

Revista Ave Maria

Ano 126 | Agosto 2024

A vocação a partir do serviço do *altar*



REPORTAGEM

A paternidade exemplar de São José: um modelo aos pais

JUVENTUDE

Pecados que ferem o amar a Deus sobre todas as coisas

IGREJA DIGITAL

Como promover as vocações religiosas?

Claretiano

A faculdade que é **mais+** por você.

+ de 110
polos pelo Brasil



Encontre o polo
mais perto de você

Mais de 30 cursos
de **Graduação.**

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



VESTIBULAR • INSCREVA-SE

claretiano.edu.br

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


Claretiano
CENTRO UNIVERSITÁRIO



CAMINHO DA OBEDIÊNCIA À VONTADE DO PAI

Daniel assiste em sonho a uma sessão do juízo de Deus (cf. Dn 7,9-10.13-14). Destaque para o trono do “ancião”, composto de labaredas de fogo, sinal da presença do divino. É uma teofania, manifestação de Deus. Os livros lembram o próprio livro da vida, onde constam todas as ações realizadas pelas pessoas e pela humanidade. O autor dessa passagem bíblica entende que, para devolver o caráter humano à história, é necessária a intervenção divina por alguém semelhante ao Filho do Homem.

Pedro defende a parúsia de Cristo não como fruto de lendas, comuns nos círculos gnósticos, mas sim como fruto de experiências vividas (cf. 2Pd 1,16-19). Anunciada na transfiguração, em que se pode ver Jesus na sua dupla dimensão de glorificado e filho amado de Deus, a parúsia, mais que a preocupação pela segunda vinda de Cristo, é um exercício profético do presente; sua vinda é permanente na vida pessoal e na memória comunitária. Assim, podemos viver o Cristo como sol da manhã, vencedor da escuridão e luz de cada dia.

A transfiguração de Jesus marca o início do caminho da cruz (cf. Mt 17,1-9). Os discí-

pulos estão desanimados pelo anúncio da paixão e pelas exigências do seguimento. Nesse momento, a transfiguração é uma injeção de ânimo, pois nela se manifesta a glória de Jesus e a antecipação de sua vitória final.

Os sinais na transfiguração são os mesmos da ressurreição: o rosto radiante, as vestes como a luz, a voz do Céu e o pedido de segredo até a ressurreição dos mortos. Transfiguração é teofania, manifestação de Jesus como Filho de Deus, anunciado pela voz do alto. Moisés e Elias, personagens cujo retorno anunciava a chegada do Messias, agora dão testemunho de que Jesus é o Messias esperado por Israel. Temos, pois, uma apresentação completa de Jesus: nele se manifesta a glória de Deus, o verdadeiro Messias esperado e o Filho de Deus.

A transfiguração mostra a fé dos discípulos em Jesus pela contemplação de sua vitória sobre a morte, assim poderão assumir todas as exigências do discipulado. É também um convite a superar a tentação de um messianismo glorioso e fácil e a empreender com Jesus o caminho da obediência à vontade do Pai. ●



Ave Maria

126 anos

Notas Marianas

NOSSA SENHORA DO AMPARO

No alto da cruz, Jesus confiou Maria a seu discípulo (cf. Jo 19,26s) e na pessoa de João, todos os seus seguidores. A devoção a Nossa Senhora do Amparo foi trazida pelos portugueses. Em 1617 já existiam em Olinda (PE) igrejas a ela dedicadas e a cidade de Fortaleza (CE) tem sua origem vinculada a essa devoção. A devoção a Nossa Senhora do Amparo não somente foi privilégio das classes abastadas, mas também do povo simples brasileiro.

SUMÁRIO



38 MATÉRIA DE CAPA

6 ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

8 SOFONIAS, PROFETA DA LIBERDADE

10 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 SÃO LOURENÇO

MÚSICA SACRA

14 MÚSICA, ESPÍRITO E BELEZA

REFLEXÃO BÍBLICA

16 O SEGUIMENTO DE JESUS (MC 8, 27-35)

SACERDÓCIO

18 SÃO JOÃO MARIA VIANNEY, EXEMPLO DE SACERDOTE

MARIOLOGIA

20 SANTA MARIA MAIOR: A ONIPOTÊNCIA SUPLICANTE DE NOSSA SENHORA

MATRIMÔNIO

22 ORAÇÃO CONJUGAL: NUTRINDO A ESPIRITUALIDADE DO CASAL

LANÇAMENTO

24 HUMILDE: O JUMENTINHO DE MARIA



REPORTAGEM

26 A PATERNIDADE EXEMPLAR DE SÃO JOSÉ: UM MODELO AOS PAIS!

IGREJA DIGITAL

30 COMO PROMOVER AS VOCAÇÕES RELIGIOSAS?

ESPECIAL ANO JUBILAR

32 O CAMINHO DO JUBILEU DENTRO DE ROMA: AS BASÍLICAS PAPAIS

CRÔNICA

36 VOCAÇÃO E SANTIDADE

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 O SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO EM FORTALEZA (CE)

46 PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

48 NOSSA VOCAÇÃO É ESPERANÇAR

ENSINO

50 VOCAÇÃO DE CATEQUISTA: MINISTÉRIO TÃO ANTIGO QUANTO À IGREJA

ESPIRITUALIDADE

52 COMO PODE O SER HUMANO ENCONTRAR SENTIDO?

RECONCILIAÇÃO

54 RECONCILIAÇÃO COM DEUS: GUIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

JUVENTUDE

56 PECADOS QUE FEREM O AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS

SAÚDE

58 PROBLEMAS CAUSADOS PELO FUMO

RELAÇÕES FAMILIARES

60 O AMADURECIMENTO NAS RELAÇÕES FAMILIARES

VIVA MELHOR

62 EXERCÍCIOS PARA MELHORAR A POSTURA EM CASA

EVANGELIZAÇÃO

64 COM FRANCISCO, CRER QUE DEUS NOS AMA E NOS SALVOU EM CRISTO, QUE VIVE PARA SEMPRE!

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 1998, 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: Fabio Fernando Torrezan

[f/revistaavemaria](#)

[@revistaavemaria](#)

revistaavemaria.com.br

MARIA, MODELO DE VOCAÇÃO

♦ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ♦

“Eis que conceberás e darás à luz um Filho,
e lhe darás o nome de Jesus.” (Lc 1,31)

“Vocação” significa chamado, mas não é qualquer chamado. Quando fazemos uma escolha profissional, não chamamos a isso de vocação, mas simplesmente uma escolha entre tantas. Sem dúvida, escolha profissional é um fator de realização pessoal, tanto é que uma profissão acertada, em sintonia com as habilidades e dons pessoais, é uma garantia de excelência no desempenho dela.

Sempre que falamos em vocação, entendemos um chamado no plano da fé. Dizemos que é Deus quem chama. Nós respondemos ou não ao chamado. Uma coisa é certa: vocação acertada, futuro feliz! Muitas vezes, a resposta vocacional comporta um verdadeiro salto no escuro, pela ausência de evidências sensíveis na hora de dar a resposta, pelos desafios que ela comporta, pelo perigo de não ser compreendido e pela necessidade de se doar integralmente, com todas as forças e energias da vida.

De todas as pessoas que ouviram e atenderam ao chamado divino, como os inúmeros personagens bíblicos, do Antigo ao Novo Testamento, além de todos os vocacionados importantes ao longo da história, de todos eles a vocacionada que mais nos encanta e estimula é Maria de Nazaré.

Uma jovem, ou melhor, uma adolescente recebe de um anjo a proposta de ser mãe, proposta que ela teria um milhão de motivos para recusar: como confiar em um anjo, sua tenra idade, a falta de recursos, por não estar ainda casada, apenas noiva, o perigo diante da rigidez das leis da época: ela poderia ser apedrejada por uma gravidez fora do casamento, sem contar o tanto que os vizinhos iriam comentar o fato numa sociedade onde todos se conheciam. Humanamente, Maria via diante de si a possibilidade de uma desmoralização sem limites, porém, ela não se deixou abalar.

A jovem Maria surpreende por sua resposta, pela sua maturidade e pela forma como ela se coloca numa dimensão que ultrapassa toda e qualquer razão hu-



Imagem: Mestre do Retábulo de Talheimer - 1518 / Wikipedia

mana. Maria situa-se numa dimensão de fé impressionante. Parece que ela já vive, diariamente, essa dimensão de fé, como se convivesse com anjos. O texto diz que ela fica perturbada, mas em momento algum apavorada ou assustada a ponto de perder o bom uso da razão. Ao contrário, ela, consciente, dialoga com o anjo. Se é verdadeira a proposta do além e verdadeiro o chamado sobrenatural, Maria delega a responsabilidade a Deus ao dizer “Eis aqui a serva [escrava] do Senhor, faça-se em mim segundo a tua Palavra” (Lc 1,38); portanto, a responsabilidade é de Deus em cumprir o prometido e em superar todas os inúmeros desafios que iriam aparecer em consequência da decisão.

Por tudo isso, Maria é modelo de quem responde positivamente à proposta de Deus, modelo de resposta à vocação, que envolve fé, coragem, confiança e superação. Quando nos encontramos diante de dificuldades que parecem insuperáveis, olhemos para a jovem Maria para que também nós tenhamos a coragem de dizer “Senhor, estou à tua disposição, faça-se em mim o que for melhor para cumprir a missão que tu me confiaste. Mesmo que humanamente não veja possibilidades, sei que para ti o impossível não existe, por isso, em ti confio plenamente. Amém!”●

COMO DESCOBRIR A VOCAÇÃO?

Em agosto, a Igreja Católica no Brasil celebra o Mês Vocacional e cada domingo desse mês é dedicado a uma vocação específica. Celebramos as vocações sacerdotal, matrimonial, religiosa e leiga.

VOCAÇÃO SACERDOTAL

Celebrada no primeiro domingo. O sacerdote representa Cristo na comunidade, sendo pastor e pai espiritual, promovendo a unidade e o crescimento espiritual.



Imagem: Adobe Stock e imagens geradas por IA / Leonardo AI



VOCAÇÃO À VIDA CONSAGRADA

Celebrada no terceiro domingo. Homens e mulheres dedicam suas vidas a Deus e à comunidade, vivendo votos de castidade, obediência e pobreza e servindo por meio de oração, missões, educação e caridade.

VOCAÇÃO MATRIMONIAL

Celebrada no segundo domingo. Comemorada junto ao Dia dos Pais, esta vocação celebra o Sacramento do Matrimônio e a importância da família cristã.

VOCAÇÃO LEIGA

Celebrada no quarto domingo. Leigos são chamados a participar ativamente da vida da Igreja, colaborando na catequese, liturgia, música, obras de caridade e diversas pastorais. Nos anos com cinco domingos, celebra-se o ministério do catequista, essencial na promoção da fé.



Já parou para pensar na sua vocação?



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

PEDIDOS DE ORAÇÃO

“Peço por todos os que se encontram em situação de rua e que tem padecido no frio incessante para que Deus levante pessoas para ajudar esses que tanto precisam.”

(Carlos Alberto)

“Agradeço pelo dom da vida neste mês em que completo 66 anos. Que Deus me dê saúde e muita fé para continuar a caminhada da fé.”

(Isadir Lopes Araújo)

“Peço orações pela minha mãe, que teve um acidente vascular cerebral e está com sequelas. Para que Deus nos dê forças para caminhar neste momento de dificuldade. Saúdo a minha mãezinha.”

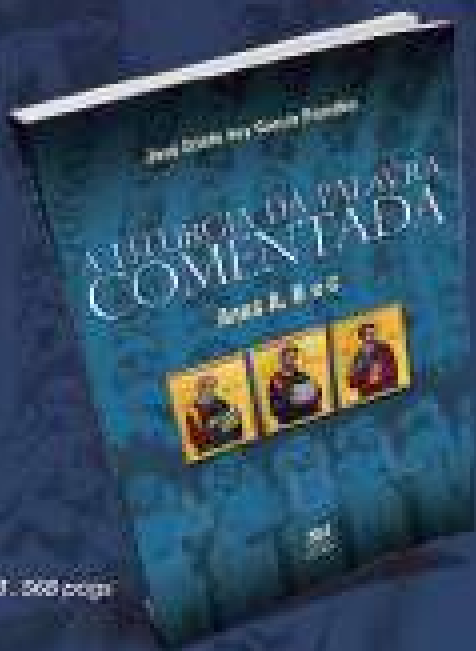
(Miriane Alves)

“Pelo nosso namoro para que juntos possamos crescer na fé e sejamos íntimos primeiramente com Deus.”

(Maria Clara e Carlos Henrique)

Revista Ave Maria | Agosto, 2024 • 7

Um guia completo para percorrer profundamente o Ano Litúrgico!



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

R\$23,90 - 568 páginas

AM
ave maria

Assine já! e mais
A revista das melhores leituras em
nos em www.ave-maria.com.br
Assine nos melhores pontos de venda

SOFONIAS, PROFETA DA LIBERDADE

♦ Pe. Nilton Cesar Boni, cmf ♦

Sofonias, cujo nome significa “o Senhor o escondeu” ou “o Javé protege”, é o nono dos profetas menores. Sabemos pouco sobre sua vida pessoal: era filho de Cusi, que significa “etíope”, isto é, negro, portanto, filho de estrangeiros. Exerceu seu ministério profético em um momento em que Judá atravessava uma disputa pelas grandes potências da época (640-609 a.C.), durante a menoridade de Josias e antes de sua reforma religiosa e do ministério de Jeremias.

Basicamente, ele tinha três preocupações descritas em seu livro: o dia de Javé, oráculos contra os opressores e a defesa e esperança para os pobres. Sua teologia dá ênfase ao “dia do Senhor”, que aparece dezoito vezes em seu livro. Não se trata do fim do mundo, mas da mudança de vida do povo e do abandono das idolatrias e das superstições que eram muito fortes naquele contexto. Ele criticava não só os ídolos personificados, mas atribuía a idolatria aos impérios da época, que oprimiam e perseguiram o povo em nome de seus interesses de poder. Essa realidade podia ser vivenciada tanto nas grandes cidades, como Jerusalém, quanto nos bairros e nas aldeias. A intervenção divina fará um novo êxodo na história e julgará aqueles que exploram e maltratam o povo.

