

Revista

# Ave Maria

Ano 126 | Julho 2024



A DEVOÇÃO AO

## PRECIOSÍSSIMO SANGUE DE JESUS:

REDENÇÃO, MISERICÓRDIA E ESPERANÇA

### REPORTAGEM

Deus é amor! A caridade transformada em ações

### JUVENTUDE

O amor a Deus implica conversão do coração

### PEREGRINO

Inácio de Loyola: de cavaleiro a peregrino

# Claretiano

A faculdade que é **mais+** por você.

**+ de 110**  
polos pelo Brasil



Encontre o polo  
mais perto de você

Mais de 30 cursos  
de **Graduação.**

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



VESTIBULAR • INSCREVA-SE

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

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

  
**Claretiano**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO



# A PARTILHA E A BÊNÇÃO ALIMENTAM A TODOS

O modelo literário do relato de 2Reis 4,42-44 nos faz lembrar a multiplicação dos pães do Evangelho. A ideia fundamental é que, quando se partilha o pouco que se tem, o alimento dá para todos e ainda sobra. Não deixa de ser uma proposta profética e ousada para os tempos que vivemos. A multidão dos famintos vai aumentando cada vez mais, enquanto os poucos milionários vão engordando suas fortunas.

São Paulo, da prisão, sem saber do seu destino futuro, escreve aos efésios com uma forma de escrever que mais parece um testamento. O que no Livro dos Reis era partilha do pão, em Efésios 4,1-6 a partilha é dos dons interiores, que se transformam em gestos concretos, bases para edificação da unidade, fruto do esforço e do trabalho de todos com a graça e a ação do Espírito de Deus.

Jesus se encontra em região pagã e deserta. Diante de si, uma multidão faminta. O local é descampado e aquelas pessoas merecem uma provisão alimentar para não passar fome devido à distância.

Indagados, os discípulos são rápidos em fazer contas e chegar à conclusão de que, para alimentar aquele povo, precisam pelo menos do correspondente a um ano de trabalho de um homem. No entanto, do mais inesperado, de uma criança, é que vem a solução.

Cinco pães de cevada e dois peixes dão um total de sete, símbolo da totalidade, tudo que aquele povo possuía. Pão e peixe, símbolos eucarísticos, e o Messias alimentando a multidão como em um grande banquete escatológico. O povo está sentado, em sinal de dignidade, como pessoas livres.

São João se preocupa em dizer que há relva naquele lugar (cf. João 6,1-15). Todos se alimentam à vontade. Quando há partilha, quando se ouve e se cumpre sua Palavra, ninguém passa fome. O número cinco pode significar alguns e, acrescido de mil, torna-se uma multidão. Jesus abençoa o pão, pois é Deus quem o concede.

O próprio Jesus é quem o distribui para a multidão. O trabalho dos discípulos é recolher os pedaços que sobram, pois nada pode ser desperdiçado com o dom de Deus. O número doze lembra as doze tribos de Israel. O alimento deu para todos e ainda sobrou para todos se alimentarem novamente.

Jesus alimenta uma multidão com um mínimo de recursos disponíveis. A partilha e a bênção alimentam a todos. A multidão o aclama como o profeta esperado, mas querem fazer dele um rei. Jesus percebe e se retira para o monte. Que lições de vida se pode tirar dessa multiplicação dos pães? ●



Ave Maria

126 anos

## Notas Marianas

### ROSÁRIO DE NOSSA SENHORA

“O Rosário é, por natureza, uma prece orientada para a paz, precisamente porque consiste na contemplação de Cristo, Príncipe da Paz e ‘nossa paz’ (Ef 2,14). Quem assimila o mistério de Cristo – e o Rosário visa a isso mesmo – apreende o segredo da paz e dele faz um projeto de vida. Além disso, devido ao seu caráter meditativo com a serena sucessão das ave-marias, exerce uma ação pacificadora sobre quem o reza, predispondo-o a receber e experimentar no mais fundo de si mesmo e a espalhar ao seu redor aquela paz verdadeira que é um dom especial do Ressuscitado (cf. Jo 14,27; 20,21).” (João Paulo II, Carta Apostólica *Rosarium Virginis Mariae*, 40)

# SUMÁRIO



**38** MATÉRIA DE CAPA

A DEVOÇÃO AO  
**PRECIOSÍSSIMO SANGUE DE JESUS:**  
REDENÇÃO, MISERICÓRDIA E ESPERANÇA

## **6** ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

## **8** A AMIZADE DE JESUS COM LÁZARO, MARTA E MARIA

## **10** ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

## **12** SANTA MARTA

MÚSICA SACRA

## **14** CHORUS

REFLEXÃO BÍBLICA

## **16** "JESUS OS VIU E TEVE COMPAIXÃO" (MC 6,30-34)

PEREGRINO

## **18** SANTO INÁCIO DE LOYOLA: DE CAVALEIRO A PEREGRINO

FAMÍLIA

## **20** AVÓS, PRESENTES DE DEUS

RESSURREIÇÃO

## **22** LÁZARO, VEM PARA FORA!

LANÇAMENTO

## **24** EXPLICANDO COISAS QUE TODO CATÓLICO DEVERIA SABER

## REPORTAGEM



## **26** DEUS É AMOR!

IGREJA DIGITAL

## **30** COMO AJUDAR MINHA IGREJA NAS REDES SOCIAIS?

SER IGREJA

## **32** SOMOS IGREJA!

CRÔNICA

## **36** CLARETIANOS

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

## **44** SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DO CARMO EM JUCÁS (CE): UM ÍCONE DE FÉ E TURISMO RELIGIOSO

## **46** PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

## **48** MÊS DE FÉRIAS ESCOLARES, MAS NÃO DE JESUS!

ESCUA

## **50** O DOM DE ESCUTAR NO SERVIÇO DO REINO DE DEUS

ESPIRITUALIDADE

## **52** O FUTURO

ESCAPULÁRIO

## **54** NOSSA SENHORA DO CARMO E AS PROMESSAS DO ESCAPULÁRIO

JUVENTUDE

## **56** O AMOR A DEUS IMPLICA CONVERSÃO DO CORAÇÃO

SAÚDE

## **58** HEPATITES VIRAIS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

RELAÇÕES FAMILIARES

## **60** O ENCONTRO COMO POSSIBILIDADE DE ACOLHIDA E SALVAÇÃO

VIVA MELHOR

## **62** CORPO EM MOVIMENTO: POR ONDE COMEÇAR?

EVANGELIZAÇÃO

## **64** COM FRANCISCO, AMAR TODAS AS JUVENTUDES EM SUAS ESPERANÇAS E EM SUAS DORES

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

Revista  
**Ave Maria**

**Direção Administrativa**

Rodrigo Godoi Fiorini

**Direção Editorial**

Luís Erlin (MTB 52736/SP)

**Gerência Editorial**

Álison Henrique Monte

**Editor Assistente**

Isaías Silva Pinto

**Projeto Gráfico**

Rodrigo Henrique da Silva

**Diagramação**

Fabio Fernando Torrezan

**Correspondências**

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

**Anúncios**

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

**Produção Editorial**



**Conselho Editorial**

Álison Henrique Monte,  
Isaías Silva Pinto, Pe. Luís Erlin, Pe.  
Rodrigo Fiorini, Sérgio Fernandes, Caio  
Vieira, Thiago Alves e Valdeci Toledo.



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



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

**Imagem da capa**

Imagem: Pinterest

/revistaavemaria

@revistaavemaria

revistaavemaria.com.br

# CONEXÃO HUMANA E CONEXÃO DIVINA

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ◆

**O**s seres vivos tendem a se aproximar. As pessoas possuem um magnetismo que, por um lado, pode energizar ou, por outro, também pode sugar. Essa troca de energia é comunicação e a buscamos porque restabelece o nosso equilíbrio e nos tira da solidão. Dessa forma, a aproximação nos faz bem porque a comunicação significa troca de energia.

Algumas pessoas são assim: simplificam a vida, descomplicam a existência e a tornam mais leve. Uma situação desesperadora é amenizada, uma verdadeira tempestade se transforma em bonança; os piores momentos se tornam possíveis de ser enfrentados. Se é assim na vida a ponto de se transformar em vida nova, o mesmo também acontece na vida espiritual e, em especial, na nossa prática da oração e na devoção a Maria.

Essa energia, que se chama virtude, de nossa parte é adquirida pela oração e pela contemplação. Assim como acontece com a bateria de um aparelho, que se energiza pela conexão à fonte, também nós nos “energizamos” pela graça, com a oração. Em nossa relação com Deus e com a Virgem Maria, quanto mais nos aproximamos em oração, no nosso dia a dia, mais adquirimos as virtudes que lhe são próprias ou que nós estamos dispostos a acolher. Que virtudes seriam essas? As mais próximas e simples são fé, esperança, caridade e obediência.

Pela fé, Maria acreditou no projeto de Deus a seu respeito, não teve por que duvidar; pela esperança, Maria acreditou firmemente que Deus seria fiel ao cumprimento de sua promessa; enfim, pela caridade, Maria viveu intensamente a sua vocação à maternidade e à vida, dando a Jesus o que podia haver de melhor: sua doação e seu carinho. Pela obediência, Maria se aproxima de nós e nos ensina à confiança total nos desígnios de Deus.



Imagem: Maria Crávida - Arte gótica na Hungria 1300-1500 / port.hu

Para alcançar a maturidade na fé, o caminho é intensificar a vida espiritual, buscando em Maria o modelo para alcançar a união perfeita com o Pai. ●

# CURIOSIDADES SOBRE A IGREJA QUE TALVEZ VOCÊ DESCONHECIA

**1** A Igreja incentiva atos de penitência todas as sextas-feiras do ano, não apenas na Quaresma. A abstenção de carne é a mais comum.

**2** Comer peixe é permitido em dias de jejum e abstinência. Evitar alimentos derivados de animais, como leite e ovos, é opcional e não uma exigência da Igreja.

**3** Os fiéis são isentos de jejuar nas solenidades. Mesmo na Quaresma, se a solenidade de São José cair em uma sexta-feira, o jejum não é obrigatório. Nos dias de festa litúrgica, o jejum deve ser observado.

**4** Indulgências só podem ser obtidas para si mesmo ou para almas falecidas, não para vivos.

**5** Dos 35 doutores da Igreja, quatro são mulheres. A mais recente é uma freira do século XIX. Isso contrasta com a ausência de presidentes mulheres nos Estados Unidos, um país que prega igualdade.

**6** As vestes litúrgicas dos sacerdotes têm significados específicos. A casula, simbolizando o amor, é usada sobre a estola, que representa a autoridade.

**7** Participar da Missa em todas as celebrações de preceito equivale a apenas 0,65% do ano, cerca de 57 horas. Poderíamos dedicar mais tempo a Deus.

**8** Em alguns países, as palmas do Domingo de Ramos são queimadas para a Quarta-feira de Cinzas, em outros são guardadas em casa como símbolo de esperança e proteção.

**9** Nenhum cientista conseguiu explicar a origem da imagem no Santo Sudário de Turim. A datação por carbono, que sugere uma origem medieval, é contestada e a tecnologia moderna não pode replicar a imagem.

**10** Lutero rejeitou os livros deuterocanônicos após um adversário provar o conceito bíblico do purgatório com um desses livros. Ele tentou, mas não conseguiu excluir livros como Hebreus e Apocalipse.

**11** A teoria do *big bang* foi criada por um padre católico, mostrando que a fé e a ciência podem coexistir. A Igreja reconhece a evolução como compatível com a criação divina, mas não aceita que o universo surgiu por acaso.

**12** Religiosos católicos contribuíram para a ciência, incluindo o método científico, a genética e o sistema universitário, apesar das acusações de oposição à ciência e ao progresso.

**13** Pelo menos três papas foram hereges: Libério, Silvério e Honório I, mas nenhum caiu em heresia durante o papado. Isso também não tira a santidade da Igreja, que vem de Jesus.

**14** A primeira leitura das missas de domingo é escolhida pela sua relação com o Evangelho do dia. A segunda leitura não precisa ter ligação direta com a primeira ou com o Evangelho.



## 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



## ORAÇÃO PARA SENTIR O AMOR DE DEUS EM SEU CORAÇÃO (TIRADA DO LIVRO AS GLÓRIAS DA IGREJA CATÓLICA)

“Amado Jesus, trespassa a minha alma com a terna chaga do teu amor... Que minha alma sempre tenha sede de ti, sempre te busque e, por fim, te encontre, fale apenas de ti e faça tudo para tua glória. Que meu coração esteja sempre fixo em teu coração, minha esperança, minhas riquezas, minha paz, meu refúgio, minha confiança, meu tesouro e minha herança. Amém.”

Revista Ave Maria | Julho, 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.

76x23 - 568 páginas

AM  
AVE MARIA  
REVISTA

Comentário por João Paulo Iry  
A revista Ave Maria apresenta-lhe o conteúdo completo dos comentários litúrgicos de cada ciclo, em português e espanhol. Disponível em: [www.ave-maria.pt/livros/98](http://www.ave-maria.pt/livros/98)  
Siga-nos nas redes sociais: @ave\_maria

Imagem: Tintoretto / Wikipedia

A AMIZADE DE JESUS COM  
**LÁZARO,  
MARTA  
E MARIA**



## PAPA FRANCISCO ENVIA NOVA AMBULÂNCIA PARA HOSPITAL NA UCRÂNIA

A Esmolaria Apostólica anunciou que o Cardeal Konrad Krajewski, conhecido como “esmoleiro do Papa”, entregará a terceira ambulância em nome do Papa Francisco ao Hospital Central na região de Ternopil, Ucrânia. Esta é a oitava viagem do cardeal à área, onde a ambulância equipada como um centro móvel de reanimação será fundamental para ajudar as vítimas da guerra.

O cardeal levará também uma grande quantidade de medicamentos essenciais fornecidos pela Farmácia do Vaticano e pela Farmácia Policlínica Agostino

Gemelli. Devido ao conflito em Ternopil, vários comboios transportando soldados feridos e civis deslocados chegam diariamente à região.

### Inauguração de Centro de Reabilitação

Além da entrega da ambulância, o Cardeal Krajewski, em nome do Papa Francisco, inaugurará o Centro de Reabilitação São João Paulo II em Vinnystsia, na Diocese de Kamyanets-Podilskyy. Este centro, construído com contribuições de fundações pontifícias como a *Church in Need* e a *Papal Foundation*, oferece rea-

bilitação física e psicológica para aqueles que sofreram traumas de guerra, incluindo familiares dos feridos.

O Centro São João Paulo II e a doação da ambulância e medicamentos são gestos de misericórdia que lembram que a fé deve se encarregar das situações difíceis dos mais pobres e frágeis, seguindo o exemplo do Bom Samaritano (cf. Lc 10, 25-37). Segundo a Esmolaria Apostólica, esses atos de compaixão visam abrir o caminho à misericórdia e ao perdão.●

Fonte: *Vatican News*

## PAPA DIZ A COMEDIANTES QUE NÃO HÁ PROBLEMA EM FAZER PIADAS SOBRE DEUS

O Papa Francisco afirmou que não há problema em fazer piadas sobre Deus, desde que não sejam ofensivas. Em uma audiência especial no dia 14 do mês passado, o Papa se reuniu com cerca de 100 comediantes, atores e escritores de todo o mundo, incluindo o brasileiro Fábio Porchat e Cacau Protásio. Entre as celebridades presentes no Vaticano estavam os norte-americanos Whoopi Goldberg, Jimmy Fallon, Conan O'Brien, Chris Rock e Stephen Colbert.

