Da mesma autora dos livros "Jesus Chorou" e "No deserto com o mestre"

Compre agora em:

[avemaria.com.br](http://avemaria.com.br)

**M**  
EDITORA  
AVE-MARIA

Siga as nossas redes sociais:  
f i X v @editoraavemaria

# DICAS PARA LER E ABSORVER OS CONTEÚDOS DA REVISTA AVE MARIA

**C**omo ler e aproveitar mais os conteúdos de fé, espiritualidade e cultura contidos aqui na *Revista Ave Maria*? Conheça algumas dicas que poderão ajudar você a ter uma leitura mais produtiva.

**Encontre um momento tranquilo:** mesmo que sua rotina seja agitada, tente reservar alguns minutos do dia em um ambiente mais calmo para se concentrar melhor na leitura.

**Use fones de ouvido:** se estiver em um lugar barulhento, use fones de ouvido com música instrumental ou sons da natureza para abafar o ruído e focar na leitura dos artigos.

**Divida a leitura:** se os artigos são curtos, divida-os em pequenas partes e leia em intervalos durante o dia, como no transporte público ou na fila do banco.

**Faça anotações:** tenha um bloco de notas ou um aplicativo de anotações para registrar pontos importantes ou reflexões pessoais enquanto lê.

**Leia com atenção:** mesmo com pouco tempo, leia cada artigo com atenção, absorvendo as mensagens de fé, espiritualidade e cultura que a revista oferece.

**Revisite artigos favoritos:** guarde os artigos que mais gostar para reler em momentos de mais calma, reforçando o aprendizado e a reflexão.

**Utilize a técnica de skimming:** passe os olhos rapidamente pelo artigo para identificar os pontos principais antes de uma leitura mais detalhada, isso ajuda a captar a essência do texto mesmo com pouco tempo.

**Aproveite momentos de espera:** use o tempo de espera em filas, consultórios ou durante deslocamentos para ler um ou dois artigos, otimizando esses períodos ociosos.

**Desative notificações:** para melhorar a concentração, desative as notificações do celular enquanto estiver lendo, assim, você evita distrações e aproveita melhor o conteúdo.

**Leve a revista com você:** a *Revista Ave Maria* está disponível nas plataformas *Android/IOS* pelo aplicativo e no *site*, isso ajudará você a acessá-la onde quer que estiver.



## 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



OS

UNIDOS PELA  
*Palavra*  
EM UM PROPÓSITO DE  
*amor e fé*

Cada livro, cada obra e cada nova capa de Bíblia lançada pela Editora Ave-Maria são produzidas com amor!



A você, cliente, colaborador, parceiro ou vendedor, nosso **muito obrigado** por fazerem parte desta jornada!

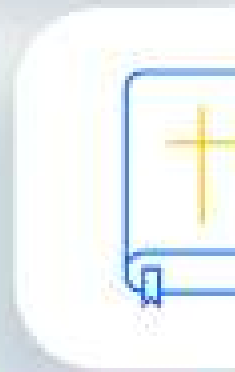


Imagem: Anton Raphael Mengs / Wikipedia

A VOCAÇÃO DE  
**SÃO JOÃO  
BATISTA**

◆ Pe. Fellinto Oliveira Britto\* ◆

**S**ão João Batista é uma dos personagens mais importantes e venerados na tradição cristã. Conhecido como o precursor do Cristo de Deus, sua vocação se caracteriza por um chamado divino para preparar o caminho do Senhor e convidar as pessoas ao arrependimento de seus pecados. São João Batista nasceu em circunstâncias milagrosas, conforme relatado no Evangelho de São Lucas. Seus pais, Zacarias e Isabel, eram idosos e não tinham filhos, mas Zacarias recebeu uma visita do Arcanjo São Gabriel que anunciou o nascimento de João. São Gabriel disse que “João seria grande aos olhos do Senhor e estaria cheio do Espírito Santo desde o ventre materno.”

Desde a sua juventude, São João viveu no deserto, onde levou uma vida ascética. Ele vestia-se com peles de camelo e se alimentava de gafanhotos e mel silvestre, um estilo de vida austero que simbolizava sua total consagração a Deus e a rejeição das comodidades mundanas. O deserto também representava um lugar de preparação espiritual, um tema comum na história bíblica para aqueles que estão sendo preparados por Deus para uma missão especial.

São João Batista começou seu ministério público pregando às margens do Rio Jordão, onde batizava as pessoas. Sua mensagem central era “o arrependimento dos pecados”, pois o Reino de Deus estava próximo. Preparando as pessoas para a chegada de Cristo, ele foi o último profeta do Antigo Testamento e o único que viu o próprio Messias. São João chamou as pessoas ao arrependimento genuíno e à conversão, advertindo-as da ira vindoura e convocando-as a demonstrar frutos dignos de arrependimento. Ele batizava aqueles que confessavam seus pecados, um rito que simbolizava a purificação e a renovação espiritual.

Um dos eventos mais significativos do ministério de João foi o batismo de Jesus. Apesar

de sua relutância inicial, João batizou Jesus no Rio Jordão. Durante o batismo, o Espírito Santo desceu sobre Jesus em forma de pomba, e uma voz do céu declarou: “Este é o meu Filho amado, em quem me agrado” (Mt 3,17). Este acontecimento marcou o início do ministério público de Jesus e confirmou a missão de São João como precursor do Messias.



**Este grande Profeta também foi um corajoso defensor da verdade e da justiça, não hesitando em confrontar as autoridades de sua época**



Ele denunciou publicamente o rei Herodes Antipas por tomar Herodíades, esposa de seu irmão, como sua própria esposa. Esta denúncia levou à sua prisão e, conseqüentemente, à sua morte. São João foi decapitado por ordem de Herodes, a pedido de Herodíades, que buscava vingança.

A vocação de São João Batista foi caracterizada por sua profunda humildade e dedicação ao chamado de Deus. Ele sempre apontou além de si mesmo, direcionando as pessoas para Jesus, o Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo. Ele é lembrado como um modelo de fé, coragem e abnegação, cuja vida e ministério prepararam o caminho para a chegada de Jesus Cristo. Sua mensagem de arrependimento e preparação para a vinda do Reino de Deus continua a ressoar na tradição cristã até hoje. ●

**\*Pe. Fellinto Oliveira Britto** é sacerdote da Diocese de Tianguá (CE). Está como reitor do Santuário Eucarístico Diocesano.

## CONHEÇA ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE OS MUSEUS VATICANOS

Conhecidos como “o Museu dos Museus”, os Museus Vaticanos têm a maior coleção de arte do mundo. Seus corredores e salas, com 9 milhões de peças de arte, somam quinze quilômetros e atraem mais de 15 milhões de visitantes por ano. Suas obras poderiam cobrir mais de quatro vezes todas as paredes do Vaticano.

Os museus começaram com a coleção privada do Papa Júlio II em 1503, transferida para o Pátio Octogonal. Entre as primeiras obras estão *Apolo de Belvedere*, *Venere Felice*, *Ariadne adormecida* e *Laocoonte e seus filhos*; esta última foi autenticada e adquirida por Júlio II e foi uma das primeiras a ser exibida no Museu Pio Clementino, fundado em 1771.

Em maio de 1938, quando Hitler visitou Roma, o Papa Pio

XI se recusou a recebê-lo e ordenou o fechamento dos museus e da Basílica de São Pedro para impedir a visita do ditador.

Uma bandeira do Vaticano viajou para a Lua na Apollo 11 e está guardada nos Museus Vaticanos junto com fragmentos da superfície lunar. Foi um presente do presidente dos Estados Unidos, Richard Nixon.

Michelangelo, ao pintar a Capela Sistina, representou a árvore do fruto proibido como uma figueira. O Gênesis não especifica o fruto colhido por Eva, mas menciona folhas de figueira usadas para cobrir a nudez de Adão e Eva.

Michelangelo inicialmente se recusou pintar a Capela Sistina devido à magnitude do trabalho, mas acabou pintando 460 metros quadrados. *A Criação de Adão* é

uma das pinturas mais conhecidas do mundo.

O Passetto di Borgo, uma passagem do museu, leva ao Castel Sant'Angelo. O Papa Clemente VII escapou por ela em 1527 durante um ataque à Cidade do Vaticano.

Gianni Crea abre todas as portas e salas dos Museus Vaticanos todas as manhãs, usando 2.797 chaves. Durante um conclave, ele é responsável por fechar todos os acessos à Capela Sistina.

Dentro da Capela Sistina, a Sala das Lágrimas é onde o novo Papa é conduzido após sua eleição antes de saudar os fiéis.

Estima-se que uma pessoa levaria quatro anos inteiros para ver todas as obras dos Museus Vaticanos, dedicando um minuto a cada uma. ●

Fonte: Vatican News

## O PAPA: A IGREJA ESTÁ ABERTA A TODOS, MAS AS UNIÕES HOMOSSEXUAIS NÃO PODEM SER ABENÇOADAS

Em entrevista à rede de televisão CBS, o Papa Francisco reafirmou a acolhida da Igreja para “todos” e esclareceu que, segundo a Declaração *Fiducia Supplicans*, a bênção pode ser dada a qualquer pessoa, mas não às uniões homossexuais, pois isso contraria a lei da Igreja. Entenda a diferença: bênção à pessoa e não à sua união no caso das uniões homoafetivas.

Francisco criticou a prática da barriga de aluguel, chamando-a de comércio. Ele sugeriu a adoção como alternativa, mantendo o princípio moral.

Sobre críticas de bispos conservadores, o Papa afirmou que ser conservador é se apegar ao passado sem olhar adiante, o que considera uma atitude suicida.

O Papa apelou aos países em guerra para que cessem os con-

flitos e busquem negociar a paz, destacando que uma paz negociada é melhor do que uma guerra contínua.

Francisco condenou todas as ideologias, incluindo o antisemitismo, afirmando que ser “anti” qualquer povo é prejudicial.

Ele denunciou a indiferença em relação ao sofrimento dos migrantes e criticou a tentativa do

Texas de fechar uma associação católica que ajuda imigrantes, chamando isso de “loucura”. Destacou a importância de acolher os migrantes e tratar cada caso de forma humana.

Sobre os abusos na Igreja, Francisco afirmou que não podem ser tolerados e que é necessário continuar trabalhando para garantir que não ocorram novamente.●

Fonte: ACI Digital

## ADVOGADOS CATÓLICOS SE PRONUNCIAM A FAVOR DA VIDA

A União Brasileira de Juristas Católicos (UBRAJUC) se pronunciou a respeito à decisão do ministro Alexandre de Moraes na Arguição de Descumprimento de Preceito Fundamental (ADPF 1141) com notas à imprensa e à comunidade jurídica. O ministro do Supremo Tribunal Federal

suspendeu uma resolução do Conselho Federal de Medicina (CFM) em 17 de maio que proíbe a utilização da assistência fetal, uma técnica médica utilizada para a interrupção de gestações acima de 22 semanas em casos de manifestações sexuais.●

Fonte: A12 Notícias



Imagem: Sebastian Kaulitzki / Adobe Stock



## 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



27 DE JUNHO



Imagem: Autor Desconhecido / Wikipedia

# SÃO CIRILO DE ALEXANDRIA BISPO E DOUTOR (378-444)

**N**um período no qual as igrejas cristãs procuravam encontrar uma terminologia adequada para exprimir com clareza a doutrina trinitária, Cirilo, sem dúvida, ofereceu sua contribuição. Na verdade, seguindo com fidelidade o ensinamento de Santo Atanásio, ele defendeu a doutrina, ainda que com métodos nem sempre partilhados pela nossa sensibilidade moderna.

Em geral, no passado, quando se escrevia a vida dos santos, para salientar o desígnio de Deus sobre eles omitiam-se os limites e as incongruências. Hoje se descobriu que mostrar o verdadeiro rosto dos santos, com suas luzes e sombras, muitas vezes devido à cultura de seu tempo, além de ser mais coerente com a linha do Novo Testamento, que não escondeu os defeitos dos mesmos apóstolos, torna o santo mais atraente porque está mais próximo da nossa real condição humana.

Cirilo, durante sua vida, combinou todas as cores. Com o humor típico dos ingleses, o Cardeal Newman escreveu que o bispo alexandrino “não estaria de acordo que sua santidade fosse julgada com base em suas ações”. Mesmo assim foi reconhecido santo primeiramente por seu povo e depois por toda a Igreja, a ponto de ganhar também no Ocidente o título de padre e doutor, mais que pelas virtudes que não lhe faltaram, sobretudo por ter vivido à sombra da santidade de Santo Atanásio, por ter professado com fidelidade a verdadeira fé e por ter escrito tantos livros cheios de sabedoria.

## NASCIDO PARA LUTAR

Nasceu em Theodosiou, talvez a atual El Mahalla El Kubra, no Egito, por volta de 378 em uma família que possuía prestígio na comunidade cristã de Alexandria, no mesmo país. Seu tio, de fato, era patriarca dessa Igreja. Quando jovem, parece ter passado por um período de formação com os monges de Nítria, onde foi instruído nas Escrituras e encaminhado para a vida ascética.

A inteligência que demonstrava, a cultura que tinha adquirido e a fidelidade à ascese tornavam-no uma pessoa preciosa para a Igreja de Alexandria. Não tardou e seu tio o retirou do mosteiro e o fez seu braço direito. Já no Conci-

liábulo de Carvalho (403), em Calcedônia, na atual Turquia, ele estava ao lado do tio, que fez depor da sua legítima sede São João Crisóstomo, patriarca de Constantinopla.

Depois de alguns anos de treinamento ao lado do tio briguento, sucedeu-o na sede de Alexandria em 412, embora uma parte dos cristãos e dos monges não o aceitasse, o que lhe valeu ter de experimentar a dureza de suas intervenções.