A solução para acabar com esse poder autoritário, segundo Sofonias, é depositar a confiança em Deus. Os pobres e os humildes são os únicos que poderão constituir um povo liberto e refazer o projeto de Deus para que o dia de Javé se torne pleno de alegria e paz. São os portadores da esperança, pois estão abertos à ação de Deus.

Sofonias denuncia essa cultura que marginaliza, fere e destrói a dignidade humana, realidade que está presente atualmente e clama por justiça e liberdade. Seu chamado ressignifica as vozes dos que vieram antes dele e são sinais de fé no Deus providente.

A beleza dos profetas é a entrega à causa da vida. Tinham a certeza de que estavam do lado certo, o de Deus, quando não compactuavam com a desigualdade e todas as formas de martirizar o povo. Levantavam-se a favor do amor. Morreram pregando a verdade absoluta que é Deus. Pelo Batismo somos profetas ungidos e lutadores. Nossa causa é fazer a vontade de Deus e defender a humanidade dos oportunistas e falsos profetas que não temem o Senhor e fabricam seus ídolos para consumir nossa sede de paz.



Como Sofonias, nossa vocação é proclamar que o dia do Senhor é o dia da humanidade refeita pela graça, sem mancha e pronta para continuar a história da salvação com a força do Espírito



A soberania de Deus, defendida pelo profeta, torna-nos agentes corresponsáveis pela santificação e defesa do povo, rompe com os esquemas mundanos que ignoram o sagrado e a beleza das criaturas. ●

SANTA SÉ APROVA SANTUÁRIO DE 'NOSSA SENHORA DA ROCHA'

O Dicastério para a Doutrina da Fé, sob a liderança do Cardeal Victor Manuel Fernández, emitiu uma declaração de aprovação, conhecida como *Nihil obstat (Nada obsta)*, confirmando a legitimidade dos eventos associados ao Santuário Diocesano de Nossa Senhora *dello Scoglio*, situado em Santa Domenica di Planica, na Calábria, sul da Itália.

O Cardeal Fernández destacou a importância do santuário em um mundo cada vez mais secularizado, afirmando que a presença de peregrinos no local é um poderoso sinal de fé. Em sua resposta a uma

carta do Bispo de Locri-Gerace, Dom Francesco Oliva, o cardeal elogiou o crescente interesse e devoção ao santuário, que tem atraído uma intensa atividade espiritual e orações.

Ele também observou os frutos visíveis de vida cristã entre os visitantes, como oração, conversões, vocações religiosas e caridade, sem sinais de problemas críticos. O cardeal enfatizou que a presença dos peregrinos diante da Virgem Maria é uma expressão da busca de Deus e da necessidade espiritual dos fiéis, sugerindo que um anúncio renovado do Evangelho

poderia enriquecer ainda mais essa experiência.

O bispo Dom Francesco Oliva também emitiu um decreto autorizando a promoção e a realização de peregrinações e eventos espirituais no santuário. Ele sublinha que, embora os fiéis sejam encorajados a participar, isso não implica uma confirmação sobrenatural dos fenômenos associados e todas as mensagens adicionais serão divulgadas após o julgamento do bispo. Dom Oliva convida os fiéis para a celebração solene no santuário no dia 5 de agosto.●

Fonte: *GaudiumPres*

SUPERIOR GERAL DOS CARMELITAS DESCALÇOS DESTACA A EXPERIÊNCIA ESPIRITUAL DE IRMÃ LÚCIA

O superior-geral dos Carmelitas Descalços, Frei Miguel Márquez Calle, fez um convite especial para que se conheça a rica experiência carmelita de Irmã Lúcia de Jesus, destacando sua vocação de oração, contemplação, devoção eucarística, mariana e teresiana. Em uma carta publicada em 16 de julho, por ocasião da festa de Nossa Senhora do Carmo, Frei Miguel expressou o desejo de revelar aspectos menos conhecidos da vida de Irmã Lúcia, ressaltando sua obediência, simplicidade, lucidez e sentido de humor.

Nascida em Aljustrel em 28 de março de 1907, Irmã Lúcia foi uma das videntes das aparições de Nossa Senhora de Fátima em 1917,

ao lado de seus primos, os santos Francisco e Jacinta Marto. Após a morte dos primos, ela se tornou a única guardiã da mensagem de Fátima, vivendo até 2005.

Inicialmente religiosa de Santa Doroteia na Espanha, onde também teve aparições de Nossa Senhora, Irmã Lúcia ingressou na Ordem das Carmelitas Descalças em 1948, no Carmelo de Santa Teresa, em Coimbra, Portugal. Adotou o nome de Irmã Maria Lúcia de Jesus e do Coração Imaculado.

Na carta intitulada *Irmã Lúcia de Jesus, um caminho de luz*, Frei Miguel Calle elogia o percurso espiritual de Irmã Lúcia, que reflete a tradição carmelita e a espiritualidade dos santos e doutores do Carmelo. Ele destaca

a renovação e a profundidade que sua experiência trouxeram ao carisma carmelita, especialmente na vivência da relação com a Virgem Maria e a Eucaristia.

O frei descreve traços distintivos da espiritualidade de Irmã Lúcia, incluindo sua devoção ao coração imaculado de Maria, à Eucaristia, à obediência, à humildade e à missão eclesial. Ele observa que o coração imaculado de Maria foi um caminho e refúgio para ela, tornando-se sua morada na união transformante com Deus.

Frei Miguel também enfatiza que Irmã Lúcia viveu uma vida simples, laboriosa e oculta, semelhante à da Virgem Maria, a quem ela se configurou cada vez mais. Para ele, a vida de Irmã Lúcia é

um exemplo do “caminho para a morada da luz”, com o imaculado coração de Maria como guia.

Irmã Lúcia faleceu no Carmelo de Coimbra em 13 de fevereiro de 2005, aos 97 anos. Seu processo de canonização foi iniciado em 2008 e em 22 de junho de 2023 o Papa Francisco reconheceu suas

virtudes heroicas, tornando-a venerável.

No fim da carta, o superior-geral pediu orações pelo processo de beatificação e canonização de Irmã Lúcia de Jesus.●

Fonte: *Acidigital*



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

IGREJA EM JUIZ DE FORA ADOTA CATEQUESE MATRIMONIAL POR ACOLHIDA

A Arquidiocese de Juiz de Fora (MG) implementou, a partir de 1º de junho, a catequese matrimonial por acolhida em substituição ao tradicional curso de noivos como preparação para o Sacramento do Matrimônio. A mudança foi estabelecida por decreto do arcebispo, Dom Gil Antônio Moreira.

Essa abordagem segue as orientações da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) e as diretrizes do Papa Francisco, que destacam a necessidade de um novo catecumenato para abranger todas as etapas do Sacramento, desde a preparação até os anos seguintes, conforme informou o vigário episcopal para vida e família da arquidiocese, Padre Laureandro Lima da Silva.

Padre Laureandro explicou que a Igreja Católica tem se empenhado em fortalecer o Sacramento do Matrimônio desde sua preparação. Ele lembrou que, quando era bispo de Cracóvia, na Polônia, São João Paulo II já promovia uma preparação de um ano para casais, o que agora se alinha às recomendações atuais

da Igreja. A catequese matrimonial por acolhida oferecerá um entendimento mais profundo do Sacramento e dos compromissos matrimoniais. Segundo o padre, encontros mais longos e detalhados ajudam a preparar os casais para enfrentar desafios e prevenir separações, em contraste com os cursos de noivos tradicionais, que são mais curtos e menos abrangentes. As reuniões da nova catequese ocorrerão quinzenal ou mensalmente, com duração aproximada de 1h30 cada, totalizando uma carga horária mínima de 18 horas. Esse processo deverá se iniciar pelo menos seis meses antes da data do casamento

Os encontros abordarão temas como conhecimento de si e do outro, diálogo e amizade, amor conjugal, sexualidade, planejamento familiar, Sacramento do Matrimônio, aspectos litúrgicos e jurídicos da celebração, viver a fé na família, administração do lar, paternidade responsável, métodos naturais e educação dos filhos.●

Fonte: *Acidigital*



10 DE AGOSTO



Imagem: São Lourenço arrastou-se na grelha, na interpretação de Pietro da Cortona / Wikipedia

SÃO LOURENÇO

DIÁCONO E MÁRTIR (†258)

Quando os guardas imperiais invadiram o cemitério de São Calisto para prender e matar Sisto II e seus diáconos, em 6 de agosto de 258 d.C, não encontraram o Arqui-diácono Lourenço ou talvez pensaram que não seria oportuno fazê-lo perecer juntamente com os outros.

Ele, de fato, era a pessoa de confiança do Papa na administração dos bens da comunidade e se tornaria facilmente, segundo a tradição, o sucessor na sede de Pedro. Dele as autoridades esperavam, portanto, algo de maior importância.

São Leão Magno, numa homilia, relata o martírio de Lourenço assim como tinha sido transmitido até os seus dias: o ímpio perseguidor se enfureceu contra o levita, que estava mais em evidência, seja porque preposto ao sagrado ministério, seja porque encarregado da administração dos bens eclesiais. Encarcerando somente um homem, esperavam uma dupla presa, porque, se fosse considerado traidor do tesouro sagrado, tornar-se-ia também um apóstata da verdadeira religião.

Lourenço, nos quatro dias antes de ser aprisionado, conseguiu colocar os bens que administrava num lugar seguro, distribuindo-os aos pobres. Quando o juiz perguntou onde ele havia escondido o tesouro da Igreja, que por lei nesse momento seria confiscado, o diácono não se

perturbou e convidou-o a segui-lo, mostrando-lhe – continua São Leão no relato – “uma multidão numerosíssima de pobres fiéis, para manter e vestir aos quais havia ele empregado os bens nesse momento imperecíveis, que estavam tanto mais salvos quanto mais santamente tinham sido empregados. Vendo-se enganado no desígnio de rapina, ele estremeceu e, ardendo de ódio contra uma religião que havia instituído tal emprego das riquezas, não tendo encontrado junto dele nenhuma quantia de dinheiro, tentou arrancar-lhe o melhor tesouro, procurando raptar-lhe o depósito que era para ele a mais sagrada das riquezas”. Lourenço não renunciou a Cristo e foi ao encontro do martírio. Era o dia 10 de agosto de 258 d.C.

De acordo com a *passio de Policrônio*, um comovente romance histórico do século IV, no dia da prisão de Sisto II, enquanto ele era conduzido ao martírio, chegou Lourenço e lhe disse: “Para onde vais tão apressado, pai santo, sem o teu diácono? Tu não tiveste jamais o hábito de oferecer o sacrifício sem o teu ministro. O que te desagradou em mim, pai? Talvez me tenhas considerado indigno? Prova-me e vê se escolheste um indigno ministro para a distribuição do sangue do Senhor. Rejeitarás, talvez, aquele que admitiste aos santos mistérios de ser teu companheiro

no derramamento do seu sangue?”. Respondeu o Papa: “Filho meu, eu não te abandono. Aguardam-te maiores combates. Não chores; dentro de quatro dias me seguirás” e autorizou-o a distribuir os bens da Igreja antes que os inimigos se apropriassem deles.

Lourenço, cumprida sua missão, não podia esperar outra coisa senão a palma do martírio. O juiz, com efeito, depois de numerosos e atrozes tormentos, teria tentado a última cartada, fazendo colocarem-no em cima de uma grelha ardente. Mas “As chamas”, comenta São Leão, “não puderam vencer a caridade de Cristo; e o fogo que o queimava por fora foi mais fraco do que aquele que lhe ardia dentro”.

Ao mártir, muitíssimo amado pelos cristãos, foram erguidas igrejas em muitas partes do mundo. Em Roma, Constantino edificou uma basílica sobre o seu túmulo, que se tornou uma das sete grandes basílicas romanas. Também em Constantinopla, mais tarde, Teodósio, o Jovem, quis lhe dedicar uma das suas igrejas.

A mensagem que Lourenço deixou gravada na memória histórica é sem dúvida alguma o amor pela Igreja e pelos pobres, um amor que ele testemunhou com seu sangue.

Oração

O Soberano e Senhor deu-te, ó mártir, como ajuda, o carvão em brasa: queimado por ele, tu

rapidamente depuseste a tenda de barro e herdaste a vida e o reino imortais. Por isso, jubilosamente festejamos a tua memória, ó beatíssimo Lourenço coroado.

Resplandecendo pelo Espírito divino, como carvão em brasa, queimaste a sarça do engano, Lourenço vitorioso, arqui-diácono de Cristo: por isso, foste oferecido em holocausto como incenso racional Àquele que te exaltou, atingindo a perfeição pelo fogo.

Protege, pois, de toda a ameaça quantos te honram, ó homem de mente divina. ●

DICA DE LIVRO



MÁRTIRES E SANTOS DO CALENDÁRIO ROMANO, de Enrico Pepe, publicado pela Editora Ave-Maria.



Imagem: Freepik



O SEGUIMENTO DE JESUS

(MC 8, 27-35)

♦ Pe. Antônio Ferreira, cmf ♦

Neste ano, o Evangelho seguido na liturgia é o do evangelista Marcos. O texto de 8,27-35 ocupa um lugar central e decisivo no relato dele. Jesus continua ensinando que aqueles que desejam segui-lo devem negar a si mesmos e tomar a cruz. Ele enfatiza a importância de renunciar aos próprios desejos e

vontades e estar disposto a sofrer por causa do Evangelho. Ao mesmo tempo, Jesus assegura que aqueles que perdem suas vidas por amor a Ele e ao Evangelho encontrarão a vida eterna. Esse trecho destaca a centralidade da cruz na vida do discípulo de Jesus e a necessidade de renúncia e entrega total a Ele.

Os discípulos já convivem com Jesus há algum tempo. Chegou a hora em que eles devem falar claramente. A quem de fato eles seguem? O que descobrem em Jesus? O que entendem de sua vida, sua mensagem e seu projeto? Eles vivem se questionando sobre sua identidade. O que mais lhes surpreende é a autoridade com que Jesus fala, a força com que cura os enfermos e o amor com que oferece o perdão de Deus aos pecadores. Quem é esse homem que sentem tão presente e tão próximo de Deus como amigo da vida e do perdão?