“Podemos também rir de Deus? Claro que sim, não é blasfêmia, podemos, assim como

brincamos e fazemos piadas com as pessoas que amamos”, disse Francisco, falando em italiano. “O humor não ofende, humilha ou rebaixa as pessoas de acordo com suas falhas”, acrescentou, apontando a “sabedoria judaica e a tradição literária” como exemplo de boa comédia.

O pontífice fez esses comentários depois de ter sido criticado e se desculpado pelo uso de uma palavra ofensiva contra os homossexuais. “O que estou dizendo agora não é heresia: quando você consegue arrancar sorrisos conscientes dos lábios de um espectador, você também faz Deus sorrir”, disse Francisco.

O papa de 87 anos saiu um pouco do roteiro durante a reunião de cerca de 30 minutos, colorindo seu discurso com um gesto de palhaço e acrescentando um comentário aparentemente sexista. Ao falar sobre Sara, a esposa de Abraão no Antigo Testamento, ele disse que ela era “intrometida como as mulheres”, pois espionava o marido para “talvez” repreendê-lo mais tarde.

Após seu discurso, Francisco cumprimentou cada participante, contando piadas, recebendo presentes, incluindo uma garrafa de licor italiano, e posando para uma selfie com Pio e Amedeo, uma dupla cômica italiana. As

interações com pessoas que não falam italiano foram mais limitadas.

“Bem, foi breve, ele falou em italiano, então não tenho certeza do que foi dito”, afirmou o apresentador de TV O’Brien com um sorriso, antes de acrescentar que havia recebido uma tradução em inglês do discurso. O’Brien, em

tom de brincadeira, comparou a fila para apertar a mão do papa com a fila de crianças esperando para encontrar o Papai Noel.

“Eu queria sentar em seu colo (e dizer): ‘Eu quero um trenó para o Natal’, sabe? ‘Eu quero uma bola de basquete!’...”●

Fonte: CNN Brasil

## SANTA SÉ DECLARA NOSSA SENHORA MEDIANEIRA “RAINHA DO POVO GAÚCHO”

Nossa Senhora Medianeira de Todas as Graças foi declarada “Rainha do Povo Gaúcho”, anunciou o arcebispo de Santa Maria (RS), dom Leomar Antônio Brustolin, presidente do regional Sul 3 da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), durante missa na basílica de Nossa Senhora Medianeira em 31 de maio deste ano, dia da padroeira do Rio Grande do Sul.

Segundo dom Leomar, “o Decreto de Consagração do Estado do Rio Grande do Sul à Virgem Maria, Medianeira de Todas as Graças” foi emitido pelo Dicastério para o Culto Divino e foi particularmente significativo “neste tempo de provação devido à catástrofe das chuvas que se abateu” sobre o Sul do Brasil.

“Essa Coroação Pontifícia colabora para fortalecer a espiritualidade mariana em todo o Estado e renovar a esperança

num futuro que exige empenho de todos para a reconstrução da vida”, afirmou o arcebispo. “O Decreto propõe a Coroação Pontifícia da imagem da Bem-Aventurada Virgem Maria, Medianeira de Todas as Graças e que ela seja invocada como ‘Rainha do Povo Gaúcho’”, completou dom Leomar.

A coroação da imagem de Nossa Senhora Medianeira ocorrerá na Basílica dedicada à santa, em Santa Maria (RS), no dia 15 de agosto, solenidade da Assunção de Nossa Senhora e aniversário da basílica, às 19h.

Dom Leomar também anunciou que, a partir de agora, haverá anualmente uma novena em honra a Nossa Senhora Medianeira durante o mês de maio, finalizando no dia 31 de maio, data da festa litúrgica da padroeira do Rio Grande do Sul.●

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



29 DE JULHO



### A RAIZ DO AMOR

O evangelista Lucas (cf. 10,38-42), depois de ter relatado a estupenda parábola do bom samaritano para demonstrar quanto é necessário o amor concreto para com o próximo a fim de poder entrar no reino messiânico, apresenta uma simpática cena acontecida durante uma das estadas de Jesus na casa de Betânia.

Certo dia, Marta, como de costume, havia recebido com alegria a comitiva e, como boa dona de casa, pôs-se logo a preparar a refeição. Não era pouca coisa providenciar alimento para treze homens com apetite dobrado depois da longa viagem desde Jericó.

Maria, ao contrário, “sentada aos pés de Jesus, escutava sua palavra” (v. 39). Marta em certo momento, chegou com muita confiança e disse: “Senhor, não te importas que minha irmã tenha me deixado sozinha no serviço? Diz, pois, a ela que me ajude” (v. 40). Um pedido, podemos dizer, mais que legítimo. Jesus então respondeu: “Marta, Marta, tu te preocupas e te agitas com muitas coisas, mas uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte e esta não lhe será tirada” (v. 41-42).

Jesus apreciava o amor concreto de Marta, mas teria preferido que, antes de começar os serviços da casa, tivesse ficado um pouco, também ela, a escutar a Palavra que lhe daria luz e sabedoria. Na tradição, Maria personificou a vida contemplativa e Marta, a ativa, às vezes injustamente contrapostas, pois a ação e a contemplação não estão em contradição, mas unidas intimamente entre si. Já Santo Agostinho diz que ninguém deve ser tão contemplativo que não o faça para a utilidade do próximo; nem tão ativo que não procure a contemplação de Deus. Na vida contemplativa, não nos deve atrair a quietude inerte, mas a busca e a descoberta da verdade como na vida ativa, não devemos amar a honra nesta terra ou o poderio, mas a fadiga. Por isso, o amor da verdade procura a contemplação, a necessidade da caridade aceita a ação. Chiara Lubich, falando às pessoas do nosso tempo, acrescenta: “Nós temos uma vida interior e uma vida exterior. Uma é florescência da outra, uma é raiz da outra, uma é da outra copa da árvore da nossa vida. A vida interior é alimentada pela vida

# SANTA MARTA (SÉCULO I)

**N**ão podemos falar de Marta sem nos lembrar ao mesmo tempo de sua irmã, Maria, e do irmão, Lázaro. Moravam em Betânia, uma aldeia a leste de Jerusalém, atrás do monte das Oliveiras, a poucos quilômetros da cidade santa.

Deviam ser de família economicamente abastada, pois puderam hospedar e dar de comer a Jesus e aos doze apóstolos quando estavam de passagem da Galileia para Jerusalém e nos últimos dias que antecederam a paixão de Cristo. Entre eles e Jesus existia uma amizade profunda, pois haviam aceitado totalmente a mensagem e a missão do Mestre e tinham colaborado com Ele, colocando à sua disposição seus bens. De sua parte, “Jesus queria muito bem a Marta, a sua irmã e a Lázaro” como observa o evangelista João (cf. 11,5). São três os fatos evangélicos que lhes dizem respeito de maneira especial.

exterior. Quanto mais eu penetro a alma de meu irmão, mais eu penetro Deus em mim, quanto mais eu penetro Deus dentro de mim, tanto mais penetro no irmão. Deus, eu, o irmão: é tudo um mundo, tudo um reino”.

## A RESSURREIÇÃO DE LÁZARO

Outro fato que nos revela a família de Betânia aconteceu um pouco antes da Páscoa (cf. Jo 11,1-44). Lázaro estava gravemente enfermo e Jesus se encontrava na Galileia. As duas irmãs rapidamente mandaram um mensageiro dizer-lhe: “Senhor, eis que teu amigo está doente” (v. 3), certas de que viria logo e o curaria, mas, quando Jesus chegou, Lázaro já tinha sido sepultado.

Marta foi a primeira a perceber a chegada do Mestre. Correu a seu encontro e lhe disse: “Senhor se tivesses estado aqui meu irmão não teria morrido! Mas eu sei que tudo o que pedires a Deus, Deus te concederá” (vv. 21-22). Jesus lhe garantiu que o irmão ressuscitaria. Maria lhe disse: “Sei que ressuscitará no último dia” (v. 24).

A resposta de Jesus foi uma daquelas que dão fundamento à inaudita esperança cristã: “Eu sou a ressurreição e a vida; quem crê em mim, ainda que esteja morto, viverá e quem vive e crê em mim, não morrerá para sempre. Crês nisto?” (vv. 25-26). A resposta foi uma sincera profissão de fé: “Sim, Senhor eu creio que tu és o Cristo, o Filho de Deus vivo, aquele que devia vir ao mundo” (v. 27).

Maria, não sabendo da chegada de Jesus, estava em casa com parentes e amigos que tinham vindo de Jerusalém e de outras cidades vizinhas para consolar as duas irmãs. Marta voltou para casa correndo e lhe deu a notícia. Falou-lhe

às escondidas para impedir que seu encontro com o Mestre fosse perturbado pelas pessoas que pouco ou nada conheciam dele. Os parentes, vendo Maria sair de casa e pensando que fosse até o sepulcro para chorar, seguiram-na. Jesus com os apóstolos estavam esperando na estrada. Ele, depois de ter abraçado Maria e ter escutado sua queixa – “Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido” –, ficou muito comovido, quis ser levado até o sepulcro e prorrompeu em prantos. Alguns dos presentes comentaram: “Vede como ele o amava!” (v. 36); outros, ao contrário começaram a rir: “Aquele que abriu os olhos do cego não poderia também impedir que ele morresse?” (v. 37).

Jesus – segundo o relato de João – ordenou que fosse retirada a pedra e Marta, pensando que quisesse ver o cadáver para última saudação, advertiu-o de que não era possível, pois estava sepultado havia quatro dias e já exalava mau cheiro. Jesus lhe disse: “Não te disse que, se cresses, verias a glória de Deus?” (v. 40).

Retirada a pedra, podia-se ver, na cavidade do sepulcro, a figura imóvel do defunto, envolvido em um lençol funerário, bem amarrado com faixas e o sudário. Jesus, depois de fazer uma oração ao Pai, gritou em voz alta: “Lázaro, vem para fora!” (v. 43). Aquele que estava morto voltou a viver neste mundo para a alegria das irmãs, em meio ao assombro das pessoas e, infelizmente, também para raiva das autoridades de Jerusalém, que não viam com bons olhos o profeta de Nazaré realizar milagres.

## A CENA DA DESPEDIDA

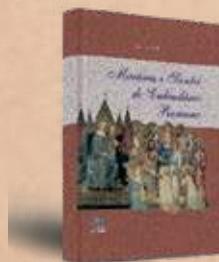
Para Marta, Maria e Lázaro, a ceia foi um momento festivo de agradecimento pelo milagre da

ressurreição de Lázaro, sem saberem que seria a última ceia de Jesus em sua casa. Seis dias antes da Páscoa, Marta servia enquanto Maria ungia os pés de Jesus com um óleo perfumado muito valioso, secando-os com seus cabelos, enchendo a casa com o aroma.

O gesto de Maria surpreendeu a todos, especialmente Judas Iscariotes, que criticou o desperdício do perfume, sugerindo que poderia ser vendido e o dinheiro dado aos pobres. Jesus, no entanto, defendeu Maria, explicando que ela estava preparando-o para o dia de sua sepultura e destacando que sua presença não seria eterna, ao contrário dos pobres.

Após a ressurreição de Jesus, não há registros específicos sobre o destino de Marta, Maria e Lázaro, embora provavelmente tenham feito parte da comunidade cristã. A ideia de que foram para Marselha, onde Lázaro teria se tornado bispo, é considerada uma lenda. O culto a essas figuras se espalhou no Oriente e em algumas regiões do Ocidente, mas o rito latino celebra apenas Marta, devido a uma identificação equivocada de Maria com Madalena.●

### DICA DE LIVRO



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





Imagem: cottonbro studio / Pixels

“JESUS  
OS VIU E TEVE  
*compaixão*”  
(MC 6,30-34)

◆ Pe. Antônio Ferreira, cmf ◆

O texto é breve, apenas cinco versos, porém, esses cinco versículos revelam uma característica de Jesus que sempre chamou a atenção: sua solicitude pela vida e a formação dos discípulos, a sua humanidade bondosa e amorosa para com o povo pobre da Galileia e a sua ternura para com as pessoas. Se o texto nos convida a refletir sobre esses aspectos da atuação de Jesus é para nos encorajar a ter esse mesmo comportamento em nossa relação às pessoas.

A passagem de Marcos 6,30-34 narra um momento-chave no ministério de Jesus, em que Ele e seus discípulos experimentam intensa atividade e precisam de um tempo de descanso e reflexão.

Antes dessa passagem, Marcos relata como Jesus enviou seus discípulos, dois a dois, para pregar, ensinar e curar em seu nome (cf. Mc 6,7-13). O relato então inclui a execução de João Batista (cf. Mc 6,14-29) e a narrativa da multiplicação dos pães e peixes (cf. Mc 6,30-44). Esse último milagre, que ocorreu em um lugar remoto e isolado, mostra o poder e a compaixão de Jesus para com as multidões famintas.

O povo estava em situação de opressão e ofendido em sua dignidade. Tinha que pagar muitos impostos e também tinha que cumprir o dízimo para o templo. A situação econômica era crítica. A sociedade estava cada vez mais dividida, tentando encontrar uma solução para os problemas do momento: alguns acreditavam na força das armas, outros se isola-

vam e viviam de forma independente. Por outro lado, a religião estava repleta de leis de purificação até se tornar um simples cumprimento de regras. Diante de toda essa situação, o povo estava desorientado e desnorteado, esperando por um Messias que pusesse fim a essa situação, livrasse-o e o trouxesse de volta a Deus. Jesus é a presença de Deus nesse momento.

Muitos marginalizados do templo, por não cumprirem as normas rituais de purificação quando ouvem Jesus falar, sentem-se identificados com o seu ensinamento e prática, descobrindo que não estão tão longe dos caminhos de Deus e que encontram nele o pastor que em vez de dispersar, reúne.

No versículo 30, os discípulos retornam a Jesus e o informam sobre tudo o que fizeram e ensinaram. Esse momento é importante porque reflete a importância do descanso e da reflexão no ministério. Até Jesus, na sua humanidade, compreendeu a necessidade de se retirar para descansar e renovar as suas forças.

Apesar de seu desejo de se retirar para um lugar tranquilo, Jesus e seus discípulos encontram-se cercados pela multidão. Em vez de rejeitá-los ou ignorá-los, Jesus os vê “como ovelhas sem pastor” e movido pela compaixão (em grego *ἑσπλαγχνίσθη*) muda seu plano e atende as pessoas. Esse versículo destaca a compaixão e o amor de Jesus pelas pessoas necessitadas e sua disposição de colocar as necessidades dos outros acima das suas. No versículo 34, Mar-

cos usa a metáfora do pastor para descrever o ministério de Jesus. Ele é o bom pastor que cuida e guia o seu rebanho. Essa imagem reflete a preocupação de Jesus com o bem-estar espiritual e físico das pessoas e sua disposição de oferecer orientação e direção.



### **Marcos reconhece que Jesus, movido pela compaixão ao ver a multidão que andava como ovelhas sem pastor, começa a ensinar**



É a causa do Reino que consome seu tempo e sua vida. É por isso que Ele veio, sua paixão é o Reino. Somente quem caminhou na vida motivado por uma causa entende essas atitudes de Jesus e não sente fome ou cansaço de fazer o que gosta e motiva.

