

Revista

Ave Maria

Ano 127 | Fevereiro 2025



MILAGRE VIVO:

a história do Padre que transformou a dor em Missão

REPORTAGEM

Todos são convidados a viver o Jubileu

JUVENTUDE

E se faltar à Missa Dominical, é pecado?

CONVERSÃO

Da escravidão ao altar: Santa Josefina Bakhita

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



OS PREFERIDOS DE DEUS

O rei Joaquim fez aliança com nações estrangeiras e passou a confiar mais nessa aliança do que no próprio Deus (cf. Jr 17,5-8). A autossuficiência e a confiança exclusiva no exército se tornaram uma ofensa grave a Deus.

Não confiar em Deus é como uma árvore plantada no deserto, que logo irá secar. Assim somos nós em relação à graça do Senhor: secamos espiritualmente quando nos afastamos dele.

No “discurso da planície”, Jesus pronuncia quatro bem-aventuras, cujos destinatários são os pobres, os famintos, os que choram, os perseguidos, os desprotegidos, explorados, pequenos e sem voz, as vítimas da injustiça, os privados dos seus direitos e da sua dignidade.

Os últimos na ordem social, por falta de bens, são os primeiros destinatários da salvação. Por estarem numa situação de debilidade, Deus quer derramar sobre eles a sua bondade, a sua misericórdia, a sua salvação. Por causa da carência de bens eles estão mais abertos a acolher a proposta de salvação de Jesus Cristo.

São proclamados “felizes” os que constroem suas vidas à luz dos valores do Evangelho e infelizes os que preferem o egoísmo, o orgulho e a autossuficiência.

Os simples, humildes, débeis, desprezados e indefesos são os preferidos de Deus. Os que con-

fiam nos bens, independentemente da quantidade, não contam com Deus e julgam poder alcançar a salvação com as próprias forças.

A riqueza pode se transformar em privação, a fartura em fome, a alegria em pranto, a fama em vergonha e desonra. De projetos de vida assim é preciso ficar bem longe.

Lucas propõe as bem-aventuras para aqueles que têm em Deus sua confiança, e “ais” para os que fazem de seus bens um deus (cf. Lc 6,17.20-26). Não são abençoados aqueles que destroem vidas humanas ou espalham mentiras. Deus quer construir um futuro para a humanidade com quem confia nele e não com os que devoram tudo para saciar sua ânsia de poder.

Os “ais” denunciam a lógica dos poderosos, opressores, prepotentes, orgulhosos e autossuficientes.

Sem dúvida, a proposta de salvação é também para os ricos, contanto que manifestem conversão e deixem o egoísmo, a prepotência, a injustiça e a autossuficiência.

A certeza da ressurreição garante-nos que Deus tem um projeto de salvação e de vida para todos.

Jesus é o enviado do Pai para libertar a todos, em especial os mais necessitados e oprimidos, pois eles são os mais amados e os preferidos de Deus. ●



Ave Maria

126 anos

Notas Marianas

MISTÉRIOS DA DOR

São um convite a contemplar a Deus, que se rebaixa por amor “até a morte, e morte de cruz” (Fl 2,8), Jesus como Deus terno e misericordioso que se entrega em favor dos homens: “Os mistérios da dor levam o crente a reviver a morte de Jesus pondo-se aos pés da cruz junto de Maria, para com ela penetrar o abismo do amor de Deus pelo homem e sentir toda a sua força regeneradora” (*Rosário da Virgem Maria*, 22). É costume rezá-los às terças e às sextas-feiras.

SUMÁRIO



38 MATÉRIA DE CAPA

MILAGRE VIVO: a história do Padre que transformou a dor em Missão

MARIA NA DEVOÇÃO POPULAR

5 A PRESENÇA DE MARIA
NO ANO NOVO

6 ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

8 JOSÉ, O SILÊNCIO DO JUSTO

10 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 OS SETE SANTOS FUNDADORES DA
ORDEM DOS SERVOS DE MARIA

MÚSICA SACRA

14 OUVIR SEMPRE!

REFLEXÃO BÍBLICA

16 O EVANGELHO DE LUCAS

DEVOÇÃO

18 A BENÇÃO DA GARGANTA:
UMA TRADIÇÃO MARCADA
POR MILAGRES E CURAS

HISTÓRIA DA IGREJA

20 IGREJA CATÓLICA: A
IGREJA DE CRISTO

CONVERSÃO

22 DA ESCRAVIDÃO AO ALTAR:
SANTA JOSEFINA BAKHITA

LANÇAMENTO

24 CONTEMPLAR A NOSSA FÉ PELOS
MISTÉRIOS DO ROSÁRIO



REPORTAGEM

26 TODOS SÃO CONVIDADOS A
VIVER O JUBILEU DA "ESPERANÇA
QUE NÃO ENGANA"

IGREJA DIGITAL

30 COMO CRIAR CONTEÚDO
PARA A QUARESMA NAS
REDES SOCIAIS DA IGREJA?

IGREJA CATÓLICA

32 A CÁTEDRA DE SÃO
PEDRO: A AUTORIDADE E
A UNIDADE DA IGREJA

CRÔNICA

36 A ESPERANÇA: UMA CHAMA
VIVA NO CORAÇÃO DO CRISTÃO

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 BASÍLICA DE NOSSA
SENHORA DE LOURDES EM
BELO HORIZONTE (MG)

46 PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

48 A NECESSIDADE DE UM
ACOMPANHAMENTO VOCACIONAL
DA PESSOA DO CATEQUISTA

MARIOLOGIA

50 VIRGEM DE LOURDES

ESPIRITUALIDADE

52 O DOM DA CIÊNCIA

MORAL CATÓLICA

54 UMA NOVA CULTURA
A SER EDIFICADA*

JUVENTUDE

56 E SE FALTAR À MISSA
DOMINICAL, É PECADO?

SAÚDE

58 LÚPUS: A BORBOLETA E O LOBO

RELAÇÕES FAMILIARES

60 O PODER DA ESPERANÇA
NAS FAMÍLIAS

VIVA MELHOR

62 SONO PARA A SAÚDE
FÍSICA E MENTAL

EVANGELIZAÇÃO

64 O MENINO QUE CAIU NO
FUNDO DO POÇO

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

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. Lúis Erlin, Pe.
Rodrigo Fiorini, Sérgio Fernandes, Caio
Vieira, Thiago Alves e Valdecio 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: Youtube / TV Canção Nova

[f /revistaavemaria](#)

[@revistaavemaria](#)

[revistaavemaria.com.br](#)

A PRESENÇA DE MARIA NO ANO NOVO

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ◆

Todos nós lembramos bem da cena das bodas em Caná da Galileia, narrada pelo evangelista João (cf. 2,1-11). O texto nos remete ao início das atividades de Jesus na Galileia. O local geográfico é significativo: corresponde à periferia, indicando uma preferência clara pelo povo mais simples e sem valor para a sociedade.

Bodas, casamentos são símbolos do amor e da aliança de Deus pela humanidade, daí que, junto com os noivos, fazem-se significativas as presenças de Jesus, de Maria e dos discípulos, como presenças de Igreja, além do povo, símbolo da humanidade toda.

Outro fato interessante é a presença da mãe de Jesus, citada antes mesmo do próprio Jesus e de seus discípulos. A impressão que dá é que Maria tem a confiança das famílias envolvidas na festa e o domínio total da situação, tanto é que ela percebe e toma a iniciativa de relatar a falta de vinho. Ela se dirige a Jesus de uma forma simples, mas confiante. Por seu lado, Jesus responde fazendo lembrar a “mulher” do Gênesis, mãe de todos os povos, dessa forma podemos pensar que Maria é lembrada como a “mulher”, mãe do novo povo, nascido pela fé.

Uma aparente resposta negativa de Jesus – “Minha hora ainda não chegou” (Jo 2,4) – não impede Maria de entender o alcance positivo da afirmação. É como se dissesse “Querem a solução do problema que os aflige? Façam tudo o que ele disser”.

As seis talhas lembram os seis dias e a obra da criação. A transformação da água em vinho representa a nova criação; o vinho novo é a nova vida pela graça, vida e sabor que só Jesus pode oferecer.

Maria apressa a hora de Jesus. Quando pensamos no seu poder de intercessão, pensamos também em sua sensibilidade de mulher e no amor de mãe por nós, amor que tudo alcança.

Entendemos o papel de Maria se compreendemos que cada um tem sua missão diante de Deus.

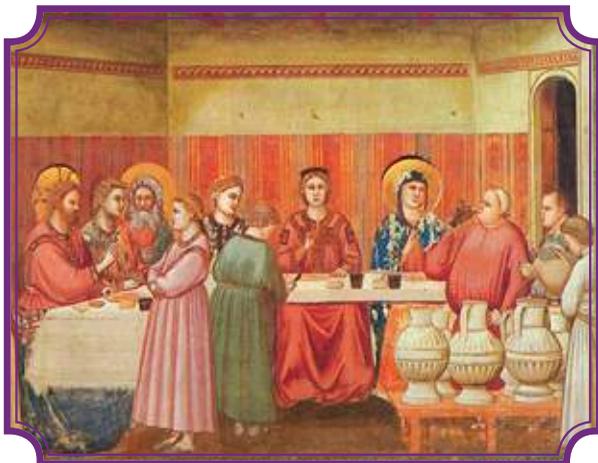


Imagem: As Bodas de Caná. Por Giotto, na Capela Scrovegni, em Pádua / Wikipedia

A ela é confiado o papel de intercessora e, assim, cumpre a sua missão de colaboradora com a vida e a felicidade nossa que somos seus filhos.

Hoje, quando realizamos nossas súplicas com fé, Deus continua atendendo aos pedidos da mãe. Como nas bodas em Caná, com Jesus, Maria e os discípulos, somos convidados a participar da vida nova da graça, a viver em verdadeiras famílias, comunidades de fé, e a construir uma vida fundamentada no amor, porém, somos convidados a fazer nossa parte, mesmo confiando nossas dificuldades a Maria, certos de que ela se sensibiliza com nossas carências.

Para bem continuar o ano, renovemos também nossa aliança com Deus, para que superemos o sentimento de desamparo e abandono. Que caminhando com Maria tenhamos serenidade e esperança, pois ela sempre nos encaminha a Jesus: “Fazei o que Ele disser” (Jo 2,5). Com nossas vidas orientadas para o Cristo, aprendemos a viver plenamente nossas vocações.

Assim como o Espírito Santo iluminou a vida de Maria, assim Ele nos ilumine para que busquemos um mundo mais justo, humano e fraterno.●

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

PEDIDOS DE ORAÇÃO

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

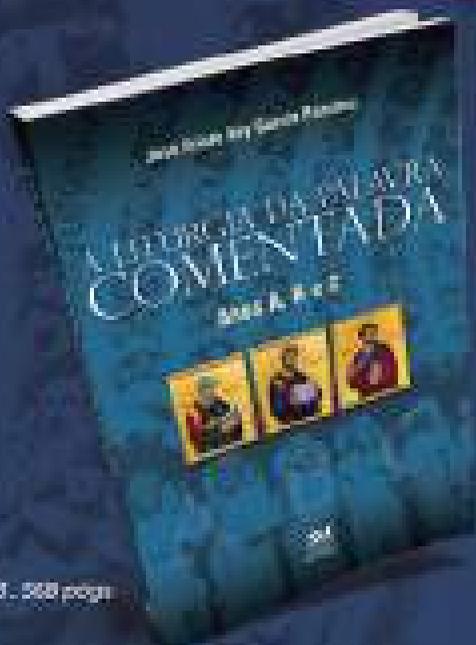
“Agradeço pelo dom da vida neste mês em que completo 66 anos. Que Deus me dê saúde e muita fé para continuar a caminhada da fé.”
(Isadir Lopes Araújo)

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

“Pelo nosso namoro para que juntos possamos crescer na fé e sejamos íntimos primeiramente com Deus.”
(Maria Clara e Carlos Henrique)

Revista Ave Maria | Fevereiro, 2025 • 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 decanais 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.

16x23 - 568 páginas

AM
AVE MARIA

Descubra já o livro
A palavra mais maravilhosa é rezada
na missa e nos sacramentos litúrgicos. São
significados que nos fazem crescer. (Cf. 1 Cor 12,13)

JOSÉ,

O SILÊNCIO DO JUSTO

Imagem: A Sagrada Família com um Passarinho, 1650, de Bartolome Estéban Murillo / Wikipedia



◆ Pe. Nilton Cesar Boni, cmf ◆

Uma das figuras mais silenciosas dos evangelhos foi São José, esposo de Maria e pai adotivo de Jesus. Ele não disse nenhuma palavra e, no entanto, sua presença na história salvífica foi de total reconhecimento. Descendente da tribo de Davi, carpinteiro, simples e humilde, pouco se sabe de suas origens; talvez os livros apócrifos deem outras informações. O que mais interessa conhecer desse homem é sua integridade diante dos acontecimentos envolvendo Maria e Jesus e seu testemunho de fé e acolhida ao projeto de Deus.

José, ao assumir o casamento com Maria, em meio às dúvidas e inseguranças, fez de sua vocação um sacrifício de amor, renunciando a suas vontades para dar espaço ao mistério de Cristo. Ele cuidou de Maria e de Jesus e os protegeu com sua própria vida, sempre centrado nos sonhos de Deus para a humanidade. Certamente, compreendeu que estava diante da esperança do povo quando se entregou livremente à justiça divina. “Vive a lei como Evangelho, procura a via da unidade entre direito e amor. E assim é interiormente preparado para a mensagem nova, inesperada e humanamente inacreditável, que lhe chegará de Deus.” (Papa Bento XVI)

José foi a revelação do rosto paterno de Deus, um rosto amoroso e decidido a viver totalmente seu chamado como fonte de vida, donde emana a santidade, o diálogo fecundo, a sabedoria sem palavras. O sonho de José é real, um sinal de que Deus também foi apaixonado por ele, encantou-se por sua inocência e deu todo o seu ser a Maria para que juntos fossem os guardiões da paz.