Apenas eleito, compreendeu que seu dever, segundo a mentalidade daquele tempo, seria purificar a Igreja de Alexandria de todo “mau odor” de heresia, de judaísmo e de paganismo. Na cidade havia, já há séculos, um forte estabelecimento dos judeus e entre as duas comunidades nasceu uma profunda discórdia, que levou à destruição também de material da colônia hebraica. Havia também uma filósofa neoplatônica, certa Ipazia, que era uma mulher culta e foi encontrada morta por ação de um punhado de cristãos fanáticos. Para os hereges novacianos as coisas não se encaminharam de melhor maneira, porque Cirilo tirou deles a igreja e os reduziu ao silêncio. Os historiadores não reconhecem no bispo o autor material desses delitos, mas certamente seu estilo era o de um inquisidor “ao pé da letra”.

Criou confusão também com o prefeito da cidade, Orestes, mas também este foi calado: em Alexandria mandava Cirilo. O patriarca, com a astúcia de um estrategista, controlava os mosteiros e por intermédio dos monges todo o comércio de grãos da cidade. Qualquer movimento contrário a ele implicava o esvaziamento dos celeiros públicos e ter de suportar a revolta dos monges. Os monges eram milhares, gozavam do favor do povo e se revelavam perigosos, porque dependendo da

ocasião sabiam usar melhor o bordão que a cruz. Uma vez desceram quinhentos para uma demonstração contra Orestes e quando este teve a coragem de se apresentar para falar com eles, levou uma pedrada na testa e teve que sair correndo.

## A DEFESA DA ORTODOXIA

A controvérsia mais famosa foi aquela que Cirilo sustentou contra Nestório. Já desde os tempos do seu tio o relacionamento com Constantinopla não era bom, também porque, como Roma, ela se preparava para ser considerada a primeira sede patriarcal do Oriente, colocando na penumbra a sede egípcia. O leão de Alexandria, guarda vigilante da ortodoxia de todo o Oriente, examinando alguns escritos de Nestório encontrou neles graves erros de fé.

Nestório, partidário da escola antioquena, na qual foi formado para salvar a integridade da humanidade de Cristo, sustentava que a pessoa divina do Verbo coabitava com a pessoa do homem Jesus, com a consequência de que em Cristo, segundo ele, há duas naturezas e duas pessoas e Maria pode ser chamada só mãe de Cristo e não mãe de Deus.

Cirilo, da escola alexandrina, remontando a Niceia e Santo Atanásio, admitia em Cristo a integridade das duas naturezas – humana e divina –, mas ensinava que estão unidas em uma única pessoa, a do Verbo. Dessa forma, Jesus é verdadeiro Deus e verdadeiro homem, mas é uma só pessoa, é Deus feito homem, por isso, quem o gerou na sua humanidade pode ser chamada justamente de mãe de Deus.

Conhecido e muito estimado pela maioria dos bispos do Oriente,

Cirilo logo escreveu uma carta ao Papa Celestino para que condenasse Nestório. Também Nestório apelou ao Papa, que em um sínodo romano não aprovou a doutrina de Nestório e encarregou Cirilo, que estava presente no sínodo, de notificar ao interessado.

Aproveitando a confiança que gozava perante o Papa e sem aguardar a chegada dos enviados papais e dos bispos do patriarcado de Constantinopla, Cirilo antecipou em alguns dias a abertura da assembléia conciliar e fez com que Nestório fosse condenado. A condenação começava com estas duras palavras: “A Nestório, o novo Judas”. Depois disso, os seus souberam negociar com a corte e obtiveram a sua soltura. O concílio foi considerado válido e Nestório, depois de vicissitudes a favor e contrárias, retirou-se da vida pública para se tornar monge no Egito.

O amor sincero para com a verdade, a vida ascética que marcou toda a sua existência e a condescendência pela reconciliação nos últimos anos levam-nos a admirar muito esse homem que, além de lutar contra outros, precisou combater duramente contra si mesmo. ●

### DICA DE LIVRO



#### MÁRTIRES E SANTOS DO CALENDÁRIO ROMANO,

de Enrico Pepe, publicado pela Editora Ave-Maria.

# MUSICALIDADE E MANSIDÃO

◆ Ricardo Abrahão ◆

**T**em circulado entre a fala de pacientes do meu consultório de psicanálise e pessoas da minha convivência diária a constatação de que, em geral, a maioria não tem escutado bem. Não são questões auditivas. São questões de escuta atenta. Então, reflito bastante sobre tudo o que me dizem e prefiro não encontrar “culpados”, ou seja, colocar a culpa em redes sociais e aparelhos digitais, o que muitos terapeutas têm feito. Minha preferência é pensar que não estamos nos concentrando o suficiente na musicalidade da escuta. Afinal, música e escuta necessitam concentração.

Proponho uma reflexão baseada na escuta musical: Jesus concentrou com precisão o coração como o lugar onde a escuta é eficaz. Ele diz que o caminho é fazer como Ele mesmo, ou seja, sendo manso e humilde de coração. Mansidão e humildade são palavras que fundamentam a história da escuta humana. Os sábios nos guiaram por caminhos seguros e foram homens de excelente escuta. Atualmente há uma grande procura sobre a música como ferramenta de cura, meditação, equilíbrio e paz.

O cristianismo é mansidão e humildade e, para ser chamada música cristã, os sons musicais na Igreja necessitam veicular e promover acesso à mansidão e à humildade no coração humano. Do contrário, torna-se muito grande o risco de colocar o coração nas deturpações da vida. O Coração de Jesus é a música do Amor por excelência.

É tempo de parar e aprender  
a escutar a Voz que canta  
no Sagrado Coração de  
Jesus, evitando a dispersão e  
promovendo a concentração

A musicalidade do Coração Divino rege acordes que conduzem, os que verdadeiramente escutam, ao caminho seguro da verdadeira paz. Nossa única tarefa é aprender a escutar sempre. Que o Amor seja nossa música! ●





Imagem: Prostock-studio / Adobe Stock



# REJEITADO

## O PROFETA

# ADO

### (MC 6,1-6)

◆ Pe. Antônio Ferreira, cmf ◆

**N**este ano, através do Evangelho de Marcos, as comunidades cristãs são convidadas a refletir e aprofundar sobre os ensinamentos de Jesus, conforme registrados por Marcos. Neste texto de Marcos 6,1-6, depois do ensinamento em parábolas e da atuação milagrosa ao redor do lago da Galileia, Jesus retorna à sua terra. O povo de Nazaré fica espantado com seus ensinamentos e começa a questionar sua identidade. Eles olham na direção equivocada para a resposta, e seu espanto termina

Imagem: Philip Medhurst - detalhe da Bíblia de Gustavo Doré 166/241 / Pinterest





“POR FIM, O MEU  
*Imaculado*  
CORAÇÃO TRIUNFARÁ!”

◆ Pe. Júlio César Melo Miranda, cmf\* ◆

Como viver a espiritualidade do Imaculado Coração de Maria hoje? Alguns pensam que seja rezar uma novena, fazer algumas orações piedosas, colocar velas e flores diante de sua imagem. Novenas, velas e flores fazem parte. Nas igrejas dedicadas a ela sempre há desses adornos oferecidos com devoção.

Santo Antônio Maria Claret, porém, falava de outro modo de viver sua experiência devocional ao Imaculado Coração: a devoção à Mulher Revestida de Sol. Ele se sentia descendente da Mulher, de cujo Coração irradiava sobre si, luz e chamas como o sol que ilumina e incendeia. Claret sentia-se irradiado pelo calor desta luz que o envolvia e o fazia incandescer como o ferro abrasado na forja do ferreiro até ser moldado na mais bela peça artística, fruto da mente criativa de seu autor.

Quarenta e sete anos depois de Claret, uma Mulher Revestida de Sol aparece para três crianças em Fátima, que após afirmarem sua disposição de servir a Deus, viram-na abrindo suas mãos e comunicando-lhes uma luz radiante muito intensa, um reflexo que delas irradiava e lhes penetrava como chama ardente, no peito e no mais íntimo da alma, fazendo-as verem-se a si mesmas em Deus. O pequeno São Francisco de Aljustrel dizia que o sol era a candeia de Nosso Senhor. A Virgem não tem uma luz pessoal, uma luz própria. A luz de Nossa Senhora é sinal da presença de seu Filho, Filho de Deus.

A postuladora da causa destas crianças, Irmã Ângela Coelho, afirma que os três Pastorinhos viram-se a si mesmos naquela luz imensa, como o sol, que era Deus e que lhes foi comunicada por Nossa Senhora. Ver-se a si mesmo no clarão desta luz significa ter a mais bela e gratificante experiência do ápice da vida.

A sensação é semelhante àquela dos discípulos na transfiguração sobre o alto monte. Exprime a fisionomia de Jesus Ressuscitado, contemplada pela ótica do olhar divino. Ver-se a si mesmo iluminados pela luz de Deus é perceber o olhar com o qual Deus nos olha e já não vê mais Adão em nós, mas Jesus Glorioso.

A espiritualidade Claretiana nasce e se afirma na esperança Cordimariana.



**A virtude da esperança nos é concedida pelo cultivo da oração que brota da percepção consciente de que Maria é Mãe e que está realmente presente na vida de seus filhos que a ela se abrigam e a ela servem**



Foi Ela quem perguntou em Fátima se os videntes queriam realmente não escolher uma vida medíocre para oferecerem-se e servirem a Deus. Algo como aquilo que sucede pelas renúncias e escolhas que fazemos nas renovações batismais, nas consagrações religiosas ou quando Jesus toma a decisão de mergulhar nas águas do Jordão.

O oferecimento de uma vida a Deus, em especial gesto de consagração e serviço filial ao Imaculado Coração de Maria, comove de amor o Terno Coração, de tal modo que a luz do sol que a reveste, brilha e realça as vidas de seus filhos, aquece seus corações, ilumina o seu olhar sobre si com o clarão celestial e reafirma a esperança do triunfo final do Imaculado Coração. ●

\*Pe. Júlio César Melo Miranda, cmf é religioso claretiano e Pároco da Basílica Imaculado Coração de Maria (RJ).

# PEDRO,

## UM HOMEM DE FÉ!

◆ Frei Ricardo da Cruz, ofmConv\* ◆

**P**edro é o apóstolo mais conhecido dos evangelhos e em todos eles assume um papel de liderança. Pedro significa “rocha”, “pedra”, isto é, algo firme, sólido e constante. Tal nome, em um primeiro momento, parece não fazer sentido para uma pessoa que possui como características a inconstância e a impulsividade.

Antes de seu encontro com Jesus seu nome era Simão. Foi o próprio Jesus que, fixando nele o olhar, disse: “Tu és Simão, filho de João; chamar-te-ás Cefas [que significa pedra]” (Jo 1,42). Jesus não tinha o costume de mudar o nome de seus discípulos, mas o fez com Pedro. O seu nome era na verdade um mandato que ele recebia do Senhor. Dessa forma, para que Pedro se tornasse verdadeiramente uma “rocha” seria preciso passar por um caminho de transformação.

Pedro é, talvez, o apóstolo que mais expressa aquilo que cada cristão é como seguidor do Senhor e, ao mesmo tempo, a possibilidade que cada cristão tem de se transformar no caminho de seguimento de Jesus Cristo.

Pedro, em sua humanidade, deixa transparecer as suas fraquezas, o medo e até mesmo a covardia, características que são notadas em todo cristão que está no caminho de seguimento de Jesus Cristo. Porém, Pedro revela que a fé não anula a fragilidade humana, ao contrário, faz com que cada discípulo de Cristo tome consciência de sua fragilidade e se coloque no caminho de transformação e conversão.

A inconstância de Pedro é muito clara nos diversos relatos dos evangelhos; ao mesmo tempo em que ele professa a sua fé em Jesus Cristo reconhecendo-o como Messias (cf. Mt 16,16), não aceita o sofrimento e a morte violenta que o Messias deveria passar em Jerusalém, por isso chama Jesus à parte para tentar dissuadi-lo: “Deus não o permita, Senhor! Isso jamais te acontecerá” (Mt 16,22).

O sofrimento e a morte pela qual Jesus deveria passar não condiziam com a imagem do Messias esperado por Pedro, por isso o mesmo que fora chamado pelo Messias a ser a pedra na qual edificaria a sua Igreja (cf. Mt 16,18) então é chamado de pedra de tropeço (cf. Mt 16,23). A fé de Pedro é consolidada mediante o processo de vivência e de escuta atenta do Senhor. Ora Pedro manifesta uma fé madura e inspirada pelo Espírito quando

reconhece Jesus como Filho de Deus (cf. Mt 16,16), ora é repreendido por Jesus por não pensar como Deus e sim como os homens (cf. Mt 16,23). A fé é um caminho de consolidação, de experiência com Deus, de conversão e transformação. Pedro, apesar de sua inconstância e contradições, é capaz de permanecer firme no seguimento de Jesus, e professa uma fé verdadeira no Messias, que é o único que tem palavras de vida eterna (cf. Jo 6,68).



**A fé de Pedro ensina a todo cristão que Deus chama seus seguidores em sua integralidade, com suas virtudes e fraquezas**



A fé de Pedro está na sua humanidade frágil que busca corresponder ao chamado divino. Pedro é um homem de fé porque acreditou que Deus poderia transformar sua história convertendo-o de simples pescador a líder da Igreja de Jesus Cristo. Sua fé se manifesta na abertura e disponibilidade de deixar-se transformar pelo Espírito de Deus. ●

**\*Frei Ricardo da Cruz, ofmConv**, religioso da Ordem dos Frades Menores Conventuais e pertencente à Custódia Imaculada Conceição do Brasil com sede no Rio de Janeiro. Formado em filosofia e teologia pelo Instituto São Boaventura em Brasília, filiado à Pontifícia Universidade São Boaventura em Roma (*Seraphicum* de Roma).

# 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”



Compartilhar 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.



