

Revista Ave Maria

Ano 126 | Outubro 2024

O PAPEL MISSIONÁRIO
DOS LEIGOS NA IGREJA
E NA SOCIEDADE:

ASSUMA SEU

CHAMADO!

REPORTAGEM
Por uma Educação
Efetiva

JUVENTUDE
O nome do Senhor não
pode ser invocado em vão

MARIOLOGIA
Mãe de Nazaré, Protetora
do povo Paraense

Claretiano

A faculdade
que é **mais+**
por você.

+ de 110
polos pelo Brasil



Encontre o polo
mais perto de você

Mais de 30 cursos
de **Graduação.**

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



VESTIBULAR • INSCREVA-SE

claretiano.edu.br

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


Claretiano
CENTRO UNIVERSITÁRIO



AMAR A DEUS E AMAR AO PRÓXIMO

Temos, na Sagrada Escritura, um conjunto de leis morais e religiosas (cf. Ex 22,20-26).

Seu contexto é o do monte Sinai, durante a promulgação do código da aliança, embora estudos indiquem que, na realidade, são fruto de uma longa experiência do povo eleito. Na lista de mandamentos há insistência no amor e na misericórdia para com o próximo. A Palavra reflete uma grande sintonia com a vontade de Deus, uma preocupação no sentido humanitário para com o estrangeiro, a viúva, o órfão e o pobre.

Paulo nos saúda com fé, caridade e esperança ao elogiar os tessalonicenses (cf. 1Ts 1,5c-10), porque, amando, imitam-no e também ao próprio Cristo; por isso, tornaram-se modelos de vivência da fé para outras pessoas e comunidades. Ele relembra a acolhida do Evangelho em meio a muitas dificuldades, mas sempre como motivo de profunda alegria. O cristão tem o compromisso de amar com entrega, desprendimento e generosidade.

Enquanto isso, vemos fariseus e saduceus não desistirem de armar ciladas a Jesus e de surpreendê-lo em alguma afirmação (cf. Mt 22,34-40). Os fariseus procuram salientar que Jesus não sabe interpretar a lei de Moisés e que, como consequência, não merece crédito. De fato, a questão proposta é complicada e motivo de debate constante entre os estudiosos da época.

O estudo da lei de Moisés havia levado a uma infinidade de preceitos, todos igualmente importantes e que deveriam ser colocados em prática, porém, diante da inviabilidade concreta de lembrar todos, surge a questão: qual é o maior mandamento da lei? As respostas dos estudiosos da época eram tão complicadas que os interlocutores de Jesus pensavam que Ele não soubesse responder a elas, no entanto, são eles que ficaram sem resposta diante das palavras de Jesus, que superavam o limitado horizonte da pergunta e se projetavam no contexto das opções mais profundas. O mais importante não é saber qual o maior mandamento, mas procurar a origem de todos eles. Jesus propõe: amar a Deus e amar ao próximo. Todos os ensinamentos das Escrituras podem ser reduzidos a esses dois mandamentos.

Os primeiros cristãos usavam a expressão “a lei e os profetas” para indicar os livros inspirados do Antigo Testamento. Jesus relembra aos membros da sua comunidade que a ética cristã não deve estar fundamentada em uma complicada lista de preceitos, mas no amor a Deus e aos irmãos, sem separar os dois amores, pois ambos se implicam e se reclamam.

Vale lembrar que o amor, segundo a Bíblia, não é um sentimento, mas uma decisão que se transforma em ação solidária a favor de quem mais necessita. Como podemos manifestar o amor concreto e solidário em nossos tempos de tantos necessitados? ●



Ave Maria

126 anos

Notas Marianas

NOSSA SENHORA AUXILIADORA

A devoção a Nossa Senhora Auxiliadora remonta ao século XVI, quando os cristãos invocavam seu auxílio na defesa da fé, ameaçada pelos mouros. Foi nessa época que o Papa Pio V incluiu na ladainha o título “Auxílio dos Cristãos”. Sua festa foi instituída por Pio VII em agradecimento à sua libertação do exílio (1814) que lhe fora imposto por Napoleão Bonaparte.

SUMÁRIO



6 ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

8 ZACARIAS, O PROFETA ZELOSO

10 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 SÃO JOÃO LEONARDI

MÚSICA SACRA

14 PIO XII E A MÚSICA

REFLEXÃO BÍBLICA

16 A VIÚVA POBRE (MC 12,38-44)

ESPECIAL CLARET

18 ARDOR MISSIONÁRIO NA COMUNICAÇÃO DE SANTO ANTÔNIO MARIA CLARET

LEITURA

20 A ALEGRIA DO EVANGELHO POR MEIO DOS LIVROS: A MISSÃO DA EDITORA AVE MARIA

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

22 ANIMAIS DOMÉSTICOS, NOSSA COMPANHIA

LANÇAMENTO

24 TURMA DA MÔNICA - A HISTÓRIA DE JESUS



26 POR UMA EDUCAÇÃO EFETIVA: CONSTRUINDO A SAÚDE MENTAL E ESPIRITUAL DAS CRIANÇAS

IGREJA DIGITAL

30 MISSIONÁRIOS DIGITAIS

ESPECIAL ANO JUBILAR

32 O CAMINHO DO JUBILEU DENTRO DE ROMA: AS BASÍLICAS PAPAIS - BASÍLICA DE SANTA MARIA MAIOR

CRÔNICA

36 VOCAÇÃO E SANTIDADE

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO, A FÉ NO MEIO DO POVO DE GOIÁS (GO)

46 PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

48 A MISSIONARIEDADE NA CATEQUESE, TESTEMUNHO E SERVIÇO

MARIOLOGIA

50 MÃE DE NAZARÉ, PROTETORA DO POVO PARAENSE

ESPIRITUALIDADE

52 OS DONS DO ESPÍRITO SANTO

ORAÇÃO

54 NOSSA SENHORA APARECIDA: MÃE DOS DE CORAÇÃO SIMPLES

JUVENTUDE

56 O NOME DO SENHOR NÃO PODE SER INVOCADO EM VÃO

SAÚDE

58 OITO PASSOS PARA AUMENTAR A AUTOESTIMA

RELAÇÕES FAMILIARES

60 EDIFICAR AS FAMÍLIAS A PARTIR DO TESTEMUNHO CRISTÃO

VIVA MELHOR

62 DICAS PARA PRESERVAR A SAÚDE DOS OSSOS

EVANGELIZAÇÃO

64 A VIDA CRISTÃ É EM COMUNIDADE!

66 SABOR & ARTE NA MESA

Revista
Ave Maria

Direção Administrativa

Rodrigo Godoi Fiorini

Direção Editorial

Lúis Erlin (MTB 52736/SP)

Gerência Editorial

Álison Henrique Monte

Editor Assistente

Isaias 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,
Isaias Silva Pinto, Pe. Lúis 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: Imagem gerada por IA / Freepik

/revistaavemaria
 @revistaavemaria
 revistaavemaria.com.br

OS SANTOS E NOSSA SENHORA

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ◆

No mês de outubro, comemoramos duas festas marianas: Nossa Senhora do Rosário e Aparecida, ambas muito veneradas pelo povo: Nossa Senhora do Rosário porque a devoção popular ao Rosário está em alta, fácil de recitar enquanto se contemplam os mistérios da redenção, e Nossa Senhora Aparecida, pela atração do santuário do mesmo nome. Assim, outubro, além de mês das missões, é também mês mariano.

A devoção do povo a Nossa Senhora me faz pensar na grande devoção dos santos da Igreja a Maria. Vale a pergunta: por que os santos foram tão devotos dela? Uma das respostas é porque Maria representa o feminino: para os homens, fonte de equilíbrio, de amor e de ternura; para as mulheres, um exemplo de vida a ser imitado junto a seu poder de intercessão.

A seguir, exemplos de como os santos expressam seu amor por Maria.

São Bernardo (1090-1153) diz mais ou menos assim: se está mergulhado na tristeza, na ansiedade e na depressão, pense em Maria, invoque-a Maria e ela o atenderá.

São Francisco de Assis (1182-1226): “Quando digo ‘Ave, Maria’ os Céus sorriem, os anjos rejubilam, o mundo se alegra, treme o inferno e fogem os demônios”.

Santa Beatriz da Silva (1424-1490), fundadora das monjas concepcionistas: “Eu me consumi de zelo pela glória de minha mãe Imaculada e ela me livrou de muitas tribulações”.

São Francisco Xavier (1506-1552): “O povo aceita melhor Jesus quando associado à pessoa de Maria”.

Santa Teresa de Ávila (1515-1582): “Ó Maria, mãe de misericórdia, eu vos escolho para serdes minha mãe!”.

Santo Afonso Maria de Ligório (1696-1787), Santo Antônio Maria Claret (1807-1870) e São



Imagem: William Bouguereau / bumblebuton.blogspot.com

Luís Maria Montfort (1673-1716) acrescentaram ao próprio nome o de Maria, tamanha sua devoção. Santo Afonso dizia: “Minha esperança é Jesus Cristo e, depois dele, Maria santíssima”; Santo Antônio Maria Claret: “Maria é minha mãe, minha madrinha, minha mestra, meu tudo depois de Jesus”; São Luís Maria Monfort foi grande escritor mariano, deixou 24 cânticos com temas marianos.

Santa Teresinha do Menino Jesus (1873-1897): “Aos pés da Virgem Maria, compreendi que ela velava por mim, sua filha”.

A proposta que faço a todos os leitores da *Revista Ave Maria* é que cada um elabore uma oração a Maria, de preferência que seja uma frase. Eu começo com a oração que sempre faço e vocês continuam: “Ó Maria, minha mãe, cuida de mim”.

Qual a oração a Maria que você sempre faz? Compartilhe!●

SABIA QUE O SITE DA REVISTA AVE MARIA ESTÁ DE CARA NOVA?



Imagens: Divulgação/WEB

EXPLORE NOSSOS CONTEÚDOS com uma interface moderna e intuitiva, tudo pensado para facilitar sua leitura e aprofundar sua fé.

O INTUITO É TORNAR SUA EXPERIÊNCIA CADA VEZ MAIS VIVA

dentro dos conteúdos sobre a Igreja, a cultura e o mundo oferecidos pela revista digital católica mais antiga do Brasil.

CONFIRA NOVIDADES, EDIÇÕES PASSADAS,

e fique por dentro de tudo o que acontece com a *Revista Ave Maria!*

VOCÊ PODE ACESSAR

o site pelo computador em revistaavemaria.com.br ou baixar no seu celular nosso aplicativo, disponível para as plataformas IOS/Android.

NÃO FIQUE DE FORA!



QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO

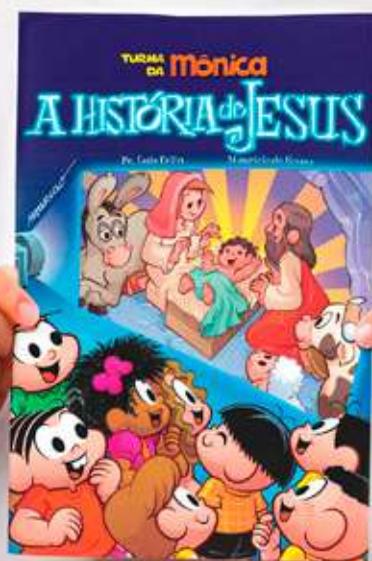
Envie uma mensagem pelo
nosso site ou uma carta para

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

**Junte-se à turminha
mais amada do Brasil e
embarque na emocionante
história da vida de Jesus!**

LANÇAMENTO

**Uma aventura única
que ensina a fé
para as crianças
de um jeito
inesquecível!**



Escrito por Pe. Luís Erlin
Ilustrações de Maurício de Sousa

AM
EDITORA
AVE-MARIA

MAURÍCIO DE SOUSA
EDITORA

ADQUIRA JÁ: AVEMARIA.COM.BR

ZACARIAS, O PROFETA ZELOSO

Imagem: Michelangelo - Capela Sistina - Vaticano / Wikipedia



HINO OFICIAL DA CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2025 É LANÇADO

A sétima reunião ordinária do Conselho Episcopal Pastoral (Consep), realizada na sede da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), começou com a apresentação do hino oficial da Campanha da Fraternidade 2025, com o tema “Fraternidade e ecologia integral”. O processo de escolha do hino foi coordenado pelo setor de música litúrgica da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, com a aprovação dos bispos. Dom Jaime Spengler, presidente da conferência, destacou a simplicidade e a mensagem baseada em São Francisco de Assis.

A reunião também incluiu análises sobre o cenário social, com foco nas eleições municipais de 2024. Dom Francisco Lima Soares, bispo de Carolina (MA), enfatizou a importância das eleições para fortalecer a democracia e

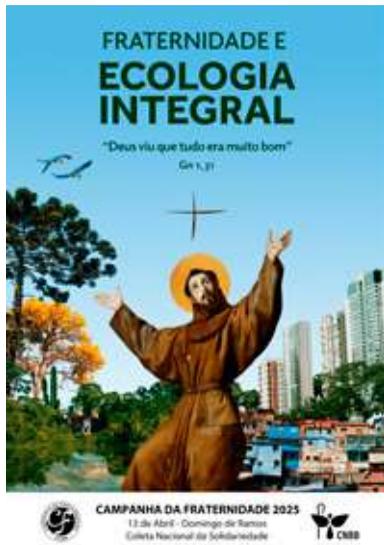


Imagem: campanhas.cnbb.org.br

chamou a atenção para o aumento do eleitorado e o impacto das redes sociais no debate político.