A mística de São José é a da contemplação ativa na Igreja doméstica, de um homem que trabalha incansavelmente no labor do

dia e tem olhos atentos na educação do Menino Deus. Certamente, refletiu sobre os acontecimentos e se colocou em diálogo com a santa esposa, vencendo as tribulações e os desafios de um tempo marcado por perseguições, preconceitos, julgamentos, farisaísmo e lutas. Revelou ao mundo sua fortaleza de espírito e a delicadeza de ser pai do Salvador.



A Igreja dá a São José o título de Patrono Universal, um grande amigo o qual podemos invocar nas horas avançadas da dúvida



Sua presença espiritual é um bálsamo de alegria no caminho batismal, ajudando-nos a sustentar sempre a fé e nunca abandonar o ideal da Boa-Nova pautada na justiça e no temor a Deus.

Papa Francisco, em suas homilias, disse que “Sempre nos devemos interrogar se estamos protegendo com todas as nossas forças Jesus e Maria, que misteriosamente estão confiados à nossa responsabilidade, à nossa guarda”. É uma atitude digna dos filhos de Deus, sobretudo dos cristãos, se tivermos como modelo de cuidado do ser humano e da criação o bom São José. Dar a vida é um gesto de oblação em sintonia com o amor de Deus.

Assim como Deus confiou essa missão de proteger o mais precioso tesouro, Jesus de Nazaré, ao casto José, Ele nos convoca a guardar com solicitude o patrimônio espiritual do qual somos herdeiros.

Viva São José, glorioso patriarca! ●

RELATÓRIO APONTA 380 MILHÕES DE CRISTÃOS PERSEGUIDOS NO MUNDO

Atualmente, a organização Portas Abertas monitora casos de perseguição e publica a lista com os cinquenta países onde os cristãos são mais perseguidos. Houve um aumento na perseguição aos cristãos no mundo pelo 12º ano consecutivo.

De acordo com a nova Lista Mundial de Perseguição, aproximadamente 380 milhões de cristãos em todo o mundo foram novamente vítimas de perseguição por Estados e grupos religiosos radicais. No ano anterior, a organização Portas Abertas havia mencionado 365 milhões de pessoas afetadas. Isso indica que um em cada sete cristãos em todo o mundo é alvo de perseguição, com ações que variam desde ataques violentos até prisões arbitrárias.

A Coreia do Norte continua sendo o país que mais persegue os cristãos. A ditadura comunista de Kim Jong-un proíbe qualquer manifestação religiosa no país. Quando a ditadura descobre os convertidos ao cristianismo, enviam-nos para campos de trabalho forçado como prisioneiros políticos ou são mortos.

Embora a Coreia do Norte esteja no topo da lista com a maior perseguição aos cristãos, ocorrências de execuções e outros atos violentos são mais comuns na Nigéria, onde mais de 3.100 cristãos foram assassinados, ou seja, 69% de um total de 4.476 mortes. Esse país também encabeça a lista de ataques a casas e



Imagem: igreja destruída no Ira / Vatican News

empresas cristãs, bem como de deslocamentos forçados. Com efeito, 16 milhões de cristãos foram forçados a fugir das suas casas, uma ligeira diminuição em relação aos 16,2 milhões do ano anterior. A Nigéria ocupa a sétima posição na lista.

Na África subsaariana (região do continente africano composta por 47 países e que se localiza geograficamente abaixo do deserto do Saara), 4.192 cristãos foram mortos por sua fé durante o período do estudo, ou 93% de um total de 4.476 em todo o mundo.

Também houve um aumento de 15% nas prisões e condenações de cristãos. Durante o período de outubro de 2023 a setembro de 2024, ocorreram 3.604 detenções, contra 3.329 no período anterior, e 1.140 condenações, um salto significativo em relação às 796 em 2023.

Na Ásia Central, países como o Quirguistão e o Cazaquistão vi-

ram um aumento nas restrições à liberdade religiosa. Na América Latina, três países se destacaram pela violência em reprimir manifestações cristãs: o governo de Cuba de Miguel Díaz-Canel, do México, que recentemente mudou de presidente, e da Nicarágua de Daniel Ortega, o qual tem detido e expulsado sacerdotes e religiosos católicos.

O relatório aponta o crescente isolamento dos cristãos em vários países onde a Igreja é forçada a se tornar “clandestina”.

Os países que sofrem perseguição extrema permanecem os mesmos, embora haja variações nas posições. Os primeiros colocados são Coreia do Norte, Somália, Líbia, Sudão, Eritreia, Nigéria, Paquistão, Irã, Afeganistão, Índia, Arábia Saudita e Mianmar. ●

Fonte: informações de Gaudium Press

PAPA FRANCISCO ESCREVE AUTOBIOGRAFIA: *ESPERANÇA*

O Papa Francisco lança sua autobiografia, intitulada *Esperança*, a primeira escrita por um pontífice em exercício.

A obra, desenvolvida ao longo de seis anos com a colaboração de Carlo Musso, oferece um relato abrangente desde o início do século XX até os dias atuais. Enriquecida com fotos pessoais de Jorge Bergoglio, representa um legado moral e espiritual de uma vida dedicada ao próximo.

Francisco reflete: “Uma autobiografia não é nossa literatura particular, é nossa bagagem. E a memória não é apenas o que lembramos, mas aquilo que nos cerca. Não fala apenas do que foi, mas também do que será”.

No livro, o Santo Padre aborda temas cruciais de seu pontificado e questões contemporâneas, como guerras, migração, crise ambiental, políticas sociais, condição das mulheres, sexualidade e avanços tecnológicos. Ele também discute o futuro da Igreja e das religiões, oferecendo revelações, anedotas e reflexões.

A obra é descrita como comovente e cheia de humor, destinada a cativar leitores de todo o mundo e consolidar o legado de esperança que Francisco pretende deixar para as futuras gerações.

A autobiografia também revela detalhes pessoais, como sua infância em Buenos Aires, destacando experiências que moldaram suas prioridades como líder religioso. Francisco compartilha histórias de sua família imigrante, enfatizando a empatia pelos migrantes e a importância da inclusão. Ele também reflete sobre momentos desafiadores, como seu papel durante a ditadura argentina e as reformas financeiras no Vaticano.

Em um dos trechos disponibilizados por jornais italianos, Francisco revela a complexidade da vida: “Às vezes, como diz o salmo, o coração do homem é um abismo. (...) Eu poderia dizer que ela nos fez refletir sobre a tragédia e a complexidade da vida”.

Fonte: informações de Vatican News/ Companhia das Letras/ Jornal do Brasil/ El País/ AP News



Imagem: Papa Francisco na Praça São Pedro / Vatican News



ESTANDARTE

Faça um estandarte para o(a) padroeiro(a) da sua comunidade: **um jeito diferente e alegre para a sua Igreja e procissão!**

Você escolhe o tamanho e a estampa do(a) santo(a) padroeiro(a) e nós fizemos o estandarte para você!

Entre em contato para mais informações:

Leonardo Rodrigo

☎ (31) 98344-4005

✉ lrsds76@gmail.com



17 DE FEVEREIRO



Imagem: CO. Sete Santos Fundadores da Ordem dos Servos recebendo seu hábito de Nossa Senhora / Wikipédia

OS SETE SANTOS FUNDADORES DA ORDEM DOS SERVOS DE MARIA (1245-1310)

Estamos na Florença do século XIII, rica de cultura e de dinheiro, encruzilhada de ideias e de lutas entre as duas maiores autoridades do mundo medieval: o Papa e o imperador. Guelfos e gibelinos disputavam a supremacia política e econômica e deixavam correr sangue até nas igrejas, mas, ao lado dos ávidos pelo poder e pelo dinheiro, não faltaram homens e mulheres que praticaram uma vida evangélica como os primeiros cristãos de Jerusalém.

Não é por nada que na cidade e nos arredores, além dos conventos das ordens mendicantes, havia numerosos grupos de humildes e de penitentes, fiéis à Igreja, enquanto faziam sentir sua forte presença os patarinos e os albigenses, que não eram nada gentis com a hierarquia eclesiástica, muitas vezes comprometida com as riquezas deste mundo.

ATÉ OS COMERCIANTES PODEM FAZER MILAGRES

Os nossos sete fundadores não são conhecidos individualmente, mas pelo que realizaram como grupo. Eles eram todos leigos, alguns ainda solteiros quando começaram aquela experiência espiritual e assim permaneceram, outros eram pais de família ou viúvos. Eram comerciantes de lã, manuseavam muito dinheiro e tinham contato com comerciantes de outras cidades também; podiam se permitir certo luxo e na escala social vinham logo depois dos nobres.

Como se encontraram? Como bons cristãos, como tantos outros, desejavam a reforma da Igreja. Na cidade ainda estava muito vivo o ideal de São Francisco e de São Domingos, como se pode ler em seu *Livro das origens*: “Cristo, luz da humanidade, começou a resplandecer e a aquecer mais forte por meio desses dois luminares e irradiando e reaquecendo o mundo com a palavra da pregação de um (Domingos) e com o exemplo de humildade do outro (Francisco) fez retroceder o gelo da infidelidade e retornar o calor da caridade quase extinta. Então, o coração humano, como em uma primavera espiritual, começou a enternecer-se e a ceder sob a condução desses dois grandes

amantes de Deus e perscrutadores dos corações. Suas ordens, estando eles ainda vivos, cresceram como árvores gigantescas e produziram flores e frutos que dissiparam todas as heresias” (*Sobre a origem da Ordem dos Servos de Maria*, 22).

Os setes comerciantes faziam parte do grupo dos “irmãos e das irmãs da penitência”. Eles, mesmo permanecendo cada um na sua casa e cuidando dos negócios da família, empenhavam-se particularmente nas obras de assistência aos pobres, aos doentes e na participação da vida litúrgica. Admiravam as ordens mendicantes, mas não pensavam em entrar nelas, uma vez que muitos deles tinham famílias.

Lentamente se delineou entre eles, pelo fervor espiritual e pelo empenho social, o pequeno grupo dos sete. Esses eram, segundo a tradição mais comum, Bonfiglio, Bonagiunta, Manetto, Sostegno, Amadio, Ugucione e Aleixo. Como explicou o bispo da cidade, Ardingo, e o célebre pregador São Pedro de Verona, ambos incentivaram os sete a seguir a inspiração que sentiam arder em seus corações.

DEIXANDO TUDO, SEQUIRAM A JESUS

Enquanto em Florença ficava mais acesa a luta entre Frederico II e o Papa, os sete, depois de terem cuidado das necessidades dos filhos, libertaram-se de seus estabelecimentos de comércio e, de acordo com suas respectivas esposas, retiraram-se para uma casa nos arredores de Florença, numa localidade chamada Cafaggio.

Também as esposas aceitaram viver o mesmo ideal, retirando-se para conventos femininos, tão numerosos e estimados na cidade, fato raro naqueles tempos. Os sete se uniram entre si com o compromisso de plena comunhão fraterna, extrema pobreza,

não só pessoal, mas também coletiva, vestiram o hábito cinzento dos penitentes e continuaram no serviço aos pobres. Não havia entre eles nenhuma aspiração de se tornarem sacerdotes e pregadores.

Quando estourou a luta entre os guelfos e gibelinos, estes últimos estavam em supremacia e os sete corriam o risco de ver desfeito seu grupo religioso e de serem mandados cada um de volta para sua casa e às antigas ocupações. O bispo Ardingo lhes doou um terreno no monte Senario e eles para lá se transferiram e construíram uma pequena casa. Lá não estavam sob a jurisdição da cidade e podiam se dedicar ainda mais à contemplação, mas tinham a necessidade de um sacerdote e por isso foi ordenado Bonfiglio. Já então adquiriram a fisionomia de uma ordem religiosa e adotaram também a regra de Santo Agostinho, que os chamava de volta à vida apostólica, a famosa *Apostolica vivendi forma*.

Nessa altura, outros batiam à porta da pobre casa no monte Senario e, em 7 de outubro de 1251, mais dezenove irmãos se uniam ao primeiro grupo e faziam votos, nas mãos de Bonfiglio, de partilhar na mais absoluta pobreza o ideal da nova família religiosa.

COMO OS PRIMEIROS CRISTÃOS

Sua espiritualidade foi-se delineando com características sempre mais claras. Antes de tudo, o retorno à vida cristã primitiva por meio da prática da pobreza até ao heroísmo: não possuir nada nem pessoalmente, nem como comunidade. O apego à riqueza havia viciado também os homens da Igreja, provocando muitos movimentos religiosos amiúde em luta aberta contra os bispos e o Papa, até a separação da Igreja institucional considerada então como

indigna. Os servos de Maria, como outras ordens religiosas, davam uma resposta diferente: não se irritavam contra aqueles que não viviam o Evangelho, mas escolhiam um estilo de vida o mais próximo possível do dos apóstolos, permanecendo no seio da Igreja.

A pobreza era vivida como meio de redescobrir o Evangelho e voltar à origem da comunidade cristã, quando esta ainda era um só coração, uma só alma e tinha tudo em comum, até mesmo os bens materiais. Mais tarde, São Filippo Benizi, geral da ordem, mesmo reafirmando o valor da pobreza evangélica deveria atenuar a rigidez de alguns pontos da regra para permitir aos seus frades atenderem melhor às necessidades do ministério.

A segunda característica era a fraternidade. Em um mundo no qual a rivalidade entre as cidades e, mesmo na própria cidade, entre as famílias mais poderosas, semeava ódio e discórdia com consequências catastróficas, em que os pobres pagavam sempre o preço mais alto, os sete fundadores redescobriram e colocaram às claras o valor social da fraternidade humana: todos iguais, filhos de um único Pai, irmãos entre si. ●

DICA DE LIVRO



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



Imagem: asier_relampagoestudio / Freepik

O EVANGELHO DE LUCAS

◆ Pe. Antônio Ferreira, cmf ◆

Neste Ano Litúrgico C, a Igreja convida os fiéis a refletirem principalmente sobre o Evangelho de São Lucas, escrito por volta dos anos 80 e 90 d.C. Ele surgiu em um contexto marcado por intensas perseguições aos cristãos. Lucas escreveu com o propósito de animar, fortalecer a esperança e a perseverança dos cristãos.