Edições Ave Maria nas redes sociais:



À venda nas melhores livrarias ou no site [www.avemaria.com.br](http://www.avemaria.com.br)

# UM NOVO CARÁTER A SERVIÇO DO REINO DE DEUS

♦ Pe. Flávio José Lima da Silva, sjc\* ♦

A história da humanidade é marcada com grandes acontecimentos. Desde os primórdios, identificamos a ação de Deus junto a seu povo. As Sagradas Escrituras, sobretudo o Antigo Testamento, apresentam a revelação que Deus vivia na vida do povo de Israel. Esse povo, ao compreender Deus como criador, libertador e salvador, buscava ser fiel dentro da limitação humana. É preciso que fique claro: Deus quis revelar-se à humanidade por meio do povo de Israel.

Segundo as Sagradas Escrituras, Deus escolhe pessoas para orientar seu povo. Desde o início foi assim e essas pessoas eram escolhidas a partir da sua fidelidade ao projeto de Deus e por causa do caráter, do compromisso que mostravam. O tempo passa e a história vai seguindo o seu percurso e Deus continua acreditando na humanidade,

mesmo que esta não lhe seja fiel na totalidade. Deus permanece firme em sua aliança.

Deus, mantendo sua aliança na plenitude dos tempos por causa do seu infinito amor de Pai, vem à humanidade por meio de seu Filho unigênito nascido de uma mulher (cf. Gl 4,4-5). Assim, Jesus Cristo é a Palavra que se fez carne e habitou no meio da humanidade (cf. Jo 1,18), ou seja, Jesus é a certeza do amor de Deus para com o seu povo. Sendo obediente e comprometido com o projeto do Pai, Jesus Cristo é exemplar no seu caráter e é plenamente fiel a tudo que o Deus Pai lhe confiou.

Foi necessário apresentar-se bem sucintamente, um panorama da vida do povo de Deus a partir do Antigo Testamento, chegando até o Novo Testamento, e nesse contexto foi possível perceber o caráter daqueles que fizeram a opção em seguir

o projeto apresentado por Deus. Vale destacar que Deus escolheu alguns para guiar, orientar e formar seus povos, eles tiveram papéis fundamentais na construção do Reino, pois, comprometidos, foram exemplares na missão.



**Hoje o Reino de Deus continua, pois Ele mantém sua aliança com a humanidade, é fiel, sua bondade e misericórdia são infinitas**



No entanto, faz-se necessária uma mudança de vida, é chegada a hora de um novo caráter. O Reino de Deus precisa ser anunciado com muita firmeza; temos grandes exemplos nas Sagradas Escrituras de pessoas que eram fiéis, comprometidas com Deus e a partir desses



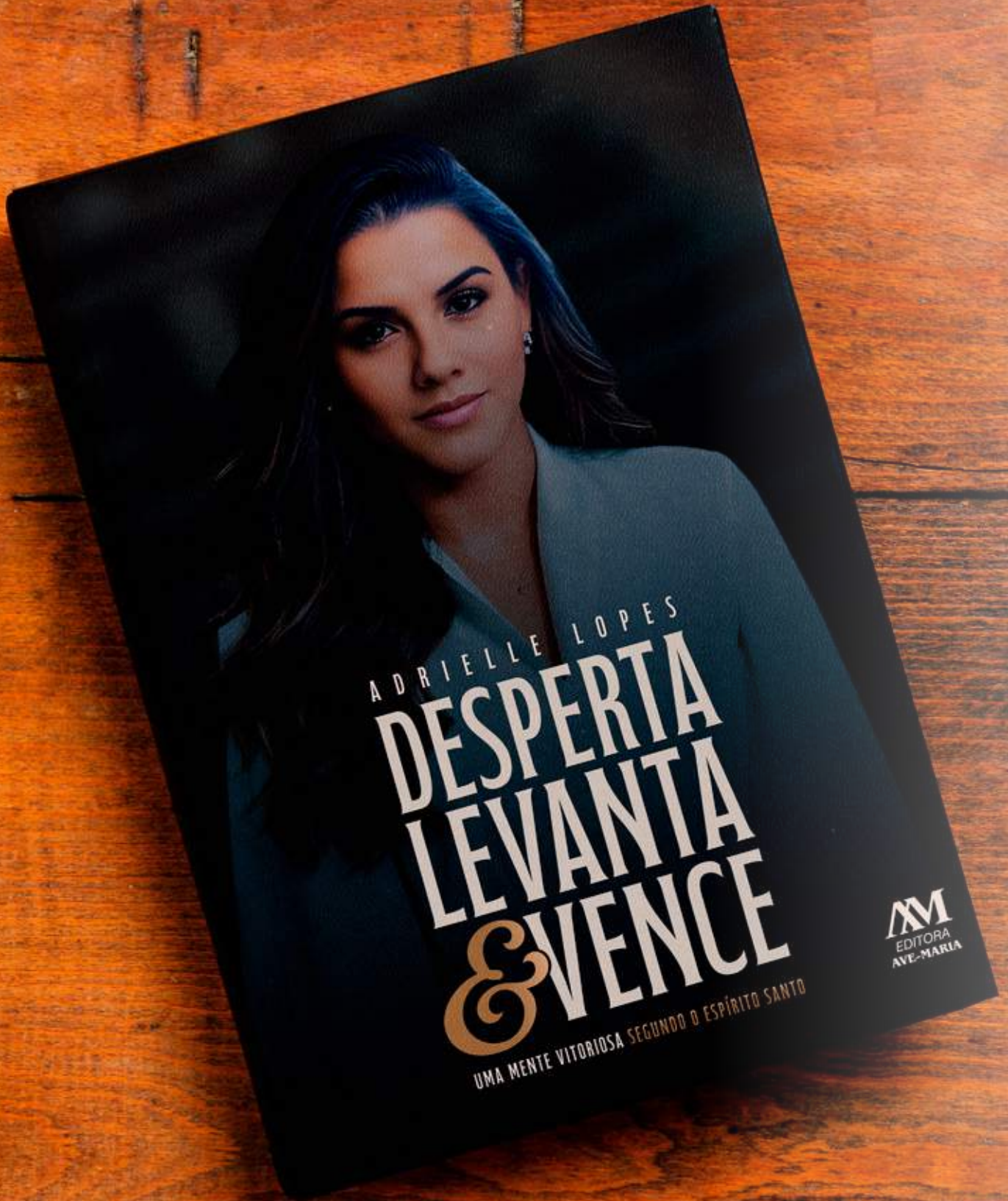
exemplos é urgente que hoje também tenhamos pessoas dedicadas, comprometidas, pois o Reino de Deus precisa ser anunciado.

Por fim, para um novo caráter a serviço do Reino de Deus, devemos colocar em prática o nosso Batismo, pois por meio desse Sacramento nos tornamos herdeiros da vida eterna, com ele temos o certificado da salvação, mas precisamos colocar em prática a fé que professamos. Para obtermos um novo caráter é necessário seguir Jesus Cristo de fato e segui-lo pressupõe fazer o que Ele fez, sendo assim é preciso amar sem medida, perdoar sempre, acolher o próximo e nos colocarmos a serviço do Reino. Jesus fez isso com muita leveza, façamos o mesmo e assim estaremos a serviço do Reino de Deus. ●

**\*Padre Flávio José Lima da Silva, sjc** atualmente mora em Belém (PA) e auxilia nos trabalhos pastorais da Paróquia São Jorge.



LANÇAMENTO



◆ Adrielle Lopes\* ◆

Nossos dias estão mergulhados em uma névoa de exaustão, onde o cansaço se tornou o novo normal, pairando como uma sombra constante sobre nossas vidas. Mas por que essa fadiga nos consome tão profundamente? A resposta pode estar mais próxima do que imaginamos: em nossa mente desorganizada e descrente.

Nossa mentalidade molda diretamente nosso comportamento, influenciando nossa visão de nós mesmos e dos outros. Se nossa mente está em desordem, inevitavelmente nossa vida reflete esse caos. Embora Deus seja um Deus de ordem, o mundo ao nosso redor parece estar mergulhado em uma crescente desordem, diluindo nossos valores e obscurecendo nossas metas e objetivos. A clareza de propósito se dissipa em meio ao tumulto e à confusão cotidiana.

Para os cristãos, surge um convite especial: adotar a mente de Cristo. No entanto, muitos têm falhado nesse chamado. Embora Cristo prometa um jugo suave e leve, é cada vez mais comum testemunhar cristãos sobrecarregados emocionalmente e espiritualmente exaustos.

O Brasil assume o triste posto de líder mundial em ansiedade, re-

fletindo uma verdadeira desordem emocional que mina nossa espiritualidade. Mas há uma saída. Em Romanos 12:2, somos convocados a não nos conformarmos com o padrão deste mundo, mas a sermos transformados pela renovação de nossa mente, a fim de discernir a vontade de Deus, o que é bom, agradável e perfeito.



**Esse ciclo de exaustão emocional e espiritual só pode ser interrompido ao renovarmos nossa mentalidade e desenvolvermos, pelo Espírito Santo, a mentalidade de Cristo**



Isso implica em adotar uma perspectiva divina sobre a vida, alinhando nossos pensamentos e ações aos de Cristo.

Não se trata apenas de oração, mas de uma vida repleta de atitudes concretas. A renovação da mente demanda práticas diárias e constantes. Reconhecemos que ninguém pode sair desse ciclo sozinho, o que nos levou a criar

*Desperta, Levanta e Vence: Uma Mentalidade Segundo o Espírito Santo.* Este livro oferece um guia prático e espiritual para despertar uma mentalidade leve, feliz e vencedora, baseada na psicologia e na Palavra de Deus.

Estamos exaustos porque nos desconectamos da fonte de paz e ordem: Deus. Aprendendo a desenvolver a mentalidade de Cristo, não apenas por meio da oração, mas também com atitudes práticas e concretas, encontraremos o descanso e a clareza tão necessários. Siga o caminho delineado em *Desperta, Levanta e Vence* e descubra o repouso e a vitória que almeja.

Chega de cansaço. Há um caminho para a leveza e a vitória. Basta acessá-lo. Adquira já *Desperta, Levanta e Vence (Uma mente vitoriosa, segundo o Espírito Santo)*. ●

**\*Adrielle Lopes** é fundadora da Comunidade "Efata", Ministra de Louvor, Psicóloga e Mentora de Mulheres. Com formação em Psicologia pela UNIP, seguida por pós-graduações pela PUC-SP e Mackenzie, acumula mais de 12 especializações em Relacionamentos e Terapia de Casal. Além do meio acadêmico, é reconhecida no cenário católico nacional, promovendo desenvolvimento pessoal e espiritualidade. É autora do livro *Desperta, levanta e vence - Uma mente vitoriosa segundo o Espírito Santo*.

# A SUPERAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

◆ André Bernardo ◆

Imagem: wirestock / Freepik

# SÓ NOS PRIMEIROS QUATRO MESES DE 2024, O NÚMERO DE DENÚNCIAS DE VIOLÊNCIA CONTRA IDOSOS AUMENTOU 33%. PASSOU DE 43 MIL PARA 57 MIL. E O PIOR: SEIS EM CADA DEZ CASOS OCORREM ONDE ELE DEVERIA SE SENTIR MAIS SEGURO: NO AMBIENTE FAMILIAR

**P**araná, 1993. A pediatra Zilda Arns (1934-2010) voltava de Florestópolis, município localizado a 453 quilômetros de Curitiba, quando desembarcou em Londrina. Foi comemorar os 10 anos de fundação da Pastoral da Criança, em 1983. No aeroporto da cidade, o mau tempo provocou o atraso de alguns voos e o cancelamento de outros. No saguão, enquanto esperava a situação voltar ao normal, a coordenadora nacional da Pastoral da Criança conheceu e fez amizade com o geriatra João Batista Lima Filho, então presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), do Paraná. Entre uma conversa e outra, Zilda Arns comentou que, durante as visitas a crianças e gestantes, os agentes pastorais eram, muitas vezes, sabatinados por idosos sobre problemas típicos da velhice, como insônia e hipertensão, mas, que, na maioria dos casos, eles não sabiam o que responder. Foi quando João Batista admitiu que, há tempos, a SBGG se perguntava sobre como poderia ajudar a tirar dúvidas da população brasileira que, já naquela época, dava sinais de que estava envelhecendo. Foi ali, no aeroporto de Londrina, que o semeador saiu a semear a semente da Pastoral da Pessoa Idosa (PPI).

Curitiba, 2024. No próximo dia 5 de novembro, a Pastoral da Pessoa Idosa completa 20 anos de existência. Apenas um ano depois de sua fundação, em 2005, a pastoral já contava com 3,6 mil líderes voluntários para atender 31,6 mil pessoas idosas. Hoje, quase duas décadas depois, são 18,7 mil agentes para 64,7 mil idosos. Esses números, porém, não estão consolidados. Muitos agentes ainda



**Sandra Regina Capana Michellim.**

não migraram para o novo Sistema de Informação e Gerenciamento da Pastoral da Pessoa Idosa, o SIGPPI. “O número de pessoas idosas que recebem efetivamente a visita domiciliar mensal dos voluntários da pastoral é muito maior”, garante a atual coordenadora nacional, Sandra Regina Capana Michellim. Ao lado de Dom José Antônio Peruzzo, Sandra Regina compõe a atual diretoria. E um dos desafios enfrentados atualmente pela pastoral é o aumento do número de casos de violência contra pessoas idosas. “A cultura do descarte é, infelizmente, uma prática comum em nossa sociedade. O Papa Francisco aponta alternativas para mudar essa triste realidade. Uma delas é a fraternidade.

Precisamos nos tornar pessoas mais fraternas, acolhedoras e disponíveis”, afirma Sandra Regina.