Jesus não sabia olhar para ninguém com indiferença. Ele não podia ver as pessoas sofrendo, era algo além de suas forças. Foi assim que foi lembrado pelas primeiras gerações cristãs, mas os evangelistas dizem outra coisa: Jesus não se comove apenas com as pessoas concretas que encontra no seu caminho, os doentes que o procuram, os indesejáveis que se aproximam dele, as crianças que ninguém abraça; Ele sente compaixão por todas as pessoas que vivem desorientadas e não têm ninguém para guiá-las e alimentá-las. Ainda há muitas, muitas “ovelhas sem pastor” entre nós. O que podemos fazer? ●

# SANTO INÁCIO DE LOYOLA: DE CAVALEIRO A PEREGRINO

◆ João Melo\* ◆

**D**e cavaleiro destemido a humilde peregrino. A jornada de Inácio é um testemunho poderoso de conversão e dedicação à fé. No dia 31 de julho, celebramos a festa de Santo Inácio de Loyola, um homem cuja vida foi marcada por uma notável transformação espiritual.

Depois que se recuperou de um ferimento de batalha, Inácio iniciou uma peregrinação que o levou a um encontro com Nossa Senhora de Montserrat em um mosteiro. Du-

imagem.galleryhistoricalfigures.com



# Avós,

## PRESENTES DE DEUS

◆ Pe. Wellington Cardoso Brandão, cmf\* e Paula Jannotti\* ◆

**O**s avós ocupam lugares importantes nas vidas dos netos, criam memórias, transmitem valores, possibilitam o conhecimento da história familiar, contribuem para o desenvolvimento afetivo das crianças. Essa conexão de diferentes épocas, rica de saberes, é benéfica para ambos.

**No contexto da família contemporânea, os pais, em função dos compromissos cotidianos, têm pouco tempo para se dedicar aos filhos, sendo assim, os avós se tornam fontes de apoio, suporte, assumem a prole dos filhos, muitas vezes em detrimento de seus interesses e cuidados pessoais**

# As mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje

Um convite à conversão e à paz

*"Filhinhos, vocês são para mim muito queridos e os convito a ficar próximos de mim"*



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

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

Edição Ave-Maria nas redes sociais:



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

A imagem dos avós frágeis, dependentes, sentados na cadeira de balanço é incomum, são cada vez mais funcionais, ativos no mercado de trabalho e, muitas vezes, provedores do domicílio. Com o aumento da expectativa de vida, a convivência familiar torna-se mais duradoura, sendo possível presenciar o desenvolvimento dos netos até a idade adulta.

Os depoimentos a seguir reproduzem lugares de amor e afeto habitados pelas lembranças da relação com os avós.

“Fui o primeiro neto do lado paterno e materno, convivi com três deles: Nelson e Lourdes, avós paternos, e Teresinha, avó materna. Meu avô Antônio faleceu quando minha mãe era muito jovem. A oportunidade de conviver com eles me moldou e me ensinou muito. O carinho e o amor que recebi deles marcaram minha vida pessoal e profissional. Três personalidades totalmente diferentes. Vovó Lourdes mais séria e centrada. Trabalhadora incansável, sempre encontrou tempo para se dedicar à caridade, à Igreja e à família. Lembro-me dela ensinando bordado a jovens carentes. Fé inabalável, a rocha da família. Nos almoços, não podia faltar o delicioso ravióli, totalmente caseiro (receita do sogro italiano) e, nos lanches, a famosa empada e a torta de queijos. Aprendi, com ela, a enfrentar momentos difíceis com serenidade. Vovô Nelson, um anjo na Terra. Alegre, carismático, sempre preocupado em comprar lembrancinhas para os conhecidos: o caixa do banco, a moça da lotérica, a funcionária da padaria e o rapaz do sacolão. Nos almoços

da família, as brincadeiras: num calor de trinta graus aparecia de sobretudo e cachecol, para nos assustar, corria atrás do meu irmão com um cacho de banana (Tiago detesta banana), soltava bombinha, presenteava-nos com cobra falsa e muitas outras coisas. Sempre muito ativo, ensinou a mim o poder da alegria e do cuidado com o outro. Vovó Tetê sempre me trouxe sentimento de tranquilidade. Não reclamava e nem incomodava ninguém. Adorava reunir a família. Almoços deliciosos, preparava tudo, sempre tentava oferecer o melhor, lição importante que levo para a vida e para o mundo do trabalho.” (Vinícius Jannotti, engenheiro, 46 anos)

“Não tive contato com meus avós, relato a convivência da minha mãe com meus filhos. Minha vida atribulada, ligada no automático, para ter condições de criar a família, contribuiu para que minha mãe se ocupasse de parte da educação dos meus filhos. Foi catequista dos netos e, como morava comigo, um dos seus hábitos, de agradecer o alimento antes das refeições, foi incorporado ao cotidiano da família.” (Lilian Maria Oliveira Souza Pinto Coelho, médica, 53 anos, ministra da Eucaristia e coordenadora da liturgia na paróquia que frequenta) ●

#### \*Padre Wellington Cardoso Brandão

é mestre em Teologia Moral pela Faculdade Jesuíta de Belo Horizonte, psicólogo clínico e especializado em testes projetivos pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) e especializado em terapia cognitiva comportamental pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Atualmente é pároco na Paróquia Imaculado Coração de Maria em São Paulo (SP). Também é autor do livro *Terapia a serviço do dízimo*.

# LAZÁRO, vem para fora!

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

Jesus Cristo é amigo de Lázaro, Ele sente profundamente a sua morte e chora pelo amigo. Sabe-se que, ao chegar a Betânia, o texto bíblico diz que Jesus ficou bastante triste e, em diálogo com as irmãs de Lázaro, Ele tenta mostrar que a morte não é o fim de tudo. Marta afirma acreditar na ressurreição do último dia, mas ainda não tinha compreendido a fala de Jesus. Ela acompanha Jesus até próximo ao túmulo onde seu irmão, amigo de Jesus, foi sepultado há três dias. Jesus deseja ver seu amigo e, ao abrir o túmulo, chama Lázaro: “Vem para fora” (Jo 11,1-45).

Como é registrado no Evangelho, Lázaro voltou à vida; Jesus pediu e foi atendido pelo Pai. Esse acontecimento foi amplamente propagado, sendo um sinal muito forte para aquele povoado de Betânia, um profundo sinal da ação de Deus por meio de seu Filho, Jesus Cristo.

Ao fazer essa leitura explicativa sobre Jesus e seus amigos: Marta, Lázaro e Maria, é preciso analisar o que significa hoje aquele chamado de Jesus: “Lázaro, venha para fora”. É um chamado profundo que exige uma resposta verdadeira, segura e muito sincera.

“Vem para fora” é um convite que requer clareza, tendo em vista que Jesus nos chama ao seu seguimento, sendo necessário sermos sal e luz no mundo (Mt 5, 13-16)

Responder positivamente ao chamado de Jesus independe do estado de vida; podem ser padres, freiras, leigos consagrados, casais ou leigos em geral. O importante é ter consciência da vida cristã e, com essa clareza, é urgente fazer a opção por Jesus Cristo.

Portanto, é preciso deixar o medo e a insegurança de lado, excluí-los; não se pode permanecer no túmulo, na escuridão da existência humana. Ao ouvir Jesus chamar “venha para fora”, é necessário confiar nele, pois Ele deseja ouvir nossa voz, iluminar-nos e libertar-nos das realidades de morte, escuridão, medo e insegurança que vivemos. Para isso acontecer, basta confiar em Jesus

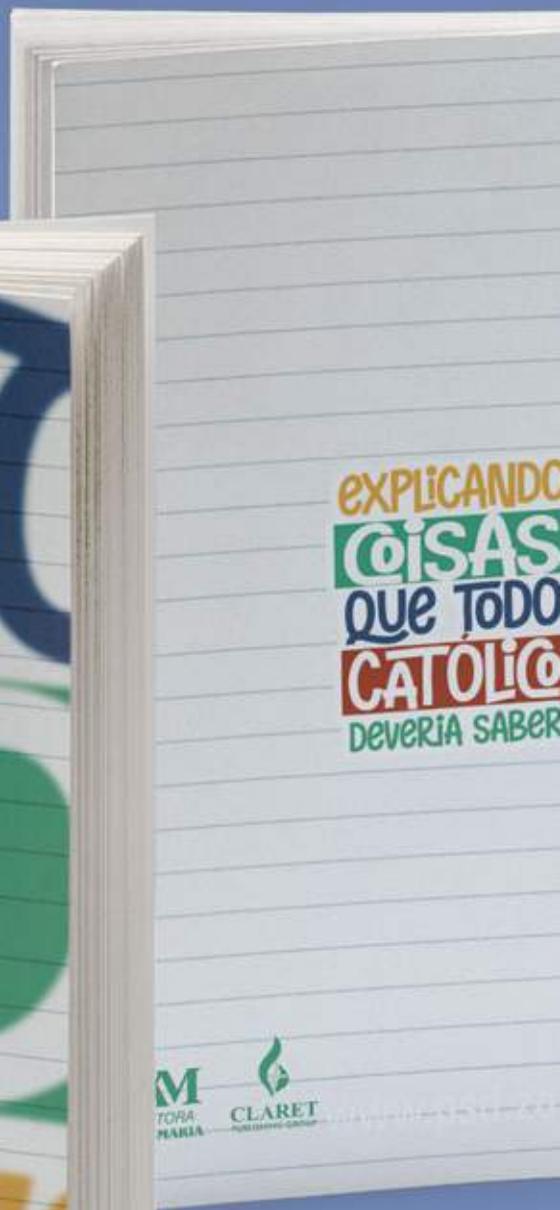
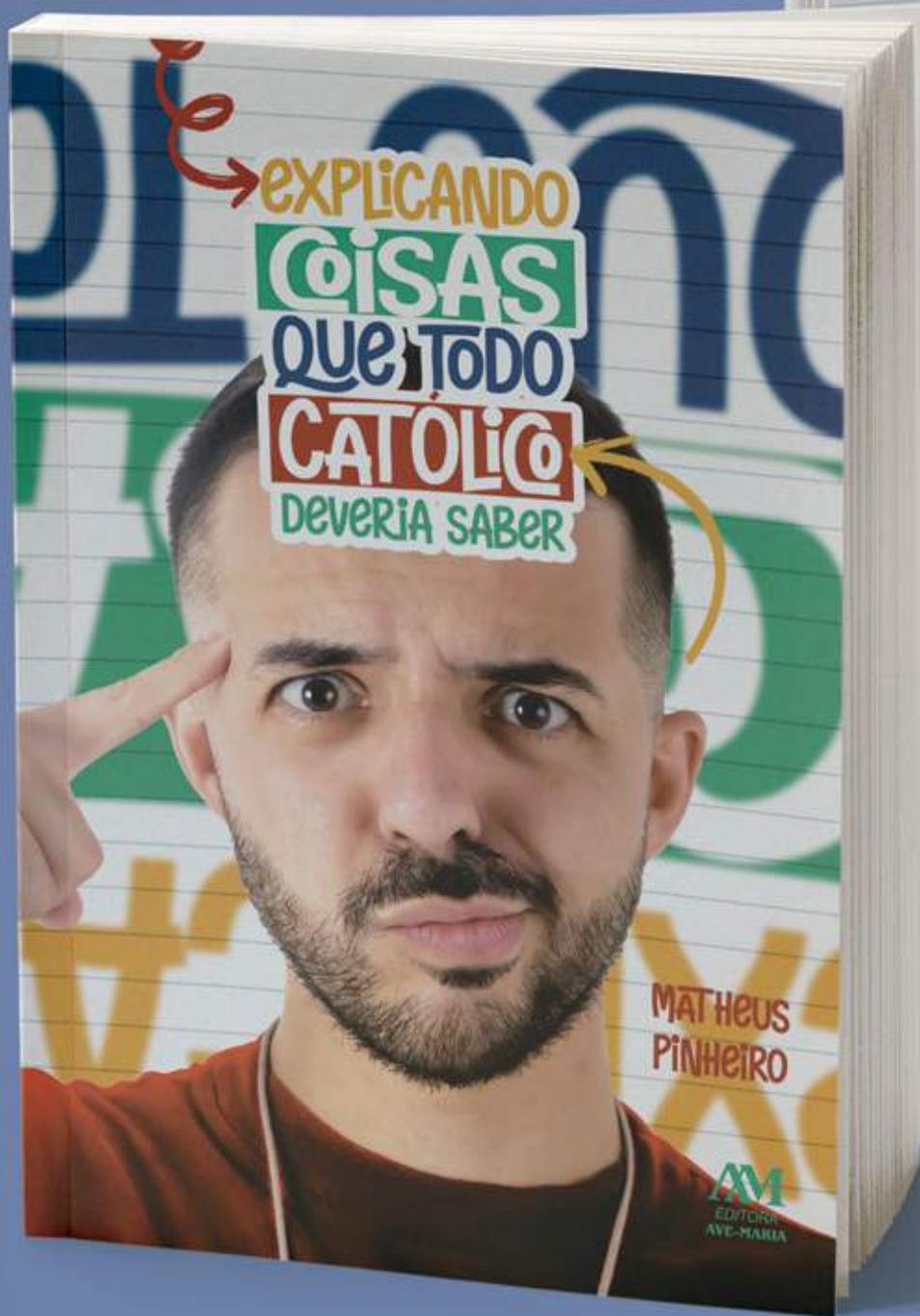
e buscar uma experiência profunda com Ele, deixando que Ele fale ao nosso coração.

É importante lembrar que Jesus Cristo viveu toda a sua missão a serviço do Reino, anunciou a Boa Nova do Evangelho e sua forma de ensinar transformou a vida de muitas pessoas. Vale ressaltar que Ele escolheu seus discípulos, os fez olhar a realidade, chamou-os pelo nome e os enviou em missão, colocando-os na linha de frente do projeto de Deus.

Por fim, é preciso sair do comodismo da fé e colocar em prática o batismo que professamos, pois é urgente chamar as pessoas que ainda não despertaram e estão nos túmulos existenciais da vida humana. É necessário ressuscitar das mortes que persistem, ter coragem e disposição, sabendo que Jesus estará sempre no meio da vida da humanidade, impulsionando-a a viver uma vida plena a partir do seu Evangelho, que é Palavra de Vida Eterna, verdade que santifica e salva. ●

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







# DEUS É! *amor!*

**A CARIDADE TRANSFORMADA  
EM AÇÕES QUE CELEBRAM OS  
ENSINAMENTOS DE JESUS**

◆ Cintia Lopes ◆

Imagem: Tapete solidário - arrecadação de alimentos na Igreja São José Operário no Rio de Janeiro

**A**pediatra Zilda Arns (1934-2010) fala bastante sobre em praticar a caridade, mas, afinal, sabemos o real significado da palavra e do ato? No próximo dia 19 de julho é celebrado justamente o Dia da Caridade. Exercer a virtude de amor ao próximo como Jesus ensinou e amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo é um dos principais pilares dos cristãos, assim como a prática de fazer o bem sem esperar nada em troca talvez seja a maior virtude do ser humano.

“Caridade” deriva do latim “*caritas*” e seu significado traduz bem a missão daqueles que tomaram para si essa meta de vida, “exercer ação ou resultado de fazer o bem; sentimento de fazer o bem a pessoas mais desfavorecidas”. O verdadeiro sinônimo de doação e compaixão. É a assimilação da Palavra e a ação na prática. Muitas vezes, tragédias, como as recentes enchentes no Rio Grande do Sul, geram grande mobilização, solidariedade e ações que unem diferentes pessoas e crenças em prol daqueles menos favorecidos, que perderam tudo. Esse é um dos exemplos, mas há também comunidades inteiras vigilantes e atuantes em projetos permanentes desenvolvidos para amparar e acolher o próximo, como explica Alessandra Miranda, assessora da Comissão Episcopal para a Ação Social Transformadora e da Comissão de Enfrentamento ao Tráfico Humano da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB): “As pastorais têm um objetivo em comum: a caridade que transforma, incorporada pela solidariedade promovem mudanças das realidades”, conta. São aproximadamente trinta pastorais sociais com ações de atenção imediata como distribuição de alimentos, acompanhamento a crianças e idosos em situação de vulnerabilidade, defesa e assessoramento aos povos das cidades, do campo e das águas, ações junto às pessoas encarceradas, busca e incidência política para o direito à habitação às pessoas em situação de rua, acolhimento às mulheres em situação de prostituição, dentre outras.