Dom Joel Portella Amado, responsável pelo Instituto Nacional de Pastoral, trouxe reflexões sobre o futuro pastoral da Igreja no Brasil, destacando a crise de esperança e a necessidade de promover

comunhão e diálogo em um contexto de divisões. Ele também apontou o jubileu como uma oportunidade de renovação.

Além disso, o arcebispo Dom Leomar Brustolin apresentou o andamento da elaboração das novas Diretrizes Gerais da Ação Evangelizadora da Igreja no Brasil (DGAE), que inclui cinco pontos centrais: iniciação à vida cristã, Palavra de Deus, comunidade, liturgia e piedade popular, e a opção pela vida.

A reunião contou com a presença da presidência da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, dos presidentes das comissões episcopais permanentes e de representantes de pastorais e organismos da Igreja, que discutiram informes e planejamentos para a Igreja no Brasil.●

Fonte: CNBB

CHARIS INTERNACIONAL CONVOCA TRÊS HORAS DE INTERCESSÃO POR JUBILEU 2025

Em preparação para o jubileu 2025, no contexto do Ano da Oração, a Comissão para a Intercessão do CHARIS Internacional convocou seus intercessores para um momento especial de três horas de oração. O evento ocorreu no dia 17 de agosto, sábado, das dez às treze horas (horário de Brasília), via *YouTube* e *Zoom*. Inspirado pelo pedido do Papa

Francisco por uma “grande sinfonia de oração”, o CHARIS Internacional destacou que, por meio de uma relação profunda com Jesus, alcançada pela oração, tornamo-nos verdadeiros peregrinos de esperança. Os intercessores são chamados a orar para que mais pessoas vivam essa experiência transformadora. As três intenções principais dessa intercessão foram

a paz no mundo, especialmente nas nações em guerra, os recursos necessários para o CHARIS continuar sua obra de evangelização e os projetos para o jubileu 2025, incluindo o treinamento de intercessores proféticos em Roma e o Encontro Mundial de Grupos de Oração da Renovação Carismática Católica.●

Fonte: *Canção Nova Notícias*

SANTUÁRIO DE CANINDÉ (CE) CELEBRA OITOCENTOS ANOS DOS ESTIGMAS DE SÃO FRANCISCO

O Santuário de São Francisco das Chagas, em Canindé (CE), celebrou a Semana das Chagas de São Francisco entre os dias 17 e 23 de setembro, em comemoração aos oitocentos anos dos estigmas de São Francisco de Assis. No dia 17, Solenidade dos Estigmas de São Francisco, foram celebradas seis missas, confissões e uma carreata com a imagem do santo pelas ruas de Canindé.

A programação da semana incluiu missas, terços, confissões e shows. Um dos momentos marcantes foi a 1ª Marcha Franciscana da Juventude, realizada no dia 21, quando jovens caminharam mais de 21 quilômetros durante a madrugada para chegar ao santuário e receber a bênção na manhã do domingo, dia 22.

Essas celebrações antecederam a tradicional Festa de São

Francisco das Chagas, que ocorre anualmente de 24 de setembro a 4 de outubro e atrairomeiros de diversas regiões. O tema deste ano foi “As chagas de Cristo presentes em São Francisco e na vida do povo”.

A devoção a São Francisco no Ceará remonta ao século XVIII, com a construção da primeira igreja dedicada a ele. Em 1925, a igreja foi elevada à categoria de basílica menor pela Santa Sé.

As celebrações lembraram os oitocentos anos dos estigmas recebidos por São Francisco em 1224, durante um retiro espiritual no monte Alverne, Itália. São Francisco foi o primeiro santo a receber as marcas das chagas de Cristo, que permaneceram em seu corpo até sua morte.●

Fonte: ACI Digital



Imagem: Santuário São Francisco das Chagas



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



9 DE OUTUBRO



SÃO JOÃO LEONARDI

SACERDOTE E
FUNDADOR
(1541/43-1609)

O carisma deste reformador pós-tridentino de vistas largas tinha sido posto em ação para o saneamento de todos os componentes da Igreja, em sintonia com outros santos seus contemporâneos como Filipe Néri, Borromeu e Calasans.

ARREGAÇAR AS MANGAS

Nascido em Diecimo di Borgo em Mozzano, na província de Lucca, atual Itália, em 1541 ou 1543, foi mandado a estudar farmácia naquela cidade, em ebulição pelo fervilhar do Renascimento e pela pregação de Ochino. O jovem Leonardi não se deixou arrastar nem pelo protesto do capuchinho, nem pela vida deleitosa do neopaganismo, mas, brilhante e corajoso como era, conseguiu conquistar a estima de outros jovens; sob a orientação de um padre dominicano, fundou a associação conhecida como dos pombinhos, com o escopo de arregaçar as mangas e, em vez de perder tempo nas discussões, colocar-se a serviço dos pobres, dos enfermos, dos peregrinos e, acima de tudo, ensinar a doutrina católica às crianças.

Entrementes, amadureceu nele o desejo de consagrar-se totalmente a Deus e pediu para ingressar entre os franciscanos, mas estes não o aceitaram. Seu confessor aconselhou-o então a preparar-se para o sacerdócio. João deixou de lado os estudos de farmácia e iniciou os teológicos.

UM REFORMADOR ABSOLUTAMENTE VERSÁTIL

Ordenado sacerdote em 1571, o bispo confiou-lhe a Igreja de São João della Magione, em Lucca. Ajudado por seus pombinhos, instituiu uma escola de catequese para as crianças do bairro, que teve tal sucesso que estimulou o bispo a lhe confiar o ensino da doutrina cristã, primeiramente em todas as igrejas de Lucca e depois naquelas de toda a diocese.

Para atender a essa tarefa, fundou a Companhia da Doutrina Cristã, que admitia leigos e leigas desejosos de dedicar-se à catequese dos pequeninos e dos grandes. Aprovada pelo bispo diocesano e depois pelo Papa Clemente VIII, ela se propagou amplamente,

primeiro em Lucca e depois também em Roma e em Nápoles.

Para esses catequistas e para os párocos, Leonardi escreveu um opúsculo que teve muitíssimas edições: *Dottrina cristiana da insegnarsi dalli curati nelle loro parrocchie a' fanciulli della città di Lucca e sua diocesi (Doutrina cristã para ser ensinada pelos párocos em suas paróquias a crianças da cidade de Lucca e sua diocese)*.

Deu-se conta, porém, de que enquanto os seus catequistas, com o exemplo e com o ensino, não só formavam para a vida cristã fileiras de crianças e de jovens, mas operavam numerosas conversões entre os próprios adultos, não havia sacerdotes preparados para colherem tais frutos com o ministério da Confissão e da direção espiritual. Fundou então a Confraria dos Padres Reformados (1574), que mais tarde (1614) foi aprovada por Paulo V com o nome de Clérigos Regulares da Mãe de Deus.

O VENTO DA PERSEGUIÇÃO

Quando a jovem congregação estava se afirmando e contava entre seus membros também pessoas ilustres, desencadeou-se a perseguição. Alguns clérigos laxistas e outros leigos que detinham o poder político na cidade, sentindo-se ameaçados pela obra de reforma e pela ascendência que o santo conquistava junto ao povo, coligaram-se contra Leonardi. Declararam-lhe a guerra mais desapiedada, chegando até mesmo a privar não somente ele, mas também sua comunidade, do reabastecimento de víveres e forçando-os a pedir esmolas.

Mesmo constrangido a deslocar-se para uma igreja menos central, Leonardi não se rendeu, também

porque gozava do apoio do bispo que, nesse meio tempo, aprovava a jovem congregação. Encorajado por esse decreto diocesano, dirigiu-se imediatamente a Roma para obter a aprovação pontifícia.

Os adversários, aproveitando-se de sua ausência, obtiveram dois sucessos contra ele: mediante um decreto, os magnatas da cidade o baniram para sempre de Lucca como perturbador da ordem pública; além disso, algumas más línguas conseguiram semear a divisão não só entre os fiéis, mas na própria comunidade do santo.

Leonardi não se surpreendeu com a sentença injusta dos juízes de Lucca, aos quais pediu em vão que provassem as acusações contra ele, mas sentiu-se profundamente magoado pela ferida causada à nascente congregação pela infidelidade de alguns de seus filhos, ferida que por diversas vezes procurou curar com imensa caridade, porém, sem sucesso.

A AJUDA FRATERNA DE SÃO FILIPE NÉRI

Embora Leonardi nunca houvesse perdido a esperança de restabelecer a paz com Lucca, foi-lhe aconselhado abrir uma casa em Roma, onde gozava da estima do Papa e de muitos amigos. A comunidade dos padres reformados, os mais fiéis ao fundador, estabeleceu-se em Santa Maria in Portico e a nova congregação foi posta sob a proteção do Cardeal Barônio. Este, por conselho de Filipe Néri, quis que Leonardi fosse eleito novamente superior-geral, não obstante os protestos inveterados dos habitantes de Lucca, e empenhou-se de todos os modos para favorecer o desenvolvimento da nova fundação.

Eram tempos de grande fervor missionário e Leonardi queria, também ele, enviar alguns de seus filhos a terras distantes, mas São Filipe Néri o desaconselhou, entendendo que a questão mais urgente no momento era buscar consolidação da congregação em Roma. O conselho revelou-se providencial, porque dentro em pouco Leonardi encontrou-se com o sacerdote espanhol G. B. Vives e com ele fundou um seminário que preparasse em Roma os sacerdotes para as terras de missão. Nasceu assim o que mais tarde se tornou o Colégio Urbano de Propaganda da Fé. Essa foi a última obra brotada do coração e da mente de São João Leonardi.

Em 1609, prestando assistência aos doentes de peste, contraiu o mal e morreu a 8 de outubro daquele ano. Sua santidade heroica foi atestada com profunda convicção por São Filipe Néri, por Barônio, por São José Calasans, por Vives e por muitos outros que com ele haviam partilhado anseios e alegrias pela reforma da Igreja. Foi sepultado em Santa Maria in Campitelli e em 1938 foi declarado santo.●

DICA DE LIVRO



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



Imagem: Peter McIntyre, c.1943-1944 / Wikipedia

A VIÚVA POBRE

(MC 12,38-44)

◆ Pe. Antônio Ferreira, cmf ◆

O Livro de Marcos (cf. 12,38-44) relata a parte final das atividades de Jesus em Jerusalém (cf. Mc 11,1-12,44). Foram dias cheios de conflitos: a expulsão de dois mercadores do templo (cf. Mc 11,12-26) e as discussões com as autoridades (cf. Mc 11,27-12,12), com os fariseus, os herodianos, os saduceus (cf. Mc 12,13-27) e com os doutores da lei (cf. Mc 12,28-37). O texto de hoje (cf. Mc 12,38-44) nos apresenta uma última palavra de Jesus sobre o mau comportamento dos doutores da lei, respeitados como autoridades religiosas e jurídicas, porém, Jesus denuncia suas práticas como sendo mais voltadas para a aparência do que para a verdadeira justiça (cf. Mc 12,38-40) e uma palavra de aprovação do bom comportamento da viúva. Jesus chama a atenção dos discípulos para o gesto de uma viúva pobre e ensina-lhes o valor da partilha (cf. Mc 12,41-44).

Nos primeiros quarenta anos da história da Igreja, dos anos 30 aos anos 70, as comunidades cristãs eram compostas, principalmente, por pobres; logo depois se juntaram outras pessoas mais ricas. As tensões sociais também começaram a aparecer na vida das comunidades. Essas divisões surgiram, por exemplo, quando as comunidades se reuniam para a ceia (cf. 1Cor 11,20-22) ou quando havia uma reunião (cf. Tg 2,1-

ARDOR MISSIONÁRIO NA COMUNICAÇÃO DE SANTO ANTÔNIO MARIA CLARET

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf* ◆

Vivemos na era da comunicação. Em alguns casos, excessiva, tamanha ligação com alguns de seus meios. Os jovens que o digam! Nós mesmos, se ficamos uns dias sem acesso às redes sociais, sentimo-nos deslocados. As crianças trocam bonecas e carrinhos por celulares, com todas as consequências que daí decorrem.

Uma tendência na pastoral é seguir esse mesmo esquema comunicacional. Hoje parece trabalhoso demais manusear uma Bíblia. Preferimos confiar em líderes influenciadores religiosos, que nos dão o Evangelho do dia e a mensagem pronta.

Convido todos a fazermos um retrocesso na história: voltarmos duzentos anos, tempo em que viveu Santo Antônio Maria Claret, bispo e fundador dos Missionários Claretianos (1807-1863).

Nessa época, a comunicação dependia de reunir multidões nas celebrações em festas especiais ou na presença de algum pregador de prestígio. O pregador se colocava em um lugar elevado para que sua voz chegasse a todos, sem os

recursos da amplificação do som. O pregador era conhecido por seu ardor, vivacidade na pregação e pela capacidade de envolver os ouvintes no tema abordado. O ardor missionário em Santo Antônio Maria Claret procedia do seu amor a Jesus Cristo e o desejo profundo de levar a rodo o povo à salvação.



Claret definia o missionário como alguém que “arde em caridade e abrasa por onde passa”



Na verdade, a definição procede da própria experiência de vida: ele mesmo ardia em caridade e abrasava por onde passava.