O aumento da violência contra pessoas idosas no Brasil pode ser traduzido em números. Segundo dados da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC), o país registrou, em 2022, 95,9 mil denúncias de violência contra idosos. Um ano depois, esse número saltou para 143,5 mil. Um aumento de quase 50%! Só nos primeiros quatro meses de 2024, o MDHC contabilizou 57 mil denúncias contra pessoas idosas. É um número 33% maior do que o registrado no mesmo período de 2023: 43 mil. A que o ministério atribui esse aumento de 14 mil casos? Quem responde é o secretário nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, Alexandre da Silva. “São três fatores: a eficácia do Disque 100, a repercussão do Junho Violeta e o aumento do número de casos de violência contra a pessoa idosa propriamente dito”, detalha o doutor em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). O Disque 100 é o principal canal de denúncia de violação de Direitos Humanos existente no Brasil. O serviço funciona 24 horas, incluindo sábados, domingos e feriados, e as ligações podem ser feitas, gratuitamente, de qualquer telefone fixo ou móvel.

Só em abril de 2024, o Disque 100 registrou 56,4 mil denúncias – 15,5 mil delas contra a pessoa idosa. Em geral, as denúncias contra a pessoa idosa ocupam sempre o segundo lugar no ranking, atrás somente das denúncias contra crianças ou adolescentes. O serviço contabiliza, ainda, denúncias contra a mulher, cidadão, família ou comunidade, pessoas com deficiência, em restrição de liberdade, população LGBTQIA+ e em situação de rua. Já o mês de junho, batizado de Junho Violeta, é considerado o mês de conscientização sobre a violência contra a pessoa idosa. O tema da campanha do ano passado foi “Assim você me vê?”. No vídeo da campanha, veiculado no rádio e na TV, são apresentados ao público alguns tipos de violência, como o abandono (“Faz anos que ninguém vem, ninguém liga, é como se eu já tivesse morrido”), a exploração financeira (“Só tenho dívidas, me aplicam golpes, minha família tira tudo de mim”) e agressões físicas (“Vivo trancada, vivo apanhando, vivo sonhando com uma vida diferente”). “O

número de denúncias aumentou porque as pessoas idosas, cientes de seus direitos, estão se sentindo encorajadas a denunciar mais”, acredita Sandra Regina, da PPI.

O site do ministério lista nove tipos de violência. Abandono, violência física e patrimonial são apenas três delas. Há mais seis: violência psicológica, institucional e sexual, negligência, abuso financeiro e discriminação. “A física ainda é o tipo mais comum. Mas há outros que, muitas vezes, o próprio idoso não sabe que é. Chamá-lo



Imagem: Freepik

por um nome de que ele não gosta é um exemplo de violência psicológica”, afirma Alexandre da Silva, do MDHC. A física é o tipo mais “visível” – deixa hematomas pelo corpo. Já a psicológica é do tipo “invisível”. Em geral, insultos como “Você não serve para nada!” ou “Você só me dá trabalho!” passam despercebidos. Outro exemplo é o abuso financeiro: não deixar que o idoso, em pleno gozo de suas faculdades mentais, administre o próprio dinheiro. “Os responsáveis pelo idoso

são negligentes quando deixam de oferecer cuidados básicos, como higiene, saúde e proteção. E a forma extrema de negligência é o abandono. Acontece quando há ausência ou omissão de socorro”, explica a advogada Maria Luiza Póvoa Cruz, presidente da Comissão Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa do Instituto Brasileiro de Direito da Família (IBDFAM).

A coordenadora nacional da Pastoral da Pessoa Idosa (PPI) garante que os 18,7 mil agentes estão capacitados para identificar eventuais casos de violência em suas visitas pastorais. E o que fazer numa situação dessas? “Agir silenciosa e discretamente para não levantar suspeitas e garantir a segurança do idoso”, responde Sandra Regina. O Disque 100 é apenas um dos muitos canais de denúncia para a população. Há outros. Como as delegacias de polícia (e não apenas as especializadas no atendimento à pessoa da terceira idade) e os conselhos municipais de defesa dos direitos da pessoa idosa. Para identificar eventuais casos de violência, a assistente social Marisa Accioly, especialista em gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), dá algumas dicas, como escutar atentamente a pessoa idosa e prestar atenção às mudanças de comportamento. “Se o idoso antes falante agora anda meio calado, olha para baixo quando fala e quase não responde perguntas, é sinal de que algo errado pode estar

acontecendo”, alerta Marisa Accioly, da SBGG. “Muitas vezes, ele se sente intimidado em fazer a denúncia porque vive no mesmo local que seu agressor”.

Sim, a situação é mais grave do que parece. Na maioria das vezes, quem comete a violência contra o idoso não é, ao contrário do que se imagina, o cuidador que a família contratou para cuidar dele. É a própria família! Essa foi a conclusão a que chegou o advogado Vicente de Paula Faleiros em 2007, por ocasião da publicação do livro *Violência Contra a Pessoa Idosa*. Depois de analisar 19 mil ocorrências registradas em 27 capitais, o autor chamou a atenção do leitor para um dado estardaloso: os principais agressores eram seus filhos e filhas. “No Brasil, os idosos sofrem preconceito e discriminação de todos os lados: em casa, no trânsito e até do próprio Estado!”, lamenta Vicente Faleiros. “O pior cenário é quando o idoso é obrigado a morar com o agressor e, não bastasse, ainda precisa atender suas demandas de usuário de álcool e drogas”. Em 2019, um estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), coordenado pela pesquisadora Cecília Marília de Souza Minayo, revelou que seis em cada dez casos de violência contra a pessoa idosa ocorrem dentro de casa. E mais: dois em cada três agressores eram filhos e cônjuges. “Família violentas colhem violência!”, observou Minayo. ●



Imagem: Freepik

# 4 PERIGOS PARA OS CATÓLICOS NAS REDES SOCIAIS

♦ Fabiano Fachini\* ♦

Muito se fala sobre o comportamento e a presença das pessoas em plataformas como *Facebook*, *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, *WhatsApp*... mas como eu me comporto? Como eu contribuo para que as redes sociais sejam ambientes seguros e não hostis?

Promover o uso consciente das mídias digitais é papel de todos os católicos, especialmente das lideranças. Minha presença no digital deve ser um testemunho inspirador, pois, em diferentes níveis e camadas, todos somos “influenciadores” de um grupo de pessoas – seja na família, entre amigos ou de uma grande massa de seguidores em nossos perfis nas mídias digitais.

A evangelização no digital é acompanhada pelo testemunho, e por isso proponho aqui a reflexão sobre quatro perigos para os católicos nas redes sociais digitais:

## O Fascínio por Telas

Entre todas as idades e em todos os lugares, observamos o movimento silencioso de “fascínio por telas”. Sempre há alguém com a cabeça baixa e os dedos deslizando na tela de seu smartphone em busca de “mais uma trend”, “mais

um meme”, “mais um story”... é comum ouvirmos “só mais um minuto e já saio”, mas, na verdade, sabemos que a pessoa não irá desconectar tão cedo.

Essa dependência por telas tem levado muitas pessoas ao vício da nomofobia – o medo irracional de ficar sem o celular ou de ser impedido de usá-lo por algum motivo, como falta de bateria ou de conexão à internet. Além dessa doença dos novos tempos, essa dependência tem ainda consequências que prejudicam relacionamentos, distanciam amigos, atrapalham o trabalho, diminuem os estudos...

Se olharmos para os dados recentes de uso de telas no Brasil, o relatório *Digital 2024 Global Overview Report* mostra que o brasileiro passa em média 9h13 ao dia conectado à internet, sendo 3h37 nas redes sociais.

## Julgamentos

A foto dos filhos, a viagem dos amigos, a reforma da casa, uma conquista financeira... o post logo começa a receber curtidas, comentários e reações com os mais variados emojis vindos dos seguidores. Mas, junto das interações, chegam os julgamentos, e aqui no

digital ele é rápido e injusto. O que era para ser interação “social” se torna um verdadeiro tribunal sem espaço para defesa.

As pessoas são julgadas, avaliadas por amigos e desconhecidos que se escondem atrás da tela de um celular ou computador.

Cuidado! Você pode estar julgando as pessoas nas redes sociais com seus comentários e opiniões quando compartilha uma mensagem expondo um fracasso do outro; quando loda um post de comentários manifestando sua repulsa pelo posicionamento alheio; quando condena as pessoas por seus atos sem buscar ouvir a história completa.

## Esquecer o Exemplo de Jesus Comunicador

Jesus Cristo é comunicador do Pai, Caminho, Verdade e Vida (Jo 14,6). Ele nos quer unidos a Ele para que possamos produzir frutos como ramos unidos à videira (Jo 15, 1-17).

Com Ele, aprendemos a comunicar. Não há comunicação fora deste caminho! Se nos inspirarmos em Jesus Comunicador, nossa presença no digital será testemunho transformador e evangelizador.



## A Falta de Oração

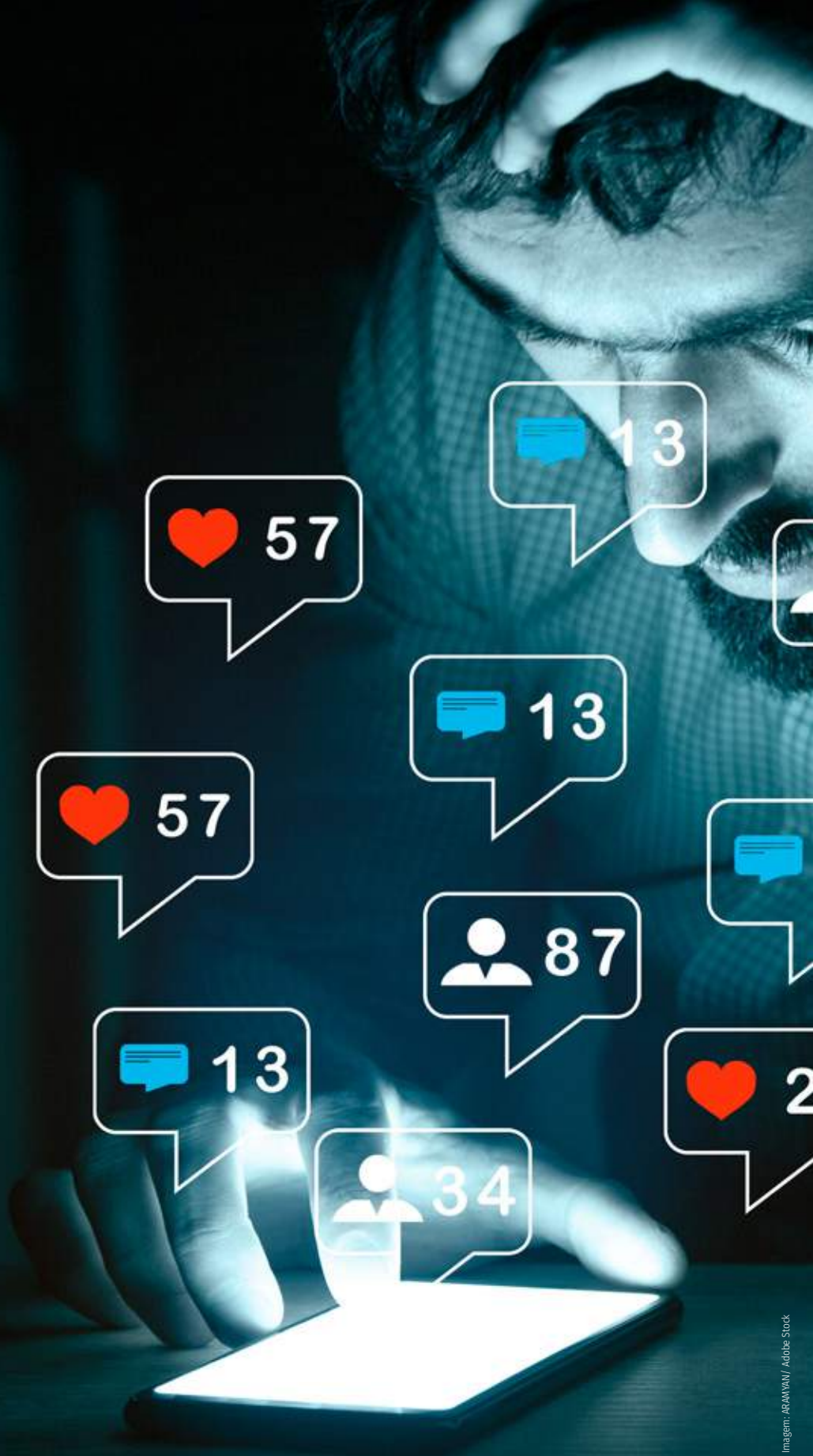
A espiritualidade constitui um alicerce na vida dos católicos. Sem a prática e a vivência da espiritualidade, somos vazios e frágeis como sujeitos e tornamo-nos vulneráveis às dificuldades que se apresentam ao longo do caminho – inclusive no ambiente digital.

É fundamental cultivar a espiritualidade em nossa presença nas mídias digitais. Isso não significa apenas “postar o Evangelho do Dia”, “postar a foto do Santo do Dia”, mas ser presença cristã em todos os momentos e ações, seja em um comentário ou num compartilhamento de conteúdo no feed de qualquer rede social digital.

Mesmo diante deste cenário de perigos nas plataformas digitais, isso não significa que você deva se distanciar das redes sociais, mas sim usá-las com sabedoria e para a Maior Glória de Deus – como diz o lema dos Jesuítas. É importante lembrar que as mídias digitais como *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* e outros podem ser instrumentos de bênção ou maldição, dependendo de como cada pessoa as usa.

Um “*follow*” (seguir) não significa amizade, assim como um “*like*” (curtir) não é afeto. Seja vigilante no ambiente digital. ●

**\*Fabiano Fachini** é formado em Comunicação Social-Jornalismo e possui MBA (formação em nível de pós-graduação) em Marketing. Realiza palestras e workshops pelo Brasil sobre comunicação e redes sociais na Igreja. Em seu *Instagram*, reúne comunicadores interessados em conteúdo e estratégia para a gestão de mídias digitais.