Outra ação, comum para toda a Igreja do Brasil, é o Fundo Nacional de Solidariedade. “Os cristãos fazem doações no período da Quaresma, gerando o fundo de recursos que ao longo dos anos apoia centenas de projetos e iniciativas populares”, ex-

plica Alessandra. Dentre os principais projetos e conquistas ao longo desses anos, ela destaca a 6ª Semana Social Brasileira e a articulação para a elaboração do projeto popular para o Brasil, que gerou mutirões sobre várias iniciativas, além de missões de denúncia às comunidades quilombolas no Maranhão, visita às comunidades quilombolas e população de cidades atingidas por barragens na região do Vale do Ribeira (SP), incidência política junto ao poder público para ações emergenciais, sobretudo durante a pandemia, além da Jornada Mundial dos Pobres em celebração ao Dia Mundial dos Pobres, proposto pelo Papa Francisco, que mobiliza várias ações de solidariedade. Mensurar todas as pessoas ou famílias beneficiadas, direta ou indiretamente, é difícil porque são centenas de projetos e ações, que alcançam todo o território brasileiro. “Apenas a Campanha da Fraternidade aprova a cada ano cerca de 250 projetos, que em 2023 alcançaram 112.843 pessoas. Além disso, temos um número bem mais amplo, das pessoas atendidas pelas pastorais sociais, a Cáritas e os serviços de cada paróquia e diocese”, aponta Alessandra.



Imagem: Arquivo Pessoal

**Alessandra Miranda (de azul) e os integrantes da Comissão Episcopal Especial para o Enfrentamento ao Tráfico Humano (CEPEETH).**

As áreas de atuação se concentram no atendimento e no acolhimento de pessoas vulneráveis: povos e comunidades tradicionais, crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade, trabalhadores do campo, da cidade e das florestas, pessoas encarceradas, em situação de rua, doentes, dentre outras. “A nossa missão é contribuir com as transformações dessas realidades como princípio da doutrina social da Igreja e na escuta do Papa Francisco, que convoca a Igreja no mundo para

estar em permanente saída para as periferias sociais e existenciais”, reforça Alessandra.

A caridade é necessária em todos os sentidos. “É transformadora e deve ser acompanhada de ações que geram resultados imediatos, dependendo da emergência, mas que precisam refletir as causas das situações que violam a dignidade humana”, define ela. Os ensinamentos de Jesus têm como critério o olhar amoroso aos irmãos e irmãs. O Papa Francisco tem dito que não se pode cair na armadilha da globalização da indiferença, para isso, basta olhar ao próximo. “O caminho mais indicado é buscar as atividades e iniciativas das paróquias locais. Se ainda sua paróquia não tiver pastorais sociais, organismos de serviço como a Cáritas, ou equipes de formação e compromisso como a Comissão Brasileira de Justiça e Paz, junte-se a outras pessoas e forme uma e torne o Reino de Deus mais presente no mundo!”, ensina ela.

Referência na missão de “contribuir para o desenvolvimento humano integral e o protagonismo das pessoas junto às periferias geográficas e exis-

tenciais, visando à construção de uma sociedade justa, inclusiva e solidária”, o Instituto Claret atua há 38 anos em prol dos menos favorecidos. Ele nasceu a partir de um espaço de luta e reivindicação de direitos para mulheres e mães solo nas regiões de Santa Cecília e Barra Funda, na capital de São Paulo. Com o crescimento significativo de outras demandas sociais, o instituto se tornou uma organização multicausas, sistematizando o atendimento por meio de programas como segurança alimentar, desenvolvimento integral de



Imagem: Arquivo Pessoal

**Beneficiário do programa numa sessão de fotos descritivas dos programas do Instituto Claret.**



Imagem: Arquivo Pessoal

**Equipe da Sede do Instituto Claret.**

crianças e adolescentes, atendimento a pessoas em situação de rua, enfrentamento às violências, atendimento às famílias e programa de formação para o mundo do trabalho. Atualmente, o instituto realiza, em média, 4.800 atendimentos diretos por mês e 16 mil considerando os núcleos familiares, como explica Paula Unger, gerente institucional do Instituto Claret.

Há quase cinco anos à frente da instituição, Paula explica que um dos maiores desafios é a mobilização de recursos e a criação do vínculo de confiança com as pessoas atendidas: “Uma das maiores dificuldades no atendimento é promover a autonomia e a emancipação das pessoas e famílias atendidas. É crucial motivá-las a traçar suas próprias trajetórias e ajudá-las a ressignificar os desafios enfrentados até aquele momento. Para isso é necessário criar um vínculo de confiança, permitindo as pessoas aderirem aos encaminhamentos oferecidos em nossos projetos”. Sua maior

motivação é poder contribuir de alguma forma com a transformação na trajetória de vida das pessoas: “Nosso trabalho vai além da caridade. Somos inconformados com as violências estruturais, que são uma das principais fontes de desigualdade social e geram outras desigualdades e violências”.

Algumas situações acabam impactando profundamente as equipes de acolhimento: “Para as pessoas que vivem excluídas geograficamente e socialmente nas comunidades periféricas, nossos programas oferecem a oportunidade de ‘pular o muro’ dessas comunidades e ocupar espaços que são construídos para todos, mas utilizados por poucos”, celebra Paula. De acordo com ela, a prática da caridade não se resume a uma virtude pessoal, “É necessário transcender o individualismo incondicionalmente. Ela nasce de um sentimento, mas deve se transformar em ação”. “Acredito que praticar a caridade reflete os ensinamentos de Jesus, pois Ele alertou seus discípulos para que estivessem sempre próximos aos pobres. Na conjuntura atual, devemos adotar esse olhar atento não apenas para a ajuda paliativa, mas para questionar, assim como Jesus, quais ações perpetuam a pobreza”, detalha ela.

Além da assistência em todos os projetos, o Instituto Claret, como integrante das Obras Sociais Claretianas, também participa ativamente da campanha #SOS Rio Grande do Sul, promovida pelo governo provincial e precedida pelo prefeito provincial de apostolado, Padre Heitor Menezes. As pessoas físicas têm a oportunidade de contribuir por meio do voluntariado, doações de vestuário e objetos, os quais podem ser convertidos em recursos por meio de doações via PIX para o endereço [pix@institutoclaret.org.br](mailto:pix@institutoclaret.org.br). Já as pessoas jurídicas, além de doações em valores numéricos, podem também participar do financiamento de projetos, agregando valor ao componente social (S) da sigla ESG em suas empresas. “A fé desprovida de obras é morta”, conforme nos ensinou o apóstolo Tiago 2,17.

Jesus, em sua trajetória, invariavelmente manifestou sua veemente reprovção diante de injusti-

ças, doutrinas e dogmas que pudessem implicar na exclusão dos indivíduos. “Santo Antônio Maria Claret, reconhecido pela sua visão integral da condição humana, não se limitou à tarefa evangelizadora. Ele compreendeu a permanente necessidade de atender às diversas carências dos mais vulneráveis. Nesse caminho, perpetuamos sua missão até os dias atuais”, explica Paula Unger.

Um exemplo recente e de muito simbolismo na prática da caridade aconteceu durante a Celebração de *Corpus Christi*. Na paróquia da Igreja São José Operário, na Ilha do Governador, no Rio de Janeiro (RJ), a comunidade se reuniu para produzir o Tapete Solidário. No lugar da serragem, do sal colorido, areia, entre outros elementos, o que se via por lá era



Imagem: Arquivo Pessoal

**Tapete solidário - arrecadação de alimentos na Igreja São José Operário no Rio de Janeiro.**

o caminho de quarenta metros até o altar formando desenhos com alimentos não perecíveis, itens de higiene pessoal e material de limpeza. A campanha promovida arrecadou mais de duas toneladas de alimentos. Além de ajudar a formar o Tapete Solidário, possibilitou a distribuição entre as 150 famílias cadastradas da comunidade. A iniciativa também ajudou as vítimas das chuvas do Rio Grande do Sul, para onde a maior parte da arrecadação foi enviada. Rosemary Paschoal, coordenadora da pastoral, comemorou o resultado da ação: “Isso aqui tem um pouquinho de cada um. De cada irmão de comunidade. É uma partilha muito bonita com a união e dedicação de vários irmãos”. ●

♦ Matheus Pinheiro\* ♦

Muitas pessoas pensam que é complicado ajudar a Igreja nas redes sociais ou que há um custo envolvido. Mas, na verdade, há diversas maneiras de apoiar sua paróquia, diocese, movimento ou grupo de oração nas mídias digitais. Eis alguns caminhos práticos:

### Seguir nas redes sociais

Começar a seguir os perfis nas redes sociais já é um grande passo para ajudar. Os fiéis podem seguir o *Instagram* e o *Facebook*; se inscrever no canal de *YouTube*; e entrar no grupo de *WhatsApp*. Ao fazerem parte dessa comunidade digital, contribuirão para o crescimento do perfil e ampliação do alcance da mensagem evangelizadora.

### Curtir as postagens

Ao curtir as postagens, você ajudará no alcance deste perfil e esta também é uma forma de valorizar o perfil e o conteúdo da sua paróquia, comunidade, movimento ou pastoral.

### Marcar os amigos

Lembre-se de marcar os amigos nas postagens das redes sociais. Assim, seu conteúdo será visualizado também por seus

amigos e gerará ainda mais engajamento. E, se lembrarmos de São João Batista, ele não teve medo de anunciar a Verdade por excelência: Jesus! E você, tem medo ou coragem de mostrar sua fé aos amigos nas redes sociais?



### Escrever um elogio

Valorize quem produz conteúdo nas redes sociais da sua igreja. Ao elogiar, você incentiva quem gravou o vídeo ou fez as fotos a produzir e participar ainda mais. Elogiar e valorizar os conteúdos e quem os produziu é uma atitude cristã.

### Enviar um post

Os algoritmos das redes sociais valorizam muito os envios de posts. Enviar ou compartilhar é fazer a mensagem se tornar mais conhecida e ampliar o alcance deste perfil. Você pode enviar o *Reels* para os amigos no *Instagram*; compartilhar no *WhatsApp* o link da homilia postada no *YouTube*; e enviar o link do evento criado no *Facebook* pela sua paróquia. É simples e está a um clique!

### Contribuir com a comunicação

E por que não fazer parte da Equipe de Comunicação? Nas paróquias, a Pastoral da Comunicação (PAS-COM) é a pastoral que se dedica a atualizar e manter ativos os meios de comunicação. Ao ser um pasconeiro, você poderá ajudar a criar novos conteúdos e ampliar a força da evangelização também no ambiente digital.

Os algoritmos das redes sociais valorizam os conteúdos com interação. Então, ajude sua igreja a lançar as redes no ambiente digital. Eu te desafio: vá agora até o perfil da sua paróquia ou diocese no *Instagram* e comente os últimos 3 posts (você ainda pode me marcar @fabianofachini para que eu também deixe um comentário e conheça o perfil da sua paróquia nas redes sociais).

Não deixe o algoritmo decidir por você. Siga, curta, comente e compartilhe os conteúdos da sua igreja local! ●

**\*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: Prostock-studio / Adobe Stock

# SOMOS



# IGREJA!

◆ Rosa Maria Dilelli Cruvinel\* ◆





# Linha Sazonal 2025

ESPERANÇA QUE RENOVA A VIDA



JUBILEU 2025  
PEREGRINOS DA  
ESPERANÇA

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



imagem: claret.org.br



# Claretianos

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

## “Hoje começamos uma grande obra!” (Santo Antônio Maria Claret)

**H**á 175 anos, um homem chamado Antônio Maria Claret deixou os teares de sua infância na pequena vila de Sallent, na Espanha, para iniciar uma missão que transformaria inúmeras vidas ao redor do mundo. Claret, que era filho de um tecelão, trocou os fios de algodão pelos fios da fé, da esperança e do amor, tornando-se um verdadeiro tecelão de vidas e sonhos.

No dia 16 de julho do ano de 1849, na cidade espanhola de Vic, Santo Antônio Maria Claret reuniu um grupo de cinco sacerdotes – Estevan Sala, José Xifré, Manuel Vilaró, Domingos Fábregas, Jaime Clotet – e com eles fundou a Congregação dos Missionários Filhos do Imaculado Coração de Maria, posteriormente denominados missionários claretianos.

Claret, homem do coração forjado ao modo do coração de Maria e que carregava em suas mãos habilidosas a arte de tecer fios, tornou-se um grande tecelão de sonhos, de ideias, de vidas e projetos. Assim como os fios de algodão são entrelaçados para formar uma peça única e forte, ele acreditava que as vidas humanas poderiam ser entrelaçadas pela fé e pelo amor de Deus para unir o povo de Deus em direção ao Céu.

Ao longo destes 175 anos, a Congregação dos Missionários Claretianos se expandiu pelo mundo, chegando a todos os continentes e a diferentes culturas. Os missionários claretianos têm trabalhado incansavelmente em prol da educação, da justiça social e da evangelização por todos os meios possíveis. Cada obra, cada projeto, cada vida tocada representa um fio nesse vasto tecido claretiano.

No campo educacional, os missionários claretianos têm sido faróis de conhecimento e valores cristãos, formando gerações de jovens comprom-

tidos com a construção de um mundo mais justo e fraterno. Nas comunidades mais carentes, têm sido vozes proféticas, lutando pela dignidade e pelos direitos dos marginalizados. Nas paróquias, têm sido presença e cuidado com todos aqueles que buscam na casa de Deus um lugar para repousar suas dores e entrar em contato com o divino. Na comunicação, utilizam-se da palavra, da imagem e do som para fazer ecoar ao mundo a mensagem do Verbo Encarnado. Nesse campo, a *Revista Ave Maria* é um testemunho concreto da evangelização por meio da comunicação.

Esses fios – os missionários e as vidas que eles tocaram – foram se entrelaçando ao longo dos anos, formando um tecido forte, vibrante e marcado por tantas histórias. Cada história de transformação, cada sorriso recuperado, cada esperança renovada é um testemunho do poder dessa tecelagem humana e divina iniciada na congregação por meio de Claret e seus companheiros.

No dia 16 de julho celebramos com alegria e gratidão os 175 anos da Congregação dos Missionários Claretianos. Celebramos o legado de Santo Antônio Maria Claret, que deixou os teares de sua infância para tecer um mundo melhor, e celebramos todos aqueles que, ao longo dos anos, contribuíram para essa obra grandiosa.

Esse aniversário é mais do que uma celebração do passado, é um convite a todos nós para continuarmos a ser fios nesse grande tecido, trabalhando juntos para tecer um futuro em que a fé, a esperança e o amor continuem a transformar vidas e a construir um mundo mais justo e fraterno.