Lucas não conheceu Jesus pessoalmente, mas fez uma pesquisa cuidadosa para escrever seu Evangelho (cf. Lc 1,1-4). Esse evangelista é conhecido por apresentar

um relato profundamente humano e misericordioso da vida de Jesus, destacando seu amor pelos pobres, marginalizados e pecadores. Ele enfatiza a alegria da salvação, o papel do Espírito Santo e a importância da oração na vida de Cristo e da comunidade cristã. Durante o ano somos convidados a refletir mais profundamente sobre temas como a compaixão de Deus, o acolhimento ao próximo e a construção do Reino de Deus em nosso dia a dia.

Em sua visão, o Antigo Testamento representa o tempo das promessas e preparação de um povo,

enquanto Jesus inaugura o anúncio do Reino de Deus, cumprindo essas promessas. Com Ele, começa o tempo da Igreja, quando a mensagem do Reino deve se espalhar pelo mundo.

A estrutura do Evangelho:

- 1,1-4 – prólogo;
- 1,5-2,52 – introdução: a infância de João Batista e de Jesus;
- 1,5-45; 1,56 – anunciação das concepções de João Batista e Jesus;
- 1,46-55 – o *Magnificat* e outros cânticos;
- 1,57-2,40 – narrativas do nascimento, circuncisão e imposição do nome de João Batista e de Jesus;
- 2,41-52 – o Menino Jesus no templo;
- 3,1-4,13 – preparação para o ministério público;
- 3,1-20 – o ministério de João Batista e sua prisão;
- 3,21-4,13 – apresentação de Jesus como Filho de Deus;
- 4,14-9,50 – ministério na Galileia;
- 4,14-5,16 – rejeição em Nazaré e atividades em Cafarnaum e no mar da Galileia;



Imagem: São Lucas pintando a Virgem, de Maarten van Heemskerck, 1532 / Wikipedia

5,17-6,11 – o chamado dos discípulos e reações à mensagem de Jesus;
6,12-49 – a eleição dos doze apóstolos e instruções sobre o discipulado;
7,1-50 – fé e incredulidade diante dos sinais de Jesus;
8,1-56 – catequese sobre o verdadeiro discipulado e perseverança;
9,1-50 – participação dos doze no ministério de Jesus: desafios e tentações;
9,51-19,28 – a caminhada de Jesus rumo a Jerusalém;
9,51-56 – rejeição inicial na Samaria;
9,57-10,37 – as exigências do discipulado e a verdadeira alegria dos enviados;
10,38-13,21 – realidades essenciais como escuta, abandono e vigilância;
13,22-17,10 – alcançar o verdadeiro tesouro e a inversão dos primeiros e últimos;
17,11-18,34 – a força dos pequeninos – pobres, pecadores e crianças;
18,35-19,28 – a necessidade de conversão;
19,29-24,49 – o Ministério de Jesus em Jerusalém;
19,29-48 – chegada em Jerusalém e entrada no templo;
20,1-21,4 – ensinamentos e disputas com as autoridades;
21,5-38 – instruções aos discípulos sobre vigilância e o fim dos tempos;
22,1-38 – despedida dos discípulos: o dom de si mesmo na Eucaristia;
22,39-23,25 – entrega aos homens e aceitação da morte;
24,1-49 – o encontro com o

Ressuscitado: promessa, envio e despedida;
24,50-53 – epílogo: a ascensão e o retorno ao Pai.

Essa estrutura reflete a progressão narrativa do Evangelho de Lucas, desde o anúncio e os nascimentos de João Batista e Jesus até os últimos momentos do ministério público, a paixão, a ressurreição e o envio final.

O Evangelho de Lucas destaca dois temas centrais: a viagem de Jesus a Jerusalém e a misericórdia divina. A viagem, que culmina na paixão e morte de Jesus, também marca o início da missão de espalhar o Evangelho após sua ressurreição. Jerusalém simboliza tanto o fim quanto o começo dessa jornada de salvação.

A misericórdia de Deus é outro tema fundamental, evidenciado desde o nascimento de Jesus com a proclamação dos anjos sobre o amor incondicional de Deus pela humanidade. Lucas enfatiza que a misericórdia divina é inclusiva, buscando restaurar os pecadores, como exemplificado nas parábolas da ovelha perdida, da moeda perdida e do pai misericordioso. A mensagem de Lucas nos convida a viver e compartilhar esse amor universal.

No Evangelho de Lucas, a salvação de Cristo é apresentada como universal, abrangendo toda a humanidade, não apenas o povo eleito. A genealogia de Jesus, que remonta a Adão, e episódios como o de Nazaré (cf. Lc 4,25-27) reforçam essa missão para os pagãos. Jesus declara que veio “procurar e salvar o que estava perdido” (Lc 19,10) e ensina que o arrependimento e o perdão dos pecados devem ser

pregados a todas as nações (cf. Lc 24,47). A salvação é acessada pela fé, não pela religiosidade formal, como exemplificado em diversas curas e perdões. A ação do Espírito Santo é central tanto no ministério de Jesus quanto na missão da Igreja, destacando a generosidade divina. O Evangelho de Lucas convida todos à salvação, guiada pela fé e pelo Espírito Santo.

Jesus declara sua missão ao dizer a Zaqueu “O Filho do Homem veio procurar e salvar o que estava perdido” (Lc 19,10). Essa salvação, motivo de sua encarnação, é explicada por Jesus no relato da ascensão: “Que em seu nome se pregasse a penitência e a remissão dos pecados a todas as nações, começando por Jerusalém” (Lc 24,47).

A salvação vem da fé, não de uma religiosidade formal e vazia, como a dos fariseus. Jesus exalta a fé como caminho para o perdão e a cura: ao parálico (“Meu amigo, os teus pecados te são perdoados” [Lc 5,20]), à pecadora (“A tua fé te salvou, vai em paz” [Lc 7,50]), à mulher hemorrágica (cf. Lc 8,48), ao chefe da sinagoga (cf. Lc 8,50), ao leproso samaritano (cf. Lc 17,19) e ao cego em Jericó (cf. Lc 18,42).

Essa obra de salvação é realizada pela ação do Espírito Santo, presente tanto no ministério terreno de Jesus (cf. Lc 4,18; 10,21) quanto no tempo da Igreja (cf. At 13,47-48). Jesus reafirma a generosidade de Deus ao dizer “Quanto mais o vosso Pai celestial dará o Espírito Santo aos que lho pedirem!” (Lc 11,13).

Assim, o Evangelho de Lucas destaca a missão redentora de Cristo como um convite universal à salvação, guiado pela fé e pelo Espírito Santo. ●

As mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje

Um convite à conversão está por

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



Comunicar 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

Edições Ave Maria nas redes sociais:



Atende nas melhores livrarias ou no site
www.avemaria.com.br

imagem: San Biagio por Antonio del Castillo y Saavedra / Wikipedia

os males da garganta. Conservai a nossa garganta sã e perfeita para que possamos falar corretamente e assim proclamar e cantar os louvores a Deus. Amém”.

Nas nossas orações pedimos a Deus, muitas vezes pela intercessão de um santo, que nos dê saúde física e espiritual. Nessa oração não pedimos apenas a saúde da garganta, mas o dom da caridade para com todos os enfermos e o dom da fé e da esperança, cantando os louvores ao Senhor.

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

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

IGREJA CATÓLICA: A IGREJA DE CRISTO

“Referi-vos essas coisas para que tenhais a paz em mim.
No mundo haveis de ter aflições.
Coragem! Eu venci o mundo.” (Jo 16,33)

♦ Marcos Cotrim de Barcellos* ♦

Diz Santo Agostinho que “a Igreja peregrina na Terra entre as aflições dos homens e as consolações de Deus” (*Cidade de Deus*, XVIII, 51, 2). De fato, como num incessante comentário ao capítulo 16 do Evangelho de São João, o testemunho vivo da Igreja tem justificado chamar-se este mundo de “vale de lágrimas”.



A missão evangelizadora da Igreja resistiu em contextos adversos desde sua fundação e os mártires e confessores são exemplos excepcionais desses corajosos testemunhos



Mas há uma coragem do Tempo Comum, um querigma peregrino

e paciente de todos os batizados, de que pouco se fala. O *Catecismo da Igreja Católica* ensina: “A fidelidade dos batizados é condição primordial para o anúncio do Evangelho e para a missão da Igreja no mundo. Para manifestar diante dos homens a sua força de verdade e irradiação, a mensagem de salvação deve ser autenticada pelo testemunho de vida dos cristãos. ‘O testemunho de vida cristã e as obras realizadas com espírito sobrenatural são meios poderosos para atrair os homens à fé e a Deus’ (Decreto *Apostolicam Actuositatem*, 6)” (2044).

Esse ensinamento está capitulado sob o título de “Vida moral e testemunho missionário” e nos recorda verdades práticas sobre a finalidade maior da vida e os desafios do “mundo”. Primeiro, que “a figura deste mundo passa” (1Cor 7,31) e que “Não temos aqui cidade permanente, mas vamos em busca da futura” (Hb 13,14),

ao contrário do que nos querem fazer crer as filosofias do progresso e da evolução. Ora, o batizado é separado do mundo para viver uma vida sobrenatural, não para empenhar seu futuro numa ansiosa competição pelo sucesso e busca de segurança. Nessa retórica sedutora, e muitas vezes constrangedora, podemos ver o caráter da “perseguição”.

Uma nota comum aos testemunhos fiéis é, hoje, o cuidado de evitar o aburguesamento dos objetivos de vida. A excessiva preocupação de uma consciência mundana impede que aquela coragem de tomar a cruz cotidiana se firme e faça das comunidades eclesiais sal da Terra e luz do mundo. Aí começa a “vitória sobre o mundo”. Atualmente, diríamos a vitória sobre a cultura da morte, em todas as suas versões.

Essa cultura traz consigo uma sintomática falta de capacidade de ler a realidade à luz da providência

do Criador, dessacraliza as relações humanas e as do homem com a natureza. Como realizar, nesse contexto adverso, “obras com sentido sobrenatural”?

Aqui está um grave problema: não percebemos que o esquecimento dos fins sobrenaturais da vida, esse espírito mundano, requer uma apropriada evangelização da cultura, de seus elementos racionais e afetivos. Isso possibilitaria perceber uma “perseguição” não mais

espetacular, como consta no imaginário hagiográfico, mas a insidiosa imposição de novas idolatrias e disfarçadas apostasias. É o que adverte João 17,14 sobre os que professam sua fé na providência cotidianamente: “(...) o mundo os odeia, porque eles não são do mundo, como também eu não sou do mundo.”

Aí está uma tradição, um fio histórico de diaconia que liga a multidão dos que deram a vida por Cristo, desde os Santos

Inocentes, visível nas palavras de São Paulo: “Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso espírito, para que possais discernir qual é a vontade de Deus, o que é bom, o que lhe agrada e o que é perfeito” (Rm 12,2). ●

***Marcos Cotrim de Barcellos** é filósofo e historiador. Morador no vale do Paraíba, onde exerce o magistério e atua na sociedade civil, nas áreas de patrimônio cultural e divulgação literária.



Imagem: Basílica de São Pedro, Roma, Itália, Cidade do Vaticano / Wikipedia



DA ESCRAVIDÃO
AO ALTAR:
SANTA JOSEFINA

BAKHITA

CONTEMPLAR A NOSSA FÉ PELOS MISTÉRIOS DO ROSÁRIO

♦ Pe. Valter Maurício Goedert* ♦

Contemplar a nossa fé pelos mistérios do Rosário é um desejo de todos os que são devotos de Maria. De fato, percorrendo os passos fundamentais da história da salvação interiorizamos a intervenção divina na comunidade humana para libertá-la do pecado e reintegrá-la pelo sacrifício de Cristo no plano salvífico de Deus.

Os mistérios gozosos aprofundam os acontecimentos relativos à encarnação de Cristo. O “sim” de Maria é a resposta que Deus espera de todo ser humano. Dizer “sim” a Deus é acolher seu desejo de salvação, colaborar com o Senhor, para que Ele seja tudo em todos (cf. 1Cor 15,28). “Um menino nos nasceu, um filho nos foi dado” (Is 9,6), tudo é graça.

Os mistérios dolorosos nos conduzem ao sentido salvífico do sofrimento. A cruz de Cristo foi o preço da nossa salvação. Não há cristianismo sem cruz. Se unimos nossos sofrimentos aos de Cristo, eles se tornam redenção; se sofremos sem Cristo, nossa dor não tem sentido. Eis o lenho da cruz, da qual pendeu a salvação do mundo. Vinde, adoremos!

Os mistérios gloriosos convidam a ressuscitar com Cristo para uma vida nova. Revesti-vos do Homem Novo, criado segundo Deus, na justiça e santidade da verdade (cf. Ef 4,24). Cristo ressuscitado é o Homem Novo por excelência: “Se, pois, ressuscitastes com Cristo, procurai as coisas do alto, onde Cristo está sentado à direita de Deus” (Cl 3,1). O Espírito Santo foi derramado em nossos corações: “A esperança não nos decepciona, porque Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu” (Rm 5,5).

Os mistérios da luz nos permitem adentrar os grandes momentos da vida e da pregação de Cristo. Desde o Batismo no rio Jordão até a ceia pascal e a instituição da Sagrada Eucaristia percorremos um caminho de luz e da Luz, que é Jesus: “Eu sou a luz do mundo” (Jo 8,12), “Eu sou o caminho, a verdade e a vida” (Jo 14,6), “Eu sou o bom pastor” (Jo 10,14), “Eu sou o pão da vida” (Jo 6,35), “Eu sou a ressurreição e a vida” (Jo 11,25). Jesus é o caminho da luz.