O CAMINHO DO JUBILEU DENTRO DE ROMA:  
**AS BASÍLICAS PAPAIS**  
~ SÃO PEDRO ~

◆ Da Redação ◆

**A**s quatro basílicas papais em Roma são: São Pedro no Vaticano, São João de Latrão, Santa Maria Maior e São Paulo Fora dos Muros. Elas são as principais igrejas, conhecidas como “maiores”, e possuem as portas santas, que são abertas pelo Papa durante o ano jubilar.

Diz a tradição que o túmulo em que foi sepultado o apóstolo Pedro, depois de crucificado, foi no ponto mais alto da colina do Vaticano, onde, no século IV, o imperador Constantino decidiu construir a sua basílica, a primeira dedicada em memória do santo.

Durante o início da Idade Média, esse local de culto tornou-se o principal destino de peregrinação no Ocidente até que, em 1506, o Papa Júlio II decidiu demoli-lo para dar lugar a um templo maior e mais rico.

Os maiores mestres da história se revezaram no desenho dessa imponente basílica: Donato Bramante, Rafael e Michelangelo até 1629, quando Bernini terminou a decoração interna de toda a igreja, dando-lhe o aspecto atual.●





Imagem: Stanford Lome/ Adobe Stock

# PRECURSOR

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

“Naqueles dias, apareceu João Batista,  
pregando no deserto da Judeia.  
Dizia ele: ‘Fazei penitência porque está próximo o Reino dos Céus.’”  
(Mt 3,1-2)

“Viva João Batista,  
Viva o precursor!  
Porque João Batista  
Anunciava o Salvador.”  
(Hinário popular)

**N**o mês de junho, celebramos o nascimento de São João Batista. Esse santo é um dos mais venerados no mundo e o único a ter seu nascimento terreno comemorado, isso porque a Igreja celebra a festa dos santos na data em que eles partiram deste mundo para a casa do Pai.

João, o Batista, é reconhecido como o último dos profetas, aquele que teve a missão singular de preparar o caminho para a vinda de Jesus Cristo. Sua vida e seu ministério são marcados por uma profunda ligação com a figura de Cristo antes mesmo de seu nascimento.

O Evangelho de Lucas nos revela um momento extraordinário que ressalta essa relação única entre João e Jesus. No relato da visitação, Maria, mãe de Jesus, vai ao encontro de sua prima Isabel, que está grávida de João Batista. Ao chegar e saudar Isabel, o bebê João estremeceu de alegria no ventre de sua mãe, indicando, segundo a tradição, o reconhecimento da presença de Jesus ainda não nascido. Isabel, cheia do Espírito Santo, exclamou: “Donde me vem esta honra de vir a mim a mãe de meu Senhor? Pois eis que, ao chegar aos meus ouvidos a voz da tua saudação, a

criancinha saltou de alegria no meu ventre” (Lc 1,43-44). Essa passagem é particularmente significativa, pois revela não apenas a singularidade da missão de João, mas também a sua profunda consciência da presença salvífica de Cristo. Vê-se nesse evento uma antecipação da missão de João, que seria o precursor do Messias, anunciando a sua chegada e preparando os corações para acolhê-lo.

O canto do *Magnificat*, proclamado por Maria em resposta à saudação de Isabel, também ressalta a importância de João como o precursor de Jesus. Nesse cântico, Maria exalta a grandeza de Deus e reconhece a bênção de ser a mãe do Salvador. Ela diz: “Sua misericórdia se estende aos que o temem. Manifestou o poder do seu braço: desconcertou os corações dos soberbos. Derrubou do trono os poderosos e exaltou os humildes” (Lc 1,50-52).

O canto do *Magnificat* é o anúncio de um novo tempo que será pregado mais fortemente por João ao anunciar a chegada do Reino e a necessidade de conversão.

Ao celebrarmos a vida e o testemunho de São João Batista somos convidados a nos prepararmos e recebemos o Salvador, que nos convida à conversão. ●



Imagem: diocesadeaojooedelai.com.br



*Apostolado da Oração:  
A Rede Mundial  
de Oração Pontifícia  
que transforma vidas*

◆ Nayá Fernandes ◆

**N**o mês em que se celebra o Sagrado Coração de Jesus, recorda-se o Apostolado da Oração (AO), movimento que teve início ainda no século XIX, em 1844. Na Festa de São Francisco Xavier, o Padre Francisco Xavier Gautrelet disse a um grupo de seminaristas que queriam ir para as missões na África ou na Índia que eles deveriam antes rezar pelos missionários e estariam, assim, contribuindo com as missões, mesmo estando distante.

Este tipo de participação divulgou-se rapidamente e espalhou-se pela Europa. No Brasil, o Apostolado da Oração começou em 1867, no Recife, pela atuação do Padre Bento Schembri e, em 1871, em Itu (SP), por meio do Padre Taddei, que ao falecer, em 1913, deixou 1390 centros do Apostolado pelo Brasil.

Padre Eliomar Ribeiro, sj, é o atual Diretor Nacional do Movimento, incluindo o Movimento Eucarístico Jovem (MEJ). Para ele, a importância do AO está “em ajudar as pessoas a serem disponíveis interiormente para a missão que a Igreja nos confia. É uma trajetória espiritual que ajuda os membros a viverem como Jesus viveu, desejando que as qualidades do Coração de Jesus sejam também as nossas qualidades”.

Calcula-se cerca de 36 milhões de pessoas empenhadas em aprofundar a espiritualidade do Coração de Jesus e o Oferecimento do Dia,



Imagem: Arquivo Pessoal

**Eunice Tironi.**

que fomenta a vivência da fé no cotidiano.

Em nove passos, pedagogicamente estruturados, é apresentado um processo espiritual para que os membros se identifiquem com o pensar e o querer de Jesus. Assim, o membro do AO se põe a caminho para acolher o Reino de Deus e servir ao povo de Deus. Isto explica porque o Apostolado da Oração mantém viva a devoção ao Sagrado Coração de Jesus.

### **AMAR E SERVIR!**

Eunice Tironi tem 66 anos e mora na cidade de Londrina (PR). Ela é consagrada ao Sagrado Coração de Jesus e à missão no Apostolado da Oração desde 2000, há 24 anos. Desde 2019 ela coordena o AO da Arquidiocese de Londrina, que abrange 16 municípios e 11 decanatos, com mais de 3 mil membros.

“Desde que comecei a participar das reuniões, eu me apaixonei pelo Sagrado Coração de Jesus. Foi um divisor de águas na minha vida, no fortalecimento da minha fé e numa adesão radical à missão e carisma do Apostolado”, disse.

Nos trabalhos da coordenação, participa das reuniões e encontros em todos os decanatos, na orientação e formação das coordenações paroquiais e organização de encontros, bem como da peregrinação nas paróquias e santuários. “Procurou viver a espiritualidade do Sagrado Coração de Jesus através das comunhões reparadoras, orações diárias do Oferecimento, com a intenção mensal que o Papa Francisco confia a nós”, explicou Eunice.

Com o oferecimento diário, os membros buscam oferecer a própria vida em favor dos irmãos, de modo especial aos que mais padecem, no mundo inteiro.

Entre as graças recebidas, Eunice considera especial a imprescindível ajuda do





**Santa de Fátima Nespoli.**

esposo. “Um homem fervoroso e dedicado, que me deu todo apoio na missão de levar a devoção ao Sagrado Coração de Jesus através do Apostolado da Oração, por todos os recantos da arquidiocese, do Estado e pelo Brasil afora”, afirmou.

### “A ORAÇÃO É UM SERVIÇO”

Santa de Fátima Nespoli tem 69 anos, mora em Vila Velha (ES) e desde a fundação do grupo, em Itaparica, há 22 anos, é membra do Apostolado na Paróquia São João Paulo II.

“Conheço o Apostolado desde criança, pois minha avó paterna, minha mãe, irmãs e tias faziam parte do Apostolado da nossa comunidade, no interior do estado onde morávamos, mas, à época, eu não entendia. Conheci realmente o Apostolado quando co-

mecei a estudar a Recriação e a fazer parte da Coordenação Arquidiocesana”, contou a reportagem da *Revista Ave-Maria*.

O grupo que Santa faz parte reúne-se três vezes por mês para a Hora Santa, além das missas da primeira sexta-feira e do primeiro domingo. Na Arquidiocese, o Apostolado está organizado conforme o Estatuto próprio.

“Vivo a espiritualidade com a participação ativa das propostas do Apostolado, na celebração diária da Santa Missa, servindo a Igreja na liturgia, na Coordenação do Apostolado e como Ministro da distribuição da Sagrada Eucaristia”, especificou.

Santa acrescentou que, com o passar dos anos, compreendeu a importância da Oração e do oferecimento diário, o amor à Igreja, ao Papa e aos sacerdotes, mas principalmente o amor ao Sagrado Coração de Jesus.

“Compreendi que a Oração é um serviço. Assim como o Papa Francisco nos disse: ‘É o mais importante serviço da Igreja’. Sou do Coração de Jesus, sou missionária, sou da Igreja, sou Apostolado da Oração, isso é tudo de bom”, continuou.

### “ANDAR COM JESUS”

Beatriz Xavier da Silva tem 76 anos e mora em São Paulo (SP) onde atua como coordenadora arquidiocesana do Movimento do Apostolado da Oração. Admitida ao grupo do Apostolado da Oração da Paróquia Santo Antônio de Lisboa da Vila Ede em 2012, Beatriz já conhecia o Movimento, mas começou a participar ativamente após ter cuidado dos pais doentes.

“É muito gratificante, pois, desde 27 de março de 2018, o Santo Padre constituiu a Rede Mundial de Oração do Papa (Apostolado da Oração) e nos tornamos Obra Pontifícia, com sede oficial no Estado da Cidade do Vaticano e novos Estatutos”, explicou.

“Eu costumo dizer que tem uma Beatriz de antes e outra completamente diferente, pois hoje vivo a experiência de trabalhar com Jesus e andar com ele em todos os momentos. Andar com Jesus é bom demais”, concluiu, citando uma frase comumente dita pelos jovens do MEJ.



Imagem: Arquivo Pessoal

Ana Maria Schmidt Turim França.

### FONTE DE VIDA

Ana Maria Schmidt Turim França tem 79 anos e 55 de casamento. Mãe de 4 filhos e avó de 5 netos, mora na capital paulista. Nascida no interior de São Paulo, participou de movimentos como a Ação Católica e a Juventude Estudantil Católica Feminina.

“Conheci o Movimento quando eu era jovem, na Paróquia Santa Rita de Cássia, em Sales Oliveira (SP), ainda em 1958. Mas, foi um sacerdote daqui de São Paulo que, em

torno de 2000, sugeriu que eu participasse do Apostolado, que, segundo ele, tinha muita semelhança com o trabalho evangelizador que ele sabia que eu desejava”, explicou.

Graduada em Física pela USP, Ana Maria participa da Paróquia Sagrado Coração de Jesus, no Parque Continental. Professora e catequista, trabalhou num projeto de ensino religioso em escolas públicas e dedicou-se inteiramente à família por alguns anos. Somente em 2010 retomou a participação no AO, a convite de uma amiga.

“Encontrei, assim, o maior tesouro que poderia ter ganho ainda em vida de Nosso Senhor Jesus Cristo e que me aproximava de sua Mãe, Maria, do Espírito Santo e de Deus nosso Pai. Descobri que o ‘Oferecimento do Dia’, que eu tanto prezava, foi a pedra inicial do Apostolado da Oração, já desde 1844, ano de seu início dentro de um seminário dos Jesuítas, em França”, completou.

Ana Maria recordou a importância do uso da fita vermelha, tradição entre os membros do AO. Ela acredita que “fazendo as orações diárias, vamos nos revestir da beleza da Eucaristia, como fonte de vida”.



Imagem: Arquivo Pessoal

Ana Maria Schmidt Turim França com membros do Apostolado.



Imagem: Arquivo Pessoal

Padre Alex Sandro Sudra com coroinhas de sua paróquia.

## FIEL ÀS RAÍZES

Padre Alex Sandro Sudra, msc, é natural de Eugenópolis (MG) e membro da Congregação dos Missionários do Sagrado Coração de Jesus. Atuou em várias missões da sua Congregação em Minas Gerais, São Paulo, Ceará e no Equador. É mestre em Missiologia pelo Centro Universitário Assunção, em São Paulo, atualmente, administrador paroquial da Paróquia Nossa Senhora das Mercês, na cidade de Floriano Peixoto, Piauí.

“Minha mãe é membro do Apostolado da Oração e, por isso, cresci imbuído dessa espiritualidade, que é a do coração de Jesus. É uma espiritualidade muito rica, cristocêntrica, baseada em Deus que é amor”, explicou Padre Alex, que ressaltou o fato de

o Movimento ter características semelhantes às das irmandades.

Por esse motivo, é uma espiritualidade voltada para as pessoas, em que os membros têm a oportunidade de viver uma fé encarnada. “O Movimento foi adaptando-se à realidade. Temos hoje a espiritualidade de Santa Faustina, que é ligada ao Coração de Jesus”, disse o Religioso.

Ele recordou, ainda, que o Papa Francisco “motiva os fiéis a viverem na Igreja de forma mais ativa, principalmente na vida das pessoas mais sofridas”. Em sua atividade missionária, ele incentiva as pessoas que fazem parte do Apostolado a não abandonarem suas raízes, não perderem a sua espiritualidade, ao mesmo tempo, manterem-se abertas às novas gerações. ●



# SANTUÁRIO SÃO JOÃO BATISTA E SÃO JUDAS TADEU NA DIOCESE DE ARAÇATUBA (SP)

◆ Da Redação ◆

**A** Praça São João, situada no Bairro São João, é o local onde se encontra a Igreja de São João Batista e São Judas Tadeu.