Ele alimentava seu ardor missionário pela leitura diária da Palavra de Deus. Chegou a deixar para a posteridade uma verdadeira chave, uma proposta, uma maneira de ler a Bíblia toda. O que percebemos em Claret é um verdadeiro apaixonamento pela Palavra. Sua leitura pessoal

dela o motivava, estimulava e fazia arder na caridade amorosa; era também uma leitura vocacional, no sentido de confirmação da vocação e do agir profético.

O ardor missionário era também alimentado pelo desejo sincero e radical de doar sua vida a serviço dos demais, sem excluir a possibilidade do martírio, tanto é que, ao sofrer um atentado em Holguín (1856), Cuba, seu coração sentia um consolo espiritual por ter derramado ao menos parte de seu sangue pela causa de Cristo.

Ardor alimentado por um profundo amor à Eucaristia, que fez dele um “sacrário vivo”, carregando em seu peito o Cristo eucarístico de uma comunhão a outra; isso o fazia estar em constante contemplação a Ele, graça especialíssima, poucas vezes encontrada na literatura cristã.

O ardor missionário de Claret tem dimensão e sensibilidade feminina: reflete-se no terno amor a Maria, mãe de Jesus, a ponto de incluir o nome Maria em seu próprio nome e de dar às congregações por ele fundadas

nomes marianos: Missionários Filhos do Imaculado Coração de Maria e Missionárias Religiosas de Maria Imaculada – Missionárias Claretianas.

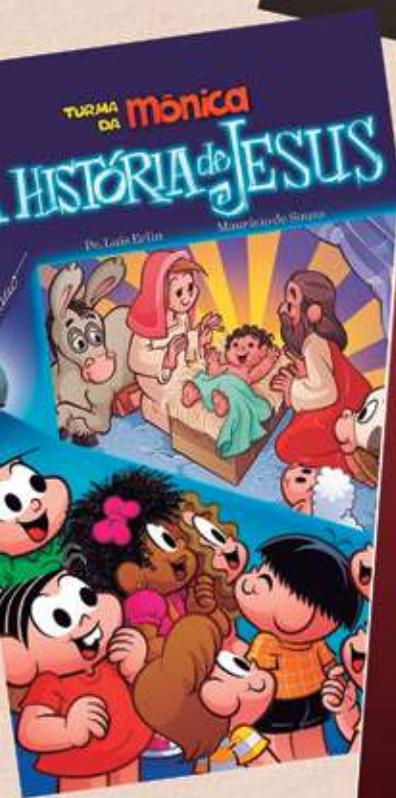
Na trajetória biográfica de Claret, percebemos um grande número de iniciativas fundacionais: Irmandade da Instrução e da Doutrina Cristã; Casa de Caridade; Academia de São Miguel; escrita de inúmeros livros, folhas avulsas, inumeráveis sermões, tudo com a finalidade de dar vazão ao seu ardor missionário.

Como homem da Palavra e da Eucaristia, seu ardor missionário o impelia a fazer o máximo que podia para que a salvação chegasse a um número maior possível de pessoas. Seu pensamento e atuação pastoral sempre estiveram ligados à ideia de evangelização em grupo ou em comunidade. Não bastava evangelizar com as próprias forças; Claret almejava sempre buscar colaboradores para ampliar sua atuação.

Que o ardor missionário de Claret seja um estímulo para que vivamos também um ardor sempre crescente como testemunhas e servidores da Palavra, alimentados pela Eucaristia e inflamado no amor materno de Maria! ●



Imagem: Missionarze Klaretyni / Pinterest



As mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje

Um convite à conversão e à paz

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



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

M
EDITORA
AVE-MARIA

Editora Ave-Maria nas redes sociais



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

Imagem: divulgação / avemaria.com.br

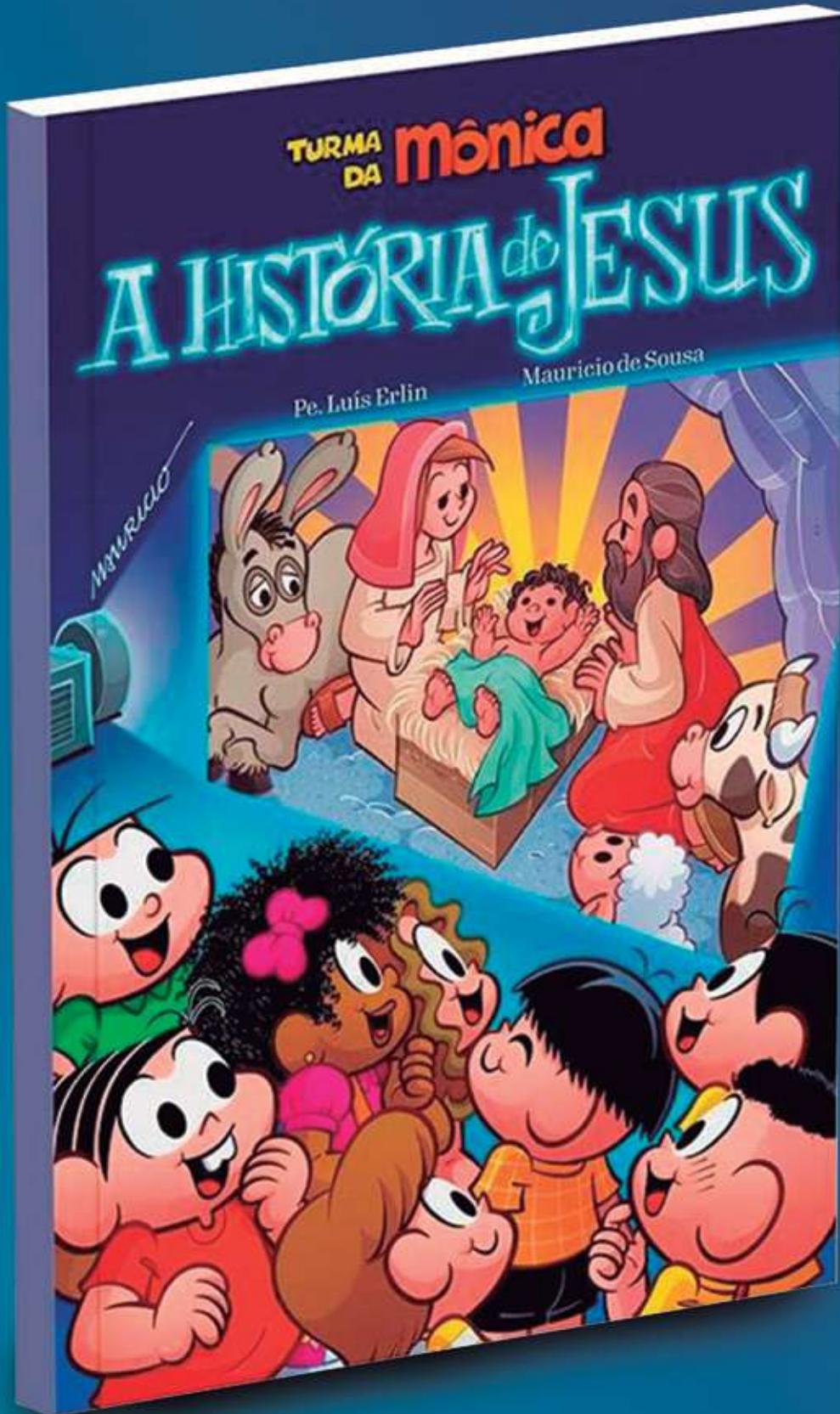


ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

ANIMAIS DOMÉSTICOS, NOSSA COMPANHIA



Imagem: starmultimedia / Freepik



◆ Pe. Luís Erlin, cmf* ◆

A *História de Jesus com a Turma da Mônica* narra a vida de Jesus Cristo de forma lúdica e acessível para crianças. Em quinze capítulos, o livro abrange desde a criação do mundo por Deus, o nascimento de Jesus, sua infância, Batismo, escolha dos apóstolos até seus ensinamentos de amor e perdão.

Também são abordados os conflitos gerados por suas mensagens, sua injusta condenação à morte e sua ressurreição, simbolizando a vitória sobre a morte e a promessa da vida eterna para todos os que creem nele.



A obra reforça valores como amor, compaixão e perdão, convidando as crianças a conhecerem a história de Jesus



O enredo da obra começa com um grupo de crianças (no caso, a Turma da Mônica) que decide procurar um padre para saber mais sobre a vida de Jesus. O padre utiliza recursos audiovisuais (com passagens bíblicas) para narrar, de forma descontraída, todo o mistério que envolve a encarnação, a vida, a morte e a ressurreição de Jesus.

O livro não foca a história contada como uma “lenda”, mas contempla os efeitos práticos de termos sido resgatados por Cristo, que nos libertou da morte. O foco da obra é revelar para o leitor (de modo especial às crianças) a missão de Jesus, compreendendo, dessa forma, que o amor de Deus abraça a todos ●

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

POR UMA EDUCAÇÃO EFETIVA: CONSTRUINDO A SAÚDE MENTAL E ESPIRITUAL DAS CRIANÇAS

◆ Cintia Lopes ◆

Imagem: ima-zuevas / Freepik



O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado em 10 de outubro, é uma data que convida à reflexão sobre a importância do bem-estar mental e espiritual, especialmente entre as crianças e jovens. Em uma sociedade cada vez mais acelerada e exigente, garantir que as novas gerações cresçam saudáveis e equilibradas é um desafio que requer atenção e dedicação. Ao promover a saúde mental e espiritual das crianças é possível construir uma sociedade mais saudável, equilibrada e compassiva. Muitas vezes, o processo começa dentro de casa, com acolhimento, escuta e solidariedade.

O casal, Jeandré Clayeber Castelon e Suelen Crisleine Sarturi Castelon, cooperador do Serviço à Vida da Comissão Nacional da Pastoral Familiar (CNPf) e catequistas, tem se dedicado há dois anos ao projeto que visa à promoção e à defesa da vida desde a concepção até o fim natural. Jeandré, bacharel em Teologia e mestrando em Direito Pastoral, e Suelen, que se dedica à catequese de noivos, moram em Cascavel, no Paraná, e estão à frente do Serviço à Vida nacional após seis anos de atuação no Serviço à Vida do Regional Sul 2 (Paraná).

A missão do serviço é promover a “cultura de vida” (defendida de forma enfática por São João Paulo II, enquanto Papa, na Carta Encíclica *Evangelium Vitae*) que valoriza cada pessoa como um dom de Deus, buscando promover, defender, cuidar e conscientizar a sociedade sobre a importância da família e da vida, de maneira também que cada um possa viver dignamente, tendo acesso a políticas públicas de qualidade em prol do bem comum. O Serviço à Vida busca oferecer apoio e orientação às famílias para cada um de seus membros em todas as etapas da vida. É presente em todos os regionais do Brasil, com ações adaptadas às realidades locais, especialmente durante a Semana Nacional da Vida, de 1º a 7 de outubro, culminando no Dia do Nascituro, em 8 de outubro. Em 2024, o tema da semana é “Idosos, memória viva da nossa história!”.

Jeandré e Suelen destacam a importância de um ambiente escolar acolhedor e inclusivo para o desenvolvimento integral das crianças: “As escolas devem ser espaços onde as crianças se sintam

seguras e valorizadas. Isso inclui não apenas o aspecto físico, mas também o emocional e o espiritual”, afirmam. O casal acredita que práticas como atividades físicas e programas em família, com o uso limitado de tecnologia, contribuem não só para o estreitamento dos laços familiares, mas também para evitar riscos à saúde mental de crianças e jovens. “Temos dois filhos, um jovem de 18 anos e um adolescente de 15 anos. Esse tema nos preocupa, especialmente pelo amplo acesso ao mundo digital”, dizem. Eles alertam para os riscos do isolamento e do uso excessivo de



tecnologias, que podem levar ao agravamento de quadros de ansiedade e depressão, como apontam alguns estudos. “É muito importante que os pais ou responsáveis estejam sempre presentes na vida dos filhos, conversando, ouvindo e demonstrando amor e carinho. Para situações mais preocupantes, buscar a ajuda de um profissional, como um psicólogo, é fundamental”, concluem.

Um programa internacional de ajuda a crianças, adolescentes, jovens e adultos e o apoio para compreenderem o sentido de sua sexualidade e

fertilidade como parte do desenvolvimento pessoal em suas dimensões física, espiritual, intelectual, emocional e social é a missão do Teen Star, como explica Fabiana Azambuja, mestra em Estudos da Linguagem e diretora nacional do Programa Internacional de Afetividade e Sexualidade Para Amar e Ser Amado Teen Star há treze anos. “O Teen Star acredita que nada se educa sem dedicação de tempo, sem relacionamento interpessoal, sem atravessar crises e sem amor”, afirma.

O programa, que chegou ao Brasil em 2013 e já é aplicado em mais de cinquenta países, cria ambientes adequados para o desenvolvimento integral de seus participantes. Para isso é oferecido um processo formativo para o educador Teen Star, que garante a qualidade da interação educador-educando. “Não nos vemos diante de um problema, mas de uma pessoa em um momento de sua vida e queremos acompanhá-la”, diz Fabiana. Ela destaca que a educação deve partir da dimensão física, promovendo o encontro da pessoa consigo e com o outro, ensinando ética, amizade e acompanhando o crescimento da identidade.