Desejo que você, caro leitor, percorra esse caminho alimentado pela fé. Que esse percurso espiritual ilumine sua vida cristã e que, pela força do Divino Espírito, possa sentir Deus tomando conta de sua vida. Ao chegar ao fim dessa meditação possa dizer como o salmista: “Aleluia! Celebrai o Senhor, porque ele é bom, porque o seu amor é para sempre! Celebrai o Deus dos deuses, porque o seu amor é para sempre! Celebrai o Senhor dos senhores, porque o seu amor é para sempre” (Sl 138,1-3). ●

***Padre Valter Maurício Goedert** é presbítero da Arquidiocese de Florianópolis (SC), nascido em Barra Clara, município de Angelina (SC). Realizou seus estudos de segundo grau no Seminário Nossa Senhora de Lourdes, em Brusque (SC) e cursou Filosofia e Teologia em Curitiba (PR). Obteve licenciatura e doutorado no Instituto Litúrgico Santo Anselmo, em Roma. Foi professor no Seminário Menor em Brusque, no Instituto Teológico de Santa Catarina e na Faculdade Católica de Santa Catarina (Facasc), em Florianópolis (SC). É autor de 36 livros sobre liturgia, Teologia, meditações e poemas, nove deles traduzidos para o espanhol pelo Conselho Episcopal Latino-Americano e Caribenho (Celam). Foi diretor da Escola Diagonal São Francisco de Assis por 42 anos e exerce funções pastorais na Catedral Metropolitana de Florianópolis.



CONTEMPLAR A NOSSA FÉ
PELOS MISTÉRIOS DO

Rosário

Pe. Valter Mauricio Goedert



AM
EDITORA
AVE-MARIA



TODOS SÃO CONVIDADOS A VIVER O JUBILEU DA “ESPERANÇA QUE NÃO ENGANA”

◆ Nayá Fernandes ◆

Imagem: tubitae.um2025.va



Imagem: Komantayulov / Freepress

O Jubileu Ordinário do ano de 2025 teve início na Solenidade do Natal de Nosso Senhor Jesus Cristo, ainda em 2024. Em todas as dioceses do mundo, o jubileu foi solenemente aberto no Domingo da Sagrada Família, no contexto da oitava do Natal do Senhor, portanto, toda a Igreja já vive o ano jubilar.

Em todo o mundo, bispos, sacerdotes, religiosos e cristãos leigos buscam a vivência da “esperança que não engana”, como escreve o Papa Francisco na bula papal publicada em maio de 2024, na Solenidade da Ascensão de Nosso Senhor Jesus Cristo, 12º ano de seu pontificado.

Dom João Justino de Medeiros Silva reside em Goiânia (GO) desde fevereiro de 2022, onde exerce seu ministério de arcebispo metropolitano. Em maio de 2023 foi eleito primeiro vice-presidente da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB).

Mineiro de Juiz de Fora, nascido em 1966, Dom João é graduado em Pedagogia, Ciências Sociais e Teologia, com mestrado e o doutorado em Teologia pela Pontifícia Universidade Gregoriana de Roma. Pessoalmente, em razão da missão à frente da Arquidiocese de Goiânia, ele tem ajudado os fiéis na experiência da espiritualidade jubilar: “Organizamos uma programação arquidiocesana com o intento de levar a todos a mensagem do Evangelho da esperança, anunciando Jesus Cristo como a esperança viva e definitiva. Tenho a missão de presidir algumas celebrações arquidiocesanas e manter vivo, ao longo de todo o ano, o espírito próprio de um tempo jubilar”, disse em entrevista à reportagem.

Padre Gabriele Beltrami, pároco da Paróquia Santíssimo Redentor, em Val Melaina, bairro de Roma, na Itália desde setembro de 2013, afirmou que durante o ano jubilar a comunidade eclesial pode experimentar muitas novidades, seja em termos espirituais quanto comunitariamente: “É uma oportunidade especial de graça, que convida todos os membros da Igreja a viverem um tempo de renovação e reconciliação”.

Além da renovação espiritual, ou seja, tempo para que os cristãos possam refletir sobre a misericórdia e experimentá-la de modo direto, Padre Gabriele salientou que o jubileu é também um tempo que a Igreja é chamada a ser mais acolhedora e inclusiva, a fortalecer a unidade e olhar para o mundo com

uma nova perspectiva, promovendo o diálogo inter-religioso e a paz.

Gizele Barbosa, redatora, analista de marketing e membro da SIGNIS Brasil Jovem foi selecionada para participar do jubileu, em Roma, junto ao primeiro grande grupo de peregrinos, o dos comunicadores. Ela saiu de São Paulo (SP), cidade em que reside, para viver a experiência jubilar no Vaticano. “Espero que este ano jubilar fortaleça os laços em vista de um crescimento como Igreja. Acredito que estar com comunicadores do mundo inteiro e do Brasil no jubileu será uma oportunidade de testemunhar a fé em um mundo repleto de desafios, ainda mais quando se fala de comunicação e inovações tecnológicas. Acredito que vamos partilhar muito as experiências e as dificuldades. Dali sairão parcerias e projetos que poderão trilhar um caminho novo na Igreja, com um olhar mais esperançoso para o mundo das comunicações”, disse.

Para a Irmã Patrizia Bongo, missionária scalabriniana que mora em Piacenza, também na Itália, a vivência do ano jubilar passou por aceitar o convite do Papa Francisco para dedicar-se mais à oração, a fim de se preparar e acolher este Ano Jubilar da



Padre Gabriele Beltrami.

Imagem: Arquivo Pessoal

Esperança como batizada e consagrada, sobretudo como Igreja, com empenho e em vista da abertura da Porta Santa. “O ano jubilar é para mim um tempo de graça que nos é dado e já senti dentro de mim a necessidade pessoal de me pôr em silêncio e começar uma peregrinação interior, vivendo as iniciativas dos encontros de oração contemplativa e meditativa. Nestes dias estou de volta a Roma e preparo-me para receber novamente o Sacramento da Penitência e viver a peregrinação às portas santas de Roma por etapas, como uma peregrinação interior”, explicou.

“SOMOS TODOS PEREGRINOS”

Dom João Justino salientou que as pessoas, as comunidades e toda a sociedade são chamadas a viver o jubileu: “Para as pessoas, incluindo-me também, espero o fortalecimento da esperança como renovação espiritual que se estende à fé e à caridade, ou seja, o fortalecimento da vida cristã como compromisso de traduzir o Evangelho de Jesus Cristo nos atos cotidianos. Em outras palavras, que o jubileu seja oportunidade para os cristãos renovarem sua adesão de fé no mistério do Verbo encarnado. Quanto às comunidades, que elas vivam o jubileu na disposição de escutar, meditar, orar e agir em sintonia com o Evangelho do qual a Igreja se alimenta todos os dias. Quanto à sociedade, que os homens e mulheres identificados como cristãos sejam semeadores de esperança, tecelões da paz tão desejada, construtores de um mundo que abriga a todos sob o olhar amoroso do Pai”.

Padre Gabriele, que vive em uma comunidade intercultural em Roma, explicou que sua comunidade sofre, como tantas outras, de certo cansaço e necessidade de vida nova: “Somos diversos, mas amantes de um único desejo: encontrar a comunhão na diversidade. Podemos nos definir como italianos, filipinos, indonésios, indianos ou paraguaios, mas, no fundo, somos todos cristãos em caminho, peregrinos da esperança. Esse bem é reconhecido pela Igreja e, por isso, devemos agradecer ao Redentor”.

Sobre a atenção aos mais vulneráveis, Gizele recordou que “a Igreja tem uma longa tradição de serviço aos mais vulneráveis e o jubileu reforça esse compromisso. Em minha caminhada eclesial, sempre estive envolvida em iniciativas voltadas para jovens, religiosos e lideranças de pastorais, promovendo



Dom João Justino.

Imagem: Arquivo Pessoal

espaços de diálogo e formação para eles serem agentes de transformação social. Essas ações refletem o chamado do Papa para uma Igreja que se faz presente nas periferias existenciais, levando esperança e apoio concreto”.

Irmã Patrícia, por sua vez, atuou como professora de religião num liceu científico italiano e enfatizou que todos os dias entrava em contato com muitos jovens que não eram batizados nem pertenciam à Igreja Católica/cristã: “Quando penso naquilo que o Papa nos diz e na realidade do mundo juvenil, constato como os jovens voltaram a colocar questões religiosas num contexto de grande pluralismo, em contato cotidiano com diferentes experiências religiosas, confrontando-se com amigos das religiões islâmica, budista, de igrejas irmãs cristãs, hindus”.

Para ela, “os jovens têm necessidade de fazer experiências expressivas como resposta concreta ao amor recebido, de se colocarem em jogo por um tempo, aderindo ao serviço generoso, às iniciativas de solidariedade, ao voluntariado, para evitar um achatamento da proposta cristã que acabaria por esvaziar a própria experiência de serviço e torná-la sem sentido para os jovens. Como comunidade eclesial somos chamados a ajudar os jovens a recuperar, a partir das suas experiências e das tradições das suas comunidades, o patrimônio da fé e o Ano Jubilar é uma oportunidade a não perder para investir na fé. É um forte apelo à renovação da identidade cristã”, continuou.

ESCUTAR O BEM

“Papa Francisco é muito realista e como tal ele sabe que o bem presente no mundo é silencioso e muito maior do que o mal barulhento”, recordou Dom João Justino, que reforçou a importância de, durante o jubileu, buscar as incontáveis boas notícias que existem e são pouco conhecidas para fazê-las conhecidas. “Com certeza elas se tornam no coração de quem as escuta um bálsamo que unge e prepara para gestos em favor da promoção da vida de cada pessoa e do cuidado com a criação, dom de Deus para todos”, afirmou o arcebispo.

Ele recordou, ainda, que todo jubileu traz em si um traço de conversão, de perdão, de recomeço: “Ao propor a esperança como mensagem central do Jubileu de 2025, o Papa Francisco alarga ainda mais o



Gizele Barbosa.

Imagem: Arquivo Pessoal

horizonte de cuidado com aquelas pessoas que vivem em situações desfavoráveis e padecem. A Igreja, em todos os tempos, está atenta a essas situações. Suas inúmeras obras sociais testemunham o zelo para com os pobres e necessitados e é impressionante como a Igreja consegue fazer tanto com tão poucos recursos. Na Arquidiocese de Goiânia há muitas obras sociais mantidas sobretudo pelas comunidades que atestam, dessa forma, que ser discípulo de Jesus Cristo inclui, necessariamente, reconhecê-lo nos pequeninos [cf. Mt 25,31-46]”, explicou Dom João Justino.

O vice-presidente da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil reforçou ainda a importância de considerar a dimensão ecológica do jubileu: “Dar o descanso à terra que produz os alimentos. Redistribuir a terra para recomeçar novos tempos de trabalho e produção. Libertar os cativos. Tudo isso faz pensar, imediatamente, na crise ambiental que vivemos. Que argumentos sustentam que não existe crise ambiental? Nesse sentido, a Campanha da Fraternidade de 2025 está em sintonia com essa dimensão ecológica do jubileu quando traz o tema ‘Fraternidade e ecologia integral’. A crise ambiental afeta o ânimo e a coragem das pessoas. A esperança cristã nos apela ao engajamento em favor do cuidado com os bens da criação, condição para o futuro da Terra. É tarefa nossa criar mecanismos de diálogo com as lideranças sociais e políticas para tratar abertamente do tema do cuidado com a casa comum”, disse.●

COMO CRIAR
CONTEÚDO PARA A

QUILHA REDES MÁ



NAS REDES
SOCIAIS DA
IGREJA?

◆ Fabiano Fachini* ◆

Imagem: yom39 / freepik

A Quaresma, que em 2025 começa no dia 5 de março, é um tempo litúrgico rico em espiritualidade e que nos convida à conversão, ao aprofundamento espiritual e à vivência de práticas como jejum, esmola e oração. Para os agentes da Pastoral da Comunicação, esse período é uma oportunidade de produzir conteúdos significativos, que inspiram os fiéis e os ajudam a mergulhar nesse tempo de graça e reflexão.

As mídias digitais são ferramentas poderosas para evangelizar, mas requerem planejamento e criatividade por parte dos agentes da Pastoral da Comunicação. É importante que as publicações reflitam o espírito da Quaresma, valorizando a simplicidade e o significado desse tempo. Lembre-se de que muitos fiéis podem reduzir sua presença *on-line* nesse período, o que torna ainda mais essencial criar conteúdos de qualidade e relevância.

DICAS E IDEIAS PARA CONTEÚDOS NA QUARESMA

- Explique os sacramentos e práticas quaresmais.
- O que é a confissão? Como fazer uma boa confissão?
- O que é jejum, esmola e oração?
- Por que o roxo é a cor da Quaresma?

FALE SOBRE A VIA SACRA

- Crie *posts* explicando o significado da Via Sacra.

- Compartilhe horários e roteiros de celebrações da comunidade.

PROMOVA A CAMPANHA DA FRATERNIDADE

- Neste ano, o tema será “Fraternidade e ecologia integral”, com o lema “Deus viu que tudo era muito bom” (Gn 1,31).
- Publique reflexões, atividades e convites para celebrações.

INSPIRE COM MEDITAÇÕES DIÁRIAS

- Utilize versículos bíblicos acompanhados de gestos concretos para cada dia.
- Envolve membros das pastorais e movimentos na produção das reflexões.
- Explore recursos de texto, vídeo, áudio e *cards*.

SUGIRA RECURSOS PARA A ORAÇÃO E O JEJUM

- Indique canções litúrgicas ou crie playlists públicas no *Spotify*.
- Compartilhe dicas de penitência simples, sugeridas pelo clero.

USE FORMATOS CRIATIVOS

- Crie carrosséis no *Instagram* para explicar temas em detalhes.
- Produza vídeos com o clero e catequistas abordando os significados da Quaresma.
- Realize *lives* com perguntas e respostas sobre o tempo litúrgico.

- Grave e compartilhe depoimentos dos paroquianos que participam das atividades na comunidade durante a Quaresma.