A pedra fundamental da Igreja, também conhecida como Santuário São João Batista e São Judas Tadeu, foi lançada em 1951. A iniciativa da construção do atual Santuário partiu do então pároco, padre Francisco Sersen. Antes da construção do templo, as missas eram celebradas na capela erguida no mesmo local onde hoje está a Igreja.

O Santuário é uma nave gótica com estilos medievais e arquitetura românica. Trata-se de uma réplica do Santuário de Maria Auxiliadora, localizado na cidade de Liubliana, na Eslovênia, país de origem do padre Francisco Sersen. A Igreja de São João Batista e São Judas Tadeu, com sua imponente estrutura e rica história, continua a ser um marco significativo na Praça São João, no Bairro São João. ●

Rogai por nós,

*Santa Mãe  
de Deus!*

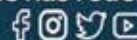


9x15 cm - 168 págs.

*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](http://www.avemaria.com.br)



# PALAVRA DO PAPA

## Papa: “Imitemos São João Batista”

“Imitemos o humilde testemunho de quem mostrou o Cordeiro de Deus”, disse o papa Francisco referindo-se a São João Batista durante a audiência geral.

O papa Francisco destacou o exemplo de humildade de São João Batista, “enviado por Deus para dar testemunho da luz”. Segundo o papa, o santo “precursor de Jesus Cristo” deve ser um “estímulo para nossa vida, para que busquemos a amizade com Deus através da oração, e que nosso exemplo possa ajudar a levar Deus aos homens e os homens a Deus”.

Ao saudar os fiéis de língua italiana, o papa disse que São João Batista foi “enviado por Deus para dar testemunho da luz e preparar um povo bem disposto para o Senhor”. Ele acrescentou: “Por sua intercessão, espero abundantes graças para cada um de vós, para que se fortaleçam seus generosos propósitos de fidelidade à chamada do Senhor”.

O papa referiu-se a São João Batista como o “profeta precursor do Messias”. Ao compará-lo com o rei Davi, afirmou que foram “dois homens totalmente diferentes, que viveram a profecia e souberam mostrar onde estava o verdadeiro Deus”. Para o papa, a festa do nascimento de São João Batista nos ajuda a aprender “do precursor de Jesus a capacidade de testemunhar o Evangelho com coragem, para além das diferenças, conservando a concórdia e a amizade que fundamentam a credibilidade de qualquer anúncio de fé”. ●

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

#### **Pelos que fogem do próprio país**

*Rezemos para que os migrantes que fogem da guerra ou da fome, forçados a viagens cheias de perigo e violência, encontrem acolhimento e novas oportunidades de vida nos Países que os recebem.*



Imagem: Vatican Media

# JUNHO VERDE, LUZ E ESPERANÇA NA CATEQUESE

◆ Pe. Paulo Gil ◆

A catequese inicia os catequizandos na leitura e escuta orante da Palavra, na vida de oração, na vida litúrgica, na caridade e na vida de comunidade com a comunidade e com a sociedade. Esse processo de iniciação favorece a contemplação da presença de Deus e de tudo o que foi criado por suas mãos: “Feliz aquele que tem por protetor o Deus de Jacó, que põe sua esperança no Senhor, seu Deus. É esse o Deus que fez o céu e a terra, o mar e tudo o que eles contêm; que é eternamente fiel à sua palavra” (Sl 145,5-6).

Na catequese, despertamos o amor e o cuidado pelas coisas de Deus, pela vida e pela natureza. O planeta Terra é um presente de Deus! Ele nos deu tudo o que temos ao nosso redor, por isso, precisamos saber respeitar tudo o que temos para viver em plenu-

de. O cuidado da criação é nossa responsabilidade. Foi por isso que o Papa Francisco, em 2025, criou o Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação, sempre celebrado no dia 1º de setembro. No Brasil, acolhemos a proposta da campanha Junho Verde, instituída a partir da Lei Federal 14393/2022, por iniciativa da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), em diálogo com o Congresso Nacional.

Temos um mês para refletirmos sobre a realidade da vida e da ação do ser humano. Na Carta Encíclica *Laudato Si'* (2015), sobre o cuidado com a casa comum, o Papa Francisco nos convida para uma renovada solidariedade entre todos: “O homem e a mulher deste mundo pós-moderno correm

o risco permanente de se tornar profundamente individualistas e muitos problemas sociais de hoje estão relacionados com a busca egoísta duma satisfação imediata, com as crises dos laços familiares e sociais, com as dificuldades em reconhecer o outro. Muitas vezes, há um consumo excessivo e míope dos pais que prejudica os próprios filhos, que sentem cada vez mais dificuldade em comprar casa própria e fundar uma família. Além disso, essa falta de capacidade para pensar seriamente nas futuras gerações está ligada com a nossa incapacidade de alargar o horizonte das nossas preocupações e pensar naqueles que permanecem excluídos do desenvolvimento” (142).

Com palavras proféticas, o Papa fala sobre um modo de constituir um horizonte luminoso e competente para o cuidado com a casa comum. Em sua carta encíclica, ele detalha o conceito de ecologia



integral, reforçando o vínculo entre as outras dimensões: ambiental, econômica e social. Na verdade tudo está interligado, pois, para uma postura saudável em relação à ecologia, é urgente investir no cuidado global da qualidade de vida do ser humano. Não podem faltar os investimentos na construção de uma vida digna, com diálogos positivos e com políticas públicas.

A defesa da vida no planeta é um compromisso cristão. Cada cidadão precisa ser incluído na grande jornada de solidariedade e de compromisso pela vida, por uma autêntica prática da amizade social.

A Palavra de Deus nos apresenta muitas maneiras de oração e de ação em favor da vida e do meio ambiente. Os Salmos nos falam da generosa bondade de Deus e de sua obra criadora. O cuidado da criação é um agradável louvor a Deus, que merece todo o nosso agradecimento por tantos presentes: a vida, o corpo e a natureza.

Podemos refletir sobre quais ações concretas nossas comunidades podem assumir para melhorar o meio ambiente e respeitar a obra da criação. Pequenas atitudes podem ser registradas como grandes passos para o processo de reeducação ecológica.

A catequese pode:

- ✱ Favorecer a contemplação da vida e da natureza;
- ✱ Despertar o amor pela criação;
- ✱ Motivar as famílias para orações em agradecimento pelo dom da vida e pela obra da criação;
- ✱ Incentivar as pessoas para passeios a lugares diferentes, despertando a descoberta e o respeito pelas fontes de onde vêm os produtos que consumimos;
- ✱ Animar os catequizandos para uma consciência ecológica numa perspectiva social, pastoral e bíblica.

### APRENDENDO COM JESUS

Jesus, em seus ensinamentos, falou em parábolas, utilizando muitas referências da natureza – semente, terra, pão, videira, luz, sal... Ele caminhou por diferentes cenários – praia, campo, estradas e vilarejos –, sempre anunciando as novidades do Reino.

Hoje, podemos atualizar os ensinamentos de Jesus na catequese, com recursos naturais e re-

ferências da riquíssima fauna e flora do Brasil. Um exemplo seria uma releitura da parábola do Semeador (cf. Mt 13,1-23; Mc 4,1-20; Lc 4,5-15), apresentando os cinco biomas brasileiros: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa e Pantanal, que abrigam diferentes tipos de vida vegetal e animal. Também, com atividades lúdicas, utilizando recursos audiovisuais, tais como vídeos, filmes e músicas, propondo atividades sustentáveis, como o descarte adequado do lixo orgânico e não orgânico, motivando para a prática da reciclagem e de participação em campanhas de conscientização sobre o cuidado com a criação.

Dessa maneira, a catequese pode ser revestida de luz e de esperança, para que o verde seja a cor e a motivação para o crescimento e para a renovação. Uma catequese que promove atitudes ecológicas contribui para que o ser humano desenvolva um novo modo de cuidar e proteger a vida. É urgente levar nossos catequizandos ao acolhimento da missão de serem cuidadores da vida, princípio próprio da vida e da fé cristã.

Queridos catequistas, caminhemos de mãos dadas com a vida!

Juntos na missão! ●



# QUAL A RELAÇÃO DA SOLENIDADE DE SÃO JOÃO BATISTA COM AS FESTAS JUNINAS?

◆ Valdeci Toledo ◆

**E**m 24 de junho, a Igreja celebra o nascimento de São João Batista. A data dessa festa, três meses após a anunciação e seis meses antes do Natal, corresponde às indicações de Lucas (1,36.56-57) e é uma das festas mais antigas, pois desde o século IV já havia celebrações litúrgicas em honra a João Batista.

No dia 29 de agosto, a Igreja celebrará também a memória do seu martírio. João Batista é o único santo, além de Maria, a mãe de Jesus, de quem se celebra também o nascimento segundo a carne, pois na liturgia católica é comum celebrar o *dies natalis*, nascimento para o Céu dos seus santos, quando eles morrem biologicamente. No caso de João Batista, podemos dizer que se celebram os dois nascimentos, na Terra e no Céu.

## **ANÚNCIO DA CHEGADA DOS TEMPOS MESSIÂNICOS**

A Sagrada Escritura nos relata que Maria, logo após o anúncio do nascimento de Jesus, também foi informada pelo Anjo Gabriel sobre a gravidez de sua prima Isabel, o que a fez se dirigir à casa de sua prima para ajudá-la em seus últimos meses de gestação. Assim, Maria, grávida de Jesus, deve ter sido aquela que ajudou no parto de João Batista e o segurou em seus braços.

João é filho de Zacarias e Isabel e seu nascimento anuncia a chegada do Cordeiro de Deus, aquele que tira o pecado do mundo. O Evangelho dá a João o apelido de “Batista” porque ele anuncia um novo rito de purificação (cf. Mt 3,13-17), no qual o batizado não imerge sozinho na água, como nos

ritos judaicos, mas recebe a água batismal das mãos de algum ministro. João pretendia mostrar, assim, que o homem não se pode purificar sozinho, mas que toda santidade vem de Deus. João Batista é também lembrado como homem de grande mortificação, pois habitava o deserto, vestia-se de pelos de camelo e se alimentava de gafanhotos e mel silvestre (cf. Mt 3,4).

## **O MAIOR DOS PROFETAS**

João Batista foi o maior entre os profetas, pois foi ele quem anunciou o Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo (cf. Lc 7,26-28; Jo 1,29.36). Sua vocação profética desde o ventre materno reveste-se de acontecimentos extraordinários, pois é um tempo repleto de alegria, é o momento da preparação para o nascimento de Jesus (cf. Lc 1,14.58). O Batismo de penitência que acompanha o anúncio dos últimos tempos é figura do Batismo segundo o Espírito Santo, que renovará todas as coisas (cf. Mt 3,11).

É Jesus mesmo quem declara quem é esse profeta: “Em verdade vos digo: entre os filhos de mulheres, não surgiu outro maior que João Batista” (Mt 11,11). Assim, João Batista é o último dos grandes profetas de Israel, o primeiro a dar testemunho de Jesus e a iniciar o Batismo para o perdão dos pecados; nesse contexto, batizou Jesus e foi mártir em defesa da lei judaica.

## **A ORIGEM DAS FESTAS JUNINAS E O DIA DE SÃO JOÃO**

As festas juninas, também conhecidas como festas de São João, são as comemorações anuais brasileiras adaptadas do solstício de verão europeu, haja vista que

aqui no Brasil ocorrem no meio do inverno. Essas festividades, introduzidas pelos portugueses, são celebradas durante o mês de junho em todo o país.

A prática de fazer fogueiras, na tradição pagã, era para combater as pestes que provocavam mortandades. Contra isso, as pessoas descobriram um remédio, fazer com ossos de animais uma fogueira cuja fumaça afugentava os males. Essa relação das festas juninas com as fogueiras soma-se também a uma tradição que lembra que os ossos de São João Batista foram queimados na cidade de Sebasta ou Sebaste (localizada na Palestina). A cidade de Gênova conserva as cinzas de São João Batista como relíquias veneradas em sua catedral.

Essas práticas pagãs dos povos europeus foram cristianizadas quando o cristianismo passou a ser a principal religião do continente europeu. Para facilitar a conversão dos diferentes povos pagãos, a Igreja Católica utilizava a inculturação das festividades, adicionando-as ao calendário católico e acrescentando nelas elementos cristãos, com o propósito de purificá-las dando-lhes novo sentido. Outra festa na qual essa prática se repetiu, por exemplo, foi a comemoração do Natal, que acontece todo mês de dezembro, na qual se dá o solstício do inverno, quando a duração dos dias começa a aumentar, um perfeito paralelismo sobre o que disse João “importa que Ele cresça e eu diminua” (Jo 3,30).

Por analogia, podemos dizer que a fogueira lembra que João também foi uma tocha acesa e ardente no seu compromisso com a vontade de Deus. ●

O TREINAMENTO DA

# arte de amar

♦ Pe. José Alem, cmf ♦

**Q**ue sempre compreendamos que praticar aquilo em que nós acreditamos e desejamos viver faz-nos um com os outros até que eles também descubram o grande ideal que nos motiva e pode transformar o mundo. Esse é nosso programa de vida, nosso caminho a seguir com Jesus.

Será possível viver assim? Sejamos sinceros: às vezes, sim, às vezes, não. Nem sempre é fácil fazer-se um com o próximo: sofrer com quem sofre nos custa esforço, ensinar quando perdemos a paciência, ajudar a mãe em casa enquanto nossos colegas brincam, ir fazer o que o pai nos pede para ajudá-lo quando se tem vontade é de se divertir...

Fazer-se um com os outros exige paciência, coragem, perseverança, decisão, enfim, todas as virtudes que só o amor sincero pode nos dar. Entretanto, não há outro caminho. É preciso amar sempre.