O texto de Marcos 8,27 começa com uma longa instrução de Jesus aos seus discípulos, que continua até 10,45. Tanto no início como no fim dessa instrução, Marcos situa a cura de um cego em 8,22-26 e 10,46-52. No início, a cura do cego requereu momentos, ou etapas, para a realização da cura definitiva. Não foi fácil a cura da cegueira dos discípulos. Jesus teve que dar uma longa explicação sobre o significado da cruz para ajudá-los a entender um pouco, pois foi a cruz que causou sua cegueira. No fim, a cura do cego Bartimeu, fruto da fé em Jesus, sugere como deve ser a fé do discípulo: acreditar em Jesus e aceitá-lo como ele é, não como o quero e imagino. Quando Marcos escreveu seu Evangelho, a situação da comunidade não era fácil.

Havia muita dor, eram muitas as cruzes. No ano 64, o imperador Nero ordenou a primeira perseguição, matando muitos cristãos. Em 70, Jerusalém estava prestes a ser destruída pelos romanos. A maior dificuldade foi aceitar a cruz de Jesus. Os judeus pensavam que uma pessoa crucificada não poderia ser o tão esperado Messias do povo, pois sua lei estabelecia que quem fosse crucificado deveria ser considerado amaldiçoado por Deus (cf. Dt 21,22-23).

O texto traz o primeiro anúncio da paixão e morte de Jesus aos discípulos, a tentativa de Pedro de eliminar a cruz e o ensinamento de Jesus sobre as consequências da cruz para ser seu discípulo. Pedro não entende a proposta de Jesus sobre a cruz e o sofrimento. Ele aceitava Jesus Messias, mas não como Messias sofredor. Pedro pensava, como outros do seu tempo, que o Messias deveria de ser um rei glorioso. Pedro parecia cego. Hoje muitos creem em Jesus, mas nem todos da mesma forma. Quem é Jesus para nós? Qual é a imagem mais comum que as pessoas têm dele hoje? Quem somos nós para Jesus?

Jesus, a caminho de Jerusalém, vai repetir três vezes a mesma coisa: que vai ser entregue e crucificado. Com isso, a história adquire um intenso dramatismo. Jesus é consciente do que poderia acontecer com Ele, mas, apesar de tudo, mantém a decisão de ir a Jerusalém e proclamar com clareza e firmeza seu projeto do Reino de Deus. O relato diz ainda que Pedro, um dos seus discípulos, tentou em privado convencer Jesus a não ir a Jerusalém. A reação de Jesus

será forte para com Pedro. Diante de todos, Ele dirá “Afasta-te de mim, Satanás, porque teus sentimentos não são os de Deus, mas os dos homens” (Mc 8,33). É no caminho para Jerusalém, nessa situação de crise, nesse momento de tentação para Jesus, em que é necessário tomar decisões claras, Ele vai explicar o que exige de um dos seus discípulos. Jesus vai falar mais claramente e com muita firmeza. Algumas dessas exigências são: “Se alguém me quer seguir, renuncie-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me. Porque o que quiser salvar a sua vida, irá perdê-la; mas o que perder a sua vida por amor de mim e do Evangelho, irá salvá-la. Pois que aproveitará ao homem ganhar o mundo inteiro, se vier a perder a sua vida? Ou que dará o homem em troca da sua vida?” (Mc 8,34-36).



A cruz não é o desejo do Deus Pai para Jesus ou para qualquer um de nós, seus filhos e filhas



A cruz é consequência do compromisso acolhido livremente por Jesus para revelar a Boa-Nova do Pai. Por anunciar isso, por defender a justiça, os mais pobres e marginalizados, Jesus foi perseguido e assassinado. Tomar a cruz e carregá-la atrás dele significa, portanto, aceitar ser excluído pelo sistema injusto que praticou e ainda hoje pratica a injustiça. Não há amor maior do que dar a vida pelos irmãos, diz o próprio Jesus. ●

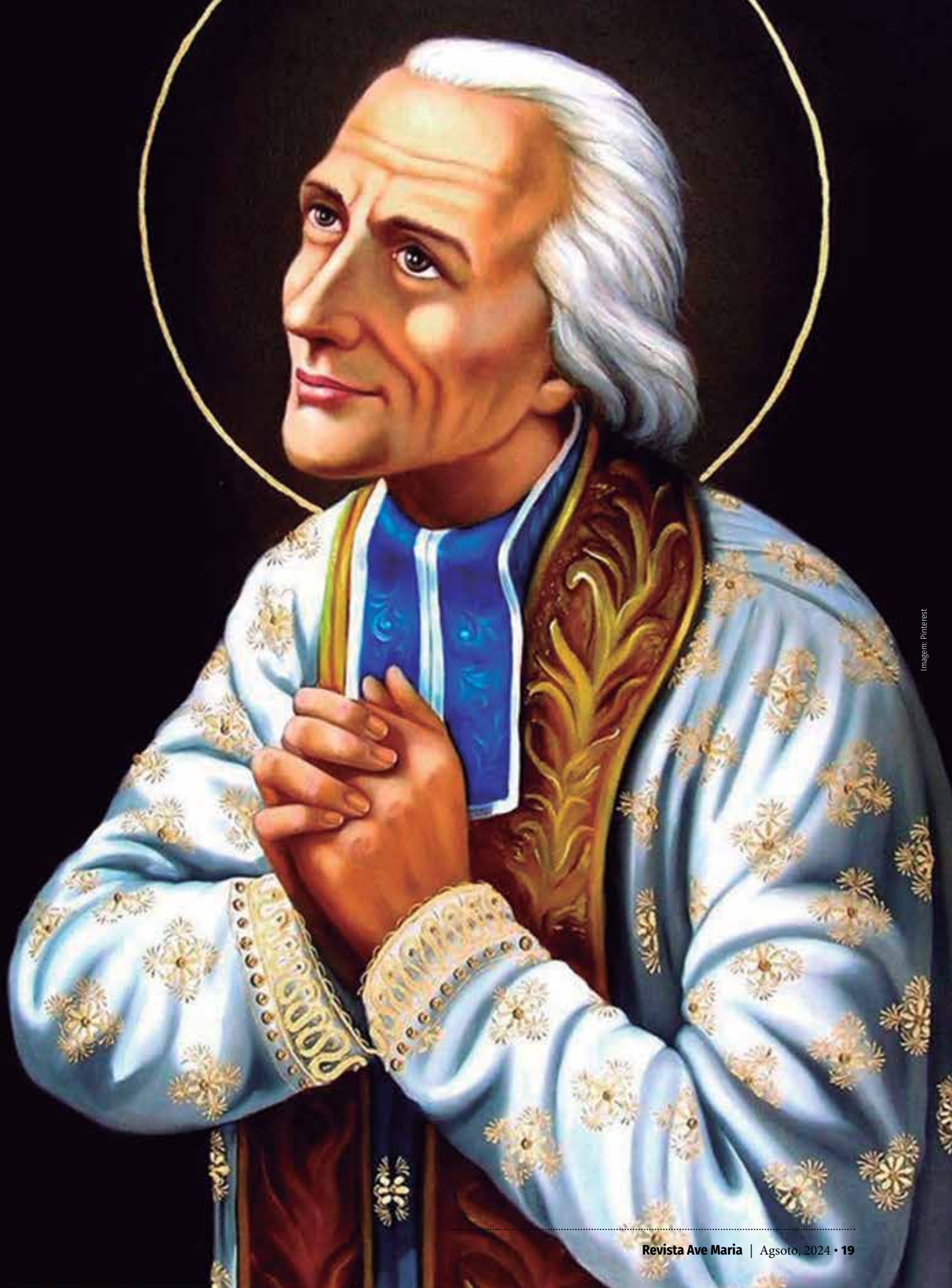


Imagem: Pinterest

SANTA MARIA MAIOR: A ONIPOTÊNCIA SUPLICANTE DE NOSSA SENHORA

◆Pe. Maurício Alves de Lucena Júnior*◆

Concluída pelo Papa Sisto III, um ano depois que o Concílio de Éfeso (431) proclamou o dogma da Maternidade Divina de Maria, a Basílica de Santa Maria Maior é a maior igreja de Roma e a primeira do ocidente dedicada a Nossa Senhora. O templo foi construído sobre o monte Esquilino, uma das sete colinas sobre as quais Roma foi fundada.

Uma versão do frade Bartolomeu de Trento, que viveu em meados do século XIII, conta que a origem da Basílica se deu pelo fato de um rico casal ter pedido discernimento a Nossa Senhora para saber como empregar sua riqueza. Por meio de sonhos, o casal recebeu uma mensagem da Virgem Maria pedindo que fosse construída uma igreja exatamente sobre o monte Esquilino, que, no dia 5 de agosto, no período do verão europeu, estaria coberto de neve. E assim aconteceu o milagre, o que levou a igreja a ser chamada também de Basílica de Nossa Senhora das Neves.

Esta história nos aponta importantes lições sobre a presença da Virgem Maria na caminhada do Povo de Deus. A primeira delas: Nossa Senhora está sempre atenta às necessidades de seus filhos. Como nas Bodas de Caná (cf. Jo 2, 1-11), ela per-

manece observando onde falta o vinho; permanece apontando que Jesus tem sempre a resposta para qualquer situação. Por ter uma sintonia perfeita com seu Filho, Maria jamais se abstém de solicitar a Cristo um auxílio para os que necessitam.

São João Paulo II diz que “Maria põe-se de permeio entre o seu Filho e os homens na realidade das suas privações, das suas indigências, dos seus sofrimentos. Põe-se de permeio, isto é, faz de mediadora, não como uma estranha, mas na sua posição de mãe, consciente de que como tal pode – ou antes, ‘tem o direito de’ – fazer presentes ao seu Filho as necessidades dos homens”.

Depois, como nos conta a história do frade Bartolomeu, a terra quente e seca sente o refrigério da neve, por intercessão de Maria. Inúmeras vezes, o coração humano é visitado por este acalento materno de Nossa Senhora. Em seu *Magnificat* (cf. Lc 1, 46-55), Maria relata a forma como Deus a visitou, fazendo nela maravilhas. Esta mesma visita ela estende aos homens e mulheres de todos os tempos, que recorrem à sua intercessão materna, confiantes de que o Poderoso também fará grandes coisas em favor dos seus.

As mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje

Um convite à conversão e à paz

"Filhinhos, vocês não para mim muito queridos e os amado a ficar próximos de mim!"



Cumprir 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.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Edição Ave-Maria nos redes sociais



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

A festa da Basílica de Santa Maria Maior recorda aos fiéis a necessidade de confiar na mediação de Nossa Senhora, entre Cristo e os homens

A Protetora do povo romano e cristão (*Salus Populi Romani et Christiani*) conhece as necessidades da humanidade; por isso, roga por cada pessoa com uma onipotência suplicante e sempre aponta Cristo como a solução para as intempéries e angústias desta vida. ●

***Pe. Maurício Alves de Lucena Júnior** é sacerdote da Diocese de Patos (PB). Hoje atua como Assessor de Comunicação da Diocese.

uma família é ter a coragem de fazer parte do sonho de Deus, a coragem de sonhar com Ele, a coragem de construir com Ele, a coragem de unir-se a Ele nesta história de construir um mundo onde ninguém se sintá só”. (Exortação Apostólica pós-sinodal *Amoris Laetitia*, 321).

Não tenha medo de sonhar os sonhos de Deus para você! ●

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

Imagem: Freepik





◆ Pe. Luís Erlin, cmf* ◆

Em *Humilde: o jumentinho de Maria*, somos levados por uma emocionante saga que começa com o resgate de um jumentinho gravemente ferido à beira da morte. Cuidado com amor e acolhido pela Sagrada Família em Nazaré, Humilde testemunha os milagres e desafios da vida de Jesus.

Dos momentos de desespero à descoberta do amor verdadeiro, Humilde encontra propósito em servir àqueles que o acolheram

Com uma mistura de fé, aventura e emocionantes revelações divinas, este livro nos leva a refletir sobre o poder do amor, da providência divina e da transformação pessoal.

O livro nasceu graças ao encanto das pessoas com o personagem Humilde, das novenas *9 meses com Maria e 3 meses com São José*; o jumentinho aparece na história dessas duas trajetórias de oração e mesmo sendo um personagem secundário despertou o carinho dos leitores. Por essa razão, ganhou um livro em que é o protagonista.

O livro é narrado na primeira pessoa, sendo uma obra ficcional.

O leitor adentrará na história salvífica de Cristo pelos olhos, coração e sentimentos de um animal de estimação, neste caso Humilde.

O itinerário do jumentinho nos faz acreditar que em tudo Deus age e sua providência é eterna e total. Dessa forma, compreendemos que em nossos encontros, dos mais variados possíveis, mesmo que sejam com animais de estimação, existe um propósito dentro do plano maior que é a sapiência divina.

Humilde desempenha uma missão na vida de José, Maria e Jesus, ao mesmo tempo em que se enriquece na companhia da Sagrada Família.

Um amigo meu disse por estes dias: “O livro *Humilde: o jumentinho de Maria* não é simplesmente a história de um jumento, mas a história de cada um de nós, que passamos por sofrimento, reconstruímos as próprias histórias, buscamos sentido mesmo em meio às tormentas, levantamos a cabeça, somos tocado pelo amor e fazemos uma libertadora experiência de Deus”. ●

***Padre Luís Erlin, cmf** é Missionário Filho do Imaculado Coração de Maria (claretiano). Nasceu em 3 de dezembro de 1973, em Cambé (PR). É o quarto filho de Manoel João (*in memoriam*) e Aparecida Guizilini (*in memoriam*). É formado em Filosofia, Teologia e Jornalismo, mestre e doutor em Comunicação Social e diretor-presidente da Editora Ave-Maria e da *Revista Ave Maria*, onde escreve regularmente.

A PATERNIDADE EXEMPLAR DE SÃO JOSÉ: UM MODELO AOS PAIS

PARA 2,3% DOS PAIS NO BRASIL,
O DESAFIO DE CUIDAR E EDUCAR É SOLO

◆ Karla Maria ◆



Antes de o sol nascer Thiago já está em pé passando um cafezinho e preparando a primeira refeição das suas crianças, que ainda dormem. Por isso, o silêncio divide espaço com as mamadeiras, quase prontas. Por volta das sete horas, uma a uma, as crianças vão acordando e assim a rotina do dia avança com a troca de fraldas, roupas e calçados. Quem tem filhos conhece bem essa dinâmica.

Essa é a família do arquiteto Thiago Lopes Carmargo Ferreira, 41 anos. Casado por dezesseis anos com Rayssa, juntos eles tiveram quatro filhos: Dante, Cauê e os gêmeos Zay e Chloé. Uma escadinha animada, exigente de cuidados, que tem proporcionado mais e mais descobertas.

Um ano e meio após o nascimento dos gêmeos a família descobriu que Rayssa tinha um câncer no estômago. “Foi algo supersilencioso. Da descoberta até o início do tratamento e a partida dela, a cada dia que passava eu sentia a piora no estado de saúde. Era tão desesperador, eu vivia uma sensação de impotência”, confidenciou o pai em entrevista exclusiva à nossa reportagem.

Rayssa buscou tratamento, mas faleceu três meses depois do diagnóstico, em 18 de setembro de 2023. “Cada dia sem ela é uma jornada de saudades e lembranças maravilhosas. Durante dezesseis anos ela foi minha esposa, amiga e companheira, o amor que definiu minha vida. A Ray não só me ensinou o significado do amor, mas também a ser pai para os quatro filhos lindos que ela nos deu. Ela era o alicerce, a força que mantinha nossa família unida, uma mulher exemplar, uma supermãe, meiga e com um enorme coração”, disse Thiago.

Ele carrega as alianças de casamento no peito e uma plaquinha com o nome Rayssa, escrito com a caligrafia de Caê: “Ela partiu cedo, vítima de um câncer implacável, mas sua luz continua a brilhar em cada um de nós. Hoje homenageio essa mulher incrível, cujo legado é eterno. O nosso amor é eterno! Que sua memória continue a iluminar nossos dias e que Deus nos dê forças para seguir em frente, sabendo que seus propósitos são maiores do que podemos entender agora”. Rayssa faleceu aos 36 anos de idade.

Viúvo, Thiago tornou-se um genitor raro nas estatísticas: solo, atípico (o primogênito Dante nasceu com síndrome de Down) e pai de gêmeos. “Eu assumi

as minhas crianças e vejo como minha obrigação, apesar de eu ter recebido proposta da minha sogra e dos meus pais para deixá-las com eles. Imagine, são meus filhos!”, disse o pai, que já passou por episódios de unidade de terapia intensiva (UTI) com os pequenos.

Embora em bem menor número no país, os pais solo existem e compõem 2,3% dos lares. Os dados são da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) e do Censo Demográfico, que analisam diversos aspectos das condições de vida e da estrutura familiar no Brasil.



Rayssa com os seus filhos.

Registros civis, no entanto, revelam e denunciavam o abandono de parte dos pais. Basta observar o registro dos nascimentos sem o nome do genitor. Em 2023, dados da Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen-Brasil) revelaram que, dos 2,5 milhões de nascimentos re-

gistrados no Brasil, 172,2 mil crianças não tinham o nome do pai registrado.

Esse número representa um aumento de 5% em relação a 2022, quando 162,8 mil crianças foram registradas sem reconhecimento paterno. A maior proporção de registros sem o nome do pai foi observada na região Norte, com 10% dos nascimentos, seguida pelo Nordeste com 8%. Em números absolutos, o Sudeste teve a maior quantidade, com 57.602 registros (6% do total de nascimentos). A região Sul teve a menor proporção, com 5%.

De volta à rotina de Thiago, naquela manhã invernal de 2024 o silêncio do apartamento se rompia com a turma quase pronta, alimentada e animada para iniciar o dia na rua. Mochilas organizadas e carinhas amassadas embarcavam no carro do pai a caminho da escola.



Imagem: Arquivo Pessoal

Thiago Ferreira e os filhos.

Os desafios do cuidado diário de quatro crianças ao mesmo tempo vão sendo superados aos poucos e com alguma organização para fazer dar certo. “É uma loucura, que não é diferente de nenhuma casa. Temos os momentos de estresse. É preciso ficar em cima o tempo todo, porque, imagine, são quatro crianças correndo em casa! Vou aprendendo entre erros e acertos”, disse o pai, que sempre envolve as crianças nas atividades de casa, como lavar louça e preparar as refeições.

Às oito horas os quatro já estão na escolinha e é a partir dessa hora até as dezesseis que o pai organiza a casa, as roupas e os brinquedos, vai ao mercado para repor frutas e legumes (as crianças comem superbem) e trabalha em seus projetos como empreendedor nos ramos da arquitetura e da estética.

“Há dias em que eu deixo para depois as coisas de casa e fica uma bagunça mesmo; é assim, um dia após o outro. Espero que Deus me permita ter alguém para ajudar o dia inteiro aqui em casa”, disse em relação à demanda doméstica exaustiva.

Thiago segue as orientações da esposa em relação às refeições e a “determinação” de uma rotina para as crianças. Sem isso, o dia a dia seria um caos: “As crianças precisam de rotina, nós precisamos. Foi difícil no começo, mas hoje acredito que estamos no caminho certo”.

Ao compartilhar sua história nas redes sociais (@pai.solo.thiago), ele possibilitou um movimento interessante de mães e pais solos que dividem suas rotinas de cuidados, atividades e refeições com as crianças, bem como de amor, solidão, cansaço e os problemas – inclusive financeiros – de dar conta sozinho da família: “Recebo mensagens de diversos pais e mães dividindo suas histórias e isso tem me feito muito bem, pois me incentiva a seguir tentando melhorar dia após dia, mesmo com saudade da Ray”.

Os pais e a sogra de Thiago são sua rede de apoio em alguns fins de semana, que é quando o pai tira um tempo para se cuidar. Thiago iniciou recentemente terapia: “Sei que preciso estar bem mentalmente para cuidar deles”.

Assim como Thiago, Benedito Camargo, 81 anos, tem saudades de sua companheira Lindaura

Alves Camargo, com quem foi casado por 55 anos. Também vítima de câncer, Lindaura faleceu em 2022, aos 80 anos.

Pai de Celso, 56, Maurício, 55, e Juliana, 47, Benedito é diácono permanente na Arquidiocese de São Paulo (SP): “É muito duro viver sem ela, não quero ter outro casamento, até porque sou casado com o povo. Nossa parceria nesta vida, na educação dos nossos filhos, deu muito certo”.

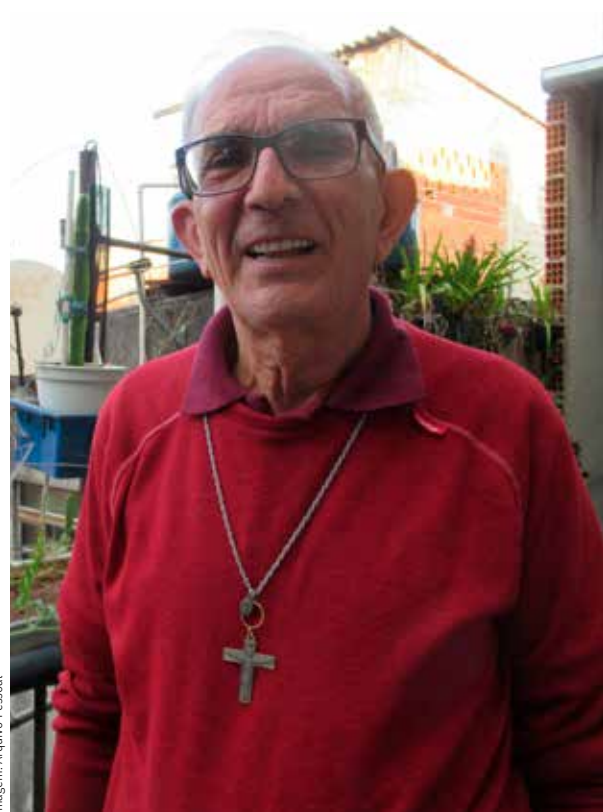


Imagem: Arquivo Pessoal

Benedito Camargo.

Nossa reportagem conversou com o diácono na casinha em que optou por viver sozinho, na Vila Zatt, periferia de São Paulo, junto com seu povo, como diz. Com vista para o pequeno jardim de que cuida com dedicação, ele falou da experiência de educar os filhos: “Tudo é muito gostoso, com o primeiro é meio assustador, mas a gente aprende e aí vem o segundo, o terceiro e a gente sente mais segurança”.

Falou também do episódio da adoção de Juliana: “Sempre desejamos muito uma menina e ir buscá-la foi uma alegria para nossa família, que cresceu em

amor. Ela chegou assim, num pacotinho”, disse, nostálgico, mostrando com as mãos o tamanho do corpinho da bebê.

Alto, calvo e usando um par de óculos marrons, o diácono aconselha os pais a seguirem o exemplo de São José: aceitem a missão com coragem: “José não é exemplo de marido só, é exemplo de homem. José cuidou de Maria e de um filho que não era dele, então, ele é um modelo”.

Para o escritor e teólogo Darlei Zanon, São José é exemplo de pai porque assumiu a paternidade de Jesus e na cultura hebraica pai é justamente aquele que assume: “O que temos nos evangelhos e em estudos ligados à arqueologia é a constatação de que ele [José] foi pai porque acolheu e educou”.

Autor da obra *Simplesmente José* (Paulus Editora), Zanon destaca que José também passou por inseguranças e questionamentos quando deparou com Maria grávida e que ainda assim soube aceitar a missão. “José foi pai em todos os sentidos e certamente educou Jesus quanto à sua profissão, carpinteiro, que segundo estudos arqueológicos não necessariamente é quem trabalha com madeira, mas sim aquele envolvido em construções”, explicou.

Zanon acredita que José também educou e orientou Jesus em suas orações: “Provavelmente José levava Jesus a peregrinações e ensinava todos os valores que fazem parte de uma família, como solidariedade, trabalho e comunidade”. Não à toa, na Itália, o Dia dos Pais é o dia de São José: 19 de março, data que foi oficializada apenas em 1621 sob o Papa Gregório XV (1554-1623). Em 8 de dezembro de 1870, o Papa Pio IX (1792-1878) proclamou São José patrono universal da Igreja.

Em uma de suas catequeses, em audiência-geral, o Papa Francisco ensinou: “Deus confiou em José, como fez Maria, que encontrou nele o esposo que a amava e respeitava e sempre cuidou dela e do Menino. Nesse sentido, São José não pode deixar de ser o guardião da Igreja, porque a Igreja é o prolongamento do corpo de Cristo na história e, ao mesmo tempo, na maternidade da Igreja é espelhada a maternidade de Maria. José, continuando a proteger a Igreja, continua a proteger o Menino e sua mãe; e também nós, amando a Igreja, continuamos a amar o Menino e sua mãe”.

COMO PROMOVER AS VOCAÇÕES RELIGIOSAS?

◆ Fabiano Fachini* ◆

“As vocações nascem na oração e da oração e só na oração podem perseverar e dar fruto”, ensina a nós o Papa Francisco. Neste mês de agosto, Mês das Vocações, todo católico é convocado a promovê-las – mas não só agora.

Pensando nisso, elaborei algumas sugestões para que possamos divulgar e promover as vocações na catequese na Pastoral Vocacional, na comunidade e na vida, pois as pequenas ações fazem a diferença nessa missão.

No terceiro domingo de agosto, celebramos as vocações religiosas. O que é e quem são os que acolhem o chamado para a vocação religiosa? São homens e mulheres que foram chamados a servir a Deus, na vida consagrada celibatária, com votos de pobreza, obediência e castidade. São os padres, os diáconos, os irmãos, as irmãs e as freiras.

Agora que sabemos o que é vocação religiosa, vamos para as ideias de conteúdo, mudanças de atitude e mão na massa!

Na catequese

A oração é essencial para promover e aumentar as vocações, então, reze e atenda à exortação

de Jesus de “rezar ao Senhor da Messe para que envie operários para a sua messe” (Mt 9,36-38).

O próprio *Documento de Aparecida* destaca: “É necessário intensificar de diversas maneiras a oração pelas vocações. As vocações são dons de Deus, portanto, em cada diocese, não devem faltar orações especiais ao ‘Dono da Messe’” (314).

Catequista, assuma com os catequizandos um compromisso de orar pelas vocações religiosas e incentive-os a rezarem por suas próprias vocações. O chamado vem do Criador, vamos ajudar os jovens a escutarem? O chamado vem dele, mas a resposta é humana e podemos colaborar na escolha e orientação: “Não fostes vós que me escolhestes, mas fui eu que vos escolhi” (Jo 15,16).

Outra sugestão no âmbito da catequese é promover encontros presenciais ou virtuais entre os religiosos e os catequizandos. A partilha de experiências será importante para a construção desses jovens, que podem ter curiosidade sobre a vida religiosa e colaborar com o fim das “piadas de mau gosto” sobre os vocacionados (sim, elas existem na Igreja e não são poucas!).

Na Pastoral Vocacional

Apoie e participe da Pastoral Vocacional da sua diocese ou paróquia. Leia sobre as vocações e conheça a vocação de algumas personalidades bíblicas. Conheça e reze pedindo a intercessão dos santos e santas que foram padres ou religiosas.

Essa iniciativa é válida também para catequese e grupos de oração.

Na comunidade

Motive e dê suporte aos pais, parentes e amigos dos vocacionados para que apoiem a caminhada dos filhos ou amigos. Sabemos que muitos vocacionados desistem pelos comentários negativos dos familiares e pelas implicações dos colegas.

Falar sobre as vocações religiosas na sua comunidade pode ser o início de uma transformação que irá se refletir em toda a paróquia e diocese, no respeito pelos vocacionados e na inspiração de novas vocações.

“A família que está aberta a valores transcendentais, que serve os irmãos na alegria, que carregam com generosa fidelidade os seus deveres e tem consciência da sua participação cotidiana no mistério

da cruz gloriosa de Cristo torna-se o viveiro primário e mais excelente de vocações, vida de consagração ao Reino de Deus.” (João Paulo II, Exortação Apostólica *Familiaris Consortio*, 53)

Reze em comunidade pelas vocações.

Apoie causas vocacionais

Motive sua comunidade a conhecer e apoiar o projeto da Pastoral Vocacional, seminário, convento ou comunidade de vida consagrada próxima da paróquia.

Essas iniciativas não são difíceis, veja só:

- Escrever cartas aos vocacionados;
- “Adotar” e comprometer-se a rezar pela vocação de um jovem vocacionado;
- Reunir-se e realizar uma ação de benfeitoria para ajudar na manutenção do seminário, convento ou comunidade de vida consagrada.

Na vida

Sim, na vida! Significa que nas conversas em família, na roda de amigos, no grupo de oração e na comunidade você irá ajudar a combater o “*bullying vocacional*”. Muitos jovens vocacionados sofrem com as brincadeiras de mau gosto que ouvem dos amigos, familiares e até mesmo na sua comunidade de Batismo.

No universo digital

Siga os perfis dos vocacionados em suas redes sociais e lembre-se

de apoiar suas postagens com curtidas e comentários positivos.

Poste bons conteúdos em formato de texto, vídeo e arte sobre as vocações religiosas e, especialmente, testemunhos das experiências que os jovens vocacionados vivem em seu dia a dia.

Já os religiosos que vivem sua vocação podem compartilhar suas histórias recordando o passado e momentos marcantes de suas jornadas vocacionais.

Promover as vocações é a missão de todos nós. ●

***Fabiano Fachini é**

formado em Comunicação Social Jornalismo e MBA 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.



Imagem: Dc Studio / Freepik com camada gerada por IA / Adobe Firefly

O CAMINHO DO JUBILEU DENTRO DE ROMA: AS BASÍLICAS PAPAIS SÃO JOÃO DE LATRÃO



Imagem: Stefano Porfirri / www.meser.com/it

◆ Da Redação ◆

As 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.

A Arquibasílica do Santíssimo Salvador e dos Santos João Batista e Evangelista, comumente conhecida como San Giovanni in Laterano, está situada perto do monte Célio. Originalmente, antes da construção da basílica, essa área era propriedade da antiga família Laterano, que tinha sua residência nas proximidades. Nos Anais de Tácito, de 65, menciona-se um confisco realizado por Nero devido ao envolvimento de alguns membros da família em uma conspiração contra o imperador. Mais tarde, as terras passaram a ser propriedade de Fausta, esposa de Flávio Valério Constantino, que foi proclamado imperador em 306, após a morte de seu pai.

O imperador Constantino, com o Édito de Milão de 313, concedeu liberdade de culto aos cristãos. Com a intenção de oferecer à nascente Igreja um local adequado para celebrações, ele entregou ao Papa Melquíades as terras de Laterano, recebidas como dote de sua esposa, para a construção de uma igreja.



A basílica foi consagrada em 324 pelo Papa Silvestre I e dedicada ao Santíssimo Salvador. No século IX, o Papa Sérgio III também a dedicou a São João Batista e, no século XII, o Papa Lúcio II acrescentou São João Evangelista



Do quarto ao 14º século, quando o Papa se mudou para Avignon, Laterano foi a principal sede do papado, tornando-se o símbolo e o coração da vida da Igreja.

Em 1378, com a eleição de Gregório XI, a sede do pontífice voltou para Roma. No entanto, como Laterano estava em péssimas condições, decidiu-se transferir o poder para o Vaticano.

Somente em 1650, por ordem do Papa Inocêncio X, foi realizada a reorganização total da basílica, graças ao trabalho de Francesco Borromini.●

SURPREENDA-SE COM UMA HISTÓRIA DE

*superação,
acolhimento
e amor.*



**PE. LUÍS
ERLIN, CMF**

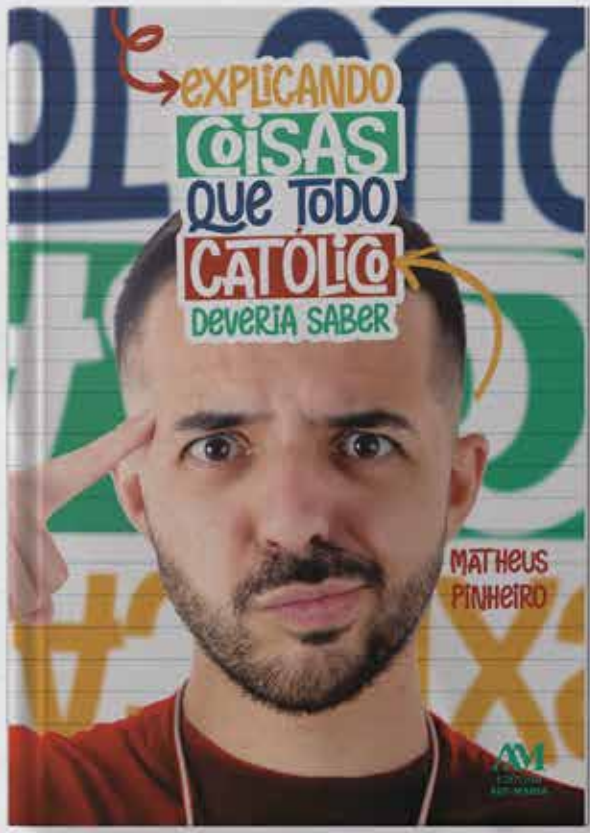
Autor com mais de 1 milhão
de livros vendidos

M
EDITORA
AVE-MARIA

Adquira agora em nosso site

AVEMARIA.COM.BR

e Ai, CATÓLICO,
TOPA **DESCOBRIR**
MAIS SOBRE
A SUA fé?



Adquira agora em nosso site

AVEMARIA.COM.BR

VOCAÇÃO *e santidade*

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

“Sede santos, porque eu, o Senhor vosso Deus, sou santo.”
(Lv 19,2)

“Deixa que o mundo siga pela sua estrada. Deixa que o homem retorne à sua casa. Deixa que os outros conservem a sua riqueza. Mas tu, vem! Vem e segue-me. Tu, vem e segue-me.”
(Gen Rosso, Focolares)

Especialmente no mês de agosto, a Igreja nos convida a refletirmos sobre a nossa vocação. Ao falarmos sobre vocação, logo aparece em nossa mente a ideia de que essa palavra está diretamente associada àqueles que optam pela vida religiosa e presbiteral, contudo, é preciso ampliarmos nosso olhar sobre essa realidade.

Pensarmos, rezarmos e refletirmos sobre a nossa vocação é, antes de tudo, inclinarmos nosso coração para nosso chamado primeiro, à vida e à santidade.

Todos somos chamados a uma vocação singular e profunda, que transcende nossas aspirações terrenas: o chamado à santidade. Em primeiro lugar, a santidade não é reservada a alguns poucos escolhidos, é um convite universal, uma vocação destinada a todos os cristãos. O apelo de Deus é claro

e constante: “Sede santos, porque eu, o Senhor vosso Deus, sou santo” (Lv 19,2).

No ano de 2018, o Papa Francisco lançou a Exortação Apostólica *Gaudete et Exultate*, que remonta à exortação de Cristo ao fim do Sermão das Bem-aventuranças, “Alegrai-vos e exultai” (Mt 5,12). Nesse documento, o Pontífice nos faz refletir sobre o chamado à santidade no mundo atual e olhar os santos que vivem ao nosso redor.

A ideia é observarmos e compartilharmos a vida com aqueles que em seu próprio estado de vida vivem a santidade e santificam os espaços onde estão, rompendo, inclusive, com a ideia de que a santidade está reservada a um pequeno grupo.

Cada vocação possui uma dignidade intrínseca porque é um reflexo do plano amoroso de Deus

para cada um de nós. Seja na vida familiar, no ministério ordenado ou na vida consagrada, cada vocação é uma resposta ao chamado divino para vivermos em plenitude e santidade.

A família é a célula fundamental da sociedade e da Igreja. No Matrimônio, o amor entre marido e mulher torna-se um sinal visível do amor de Cristo pela Igreja. Jesus abençoou essa união nas bodas de Caná, transformando a água em vinho, simbolizando a alegria e a bênção que o Matrimônio traz (cf. Jo 2,1-11).

O ministério ordenado é uma vocação de serviço. Aqueles que são chamados a ser sacerdotes, diáconos ou bispos são convidados a imitar Cristo, o Bom Pastor, que deu a vida por suas ovelhas. “Vinde após mim, e eu vos farei pescadores de homens” (Mt 4,19), disse Jesus a Pedro e a André, iniciando seu chamado ao discipulado e ao serviço.

A vida consagrada é um testemunho radical do Evangelho. Aqueles que escolhem esse caminho, como religiosos e religiosas, dedicam suas vidas completamente a Deus por meio dos votos de pobreza, castidade e obediência. São sinais vivos do Reino de Deus entre nós.

Discernir a vocação é um processo que requer oração, reflexão

e orientação espiritual. Cada um de nós é chamado a ouvir a voz de Deus no coração e a responder com generosidade e coragem, “O Senhor me chamou desde o ventre minha mãe” (Is 49,1).

Em um mundo repleto de desafios, a resposta ao chamado de Deus torna-se ainda mais urgente. Seja na família, no trabalho ou na comunidade somos chamados a ser testemunhas vivas da santidade e do amor de Deus.

Nenhuma vocação é vivida isoladamente. Somos chamados a viver nossa vocação em comunhão com a Igreja e com a sociedade. Juntos, podemos apoiar e fortalecer uns aos outros em nossos respectivos caminhos de santidade.

Que neste mês de agosto possamos renovar nosso compromisso com nossa vocação primeira de sermos santos e abraçar com alegria a vocação especial que Deus nos confiou. ●



A vocação a partir do serviço do altar

◆ Nayá Fernandes ◆

A figura do coroinha ou acólito é conhecida por toda a comunidade eclesial. Trata-se daquela criança ou jovem que auxilia nas funções litúrgicas no altar e nas paralitúrgias, mas a missão desses ajudantes tão importantes vai muito além do momento celebrativo.



Imagem: Fabio Fernando Torrezan

Pessoalmente e também na comunidade, o serviço do coroinha e também do acólito é uma oportunidade de crescimento na fé e na compreensão da missão da Igreja. É uma pastoral essencial, a Pastoral dos Servidores do Altar (coroinhas e cerimoniários).

“OLHO PARA OS COROINHAS E ME VEJO”

Para alguns é o início de um caminho de descoberta vocacional. Foi o caso do Padre Gabriel dos Santos Mota, 33 anos, pároco da Paróquia Nossa Senhora do Carmo, em Salvador, na Bahia.

“Fui coroinha por oito anos, dos 10 aos 18 anos, na minha comunidade de origem, Santa Maria Madalena. Desde sempre desejei ser padre, aos 3 anos já celebrava minhas missas durante as brincadeiras. O serviço de coroinha ajudou a amadurecer esse desejo, pois a proximidade com o altar fazia sempre o coração arder pelo desejo de um dia estar a presidir a santa Eucaristia”, disse à reportagem.



Imagem: Arquivo Pessoal

Padre Gabriel criança com vestes de coroinha.

O sacerdote ficou marcado pelo exemplo do seu pároco, à época, Padre Maurício Abel, um missionário belga. “Ele veio para o Brasil e construiu mais de quarenta capelas, entre as quais a minha comunidade”, recordou.



Imagem: Arquivo Pessoal

Padre Gabriel com os coroinhas da paróquia.

Padre Gabriel salientou que a pastoral dos coroinhas é um grande instrumento para manter as crianças e jovens atuantes na Igreja. “Olho para os coroinhas e me vejo neles, tento fazer com que me vejam com o mesmo olhar e inspiração que eu via em meu pároco”, afirmou o sacerdote.

Ele enfatizou que na pastoral dos coroinhas desenvolvem-se vocações tanto sacerdotais e religiosas quanto à vida matrimonial, pois “Fecunda no coração das crianças e jovens o

principal para viver bem uma vocação: o desejo de amar a Deus de todo coração e amá-lo no serviço à Igreja e ao próximo”.

JÁDILA, UMA JOVEM CAMINHANTE

Jádila de Barros Pereira é acólita, tem 18 anos e participa da Paróquia Santa Teresa de Calcutá, no bairro do Limoeiro, periferia da cidade de São Paulo (SP).

“Iniciei minha caminhada como coroinha no ano de 2019 na comunidade Santa Rita de Cássia. Tinha acabado de me mudar e comecei a ir para a igreja perto de casa. Após alguns meses, o coordenador da igreja chamou a mim, à minha irmã e à minha prima para sermos coroinhas. Hoje já sou também cerimoniária e coordenadora dos coroinhas”, contou a jovem.



Imagem: Arquivo Pessoal

Jádila de Barros Pereira.

Jádila comentou que, ao olhar todo o esforço da caminhada, sente-se muito grata: “Os coroinhas são os responsáveis para que tudo saia certo durante a Missa, ajudam em

tudo dentro da igreja, não se trata de ir só na hora da Missa e servir. Nessa função conheci pessoas maravilhosas e sinto-me mais perto de Deus”.

O que mais a motiva a continuar é saber quanto sua presença e serviço fazem a diferença: “Quando me tornei coroinha, aconteceu um encontro dos coroinhas na praça da Sé [em São Paulo] e tinha muito coroinha, nunca tinha visto tantos juntos”, lembrou.

Ao ser questionada sobre o futuro, a jovem disse: “Quero estar no mesmo lugar, só que evoluindo, não vou sair e nem desistir. Pretendo continuar firme nessa estrada e incentivar mais crianças e adolescentes a caminharem comigo”.

“O SERVIÇO AO ALTAR FAZ COM QUE MUITOS DESCUBRAM SUA VOCAÇÃO”

Padre Elson Paulo Correia Lopes, 33, é membro da Congregação dos Missionários do Espírito Santo (espiritanos). Ele nasceu em Cabo Verde e atualmente é missionário em São Paulo.

“Eu fui coroinha até 2007, quando viajei a Portugal para ingressar no seminário, onde estudei filosofia, em Lisboa”, contou à reportagem da *Revista Ave Maria*.

Quando foi coroinha, ele já tinha o desejo de ser padre. “Pedi ao meu pároco para ser coroinha, mas, como morava longe da igreja, ele disse que eu não iria conseguir chegar a tempo da Missa, mas, depois consentiu. Estar ali junto ao padre, no altar, ia me dando cada vez mais o desejo de fazer o mesmo, de seguir aquele caminho. Quando eu falava que queria ser padre, todos me apoiaram e rezavam comigo”, contou e acrescentou: “A convivência com os colegas e o incentivo deles, os passeios, encontros e ensaios, além daqueles momentos em que a igreja ficava cheia e as missas contavam com mil, 2 mil pessoas, cativavam-me muito. Infelizmente,

depois da catequese e da Crisma, os jovens desaparecem da igreja. O serviço ao altar faz com que muitos permaneçam e descubram suas vocações, não só a sacerdotal, mas também a vocação matrimonial, laical”, ressaltou. “Ainda sobre a questão da descoberta, eu, como coroinha, não entendia todo o simbolismo, o significado do rito e isso só me deixava ainda mais curioso, com mais vontade e desejo de servir enquanto sacerdote”, finalizou Padre Elson.



Imagem: Arquivo Pessoal

Padre Elson Paulo Correia Lopes e coroinhas.

LIVRO: COROINHAS: UM CHAMADO ESPECIAL

Priscila Duarte Ribeiro, 42, participa da Paróquia Catedral São Dimas, em São José dos Campos, interior de São Paulo.

Ela é coordenadora da pastoral dos coroinhas e sua filha, coroinha há sete anos, tornou-se cerimoniária.

“O chamado para a coordenação veio naturalmente, pois eu já ajudava na pastoral de forma indireta. A forma como o padre me convidou pra coordenar foi muito especial. Foi no dia de *Corpus Christi*. Eu estava com as crianças fazendo o tapete na rua”, contou Priscila, autora do livro *Coroinhas: um chamado especial*, da Editora Ave-Maria.

Lançado em maio deste ano, o livro foi pensado para um público especial, os próprios coroinhas, principalmente as crianças.

Priscila é publicitária, pós-graduada em *Marketing* e especializada em Liderança pela Florida Christian University, nos Estados Unidos. À reportagem, a autora explicou que o objetivo do livro é despertar nas crianças o amor por Jesus eucarístico e que ele mostra a preciosidade de servir ao altar e estar mais perto de Jesus Eucarístico. “Ser coroinha não é só ajudar o padre, é muito mais do que isso. É entender a que fomos chamados, quem somos e quem nos chamou. Além de viver a



Imagem: Arquivo Pessoal

Priscila Duarte Ribeiro.

intimidade com Jesus eucarístico, respeito pela adoração e experiência com o amor de Deus”, disse Priscila.

Em relação à vocação, a autora destacou que viver bem esse chamado de coroinha ajuda no discernimento dela: “Muitos sacerdotes foram coroinhas e esse servir ajudou no discernimento. Quando há participação da família,

vê-se ainda mais a responsabilidade, o engajamento na missão e vivência dos sacramentos”, completou, além de insistir que “Quando o chamado a ser coroinha é bem vivido, essa experiência dá frutos e a pessoa permanece a vida toda com essa sede de querer estar perto de Jesus eucarístico, buscando sua presença na Palavra e na Eucaristia”. ●

“Vocês escolheram ser ministrantes do altar e eu gostaria de agradecer-lhes do fundo do meu coração pelos esforços, e às vezes as renúncias, que fazem para se dedicar a esse compromisso de coroinhas enquanto muitos de seus amigos preferem dormir nas manhãs de domingo ou praticar esportes. Vocês não imaginam quanto podem ser modelos, pontos de referência para muitos jovens de sua idade. Vocês podem realmente se orgulhar do que fazem. Não tenham vergonha de servir ao altar, mesmo que estejam sozinhos, mesmo que estejam crescendo. É uma honra servir a Jesus quando Ele doa sua vida por nós na Eucaristia.”

Papa Francisco

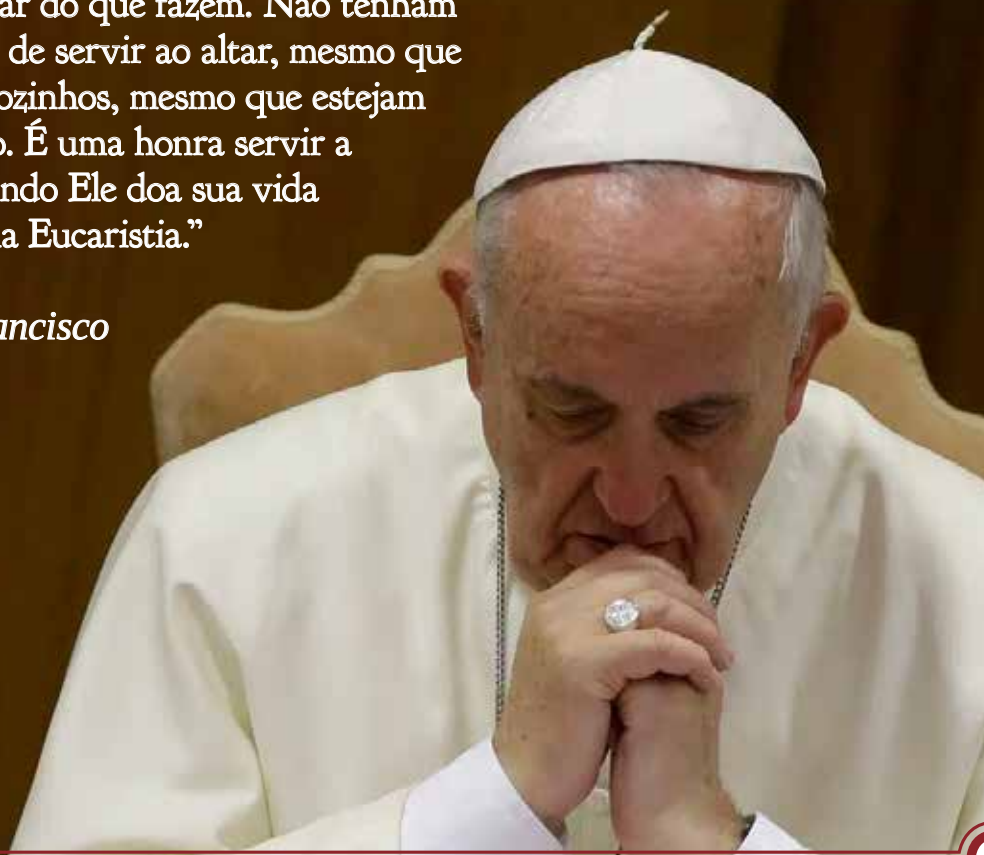


Imagem: Vatican Media / desideia.com

O SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO EM FORTALEZA (CE):

ARQUITETURA E ESPIRITUALIDADE
EM TORNO DA MÃE DE DEUS

◆ Da Redação ◆



Imagem: Facebook

O Santuário de Nossa Senhora da Assunção é uma igreja moderna, aberta e repleta de simbolismo e funcionalidade. Projetada pelo arquiteto cearense Marrocos Aragão, a construção nasce do chão, simbolizando a assunção de Nossa Senhora, que, saindo do meio do povo, é elevada ao Céu. Seu formato redondo, com o altar no centro, representa a Igreja-comunidade que se reúne, partilha e celebra ao redor do altar de Cristo. Sem paredes ou janelas, a arquitetura é arejada pelo vento do Espírito Santo, aberta ao presente, passado e futuro.

Erguida pelo povo em comunhão fraterna e participação libertadora, toda a estrutura foi construída a partir de doações de materiais recicláveis, como ferro velho, papel, latas e vidros.



O santuário começou a ser construído em 1984, em sistema de mutirão, contando com a participação voluntária de muitas pessoas, que trabalharam nas diversas áreas da obra e contribuíram em campanhas de rifas, bingos e coleta de materiais recicláveis



O engajamento voluntário de todos, incluindo técnicos, arquitetos e engenheiros, que trabalharam sem remuneração, é um exemplo de participação e comunhão paroquial. O santuário foi ofertado a Dom Aluísio Lorscheider em suas bodas de prata episcopais como um gesto concreto dessa comunidade paroquial, refletindo a Igreja viva que Dom Aluísio personificava e animava. ●

Rogai por nós,
*Santa Mãe
de Deus!*



16x23 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.



Siga-nos nas redes sociais:
f i t y t

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



PALAVRA DO PAPA

Ensinamentos do Papa Francisco sobre a amizade

A amizade é para todas as pessoas um caminho e precisamos compreendê-la como meio para nos aproximarmos de Deus. O amigo compreende, mas está junto; partilha, ri, chora e orienta sem medo de perder a amizade. Abaixo elencamos alguns ensinamentos do Papa Francisco sobre a amizade.

Cultivar a amizade

“A verdadeira amizade geralmente não é explícita: acontece e vai sendo cultivada, a tal ponto que a outra pessoa já entrou na minha vida como preocupação, como bom desejo, como uma sadia curiosidade de saber como ela está, como vai a sua família, os seus filhos...” (Mensagem do Papa Francisco à Rádio FM Millennium, 15 de setembro de 2015).

A liberdade na amizade

“Sem liberdade não há amizade, não há amor, não há casamento.” (Audiência-geral, 21 de outubro de 2015).

Paciência e tempo na amizade

“A paciência é necessária para construir uma boa amizade entre duas pessoas. Tempo e paciência. Como dizem os árabes, é preciso ‘comer vários quilos de sal’. Muito tempo de conversa, de estar juntos, conhecer-se, e assim a amizade vai se construindo.” (Mensagem do Papa Francisco à Rádio FM Millennium, 15 de setembro de 2015).

Amizade com Deus

“A nossa amizade com Deus, dada a partir de Jesus, é uma amizade que muda a nossa vida e nos enche de entusiasmo, de alegria.” (Audiência-geral, 4 de junho de 2014).

Amizade como um presente

“A amizade é um dos maiores presentes que uma pessoa, que um jovem, pode ter e pode oferecer. Como é difícil viver sem amigos! Vejam se não é uma das coisas mais belas que Jesus nos diz: ‘Eu vos

chamo amigos, porque vos revelei tudo o que ouvi do meu Pai’ (Jo 15,5). Um dos maiores segredos do cristão é ser amigo, amigo de Jesus.” (Encontro com os jovens em Assunção, 12 de julho de 2015).

Conexão imediata na amizade

“Outra característica para diferenciarmos a boa amizade de outras formas de amizade, que são chamadas assim, mas na verdade são companheirismo, é que, com um amigo que você não vê há muito tempo, às vezes meses ou até um ano, quando se reencontram você se sente como se tivessem se visto ontem: conectam-se imediatamente. É uma característica muito humana da amizade.” (Mensagem à Rádio FM Millennium, 15 de setembro de 2015).

Confiança em amigos e em Deus

“É importante ter amigos em quem você possa confiar, mas é

essencial ter confiança em Nosso Senhor, que nunca falha.” (Via Twitter, 3 de fevereiro de 2014.)

Amizade para construir comunidade

“Nesta época pobre de amizade social, nossa primeira tarefa é construir comunidade.” (Via Twitter, 7 de junho de 2016).

Amizade com Jesus

“Estabelecemos uma amizade profunda com Jesus: assim poderemos segui-lo de perto e viver com Ele e para Ele” (Via Twitter, 29 de maio de 2014).

Jesus quer a nossa amizade

“Queridos jovens, Jesus quer ser seu amigo e quer que vocês transmitam em toda parte a alegria dessa amizade.” (Via Twitter, 4 de janeiro de 2014).

Profundidade na amizade

“Um amigo não é um conhecido, com quem se passa um bom bocado na conversa. A amizade é algo profundo. É necessária a paciência para forjar uma boa amizade entre duas pessoas. Muito tempo de conversa, de estar juntos, de se conhecer, aí se forja a amizade. Essa paciência na qual uma amizade é real, sólida.” (Audiência-geral, 13 de janeiro de 2016).

Amor e amizade verdadeira

“Quando se ama alguém, está-se ao lado, cuida-se, ajuda-se, diz-se o que se pensa, sim, mas não lhe deixa frustrado. Assim é Jesus conosco, nunca nos deixa frustrados.” (Audiência-geral, 13 de janeiro de 2016).

Defesa na amizade

“Felizes os que sabem pôr-se no lugar do outro, os que têm a capacidade de abraçar, de perdoar. Erros todos temos; enganos, milhares; por isso, felizes aqueles que são capazes de ajudar outros nos seus erros, nos seus enganos. São verdadeiros amigos e não deixam ninguém frustrado.” (Audiência-geral, 13 de janeiro de 2016).

Apoio e encorajamento na amizade

O Papa Francisco anima-nos a ser verdadeiros amigos dos nossos amigos, amigos ao estilo de Jesus:

“Não para ficarmos fechados entre nós, mas para sair para o terreno, para ir fazer mais amigos. Para contagiar a amizade de Jesus pelo mundo, onde estiverem, no trabalho, no estudo, por WhatsApp, no Facebook ou no Twitter. Quando sairmos para dançar ou para tomar um bom refresco. Na praça ou a jogar uma partidinha no campo do bairro. É aí onde estão os amigos de Jesus. Não vendendo fumo, mas apoiando os outros. O apoio de saber que somos felizes porque temos um Pai que está no Céu” (audiência-geral, 13 de janeiro de 2016). ●



Imagem: Vatican Media

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

Pelos Líderes Políticos

Rezemos para que os líderes políticos estejam ao serviço do seu povo, trabalhando pelo desenvolvimento humano integral e pelo bem comum, cuidando daqueles que perderam o emprego e dando prioridade aos mais pobres.

Imagem: ART_Photo/ Adobe Stock

NOSSA VOCAÇÃO É esperançar

♦ Pe. Paulo Gil ♦

Já é tradição para a Igreja do Brasil, por ocasião do mês de agosto, Mês Vocacional, convocar todo o povo de Deus para rezar e promover as vocações nas paróquias, nas comunidades, nas escolas e nas famílias. Em 2024, a Comissão Episcopal para os Ministérios Ordenados e da Vida Consagrada da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) propõe o tema “Igreja como uma sinfonia vocacional”,

para uma reflexão sobre a temática, e o lema “Pedi, pois, ao Senhor da Messe”, como motivação para a nossa ação evangelizadora. Estamos em unidade e sintonia com a Igreja no Ano da Oração, em preparação ao Ano Jubilar (2025). Vamos pedir ao Senhor da Messe muitas e santas vocações, também para o ministério da catequese.

A vocação do catequista consiste na missão de viver e anunciar a alegria do Evangelho. Não

é uma missão exclusiva dos catequistas, mas de todos que professam a fé católica: “Nós cremos em tudo o que está contido na Palavra de Deus, escrita ou transmitida (tradição apostólica) e que a Igreja propõe a crer como divinamente revelado” (*Catecismo da Igreja Católica*, 182).

Viver e anunciar as verdades da fé é uma sinfonia vocacional, como nos pede a Igreja. Para isso, todas as vocações e ministérios –

o bispo, o sacerdote, o diácono permanente, o(a) religioso(a), o(a) consagrado(a), a família e os(as) leigos(as) em seus diversos serviços e ministérios – precisam exercer suas missões, de acordo com suas especificidades, mas em profundo compromisso com a comunhão.

Em 2025, o jubileu, que tem o tema “Peregrinos da esperança”, escolhido pelo Papa Francisco, vai colocar-nos no caminho do discipulado como semeadores da esperança. Como preparação para esse momento, a Igreja convida para a prática da oração, autêntica e fecunda, e os estudos dos documentos do Concílio Vaticano.

O catequista é chamado a semear esperança na vida e no coração de seus catequizandos, mas, afinal, de qual esperança estamos falando?

Esperança é:

- uma dimensão da espiritualidade, essencial para o amadurecimento da fé e para a adesão ao projeto de Jesus Cristo;
- uma competência espiritual, que facilita a relação de confiança e de proximidade com Deus;
- uma virtude que sustenta o processo ativo de antecipação, de desejo e de expectativa – esperar uma possível conquista, uma dádiva divina ou um milagre;
- uma força vital, dinâmica e multidimensional que ajuda a manter o foco nas metas futuras, contribuindo para a adap-

tação em tempos de mudanças e de adversidades;

- uma força interior que impulsiona o ser humano para o caminho de busca de seus objetivos;
- uma das virtudes teológicas

O *Catecismo da Igreja Católica* diz que “A esperança é a virtude teológica pela qual desejamos o Reino dos Céus e a vida eterna como nossa felicidade, colocando toda a nossa confiança nas promessas de Cristo e apoiando-nos não nas nossas forças, mas no socorro da graça do Espírito Santo” (1817) e continua: “A virtude da esperança corresponde ao desejo de felicidade que Deus colocou no coração de todo o homem” (1818).

Nas cartas de São Paulo Apóstolo, encontramos duas passagens que podem ajudar na compreensão de que a nossa esperança está atrelada à fidelidade e à bondade de nosso Deus: “Conservemo-nos firmemente apegados à nossa esperança, porque é fiel aquele cuja promessa aguardamos” (Hb 10,23) e “Mas um dia apareceu a bondade de Deus, nosso Salvador, e o seu amor para com os homens. E, não por causa de obras de justiça que tivéssemos praticado, mas unicamente em virtude de sua misericórdia, Ele nos salvou mediante o Batismo da regeneração e da renovação, pelo Espírito Santo, que nos foi concedido em profusão, por meio de Cristo, nosso Salvador, para que a justificação obtida por sua graça nos torne, em esperança, herdeiros da vida eterna” (Tt 3,4-7).

Semear esperança é fundamental para um novo tempo na catequese. Cuidemos para partilharmos atitudes que geram sentimentos de bem-estar, de confiança e de encorajamento. Para sermos promotores da esperança é preciso mantermos o foco no autoconhecimento, na autoconfiança e no reconhecimento do nosso próprio potencial interior. Acolhimento, educação da fé e acompanhamento das pessoas para a vida da comunidade cristã requerem empatia e dedicação.

As atitudes de Jesus esperançasaram sua comunidade, por isso, nosso testemunho precisa revelar nossa identidade como promotores e não como ameaçadores da esperança. Quando não semeamos o bem, corremos o risco de ameaçarmos a vida da comunidade com atitudes que geram sofrimento, dor, angústia espiritual, desprezo, fadiga, ansiedade e resistência.

Sejamos pessoas disponíveis para:

- rever nossa jornada catequética;
- reavaliar nossos planos e planejamentos;
- ressignificar os percalços ao longo do processo de educação da fé cristã;
- restaurar os vínculos afetivos e fraternos;
- recomeçar o caminho, seguindo os passos do Mestre e Senhor Jesus.

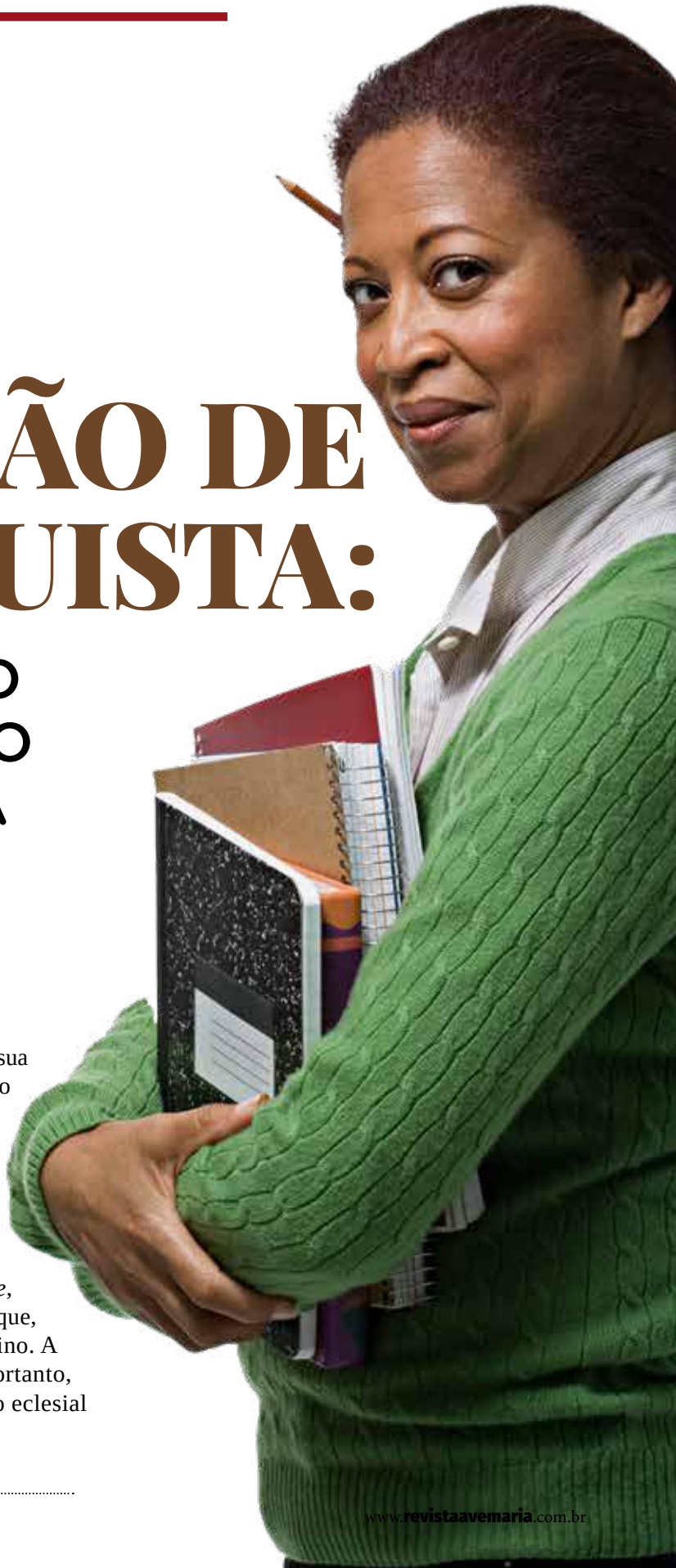
Queridos catequistas, nossa vocação é esperar! Caminhemos unidos na missão! ●

VOCAÇÃO DE CATEQUISTA:

MINISTÉRIO TÃO ANTIGO QUANTO À IGREJA

◆ Jeciandro Pessoa* ◆

Avocação de ser catequista “tem sua raiz na vocação comum do povo de Deus, chamado a servir o desígnio salvífico de Deus em favor da humanidade” (*Diretório para a catequese*, 110). Essa vocação nasce do anúncio do Evangelho e cresce na comunidade, “lugar por excelência da formação” (*Diretório para a catequese*, 133), do testemunho do amor de Deus que, só por Ele, coloca-se a serviço do Reino. A missão da pessoa do catequista é, portanto, tornar visível e operativo o ministério eclesial da catequese.





COMO PODE
O SER HUMANO
ENCONTRAR
SENTIDO?

◆ Pe. José Alem, cmf ◆

“A certeza gera serenidade.”
(André Maurois, escritor francês)

Compete a cada um de nós tomar consciência da contribuição única e insubstituível, dentro deste desacertado conjunto de incertezas com que deparamos, a fazer a descoberta pessoal do sentido da vida e, quem sabe, contribuir na descoberta de um sentido comum que possa ser o fundamento da paz na sociedade.

Uma das coisas mais importantes que podemos fazer na descoberta do sentido de nossas vidas é nos lembrarmos desta orientação: “Tudo que podemos fazer é estudar a vida das pessoas que parecem haver encontrado suas respostas às questões em torno das quais gira em última análise a vida humana e compará-la com a vida daquelas que não as encontraram” (Charlotte Bühler).

Há meios importantes pelos quais se pode chegar ao sentido da vida. Um deles consiste em dedicar-se a um trabalho ou a fazer uma ação que serve como meio para expressar nossas capacidades de nos dedicarmos a algo e servirmos; outro é encontrar alguém a quem se dedicar. Em outras palavras, o sentido pode ser encontrado no trabalho, mas também no amor. O mais importante é que mesmo uma vítima sem recursos, numa situação sem esperança, enfrentando o destino que não pode mudar, pode erguer-se acima de si mesma, crescer para além dela e, assim, mudar-se. Pode transformar a tragédia pessoal em triunfo (cf. Viktor E. Frankl, *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*, pp. 156-157, Editora Sulina).

Será possível dar às pessoas existencialmente frustradas um sentido para suas vidas? Não, não será possível. Nem o médico, nem o psicólogo, nem o religioso podem dar o sentido à vida de alguém porque não são oniscientes, não conhecem totalmente a vida humana e não são onipotentes, não podem fazer tudo, principalmente porque não é possível dar sentido à vida, somente encontrá-lo.

O sentido da vida não pode ser dado, mas, encontrado, descoberto. Tem que ser encontrado pela própria pessoa – não dentro de si,

mas além dela, pois é dotada da capacidade de autotranscendência. Encontrar o sentido está em estreita relação com a percepção da realidade. Cada situação com que deparamos constitui um desafio e a possibilidade de escolher concreta e objetivamente o que fazer numa situação possibilita descobrir seu sentido. É por isso que só se pode encontrar o sentido, porque ele é objetivo, não podemos atribuí-lo a nosso bel-prazer.



Não se trata de pôr, de colocar um sentido nas coisas, mas de extraí-lo delas, de perceber o sentido de cada uma das situações com que nos defrontamos



O sentido está na possibilidade e na necessidade que cada situação concreta da vida nos possibilita, é aquilo que é preciso nesses momentos e essa possibilidade de sentido é sempre, como a própria situação, única e ir-repetível. Uma vez feita a escolha, deixamos de lado outras possibilidades que nunca mais se repetirão.

O sentido de uma situação, se o encontramos e colocamos em prática, torna-se real de uma vez para sempre. Aquela possibilidade de sentido que se nos apresentava naquele momento e naquele lugar, aqui e agora, torna-se eterna e salva no passado. O ser passado, isto é, algo realizado, é também uma forma de ser, talvez a mais segura. Tudo aquilo que realizamos e criamos fica guardado, conservado no interior do passado, e nem o tempo pode apagar. ●



RECONCILIAÇÃO COM DEUS: GUIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

◆ Pe. Rivelino Nogueira* ◆

“A Confissão é o Sacramento da misericórdia de Deus, é a festa do pecador arrependido.” (Monsenhor Jonas Abib)

Por que confessar-se? Explica o Papa Francisco que “o perdão dos nossos pecados não é algo que podemos dar a nós mesmos. Eu não posso dizer ‘perdoos meus pecados’. O perdão é pedido a outra pessoa e na Confissão pedimos o perdão a Jesus. O perdão não é fruto dos nossos esforços, mas uma dádiva, é um dom do Espírito Santo”.

A reconciliação com Deus é um dos aspectos mais fundamentais e transformadores da fé cristã, a Confissão é um Sacramento de cura. Por meio dele os fiéis têm a oportunidade de se aproximar do Senhor, renovar sua fé e encontrar a paz interior. A confissão é uma prática que exige sinceridade, humildade e fé; os fiéis podem renovar sua relação com Deus, encontrar paz interior e receber a graça necessária para viver uma vida cristã mais plena. Muitas pessoas buscam a confissão sem antes ter examinado profundamente sua consciência; assim, perdem a oportunidade de um perdão total e a graça que renova até as raízes da existência.

Este guia pretende oferecer um caminho claro e prático para aqueles que desejam fazer uma boa confissão.

Reflexão e exame de consciência

Antes de se confessar é essencial fazer uma profunda reflexão sobre a própria vida e ações. O exame de consciência é um momento de introspecção em que se deve analisar os pecados cometidos, tanto em pensamentos como em palavras, atos e omissões. Utilizar os Dez Mandamentos como referência pode ser um bom ponto de partida.

Arrependimento sincero

O arrependimento é a chave para uma confissão válida e eficaz. Não basta apenas reconhecer os pecados, é necessário sentir um verdadeiro pesar por tê-los cometido e um desejo genuíno de mudar. Esse arrependimento deve nascer do amor a Deus e do reconhecimento de sua infinita misericórdia.

Propósito de emenda

Após o arrependimento é fundamental ter um firme propósito de emenda, ou seja, a decisão de evitar cometer os mesmos pecados no futuro. Isso inclui identificar as causas e ocasiões de pecado e buscar formas práticas de evitá-las, fortalecendo a vida espiritual por meio de oração, leitura da Bíblia e participação nos sacramentos.

Confissão dos pecados

Durante a confissão é importante ser claro e honesto ao relatar os pecados ao sacerdote. Não se deve omitir nenhum pecado grave intencionalmente, pois isso comprometeria a validade do Sacramento. Lembrar que o sacerdote age em nome de Cristo e está ali para ajudar, orientar e oferecer o perdão divino.

Aceitação da penitência

O sacerdote, após ouvir a confissão, dará uma penitência. Ela pode ser uma oração, um

ato de caridade ou outro gesto concreto de arrependimento. Aceitar e cumprir a penitência com humildade e devoção é parte essencial do processo de reconciliação.

Ato de contrição

O ato de contrição é uma oração expressando arrependimento e o desejo de não mais pecar. Pode ser recitado de várias formas, mas o importante é que seja sincero e venha do coração. Um exemplo tradicional é “Meu Deus, estou arrependido de todo o coração de vos ter ofendido, porque sois tão bom e amável. Prometo, com a vossa graça, nunca mais pecar e evitar todas as ocasiões de pecado”.

Absolvição

Após o ato de contrição, o sacerdote concederá a absolvição, que é a declaração do perdão dos pecados. Esse é um momento de graça e renovação, em que a misericórdia de Deus se manifesta plenamente.

Costuma dizer-se que uma boa confissão tem quatro “Cs”:

- Clara: indicar qual foi a falta específica, sem acrescentar desculpas;
- Concreta: referir o ato ou pensamento preciso, não usar frases genéricas;
- Concisa: evitar dar explicações ou descrições desnecessárias;
- Completa: sem calar nenhum pecado grave, vencendo a vergonha.

Ao seguir esses passos, cada pessoa pode se aproximar mais do amor infinito de Deus e caminhar em direção a uma vida de santidade e comunhão. ●

***Padre Rivelino Nogueira** é padre diocesano incardinado na Diocese de Lorena (SP) e pároco da Paróquia Imaculada Conceição de Cruzeiro (SP).

PECADOS QUE FEREM O AMOR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS

◆ Pe. Luiz Antônio Guimarães ◆

Talvez alguns jovens não se deem conta de que há pecados que ferem gravemente o amor a Deus sobre todas as coisas e partem do princípio de fechar o coração ao amor divino, o que fará com que não se conheça a plenitude do amor que é o próprio Deus.

O *Catecismo Jovem da Igreja Católica*, conhecido como *Youcat*, apresenta no número 355 tais proibições quanto ao primeiro mandamento. A primeira diz que é proibido “venerar outros deuses ou divindades falsas, adorar um ídolo ou vender a alma a um bem terreno (dinheiro, influência, sucesso, beleza, juventude etc.)”. Diante de uma sociedade que preza muito o ter e o prazer em detrimento do ser, muitos acabam por reverenciar falsos deuses, oriundos do seu imaginário e que satisfazem a sua vontade e alimentam seu ego. Por exemplo, a influência ou fama é um falso deus. Ser alguém conhecido, famoso, não é pecado, porém, quando a fama passa a ocupar o primeiro lugar na vida e é desejada a qualquer preço aí sim se torna um pecado. Igualmente são os demais bens terrenos, como o *Youcat* apresenta.


A segunda proibição é “ser supersticioso, isto é, em vez de crer no poder, na orientação e na bênção de Deus, aderir a práticas esotéricas, mágicas ou ocultas, incluindo a adivinhação e o espiritismo”. Nossa! Como essa realidade da superstição assalta por demais a juventude! É preciso levar os jovens a pensar sobre Deus e saber que somente a Ele deve ser dada toda honra, glória, poder, soberania e majestade, além de se deixar guiar por Ele, porque quem assim procede não se torna supersticioso, quer dizer, não se deixará conduzir pelo esoterismo, magia ou ocultismo.



PROBLEMAS CAUSADOS PELO FUMMO

◆ Ministério da Saúde ◆

Imagem: stokkete / Adobe Stock



Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que o tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas anualmente. Desse total, mais de 7 milhões de mortes resultam do uso direto do tabaco, enquanto por volta de 1,2 milhão são de não fumantes expostos ao fumo passivo. Aproximadamente 80% dos fumantes do mundo vivem em países de baixa e média renda, onde o impacto das doenças relacionadas ao tabaco é mais severo.


O tabaco, derivado da planta *Nicotiana tabacum*, contém nicotina, uma substância altamente viciante. Seus produtos incluem cigarros, charutos, cachimbos, narguilés, rapé, fumo de rolo e dispositivos eletrônicos para fumar. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu em 2024 a fabricação, importação, comercialização e propaganda de dispositivos eletrônicos para fumar.

A nicotina se dissemina por todo o corpo, atingindo pulmões, cérebro, saliva, suco gástrico, leite materno, músculos e líquido amniótico. O tabagismo é um fator contribuinte para diversos tipos de câncer, incluindo leucemia mieloide aguda, câncer de bexiga, pâncreas, fígado, colo do útero, esôfago, rim, laringe, cavidade oral, faringe, estômago, cólon, reto, traqueia, brônquios e pulmão.

Além do câncer, o tabagismo está ligado a doenças crônicas não transmissíveis como tuberculose, infecções respiratórias, úlceras gastrointestinais, impotência sexual, infertilidade, osteoporose e catarata. Produtos de tabaco que não produzem fumaça também são riscos para câncer de cabeça, pescoço, esôfago e pâncreas, além de várias patologias bucais.

No Brasil, 477 pessoas morrem diariamente devido ao tabagismo, gerando um custo de R\$ 153,5 bilhões para o sistema de saúde e a economia. Anualmente, 145.077 mortes poderiam ser evitadas, sendo as principais causas doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) (40.567), doenças cardíacas (30.871), outros cânceres (29.352), câncer de pulmão (26.583), tabagismo passivo (20.010), pneumonia e outras causas (11.745), acidente vascular cerebral (AVC) (9.513) e diabetes tipo II (5.294). ●

***O Ministério da Saúde** é voltado para conscientizar o povo no que diz respeito à saúde.



É muito importante para a família viver o ensinamento de não se queixar uns dos outros. As críticas proferidas às escondidas são meios de semear ressentimentos e brigas dentro da Igreja de Cristo e de nossas casas. Murmurar é algo tão perigoso que Judas, em sua epístola, relaciona a murmuração diretamente com o comportamento dos falsos mestres. Ele diz que os murmuradores vivem em rebelião contra Deus e sua autoridade e certamente enfrentarão o julgamento divino. Mais ainda, diz que são pessoas que vivem segundo suas próprias paixões e de cujas bocas saem apenas palavras de soberba (cf. Jd 1,15-16).

Deus considerou as coisas ditas pelos murmuradores a respeito de Moisés como realmente sendo queixas rebeldes contra sua própria liderança divina (cf. Nm 14,26-30). Os cristãos devem manifestar, em alto grau, o mútuo amor e a unidade. A família não pode funcionar bem quando os membros estão trabalhando uns contra os outros, mas, quando todos tomam posse e obedecem a esse ensinamento, a família fica livre desse tipo de contenda e das incapacitações que ela causa; assim, o pequeno grupo e a Igreja podem edificar-se na semelhança de Cristo. ●

Imagem: LIGHTFIELD STUDIOS / Adobe Stock

EXERCÍCIOS PARA MELHORAR A

POSTURA EM CASA

◆ Tua Saúde* ◆

Imagem: Volodymyr / Adobe Stock



Praticar exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos das costas e abdômen pode melhorar a postura, aliviar a tensão nos ombros, pescoço e peito e prevenir dores e lesões. A má postura pode causar dor lombar, cervical, cefaleias tensionais e aumentar o risco de lesões vertebrais e inflamação do nervo ciático.

Abaixo apresentamos nove exercícios que podem ser realizados de duas a três vezes por semana para ajudar a manter uma postura correta. Caso sinta dor ou desconforto ao realizá-los, consulte um ortopedista.

Postura do gafanhoto

Deite-se de barriga para baixo com os braços ao longo do corpo. Eleve os braços e a cabeça do chão, contraindo as costas. Repita devagar, de três a cinco vezes.

Pose da cobra

Deite-se de barriga para baixo, posicione as mãos ao lado da cabeça e eleve o tronco do chão, mantendo os braços esticados e olhando para frente. Mantenha o pescoço paralelo ao chão e os ombros longe da cabeça.

Posição da criança

Sente-se sobre os calcanhares, alongue as costas e empurre os braços contra o chão. Mantenha essa posição por trinta segundos a um minuto.

Postura do cachorro olhando para baixo

Mantenha os pés e as mãos no chão, estique as pernas para formar uma posição de pirâmide. Faça força com os músculos das costas para manter a posição. Mantenha por trinta segundos a um minuto.

Postura da prancha

Deite-se de barriga para cima, estique os braços e eleve o tronco do chão, mantendo as pernas retas e a coluna alinhada. Mantenha por trinta segundos a um minuto.

Pose do gato

Na posição de quatro apoios, arqueie as costas como um gato ao inspirar e olhe para cima. Ao expirar, curve as costas para cima e olhe para baixo, em direção ao umbigo. Mantenha por quinze a trinta segundos e repita de duas a quatro vezes.

Abertura do peito

Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, leve os braços esticados para trás e entrelace os dedos. Eleve os braços, inspire e levante o peito, inclinando ligeiramente a cabeça para trás. Expire voltando à posição inicial. Repita dez vezes.

Ponte

Deite-se de barriga para cima, dobre os joelhos e apoie os pés no chão. Contraia o abdômen e os glúteos, eleve o quadril do chão até formar uma linha reta dos joelhos à cabeça. Mantenha por trinta segundos a um minuto e abaixe o quadril. Repita cinco vezes.


Abraçar as pernas

Deite-se de barriga para cima, dobre os joelhos e mantenha os pés no chão. Com as mãos, traga os joelhos em direção ao peito e mantenha por cerca de quinze segundos. Repita cinco vezes.

Além desses exercícios, práticas como balé, musculação, equitação, pilates, natação e diversos tipos de dança são ótimas para corrigir a postura, pois fortalecem os músculos eretores da coluna, peitorais, abdominais e região posterior de coxa.

Se houver dor nas costas, pescoço ou cefaleias frequentes, consulte um ortopedista para um diagnóstico e tratamento adequados. ●

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



COM FRANCISCO,
**CRER QUE DEUS NOS AMA E
NOS SALVOU EM CRISTO, QUE
VIVE PARA SEMPRE!**



Imagem: Reprodução/WEB

CANJIQUINHA DE MILHO COM COSTELINHA DE PORCO

INGREDIENTES

1 kg de costelinhas de porco
200 g de linguiça defumada
6 dentes de alho amassados
1 cebola grande picadinha
Cheiro-verde picadinho
1 cubo de caldo de bacon
3 tomates sem pele picados
1½ xícara (chá) de canjiquinha lavada
Sal a gosto
Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO (2 horas)

De véspera, tempere as costelinhas com o alho, sal, pimenta e suco de 1 limão. Frite as costelinhas em 1 xícara (chá) de óleo. Depois de fritas, retire as costelinhas e despreze o óleo. Na mesma panela, doure a linguiça cortada em cubos, frite a cebola, acrescente os tomates, a carne frita e o caldo de bacon. Quando ferver, acrescente a canjiquinha com 500 ml de água. Deixe ferver e abaixe o fogo. Adicione água, aos poucos, até que a carne esteja bem macia. Acerte o sal e sirva em seguida.

Valor calórico: 221 Kcal.

CHOCOLATE QUENTE COM NUTELLA

INGREDIENTES

50 ml de creme de leite
70 g de chocolate em pó meio amargo
2 colheres (sopa) de Nutella®
150 ml de leite integral

MODO DE PREPARO (20 minutos)

Aqueça o creme de leite, adicione o chocolate em pó até formar um creme homogêneo e reserve. Ferva o leite, retire do fogo e acrescente o creme de chocolate. Adicione a Nutella® e mexa bem.

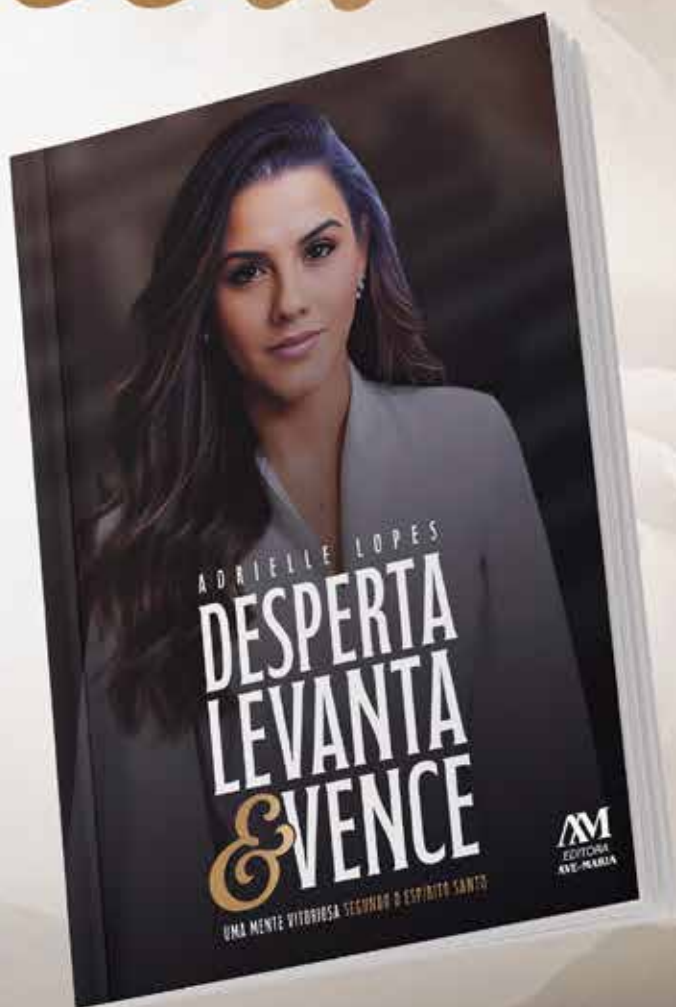
Valor calórico: 180 Kcal.



Imagem: Reprodução/WEB

É TEMPO DE *vencer!*

ENCONTRE PAZ E PROPÓSITO
PERCORRENDO O CAMINHO
DO AUTOCONHECIMENTO E
TRANSFORMAÇÃO PESSOAL



MÊS DA BÍBLIA

SENHOR,

ENSINA-NOS A REZAR!



AM
EDITORA
AVE-MARIA