Parabéns, missionários claretianos, pelos 175 anos de dedicação e amor! Que Santo Antônio Maria Claret continue a iluminar nossos caminhos e a inspirar nossas ações. ●

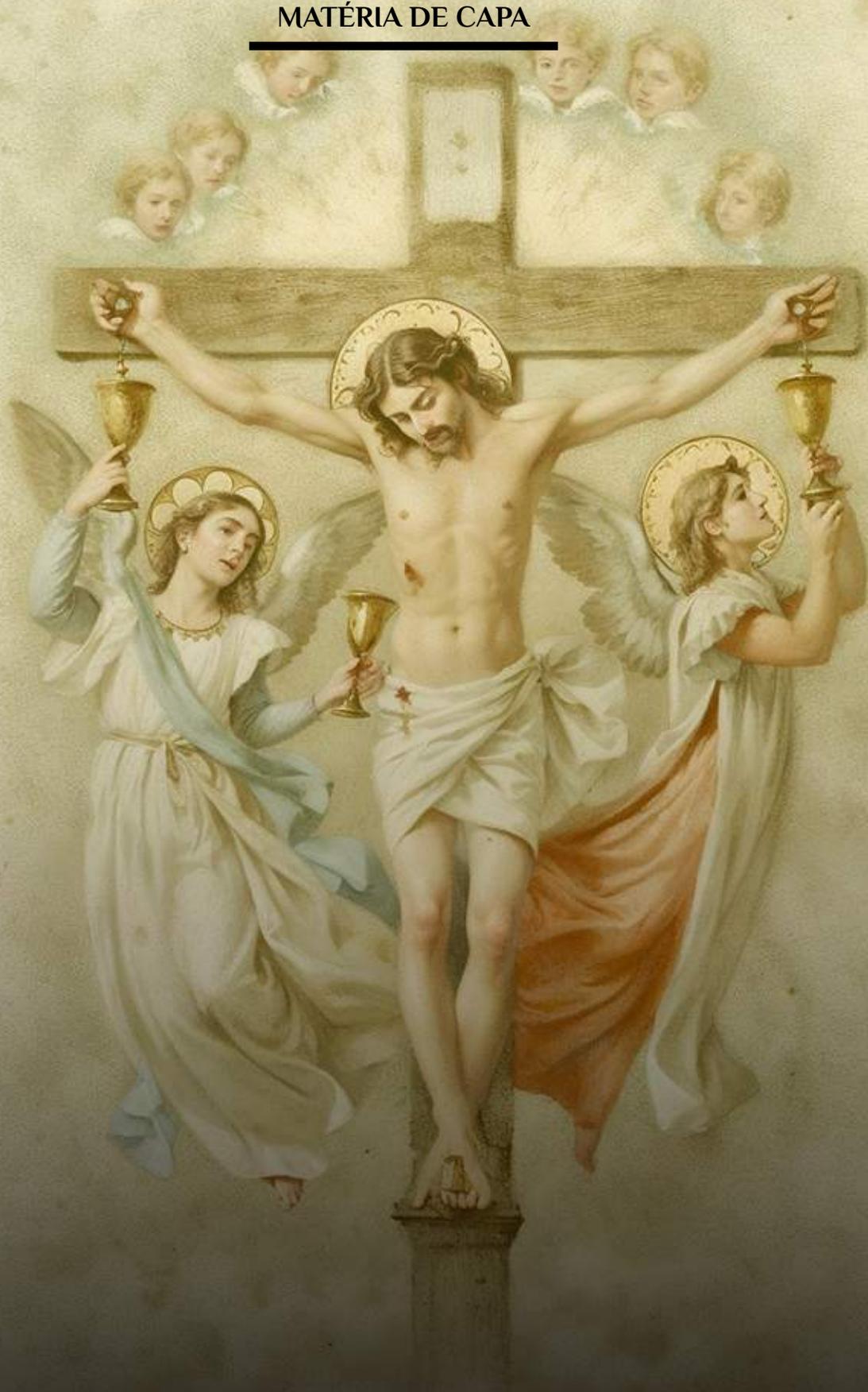


Imagem: Pinterest

A DEVOÇÃO AO  
**PRECIOSÍSSIMO**  
**SANGUE DE JESUS:**  
REDENÇÃO, MISERICÓRDIA E ESPERANÇA

“É NELE QUE TEMOS  
REDENÇÃO, DOS PECADOS  
REMISSÃO PELO SEU  
SANGUE.” (EF 1,7)

◆ Renata Moraes ◆

**N**um mundo marcado pelo pecado e pelo sofrimento, o sangue precioso de Jesus se ergue como um farol de esperança e redenção. Nada é mais poderoso do que o sangue de Jesus, que nos lavou dos nossos pecados.

O mês de julho é dedicado à devoção ao preciosíssimo sangue de Cristo, derramado para o perdão dos nossos pecados. São João Batista apresentou Jesus ao mundo dizendo “Eis o cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo” (Jo 1,29). Ao contemplarmos a iconografia do sagrado coração de Jesus, vemos que Ele aponta para o seu coração, fonte de amor supremo manifestado quando Jesus derramou todo o seu sangue para nos resgatar.

Numa de suas homilias, o Papa Francisco destacou que “desde os primórdios do cristianismo, o mistério do amor do sangue de Cristo fascinou muitas pessoas, inclusive santos fundadores e fundadoras. Eles cultivaram essa devoção e a colocaram como base de suas constituições, pois compreenderam, à luz da fé, que o sangue do Redentor é fonte de salvação para o mundo”. São Gaspar del Bufalo, com a aprovação da Santa Sé, foi um grande propagador dessa devoção. Em 1815, ele fundou a Congregação dos Missionários do Preciosíssimo Sangue.



Imagem: Arquivo Pessoal

**Padre Alex Nogueira.**

Para aprofundar a compreensão dessa devoção, suas origens e sua relevância nos dias atuais entrevistamos religiosos e religiosas que compartilharam suas perspectivas e experiências sobre o preciosíssimo sangue de Jesus.

### **A IMPORTÂNCIA DA DEVOÇÃO AO PRECIOSÍSSIMO SANGUE DE JESUS**

A veneração do sangue de Jesus derramado durante sua paixão demonstra nosso reconhecimento de que nele encontramos a fonte da vida e da salvação. Essa salvação não está em outro lugar senão no próprio Jesus, verdadeiro Deus e verdadeiro homem. Em entrevista à reportagem da *Revista Ave Maria*, Padre Alex Nogueira, reitor do Seminário de Teologia Divino Mestre, em Jacarezinho (PR), e confessor das Irmãs do Preciosíssimo Sangue, abordou a temática em questão: “Como São Tomás de Aquino afirma no hino *Adoro te Devote*: ‘Pois que uma única gota faz salvar todo o mundo e apagar todo pecado’. O sangue simboliza a vida que pulsa nas veias humanas e toda a vida cristã se espelha na de Cristo. Se Jesus entregou sua vida e derramou seu sangue para a salvação da humanidade, também os cristãos devem estar dispostos a dar suas vidas por Cristo e pelos irmãos. Ser devoto do preciosíssimo sangue é estar disposto a se doar inteiramente a Deus e ao próximo, reconhecendo que somente Deus é o nosso maior tesouro”, comenta o padre.

A devoção ao preciosíssimo sangue de Jesus é uma prática espiritual que se concentra no poder redentor do sangue que Cristo derramou durante sua paixão e morte na cruz. Essa devoção pode ajudar os fiéis a alcançar a misericórdia de Deus.

“Deus é pura misericórdia e quando uma pessoa arrependida das ofensas contra Deus busca refúgio no coração de Jesus, recebe

o perdão. Do sacrifício da cruz, onde Jesus derramou seu sangue, brota o poder de Deus para penetrar a alma e resgatá-la do pecado”, explica Padre Alex. Ele destaca que a meditação sobre a paixão de Jesus permite que o fiel mergulhe no amor do Deus que sofreu e morreu por cada pessoa humana: “Meditar sobre esse amor é o caminho para se deixar inundar o amor divino, fugir do pecado e ser envolvido pela misericórdia de Deus”.



Imagem: Arquivo Pessoal

**Irmã Brígida de Jesus Padecente, PJC.**

Inspirando-se na carta apostólica escrita pelo Papa São João XXIII em 1960, Padre Alex enfatiza a importância de práticas devocionais tradicionais e bem fundamentadas para o progresso espiritual. Segundo o sacerdote, a participação frutuosa na Santíssima Eucaristia e a recitação da ladainha do preciosíssimo sangue são fundamentais para cultivar essa devoção. Ele destaca a necessidade de lutar constantemente contra o pecado e de receber a Eucaristia com de-

voção e piedade, sempre reconciliado com Deus, especialmente no que diz respeito aos pecados graves.

“É essencial recitar com atenção e meditar as invocações da ladainha do preciosíssimo sangue”, afirmou Padre Alex, acrescentando que “Cultivar essa devoção é viver o que canta a música: ‘Chagas abertas, ó, coração ferido, sangue de Cristo está entre nós e o perigo!’. Que o sangue de Cristo esteja sempre entre nós e os perigos que assolam a vida humana e levam à perdição das almas”.

O religioso recomenda também a prática da meditação, a oração constante e a luta contra os pecados como meios para alcançar uma íntima comunhão com Deus. Ele acredita que tais práticas não apenas fortalecem a fé, mas também oferecem proteção espiritual e uma renovada esperança na misericórdia divina.

### **TRADIÇÃO, SIGNIFICADO E PRÁTICAS NO MOSTEIRO PRECIOSÍSSIMO SANGUE**

Um dos aspectos mais profundos da espiritualidade católica, a devoção ao preciosíssimo sangue de Jesus, encontra raízes sólidas no Mosteiro Preciosíssimo Sangue, localizado na cidade de Jacarezinho (PR). A Irmã Brígida de Jesus Padecente, pjc, uma das religiosas desse mosteiro, compartilha com profundidade a origem, o desenvolvimento e a prática dessa devoção que continua a inspirar fiéis ao redor do mundo.

Segundo a religiosa do Instituto Contemplativo das Pobres de Jesus Cristo, a devoção ao Preciosíssimo Sangue de Jesus tem suas raízes no século XVIII, sendo intensamente promovida por São Gaspar del Bufalo, conhecido como o “apóstolo do Preciosíssimo Sangue” e fundador dos Missionários do Preciosíssimo Sangue. Em 1849, o Papa Pio IX instituiu uma festa em honra ao Sangue de Nosso Senhor, celebrada em 1º de julho, em agradecimento pela vitória das forças

francesas e pontifícias sobre a revolução. Este evento consolidou a veneração do Preciosíssimo Sangue, destacando o sacrifício de Cristo e seu significado redentor. “A veneração ao Preciosíssimo Sangue nos leva a meditar sobre o profundo amor e a generosidade de Deus para com o seu povo”, enfatiza a Irmã Brígida.



Imagem: Mosteiro do Preciosíssimo Sangue

#### Vocações - Mosteiro do Preciosíssimo Sangue.

Nas palavras da religiosa, a devoção ao preciosíssimo sangue de Jesus ajuda a compreender o sacrifício de Cristo e a redenção dos pecados. “No Antigo Testamento, o sangue dos cordeiros aplicado nas ombreiras das portas salvou os hebreus da cólera divina, conforme Êxodo 12,23. Esse evento prefigura a redenção oferecida pelo sangue de Cristo, o Cordeiro Imaculado que tira o pecado do mundo”. Irmã Brígida explica que o sangue de Jesus é a nossa proteção contra o mal, oferecendo uma redenção completa e eterna: “A devoção ao preciosíssimo sangue convida os fiéis a mergulharem no amor infinito de Deus, evitando o pecado e buscando uma vida de santidade”.

#### PRÁTICAS DEVOCIONAIS NO MOSTEIRO

As práticas devocionais no Mosteiro Preciosíssimo Sangue são variadas e profundamente enraizadas na espiritualidade da paixão de Cristo. A celebração diária do

santo sacrifício da Missa é fundamental, com uma ênfase especial na Missa votiva ao preciosíssimo sangue na primeira quinta-feira de cada mês. Durante essa celebração, as irmãs comungam nas duas espécies e entoam a ladainha ao preciosíssimo sangue. “Além disso, o Santíssimo Sacramento é exposto para adoração de segunda a quinta-feira, proporcionando um espaço para que as irmãs e os fiéis adorem dignamente o Senhor. Durante todo o mês de julho, a ladainha ao preciosíssimo sangue e a coroa em sua honra são recitadas diariamente”, destaca a Irmã Brígida.

A vida no mosteiro é marcada pela adoração e glorificação do preciosíssimo sangue de Jesus. Após todas as orações, as irmãs recitam a jaculatória “Bendito e adorado seja o preciosíssimo sangue de Jesus”. Esse ato de devoção contínua sublinha a importância do sacrifício de Cristo e a intercessão pelas necessidades do mundo. As irmãs se dedicam à confecção de paramentos litúrgicos e velas, zelando pelo sacrifício redentor de Cristo na liturgia.



Imagem: Mosteiro do Preciosíssimo Sangue

#### Votos Perpetuos das irmãs.



Vista da Futura Construção do Mosteiro do Preciosíssimo Sangue.

## A IMPORTÂNCIA DO NOVO MOSTEIRO DAS IRMÃS DO PRECIOSÍSSIMO SANGUE

Após uma década na diocese de Jacarezinho, as irmãs estão construindo um novo mosteiro. A antiga escola onde estavam instaladas tornou-se inadequada para a vida contemplativa. “Graças à intercessão de São José e à generosidade de colaboradores, um terreno foi doado e a construção está em andamento. Esse novo espaço permitirá que as irmãs continuem sua missão de oração incessante pelo mundo, elevando vozes em clamor pelo Sangue de Cristo”, conta Irmã Brígida. Ela ressalta que, com a ajuda de vários colaboradores, essa casa de oração está sendo edificada: “Nisso já podemos contemplar verdadeiros milagres de uma fé. Um mosteiro, como sabemos, tem como missão buscar a Deus, e nesse itinerário está um coração suplicante que intercede por todo o mundo. Penso que essa é a consciência dos colaboradores: construir um lugar onde mulheres se entregam em oração por todos, lugar esse no qual noite e dia serão elevadas aos Céus vozes clamando o sangue de Cristo e proclamando o seu senhorio”.

Todo o mosteiro é uma casa de oração, onde os consagrados a Deus decidiram oferecer sua vida em oração e sacrifício diário pela salvação do mundo. Padre Alex No-

gueira é confessor das irmãs e também um colaborador da obra e militante da construção e também falou sobre essa grande obra: “Um mosteiro dedicado ao preciosíssimo sangue é sinal e testemunho para o mundo. As consagradas que vivem ali, ao renunciar sua vida por Jesus, testemunham que é possível, ainda no mundo atual, entregar a vida integralmente a Deus sem reservar para si absolutamente nada”.

Muitas pessoas, ao visitarem o mosteiro, tocadas pela graça de Deus e animadas pelo testemunho religioso, poderão elevar seus corações ao alto e entrar em comunhão com a Santíssima Trindade. O sacerdote ressalta que “A construção do mosteiro não é apenas uma obra material, mas também uma edificação espiritual que se constrói na alma de cada monja e de cada colaborador, passando pelo sacrifício da cruz. Edificar um mosteiro é levantar uma casa onde as orações chegam ao Céu como a fumaça do incenso que se eleva, e com ela cada coração que sobe ao alto”.

A devoção ao preciosíssimo sangue de Jesus, profundamente vivida e promovida pelo Mosteiro Preciosíssimo Sangue, continua a inspirar e fortalecer a fé de muitos, destacando a magnitude do sacrifício de Cristo e a infinita misericórdia de Deus. ●

# SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DO CARMO EM JUCÁS (CE):

UM ÍCONE DE FÉ E  
TURISMO RELIGIOSO

◆ Da Redação ◆



**O** Santuário de Nossa Senhora do Carmo, situado na cidade de Jucás, no Ceará, destaca-se não apenas pela sua grandiosidade, mas também pelo papel significativo que desempenha na promoção da fé e do turismo religioso na região.



**Com uma impressionante estátua de quarenta metros de altura, a quinta maior do Brasil, esse santuário supera em tamanho até mesmo a famosa imagem do Cristo Redentor no Rio de Janeiro (RJ)**



Essa monumental imagem é uma das mais notáveis criações do escultor Pedro Pereira, artesão renomado por suas inúmeras obras espalhadas pela região. Concluída recentemente, a estátua de Nossa Senhora do Carmo já se tornou um símbolo de devoção e beleza, atraindo a atenção de fiéis e turistas de todo o Brasil e do mundo. A frente da imagem é voltada para a cidade de Jucás, emanando um sentimento de proteção e aumentando a fé dos habitantes locais.

O santuário não se limita apenas à majestosa estátua, ele possui uma infraestrutura completa para receber um grande número de visitantes, incluindo uma capela de vidro, restaurante, lanchonetes, lojas e banheiros. Essa estrutura robusta está preparada para acomodar confortavelmente os turistas, fomentando o crescimento econômico local e consolidando Jucás como

um importante destino de turismo religioso. A construção do santuário e da imagem de Nossa Senhora do Carmo contou com recursos das esferas municipal, estadual e federal e representa uma grande herança da administração do ex-prefeito Luna. Esse projeto grandioso é um marco para a região dos Inhamuns, posicionando Jucás no mapa do turismo religioso e impulsionando a economia local.

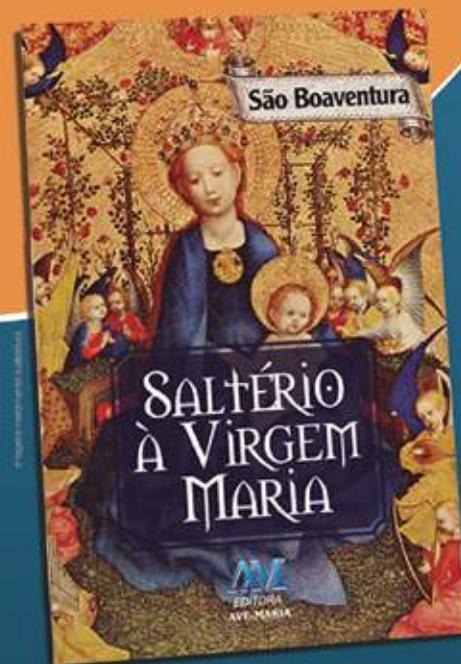
O escultor Pedro Pereira, juntamente com sua dedicada equipe, finalizou os últimos detalhes da pintura e retirou os andaimes no início de maio, gerando grande expectativa para a abertura oficial do santuário. Pedro Pereira é conhecido por outras obras impressionantes, como a imagem de Nossa Senhora da Purificação em Saboeiro (15 metros) e a imagem de Nossa Senhora da Penha no Santuário de Campos Sales (26 metros). Sua habilidade em criar obras de arte sacra que inspiram devoção e admiração é amplamente reconhecida.

A imagem de Nossa Senhora do Carmo, agora erguida no santuário, já transforma a paisagem de Jucás, sendo um símbolo de arte, amor e fé. A expectativa é que esse santuário não só reforce a religiosidade dos jucaenses, mas também atraia visitantes de todos os cantos, impulsionando o turismo e proporcionando uma experiência espiritual única para todos que o visitarem.

Em suma, o Santuário de Nossa Senhora do Carmo é uma obra-prima de fé e dedicação, que promete ser um ponto de referência espiritual e um motor de desenvolvimento econômico para a região, celebrando a devoção centenária a Nossa Senhora do Carmo e a habilidade artística de Pedro Pereira. ●

Rogai por nós,

*Santa Mãe de Deus!*

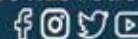


30x15 cm - 166 págs.

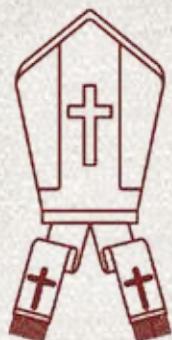
*Este livro traz uma coleção de salmos escritos especialmente em louvor à Santíssima Virgem Mãe de Jesus e nossa. Através das palavras de São Boaventura, teólogo e Doutor da Igreja, cada um dos 150 salmos dessa obra, levam o leitor a ter um profundo amor e confiança em Nossa Senhora, e com ela, caminhar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

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:



Na livraria católica mais próxima de você  
ou em: [www.avemaria.com.br](http://www.avemaria.com.br)



# PALAVRA DO PAPA



Imagem: Vatican Media

# Por uma vida eucarística

**D**esde os primórdios com Jesus, a Igreja se reunia ao redor da Eucaristia. Não é novidade para nós, católicos, que a Eucaristia ocupa esse lugar central, pois é nosso Senhor presente na fração do pão, em unidade com o Pai e o Espírito Santo. Uma vida eucarística, destacando a importância de Jesus presente no pão, é o convite de reflexão do Papa Francisco à Igreja.

Na mensagem de vídeo divulgada em 3 de julho do ano passado, o Santo Padre afirmou: “Se ao sair da Missa estás como entraste, alguma coisa não funciona”. Ele nos convida a ver essa celebração não como uma obrigação ritual, mas como um encontro com Jesus ressuscitado, pois “a Eucaristia é a presença de Jesus, é profundamente transformadora. Jesus vem e deve transformar-te”. Nela é Cristo que se oferece, que se dá por nós e nos convida para que nossas vidas sejam alimentadas por Ele e alimentem as vidas de nossos irmãos.

Isso é exemplificado pelos protagonistas do vídeo deste mês: três fiéis que, ao fim da Missa, levam a Eucaristia a seus irmãos necessitados, fora da igreja, oferecendo e retribuindo o amor e o dom de si mesmos que receberam no Sacramento. As cenas da vida cotidiana são ambientadas na cidade de Detroit, nos Estados Unidos. Graças à ajuda da Arquidiocese de Detroit, o vídeo do Papa deste mês de julho foi realizado.

A celebração da Eucaristia é um encontro com Jesus ressuscitado e, ao mesmo tempo, uma forma de nos abirmos ao mundo, como Ele nos ensinou. Segundo o Papa, “Cada vez que participamos de uma Eucaristia, Jesus vem e nos dá a força para amar como Ele amou”.

Francisco explica “a lógica da Eucaristia”, que “nos dá a coragem de sair ao encontro, sair de nós mesmos e de nos abirmos amorosamente aos demais”.

Rezemos para que os católicos ponham no centro de suas vidas a celebração da Eucaristia, que transforma as relações humanas e abre ao encontro com Deus e com os irmãos. ●

## **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.*



# MÊS DE FÉRIAS ESCOLARES, mas não de Jesus!

◆ Pe. Paulo Gil ◆

O desafio maior para a catequese é manter a participação dos catequizandos nas ações catequéticas, nas missas e nos eventos da comunidade. A perseverança se estrutura na abertura de coração para o Espírito Santo, que sopra e encaminha os nossos passos no caminho do seguimento de Jesus e na proximidade com a vida da comunidade, onde acontece a experiência da convivência fraterna e espiritual.

A comunhão com as pessoas que professam a mesma fé fortalece a busca das palavras e dos ensinamentos de Jesus, que direcionam os passos e o coração daqueles que se encantam com

sua presença e companhia na caminhada.

Cabe à catequese preparar e apresentar um itinerário adequado ao grupo, nas diferentes idades e realidades. É necessário conhecer bem os catequizandos e suas famílias para poder renovar as dinâmicas relacionais e tornar estruturas comunitárias mais abertas e menos burocratizadas. Cabe aos catequistas, como educadores da fé, ser apoios e pontos de referência para viverem na comunhão a atividade evangelizadora, como fiéis discípulos missionários de Jesus Cristo.

A paróquia que se questione acerca do tipo de catequese que

propõe às famílias, apresentando o caminho da fé como uma jornada de esperança e de alegria, sobretudo aos novos contextos sociais, familiares e culturais. Ela continua a ser lugar privilegiado da educação para a fé, não é a escola ou um grupo de pessoas que se reúnem, mas uma comunidade – um grupo integrado de pessoas que ocupa um mesmo espaço, territorial e existencial, irmanado por um mesmo ideal e por uma mesma herança espiritual: a fé cristã.

A necessidade de um renovado impulso evangelizador deve motivar a comunidade a repensar os planos, acionando a chave missionária em todas as ações pasto-

rais, auxiliando os catequistas em tempos de férias escolares e não da catequese. Um trabalho integrado com os grupos pastorais ajuda no projeto de educação da fé e de interação com as famílias, para isso é urgente incluir no planejamento catequético a participação de outras lideranças na comunidade em atividades que substituem os encontros de catequese, programados para os itinerários de iniciação à vida cristã.

Vale refletir sobre uma integração pastoral no processo de educação da fé. Uma proposta catequética que não se mantém em harmonia com as outras ações pastorais corre o risco de se apresentar como uma teoria certamente correta, mas, pouco relevante para a vida.

Catequistas, sejamos pessoas de reflexão, de diálogo e de comunhão, construindo uma vida comunitária saudável; trabalhem com mais empenho, sensibilidade, ousadia e criatividade. Sejamos capazes de promover uma convivência fraterna que envolve as pessoas com as novidades do Evangelho. Sejamos pessoas de acolhida e de ternura, de compromisso e de respeito à vida comunitária.

Busquemos intensificar o nosso conhecimento sobre as verdades, a pedagogia e a comunicação da fé, a liturgia e a espiritualidade cristã, mantendo a centralidade da Palavra de Deus e de Jesus Cristo nas atividades catequéticas. Acompanhem o crescimento humano e cristão de nossos catequizandos, contribuindo para que reconheçam, no dia a dia, o chamado de

Jesus (vocação), respondam ao chamado com disponibilidade para viver como cristãos (serviço) e se comprometam com o testemunho da fé (missão).

Julho é tempo de férias, mas não de esvaziamento da comunidade. É preciso pensarmos em novas possibilidades, com criatividade e com ousadia, para a retomada de encontros com a comunidade, a partir da capacidade dos espaços, buscando ambientes alternativos e trilhando uma proposta de formação e de convivência.

“Entraremos em recesso”, “estamos de férias” e “não teremos atividades” não combinam com a catequese. Férias escolares não podem se confundir com tempo para tirar férias do seguimento de Jesus. Não é possível tirar férias de Jesus, de seu seguimento ou de seu Evangelho! Nunca nos esqueçamos de que sempre mais se impõe uma educação permanente da fé que acompanhe o homem por toda a vida e se integre em seu crescimento global. Com isso, a comunidade de fé, com seu plano pastoral, é a grande responsável pelo desenvolvimento de uma catequese contínua e eficaz.



**Onde não for possível  
mantermos os encontros  
de catequese como de  
costume, procuremos  
alternativas, pois  
catequese não pode se  
reduzir a uma atividade  
com hora marcada**



É missão de toda a comunidade, para todo momento e para a vida inteira. Onde for necessário propor uma atividade especial para o período de férias escolares, intensifiquemos a importância da vocação cristã de ser sal da Terra e luz do mundo (cf. Mt 5,13-16).

Obviamente, não pretendemos, com esta proposta, desvalorizar o descanso, o lazer, as férias da escola e o tempo de viagem com a família e amigos. Uma catequese comprometida com a educação da fé e com o seguimento de Jesus deverá saber o lugar certo das pausas e de sua importância, pausas sem distanciamento do encantamento pelas coisas de Deus. O descanso é tempo para contemplar e reconhecer a bondade de Deus e do valor da vida humana. Até Jesus cuidou da vida de seus discípulos, propondo uma pausa: “Venham à parte, para um lugar deserto, e descansem um pouco” (Mc 6,30-31). Ele disse: venham! Propôs um descanso com Ele.

Ficam, então, propostas de atividades alternativas para o período de férias: visitas missionárias, semanas catequéticas, gincanas bíblico-pastorais, dias de lazer em comunidade, confraternizações, encontros de espiritualidade, de promoção da caridade e de solidariedade.

Queridos catequistas, abramos nossos corações à ação do Espírito Santo e deixemos que Ele nos leve para experiências frutuosas e restauradoras. Tudo feito com amor e para o amor.

Juntos na missão! ●

ESCUA

# O dom da **escuta** no serviço do reino de Deus



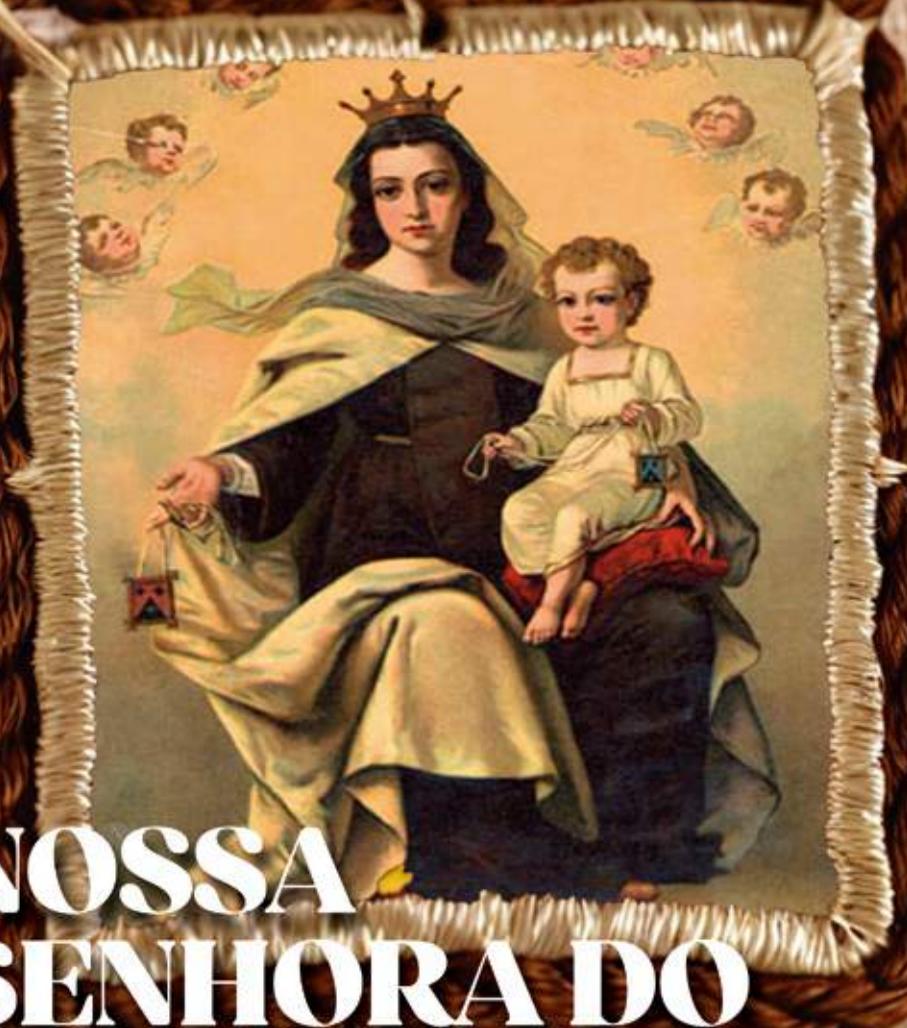
Imagem criada por IA / Leonardo AI



O FUTURO

◆ Pe. José Alem, cmf ◆





**NOSSA  
SENHORA DO  
CARMO**  
e as promessas do  
Escapulário

Imagem: Montagem em - Imagem: Gerada por IA / Leonardo AI

◆ Frei Adailson Q. Santos, O.Carm.\* ◆

O Escapulário do Carmo está ligado a uma venerável tradição carmelita referente à “visão” de São Simão Stock. Promessas foram feitas por Nossa Senhora do Monte Carmelo, que ainda fazem com que devotos utilizem com fé essa ferramenta de santificação.

As várias gerações do Carmelo, desde as origens até hoje, no seu itinerário até à montanha santa, Jesus Cristo nosso Senhor, procuraram plasmar as suas vidas segundo os exemplos de Maria. A nossa devoção e o nosso amor por Ela centraram-se, durante muitos séculos, no Escapulário. O rico patrimônio mariano do Carmelo tornou-se, através dos tempos e por meio da difusão da devoção do Santo Escapulário, um tesouro para toda a Igreja. Pela sua simplicidade, pelo seu valor antropológico e pela relação com o papel de Maria na Igreja e na humanidade, esta devoção foi profundamente e amplamente recebida pelo povo de Deus, a ponto de encontrar expressão máxima na sua solenidade no dia 16 de julho, para toda a família carmelitana.

No sinal do Escapulário evidencia-se uma síntese eficaz de espiritualidade mariana, que alimenta a devoção dos crentes, tornando-os sensíveis à presença amorosa da Virgem Mãe na sua vida. O Escapulário é essencialmente um “hábito”. Quem o recebe é agregado ou associado à Ordem do Carmo, dedicando-se ao serviço da Senhora para o bem de toda a Igreja. Quem veste o Escapulário é introduzido na terra do Carmelo, para que “coma os seus frutos” (cf. Jer 2:7), e experimente a presença doce e materna de Maria, no empenho cotidiano de revestir-se interiormente de Jesus Cristo e de manifestá-lo vivo em si mesmo para o bem da Igreja e de toda a humanidade.

O Escapulário, por ser aprovado, confirmado e enriquecido de imensos privilégios, tem uma instituição eclesial. Foi a própria Igreja que o adotou como um sacramental. A graça conferida é a proteção especial de Nossa Senhora. Mas não a confere por si mesmo, pois não é um sacramento, mas apenas um sacramental. Aqueles que o usam devem implorar e merecer os benefícios por uma vida de dedicação a Maria Santíssima. Os benefí-

cios do Escapulário do Carmo não são conferidos automaticamente. O Escapulário não é um remédio milagroso contra os males do corpo ou da alma, nem a garantia infalível de uma morte em estado de graça, ou da rápida libertação do Purgatório. É tão somente um motivo especial para que tal aconteça. As pessoas que usam o Escapulário devem merecer essas graças e benefícios por um modo de vida que corresponda ao sentido do Escapulário, isto é, por uma vida sinceramente cristã, pelo cumprimento dos deveres de cada dia, sob o olhar da Virgem Santíssima.

O Escapulário é um sinal ou indício de uma predileção inestimável de Amor.



**O segredo do cristão é a entrega de toda a sua vida a Maria, e ela o assistirá em todas as dificuldades, estando sempre próxima de quem a invocar, como desde há dois mil anos**



Sua proteção é particularmente necessária na hora da morte. Diante do mistério desconhecido, pedimos ansiosamente a mão carinhosa da Mãe para que nos conduza e proteja, ajudando-nos a enfrentar a obscuridade, até sermos introduzidos no Reino da luz.

O Santo Escapulário do Carmo é uma recordação da especial proteção que a Santíssima Virgem uniu ao piedoso uso do seu hábito. Sua proteção estende-se durante toda a vida e especialmente na hora da nossa morte, como pedimos na Ave Maria: “rogai por nós, pecadores, agora e na hora da nossa morte” e como ela prometeu a São Simão Stock: “Filho caríssimo, recebe este Escapulário como sinal de proteção da tua Ordem. Eis o sinal da salvação!” ●

\*Frei Adailson Q. Santos, O.Carm. é Prior Provincial da Província Carmelitana Fluminense.

# O AMOR A DEUS IMPLICA

FF



ON

# CONVERSÃO DO CORAÇÃO

◆ Pe. Luiz Antônio Guimarães ◆

**A**o contemplarmos o primeiro mandamento da lei de Deus no artigo anterior, abordamos os meios que possibilitam amar a Deus em primeiro lugar. Tendo feito essa reflexão agora é hora de analisar que só ama a Deus em primeiro lugar e sobre todas as coisas quem inclina seu coração a Ele.

Temos de convir que o coração é um órgão vital, ou seja, essencial na conjuntura dos órgãos que formam o ser humano. Por exemplo, você pode viver sem as amígdalas, sem a vesícula ou o apêndice, mas sem coração ninguém consegue sobreviver. De igual forma, o amor a Deus é crucial para que viva e prossiga decididamente na caminhada. Há jovens que dizem: “Eu não vou à Igreja e sou feliz. Estudo, trabalho, tenho o que eu quero, para que rezar e buscar a Deus?”. Acham que o coração é para ser inclinado às coisas do mundo e ao seu bel-prazer. Enganam-se, porque se inclinar o coração a isso fosse sinônimo de um verdadeiro amor e felicidade não existiriam pessoas tão infelizes, sem contemplar a beleza da vida. Amar a Deus é o princípio do saber, como assegura a Sagrada Escritura. É sábio quem inclina o coração a Ele.



**A conversão é um processo de toda a vida, que nunca pode parar, visto que em todo o tempo se é desafiado a não crer em Deus e, conseqüentemente, não amá-lo**



Há meios para aproximar-se de Deus e buscá-lo de todo o coração. Dentre eles, destacam-se a adoração, a oração, o sacrifício e promessas e votos, conforme apresenta o *Catecismo da Igreja Católica*: “A adoração é o primeiro ato da virtude da religião. Adorar a Deus é reconhecê-lo como tal, Criador e Salvador, Senhor e Dono de tudo quanto existe, amor infinito e misericordioso. ‘Ao Senhor teu Deus adorarás, só a Ele prestarás

culto’ (Lc 4,8)” (2096); já em relação à oração, diz que “é condição indispensável para se poder obedecer aos mandamentos de Deus. ‘É preciso orar sempre, sem desfalecer’ (Lc 18,1)” (2098). Quem reza, aproxima-se de Deus e Ele se deixa aproximar.

Quanto ao sacrifício, “É justo que se ofereçam a Deus sacrifícios, em sinal de adoração e de reconhecimento, de súplica e de comunhão: ‘Verdadeiro sacrifício é todo o ato realizado para se unir a Deus em santa comunhão e poder ser feliz’” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2099). Um sacrifício de coração sincero agrada a Deus. Em se tratando das promessas e votos, além das promessas sacramentais, expressas no Batismo, Confirmação, Matrimônio e Ordem, o cristão pode apresentar a Deus promessas pessoais, frutos de seu coração, evidentemente sem negociar com Ele, mas, num ato de profundo amor e reverência: “A fidelidade às promessas feitas a Deus é uma manifestação do respeito devido à majestade divina e do amor para com o Deus fiel” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2101). Os votos, por sua vez, “são um ato de devoção, no qual o cristão se oferece a si próprio a Deus ou Lhe promete uma obra boa. Portanto, pelo cumprimento dos seus votos, ele dá a Deus o que Lhe foi prometido e consagrado” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2102).

Ao buscar esses meios, os cristãos reconhecem que Deus é Deus e a Ele se devem converter a fim de um dia ser salvos. São atitudes eficazes para ter uma vida reta e totalmente dependente do Altíssimo, de modo a não se deixar levar pela ideia de que se é feliz sozinho e que o coração deve estar à deriva de suas próprias inclinações. Não! O coração deve estar totalmente inclinado para Deus e reconhecê-lo naquilo que Ele é: soberano, majestoso, glorioso, enfim.

Por fim, ao meditar sobre o primeiro mandamento da lei de Deus, que seu coração conjugue o verbo amar em primeiro lugar para Ele e assim saberá, de certo, que “onde está o teu tesouro aí estará também o teu coração” (Mt 6,21). ●

# HEPATITES VIRAIS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER?

◆ Ministério da Saúde ◆

**A**s hepatites virais representam um sério problema de saúde pública tanto no Brasil quanto no mundo. Essas infecções atingem o fígado, podendo causar desde alterações leves até graves. Frequentemente, as hepatites são silenciosas, ou seja, não apresentam sintomas evidentes. No entanto, quando os sintomas surgem, podem incluir cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras.

No Brasil, os vírus mais comuns que causam hepatite são o A, B e C. Além desses, o vírus da hepatite D é mais frequente na região Norte do país, enquanto o vírus da hepatite E é raro no Brasil, sendo mais comum na África e na Ásia.

As infecções pelos vírus das hepatites B e C têm grande probabilidade de se tornar crônicas. Muitas vezes essas infecções são assintomáticas, levando muitas pessoas a desconhecer que estão infectadas. Isso permite que a doença progrida por décadas sem diagnóstico adequado, comprometendo o fígado e podendo causar fibrose avançada ou cirrose, que são condições que podem evoluir para câncer hepático e exigir transplante do órgão.

Essas infecções têm um impacto significativo, resultando em aproximadamente 1,4 milhões de mortes anuais no mundo, seja por infecção aguda, câncer hepático ou cirrose relacionada às hepatites. A taxa de mortalidade da hepatite C, por exemplo, é comparável à do vírus HIV e da tuberculose. ●

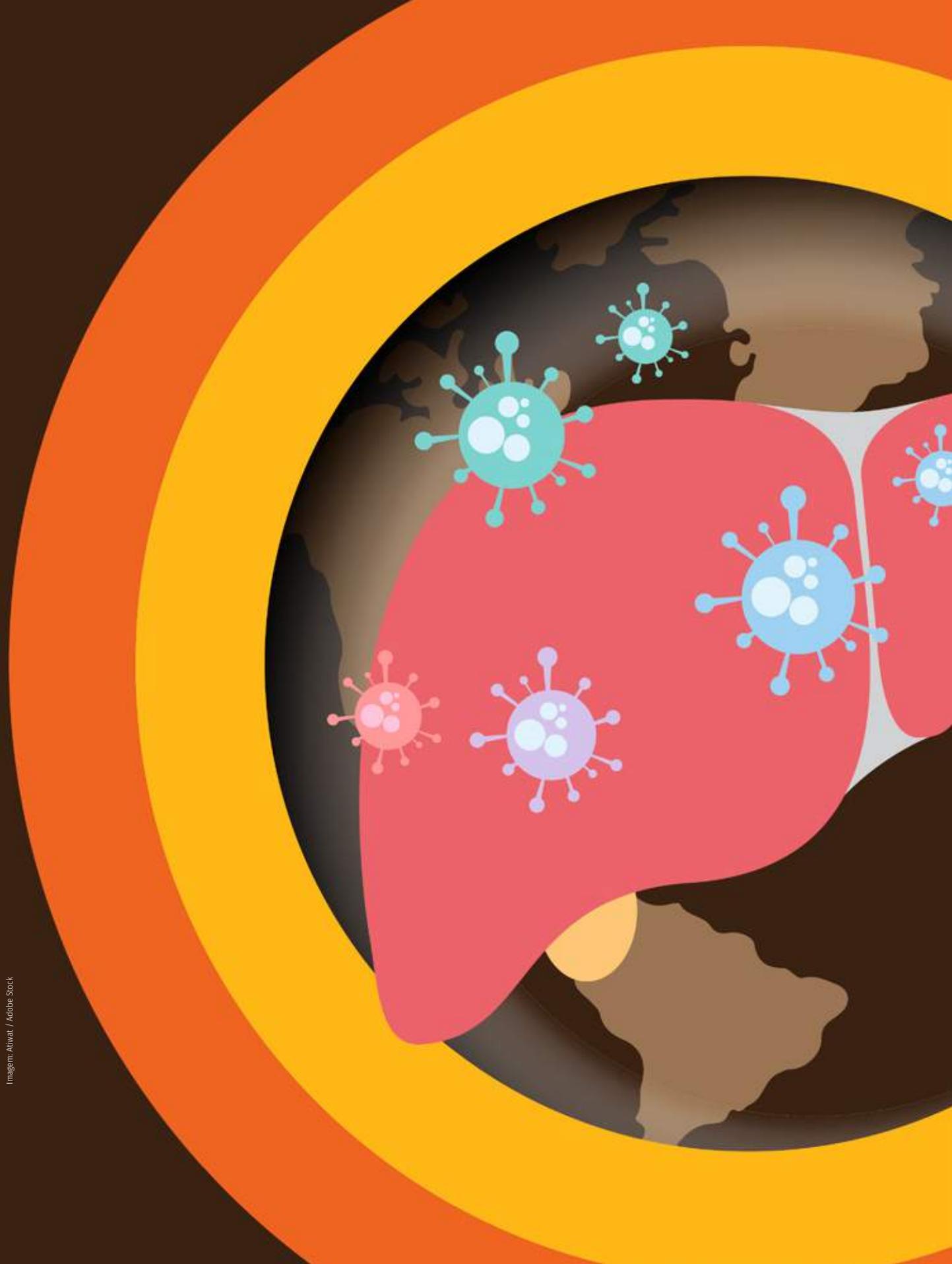


Imagem: Drobot Dean / Adobe Stock



# O ENCONTRO COMO POSSIBILIDADE DE *acolhida e salvação*

◆ Pe. Rodolfo Faria ◆

**E**stimado leitor da *Revista Ave-Maria*, começo nossa reflexão mensal de julho propondo um olhar atento e evangélico aos nossos encontros com as pessoas que partilham suas histórias de alegria e tristeza, mas também uma oportunidade de salvação.

O primeiro momento da nossa atitude evangélica é o ENCONTRO (*KOINONIA*), que é a acolhida para integrar as pessoas, fazendo com que elas sejam devidamente recepcionadas e se sintam à vontade durante a nossa conversa. *KOINONIA* é uma palavra de origem grega, que significa “comunhão”. É citada 115 vezes na Bíblia, sendo 87 vezes apenas pelo apóstolo Paulo em suas epístolas. Entre os cristãos, esse termo é frequentemente usado para expressar companheirismo, comunicação, compartilhamento, ter em comum, participação e cooperação para com

Deus e o próximo. A primeira referência à *KOINONIA* surge em Atos dos Apóstolos (cf. 2-42): “Perseveravam eles na doutrina dos apóstolos, nas reuniões em comum, na fração do pão e nas orações”. *KOINONIA* também é uma palavra bastante utilizada nas bênçãos apostólicas paulinas, referindo-se à COMUNHÃO que devemos ter com o Espírito Santo: “A graça do Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo estejam com todos vós” (cf. At 13,13).

Deus é Trindade (Pai Criador, Filho Redentor e Espírito Santo Santificador), mistério central da nossa fé e vida cristã (*Catecismo da Igreja Católica*, 261), e a Santíssima Trindade é a mais perfeita expressão de comunhão e de comunidade. É amor pleno: “Aquele que não ama não conhece a Deus, porque Deus é amor” (cf. 1Jo 4-8).

A Igreja é uma comunhão de vida com Deus em Jesus Cristo, expressa externamente por uma comunhão de amor entre os irmãos e irmãs. A união com os irmãos e irmãs é um sinal sacramental da nossa comunhão com Deus e deve ser um reflexo do amor e da união existente no seio da Trindade.

O conceito de família e de comunhão é essencial para compreendermos a vida cristã na nossa família, na sociedade e nos grupos sociais, sempre partindo de Deus como Trindade. E uma das maneiras de termos comunhão com as pessoas é passando tempo com elas. Jesus sabia disso muito bem, por isso se dedicou a estar junto de seus discípulos.

Como pessoas que receberiam a autoridade de proclamar o projeto de Jesus e toda a responsabilidade de abraçar esse projeto, os discípulos certamente necessitariam passar tempo com Jesus para conhecerem Sua pessoa, Seus ensinamentos, Sua obra e Sua missão. Por isso, Jesus os escolheu para que estivessem com Ele. Estar juntos gera intimidade e forma comunidade.



**Se quisermos ter comunhão com as pessoas, precisamos passar tempo com elas. Para conhecermos alguém em sua intimidade, temos que nos disponibilizar a estar junto a ela. Não há comunhão sem investimento de tempo**



E o ENCONTRO na nossa família é o primeiro momento da acolhida e da comunhão fraterna para mostrar a nossa alegria de ser uma comunidade cristã junto com outras pessoas que querem seguir Jesus de uma maneira entusiasmada, assim como os primeiros cristãos.

É importante que exista essa alegria, pois quem de nós gostaria de participar de uma comunidade infeliz e negativa? Um lanche simples com quebra-gelo dinâmico e divertido ou até mesmo um bom papo ajudam a tornar esse momento acolhedor, permitindo que as pessoas se sintam cada vez mais à vontade: “Perseveravam eles na doutrina

dos apóstolos, nas reuniões em comum, na fração do pão e nas orações” (cf. At 2,42).

A fé em Deus Trindade nos remete a viver em comunidade. Assim como há uma íntima comunhão entre as três Pessoas da Trindade Santa, nós, feitos “à sua imagem e semelhança” (cf. Gên 1,26-27), somos convidados a viver esta mesma comunhão entre nós, inseridos na comunidade de fé e comprometidos com a construção do Reino de Deus, objeto do anúncio e do serviço de Jesus Cristo.

A “perfeita comunidade” nos chama à santidade e a perceber os “vestígios” de Deus Trino em nós. Vestígios da Trindade é um termo usado por Santo Agostinho para afirmar que Deus Trino, na criação, deixou suas “digitais” em nós, no mundo e na face da Terra. Tudo respira Deus, tudo se move em Deus e tudo volta para Deus, pois tudo Dele procede, assim como o Filho procede do Pai e o Espírito procede do Pai e do Filho. Da Trindade viemos, nela nos movemos e para Ela nos destinamos pelo plano de salvação revelado por Jesus.

A comunhão exige uma relação saudável e madura entre as individualidades de cada pessoa, pois a comunhão, na verdade, não significa aniquilamento da individualidade, mas enriquecimento dela à luz do amor verdadeiro, que harmoniza e equilibra as diferenças. Quando isto não acontece, não existe comunhão, mas sim exploração e instrumentalização do outro. A comunhão tem por base a liberdade e a complementariedade. Nos doamos e acolhemos o outro numa mútua relação.

E esta comunhão plena de vida deve ser o objetivo e a meta para onde tudo se encaminha. Para viver a dinâmica santificante da comunhão, não basta fazer parte de um grupo de pessoas que vivem conjuntamente, nem mesmo ter os mesmos objetivos, pois, mesmo assim, os interesses ainda podem ser individualistas. A vivência da comunhão, cujo modelo é a Trindade Santa, exige amar como Jesus ama, um amor de gratuidade e doação.

O mandato de Cristo é nítido para todos os que anseiam pela comunhão verdadeira: “Dou-vos um novo mandamento: Amai-vos uns aos outros. Como eu vos tenho amado, assim também vós deveis amar-vos uns aos outros. Nisso todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros” (Jo 13,34-35)●

**CORPO EM**

**MOVIMENTO**

◆ Tua Saúde\* ◆



Imagem: Dusan Kostic / Adobe Stock

**POR ONDE  
COMEÇAR?**

**C**aminhar tem se destacado como uma forma de exercício fácil e acessível, com diversos estudos apontando seus inúmeros benefícios para a saúde. Por exemplo, caminhar pelo menos 2.300 passos por dia pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares, conforme um

estudo de 2023 publicado no *European journal of preventive cardiology*.

Além disso, atividades que suportam o peso do corpo, como caminhar, ajudam a prevenir a osteoporose, segundo a revista *Nature scientific reports*. No entanto, especialistas em saúde e *fitness* afirmam que, embora caminhar seja benéfico, não é um exercício de alta intensidade. Melissa Boyd, treinadora pessoal certificada da plataforma de treinamento *on-line Tempo* é uma dessas especialistas. Ela afirma que, embora caminhar seja essencial para funções básicas como circulação e digestão, não é suficiente para quem busca um corpo mais atlético.

Boyd explica a seus clientes que existem três tipos de movimentos essenciais para uma vida saudável. O primeiro é o movimento necessário diariamente, como caminhar, alongar-se e curvar-se. O segundo é o movimento atlético, realizado algumas vezes por semana, como treinos de alta intensidade. O terceiro é o movimento social, feito por diversão, como dançar ou jogar vôlei.

“É crucial pensar em movimento nessas diferentes categorias porque a falta de movimento

diário se tornou normal”, diz Boyd. “Nossos corpos precisam se mover de várias maneiras. Caminhar é ótimo, mas nossos corpos precisam de mais para estar funcionalmente aptos,” complementa Carl Cirino, cirurgião de medicina esportiva em Connecticut, Estados Unidos. Cirino destaca a importância de atividades que envolvem flexão, torção e rotação, como ioga e pilates, para manter músculos flexíveis e prevenir quedas.

Para incorporar esses movimentos no dia a dia, Boyd sugere “lanche de exercícios”. Isso significa realizar pequenas atividades físicas ao longo do dia, como caminhar durante reuniões, fazer agachamentos ao ir ao banheiro ou flexões ao beber água. Esses “lanche” tornam o exercício um hábito mais fácil de manter.

Além disso, encontrar uma forma de movimento prazerosa é essencial. Atividades lúdicas, como jogar *kickball* ou *pickleball*, podem tornar o exercício mais divertido e social.

Cirino concorda com essa abordagem, enfatizando que é importante encontrar atividades de que você realmente gosta para desenvolver bons hábitos. Ele observa que começar devagar e aumentar gradualmente a intensidade é a melhor maneira de integrar o exercício na rotina.

“Movimento inspira movimento”, conclui Boyd. À medida que as pessoas se sentem mais fortes e veem os benefícios do movimento regular, elas se motivam a se movimentar ainda mais, promovendo um ciclo positivo de saúde e bem-estar. ●

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

# COM FRANCISCO, AMAR TODAS AS JUVENTUDES EM SUAS ESPERANÇAS E EM SUAS DORES

◆ Pe. Thales Maciel Pereira\* ◆

Continuando a nossa reflexão sobre a Exortação Apostólica Pós-Sinodal *Christus vivit*, recordamos que no mês passado havíamos meditado sobre o tema da juventude referida à pessoa de Jesus Cristo. Neste artigo, concentraremos a nossa atenção no terceiro capítulo da referida exortação, que versa sobre a relação do jovem com o presente e o futuro do mundo e da Igreja.

O Papa Francisco enfatiza que “[...] não podemos limitar-nos a dizer que os jovens são o futuro do mundo: são o presente, estão a enriquecê-lo com a sua contribuição” (*Christus vivit*, 64). Assim, é preciso interpretar a situação atual dos jovens para compreender o alcance transformador da juventude no mundo.

Antes de tudo, convém observar que o Papa fala de “juventudes” no plural, indicando, com isso, que há várias características dos jovens de hoje, o que nos leva a perceber a juventude como um fenômeno multifacetado e não abstrato.

Ao analisar a situação concreta de muitas juventudes, os Padres Sinodais observaram alguns desafios, tais como: jovens que vivem em contexto de guerra; instrumentalização dos jovens para propósitos desumanizadores; jovens marginalizados e excluídos socialmente; jovens em processo de



migração. Estes, e outros desafios, comovem o coração maternal da Igreja, pois, como afirma Francisco, “não podemos ser uma Igreja que não chora à vista destes dramas dos seus filhos jovens” (cf. *Christus vivit*, 75).

Os jovens, sempre em busca, também estão marcados por variados desejos e muitas feridas. Eles reconhecem o corpo e a sexualidade como essenciais para a compreensão de sua própria identidade; no entanto, precisamente por conta desta importância, às vezes fazem opções que provocam certo alheamento da Igreja e de suas propostas morais. Não raro, percebe-se o risco de uma instrumentalização do corpo mediante apelos artificiais possibilitados por certas tecnologias.

Francisco também considera a situação do jovem no ambiente digital, indicando que este próprio ambiente é uma marca do mundo atual. As redes sociais operam como verdadeiras “praças” onde os jovens se encontram, passam tempo e trocam experiências. No entanto, como todo fenômeno humano, também o mundo digital apresenta limites e deficiências, levando muitos jovens à solidão e a experiências de *cyberbullying*.

O Papa e todo o Sínodo que precedeu a Exortação *Christus vivit* reiteram a necessidade de se

acabar com todo tipo de abuso contra a juventude. Além disso, recordam com alegria o brilhante exemplo de um jovem que foi elevado à honra dos altares: Carlo Acutis.



### **Carlo Acutis foi um jovem que utilizou todos os meios para despertar a juventude ao essencial e para comunicar o Evangelho**



O Papa recorda uma frase deste santo jovem, segundo a qual “todos nascem como originais, mas muitos morrem como fotocópias”.

Rezemos e ajudemos as juventudes a serem conforme a originalidade da criação e da redenção em Cristo, e a nunca se contentarem em ser xerox, isto é, a perderem sua autenticidade por caminhos outros que não o caminho de Deus. ●

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





Imagem: Reprodução/WEB

## PÉ DE MOÇA

### INGREDIENTES

500 g de amendoim (torrado e sem a pele)  
2 xícaras (chá) de açúcar refinado  
2 colheres (sopa) de margarina sem sal  
1 lata de leite condensado

### MODO DE PREPARO

Abra o leite condensado e reserve. Coloque em uma panela o amendoim, o açúcar e a margarina. Mexa com uma colher de pau, sem parar para não queimar. Quando derreter por igual e ficar um caramelo, jogue o leite condensado mexendo rapidamente até desgrudar do fundo da panela. Despeje em uma forma untada com margarina. Corte em quadradinhos antes de esfriar.

**Valor calórico: 221 Kcal.**

## CALDO VERDE

### INGREDIENTES

4 batatas médias  
1 tablete de caldo de galinha  
1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) rasa de sal a gosto  
5 xícaras (chá) de água  
1 xícara (chá) de couve-manteiga cortada em tiras  
1 linguiça calabresa defumada cortada em rodellas

### MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, coloque as batatas, o caldo de galinha, o óleo, a água e sal. Cozinhe por cerca de 10 minutos (comece a contar o tempo depois que a panela começar a chiar) até a batata desmanchar. Em seguida, bata tudo no liquidificador. Acrescente as rodellas de calabresa e ferva. Desligue o fogo e adicione a couve-manteiga. Na hora de servir, coloque um fio de azeite ou *croutons*.

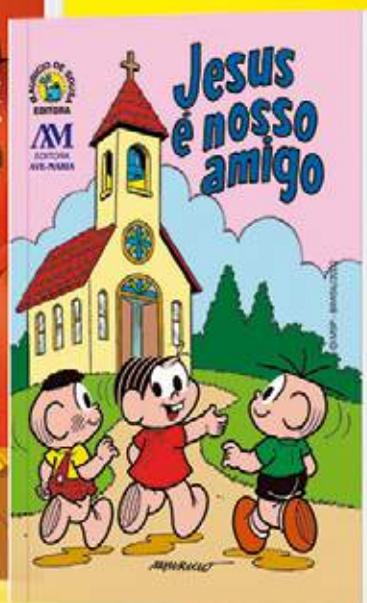
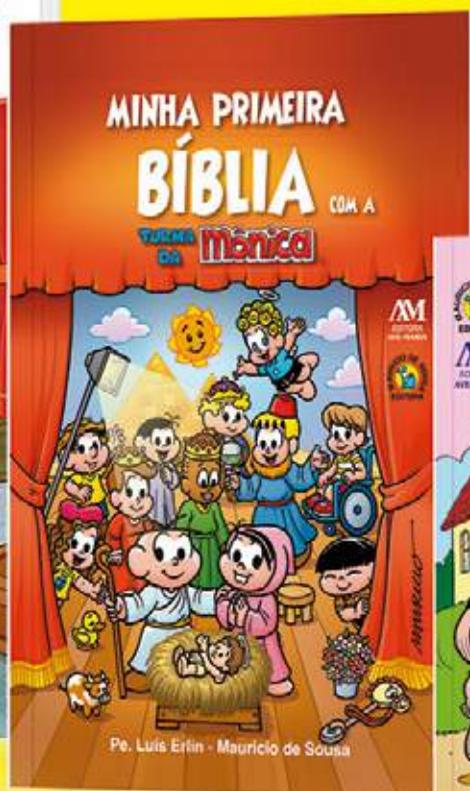
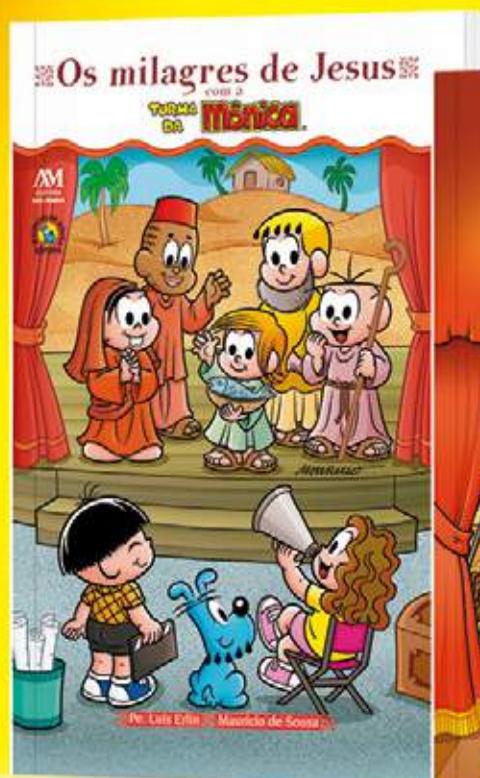
**Valor calórico: 180 Kcal.**



Imagem: Reprodução/WEB

# A companhia de férias perfeita para as crianças!

*A leitura é a escolha ideal para ensinar valores religiosos às suas crianças. A combinação da Turma da Mônica com temas religiosos torna a leitura mais simples e divertida. Aproveite as férias dos pequenos para incentivar esse aprendizado religioso desde cedo!*



SIGA-NOS NAS  
REDES SOCIAIS



Acesse o site

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

e nossas redes sociais para saber mais!

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

EXPO  | 20  
CATÓLICA | 24

 **04 a 07**  
DE JULHO

 **Pro Magno**  
CENTRO DE EVENTOS  
SÃO PAULO - SP

NOVOS **CAMINHOS**,  
O **MESMO** PROPÓSITO:

# EVANGELIZAR

**TUDO** PARA IGREJAS, INSTITUIÇÕES  
E CONGREGAÇÕES RELIGIOSAS.

Devocionais  
e Liturgia



Arquitetura  
e Decoração



Vocação  
e Missão



Turismo Religioso  
e Cultura da Fé



Visite a **MAIOR** Feira Católica do Brasil!

*Credenciamento gratuito:*

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