Como fazer para amar sempre, sobretudo se ainda estamos iniciando essa experiência de vida? É bom lembrar que tudo na vida exige esforço, até as coisas mais agradáveis. Veja como é preciso ter dedicação e esforço para praticar um esporte: sem treinamento não é possível conseguir nadar bem, por exemplo.

Também nós, se queremos levar avante a nossa luta por um mundo melhor, a nossa revolução de amor, devemos treinar todos os dias sem interrupção. Como fazer esse treinamento? É algo muito simples. Você quer aprender mesmo a amar a Deus, amar as pessoas por amor a Ele? Não espere um instante sequer, não pense muito, não fique somente no desejo de amar. Ame logo, no momento presente. Amar agora, neste instante, fazendo a vontade de Deus e não a nossa

própria. E a vontade de Deus é sempre amar.

A vida é feita de cada momento presente. O passado já se foi e nós o colocamos no coração de Deus. O futuro ainda não existe, só vai existir quando se tornar presente, sendo assim, é o presente que conta, o momento que passa e que para você, para mim, para todos nós deve ser colhido de imediato e vivido bem até o fim, fazendo nele o que Deus quer de melhor para nós: caminhar, dormir, estudar, brincar, ajudar alguém, orar, ir à Missa... Enfim, tudo o que no momento presente de melhor podemos fazer por Deus e pelas pessoas, mesmo que isso nem sempre seja o que mais queremos.




## **Temos que aprender a escutar a voz de Deus no íntimo da nossa consciência**



A consciência é como um órgão, não físico, que lhe dirá o que Deus quer de você a cada momento. Por exemplo: se você se desentendeu com alguém, sentirá no seu íntimo – por meio de sua consciência – que deve amar a todos, até os que o incomodam ou prejudicam.

Viva bem o que Deus quer no momento presente da vida e assim, como um ponto após o outro formam a reta, do mesmo modo momento após momento vai-se formando a sua vida, a vida de cada pessoa.

Podemos viver cada instante da vida fazendo a nossa vontade ou a vontade de Deus. Se somos seguidores de Jesus, devemos aprender sempre com Ele



a fazer em cada instante e sempre a vontade de Deus, que nos torna sempre novos e impede que se instale em nós o egoísmo. Dessa forma, vamos construindo o “homem novo”, como diz o apóstolo São Paulo, quando amamos e vamos derrotando o “homem velho”, símbolo do egoísmo que destrói todo amor.

Treine sempre, a todo o momento. Se às vezes não conseguir e fracassar, peça perdão a Deus e recomece. Também os grandes atletas nem sempre acertam e reconhecem suas quedas e erros, mas perseveram, prosseguem no jogo apesar dos percalços e assim vão chegando à vitória. A taça que esperamos é bem mais preciosa. Não é uma coisa, apenas é o “Paraíso” no qual queremos chegar.

Não existe idade para morrer. Todo dia é dia. A vida passa depressa e temos uma vida só. Como usar bem o tempo que passa? Como viver bem a vida que nos foi dada por Deus? O segredo é um só: amar a Deus e por Ele amar os outros.

Se o seu coração, diante de todas as circunstâncias, tristes ou alegres, diante de todos os deveres, diante de todas as pessoas, tivesse podido expressar o seu desejo mais profundo e ardente, diria: “Amar é o que importa!”.

Sim, o que importa é amar a Deus. O resto todo é vaidade, é passageiro. Diga sempre a si mesmo: “Amar-te, meu Deus, é o que importa”. ●

# “PAI,

PEQUEI CONTRA O CÉU E  
CONTRA TI, NÃO MEREÇO SER  
CHAMADO TEU FILHO ”  
(LC 15,18-19)



COMO AMAR A


# DEUS

SOBRE TODAS  
AS COISAS?

◆ Pe. Luiz Antônio Guimarães ◆







**E**ssa é uma pergunta que os jovens frequentemente fazem, pois amar a Deus sobre todas as coisas parece ser algo abstrato, mas não é, de fato. Muitas coisas querem ocupar o primeiro lugar: circunstâncias, pessoas, bens materiais, e Deus, onde fica? Para saber como amar a Deus sobre todas as coisas é necessário, antes de tudo, conhecer os mandamentos e confrontá-los com a própria vida.

A Sagrada Escritura assim descreve sobre o primeiro mandamento: “Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, com toda a tua mente” (Mt 22, 37). A arte de amar é própria de Deus, e Ele é a origem do amor, ou seja, o amor por excelência. Por isso, quem O ama com todo o coração, alma e mente saberá o que é verdadeiramente o amor.



**Ninguém sobrevive sem amor,  
mas também ninguém conhecerá  
o amor se não amar a Deus  
sobre tudo e sobre todos**



Amá-Lo, por sua vez, é o princípio do saber, conforme está escrito no livro dos Provérbios. O homem sábio buscará amar a Deus, e nada ocupará o primeiro lugar em sua vida a não ser Ele.

No entanto, há alguns atos de recusa ao amor a Deus. *O Catecismo da Igreja Católica*, no parágrafo 2094, diz: “Pode-se pecar contra o amor de Deus de diversas maneiras: a indiferença descuida ou recusa a consideração da caridade divina; desconhece-lhe o cuidado preveniente e nega-lhe a força. A ingratidão não reconhece, por desleixo ou recusa formal, a caridade divina, não retribuindo amor com amor. A tibieza, que é hesitação ou negligência em corresponder ao amor divino, pode implicar a recusa de se entregar ao movimento da caridade. A acédia ou preguiça espiritual chega a recusar a alegria que vem de Deus e a aborrecer o bem divino. O ódio a Deus nasce do orgulho: opõe-se ao amor de Deus, cuja bondade nega,

e ousa amaldiçoá-lo como Aquele que proíbe o pecado e lhe inflige o castigo”.

Veja bem! A indiferença, a ingratidão, a tibieza, a acédia (preguiça espiritual) e o ódio são atitudes que impedem o ser humano de amar a Deus sobre todas as coisas. Lamentavelmente, os que se distanciam de Deus, além de recusarem o Seu amor – porque foi Ele quem amou e ama primeiro – não saberão amar de verdade. Neste mundo que muitas vezes apresenta essas correntes e nega a verdadeira face do amor, pode-se provocar os jovens com a pergunta: você conhece o amor? Sabe o que ele significa? Sobrevive sem o amor? Certamente, o jovem levará a pergunta para o contexto de realidades efêmeras, dos amores e não do Amor. Mas aí está um bom momento para explicar sobre o amor a Deus como plenitude da alma.

Confrontar, em reflexão, o primeiro mandamento com as atitudes do dia a dia será um meio eficaz para saber se o amor a Deus está em primeiro lugar. Por exemplo, há tantos jovens que dizem não precisar de Deus, de religião, de espiritualidade. Será que eles são felizes? Claro que não! Em contrapartida, tantos outros têm buscado mais a Igreja, se deixando tocar pelo amor de Deus e buscando viver segundo Seus mandamentos. Será que estes são felizes? Claro que sim! E convém dizer que esta felicidade não está na ausência de dor, de sofrimentos, de provações, mas sim na firme certeza de que o Amado nunca deixará de lado aquele e aquela que O ama. Já garante São Paulo, Apóstolo: “Aliás, sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são os eleitos, segundo os Seus desígnios” (Rm 8,28).

Daí, portanto, amar a Deus não é algo abstrato; é, por certo, muito concreto. Olhe bem para as suas atitudes do dia a dia e veja se elas estão te levando a amar a Deus sobre todas as coisas ou não. Se elas privilegiarem o amor a Deus, verás quão bom é amá-Lo sobre tudo e sobre todos e nunca mais deixarás de assim fazer. Lembre-se dos sinais do artigo anterior: pare, olhe e siga! Avante! ●

# ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS:

## DESCUBRA QUAIS VOCÊ PODE INSERIR EM SUA DIETA

### ◆ Tua Saúde\* ◆

**A**limentos ricos em vitaminas, como vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina D, são essenciais para a manutenção das funções básicas do corpo, ajudando a prevenir doenças como anemias, escorbuto, pelagra e problemas hormonais. Além disso, esses alimentos promovem a saúde da pele, dos cabelos e das unhas, prevenindo flacidez, queda de cabelo e unhas quebradiças.

Uma alimentação saudável e variada geralmente garante a ingestão adequada de vitaminas; no entanto, em situações como cirurgias, gravidez ou má

absorção intestinal, o uso de suplementos vitamínicos pode ser indicado por um médico ou nutricionista.

Existem dois tipos de vitaminas: as lipossolúveis e as hidrossolúveis. As lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K, estão presentes principalmente em alimentos como leite, óleo de peixe, sementes e verduras. Já as vitaminas hidrossolúveis, como as vitaminas do complexo B e a vitamina C, são encontradas em alimentos como fígado, levedo de cerveja e frutas cítricas.

A seguir, veja alguns alimentos ricos em vitaminas e suas respectivas funções.

# A

fígado, leite, ovos. Mantém a saúde dos olhos e da pele e previne o envelhecimento precoce.

# B<sub>1</sub>


(tiamina)

carne de porco, castanha-do-pará, aveia. Melhora a digestão, favorece o crescimento e mantém os nervos saudáveis.

# B<sub>2</sub>

(riboflavina)

fígado, levedo de cerveja, farelo de aveia. Favorece a cicatrização, mantém a saúde da tireoide e previne doenças cardíacas.



**B<sub>3</sub>**  
(niacina)

levedo de  
cerveja, fígado,  
amendoim. Regula  
o metabolismo de  
energia e fortalece o  
sistema imunológico.

**B<sub>9</sub>**  
(ácido fólico)

fígado, levedo de  
cerveja, lentilha.  
Participa da formação  
das células do sangue,  
prevenindo anemia e  
fortalecendo o sistema  
imunológico.

**B<sub>5</sub>**  
(ácido  
pantotênico)

massa fresca,  
fígado, sementes de  
girassol. Promove  
a cicatrização e  
equilibra alguns  
hormônios

**B<sub>12</sub>**  
(cobalamina)

fígado, mariscos,  
ostras. Atua na  
formação dos  
glóbulos vermelhos  
e na manutenção da  
saúde do sistema  
nervoso e do  
metabolismo.

**B<sub>6</sub>**  
(piridoxina)

fígado, banana,  
salmão. Produz  
anticorpos, alivia  
sintomas da tensão  
pré-menstrual  
(TPM) e de artrite  
reumatoide.

**C**

morango, kiwi,  
laranja. Previne a  
anemia, fortalece os  
vasos sanguíneos e  
acelera a cicatrização  
de feridas e  
queimaduras.

**B<sub>7</sub>**  
(biotina)

amendoim, avelã,  
farelo de trigo.  
Fortalece e hidrata  
o cabelo, a pele e as  
unhas.

**D**

óleo de fígado de  
bacalhau, óleo de  
salmão, ostras.  
Fortalece os  
ossos e o sistema  
imunológico e  
melhora a saúde do  
coração.

**B<sub>8</sub>**  
(colina)

ovo, levedo de  
cerveja, fígado  
de frango. Atua  
na produção de  
acetilcolina, um  
neurotransmissor  
que ajuda a regular a  
memória, a contração  
muscular e o humor.

**E**

óleo de gérmen de  
trigo, sementes de  
girassol, avelã. Previne  
doenças neurológicas  
e cardiovasculares e  
mantém a saúde da  
pele.

**K**

couve-de-bruxelas,  
brócolis, couve-  
flor. Participa da  
coagulação do  
sangue e mantém a  
saúde dos ossos.

Os alimentos ricos em vitaminas também contêm minerais, como magnésio e ferro, que ajudam a combater o cansaço físico e mental, câibras e até anemias.

Os suplementos vitamínicos são geralmente indicados quando há uma necessidade maior do organismo por esses nutrientes, como durante a gravidez ou a amamentação; além disso, podem ser usados para enriquecer a dieta de atletas ou após cirurgias, quando o corpo precisa de mais nutrientes. No entanto, a ingestão de suplementos vitamínicos deve ser feita com a orientação de um médico ou nutricionista.

As vitaminas não contêm calorias e, portanto, não engordam. Contudo, como as vitaminas, principalmente as do complexo B, ajudam a equilibrar as funções do organismo, regulando também o apetite, o uso desses suplementos pode provocar um aumento da fome, favorecendo o ganho de peso em algumas pessoas. ●

**\*Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.

# HONESTIDADE E TRANSPARÊNCIA NAS FAMÍLIAS

◆ Pe. Rodolfo Faria ◆

**E**stimado(a) leitor da *Revista Ave Maria*, começo nossa reflexão mensal de junho abordando a grande crise da humanidade, evidenciada pelos inúmeros problemas que as famílias enfrentam diante do empobrecimento dos valores e da banalização dos princípios cristãos. Proponho, portanto, uma leitura a partir da palavra de Deus que nos encoraja ao caminho da esperança e ao testemunho de São Paulo Apóstolo.

Na Carta aos Filipenses, São Paulo exorta seu povo, dizendo: “Assim, meus caríssimos, vós que sempre fostes obedientes, trabalhai na vossa salvação com temor e tremor.” (cf. Fl 2,12). Firmar pactos com o propósito de desenvolver a vida nova que um dia recebemos de Cristo, ou “trabalhar em nossa salvação”, tem a ver com o desenvolvimento de caráter, no sentido de nos forjarmos segundo o caráter de Cristo, o Homem Justo e Santo.

**O valor de uma pessoa está em seu caráter e em quanto ela busca assemelhar-se a Jesus**

Neste sentido, hoje falaremos a respeito de dois pactos, os quais são determinantes para o crescimento de um

verdadeiro cristão: a honestidade e a transparência.