EVANGELIZE E INSPIRE COM O BÁSICO

Nunca presuma que todos sabem tudo. Explique conceitos simples, pois muitas vezes eles podem ser transformadores para alguém da comunidade que encontra “pequenas” catequeses nas redes sociais da paróquia.

AJUDE SUA COMUNIDADE DE FIÉIS A VIVER A QUARESMA

Como agente de comunicação, sua missão vai além de informar: é evangelizar e convidar os fiéis a uma verdadeira renovação espiritual. Mostre caminhos para intensificar a oração, praticar a caridade, compreender o sentido do jejum e participar das celebrações e, claro, dê seu testemunho ao servir.

Que sua criatividade e dedicação ajudem a transformar as redes sociais das paróquias e dioceses em um espaço de encontro com Deus durante esse tempo de conversão! ●

***Fabiano Fachini** é formado em Comunicação Social-Jornalismo e possui 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.

A CÁTEDRA DE SÃO PEDRO:

A AUTORIDADE E A
UNIDADE DA IGREJA

◆ Lino Rampazzo* ◆

No dia 22 de fevereiro, celebra-se a Festa Litúrgica da Cátedra de São Pedro. Para entender o significado dessa expressão precisamos partir da palavra do Evangelho, que cito a seguir: “Naquele tempo, ao chegar ao território de Cesareia de Filipe, Jesus perguntou a seus discípulos: ‘No dizer do povo, quem é o Filho do Homem?’. Responderam: ‘Uns dizem que é João Batista; outros, Elias; outros, Jeremias ou algum dos profetas’. Disse-lhes Jesus: ‘E vós, quem dizeis que eu sou?’. Simão Pedro respondeu: ‘Tu és o Cristo, o Filho de Deus vivo!’. Jesus, então, lhe disse: ‘Feliz és tu, Simão, fi-



Imagem: Dnator 01 / Wikipedia

lho de Jonas, porque não foi a carne nem o sangue que te revelou isto, mas meu Pai que está nos Céus. E eu declaro: tu és Pedro e sobre esta pedra edificarei a minha Igreja; as portas do inferno não prevalecerão contra ela. Eu te darei as chaves do Reino dos Céus: tudo o que ligares na Terra será ligado nos Céus, e tudo o que desligares na Terra será desligado nos Céus” (Mt 16,13-19).

A resposta de Jesus à profissão de fé de Pedro mostra a função de Pedro e de seus sucessores na Igreja e aponta para a luta que “as portas do inferno” vão provocar contra a Igreja em toda a história, mas o barco da Igreja e da sua história tem como leme Jesus, Filho de Deus, não há tormentas que façam sucumbir esse barco.

A festa de hoje coloca em evidência a cátedra de São Pedro, ou seja, a missão peculiar que Jesus confiou a Pedro. Essa festa remonta ao século III e nasceu para destacar a “cátedra” de Pedro, lugar onde o Bispo de Roma reside e governa. A cátedra, sede fixa do bispo, encontra-se na igreja-mãe de uma diocese, daí o nome “catedral”. Aponta para a missão do bispo, sucessor dos apóstolos, que é chamado a transmitir à comunidade cristã a fé da Igreja.

Pedro, depois de exercer seu ministério como chefe dos apóstolos em Jerusalém, foi primeiro para Antioquia da Síria e depois para Roma, onde concluiu a sua

vida terrena com o martírio. Por esse fim “glorioso” da sua existência, Roma foi considerada sede da cátedra de Pedro.

Nessa linha, a título de exemplo, Santo Agostinho (354-430) escreveu: “A instituição da solenidade de hoje recebeu o nome de cátedra dos nossos predecessores, porque se diz que o primeiro apóstolo, Pedro, tomou posse da sua cátedra episcopal. Por esse preciso motivo, as Igrejas honram a origem da sede, que o apóstolo aceitou para o bem das Igrejas”.

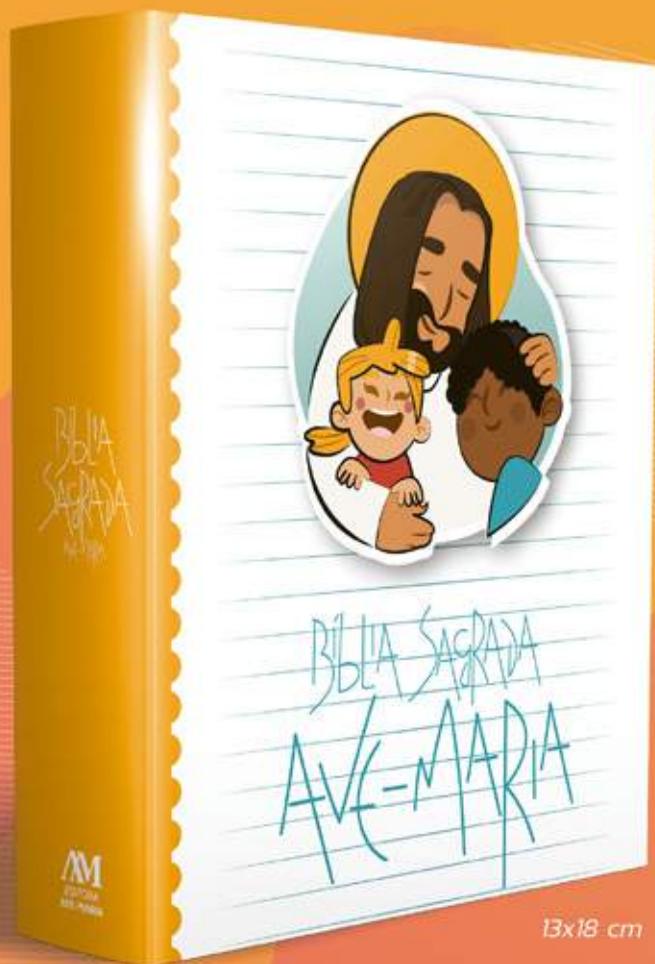
Na Basílica de São Pedro, em Roma, encontra-se a cátedra de São Pedro. Trata-se de um trono de madeira doado em 875 pelo rei dos francos, Carlos, o Calvo, ao Papa João VIII. Está preservado como relíquia dentro de uma grandiosa composição barroca de bronze projetada por Gian Lorenzo Bernini e construída entre 1656 e 1665.

Termino citando as palavras do Papa Francisco, que nos ajudam a entender o significado dessa cátedra de autoridade e de unidade da Igreja: “Recordemos que esta é a cátedra do amor, da unidade e da misericórdia, segundo o preceito que Jesus deu ao apóstolo Pedro de não exercer domínio sobre os outros, mas de os servir na caridade”.●

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

A PALAVRA DE DEUS PRESENTE NOS ENCONTROS DA CATEQUESE!

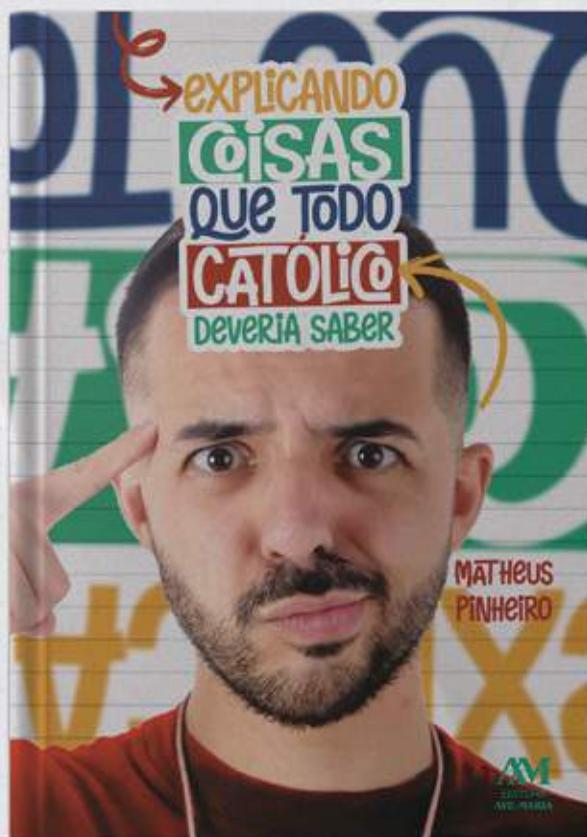
Com uma encantadora ilustração exclusiva na capa, o modelo tem cores vivas e harmônicas em sua composição, **é lindo e acolhedor.** Atrai a atenção de todos!



Adquira o seu em
avemaria.com.br

M
EDITORA
AVE-MARIA

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



AM
EDITORA
AVE-MARIA

Adquira agora em nosso site

AVEMARIA.COM.BR

A ESPERANÇA:

UMA CHAMA VIVA NO
CORAÇÃO DO CRISTÃO

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

“E a esperança não nos decepciona, porque Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu.”
(Rm 5,5)

“Nós somos o povo da esperança, o povo da Páscoa.
O outro mundo possível somos nós!”
(Dom Pedro Casaldáliga)

Neste ano de 2025, a Igreja nos convida a vivenciarmos o Jubileu da Esperança. A esperança é uma virtude central da vida cristã. Ela nos impulsiona a olharmos para o alto, mesmo nos momentos mais desafiadores, e a caminharmos com confiança rumo ao cumprimento das promessas de Deus. Como povo de Deus somos chamados a ser o povo da esperança, um testemunho vivo de que o amor e a misericórdia do Senhor jamais falham.

Nesse contexto, o Jubileu da Esperança se apresenta como um convite especial para renovarmos a confiança na presença de Deus em nossas vidas. Um jubileu é sempre tempo de graça, perdão e renovação e o Jubileu da Esperança nos lembra de que nunca caminhamos sozinhos. Cristo, o Ressuscitado, é a razão da nossa esperança e a fonte de nossa alegria.

A esperança, no entanto, não é uma virtude passiva, ela exige de nós uma atitude ativa de fé e coragem. Em meio às adversidades somos chamados a ser sinais de esperança para o mundo; isso significa acolhermos a realidade com os olhos da fé, enxergarmos as sementes do Reino que germinam mesmo em terrenos áridos e trabalharmos com generosidade e compromisso para construirmos um futuro de justiça, paz e solidariedade.

Na tradição católica, a esperança está profundamente ligada às promessas de Deus. Nós aguardamos a plenitude do Reino, quando Deus será tudo em todos. Essa esperança não é uma simples expectativa, mas uma certeza enraizada na fé em Jesus Cristo, que venceu a morte e abriu para nós as portas da vida eterna.

Dom Pedro Casaldáliga, profeta da esperança, dizia que “A esperança é sempre revolucionária, porque nos faz olhar além do que é visível e acreditar no que é possível”. Inspirados por suas palavras somos desafiados a viver a esperança em ação, acolhendo os marginalizados, cuidando da criação, promovendo a dignidade humana e proclamando o Evangelho com audácia.

O Jubileu da Esperança nos convida a redescobrirmos a beleza de sermos peregrinos da fé, sempre com o olhar fixo no horizonte onde Cristo nos espera. Que possamos ser, como Igreja, testemunhas de que a esperança nunca decepciona, porque é sustentada pelo amor de Deus derramado em nossos corações pelo Espírito Santo (cf. Rm 5, 5).

Renovemos, portanto, nossa esperança e sejamos luz para o mundo. Como povo da esperança, sigamos firmes, certos de que Deus faz novas todas as coisas. Amém.●

MILAGRE VIVO:

a história do Padre que transformou a dor em Missão

UMA HISTÓRIA DE RESIGNAÇÃO E DETERMINAÇÃO:
UMA DOENÇA AJUDOU O PADRE MÁRLON A
COMPREENDER E A VIVER DE FORMA MAIS
PROFUNDA A MENSAGEM DE CRISTO

◆ Simone Magalhães ◆

Padre Márlon Múcio Corrêa Silveira nasceu em 9 de abril de 1973, em Carmo da Mata, Minas Gerais. Desde 1988, participa da Renovação Carismática Católica e, em 2000, foi ordenado sacerdote em Taubaté (SP), cidade onde reside e atua. “Eu ouvi Jesus falando no fundo do meu coração.



Ele dizia: ‘Medicina. Você será médico um dia, mas médico da alma’. Tenho uma doença ultrarrara. Um caso em cada milhão de pessoas. É degenerativa, mas tem tratamento”, relata.

Padre Márton é o paciente mais velho no mundo diagnosticado com essa condição. Os primeiros sintomas surgiram ainda na infância, mas o diagnóstico veio apenas em 2019, após nove anos de consultas e exames. Hoje, ele passa a maior parte do tempo acamado, toma 325 comprimidos por dia e utiliza respiração mecânica 24 horas.

A doença, chamada deficiência do transportador de riboflavina (RTD), é de origem genética e resulta de uma alteração no gene

responsável por transportar a riboflavina (vitamina B2) para dentro das células. Isso afeta várias funções metabólicas e provoca sintomas como fraqueza muscular, dificuldade para engolir e insuficiência respiratória. O tratamento inclui suplementação vitalícia de vitamina B2 em altas doses e terapias de reabilitação. “Com o tempo, minha cabeça caía, eu babava e, hoje, só ando de ambulância, mas, sobre minha fraqueza muscular, eu rezo: ‘As mãos ensanguentadas de Jesus pousaram e pousam sobre mim’”, diz o padre, sempre com um sorriso no rosto.

UMA MISSÃO DE SUPERAÇÃO

Desde 2002, ele é moderador-geral da

Comunidade Missão Sede Santos (MSS), que fundou, coordenando projetos sociais como a Casa João Paulo II, o Centro de Espiritualidade Carismática e a Obra da Adoração Perpétua ao Santíssimo Sacramento. Especialista em dependência química é também presidente do Instituto Santa Teresa d’Ávila e da Associação Missão Sede Santos (AMSS), que administra o Restaurante Bom Prato, servindo trezentas refeições diárias em Taubaté.



Imagem: uol.com.br/vivabem

Padre Márton com Padre Marcelo Rossi.



Imagem: uol.com.br/vivabem

Padre Márton antes de celebrar a Santa Missa em seu quarto.

Mesmo com limitações físicas severas, Padre Márton é radialista, locutor, autor de livros e CDs de oração e canções e conduz palestras e seminários no Brasil e no exterior. Em 2010 foi condecorado pela Câmara Municipal de Taubaté com a Comenda Jacques Félix pela sua contribuição à sociedade.

UMA VISÃO PARA OS RAROS

Em dezembro de 2023, inaugurou a Casa de Saúde Nossa Senhora dos Raros, em Taubaté. O centro é especializado no atendimento integral a pessoas com doenças raras, oferecendo consultas com médicos de

diversas especialidades, odontologistas e uma equipe multidisciplinar de reabilitação. O projeto inclui também acolhimento para pacientes de fora da cidade e o Núcleo de Inovação Aberta em Pesquisas Genéticas (NIAP). “Não me conformei com a demora nos diagnósticos e as perdas que isso causava. Recebi em oração a missão de construir o primeiro centro médico para pacientes raros no Brasil”, afirma.

BOM HUMOR E FÉ

Padre Márton vive a vida com leveza, apesar das adversidades. “Não torná-la pe-

sada além do que já é, ver o lado engraçado de tudo e ter sempre um sorriso no rosto”, diz. Para ele, a fé é o sustento que o ajuda a enfrentar as dificuldades: “Deus costura no avesso o pano da vida. Fé é confiar quando tudo vai bem e, principalmente, quando vai mal aos nossos olhos”.

A história do Padre Márton é um exemplo de perseverança e esperança, mostrando que, mesmo diante de desafios aparentemente insuperáveis, é possível encontrar sentido, servir ao próximo e transformar a dor em missão.●



Imagem: uol.com.br/vivabem

Padre Márton em Santa Missa.



Imagem: sedesantoss.com.br/casa-de-saude-n-sra-dos-raros/

MISSÃO SEDE SANTOS INAUGURA CASA DE SAÚDE PARA DOENÇAS RARAS

Desde 08/12/23, as pessoas com doenças raras e suas famílias contam com um centro clínico exclusivo de atenção integral na cidade de Taubaté, que fica no Vale do Paraíba, interior de São Paulo. É a Casa de Saúde Nossa Senhora dos Raros, projeto administrado pela Associação Missão Sede Santos, que é presidida pelo Padre Márlon Múcio, paciente raro diagnosticado com Deficiência do Transportador de Riboflavina (RTD) ou Síndrome de Brown-Vialetto-Van Laere (BVVL).

“Nossa Casa de Saúde vai oferecer consultas com geneticistas, neurologistas, neuropediatras, endócrinopediatras, imunologistas, ortopedistas, gastrohepatologistas, cardiologistas, oftalmologistas, ginecologistas, e médicos de outras especialidades, além de odontologistas, e das terapias importantes para reabilitação das pessoas com alguma doença rara, através de uma equipe multidisciplinar, composta por fisioterapeutas, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais e

psicólogos”, diz o Padre Márlon, presidente do hospital. “É uma iniciativa que surge como uma ação promissora para os raros no Brasil” afirma Padre Márlon Múcio, presidente da Missão Sede Santos. O Padre conta que não se conformou em saber que o diagnóstico de doenças raras demorava tanto tempo e que as pessoas com alguma dessas doenças perdiam tanto com essa demora e até morriam. Ele recebeu em oração o chamado para construir o primeiro centro médico para pacientes raros do Brasil.

O atendimento na Casa de Saúde Nossa Senhora dos Raros é feito por profissionais contratados e voluntários, por meio de agendamento, e serão todos gratuitos. O projeto também conta com o SAP: Serviço de acolhida para os pacientes que moram longe de Taubaté e vêm em busca de um diagnóstico ou tratamento; a REDE: Rede Samaritana de profissionais e serviços; e o NIAP: Núcleo de inovação aberta de pesquisas genéticas para a cura de doenças raras.

BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DE LOURDES EM BELO HORIZONTE (MG)

◆ Assessoria do Santuário ◆

A Basílica Nossa Senhora de Lourdes, localizada na Rua da Bahia, 1596, em Belo Horizonte (MG), teve sua construção iniciada em 1923. Antes disso, em 1913, uma pequena capela dedicada a Nossa Senhora de Lourdes existia na Rua Aimorés, vinculada à Igreja da Boa Viagem. Em 1923, foi criada a Paróquia de Lourdes, sendo o Padre Sebastião Pujol o primeiro pároco.

A imagem de Nossa Senhora de Lourdes, trazida de Paris em 1900, é venerada na gruta interna da Basílica. O projeto arquitetônico, em estilo neogótico, foi elaborado por Manoel Ferreira Tunes, com construção liderada por Antônio Gonçalves Gravatá. A igreja apresenta três naves, com 47 metros de comprimento, 17 de largura (27 metros sob o cruzeiro) e uma torre de 54 metros.

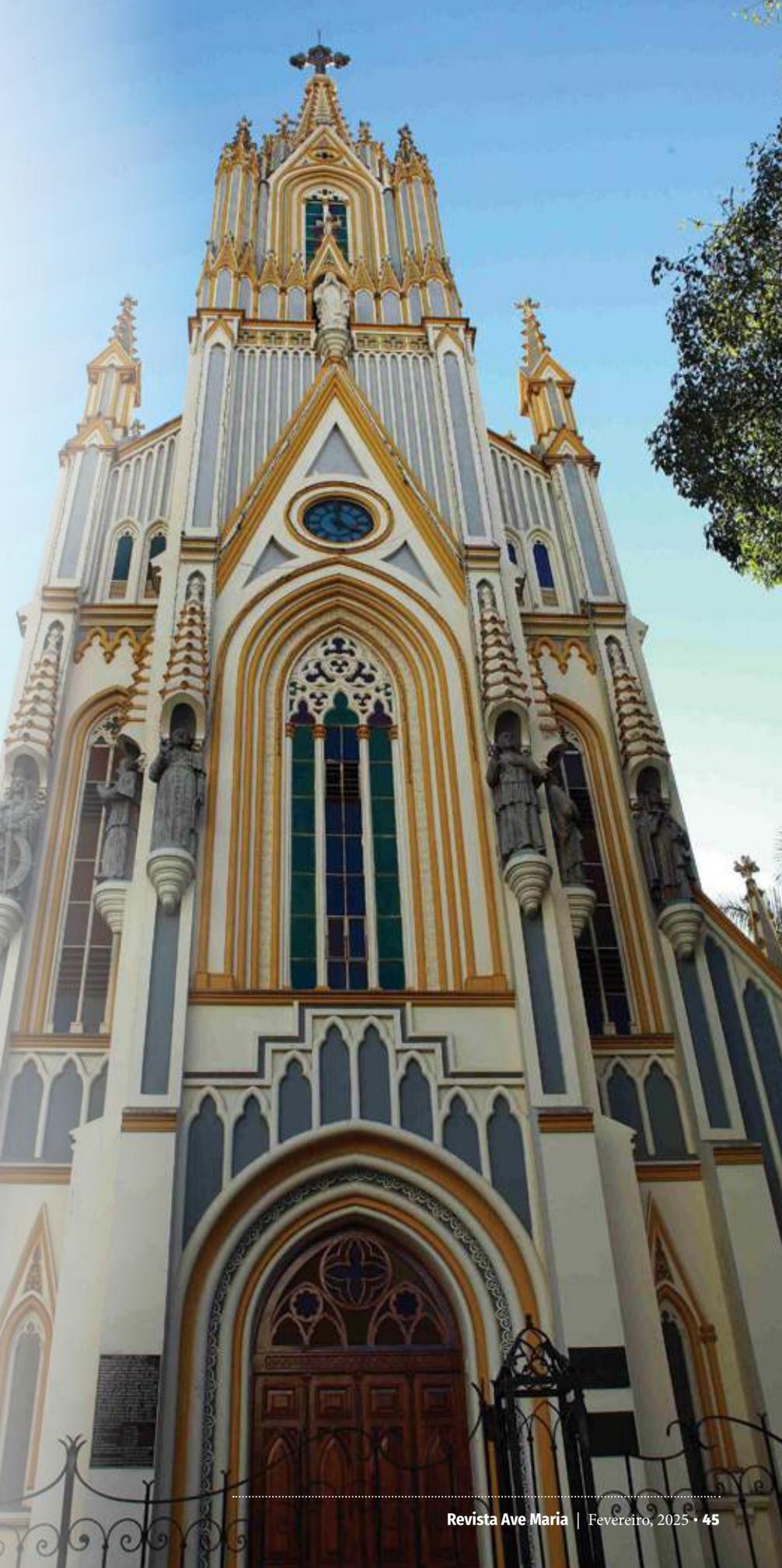
A primeira missa foi celebrada em 25 de dezembro de 1922, antes da inauguração oficial em 14 de outubro de 1923. A gruta externa, construída em 1925, recria o

ambiente de Lourdes, França. Em 1958, o Papa Pio XII concedeu à igreja o título de Basílica Menor, destacando sua importância artística e espiritual.

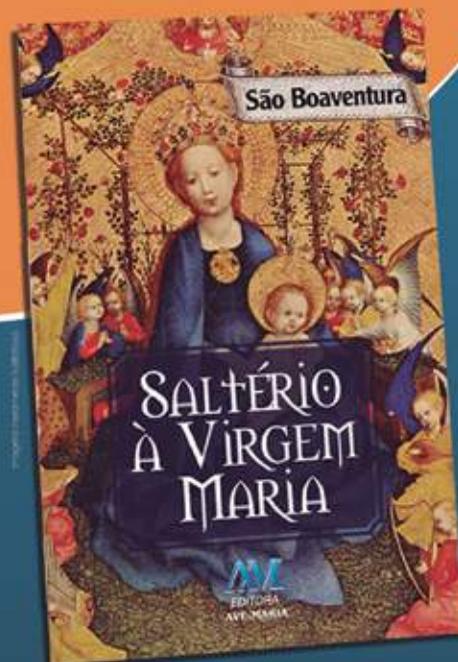
A Basílica possui belíssimos vitrais, um órgão de tubos italiano de Giovanni Tamburini (adquirido em 1950), e diversas imagens sacras, como Nossa Senhora de Lourdes, Santa Teresinha, e Santo Antônio Maria Claret, fundador dos Missionários Claretianos, que administram a paróquia desde 1911.

A restauração mais significativa ocorreu entre 1990 e 1992, coordenada pelo Padre João Batista Megale. O local também conta com a Capela da Ressurreição, um museu com relíquias históricas e o “Caminho de Luz”, jardim com a Via-Sacra.

Hoje, a Basílica é referência de fé, cultura e assistência social, com diversas atividades pastorais e sociais. É um espaço de devoção e beleza arquitetônica, preservando a tradição religiosa e histórica da cidade. ●



Rogai por nós,
*Santa Mãe
de Deus!*

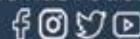


16x13 cm - 168 págs.

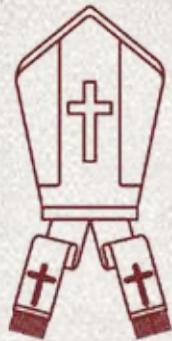
Este livro traz uma coleção de salmos escritos especialmente em louvor à Santíssima Virgem Mãe de Jesus e nossa. Através das palavras de São Boaventura, teólogo e Doutor da Igreja, cada um dos 150 salmos dessa obra, levam o leitor a ter um profundo amor e confiança em Nossa Senhora, e com ela, caminhar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

M
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:



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



PALAVRA DO PAPA

Recomendações do Papa Francisco para se preparar para o início da Quaresma



O início da Quaresma se dará na primeira semana de março e é bom pensar com consciência em como devemos nos planejar para esse grande tempo na Igreja, que nos prepara para a Semana Maior, a Semana Santa.

O Santo Padre, ao longo de seu pontificado, tem refletido sobre alguns passos que nos ajudam a viver bem esse tempo. Confira algumas de suas orientações a seguir.

VOLTAR AO PRIMEIRO AMOR

A Quaresma é tempo de graça em que o deserto volta a ser – como anuncia o profeta Oseias – o lugar do primeiro amor (cf. Os 2,16-17). Deus educa o seu povo para que saia das suas escravidões e experimente a passagem da morte à vida. Como um esposo, atraí-nos novamente a si e sussurra aos nossos corações palavras de amor.

CONVITE A SAIR DO INDIVIDUALISMO

O êxodo da escravidão para a liberdade não é um caminho abstrato. A fim de ser concreta também a nossa Quaresma, o primeiro passo é querer ver a realidade. Também hoje o grito de tantos irmãos e irmãs oprimidos chega ao Céu. Perguntemo-nos: chega também a nós? Mexe conosco? Comove-nos? Há muitos fatores que nos afastam uns dos outros, negando a fraternidade que originariamente nos une.

AMADURECER NA LIBERDADE

É tempo de conversão, tempo de liberdade. O próprio Jesus, como recordamos anualmente no primeiro domingo da Quaresma, foi impelido pelo Espírito para o deserto a fim de ser posto à prova na sua liberdade. Durante quarenta dias, tê-lo-emos diante dos nossos olhos e conosco: é o Filho encarnado. Ao contrário do faraó, Deus

não quer súditos, mas filhos. O deserto é o espaço onde a nossa liberdade pode amadurecer numa decisão pessoal de não voltar a cair na escravidão.

PARAR EM ORAÇÃO

É tempo de agir e, na Quaresma, agir é também parar: parar em oração, para acolher a Palavra de Deus e parar como o samaritano em presença do irmão ferido. O amor de Deus e o do próximo formam um único amor. Não ter outros deuses é parar na presença de Deus, junto da carne do próximo, por isso, oração, esmola e jejum não são três exercícios independentes, mas um único movimento de abertura, de esvaziamento: lancemos fora os ídolos que nos tornam pesados, os apegos que nos aprisionam, então, o coração atrofiado e isolado despertará. Para isso tem-se que diminuir a velocidade e parar, assim, a dimensão contemplativa da vida, que a Quaresma nos fará reencontrar, mobilizará novas energias.

TOMAR DECISÕES COMUNITÁRIAS

A forma sinodal da Igreja, que estamos a redescobrir e a cultivar nestes anos, sugere que a Quaresma seja também tempo de decisões comunitárias, de pequenas e grandes opções contracorrente, capazes de modificar a vida cotidiana das pessoas e a vida de toda uma coletividade: os hábitos nas compras, o cuidado com a criação, a inclusão de quem não é visto ou é desprezado. É um convite a toda a comunidade cristã para fazer isso: oferecer aos seus fiéis momentos para repensarem os estilos de vida, reservar um tempo para verificarem sua presença no território e o contributo que oferecem para o tornar melhor. ●

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

Pelas vocações à vida sacerdotal e religiosa

Rezemos para que a comunidade eclesial acolha os desejos e as dúvidas dos jovens que sentem o chamamento a servir a missão de Cristo na vida sacerdotal e religiosa.

A NECESSIDADE DE UM
ACOMPANHAMENTO
VOCACIONAL DA PESSOA DO

catequista

◆ Jeciandro Pessoa* ◆

A vocação cristã comum de cada pessoa tem como pano de fundo o chamado a ser filho de Deus, recebido no Batismo, e à vida do Ressuscitado, que se comunica mediante os sacramentos. A “vocação à santidade” corresponde a uma resposta filial à via da verdade e da felicidade, que é Cristo (cf. *Diretório para a catequese*, 83-84). No âmbito dos ministérios e serviços da missão evangelizadora da Igreja, o “ministério da catequese” é indispensável para o crescimento da fé. O ministério da catequese “introduz à fé e, juntamente com o ministério litúrgico, gera os filhos de Deus no seio da Igreja” (*Diretório para a catequese*, 110).

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

Papa Francisco, em 2021, ao publicar a Carta Apostólica *Antiquum Ministerium*, sob forma de *motu proprio*, pela qual se institui o Ministério de Catequista, inicia apresentando a historicidade desse dom para a vida da Igreja. Não se trata de algo novo, estranho para ela, mas um carisma que se desenvolveu ainda na era apostólica, com formas próprias no seio da comunidade. “Ministério antigo é o de catequista na Igreja. Os teólogos pensam, comumente, que se encontram os primeiros exemplos já nos escritos do Novo Testamento”, disse o Papa.

Logo, antigo é o ministério de catequista e tem seu valor vocacional. Tendo dito isso, o discernimento vocacional ajudará na compreensão da vontade de Deus diante da realidade de cada indivíduo, por isso, compreende-se que “esse ministério possui uma forte valência vocacional, que

requer o devido discernimento” (Carta Apostólica *Antiquum Ministerium*, 8) para que realmente seja correspondido com fidelidade e amor a Cristo e à sua Igreja.

Partindo do pronunciamento do Papa Francisco, é preciso indagar:

- Existe acompanhamento e discernimento vocacional dos catequistas que querem dizer “sim” a essa vocação?
- Como anda a permanência e o comprometimento dos catequistas atuantes em sua comunidade?
- Eles compreendem “as flores e os espinhos da missão” ou desistem facilmente diante dos desafios?

Após essas reflexões, o acompanhamento e o discernimento vocacional da pessoa do catequista farão compreender o seguinte: a vocação de catequista é um carisma singular na vida da Igreja e o serviço é a forma de viver esse carisma. A tríplex dimensão da missão (instrução, exortação, testemunho) se faz importante atualmente. O catequista é chamado a instruir aquela porção do povo de Deus confiada a si, com conhecimento e testemunho de vida. Isso só é possível quando não se deixa “perder de vista o nosso ponto de partida”, aquele encontro pessoal com Cristo que preenche a vida de sentido (cf. Exortação Apostólica *Evangelii Gaudium*, 1).

Por fim, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) já reflete há muito tempo sobre a necessidade de um discernimento vocacional em vista do ministério de catequista, de modo que esse ministério vem sendo assumido como “um carisma em forma de serviço reconhecido pela Igreja. O ‘carisma’ do Espírito é o elemento invisível, sobrenatural, espiritual, místico” (Estudo da CNBB 95, p. 19, 2021).●

***Jeciandro Pessoa** é autor do livro *Como pensar a catequese a partir da família*. Atualmente, trabalha com formação de catequista pelo projeto “Pensar Catequese”.

VIRGEM DE LOURDES:

UM ENSINAMENTO
MARCADO POR
MILAGRES QUE
PERDURAM ATÉ
OS DIAS DE HOJE

◆ Pe. Flávio José Lima da Silva, sjc* ◆

Imagem: Larissa / Freepik

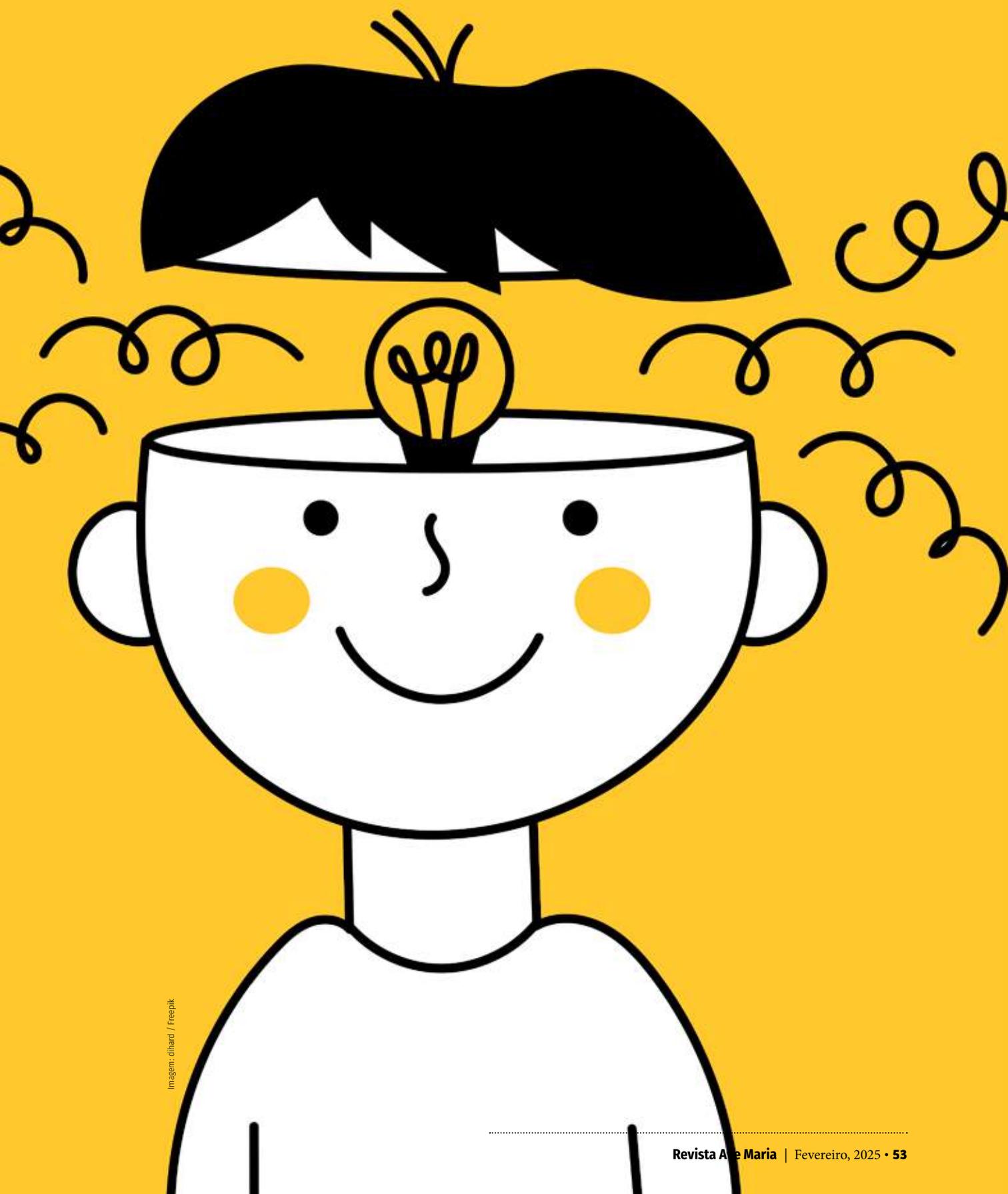


Imagem: dhard / Freepik

o próprio relacionamento promete, não se submeter a qualquer tipo de violência física, psicológica, social ou moral. Numa linguagem positiva, a virtude da castidade implica estar genuinamente presente na relação, evitar comportamentos irresponsáveis, poder retirar o consentimento dado quando o gesto se torna uma mentira, desistir de um relacionamento que não é caracterizado pelo respeito no modo de abordar o outro, evitar fazer mal a si e ao outro, decidir não mentir para si e para o outro, opor-se a tudo o que fere a dignidade e atenta contra os direitos das pessoas envolvidas na relação.

É inegável que tudo isso não assegura a qualidade de qualquer relação, mas é também inegável que tudo isso garante “um mínimo de dignidade humana em situações em que o significativo é apenas mínima ou parcialmente realizado”² e isso não deveria ser subestimado. O esforço de assumir o bem que pode ser feito e evitar o mal que poderia ser feito é virtuoso em si mesmo. A castidade pode começar significando “honestidade no sexo” até que a pessoa tenha condições de colocar também o sexo a serviço do amor. A honestidade, por si só, não garante um relacionamento significativo, mas ela não deixa de ser uma expressão de amor.

Urge, no processo educativo e/ou formativo, passar do foco posto no tipo ou no nível de intimidade sexual apropriado para o foco das disposições que capacitam as pessoas a iniciar e sustentar relacionamentos de intimidade que sejam

psicologicamente saudáveis e humanamente significativos. Trata-se de passar de uma abordagem sobre atos para uma abordagem sobre processos. O que a pessoa se torna por meio das escolhas que faz deve vir antes da discussão sobre o que é certo ou errado, lícito ou ilícito, bem ou mal, desejável ou possível; só assim será possível compreender que a castidade é um chamado dirigido a todos, um chamado para todos se realizarem no amor por meio de relações qualitativamente significativas, que todos “qualifiquem” suas relações integrando-as num projeto de vida que tenha o amor como seu significado mais profundo, que todos sejam castos, independentemente de viverem em contextos ideais ou mais ou menos caóticos.

Tendo presentes tais elementos, resulta claro que castidade não tem nada a ver com negação ou repressão da sexualidade. Não é casto quem nega a sexualidade e/ou o desejo sexual, mas quem se empenha para assumi-los de maneira libertadora. Em outras palavras, o objetivo visado pela integração da sexualidade e, conseqüentemente, pelo autocontrole, pela autodisciplina e pelo ascetismo que tal integração requer, deve ser eminentemente positivo: favorecer um modo de ser transparente e, portanto, que leva a pessoa

a viver de modo autenticamente livre. A pessoa casta não é aquela que, necessariamente, priva-se do prazer sexual, mas aquela que está genuinamente presente em toda relação, que é capaz de estar toda inteira no que faz, que consegue ficar só sem se sentir só, mas “habitada” por si, pela presença dos outros e por Deus, que consegue viver a unidade entre ser e agir, que se empenha em viver uma santidade adequada ao seu estado de vida e à sua identidade sexual. Ser casto e ser casta é procurar viver a própria sexualidade com a responsabilidade de quem, por meio das escolhas que faz, quer ser mais gente, crescer em humanidade. ●

Bibliografia

1. Não incluo na categoria de sexo casual e ocasional as relações caracterizadas por violência, exploração, ganho financeiro, compulsão e anonimato. Refiro-me apenas a relacionamentos sexuais que têm alguma qualidade mas são de caráter temporário e descompromissado.
2. BURGGRAEVE. De uma sexualidade responsável a uma sexualidade significativa, p. 311.
4. Este é o quarto texto da sequência desenvolvida nesta revista.

***Padre Ronaldo Zacharias, sdb**

é doutor em Teologia Moral (*Weston Jesuit School of Theology, Cambridge, Estados Unidos*) e coordenador da pós-graduação em Educação em Sexualidade do Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL).

Imagem: kartplace / Freepik



E se faltar à Missa Dominical, é pecado?

♦ Pe. Luiz Antônio Guimarães ♦

Na Catequese da Iniciação Cristã, é comum que crianças e jovens, ao se depararem com as explicações sobre o terceiro mandamento da Lei de Deus — guardar domingos e festas de preceito —, questionem: “Se eu faltar à Missa no domingo, cometo pecado?”. Evidentemente, sim, salvo algumas exceções, como em casos de doença.

É importante lembrar que o domingo é, por excelência, o Dia do Senhor e, por isso, devemos dar a Deus o primeiro lugar, participando da Santa Missa. “A celebração do domingo é o cumprimento da prescrição moral, naturalmente inscrita no coração do homem, de ‘prestar a Deus um culto exterior, visível, público e regular, sob o signo da sua bondade universal para com os homens’” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2176).

A Missa, por sua vez, é uma oração comunitária e o meio pelo qual prestamos esse culto exterior, visível, público e regular. Santo Tomás de Aquino, citado no Catecismo, enfatiza essa verdade. Não há forma mais eficaz de cultuar a Deus que pela Eucaristia, na qual comungamos da Palavra do

Senhor, bem como de Seu Corpo e Sangue. Por isso, faltar à Missa equivale a abandonar o Senhor, colocando-o de lado.



Se é um mandamento, ele deve ser cumprido, ou seja, posto em prática. O próprio termo “guardar” significa preservar, reservar esse dia primordialmente para ir ao encontro do Senhor na Igreja, na comunidade paroquial



“A paróquia inicia o povo cristão na expressão ordinária da vida litúrgica e reúne-o nesta celebração; ensina a doutrina salvífica de Cristo; e pratica a caridade do Senhor em obras boas e fraternas” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2179).

São João Crisóstomo já dizia: “Podes também rezar em tua casa, mas não podes rezar aí como na igreja, onde muitos se reúnem, onde o grito é lançado a Deus de um só coração. [...] Há lá qualquer

coisa mais: a união dos espíritos, a harmonia das almas, o laço da caridade, as orações dos sacerdotes” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2179). É na Igreja, na assembleia reunida, que Deus se revela e se deixa encontrar. Sendo assim, faltar à Missa, principalmente no domingo, constitui pecado grave.

Com essa consciência, é necessário participar da Missa Dominical. “O mandamento da Igreja determina e precisa a lei do Senhor: ‘No domingo e nos outros dias festivos de preceito, os fiéis têm obrigação de participar na Missa’. ‘Cumpre o preceito de participar na Missa quem a ela assiste onde quer que se celebre em rito católico, quer no próprio dia festivo, quer na tarde do dia anterior’” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2180). Assim, compreende-se que também cumpre o preceito dominical quem participa da Missa no sábado à tarde ou à noite, considerado liturgicamente como as primeiras vésperas do domingo.

Essa participação ativa na vida da comunidade paroquial fortalece os laços fraternos. Mesmo durante viagens, o fiel deve buscar uma igreja local para participar

da Santa Missa. “No caso de se ausentarem de sua residência habitual no dia de domingo, devem preocupar-se em participar da Missa no lugar onde se encontram, enriquecendo assim a comunidade local com seu testemunho pessoal. Simultaneamente, será necessário que essas comunidades expressem caloroso acolhimento aos irmãos de fora, sobretudo em lugares que atraem numerosos turistas e peregrinos” (Carta Apostólica *Dies Domini*, 49).

No entanto, alguém pode perguntar: “Para não pecar, posso assistir à Missa pelos meios de comunicação ou redes sociais?”. A Missa transmitida por esses meios é destinada àqueles que estão doentes ou impossibilitados de comparecer à igreja, como pessoas encarceradas. “Para aqueles que estão impedidos de participar na Eucaristia e, por isso, dispensados de cumprir o preceito, a transmissão televisiva ou radiofônica constitui uma ajuda preciosa, sobretudo quando complementada pelo generoso serviço dos ministros extraordinários que levam a Eucaristia aos doentes” (*Dies Domini*, 54).

Assim, quem tem condições de participar da Missa Dominical presencialmente, mas se esquivava, comete pecado, pois não se mantém em comunhão com Deus e a comunidade reunida em Seu nome. Que essa consciência esteja sempre viva na mente de todos, especialmente dos jovens, que têm saúde para frequentar a Casa do Senhor! ●

imagem: faabi / Freepik



LÚPUS:

A BORBOLETA E O LOBO



◆ Dr. Caio Bruno Andrade Nascimento* ◆

Certa vez, na Idade Média, constatou-se uma doença que causava um eritema macular (uma mancha vermelha, levemente falando) na face, o qual se assemelhava ao focinho de um lobo (lupus, em latim).

Posteriormente, com o avanço tecnológico e científico da Medicina, mais precisamente no século XIX, passou-se a chamar esse sinal clínico de sinal da asa de borboleta. Tal achado tornou-se um dos principais indicadores do lúpus eritematoso sistêmico (LES), uma doença desafiadora e complexa que continua a ser amplamente estudada até os dias de hoje.

O que essa doença tem de tão relevante na nossa atualidade? Vejamos: estima-se que cerca de dois em cada mil brasileiros convivam com o lúpus, sendo a doença cerca de nove vezes mais frequente em mulheres, especialmente em idade fértil. A literatura médica já elucidou que o lúpus é uma doença autoimune, ou seja, o sistema imunológico do próprio organismo ataca órgãos e sistemas como se fossem invasores, tal como faria com um vírus ou bactéria. Essa autoagressão pode comprometer diversos sistemas, incluindo os rins, a pele, as articulações, o sistema nervoso e tantos outros. Sem o manejo adequado, as consequências podem ser graves, reduzindo drasticamente a qualidade e a expectativa de vida dos pacientes.

A boa notícia é que, graças aos avanços terapêuticos, como o uso de imunossuppressores, mais de 90% dos pacientes com lúpus têm hoje uma expectativa de vida maior que dez anos após o diagnóstico. Esses tratamentos, aliados ao diagnóstico precoce e à adesão ao acompanhamento médico, são fundamentais para proporcionar uma vida mais longa e com qualidade.

Assim, a borboleta que marca o rosto de quem convive com o lúpus é também um símbolo de resiliência, representando a luta constante para que se busque sempre mais leveza e cor às vidas desses pacientes. ●

***Doutor Caio Bruno Andrade Nascimento** é natural de Conselheiro Lafaiete (MG), católico, médico formado pela Universidade do Estado de Minas Gerais e, atualmente, trabalha como médico generalista em uma estratégia de saúde da família (ESF) no interior do Estado de São Paulo.

O PODER DA ESPERANÇA NAS FAMÍLIAS

♦ Pe. Rodolfo Faria ♦

Estimado leitor da *Revista Ave Maria*, inicio nossa reflexão mensal de fevereiro dando os primeiros passos de um novo ano, sobretudo um ano santo jubilar que acontece em nossa Igreja a cada 25 anos, convidando você e sua família a uma experiência evangélica do poder da esperança na vida das pessoas.

Há poucas semanas, iniciamos na Igreja o Jubileu da Esperança, tempo de renovar a confiança em Deus e de ser testemunhas da esperança nas urgências do tempo. Para nós, cristãos católicos, o Jubileu da Esperança é um convite à humanização de nossas relações, portanto, um verdadeiro *kairós* de Deus. Sabe quando olhamos para uma árvore carregada de frutos e percebemos que esses frutos estão maduros? Esse é o *kairós*, é a hora certa de colher os frutos. Desse modo, o jubileu nos convida a aproveitar esse tempo oportuno para refletir sobre a esperança e sua vivência em nossas famílias.

Ao depararmos com a realidade da esperança, o jubileu vem nos lembrar da fé da Igreja de que o Senhor virá uma segunda vez e que devemos estar atentos, pois o dia do Senhor virá como

um ladrão (cf. 2Pd 3,10). Quando o ladrão vem, ele avisa? Certamente que não! O Senhor nos fala: “Tomai cuidado para que vossos corações não fiquem insensíveis por causa da gula, da embriaguez e das preocupações da vida, e esse dia não caia de repente sobre vós” (Lc 21,34). Quem vigia está atento, está esperando!

Entretanto, a nossa esperança não deve ser amedrontada, sobretudo porque quem esperamos é aquele que deu a vida por nós! Quando vamos receber alguém muito querido e não sabemos o momento exato em que vai chegar, o que fazemos? Deixamos a casa arrumada, preparamos tudo e ficamos ansiosos esperando essa visita; assim, também, devemos fazer com os nossos corações. A realidade da preparação é o que vivemos em nossas famílias.



**A esperança deve ser para nós
motivo de verdadeira alegria,
porque a chegada do jubileu é o
momento de nossa libertação**



Ele é o real sentido de nossas vidas, a finalidade de cada ação nossa. Dessa forma, ele nos anima com a alegria que vem de Deus. São Paulo nos exorta: “Alegrai-vos sempre no Senhor; eu repito, alegrai-vos!” (Fl 4, 4-5). O fruto bendito que nos trouxe a salvação foi profetizado por Isaías: “Por isso, o próprio Senhor vos dará um sinal: uma virgem conceberá e dará à luz um filho, e o chamará ‘Deus Conosco’” (Is 7,14). Deus, em seu infinito poder, poderia escolher salvar o homem de diversas formas, mas esse rei se despiu de toda a sua realeza, de todo o seu poder, de toda a sua glória para se fazer como eu e você!

Como diria Santo Agostinho, “Tenho medo do Deus que passa e não volta mais”. É necessário aproveitar o *kairós* de Deus para recebê-lo em nossa morada. O poder da esperança não deve ser para nós somente um tempo qualquer, como uma alegria apenas material. A esperança, na verdade, é um tempo de preparação para receber o Senhor. De esperança, porque, recordando a encarnação do Verbo que veio nos salvar e que morreu na Cruz por nós, esperamos sua nova vinda. De alegria, porque o amor vem e já está próximo! ●



Imagem: EmilyStock / Freepik

SONO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL:

DICAS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

◆ Francisco Medeiros* ◆

Dormir bem é uma necessidade básica, assim como respirar e alimentar-se, no entanto, em uma rotina cada vez mais acelerada, muitas vezes negligenciamos o sono e esquecemos que ele é fundamental para nossa saúde física e mental. Pesquisas na área da Psicologia mostram que noites maldormidas podem aumentar os níveis de estresse, diminuir a capacidade de concentração e impactar negativamente nossa regulação emocional.

O sono desempenha um papel crucial na consolidação de memórias, no fortalecimento do sistema imunológico e na regulação hormonal. Enquanto dormimos, nosso cérebro realiza uma “faxina” interna, eliminando toxinas acumuladas durante o dia. Esse processo também está associado à prevenção de doenças neurodegenerativas, como o mal de Alzheimer.

Por outro lado, a privação de sono pode desencadear problemas

graves, como ansiedade, depressão e irritabilidade, portanto, investir em uma rotina de sono de qualidade não é apenas um ato de autocuidado, mas uma estratégia para viver melhor e mais feliz.

COMO MELHORAR A QUALIDADE DO SONO?

Aqui estão algumas dicas práticas, baseadas em estudos da Psicologia e da Neurociência para melhorar suas noites de sono.

- Estabeleça uma rotina regular: procure dormir e acordar sempre nos mesmos horários, mesmo aos fins de semana. Isso ajuda a regular o relógio biológico do corpo.
- Crie um ambiente acolhedor no quarto: reduza a iluminação, mantenha a temperatura agradável e elimine ruídos. Seu quarto deve ser um santuário para o sono.

- Evite estimulantes antes de dormir: cafeína, nicotina e bebidas alcoólicas podem atrapalhar a qualidade do sono. Substitua por um chá calmante, como camomila ou melissa.
- Pratique a higiene do sono: desligue aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de se deitar. A luz azul emitida por telas inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono.
- Invista em momentos de relaxamento: pratique meditação, respirações profundas ou leia um livro leve antes de dormir. Essas atividades ajudam a reduzir a agitação mental.
- Evite longos cochilos diurnos: se precisar descansar, limite o cochilo a vinte ou trinta minutos e prefira o início da tarde.

- Tenha cuidado com a alimentação noturna: opte por refeições leves à noite. Evite alimentos gordurosos ou pesados, que podem prejudicar a digestão e interferir no sono.

QUANDO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

Se você tem dificuldade para dormir, acorda frequentemente

durante a noite ou sente que não descansa, mesmo dormindo, pode ser a hora de buscar ajuda. Psicólogos e outros profissionais da saúde podem auxiliar a identificar e tratar causas subjacentes, como insônia ou distúrbios do sono.

Lembre-se: cuidar do sono é cuidar de você. Uma boa noite de descanso é um dos pilares para

uma vida plena e equilibrada, afinal, não há nada mais revigorante do que acordar com energia para enfrentar um novo dia. ●

***Francisco Medeiros** é psicólogo clínico. Atende de maneira *on-line*. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram [@psicologofrancisco](#).



O MENINO QUE CAIU NO

Imagem: kyaksun/Adobe Stock

fundo do poço

◆ Pe. Agnaldo José ◆



Imagem: Reprodução/WEB



RISOTO DE PALMITO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz
250 g de creme de leite
½ cebola ralada
3 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de palmito
1 colher (sopa) de salsa picadinha
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
½ xícara (chá) de vinho branco seco
1 cubo de caldo de galinha dissolvido em 4 xícaras (chá) de água quente
1 xícara (chá) de muçarela ralada

MODO DE PREPARO

Numa panela grossa, aqueça 2 colheres de manteiga e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o arroz, refogue rapidamente, coloque o vinho, mexa até evaporar. Adicione metade do caldo e mexa. Deixe cozinhar por uns 5 minutos, adicione o restante do caldo e mexa novamente, deixe reduzir. Desligue o fogo ou abaixe bem, junte o palmito, o creme de leite, o restante da manteiga e o queijo. Misture tudo, polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

Valor calórico: 185 kcal.

TORTA DE BANANA COM CHOCOLATE AERADO

INGREDIENTES

4 ovos
4 bananas
1½ xícara (chá) de trigo
1½ xícara (chá) de açúcar
1 colher de fermento
100g de margarina derretida
1 colher (chá) de baunilha
1 colher (chá) de canela
1 tablete de chocolate aerado

MODO DE PREPARO

Bata os ovos na batedeira com a baunilha por 5 minutos. Em uma vasilha separada misture o trigo, o açúcar e a canela. Unte uma forma com a manteiga. Coloque uma camada de banana em fatias, uma camada da mistura seca dos ingredientes e metade dos ovos batidos, repita a camada e leve ao forno. Depois de assada, ainda quente, coloque os pedaços de chocolate aerado.

Valor calórico: 188,59 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB

Abra o seu coração ao

CHAMADO

que há no serviço
do altar



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

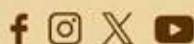
Adquira seu exemplar, leve para o seu grupo e descubra o verdadeiro chamado por trás deste serviço de amor.



Por **Priscila Duarte Ribeiro**

Acesse: avemaria.com.br

Acompanhe-nos



AM
EDITORA
AVE-MARIA



Quaresma da Divina Misericórdia:

47 dias para
mudar de vida!

**Autor:
Padre Luís Erlin**



Acompanhado por meditações diárias e orações, Pe. Luís Erlin nos ensina que, como Dimas, podemos clamar a Jesus: "Lembra-te de mim", e experimentar a transformação através do olhar de Cristo. Guiado pela Misericórdia, o leitor é encorajado a abraçar a paz e a alegria de uma nova vida em Cristo. Uma leitura essencial para quem deseja redescobrir a fé e a esperança, e viver plenamente a experiência da Divina Misericórdia.

Acompanhe nossas redes
sociais para saber mais!



Adquira pelo site
avemaria.com.br