Fabiana também ressalta a importância de educar o “olhar” para ver a pessoa em todas as suas dimensões. “A pandemia trouxe a limitação de ver a necessidade da saúde mental, mas se trata sempre de se aproximar da pessoa de forma integrada”, explica. Ela acredita que a relação entre pais e filhos é o primeiro antídoto para promover a saúde pessoal. “O âmbito familiar deve ser um lugar adequado para perguntas como: ‘O que está acontecendo contigo?’, ‘O que está acontecendo na sua vida? Com seus amigos?’”, sugere.

Para Fabiana, a comunicação interpessoal é fundamental: “Nas relações entre pais e filhos é preciso estar atento ao acolhimento de projetos e iniciativas que ambos trazem. A comunicação deve nutrir a vida familiar, no perdão e na adaptação”. Ela também destaca a importância de aceitar e conhecer a realidade pessoal para lidar com traumas: “Ajudar crianças e adolescentes a partir desses momentos de tensão pode abrir oportunidades de crescimento pessoal e relacional”.

Mestra em Estudos da Linguagem, Fabiana enfatiza que uma autêntica espiritualidade é baseada

no amor e na valorização de cada pessoa como um dom de Deus e compartilha uma visão profunda sobre a importância das relações interpessoais e da espiritualidade no cotidiano. “Nesta trilha e tríade do amor, a pessoa humana pode, nas ações do seu dia a dia com pessoas concretas, refletir essa espiritualidade de forma encarnada”, afirma.

Ela cita ainda a importância do amor, do perdão e do serviço nas relações familiares: “Amem seus filhos, perdoem seus filhos e sirvam a seus filhos. Aos filhos, ensinem a amar, a perdoar e a servir de acordo com sua faixa etária, no momento da vida em que eles estão e não em que vocês estão ou gostariam que eles estivessem”, aconselha. Fabiana sugere que os pais devem olhar para seus filhos por sessenta segundos antes de



Imagem: Tenco / Freepik

agir para realmente entender suas necessidades e contextos. Essa abordagem, de acordo com a profissional, ajuda a criar um ambiente familiar saudável e propício ao desenvolvimento integral das crianças e adolescentes, preparando-os para enfrentar os desafios da vida moderna com equilíbrio e sabedoria.

Já Danielle Gonçalves Lopes Adão, psicóloga e especialista em Psicologia Clínica e Psicanálise com formação em Terapia Sistêmica da Família, compartilha sua preocupação com a saúde mental de crianças e adolescentes na atualidade. Ela observa que, embora os casos de violência extrema, como assassinatos em escolas, sejam mais comuns em países como Estados Unidos e Canadá, no Brasil o sofrimento mental também é alarmante, manifestando-se em casos de suicídio entre jovens devido ao *bullying* e agressões e destaca que as agressões verbais causam danos tão significativos à saúde mental das crianças e adolescentes quanto qualquer outra forma de violência física e que as consequências perduram na vida adulta.



“Tudo acontece na infância. Não é apenas a formação de identidade, mas a personalidade também acompanha ao longo da vida adulta e as consequências, com certeza, também aparecem no futuro”, explica Danielle



Para a psicóloga, o papel dos pais, tutores e responsáveis é crucial para uma educação efetiva e enfatiza a importância de um ambiente de apoio e confiança para as crianças e adolescentes, onde elas possam expressar suas dificuldades e encontrar orientação adequada para enfrentar os desafios da saúde mental. “Primeiramente, é preciso ouvir, acolher e orientar essas crianças no sentido de encorajá-las a denunciar, a falar, a se proteger dessa situação de *bullying*”, enumera. Ela enfatiza a importância de uma relação de confiança entre pais e filhos, que deve se estender também à escola e a outros ambientes sociais.

Danielle acredita que a fase mais crítica em relação ao *bullying* e sofrimento mental se passa na transição da fase da infância para a adolescência: “É o momento das novas descobertas e transformações, tanto físicas quanto mentais que acontecem e marcam aquele indivíduo”. Durante essa fase é essencial que os adolescentes aprendam a lidar com suas questões e necessidades, tornando-se mais responsáveis. Ela enfatiza que é crucial haver diálogo em casa. “Estabelecer uma relação de confiança e acolhimento, escuta com esse filho, é fundamental”. Aconselha os pais a orientar e acolher seus filhos de forma que os traumas não se tornem marcas permanentes: “O pior de tudo é segurar, é guardar para si, deixar essas situações como segredos, aí as consequências futuras são enormes, resultando em traumas que perduram pela vida adulta”, alerta.

Danielle acredita que a psicoterapia é uma ferramenta valiosa na ajuda à saúde mental: “Penso que a psicoterapia ajuda bastante nesse processo, principalmente na transformação da infância para a adolescência nesse jovem adulto. Acho que o papel da psicoterapia nesse sentido é muito valioso, além do apoio familiar, que é fundamental”. Ela também ressalta a importância de as escolas terem um olhar cuidadoso e apurado: “É necessário pesquisar escolas que realmente têm uma cultura voltada para uma educação de qualidade e humana”, sugere.

Para Danielle, os pais devem ser a fonte de acolhimento e segurança para seus filhos: “Uma boa conversa, orientação para que eles estejam sempre perto dos seus filhos”, recomenda.

Ela conclui que o papel dos pais na influência da saúde mental dos filhos é de acolhimento, escuta, orientação e apoio: “Apoiem sem ser omissos, sem fingir que nada está acontecendo, sem diminuir os sentimentos e as ‘dores’ que as crianças trazem”, enfatiza Danielle, que explica também que a união dos fatores culturais, espirituais e familiares é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças: “Acreditar em algo maior, ter fé em algo, isso influencia muito a vida do indivíduo, faz com que ele tenha um objetivo de vida, um sopro de esperança e isso é muito importante no processo”.

MISSIONÁRIOS DIGITAIS

◆ Fabiano Fachini* ◆

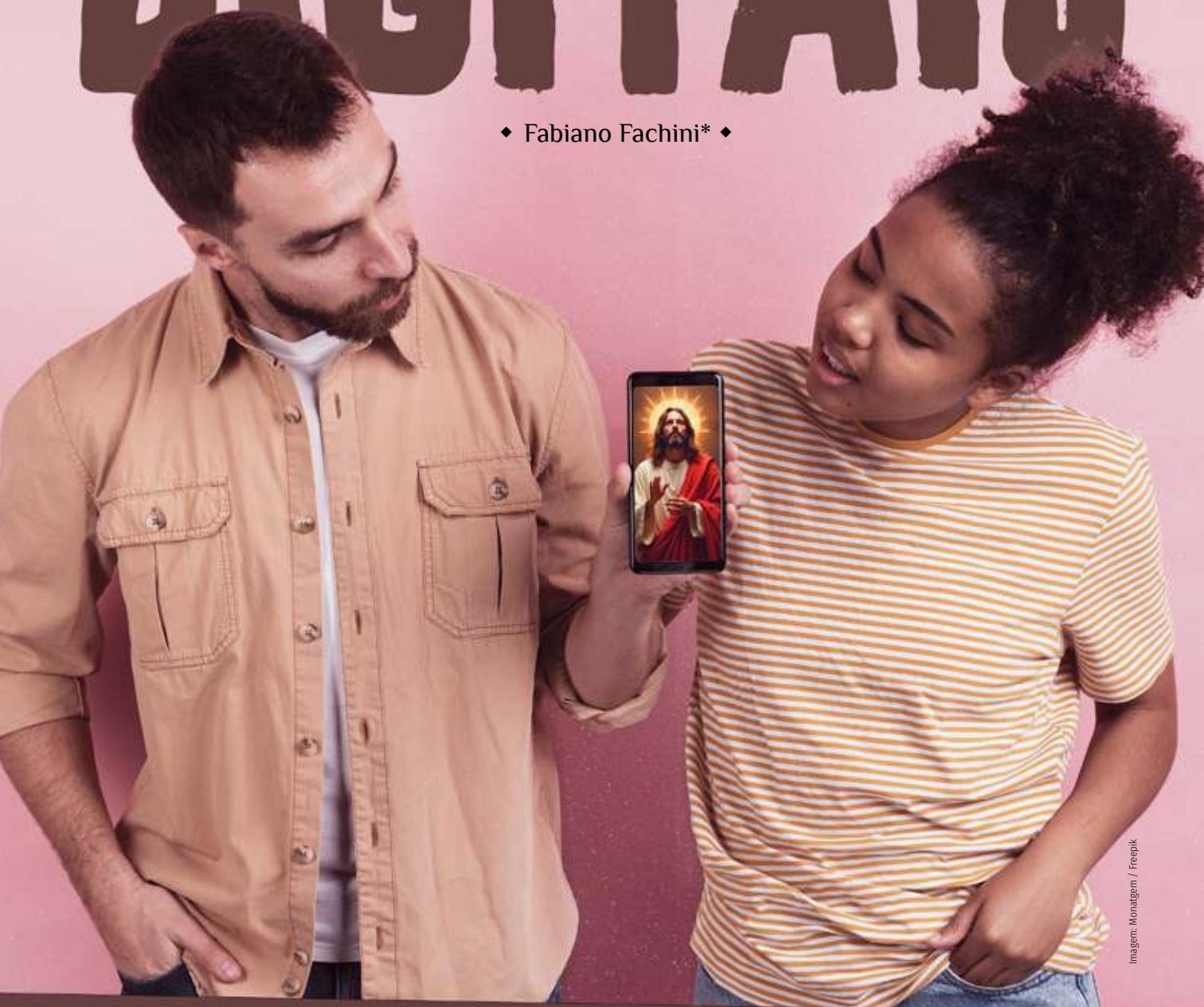


Imagem: Montagem / Freepik

O CAMINHO DO JUBILEU
DENTRO DE ROMA:
AS BASÍLICAS PAPAIS,
**BASÍLICA DE SANTA
MARIA MAIOR**

◆ Da Redação ◆

A Basílica Papal de Santa Maria Maior é o mais antigo e importante santuário mariano do Ocidente, preservando intacto seu aspecto cristão primitivo, apesar dos enriquecimentos posteriores. Todas as intervenções respeitaram o plano original, que era tradicionalmente considerado fruto de um desígnio divino. Segundo a tradição, a Virgem Maria apareceu em sonho ao patrício João e ao Papa Libério, instruindo-os a construir uma igreja dedicada a ela no local onde nevasse. Milagrosamente, em 5 de agosto de 358, em pleno verão, a neve delineou o perímetro da igreja no monte Esquilino, o mais alto de Roma. Até hoje, esse milagre é celebrado com pétalas brancas que caem do teto da basílica durante a liturgia.

Santa Maria Maior também abriga o ícone mariano mais venerado, a *Salus Populi Romani*, tradicionalmente atribuído a São Lucas, evangelista e padroeiro dos pintores. O Papa Francisco frequentemente visita o ícone antes de suas viagens apostólicas e ao retornar delas.

Outra relíquia importante é o Sagrado Berço, a manjedoura onde o menino Jesus foi colocado, destacando a basílica como a “Belém do Ocidente”. A primeira missa de Natal foi celebrada ali e por séculos os papas mantiveram essa tradição.

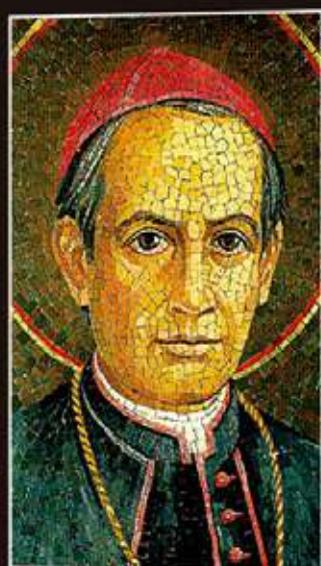
Além disso, a basílica guarda os restos mortais de São Matias e São Jerônimo. Foi também em Santa Maria Maior que, em 867, o Papa Adriano II recebeu os santos Cirilo e Metódio e aprovou o uso do eslavo na liturgia. Sete papas estão sepultados nesse santuário sagrado.●



imagem: wallsentitaly.com

CONHEÇA A VIDA INSPIRADORA DE

Santo Antônio Maria Claret!



AUTOBIOGRAFIA Santo Antônio Maria Claret

AM
EDITORA
AVE-MARIA

A autobiografia de **Santo Antônio Maria Claret** é uma leitura essencial para aqueles que buscam inspiração na fé. É uma obra que toca o coração e ilumina o caminho espiritual.

Acesse o site avemaria.com.br e nossas redes sociais para saber mais!

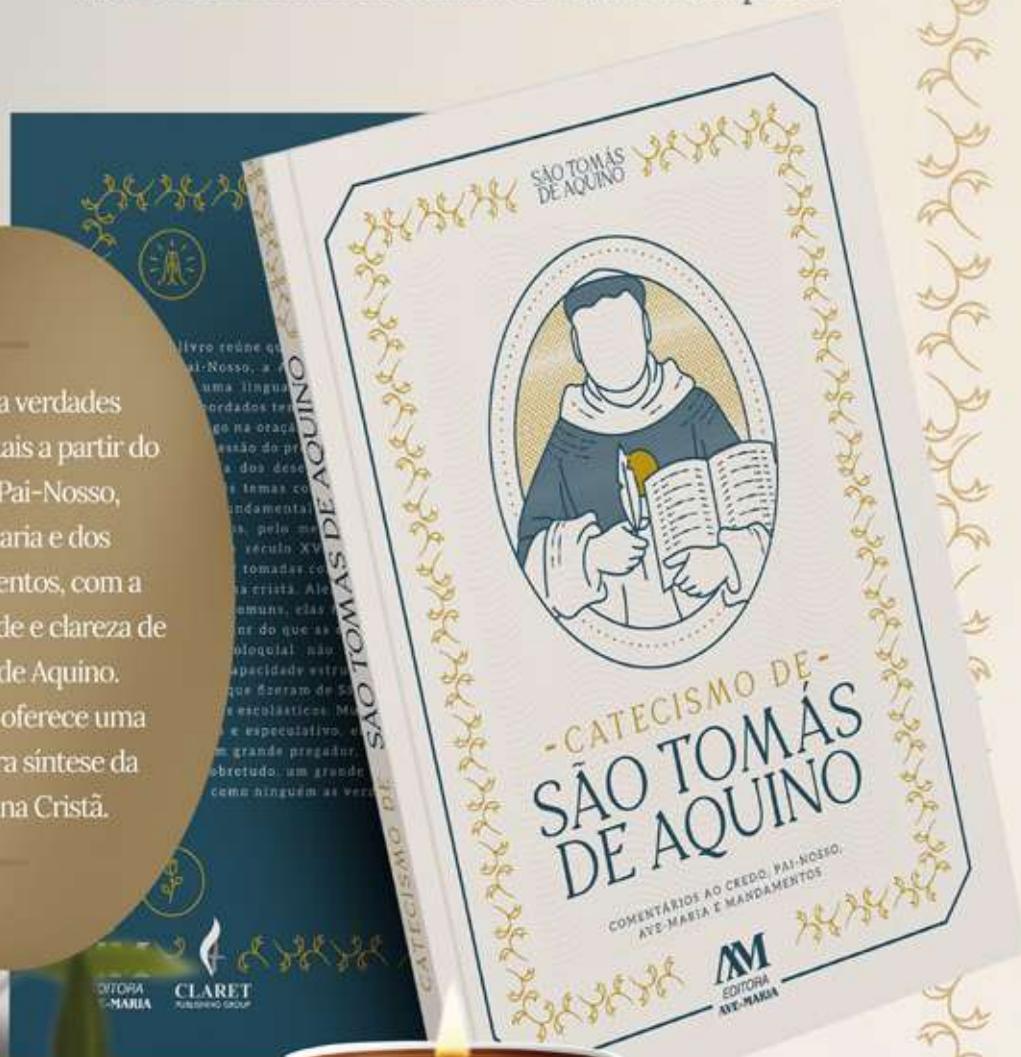
AM
EDITORA
AVE-MARIA

LANÇAMENTO

Conheça as grandes verdades da fé

à luz da sabedoria de São Tomás de Aquino!

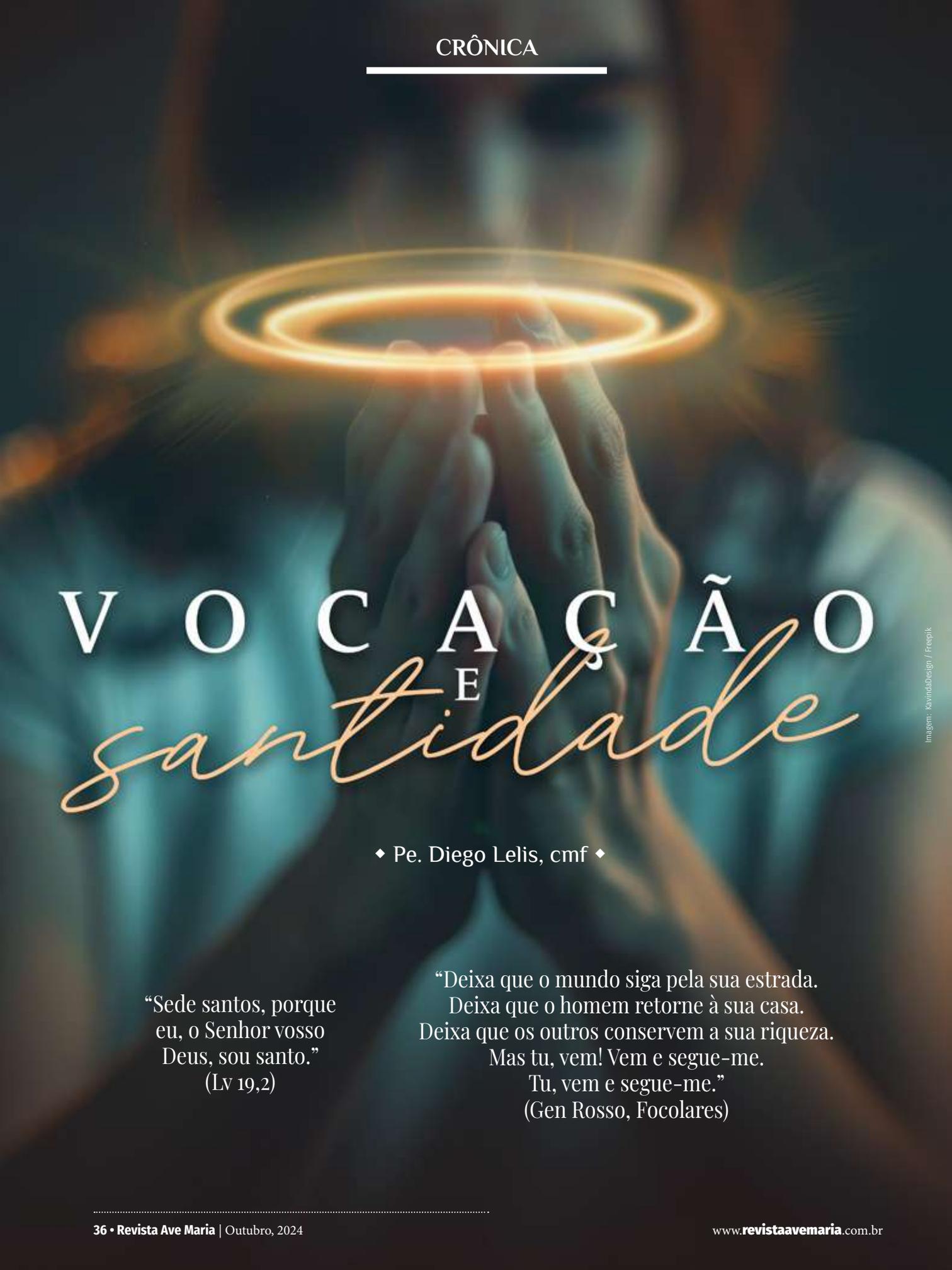
Entenda verdades fundamentais a partir do Credo, Pai-Nosso, Ave-Maria e dos Mandamentos, com a profundidade e clareza de Tomás de Aquino. Esta obra oferece uma verdadeira síntese da Doutrina Cristã.



Inicie seus estudos no pensamento tomasiano hoje mesmo. Adquira agora:
avemaria.com.br

Siga nossas redes sociais    

AM
EDITORA
AVE-MARIA



V O C A Ç Ã O
E
santidade

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

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

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

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

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

Todos somos chamados a uma vocação singular e profunda, que transcende nossas aspirações terrenas: o chamado à santidade. Em primeiro lugar, a santidade não é reservada a alguns poucos escolhidos, é um convite universal, uma vocação destinada a todos os cristãos. O apelo de Deus é claro e constante: “Sede santos, porque eu, o Senhor vosso Deus, sou santo” (Lv 19,2). No ano de 2018, o Papa Francisco lançou a Exortação Apostólica *Gaudete et Exsultate*, que remonta à exortação de Cristo ao fim do Sermão das Bem-aventuranças, “Alegrai-vos e exultai” (Mt 5,12). Nesse documento, o Pontífice nos faz refletir sobre o chamado à santidade no mundo atual e olhar os santos que vivem ao nosso redor.

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

Cada vocação possui uma dignidade intrínseca porque é um reflexo do plano amoroso de Deus para cada um de nós. Seja na vida familiar, no ministério ordenado ou na vida consagrada, cada vocação é uma resposta ao chamado divino para vivermos em plenitude e santidade.

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

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

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

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

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

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

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

O PAPEL MISSIONÁRIO
DOS LEIGOS NA IGREJA
E NA SOCIEDADE:

ASSUMA SEU CHAMADO!

COMO CRISTÃOS LEIGOS VIVEM
A DIMENSÃO MISSIONÁRIA DA FÉ
EM DIFERENTES CONTEXTOS

◆ Nayá Fernandes ◆

Missão é partir, “mas não devorar quilômetros”, escreveu em um de seus poemas, Dom Hélder Câmara. É partir ao encontro do outro, “sair do próprio egoísmo”. Em outubro, a Igreja, em todo o mundo, celebra o Mês Missionário. Na Igreja Católica todos são convidados e convocados para a missão. A Igreja Católica é, em sua essência, apostólica, ou seja, missionária.



Imagem: Imagem gerada por IA / Freepik

Por isso, não somente sacerdotes, bispos e religiosos são chamados a ser missionários, mas também, e sobretudo, os cristãos leigos. O teólogo Cesar Kuzma escreveu, em um de seus artigos, que “é através de sua vida intereclesial (pela escuta e vivência da Palavra, juntamente com os sacramentos e prática comunitária) e extraeclesial (o agir no mundo), que leigos e leigas serão testemunhas vivas daquilo que é a essência do cristianismo, caminhando, deste modo, rumo à santidade: destino comum de todos nós”.

Em outras palavras, os leigos são, em essência, aqueles que testemunham a vivência cristã no mundo, em todos os lugares que estão. A Constituição Dogmática *Lumen Gen-*

tium, no número 31, explica o que a Igreja entende por leigos, “o conjunto dos fiéis, com exceção daqueles que receberam uma ordem sagrada ou abraçaram o estado religioso aprovado pela Igreja, isto é, os fiéis que, por haverem sido incorporados em Cristo pelo Batismo e constituídos em povo de Deus, por participarem a seu modo do *múnus* sacerdotal, profético e real de Cristo, realizam na Igreja e no mundo, na parte que lhes compete, a missão de todo o povo cristão”.

EXPERIÊNCIA MAGNÍFICA

Rosália Dettman Ozza, 35 anos, participa da comunidade Santo Agostinho, da Paróquia Santa Isabel, da Arquidiocese de Vitória (ES). “Eu participo da comunidade há 23 anos. Sou ministra da Eucaristia e da Pastoral do Batismo, além do grupo de coroinhas. Sou coordenadora da minha comunidade e me sinto abençoada em cada uma dessas missões. Para mim é prazeroso participar de cada uma delas”, disse.

Rosália vive muitas histórias bonitas na comunidade. “Fizemos a missão na casa dos membros da comunidade e foi uma experiência muito bonita. O dia em que tivemos seminaristas em missão na comunidade foi especial, pois aprendi muito com as famílias, pois a fé de cada família é linda demais”, contou.

A coordenadora salientou que sua vida mudou completamente. “Quando decidi dedicar um pouco da vida à Igreja percebi o quanto a experiência é satisfatória e magnífica. Eu me tornei uma pessoa completamente nova”. Além disso, ela sente que a missão começa em casa: “Minha família mudou muito depois que entrei na comunidade”.

MINHA VIDA MUDOU

Domingos Machado Viana, 56 anos, é da Comunidade Santa Rita de Cássia, da Paró-



Imagem: Arquivo Pessoal

Rosália Dettman Ozza.



Imagem: Arquivo Pessoal

Domingos Machado Viana (no centro) com a pastoral familiar.

quia Santa Teresa de Calcutá, que fica no Jardim Limoeiro, periferia de São Paulo (SP). Membro do grupo do Terço dos Homens, Domingos é ministro da Sagrada Comunhão e da Palavra, além de catequista de Crisma e membro da Pastoral Familiar.

“Aqui no Recanto Verde do Sol estou desde 2008 e ajudo muito nas obras. Além disso, quando a gente tem missão e sai para as casas, rezamos o Terço e contribuimos com as obras sociais. Assim, ajudo sempre na medida do possível”, explicou.

Histórias bonitas na comunidade, Domingos tem muitas. “Eu sofri três acidentes e, então, quando mais precisei, meus irmãos do encontro de casais, da Pastoral Familiar, me ajudaram muito. Eu não podia caminhar e eles iam a minha casa me buscar e me levavam para que eu não ficasse longe da comunidade”, contou.

“Minha vida mudou muito com a participação comunitária, pois eu não ia nem à Missa e agora não somente participo das missas, mas também de muitos trabalhos

importantes que a comunidade realiza”, disse Domingos.

Para ele, a missão acontece em todos os lugares: “Acredito que é importante ser missionário em casa ou na comunidade. Desde que meus filhos nasceram, a gente os leva para a comunidade, fomos catequistas dos



Imagem: Arquivo Pessoal

Domingos Machado Viana.

nossos próprios filhos e na comunidade estamos sempre presentes”, concluiu.

TUDO E QUALQUER LUGAR É MISSÃO

Aline Oliveira da Silva Barbosa, 35 anos, participa da Renovação Carismática Católica no Ministério Universidades Renovadas, em Manaus (AM). Aline trabalha a evangelização dentro da comunidade acadêmica. “Participo há mais de vinte anos do movimento, porém no Ministério Universidades Renovadas há oito anos”, contou.

Dentro da Renovação Carismática Católica, Aline sente que encontrou sua vocação: “Encontrei muitas possibilidades para contribuir com o povo de Deus. Para mim é uma experiência renovadora porque me deparo com várias realidades e contextos sociais. Cada vez que vou em missão, seja

para pregar ou a algum campus, é um ato de solidariedade. Para mim cada dia é uma nova experiência”.

Dentro do ministério, ela atua também como profissional com atendimentos psicológicos: “Sinto que dou aquilo que recebi de graça, que é o dom da psicologia”.

Aline recordou uma experiência que a marcou profundamente: “Eu estava numa faculdade e na capela entrou um jovem enquanto eu estava em meu momento de oração pessoal. Era hora do almoço e ele começou a conversar comigo, contando vários fatos da vida dele. Descobri que estava passando necessidade, sentia-se fraco, pois não tinha nem dinheiro para comer no restaurante da universidade. Naquele momento, conversamos, rezamos juntos. Providenciamos algum dinheiro para que ele pudesse passar



Imagem: Arquivo Pessoal

Aline Oliveira da Silva Barbosa.

a semana e, desde então, o jovem começou a participar do grupo de oração. Hoje ele é formado, membro de uma pastoral e é uma pessoa muito feliz e realizada. Então, essa experiência para mim é muito significativa, porque aconteceu num dia cotidiano. Uma tarde qualquer na minha missão, que mudou completamente a vida dele”.

“Acredito que é muito importante ser missionária dentro da própria casa. Com-

preendo que tudo o que fazemos é missão. Desde levantar da cama, arrumá-la, fazer um café. Tudo é missão, pois estamos servindo uns aos outros. Estar em família e pensar no bem-estar das pessoas que moram conosco é viver a missão. Onde estivermos somos instrumentos de missão, por isso temos que estar alertas às nossas condutas. Para quem se diz cristão, tudo e qualquer lugar é missão”, concluiu Aline em entrevista à reportagem. ●

DOM HÉLDER CÂMARA

*Missão é partir, caminhar,
deixar tudo, sair de si,
quebrar a crosta do egoísmo
que nos fecha no nosso eu.
É parar de dar voltas
ao redor de nós mesmos
como se fôssemos o centro
do mundo e da vida.
Missão é sempre partir,
mas não devorar quilômetros.
É, sobretudo, abrir-se aos
outros como irmãos.
Descobri-los e encontrá-los.
E se, para encontrá-los e
amá-los, é preciso atravessar
os mares e voar nos céus,
então missão é partir até os
confins do mundo.*

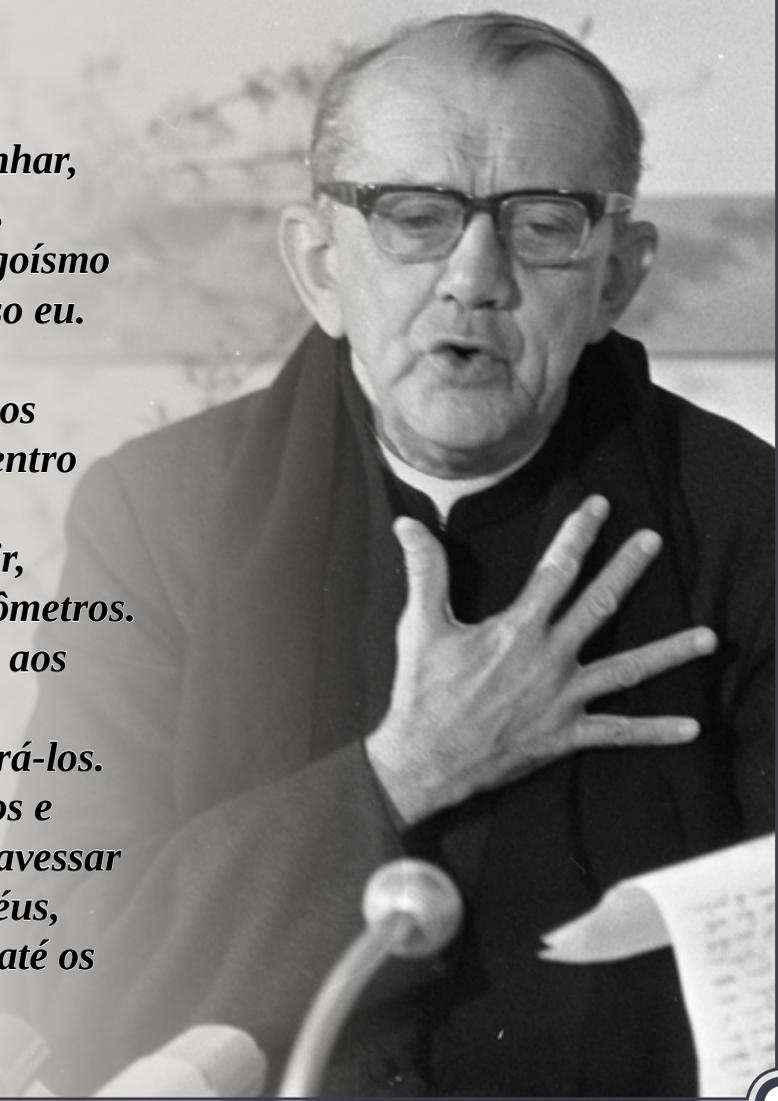


Imagem: Rob Croes / Wikipedia



Imagem: davewworld.blogspot.com

NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO, A FÉ NO MEIO DO POVO DE GOIÁS (GO)

◆ Assessoria do Santuário ◆

O Santuário Diocesano de Nossa Senhora do Rosário, localizado na cidade de Goiás (GO), está sob os cuidados dos frades dominicanos desde 1894. O convento, fundado em 1883, é adjacente à igreja que, em estilo neogótico, foi construída entre 1934 e 1942, substituindo a antiga igreja colonial.

O templo é decorado com belos afrescos pintados por Frei Nazareno Confaloni, que representam os quinze mistérios do Rosário. Para a veneração dos fiéis, há duas impressionantes imagens de Nossa Senhora do Rosário de Pompeia, acompanhada de São Domingos e Santa Catarina de Siena: uma de gesso, ricamente elaborada na França no início do século XX, e outra, em madeira entalhada, encomendada na Itália em 1948.

Atualmente, além de ser a igreja conventual dos frades, o santuário é dedicado à propagação da devoção ao Rosário. Diariamente, o santo sacrifício da Missa é celebrado (de segunda a sexta-feira às dezenove horas e aos domingos às oito horas), o ofício divino é rezado publicamente (com laudes, hora sexta, vésperas e completas) e confessores estão disponíveis todos os dias. ●

Rogai por nós,
Santa Mãe
de Deus!

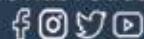


30x23 cm - 168 págs.

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

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:



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



PALAVRA
DO
PAPA

Sete ensinamentos do Papa Francisco para os leigos

Imagem: Vatican Media

Os ensinamentos do Papa Francisco para os leigos são convites práticos e diretos para vivermos a fé no dia a dia. Ele nos chama a cuidar dos mais vulneráveis, a dialogar com abertura, a apoiar os jovens e a valorizar os idosos, sempre com o Evangelho como guia. Abaixo estão sete lições que nos ajudam a seguir esse caminho de forma simples e autêntica.

Dialogar sempre

Entre a indiferença egoísta e o protesto violento, há uma opção sempre possível: o diálogo. O diálogo entre as gerações, o diálogo com o povo, a capacidade de dar e receber, permanecendo abertos à verdade.

Participar das diferentes culturas

A evangelização da cultura requer que entremos no coração da própria cultura para que esta seja iluminada a partir de dentro pelo Evangelho.

Cuidado com os pobres

Evangelizar os pobres: esta é a missão de Jesus e também a da Igreja e de cada batizado nela. Ser cristão e ser missionário é a mesma coisa. Anunciar o Evangelho com a Palavra

e, antes de tudo, com a vida é a finalidade da comunidade cristã e de cada um dos seus membros.

Atenção com os imigrantes

O encontro com migrantes e refugiados de outras confissões e religiões é um terreno fértil para o desenvolvimento de um diálogo ecumênico e inter-religioso sincero e enriquecedor.

Aprender com Maria, mãe de Jesus

Maria seguia Jesus e ouvia os comentários das pessoas, às vezes a favor, às vezes contra, mas sempre esteve atrás de seu filho, por isso dizemos que é a primeira discípula.

Estar ao lado dos jovens

Não tenhamos medo de arriscar e de nos comprometer na construção de uma nova sociedade, permeando, com a força do Evangelho, os ambientes sociais, políticos, econômicos e universitários.

Valorizar os idosos

Um povo que não protege os avós e não os trata bem é um povo que não tem futuro! São os idosos que oferecem a sabedoria da vida. ●

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

Por uma missão comum

Rezemos para que a Igreja continue a apoiar de todas as formas um modo de vida sinodal, sob o signo da corresponsabilidade, promovendo a participação, a comunhão e a missão partilhada entre sacerdotes, religiosos e leigos.

♦ Pe. Paulo Gil ♦

É sempre bom recordar as palavras de Jesus quando, reunindo os seus apóstolos, apresentou suas últimas instruções antes de sua ascensão. O encontro foi de orientação e de motivação para o grupo que foi enviado em missão de fazer novos discípulos: “Naquele tempo, os onze discípulos foram para a Galileia, ao monte que Jesus lhes tinha indicado. Quando viram Jesus, prostraram-se diante dele. Ainda assim alguns duvidaram. Então Jesus aproximou-se e falou: ‘Toda a autoridade me foi dada no Céu e sobre a Terra. Portanto, ide e fazei discípulos meus todos os povos, batizando-os em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, e ensinando-os a observar tudo o que vos ordenei! Eis que eu estarei convosco todos os dias, até ao fim do mundo’ (Mt 28,16-20).

Três aspectos que iluminam a nossa reflexão sobre o mandato de Jesus a seguir:

- A obediência dos discípulos – eles obedecem ao pedido do Senhor;
- A contemplação dos discípulos – contemplam e adoram Cristo;
- O envio dos discípulos – eles são enviados em missão.

Temos, então, um itinerário de vida de fé: obediência, contemplação e missão.

Podemos conferir o contraste entre as expectativas dos apóstolos e a missão que Jesus se propunha a assumir. Ele chamava sua comunidade para uma missão além-fronteiras, motivando-os a abandonar a zona de conforto e as expectativas anteriores.

A MISSIONARIEDADE NA CATEQUESE, TESTEMUNHO E SERVIÇO

Sair da própria terra é sempre um desafio. As palavras de Jesus remetem ao chamado de Abraão: “O Senhor disse a Abrão: ‘Sai da tua terra, do meio de teus parentes, da casa de teu pai, e vai para a terra que eu vou te mostrar. Farei de ti uma grande nação e te abençoarei: engrandecerei o teu nome, de modo que ele se torne uma bênção’” (Gn 12,1-3). Observe: sair da sua terra; sair da casa da família; sair para um lugar desconhecido, uma terra prometida; ser pai da fé; pai de uma grande nação.

Gerar novos filhos para Deus e levá-los para uma rica experiência de fé é o mesmo que fazer novos discípulos como pede Jesus.

A comunidade dos discípulos é revestida de motivação: “Eis que eu estarei convosco todos os dias” (Mt 28,20) – motivação para uma missão que se fortalece quando se alimenta de fé, de confiança e de esperança. Observe também: fé para reconhecer o seu chamado, escutar a sua voz; confiança para aceitar e se entregar em suas mãos; esperança para trilhar o caminho do seguimento; ir para onde Ele nos levar.

O que essa passagem do Evangelho traz de inspiração para a catequese hoje? A catequese tem uma árdua e encantadora missão: introduzir, com profundidade, a Palavra de Deus no processo de iniciação à vida cristã.

No caminho do discipulado, catequético e missionário, é necessário que exista um progressivo envolvimento com a Sagrada Escritura, a Palavra de Deus: “A missão de iniciar na fé coube, na Igreja antiga, à liturgia e à catequese” (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, *Documento 107*, 70).

Catequese é “um processo dinâmico e abrangente de educação da fé, um itinerário, e não apenas uma instrução” (*Catequese renovada*, 281); processo que leva ao acolhimento da Palavra de Deus e da Pessoa de Jesus Cristo; acolhimento da verdade de fé: a Palavra se fez carne e veio habitar entre nós (cf. Jo 1,14).

UMA VERDADE QUE PRECISA SER TRANSMITIDA COM COMPETÊNCIA

O Papa Francisco, em sua Carta Apostólica *Antiquum Ministerium* sob forma de motu próprio, diz: “Toda a história da evangelização destes dois milênios manifesta, com grande evidência, como foi eficaz a missão dos catequistas. Bispos, sacerdotes e diáconos, juntamente com muitos homens e mulheres de vida consagrada, dedicaram a sua vida à instrução catequética, para que a fé fosse um válido sustentáculo para a existência pessoal de cada ser humano. Além disso, alguns reuniram à sua volta outros irmãos e irmãs, que, partilhando o mesmo carisma, constituíram ordens religiosas totalmente dedicadas ao serviço da catequese. Não se pode esquecer a multidão incontável de leigos e leigas que tomaram parte, diretamente, na difusão do Evangelho através do ensino catequético. Homens e mulheres, animados por uma grande fé e verdadeiras testemunhas de santidade, que, em alguns casos, foram mesmo fundadores de Igrejas, chegando até a dar a sua vida” (3).

Ele vai indicar que a missão da catequese é uma ação evangelizadora; é insubstituível; é missão própria do Bispo e dos outros sujeitos

a serviço da catequese: presbíteros, diáconos, religiosos(as), famílias, catequistas, leigos(as) que estão presentes no mundo; é uma missão salvadora da Igreja para o mundo.

Queridos catequistas, é importante reconhecer a incansável participação de vocês, anunciando o Evangelho de Cristo com competência, criatividade e dedicação.

É missão da catequese:

- conduzir as pessoas na adesão a Jesus Cristo, introduzindo-as nos sacramentos da iniciação cristã: Batismo, Confirmação e Eucaristia;
- educar para a escuta da Palavra e para a oração pessoal, “mediante à leitura orante, evidenciando uma estreita relação entre Bíblia, catequese e liturgia” (Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, *Documento 107*, 66);
- permanecer na centralidade do querigma (primeiro anúncio das verdades da fé) para o amadurecimento e para a maturidade da fé;
- favorecer, no seguimento de Jesus, uma experiência mistagógica (pedagogia do mistério) para progredir no conhecimento e na vivência do mistério pascal.

Lembremo-nos sempre do que disse Jesus: “Asseguro-vos que quem ouve a minha Palavra e crê em quem me enviou, tem vida eterna” (Jo 5,24). Hoje, desafia-nos a urgência de construirmos comunidades eclesiais missionárias, comprometidas com o anúncio da Palavra de Deus, nas diferentes realidades da vida. ●

MÃE DE NAZARÉ,

PROTETORA DO POVO PARAENSE

◆ Pe. Flávio José Lima, sjc* ◆

O Círio de Nazaré é uma devoção católica do povo paraense. Celebrado desde 1793, os fiéis católicos têm um carinho muito especial por Nossa Senhora de Nazaré. Essa devoção teve início com o caboclo Plácido, que encontrou a imagem perto de um riacho. No local onde foi encontrada hoje fica a Basílica do Santuário de Nossa Senhora de Nazaré.

Essa manifestação de fé e devoção a Nossa Senhora de Nazaré naturalmente foi aumentando e se consolidando na vida do povo paraense e hoje é uma das maiores festas religiosas do mundo; para a nação brasileira é uma das maiores manifestações de fé católicas.

A celebração solene do Círio de Nazaré acontece sempre no segundo domingo do mês de outubro, mas esse grande momento celebrativo é precedido de grandes atividades em toda a Arquidiocese de Belém (PA). Nesse período de preparação acontece a peregrinação da imagem em todas as paróquias. As paróquias, por sua vez, realizam a novena do Círio nas famílias. São milhares de famílias que abrem suas casas e buscam se preparar para esse grande momento de devoção.

O Círio de Nazaré para os paraenses é uma grande renovação de fé. O mês de outubro, mês em que ocorre, é aguardado com muita expectativa. O Círio provoca uma experiência singular na vida dos que participam, pois milhões de pessoas oriundas de diversas partes do Brasil e também do exterior armam “suas tendas”, ou seja, vão a

Belém participar desse período de espiritualidade, renovar a fé, agradecer e também pedir a interseção de Nossa Senhora de Nazaré.

Em sintonia com a Igreja, que no próximo ano celebra o jubileu de 2025 com o tema “Peregrinos da esperança”, neste ano o tema do Círio de Nazaré será “Perseverar na oração, com Maria e Jesus”.



**A oração é a essência da Igreja,
pois a ela se prepara para celebrar
o ano da oração em 2025**



Por fim, outubro é um mês mais do que especial para a nossa Igreja, pois é o mês dedicado à missão, portanto, como peregrinos da esperança precisamos perseverar na oração.

Com Maria e Jesus e renovando a fé, pedimos a Nossa Senhora de Nazaré, mãe do povo paraense e nossa mãe, que interceda por todos nós para que, vivendo a nossa vida cristã e fortalecidos pela devoção a ela, tornemo-nos pessoas cada vez mais comprometidas com a missão na Igreja e na sociedade, lutando por mais justiça e fraternidade para todo o povo de Deus. ●

***Padre Flávio José Lima da Silva** é sacerdote religioso da Sociedade Joseleitos de Cristo. Atua como vigário paróquial da Paróquia Nossa Senhora de Fátima, na cidade satélite do Gama (DF).



Imagem: Manoel Campos / criodenzare.com.br

IN OS DON S DO
Espírito
Santo



Imagem: kosovsky / freepik

Nossa Senhora Aparecida:



mãe dos de
coração simples

O NOME DO SENHOR NÃO PODE SER INVOCADO EM VÃO

◆ Pe. Luiz Antônio Guimarães ◆

Após saber que o Senhor tem um nome e que este é sublime e está acima de todo nome, convém dizer que não se pode pronunciá-lo em vão, levando-o a situações meramente humanas, reduzindo tal pronúncia à de um nome qualquer.

A máxima do segundo mandamento é: “Não invocarás em vão o nome do Senhor teu Deus” (Ex 20,7). Muitas vezes, corre-se o risco de achar que em nada se pode falar o nome de Deus, mas não é bem assim. O alerta desse mandamento divino é em relação ao modo e à circunstância em que o nome de Deus é pronunciado. Diz o *Catecismo da Igreja Católica* (CIC), no parágrafo 2142: “O segundo mandamento manda respeitar o nome do Senhor (...) regula, dum modo mais particular, o nosso uso da palavra nas coisas santas”. Por exemplo, se a pessoa pronuncia o nome de Deus por meio da oração, jamais estará em pecado, visto que a oração já implica um ato de falar com Deus. Todavia, se você usa o nome de Deus numa relação comercial ou um juramento diante de outra pessoa, como dizer “eu juro em Deus”, aí você já fere o mandamento. É preciso ter sempre em mente de que o nome do Senhor não pode ser nivelado a realidades humanas. “O nome do Senhor é santo”; por isso, o homem não pode abusar dele. Deve guardá-lo na

Imagem: cookie_studio / Freepik



Imagem: ansal / Freepik

PASSOS PARA AUMENTAR A **autoestima**

◆ Tua Saúde ◆

A autoestima é a percepção que a pessoa tem de si mesma, podendo ser positiva ou negativa, e está diretamente ligada à autoaceitação e às experiências vividas. Quando a autoestima está baixa, isso pode afetar o desempenho no trabalho, nos estudos e até nas relações sociais, por isso, é importante adotar práticas diárias que ajudem a fortalecê-la. Se, mesmo com essas práticas, a autoestima não melhorar, pode ser necessário buscar ajuda de um psicoterapeuta para identificar as causas e desenvolver ferramentas que auxiliam em momentos de maior vulnerabilidade.

A seguir, oito dicas práticas para melhorar a autoestima.

TER SEMPRE UMA FRASE MOTIVACIONAL POR PERTO

Escreva frases como “Eu posso, eu consigo” ou “Deus ajuda quem cedo madruga” e coloque-as em lugares visíveis, como o espelho do banheiro ou a porta da geladeira. Ler essas frases em voz alta pode ajudá-lo a encontrar a motivação que precisa para seguir em frente.

CRIAR UM “BALDE DE PALAVRAS” DE AFIRMAÇÃO

Anote em pequenos pedaços de papel suas qualidades e conquistas, como “Sou uma pessoa dedicada” ou “Já aprendi a cozinhar”. Coloque essas anotações em um frasco e, sempre que estiver triste, leia uma delas para

se lembrar de suas capacidades. Fotos de momentos felizes também podem ser incluídas.

FAZER ATIVIDADES QUE VOCÊ GOSTA

Praticar atividades que trazem alegria, como ir à academia, dançar, cantar ou tocar um instrumento, ajudam a melhorar a autoconfiança e proporcionam novas oportunidades de interação social.

ADOTAR UMA POSTURA CONFIANTE

Manter uma postura ereta, evitando ficar curvado, pode transmitir mais segurança e aumentar sua autoestima. Essa postura ajuda a melhorar o ânimo e a disposição para realizar tarefas diárias.

CUIDAR DA SAÚDE

Uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas contribuem para uma melhor percepção de si mesmo. Trocar alimentos gordurosos por opções mais nutritivas pode aumentar sua energia e fazer você se sentir mais satisfeito com sua aparência.

MUDAR A FORMA COMO VOCÊ FALA

Substitua expressões como “não devo” ou “não posso” por “eu decido” ou “eu escolho”. Essas pequenas mudanças de linguagem podem gerar uma sensação de controle e confiança

nas suas decisões, fortalecendo a autoestima.

VESTIR SUA ROUPA PREFERIDA

Quando você se sentir insatisfeito com sua aparência, vestir uma roupa que o faça se sentir bem pode melhorar instantaneamente seu humor e sua confiança. Sentir-se bem por fora pode refletir em como você se sente por dentro.

EVITAR SER PERFECCIONISTA

A busca pela perfeição pode criar uma pressão desnecessária e diminuir a autoestima quando algo não sai como planejado. Aceitar que erros fazem parte do processo e que o sucesso vem com o tempo ajuda a aliviar essa pressão. Delegar tarefas também pode ser uma boa forma de manter o foco e reduzir a sobrecarga.

Além dessas dicas é importante aprender a sorrir mais, inclusive para si mesmo. O bom humor pode aliviar o peso dos desafios e aumentar sua confiança. Realizar pequenos gestos de bondade para os outros também ajuda a melhorar a autoestima, pois faz com que você se sinta valorizado e útil. Ao aplicar essas estratégias diariamente, você estará no caminho para fortalecer sua autoestima e encarar os desafios com mais confiança e equilíbrio. ●

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

EDIFICAR AS FAMÍLIAS A PARTIR DO TESTEMUNHO CRISTÃO

◆ Pe. Rodolfo Faria ◆

Etimado leitor da *Revista Ave Maria*, começo nossa reflexão mensal de outubro, Mês Missionário em nossas igrejas particulares do Brasil, convidando você e sua família a edificarem o Reino de Deus por meio do testemunho missionário da Igreja doméstica. Edificar significa levantar uma construção a partir do solo, segundo um plano estabelecido e por meio da superposição e combinação de materiais apropriados, ou seja, remete à construção e ao ato de erguer algo. Também significa fazer uma teoria ou uma doutrina; fundar, instituir.

O principal, para nós, é entendermos o que edificar significa dentro do contexto bíblico e missionário. Edificar vai além do aspecto físico, englobando o crescimento espiritual, emocional e comunitário. A edificação está associada à construção de uma base sólida em Cristo, nosso alicerce e fundamento para suportarmos as tempestades nas nossas vidas e com nossas famílias, afinal, “Quanto ao fundamento, ninguém pode pôr outro diverso daquele que já foi posto: Jesus Cristo” (1Cor 3,11), ou seja, devemos ser edificados em Cristo, construindo algo que perdura.

O cerne da palavra dentro dos contextos bíblicos vai além, implicando um investimento na vida de outras pessoas (família) e na comunidade de fé. A edificação é um processo de crescimento mútuo em que somos chamados a fortalecer uns aos outros na fé. Edificar é fazer crescer: “Nenhuma palavra má saia da vossa boca, mas só a que for útil para a edificação, sempre que for possível, e benfazeja aos que ouvem” (Ef 4,29).

E o que é ser edificado em Cristo? É ter um relacionamento profundo e crescente com Ele, aceitando

a salvação por meio da fé e, principalmente, sofrendo uma profunda transformação em nossos projetos de vida. É a nossa edificação pessoal. “Aquele, pois, que ouve as minhas palavras e as põe em prática é semelhante a um homem prudente, que edificou sua casa sobre a rocha” (Mt 7,24): a edificação não pode ser conseguida apenas ouvindo a Palavra, devemos cumpri-la (cf. Tg 1,22) e vivê-la de acordo com os ensinamentos de Jesus.



Devemos crescer em conhecimento e maturidade espiritual, o que conseguiremos atingir apenas nos aprofundando no conhecimento de Deus, estudando a Palavra, praticando a fé (compartilhando-a com os nossos irmãos de caminhada), na nossa oração e servindo à nossa Igreja. A edificação nutre a alma e o espírito!



No Novo Testamento, Paulo fala sobre edificar o corpo de Cristo, que é a Igreja, destacando a importância da unidade e do crescimento coletivo (cf. Ef 4,12), ou seja, devemos abraçar a responsabilidade que recebemos de edificar nossos irmãos, oferecendo amor, apoio e sabedoria e partilhando as experiências e testemunhos na Igreja doméstica. Assim, como na

construção são exigidos esforço e cuidado, na edificação dos nossos irmãos devemos ter paciência e dedicação.

Um edificador é alguém que contribui de forma positiva para a vida espiritual e emocional de quem está a seu lado. É uma pessoa que não apenas prega, mas, principalmente, vive a Palavra de Deus, oferecendo apoio, encorajamento e amor. Edificadores são guiados pelo Espírito Santo, discernindo as necessidades espirituais dos irmãos e agindo para suprir essas necessidades com bondade e generosidade.

Uma edificação inclui conselhos sábios, palavras de encorajamento em momentos de desânimo ou simplesmente estar presente em tempos difíceis. O papel de edificar é, portanto, tanto um chamado quanto uma responsabilidade que cada cristão deve assumir.

Quanto mais nos dedicamos à edificação espiritual, nossa e dos nossos irmãos, mais próximos estaremos de Deus e mais fortalecidos seremos para enfrentar as adversidades da vida.

Como fazer uma boa edificação em nossa família? Com uma preparação adequada, antes e durante as atividades comuns. Precisamos ler e meditar as passagens bíblicas, buscar fontes, utilizar o *Catecismo da Igreja Católica* e outros documentos oficiais da nossa Igreja para aprofundamento e melhor entendimento da nossa fé em nossas famílias.

A edificação é um caminho de mão dupla (edificamos e somos edificados) e é um processo contínuo, que nunca para.

As partilhas e testemunhos das graças de Deus em nossas vidas durante os momentos comuns com nossa família mostram um grande poder no processo de edificação dos irmãos. Por esse motivo, nossa casa deve sempre proporcionar um ambiente onde todos se sintam à vontade e motivados para partilhar seus acertos, erros, vitórias e derrotas, sem julgamentos nem condenações, afinal, somos todos pecadores em busca da salvação que vem através do Cristo: “Pedimo-vos, porém, irmãos, corrigi os desordeiros, encorajai os tímidos, amparai os fracos e tende paciência com todos” (1Ts 5,14). ●



Imagem: bristekregor/freepik

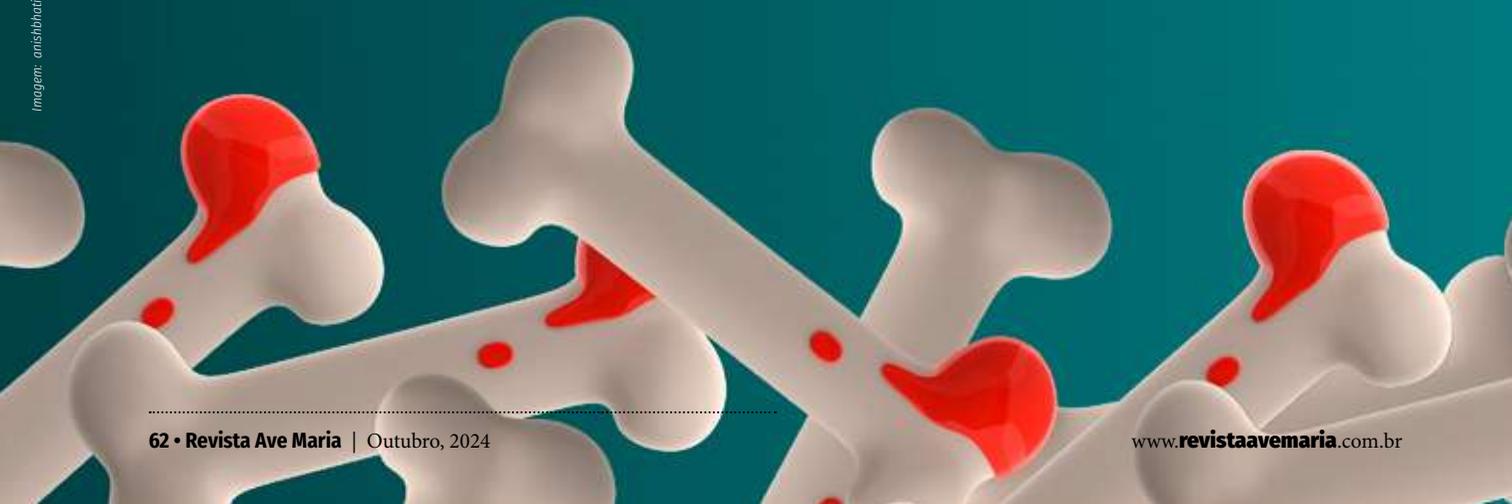
DICAS PARA PRESERVAR A SAÚDE DOS



OSSOS

◆ Tua Saúde ◆

Imagem: onishhata2400 / Freepik



Ao longo da vida, nossos ossos passam por um processo constante de remodelação, no qual tecidos ósseos antigos são removidos e substituídos por novos. Esse ciclo é essencial para manter o esqueleto saudável. Durante a infância e a adolescência, esse processo ocorre de maneira acelerada, resultando em ossos fortes e grandes, porém, a partir dos 30 anos, a formação de novos ossos diminui e a perda óssea começa a se intensificar.

Nas mulheres, essa perda óssea é mais acentuada, especialmente nos primeiros anos após a menopausa, podendo levar à osteoporose, uma condição que enfraquece os ossos e aumenta o risco de fraturas. Apesar desse processo natural do envelhecimento, é possível adotar medidas para preservar a saúde óssea ao longo da vida.

Alimentação rica em cálcio: o cálcio é crucial para a saúde dos ossos. Além dos laticínios, outras fontes importantes desse mineral incluem suco de laranja fortificado, vegetais, frutas e grãos, que também fornecem magnésio e fósforo, essenciais para a saúde óssea.

Vitamina D: a vitamina D é vital para a absorção de cálcio. Ela pode ser obtida por meio da alimentação, como em peixes de água salgada, ovos e fígado, mas a principal fonte é a exposição solar, por isso, é recomendável se expor ao sol antes das dez e após as dezesseis horas, sem protetor solar, para garantir a produção adequada dessa vitamina.

Manter o peso adequado: especialmente para as mulheres, estar abaixo do peso pode levar à cessação dos ciclos menstruais e à diminuição dos níveis de estrogênio, o que afeta negativamente a saúde óssea.

Evitar o tabagismo: mulheres fumantes têm níveis mais baixos de estrogênio e tendem a entrar na menopausa mais cedo, o que acelera a perda óssea. Além disso, o fumo interfere na absorção de cálcio.

Moderar o consumo de álcool: o álcool, mesmo em pessoas jovens, pode prejudicar a saúde dos ossos, pois interfere na nutrição e aumenta o risco de quedas, favorecendo fraturas.

Exercícios físicos: atividades físicas de sustentação de peso, como caminhada, corrida, musculação e dança, ajudam a fortalecer os ossos, uma vez que fazem com que eles trabalhem contra a gravidade.

Consulte seu médico: algumas condições de saúde e medicamentos, como os esteroides, podem elevar o risco de osteoporose. Converse com seu médico para adotar estratégias de prevenção adequadas.

Adotar essas medidas contribui para a saúde óssea em qualquer idade, ajudando a prevenir a perda de densidade mineral e condições como a osteoporose. ●

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

A VIDA CRISTÃ É EM



Imagem: Freepik

COMU NIDADE!

◆ Pe. Thales Maciel Pereira* ◆

Ser cristão implica participar de um corpo que abrange e ultrapassa os limites do “eu” e de todo egoísmo. Para confirmar isso, basta um olhar atento ao conjunto de testemunhos que os evangelhos nos legaram.

Jesus desempenhou na Terra uma missão incumbida pelo Pai e realizada na potência do Espírito Santo. A própria revelação cristã nos indica que Deus, embora seja uno, não é sozinho: é comunidade de amor. Com isso, considerando que a Igreja é imagem da Trindade, entendemos que não é possível ser cristão sem aderir com fé a Cristo no âmbito de uma comunidade concreta.

Ademais, o próprio Jesus congregou ao redor de si uma comunidade, inicialmente caracterizada pelo grupo dos doze discípulos, mas que alcançou círculos maiores à medida que a missão pública de Cristo se ampliava. O fato de Jesus ter estabelecido o novo povo de Deus a partir de sua comunidade também é indicativo de que nunca se concebeu um cristão, um seguidor de Jesus que não fosse ao mesmo tempo membro de uma comunidade de fé.

Essa reflexão é importante
para nós, cristãos, em
tempos de acentuado
individualismo e carência de
compromisso comunitário

Não raras vezes, sentimo-nos incomodados por dificuldades em certos relacionamentos no âmbito de nossa comunidade de fé. Há muitas pessoas que, na comunidade, expressam a dificuldade em se relacionar com outros irmãos cristãos e, por conta disso, apreçoam um cristianismo vivido na privacidade do lar.

O tipo de configuração cristã que aposta no indivíduo e negligencia o comunitário não pode se sustentar de acordo com as indicações bíblicas às quais nos referimos anteriormente. As diferenças, e mesmo as dificuldades, no âmbito na convivência comunitária devem ser abordadas como valores e oportunidades de crescimento.

Um fiel cristão de uma pastoral, grupo ou movimento que representa um desafio para você e sua caminhada de fé pode ser uma excelente oportunidade para o seu crescimento nas virtudes, em sua espiritualidade, enfim, pode ser a sua chance de maturidade humana e espiritual.

Na Eucaristia, ponto de excelência da vida cristã, todos tomamos parte num único corpo para sermos promotores da espiritualidade de comunhão, de modo que a nossa missão seja um grande testemunho para o mundo. “Espiritualidade de comunhão”, “tomar parte”, “missão que testemunha Jesus” são expressões importantes da caminhada da Igreja: comunhão, participação e missão.

Ser cristão é estar associado ao corpo de Cristo e, com Ele, nele e por Ele render graças ao Pai por tantos benefícios que nos concede em nossa caminhada comunitária. Dessa maneira seremos sinais luminosos e atrativos para quem considera que estar encerrado em si mesmo é a meta de felicidade. Para nós, o ser com os outros, o ser com Deus e a partir de Deus é o que nos realiza enquanto pessoas humanas e cristãos. ●

***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

BOLO DE BANANAS CARAMELADAS

INGREDIENTES

Massa

3 ovos
3 colheres (sopa) de margarina
1½ xícara (chá) de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de leite
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) rasa de fermento

Cobertura

1 xícara (chá) de açúcar
4 a 5 bananas

MODO DE PREPARO

Cobertura

Despeje o açúcar em uma forma redonda com furo central e leve ao fogo até que esteja completamente derretido. Logo após, fatie as bananas e disponha-as sobre o açúcar caramelizado.

Massa

Bata as claras em neve e separe. Em outra travessa, bata os ovos com a margarina e o açúcar. Acrescente a farinha, o leite, o sal e o fermento. Por último, misture as claras em neve e continue batendo. Despeje a massa na forma caramelizada com as bananas fatiadas. Leve a forno médio (180 °C), preaquecido, por 30 minutos.

ABOBRINHA RECHEADA FÁCIL

INGREDIENTES

4 abobrinhas médias
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
300 g de carne moída
100 g de bacon picado
2 tomates picados
50 g de queijo parmesão ralado
Cheiro-verde
Sal
Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

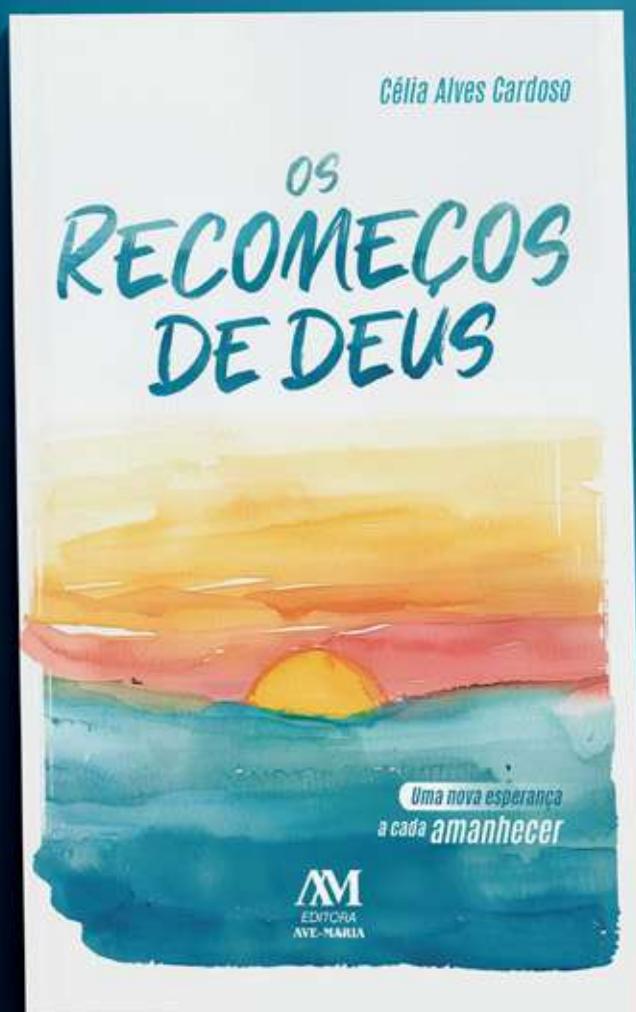
Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Tire cuidadosamente a polpa e reserve. Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal. Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de óleo. Acrescente o bacon e deixe fritar bem. Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino e o sal. Deixe fritar bem. Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha. Deixe apurar. Por último, salpique um pouco de cheiro-verde. Recheie as abobrinhas com a carne moída. Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve-as ao forno para gratinar.



Imagem: Reprodução/WEB

Permita que Deus escreva uma nova história em sua vida!

LANÇAMENTO



Supere as dores
do passado e
abra-se ao novo
começo que Deus
tem reservado
para você!



Por **Célia Alves
Cardoso**,
mesma autora de
"Jesus Chorou",
"No Deserto com o
Mestre", e "No
caminho da cura"

Adquira em: avemaria.com.br

M
EDITORA
AVE-MARIA

Linha Sazonal 2025

ESPERANÇA QUE
RENOVA A VIDA



JUBILEU 2025
PEREGRINOS DA
ESPERANÇA

CONFIRA AGORA:
AVEMARIA.COM.BR

AM
EDITORA
AVE-MARIA