A honestidade é questão de caráter, de índole, de princípio de vida, de temor e obediência a Deus. Honestidade é algo que se aprende quando criança, junto às “virtudes essenciais” de uma boa educação. Ser honesto é uma decisão! A honestidade preserva a segurança na vida em comum: “Por isso, renunciad à mentira. Fale cada um a seu próximo a verdade, pois somos membros uns dos outros.” (cf. Ef 4,25); somos membros do Corpo de Cristo, que é a Igreja. A vida em comum, seja de um casal, seja de uma comunidade cristã, requer honestidade, pois ela é uma das qualidades mais importantes de uma relação feliz. Não mentir significa ser transparente e não aparente, embora a cultura atual nos empurre para baixo, fazendo-nos cair constantemente na mentira.

Santa Catarina de Sena nos diz que “É obrigação de todos edificar os demais com uma vida boa, santa e honesta”. Na vida familiar, primamos pelos valores do Reino e objetivamos chegar ao ponto de dar a vida uns pelos outros. Todavia, como chegar a este estágio elevado, quando temos dificuldades em questões simples como o trânsito, a escola (colas), a profissão (enrolação no expediente, uso ilícito da internet, xerox não permitidas), entre outras? A honestidade precisa ser, para o discípulo, como a roupa que ele troca todos os dias. Diz o livro de Jó: “Revestia-me de justiça e a equidade era para mim como uma roupa e um turbante.” (cf. Jó 29,14). A Palavra quer nos dizer que, para cada dia, tenho um novo desafio e preciso revestir-me da graça para ser fiel. Além de não mentir, honestidade implica sinceridade nos

relacionamentos: não cair no pecado por causa de um natural acesso de ira. São Paulo nos diz: “Mesmo em cólera, não pequeis. Não se ponha o sol sobre o vosso ressentimento.” (cf. Ef 4,26).

Quanto à transparência, esta é fundamental para a vida cristã, pois reflete não somente a honestidade, mas também a integridade e a verdade, valores essenciais para seguir os ensinamentos de Cristo. Jesus disse a Nicodemos: “Mas aquele que pratica a verdade vem para a luz. Torna-se claro que as suas obras são feitas em Deus.” (cf. Jo 3,21). Aqui, a luz simboliza a verdade e a transparência, convidando os fiéis a viverem abertamente, sem esconder seus atos. São Paulo também destaca a transparência em sua carta aos Efésios: “Outrora éreis trevas, mas agora sois luz no Senhor: comportai-vos como verdadeiras luzes. Ora, o fruto da luz é bondade, justiça e verdade.” (cf. Ef 5, 8-9). Novamente, a luz representa a verdade que deve permear a vida das famílias, sobretudo, das famílias cristãs. Mas o que é a verdade? Segundo o Catecismo da Igreja Católica, a verdade é a virtude que consiste em mostrar-se verdadeiro no agir e no falar, fugindo da duplicidade, da simulação e da hipocrisia. O cristão não deve se envergonhar de dar testemunho de Nosso Senhor em atos e palavras (cf. Catecismo da Igreja Católica, 2505-2506).

Em Atos 4,20, Pedro e João disseram aos escribas e chefes do povo: “Não podemos deixar de falar das coisas que temos visto e ouvido”. Essa passagem destaca a responsabilidade dos cristãos em testemunhar a verdade de forma transparente e autêntica. Viver a

transparência cristã no dia a dia envolve diversos aspectos práticos que refletem os ensinamentos de Cristo e os valores do Evangelho. Aqui estão alguns exemplos:

- **Honestidade nas relações interpessoais:** Ser transparente em todas as nossas interações, comunicando-se de forma honesta e verdadeira, sem ocultar informações importantes ou enganar os outros.

- **Integridade no trabalho e nos negócios:** Agir com integridade em todas as nossas atividades profissionais, evitando práticas desonestas, como fraude, corrupção ou manipulação, e sendo fiéis aos princípios éticos e morais.

- **Responsabilidade financeira:** Ser transparente em nossas finanças, sendo bons administradores dos recursos que Deus nos confiou, evitando desperdícios, vivendo dentro de nossos meios e sendo generosos com os necessitados.

- **Autenticidade na vida espiritual:** Ser transparente diante de Deus em nossa vida espiritual, confessando nossas falhas e pecados, buscando a reconciliação e a santificação, e vivendo uma vida de oração e comunhão com Ele.

- **Transparência na liderança:** Para aqueles que ocupam cargos de liderança na igreja ou na sociedade, ser transparente em suas decisões e ações, prestando contas de sua gestão e sendo modelos de integridade e honestidade.

- **Viver uma vida de coerência:** Garantir que nossas palavras e ações estejam alinhadas com nossos valores e crenças cristãs, evitando qualquer forma de hipocrisia ou duplicidade.

Portanto, “a honestidade é o caminho mais curto para a devoção.” (São João Maria Vianney). ●

# DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS NO APARELHO DIGESTIVO

◆ Dr. Alexandre Coutinho\* ◆

O sistema digestivo é composto por diversos órgãos, incluindo boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e ânus. Esses órgãos são responsáveis pela absorção de nutrientes e pela eliminação de impurezas do organismo, além de desempenharem um papel crucial no nosso sistema imunológico. Quando há problemas no aparelho digestivo, tanto a absorção quanto a eliminação de impurezas ficam comprometidas. Acompanhe a leitura para saber como evitar problemas no aparelho digestivo.

## IMPORTÂNCIA DE MANTER UMA ROTINA ALIMENTAR

Um dos hábitos mais prejudiciais para a digestão é a falta de uma rotina alimentar. O sis-

tema digestivo funciona de forma mais eficiente quando comemos em horários regulares. Manter o estômago vazio por longos períodos, exceto durante o sono, pode causar problemas como gastrite e indigestão, portanto, estabeleça uma rotina alimentar, respeitando os horários das refeições para garantir o bom funcionamento do seu aparelho digestivo.

Seguindo essas dicas, você poderá manter seu aparelho digestivo saudável e eficiente, garantindo melhor absorção de nutrientes e eliminação adequada de impurezas, além de contribuir para um sistema imunológico forte. ●

**\*Doutor Alexandre Coutinho** é cirurgião do aparelho digestivo e professor de cirurgia da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

## DICAS PARA MANTER UM APARELHO DIGESTIVO SAUDÁVEL

▶ *Prefira alimentos naturais em vez de processados: alimentos naturais são mais nutritivos e menos propensos a causar irritação no sistema digestivo.*

▶ *Priorize o consumo de vegetais, frutas, grãos e sementes: esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, essenciais para a boa digestão.*

▶ *Utilize óleo e gorduras em pequenas quantidades: o excesso de gordura pode sobrecarregar o sistema digestivo e causar desconforto.*

▶ *Beba bastante líquido durante o dia: a hidratação é crucial para o funcionamento adequado do sistema digestivo, ajudando na formação do bolo fecal e na prevenção da constipação.*

▶ *Coma com regularidade e mastigue bem os alimentos: comer em horários regulares e mastigar bem facilita a digestão e a absorção de nutrientes.*

▶ *Evite ficar mais de seis horas em jejum: faça lanches leves ou coma uma fruta entre as refeições para manter o metabolismo ativo e evitar sobrecarga nas refeições principais.*

▶ *Evite ingerir alimentos ou líquidos muito quentes: alimentos quentes podem irritar a mucosa do estômago e do esôfago.*

▶ *Evite refrigerantes e bebidas gasosas em excesso: o gás pode distender a parede do estômago, causando sensação de estufamento e estimulando a secreção ácida.*

▶ *Evite o tabagismo: o cigarro está relacionado a problemas estomacais, como retardamento da cicatrização de úlceras e azia.*

▶ *Consuma bebidas alcoólicas com moderação: o álcool pode irritar a mucosa gástrica e afetar a digestão.*

▶ *Pratique atividades físicas regulares: o exercício físico ajuda a regular o trânsito intestinal e a manter o peso adequado.*

▶ *Evite o consumo exagerado de medicamentos: o uso indiscriminado de medicamentos pode prejudicar a mucosa gástrica e causar problemas digestivos.*

Imagem: jolam\_e / Adobe Stock





COM FRANCISCO,  
**REDESCOBRIR A  
JUVENTUDE DE  
CRISTO**



◆ Pe. Thales Maciel Pereira\* ◆

**C**ontinuando a nossa reflexão sobre a Exortação Apostólica Pós-Sinodal *Christus Vivit*, recordamos que no mês passado havíamos meditado sobre o tema dos jovens nas Sagradas Escrituras. Neste artigo, concentraremos a nossa atenção na pessoa de Cristo e no significado de sua juventude para a nossa vida, que comparece no segundo capítulo da referida exortação.

O Papa Francisco sublinha que Jesus, o Verbo Encarnado, também viveu a vitalidade própria da juventude. Foi justamente em sua jovialidade que nosso Senhor desenvolveu o seu ministério público e ofertou-se na cruz pela nossa salvação. Alguns episódios são característicos sobre Jesus em sua juventude: o regresso de sua família a Nazaré; o seu batismo no Jordão; a perda e o encontro no Templo etc. Todos esses episódios indicam que Jesus foi se formando sob a luz da Palavra de Deus, pela força da Graça e com a orientação de sua família, Maria e José.

Todos esses momentos significativos da juventude de Jesus iluminam a nossa vida ao nos ensinar que também nós precisamos nos preparar para a missão que nos compete. É preciso que nos amadureçamos em nossa relação com Deus e com os irmãos, a fim de assumir a nossa vocação específica na comunidade dos fiéis, na família de Deus.

De um ponto de vista mais geral, o Papa recorda que a nossa vocação é “acender estrelas na noite de outros jovens”, pois o Senhor “convida-nos a olhar os verdadeiros astros, ou seja, aqueles sinais tão variados que Ele nos dá para não ficarmos parados, mas imitarmos o semeador que observava as estrelas para poder lavrar o campo” (*Christus Vivit*, 33).

Francisco indica que a maior luz para a juventude e para toda a humanidade é o próprio

Cristo, pois é Ele que, com sua vida e alegria, nos cumula da paz que vem de Deus. Cristo iluminou os santos e estes, por sua vez, projetam a luz do Senhor sobre nós, a fim de que a nossa própria existência seja luminosa para outros jovens, para as pessoas que convivem conosco.



**Retenhamos o ensinamento do Papa: “ser jovem, mais do que uma idade, é um estado do coração” (*Christus Vivit*, 34)**



Neste sentido, a Igreja continua sendo jovem e com a capacidade de renovar a sua juventude em Deus, mesmo sendo uma instituição bimilenar. Precisamos ser uma Igreja com contínua disposição para a renovação e para redescobrir o entusiasmo que brota do Evangelho.

Finalmente, Francisco encerra este segundo capítulo recordando a figura resplandecente de Maria, que nunca deixou de ser jovem, pois jamais perdeu o entusiasmo missionário e a alegria que brota do Evangelho. A força do “sim” de Maria ecoa na história da humanidade, considerando que “aquela juvenzinha é, hoje, a Mãe que vela pelos filhos: por nós, seus filhos, que muitas vezes caminhamos na vida cansados, carentes, mas desejosos que a luz da esperança não se apague. Isto é o que queremos: que a luz da esperança não se apague” (*Christus Vivit*, 48). ●

**\*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

## BOLINHO DE ARROZ

### INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz cozido  
½ xícara (chá) de queijo ralado  
½ xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
½ xícara (chá) de amido de milho  
½ xícara (chá) de farinha de trigo  
3 ovos  
Óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada. Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente até que fiquem dourados. Escorra sobre papel absorvente.

**Valor calórico: 195 Kcal.**

## TORTA DE LIMÃO

### INGREDIENTES

#### Massa

200 g de biscoito de maisena  
150 g de margarina

#### Recheio

1 lata de leite condensado (395 g)  
1 caixa de creme de leite (200 g)  
Suco de 4 limões  
Raspas de 2 limões

#### Cobertura

3 ou 4 claras de ovos  
3 colheres (sopa) de açúcar  
Raspas de 2 limões para decorar

### MODO DE PREPARO

#### Massa

Triture o biscoito de maisena em um liquidificador ou processador. Junte a margarina e bata mais um pouco. Despeje a massa em uma forma de fundo removível (27 centímetros de diâmetro). Com as mãos, espalhe os biscoitos triturados no fundo e nas laterais da forma, cobrindo toda a área de maneira uniforme. Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por aproximadamente 10 minutos.

#### Recheio

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto as raspas de limão) até obter um creme liso e firme. Recheie a massa já assada e leve à geladeira por 30 minutos.

#### Cobertura

Bata as claras em neve e acrescente o açúcar. Misture até obter um ponto de suspiro e leve ao forno até dourar. Desenforme a torta (sem retirar o fundo falso), despeje a cobertura e acrescente as raspas de limão.

**Valor calórico: 220 Kcal.**



Imagem: Reprodução/WEB



Qual a missão dos anjos? De onde eles vêm e qual a sua relação com os seres humanos? Esses questionamentos são abordados no novo lançamento da Editora Ave-Maria, “Sempre me guarde”.

Nesta obra, Rogério Bellini explora a devoção aos Santos Anjos e entrega aos catequistas um recurso valioso para aprofundar os conhecimentos sobre eles.

Com este livro, suas catequese serão dinâmicas, lúdicas e de muito aprendizado!

COMPRA AGORA EM: [AVEMARIA.COM.BR](http://AVEMARIA.COM.BR)

Abra o seu coração ao

# CHAMADO

que há no serviço  
do altar



O livro **“Coroinhas: Um Chamado Especial”** traz uma reflexão sobre o serviço aos pés do altar do Senhor; uma missão que colabora com o sacrifício de Cristo em cada Missa.

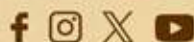
**Adquira seu exemplar, leve para o seu grupo e descubra o verdadeiro chamado por trás deste serviço de amor.**



Por **Priscila Duarte Ribeiro**

Acesse: [avemaria.com.br](http://avemaria.com.br)

**Acompanhe-nos**



**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA