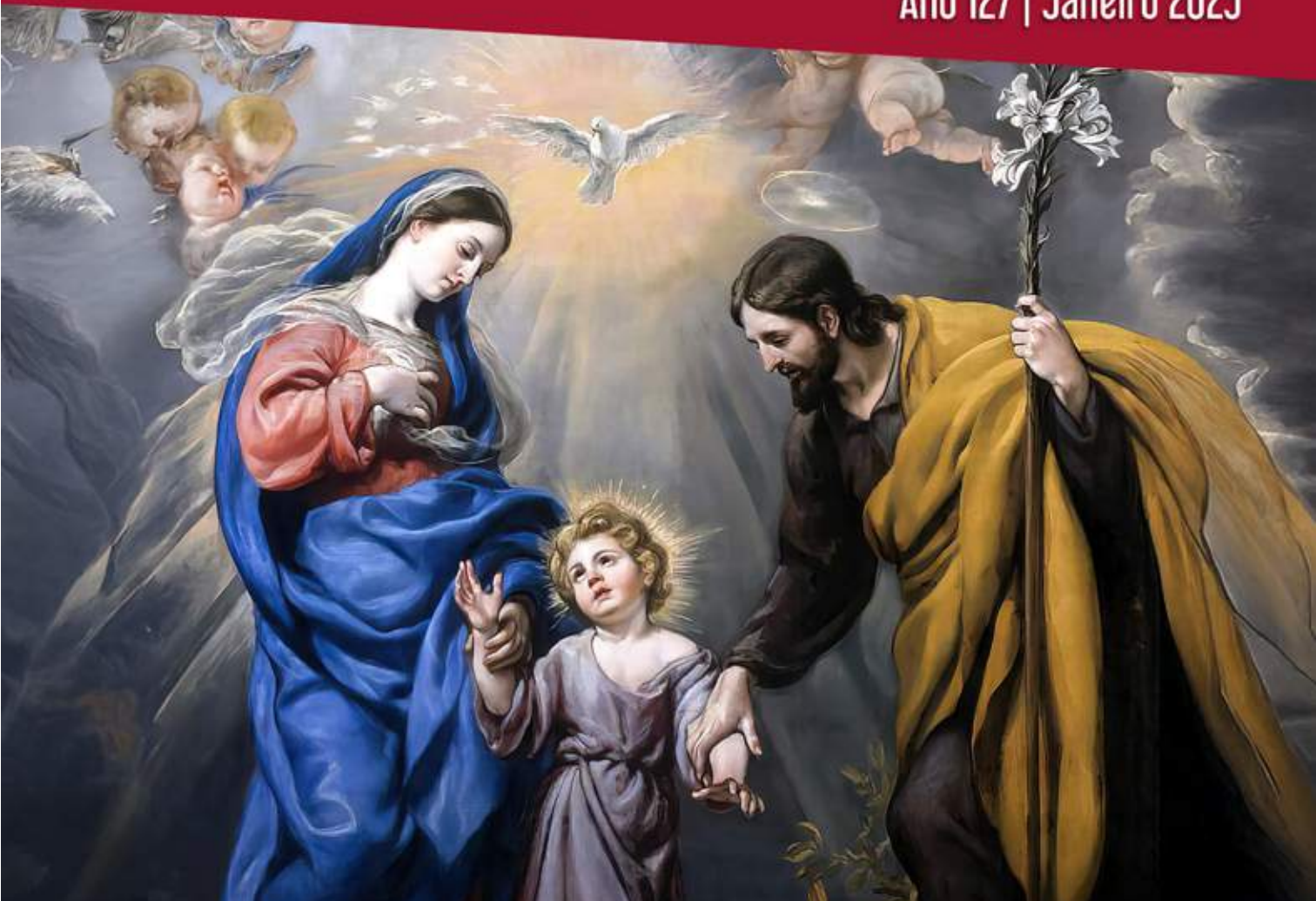


Revista

Ave Maria

Ano 127 | Janeiro 2025



Jesus Pequeno:

SUA INFÂNCIA CONVIDA À ENTREGA

REPORTAGEM

Timidez: como a condição pode afetar a vida pessoal e profissional

JUVENTUDE

Domingo, o dia do Senhor

ESPECIAL ANO JUBILAR

Como viver bem o Jubileu 2025?

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



FELIZ ANO NOVO!

Inicar um novo ano significa renovar as possibilidades de recomeçar a vida. Dividir o tempo em partes e estabelecer metas parece que facilita o cumprimento dos objetivos propostos.

Começamos o ano com o Dia Mundial da Paz. Expressamos o desejo de que o ano seja repleto de coisas boas por meio de saudações.

Num contexto ainda natalino, a liturgia volta seu olhar para Maria, a Mãe de Jesus, título atribuído a ela pelo Concílio de Éfeso (431).

Por ser Maria a mãe de Jesus, o Filho de Deus, podemos também lhe atribuir o título de Mãe de Deus. Assim nos dirigimos a ela em nossas orações.

Maria age com “pressa”, palavra que aparece no Evangelho e com frequência na Bíblia: os pastores e o próprio Jesus agem com pressa, não por ansiedade, mas porque a causa do Reino exige presteza no seu cumprimento.

Para nós, ter pressa significa não deixar para depois o que pode ser feito agora.

Os pastores, mesmo não sendo bem vistos, são escolhidos por Deus, pois para Ele não valem os critérios humanos. Depois da experiência vivida, tornam-se propagadores da Boa-Nova.

Feliz ano novo a todos! É o desejo de toda a equipe da *Revista Ave Maria*. ●



Ave Maria

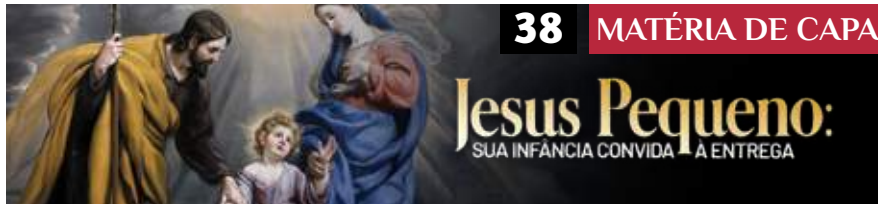
126 anos

Notas Marianas

MISTÉRIOS DA GLÓRIA

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

SUMÁRIO



38 MATÉRIA DE CAPA

Jesus Pequeno: SUA INFÂNCIA CONVIDA À ENTREGA

MARIA NA DEVOÇÃO POPULAR

5 INICIAR 2025 COM MARIA

7 ESPAÇO DO LEITOR

VOCAÇÕES NA BÍBLIA

8 MARIA SANTÍSSIMA: A PERFEITA ESCOLHIDA

10 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 SÃO JOÃO BOSCO

MÚSICA SACRA

14 "EU SOU O CAMINHO, A VERDADE E A VIDA!" (JO 14,6)

REFLEXÃO BÍBLICA

16 SANTA MARIA, MÃE DE DEUS (CF. LC 2,16-21)

SANTÍSSIMO NOME

18 JESUS, O NOME ACIMA DE TODO NOME

MORAL CATÓLICA

20 CASTIDADE: UMA VIRTUDE A SER ABRAÇADA³

CONVERSÃO

22 A CONVERSÃO DA LÍNGUA

LANÇAMENTO

24 OS RECOMEÇOS DE DEUS



REPORTAGEM

26 TIMIDEZ: COMO A CONDIÇÃO PODE AFETAR A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

IGREJA DIGITAL

30 5 INIMIGOS DA PASTORAL DA COMUNICAÇÃO

ESPECIAL ANO JUBILAR

32 COMO VIVER BEM O JUBILEU 2025?

CRÔNICA

36 A FORÇA DA FÉ

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 SANTUÁRIO DE SÃO JOÃO BOSCO: FAMÍLIAS E JOVENS ALCANÇADOS

46 PALAVRA DO PAPA

CATEQUESE

48 EVITE ERROS NO PROCESSO CATEQUÉTICO

MARIOLOGIA

50 MARIA, MÃE DE DEUS E NOSSA!

ESPIRITUALIDADE

52 O DOM DA PIEDADE

MARTÍRIO

54 O TESTEMUNHO DE SÃO SEBASTIÃO

JUVENTUDE

56 DOMINGO, O DIA DO SENHOR

SAÚDE

58 AUTOMEDICAÇÃO: QUANDO O DIAGNÓSTICO SAI DA OFICINA

RELAÇÕES FAMILIARES

60 O PODER DA ORAÇÃO EM FAMÍLIA COMO PACTO PARA O SUCESSO

VIVA MELHOR

62 DEZ BENEFÍCIOS DA PSICOTERAPIA

EVANGELIZAÇÃO

64 O CRISTO NO BANCO DA PRAÇA

66 SABOR & ARTE NA MESA

Revista
Ave Maria

Direção Administrativa

Rodrigo Godoi Fiorini

Direção Editorial

Lúis Erlin (MTB 52736/SP)

Gerência Editorial

Álison Henrique Monte

Editor Assistente

Isaias Silva Pinto

Projeto Gráfico

Rodrigo Henrique da Silva

Diagramação

Fabio Fernando Torrezan

Correspondências

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

Anúncios

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

Produção Editorial



Conselho Editorial

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



Revista Ave Maria é uma publicação mensal da Editora Ave-Maria (CNPJ 60.543.279/0002-62), fundada em 28 de maio de 1998, registrada no SNPI sob nº 22.689, no SEPJR sob nº 50, no RTD sob nº 67 e na DCDP do DFP, sob nº 199, P. 209/73 BL ISSN 1980-7872, pertencente à Congregação dos Missionários Claretianos.



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

Imagem da capa

Imagem: Cláudio Coello

[f](#) /revistaavemaria

[@](#) revistaavemaria

[www](#) revistaavemaria.com.br

INICIAR 2025 COM MARIA

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ◆

Costumamos dividir nossas vidas em etapas: infância, adolescência, juventude, idade adulta e velhice. Subdividimos o tempo em anos, meses, semanas e dias, como outras formas de estabelecer fases de atividade e descanso.

Embora o tempo siga numa linha de continuidade, estabelecemos o fim de um ciclo anual para iniciar agora uma nova etapa da vida. Com essa nova etapa, novos projetos, expectativas, esperanças e sonhos.

No entanto, os acontecimentos dos últimos anos, como pandemias, enchentes e estiagens, fazem-nos incluir em nossa bagagem o receio, a expectativa e até a ansiedade. Mesmo assim, com ânimo, dizemos: ano novo, vida nova!

Para quem não se baseia somente nos dados e previsões dos especialistas, há um caminho alternativo em que encontramos outras forças e outros apoios para começar com entusiasmo o novo ano.

Nesse sentido, a celebração do Jubileu Ordinário, que acontece a cada 25 anos, faz entrarmos no novo ano como peregrinos e com os corações repletos de esperança, porém, a proposta mais encantadora de nossa fé e espiritualidade é a certeza de ter uma poderosa intercessora que não nos abandona nunca porque ela é mãe de Jesus, o Filho de Deus, mãe nossa e mãe de Deus.

A expressão “mãe de Deus” é a melhor forma de atribuir a Maria sua grande proximidade junto de Deus e, ao mesmo tempo, indicar a proximidade junto a todos nós como figura central da fé depois de Jesus. É a ela que recorreremos para pedir intercessão. É nela que buscamos proteção, intercessão e ajuda espiritual. Buscar intercessão junto a Maria, mãe de Jesus, o Filho de Deus, equivale a buscar ajuda junto àquela mãe que não deixa nunca um filho desamparado.

Concebida sem pecado original, Maria foi escolhida por Deus para trazer seu filho Jesus à Terra.



Imagem: Matki Bożej Poczteszenia w Gdyni / Wikipedia

Terminados seus dias terrenos, depois de cumprida sua missão, Maria foi levada ao Céu e glorificada.

Maria, mãe de Deus e nossa, em corpo e alma no Céu, intercede por nós, povo de Deus, e, pela proximidade com Ele, é nossa poderosa intercessora. Santa Maria, mãe de Deus, rogai por nós!

Maria é não só mãe de Jesus, mas mãe espiritual de todos os crentes. Mãe amorosa, cuida de todos os seus filhos.

Que Maria nos ajude a entrar no novo ano com o pé direito e com a certeza de sermos atendidos em todas as nossas necessidades! Santa Maria, mãe de Deus, rogai por nós! ●

Lançamento

Célia Alves Cardoso.
Autora de "No deserto com o Mestre",
"Jesus Chorou" e "No caminho da cura"



Descubra a força transformadora do recomeço com "Os Recomeços de Deus", de Célia Alves Cardoso. Uma leitura inspiradora que revela como a fé pode renovar nossas vidas e nos guiar em novos começos.

AM

EDITORA
AVE-MARIA

Acesse o site

avemaria.com.br

e nossas redes sociais para saber mais!



DICAS PARA COMEÇAR BEM O ANO NOVO

◆ Da Redação ◆

A virada do ano é um momento para refletir sobre o que passou, viver com atenção o presente e planejar com sabedoria o que está por vir. Com base nas palavras do Papa Francisco e nos ensinamentos da Igreja, aqui estão algumas orientações para um início de ano mais consciente.

1. AVALIE COM SINCERIDADE

Faça uma revisão do que foi vivido, reconhecendo erros e acertos. Como lembrou o Papa Francisco é preciso coragem para identificar falhas e buscar mudanças. O Espírito Santo nos ajuda nesse processo de purificação e renovação.

2. CULTIVE A GRATIDÃO

Reconheça as bênçãos recebidas no último ano. A Escritura nos ensina: “Até aqui o Senhor nos ajudou” (1Sm 7,12). Agradecer pelo que foi vivido, tanto nos desafios quanto nas alegrias, fortalece a nossa confiança em Deus e nos motiva a seguir em frente.

3. RESPEITE O TEMPO DE DESCANSO

Evite cair no ativismo, como alertou o Papa sobre o “mortalismo”. Separe momentos para descansar e estar com as pessoas que ama, isso é essencial para renovar as forças e manter o equilíbrio, como nos ensina o Eclesiastes: “Para tudo há um tempo” (Ecl 3,1).

4. PLANEJE COM SABEDORIA

Ter metas e organizar o ano é importante, mas sem rigidez. O Papa nos lembra que o Espírito Santo é maior que qualquer plano

humano. Planeje com responsabilidade, mas esteja aberto a ajustar o que for necessário, confiando na condução de Deus.

5. FIQUE NO ESSENCIAL

Jesus nos orienta a buscar o Reino de Deus em primeiro lugar (cf. Mt 6,33). Dedique-se ao que realmente importa: cuidar das pessoas próximas, praticar a caridade e manter uma vida espiritual consistente.

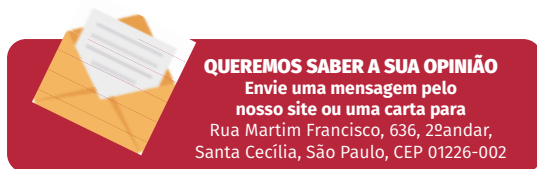
6. INSPIRE-SE EM MARIA

Neste início de ano, siga o exemplo de Maria, mãe de Deus, que nos ensina a viver com serenidade e confiança em Deus. Sua festa, celebrada no Dia Mundial da Paz, é um convite a buscar a paz no coração e nas relações.

7. CAMINHE COM CRISTO

Lembre-se de que o tempo é contado a partir do nascimento de Cristo. Faça do seu dia a dia um encontro constante com Ele, para que suas ações e escolhas sejam guiadas pela fé e pelo amor.

Com simplicidade e coragem, inicie o ano com passos firmes e um olhar confiante. Viva cada dia com atenção e entrega, construindo, pouco a pouco, um ano melhor para você e para os outros.●



The background of the page is a reproduction of Raphael's fresco 'The Annunciation'. It depicts the Virgin Mary seated on the left, looking down with a serene expression. She is wearing a blue mantle over a red gown. An angel, Gabriel, stands on the right, wearing a red cloak over a white tunic. He is holding a scroll that reads 'AVE GRACIA PLENA' and is gesturing towards Mary. Above the scroll, a banner reads 'IN PARVINS TECUM IBER'. In the upper right corner, a dove is shown within a golden sun, symbolizing the Holy Spirit. The scene is set in a classical architectural space with columns and a vase of lilies on the left.

MARIA SANTÍSSIMA: A PERFEITA ESCOLHIDA

◆ Pe. Nilton Cesar Boni, cmf ◆

O evangelista Lucas narra de maneira poética o chamado de Maria para ser a mãe de Jesus (cf. Lc 1,26-38); no entanto, para quem conhece bem a trajetória de Maria, sabe que a anunciação não foi recebida sem desconforto e tensão. Ela sofreu desde aquele momento ao se entregar totalmente a Deus e dar o “sim” definitivo que mudaria a história humana. Ela acolheu o Filho no coração, nas entranhas das dúvidas, na simplicidade de um lar. Simplesmente confiou na providência que ampara e capacita.

A mulher plena da Boa-Nova tinha todos os atributos que encantaram Deus e o maior deles, a humildade consciente para servir, tinha os olhos fitos no Senhor desde uma fé coerente. O “faça-se em mim segundo tua palavra” (Lc 1,38) foi um gesto de prontidão sem justificar a imperfeição, pois no coração da serva certamente não se passava tamanha responsabilidade para a redenção do mundo. Maria não tinha a visão ampla de que sua vida seria transfigurada. Ela aceitou e confiou.

“Seguindo o exemplo de Jesus, Maria está ao lado dos seus filhos, acompanha o seu caminho como mãe atenciosa, partilha as alegrias e esperanças, os sofrimentos e as angústias do povo de Deus, do qual todos os povos da terra são chamados a fazer parte”, disse o Papa Francisco. A vocação de Maria é ser mãe de Cristo (*Theotókos*) e mãe de Igreja, ser nossa mãe. Sua maternidade espiritual forma, acompanha, catequiza e ilumina os passos de quem deseja ardentemente permanecer no caminho do Mestre. “O conteúdo da vocação de Maria é, no entanto, único: é a maternidade de um bebê que será ‘grande, Filho do Altíssimo, posto sobre o

trono de Davi, cujo reino não terá fim, Filho de Deus’ (Lc 1,32)” (Cardeal Ravasi).



Pelo “sim” de Maria abrem-se as portas ao novo Adão e à nova Eva, ao novo ser humano resgatado para ser sal e luz do mundo desde uma profunda intimidade com o Emanuel, Deus conosco encarnado



Tudo o que se refere a Maria é pleno e original; nada nela se esgota, mas sempre abre possibilidades como uma fonte de água a jorrar vida, por isso, na história não existiu ninguém comparado às suas virtudes. Sua humildade integral como discípula amada a glorificou como rainha do Céu e da Terra.

Se queremos viver primeiramente nossa vocação batismal com fidelidade busquemos Maria. Se desejamos ter um projeto de vida sólido com meta para a eternidade, busquemos Maria. Se desejamos fazer a vontade de Deus, escutemos Maria. Se queremos amar nossos irmãos e servi-los com gratuidade, inspiremo-nos em Maria, que socorreu a prima em suas dores. Se buscamos consolo nos sofrimentos, olhemos para as dores de Maria com esperança.

A mulher alegre que guardou o mundo no coração é a mais próxima de quem não foge das respostas diante do chamado de Deus. A solidariedade de Maria nas tomadas de decisões vocacionais nos abre os horizontes para servir, para amar e colocar Jesus no centro. ●

“A DOR FOI CURADA”: NOTRE-DAME DE PARIS É RESTITUÍDA AO POVO DE DEUS

Em um marco histórico para a França e para o mundo, a Catedral de Notre-Dame reabriu suas portas em 7 de dezembro de 2024, cinco anos após o devastador incêndio de 2019. A celebração inaugural aconteceu no domingo, 8 de dezembro de 2024, Solenidade da Imaculada Conceição, e contou com uma Missa solene presidida pelo arcebispo de Paris, Dom Laurent Ulrich. Cerca de 2.500 pessoas estavam presentes, entre elas o presidente francês Emmanuel Macron, líderes religiosos e fiéis de todas as partes do mundo.

O ponto central da cerimônia foi a consagração do novo altar, substituindo o anterior destruído pelo fogo. Usando o antigo rito da unção com o crisma, Dom Ulrich aspergiu óleo santo sobre o altar de bronze, agora enriquecido com relíquias de cinco santos ligados à história da Igreja de Paris, incluindo São Carlos de Foucauld e Santa Catarina Labouré.

A celebração emocionou os presentes, com a homilia do arcebispo destacando o renascimento espiritual e a força da comunidade diante da tragédia: “Deixe para trás seu manto de tristeza e miséria, Notre-Dame, e vista para sempre o manto da glória de Deus”. Suas palavras foram seguidas por aplausos calorosos, refletindo o alívio e a alegria de ver a catedral restaurada à sua grandeza.

Entre os convidados estavam o Arcebispo emérito Michel

Aupetit, que liderou a diocese durante o incêndio, e líderes de outras tradições cristãs, como o patriarca maronita Bechara Raï e representantes ortodoxos. Essa presença ecumênica reforçou o caráter universal e unificador da ocasião.

No interior da catedral, os restauradores devolveram à vida o esplendor do estilo gótico, destacando os vitrais renovados e o órgão restaurado. Os fiéis, muitos em lágrimas, erguiam seus olhares para o teto abobadado, testemunhando o renascimento de um símbolo de fé, cultura e história.

Em um gesto significativo, a Arquidiocese de Paris convidou os pobres e os doentes para esta-

rem na celebração, em sinal de proximidade com os mais frágeis. Após a missa, 150 pessoas em situação de vulnerabilidade participaram de um almoço especial oferecido sob os arcos do Collège des Bernardins.

A reabertura da Notre-Dame de Paris é mais do que um evento arquitetônico; é um símbolo de resiliência, fé e unidade. Como expressou o arcebispo Ulrich, “a alegria ressurge”. A catedral renasceu das cinzas e com ela a esperança de um povo que, mesmo diante das adversidades, continua a olhar para o futuro com confiança em Deus. ●

Fonte: informações de Vatican News



Imagem: notredamedeparis.fr/en/



Imagem: Vatican News

A MAIS EFICAZ FORMA DE EVANGELIZAÇÃO É O AMOR, RELEMBRA O PAPA FRANCISCO

No dia 11 de dezembro de 2024, durante uma audiência-geral realizada na sala Paulo VI, no Vaticano, o Papa Francisco concluiu um ciclo de catequeses sobre o espírito e a esposa. Na ocasião, ele destacou que “a primeira e mais eficaz forma de evangelização é o amor, não a força dos argumentos”. O evento reuniu fiéis e peregrinos, marcando um momento de reflexão sobre o papel do Espírito Santo e a importância da esperança cristã. O Papa enfatizou que o Espírito Santo conduz o povo de Deus ao encontro de Jesus, reforçando a oração antiga *Maranatha*: “Vem, Senhor!”. Ele lembrou que essa expectativa não se limita à vinda gloriosa de Cristo no fim dos tempos, mas inclui sua presença contínua na vida da Igreja. “Animada pelo Espírito Santo, a Igreja clama constantemente: ‘Vem!’”, disse Francisco.

Ao falar sobre a esperança cristã, o Papa comparou a Igreja a um barco e o Espírito Santo a uma vela que a impulsiona no mar da história. Ele explicou que a esperança não é um desejo vago, mas uma virtude ativa fundamentada na fidelidade de Deus.

“Esperança é uma certeza, porque Deus é fiel às suas promessas”, afirmou, lembrando que os cristãos não apenas têm esperança, mas são chamados a irradiá-la ao mundo.

Francisco também citou São Pedro, que exortou os primeiros cristãos a responderem sobre a razão de sua esperança “com mansidão e respeito” (1Pd 3,15-16). Ele destacou que o que realmente convence as pessoas não é a força dos argumentos, mas o amor presente em nossas ações e palavras.

“Este é o dom mais bonito que a Igreja pode oferecer à humanidade, especialmente em momentos difíceis. Evangelizar é amar, e esta é uma missão aberta a todos”, concluiu o Papa.

Esse encontro, realizado há poucas semanas, reforça a mensagem de que o amor é o caminho mais autêntico para a evangelização e a construção de um mundo mais fraterno. Que em 2025 possamos viver e compartilhar essa mensagem com coragem e alegria!●

Fonte: informações de ACI Digital



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



31 DE JANEIRO



Imagem: Carlo Felice Deastri / Wikipedia

SÃO JOÃO BOSCO

FUNDADOR DA FAMÍLIA SALESIANA (1815-1888)

Corria o ano de 1858 e Dom Bosco, já conhecido nos ambientes eclesiásticos e políticos italianos, estava em audiência com o Papa Pio IX para lhe apresentar seu projeto de fundação de uma congregação moderna que se dedicasse à educação da juventude. O Papa ouviu-o por um longo tempo e com muito interesse. Quis saber como ele tinha chegado àquela decisão e, no fim, depois de ter dado o seu pleno consentimento, exortou-o a escrever tudo o que lhe havia contado.

Alguns anos se passaram e em 1867 Dom Bosco foi novamente falar com o Papa; quando este lhe perguntou se ele já havia escrito a autobiografia, teve de responder que não, por causa do muito trabalho. “Bem!”, disse o Papa, “se é assim, deixe todas as outras ocupações e comece a escrevê-la. Pois agora não se trata somente de um conselho, é uma ordem”. Dom Bosco finalmente resolveu escrever *Memórias*, uma autobiografia que vai até a idade de 40 anos, pois não conseguiu terminá-la como era seu desejo diante do pedido do Papa. Temos o suficiente para compreender como ele se deixou guiar por Deus na construção de sua obra.

Nasceu aos 16 de agosto de 1815 em Becchi, Castelnuovo d’Asti. O pai Francisco era casado em segundas núpcias com Margarida Occhiena e deixou-o órfão com a idade de 2 anos. Mesmo entre dificuldades econômicas, a mãe viúva com três rapazes, dentre os quais um era do primeiro casamento do marido, não quis casar novamente para poder se dedicar a eles inteiramente.

UM SONHO INESQUECÍVEL

O pequeno João tinha apenas 9 anos quando viu em sonho, no campo em frente da casa, uma turma de rapazes que estavam brigando entre gritos e blasfêmias. Horrorizado, atirou-se sobre eles, dando murros naqueles que podia alcançar. De repente, apareceu-lhe um homem de um semblante brilhante que lhe disse: “Deverás torná-los amigos com bonda-

de e caridade, não batendo neles...”. Perguntou-lhe quem era ele, ao que o homem respondeu: “Eu sou o filho daquela que tua mãe te ensinou a saudar três vezes ao dia”.

“Naquele momento”, conta Dom Bosco, “vi, próxima dele, uma senhora majestosa, vestida com um manto que brilhava em todas as direções, como se cada ponto fosse uma estrela muito brilhante”. A senhora fez sinal para que ele se aproximasse, pegou-o pela mão e convidou-o a olhar para o jardim, então, ele não viu mais os rapazes de antes, mas, em seu lugar, uma quantidade enorme de cabritos, cães, gatos, ursos e muitos outros animais.

“Eis o teu campo”, disse a senhora, “o lugar onde deves trabalhar. Crescer humilde, forte e robusto, e isto que vês acontecer a estes animais, tu o deverás fazer pelos meus filhos”. “Olhei ainda”, conta Dom Bosco, “e eis que no lugar dos animais ferozes apareceram outros tantos cordeiros mansos, que saltavam, corriam, baliavam, faziam festa ao redor daquele homem e daquela senhora. Naquele ponto, no sonho, comecei a chorar. Falei com a senhora que não entendia todas aquelas coisas. Então, ela colocou a sua mão sobre a minha cabeça e me disse: ‘No tempo certo, compreenderás tudo’. Tinha apenas dito essas palavras e um barulho me acordou. Tudo havia desaparecido”.

Foi preciso um bonito sonho para imprimir na mente de uma criança algo inesquecível. Ele logo foi contar aos irmãos, mas foi motivo de gozação; contou-o à mãe, que entreviu um sinal da sua futura vocação ao sacerdócio, e quis também saber o parecer da avó. Ela comentou sabiamente que não havia necessidade de acreditar em sonhos. João não pensou mais naquilo.

No entanto, não perdia tempo: reunia no campo colegas e para eles improvisava como um prestidigitador e saltimbanco e, depois de tê-los divertido, repetia-lhes o sermão que havia escutado na igreja no domingo. E não eram só os pequenos que acorriam, muitas vezes vinham também os pais e as mães encantados em ver as piadas, as brincadeiras e mais ainda em escutar as suas palavras. Mesmo quando precisava distanciar-se de casa para trabalhar como ajudante no sítio Moglie, continuou a reunir ao seu redor os jovens do lugar.

O seu interesse pelas coisas da fé e seu talento chamaram a atenção de um sacerdote, Dom Calosso, que lhe custeou os estudos, mas sua morte repentina deixou-o novamente sozinho e sem ajuda. Precisou voltar ao trabalho, abandonando os estudos, que retomou somente aos 16 anos, mas, com sua vontade persistente e a inteligência brilhante, conseguiu completar em quatro anos o ensino fundamental e então já podia iniciar os estudos no seminário.

SACERDOTE OU MISSIONÁRIO?

Mas era essa a sua vocação? Ele desejava tornar-se sacerdote, mas queria ser também missionário. Não era melhor tornar-se franciscano? Diante dessa indecisão, o pároco pensou em obter a colaboração decisiva da mãe, mostrando-lhe que um filho padre lhe seria uma ajuda também econômica. A mamãe Margarida ouviu com respeito as palavras do sacerdote, como era seu costume, mas depois tomou a decisão, como sempre fazia, sozinha diante de Deus. Foi até o filho e lhe disse: “Tu não deverás te preocupar comigo. Eu nasci pobre, vivi como pobre e quero morrer pobre. Se tu te tornares um padre secular e por desgrça ficares rico, não coloca-

rei os pés na tua casa nem que seja somente uma vez. Não te esqueças disso”.

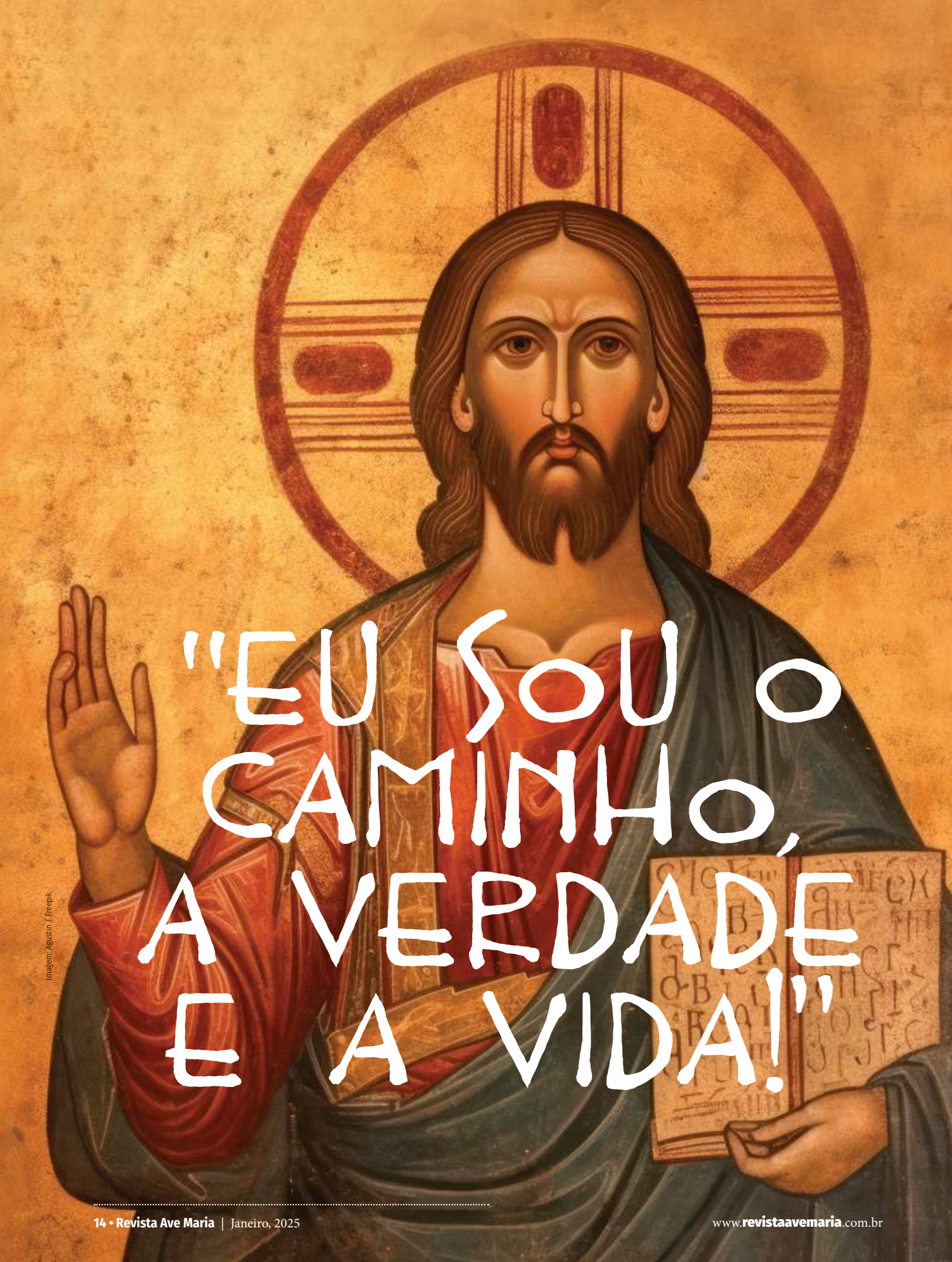
Após ter orado e meditado longamente e ter pedido conselho aos mais velhos, João, aos 20 anos, entrou como externo no seminário. Para pagar a pensão foi preciso trabalhar todas as noites como ajudante em diversas profissões: alfaiate, padeiro, carpinteiro, ferreiro, sapa-teiro, conforme as oportunidades se apresentavam. Deus assim o preparava para fundar um dia as escolas profissionais para os jovens. Nos dias festivos se ocupava com os jovens e para eles fundou a Sociedade da Alegria, quase um prelúdio do oratório, colocando as bases de um dos eixos do seu método educativo: o ambiente de alegria.

O estudo lhe agradava e ele aproveitou para adquirir uma sólida cultura. Sua paixão era ouvir os professores, ler os livros de Teologia, e logo imaginava como traduzir essas riquezas doutrinárias numa linguagem à altura dos jovens e como lhes tornar agradável. Dom Bosco conheceu a fundo a espiritualidade de São Francisco de Sales e de Santo Afonso Maria de Ligório. Os dois santos lhe forneceram os elementos inspiradores de sua espiritualidade.●

DICA DE LIVRO



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



"EU SOU O
CAMINHO,
A VERDADE
E A VIDA!"

Imagem: Agustín / Freepik

SANTA MARIA, Mãe de Deus

(cf. Lc 2,16-21)

♦ Pe. Antônio Ferreira, cmf ♦

A Solenidade de Maria, Mãe de Deus, é a mais antiga celebração mariana instituída na Igreja do Ocidente. Em Roma, por volta do século VI, começou-se a celebrar a festa intitulada *Natal Sanctae Mariae* como uma continuidade das comemorações do Natal. O dia 1º de janeiro, então, tornou-se conhecido como *in octava Nativitatis Domini*, marcando a recordação do rito realizado oito dias após o nascimento de Jesus, momento em que ele foi circuncidado.

O título “Mãe de Deus” atribuído a Maria é fruto da profunda verdade cristã de que ela gerou Jesus, o Filho de Deus encarnado. O Concílio de Éfeso, em 431, proclamou solenemente Maria como *Theotókos*, ou seja, mãe de Deus. Essa afirmação teológica expressa a união indissociável das duas naturezas de Cristo – divina e humana – em uma única pessoa. Ao gerar o Verbo de Deus, Maria se tornou, de maneira única e singular, a mãe de Deus.

JESUS, O NOME ACIMA DE TODO NOME

♦ Pe. Rivelino Nogueira* ♦

“**C**hegando 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 um dos profetas. Disse-lhes Jesus: ‘E vós, quem dizeis que eu sou?’” A Palavra continua narrando que Pedro, em nome dos demais apóstolos, respondeu para Jesus que Ele era o Cristo, o filho de Deus vivo!

Uma resposta que vai além do entendimento humano de Pedro e Jesus logo percebeu isso. A palavra “Jesus” significa em hebraico “Deus salva”. O nome Jesus traduz a pessoa e a missão dele. A pessoa que é o Filho de Deus, com a missão de quem veio à Terra para salvar seu povo dos pecados. Salvação definitiva e de todos os homens.

O nome que está acima de todo nome (cf. Fl 2,9-10). É nesse nome que os discípulos de Jesus, ontem como hoje, operam milagres, pois o Pai concederá tudo o que for pedido em nome de Jesus (cf. Jo 15,16).

A palavra “Cristo” é a tradução grega do termo hebraico “Messias”, que significa “ungido”

Em Israel eram unguidas em nome de Deus as pessoas que lhe eram consagradas para uma missão vinda de Deus.

Um anjo anunciou aos pastores o nascimento de Jesus como sendo Ele o Messias prometido a Israel: “Hoje, na cidade de Davi, nasceu-vos um Salvador que é o Cristo Senhor” (Lc 2,11). Por suas obras e

palavras foi reconhecido como “o Santo de Deus” (Mc 1,24), o “Filho de Davi” messiânico, o prometido por Deus a Israel.

Não basta sabermos quem é o Cristo das escrituras se não mudamos de vida para tê-lo como Deus; devemos agir sem esperar apenas por um milagre, mas assumindo uma postura ativa e de mudança de atitude. Jesus é toda autoridade, porém Ele nos dá o livre-arbítrio para vivermos nossas vidas e guiarmos nossas decisões.

É por conhecer quem é Jesus que devemos buscar o entendimento de que se trata a Sagrada Escritura. Jesus quer cada um de nós como discípulos e missionários, indo ao encontro do outro e também sendo os protagonistas de nossas histórias.

Que saibamos enfrentar os desafios do cotidiano com espírito cristão e não nos acomodemos diante das dificuldades, sabendo que existe um Deus que está ao nosso lado. Confie nos nossos impossíveis a Jesus, nossa confiança está nele.

Seguir Jesus é anunciar o que Ele pregou, viver como Ele viveu e crescer sempre na busca de ouvir o que Ele tem a nos dizer. Vinde e vede!

Que, no dia de hoje, possamos pensar na pergunta de Jesus “E vós, quem dizeis que eu sou?” e nos esforçarmos para que nossa vivência revele a resposta. Como sozinhos jamais conseguimos, peçamos juntos essa graça ao Senhor! ●

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



Imagem: baronizanz / Freepik

As mensagens de Nossa Senhora de Medjugorje

Um convite à conversão e à paz

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



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

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Edição Ave-Maria nas redes sociais



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

CASTIDADE

UMA VIRTUDE A SER ABRAÇADA³

♦ Pe. Ronaldo Zacharias, sdb* ♦

A castidade é a virtude que faz com que a sexualidade esteja a serviço do amor. Essa perspectiva ajuda-nos a compreender mais precisamente o significado da integração que caracteriza a castidade: ela é chamada a servir um valor já existente e que interessa preservar, no caso, o amor. A castidade, portanto, também está a serviço do amor. É ele que ocupa o centro; no entanto, o que está no centro do amor verdadeiro é “o desejo de viver para o outro”, desejo que “dá origem à disposição de fazer o que é necessário para permitir que a pessoa que amo tenha espaço para alcançar a autêntica realização humana”¹. Cabe à virtude da castidade recolher e unificar ao redor do amor todas as energias afetivo-sexuais, assumir que o amor é critério por excelência de juízo sobre a própria sexualidade, fazer com que o amor confira uma orientação concreta de vida e conduta².

A castidade é a virtude que ajuda a colocar o prazer que resulta da interação sexual a serviço do amor. Devendo servir ao bem das pessoas envolvidas na relação, o prazer é sempre meio e não fim, no entanto, isso não é tão fácil de conseguir quando se considera a ambivalência do desejo sexual: a totalidade do seu anseio se defronta com a contingência do prazer por meio do qual procura ser satisfeito. O prazer sexual, por ser tão imediato e concreto, provoca uma espécie de ilusão e insatisfação: prometendo o que não pode dar, ele é incapaz de satisfazer sempre e completamente o desejo de plenitude que as pessoas buscam por meio das relações amorosas. A virtude da castidade, ao situar o prazer num contexto de intimidade interpessoal e orientá-lo para o amor, ajuda a compreender que o sexo pode abrir as portas para uma realidade misteriosa que o transcende: o desejo de uma comunhão que seja plena, como pode

ser, por exemplo, a comunhão com o Absoluto.



A virtude da castidade é dom do Espírito e, portanto, graça de Deus, entretanto, o que podemos ser mediante à graça de Deus depende da nossa abertura concreta ao Espírito, que nos educa à plenitude do amor



Nessa perspectiva, a integração da sexualidade depende da capacidade de transcender a própria sexualidade. Em outras palavras, o ponto de referência para a integração não pode ser a própria pessoa, mas aquele que deveria ocupar o centro de tudo, a ponto de a pessoa desejar conformar-se com o seu modo de ser e agir. Ao dar aos seus discípulos um novo

mandamento – amar como Ele amou (cf. Jo 13,34) – Jesus se torna o paradigma por excelência de como amar e, conseqüentemente, o critério à luz do qual toda integração deve ser buscada. A integração da sexualidade, desse modo, não é mais o objetivo primário: ela será resultado de uma relação que exige despojamento e esvaziamento de si para ser possível encher-se de Deus. A castidade, portanto, não tem prioridade absoluta; esse lugar é dado ao amor ao qual ela serve.

A castidade, como virtude moral e dom do Espírito, não aperfeiçoa simplesmente o que temos ou fazemos; ela aperfeiçoa quem somos e, como somos pessoas sexuais em relação com, a castidade aperfeiçoa também as relações que estabelecemos conosco, com os outros, com Deus, com tudo o que nos cerca. Como qualquer outra virtude, a castidade deve-nos ajudar a alcançar a excelência moral. Nessa tarefa, ela precisa do auxílio de outras virtudes, tais como a temperança, a justiça, a fidelidade, o autocuidado, a prudência e, sobretudo, a caridade. Não podemos, no entanto, desconsiderar o fato de que tal excelência, na sua manifestação concreta, será sempre plural. ●

***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 (UNISAL – Centro Universitário) Salesiano de São Paulo).

Referências:

1. GENOVESI, Vincent. J. *Em busca do amor. Moralidade católica e sexualidade humana*. São Paulo: Loyola, 2008, p. 144.
2. CENCINI. *Virgindade e celibato, hoje*, p. 231.
3. Terceira parte de nosso texto

Imagem: frimages / freepik



A
conversão
da
Língua

◆ Pe. Flávio José Lima da Silva* ◆

Imagem: Freepik

OS RECOMEÇOS DE DEUS

◆ Célia Alves Cardoso* ◆

Relembre comigo a sensação de ter um caderno novinho em folha quando você era estudante. Não era incrível? A primeira folha com um desenho bonito, o capricho na letra... Mas, com o passar do tempo, os erros, os rabiscos e até as páginas arrancadas começavam a aparecer.

Um novo ano traz exatamente essa emoção das páginas em branco. São 365 folhas prontas para serem preenchidas em 2025. Recomeçamos. Fazemos metas, escrevemos sonhos. Porém, uma coisa é certa: se Deus não estiver à frente dos nossos dias, tudo será apenas uma repetição do que já vivemos.

Sabemos que as dificuldades virão, mas também temos a certeza de que Deus estará ao nosso lado em cada uma delas. E isso muda tudo. Iniciar 2025 de forma diferente significa permitir que Ele guie nossa história. É aí que *Os Recomeços de Deus* faz toda a diferença. Este livro oferece o alento, a força e a esperança que precisamos, não apenas para o ano novo, mas para cada amanhecer.

Imagine abrir a janela e perceber que Deus preparou o dia especialmente para você. Cada encontro, cada situação — até mesmo os desafios — ganha um novo significado quando entendemos que há um propósito maior por trás de tudo.

Entrar em 2025 é muito mais do que virar a página do calendário. É a oportunidade de deixar para trás os pesos do ano que passou — as mágoas, as tristezas, os sonhos adiados — e se abrir aos recomeços que Deus deseja realizar em sua vida. Ele é o Deus do “ainda não acabou”. Ele não desiste de você!

Em “*Os Recomeços de Deus*”, você será convidado a enxergar sua própria história com outros olhos. Cada capítulo traz reflexões profundas,

orações que conectam seu coração ao de Deus e mensagens inspiradas na Palavra para renovar sua fé e sua força.



Talvez você se pergunte: “como posso recomeçar?” A resposta é simples: dê o primeiro passo



Abra-se ao novo que Deus preparou para você. Mesmo as situações mais difíceis podem se transformar em pontos de partida para algo muito maior.

Há um versículo que diz: “Ninguém prega retalho de pano novo em roupa velha; do contrário, o remendo arranca o novo pedaço da veste usada e torna-se pior o rasgão” (Mc 2,21). É exatamente isso que Deus quer para nós neste novo ano: não remendos, mas uma vida totalmente nova, livre dos pesos do passado.

Os Recomeços de Deus foi escrito para te lembrar disso. Inspirado pelo Espírito Santo, ele traz palavras que tocam a alma e nos conduzem a verdadeiros recomeços. Cada capítulo é um passo para se aproximar mais de Deus e da vida que Ele sonhou para você.

Deus já preparou um ano novo cheio de promessas para você. Permita que Ele reescreva sua história, transformando sua vida com paz, cura e esperança. Com Deus, todo dia é uma oportunidade de recomeçar.

Aceite esse convite! Feliz recomeços para você! ●

***Célia Alves Cardoso** é autora de diversos livros publicados pela Editora Ave-Maria e autora do livro “*Os recomeços de Deus*”.



Célia Alves Cardoso

OS
**RECOMEÇOS
DE DEUS**



UMA AVE MARIA
COMO amanhecer



EDICION
AVE MARIA

Imagem: Freepik



TIMIDEZ:

COMO A CONDIÇÃO PODE AFETAR A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

DICAS PARA IDENTIFICAR
QUANDO A TIMIDEZ
É PREJUDICIAL E
REVERTER A SITUAÇÃO

◆ Cintia Lopes ◆

Quando se fala ou pensa em alguém que é tímido, a lembrança geralmente remete a uma pessoa quieta, retraída e desconfortável, principalmente em situações de exposição. O tímido nunca é o centro das atenções nas rodas de conversa, o mais participativo dos grupos de aplicativos de conversas ou aquele que primeiro se candidata para falar em público. Para muitas pessoas, esse sentimento é paralisante e pode se explicar de diferentes formas: medo de errar, insegurança, aversão a ser ‘notado’ por todos ao mesmo tempo e uma constante sensação de inadequação.

Mesmo que a timidez não seja sinônimo de falta de habilidade ou competência, ela pode ser um bloqueio emocional e psicológico que impede o desenvolvimento de qualidades essenciais. Às vezes, pode ser identificada facilmente na infância, desenvolver-se no período da adolescência e seguir até a fase adulta.

A partir do momento em que essa característica limita o potencial de cada um, chegando a interferir nas relações humanas e profissionais, é sinal de que algo está fora de ordem. A perda de confiança, a asserividade, a capacidade de se comunicar de maneira clara e o sofrimento que vem acompanhado muitas vezes de palpitação, mãos trêmulas, boca seca, estresse, ansiedade e transpiração excessiva frequentes são sinais de timidez extrema.

Para Bruna Fragozo, psicóloga junguiana especializada em dor crônica no atendimento de jovens, adultos e idosos, a timidez é um recurso que as pessoas usam para se defender do mundo externo, de situações que um dia aconteceram e que às vezes elas nem lembram, mas que deixaram marcas. “São situações que acontecem na nossa infância, que para umas pessoas podem não ser nada de importante, mas para outras são algo muito pesado. Isso faz com que as pessoas comecem a repelir determinadas situações, usem um escudo e criem recursos para cada vez mais se distanciar”, explica.

Timidez não é considerada pela medicina um transtorno psicológico ou um problema de saúde, mas é possível identificar quando esse recurso é prejudicial. “Acho que está muito conectado com o fato de a pessoa dizer que quer uma coisa e não conseguir alcançar aquele objetivo. É necessária uma busca sobre o que está acontecendo no momento, o que ocorreu no passado para que o profissional qualificado identifique

as técnicas que podem ajudar o paciente. Uma das maneiras é tentar ressignificar o passado e os acontecimentos para que a timidez não seja usada como uma forma de impedimento da realização de sonhos e projetos”, analisa Bruna.

Em qualquer fase da vida, a timidez pode surgir. Na infância, episódios ocorridos na escola, bullying, situações em que a criança se sente ridicularizada contribuem para temperamentos mais retraídos e o surgimento da timidez. “A criança desenvolve esse recurso da timidez e acaba carregando-o pela vida adulta. Usar esse recurso para se afastar do mundo, do outro, porque sofreu alguma coisa pode aparecer em qualquer fase da vida”, adverte a psicóloga.

Muitas vezes, a timidez camufla dons valiosos, especialmente quando se trata de assumir papéis de liderança, seja na vida profissional ou até mesmo nas pastorais, movimentos ou na própria comunidade. Para muitos, a insegurança interna aumenta o bloqueio que impede as relações pessoais. No contexto da Igreja, a timidez pode ser um obstáculo significativo não apenas para aqueles que sentem o chamado a liderar como para a própria comunidade, que perde a contribuição de possíveis novos líderes. “Há pessoas que não que-



Bruna Fragozo, psicóloga.

Imagem: Arquivo Pessoal

rem ocupar um lugar de liderança e são felizes dessa forma. A timidez não vai atrapalhar essas pessoas, mas, se é alguém que tem um sonho, um desejo de ser líder, de transmitir seus conhecimentos, pode ser um obstáculo. Antes de tudo é preciso entender por que ela está nesse lugar da timidez para em seguida trabalhar a questão vencendo essa barreira”, aconselha Bruna Fragozo.

A história da Igreja está repleta de exemplos de pessoas que, apesar de sua timidez natural, foram chamadas por Deus a grandes obras de liderança. São Pio de Pietrelcina, por exemplo, é um santo que, desde a infância, demonstrava uma profunda timidez e possuía um temperamento introvertido. Ainda assim, São Pio ficou conhecido por sua capacidade de ouvir, aconselhar e guiar almas. Assim como Santa Bernadette Soubirous, a jovem francesa que testemunhou as aparições de Nossa Senhora em Lourdes. Bernadette era uma pessoa muito tímida, de uma humildade extrema, e se sentia desconfortável diante das grandes multidões que a procuravam após as revelações. Mesmo assim, ela aceitou o chamado de Deus e transformou sua vida em nome da fé superando suas limitações pessoais. Da mesma forma, muitos outros santos, como Santa Teresa de Lisieux e São João Maria Vianney, mostraram que a verdadeira liderança é um serviço e que a humildade e a timidez, quando entregues nas mãos de Deus, podem se transformar em grandes instrumentos de evangelização.

Esses são alguns exemplos de como a timidez pode ser adaptada quando existe a disposição para mudanças ou um propósito de vida. A liderança cristã não se baseia em poder ou status, mas no serviço aos outros e na confiança plena em Deus. Muitas vezes quem é mais tímido tem uma sensibilidade maior para escutar e humildade. São pessoas que compreendem suas limitações e se dispõem a servir em vez de dominar.

Romper com o bloqueio da timidez não significa se tornar extrovertido ou perder a essência da personalidade, trata-se de superar os medos e as limitações pessoais para confiar em Deus e em seu chamado. Para aqueles que se sentem tímidos ou inadequados é essencial lembrar que a liderança cristã não depende de qualidades humanas perfeitas, mas de um coração aberto ao Espírito Santo.

É nesse movimento de abertura ao novo que a pessoa busca o amadurecimento também na fé. Ao



Imagem: EyeEm / Freepik

assumir um papel de liderança, seja em uma pequena pastoral ou em um movimento maior, a pessoa não apenas contribui para a missão da Igreja, mas também experimenta um processo profundo de transformação espiritual.

A psicóloga Bruna Fragozo ensina que o primeiro passo para tratar a timidez é reconhecer em que momentos ela é prejudicial para aquela pessoa e exercitar a própria exposição aos poucos. “Se a criança, ou adulto, é muito tímida, daquele tipo em que a voz quase não sai, é importante estabelecer um passo de cada vez para ir se soltando aos poucos. Reconhecendo suas conquistas e se julgando menos. O autojulgamento é a pior atitude que podemos ter nesse processo”, analisa.

Para Bruna, quando uma criança ou adulto abre mão de sonhos, de desejos, de crescer profissionalmente, de enfrentar o mundo é quando a timidez realmente virou um bloqueio: “Nesse momento é importante procurar ajuda de um psicólogo para que o profissional ajude no processo de resignificação e de entendimento para não desencadear uma ansiedade ou algo mais sério”, adverte.

Superar a timidez não é um processo rápido, pelo contrário: requer paciência e perseverança numa jornada que envolve autoconhecimento, prática e coragem, sempre se lembrando de celebrar as pequenas vitórias ao longo do caminho e não desanimar.

A seguir, dez dicas para desenvolver maior confiança para lidar com os desafios sociais e profissionais e ajudar a superar a timidez.

✔ RECONHEÇA A TIMIDEZ

O primeiro passo para superar a timidez é reconhecê-la sem se julgar. É importante entender que a timidez não define quem você é e que ela pode ser uma sensação temporária. Aceitar que você é uma pessoa tímida é o início do processo de mudança. Compreenda que a timidez não é uma fraqueza, mas uma característica humana comum que pode ser trabalhada e superada.

✔ DESENVOLVA A AUTOCOMPAIXÃO

Uma das principais razões pelas quais as pessoas tímidas têm dificuldades é a autocrítica excessiva. Muitas vezes, o medo de ser julgado por outros aumenta a sensação de insegurança. A prática da auto-compaixão – ser gentil consigo mesmo, em vez de se criticar severamente – é essencial para desenvolver a confiança. Lembre-se de que todos cometem erros e que esses momentos não definem você como pessoa.

✔ COMECE COM PEQUENAS METAS

Não tente enfrentar grandes desafios sociais de imediato. Comece com passos pequenos e acessíveis. Se você se sente desconfortável em ambientes muito grandes ou em conversas com várias pessoas, tente se expor gradualmente. Pode ser tão simples quanto iniciar uma conversa curta com um colega de trabalho ou participar de uma pequena reunião social. A ideia é ir expandindo seu “campo de conforto” aos poucos, sem pressa, e celebrar cada progresso, por menor que for.

✔ EXERCITE A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

Muitas vezes, a timidez está associada ao medo de se expressar verbalmente. A comunicação não verbal – como a postura, o olhar e os gestos – pode ser um bom ponto de partida. Manter uma postura ereta e olhar as pessoas nos olhos, por exemplo, transmite confiança, mesmo quando você sente insegurança. Essas pequenas mudanças podem melhorar significativamente sua imagem e ajudar a reduzir a ansiedade.

✔ PREPARE-SE PARA SITUAÇÕES SOCIAIS

Antes de participar de um evento social ou reunião, planeje mentalmente como você pode se comportar ou até mesmo o que poderá dizer. Saber o que esperar de uma situação social pode reduzir a ansiedade e ajudá-lo a se sentir mais preparado.

✔ ENFRETE O MEDO GRADATIVAMENTE

A timidez é alimentada pelo medo do julgamento e pela antecipação de situações desconfortáveis. Enfrentar esses medos de maneira gradual é um caminho eficaz para superá-los. Comece a se expor a situações sociais que você normalmente evitaria, sempre em doses pequenas. Cada vez que você se coloca à prova será possível perceber que, na maioria das vezes, seus medos não se concretizam da forma que imaginava.

✔ BUSQUE APOIO DE PESSOAS DE CONFIANÇA

Ter o apoio de amigos, familiares ou até mesmo de um mentor pode ser muito útil. Pessoas de confiança podem fornecer encorajamento e *feedback* positivo, ajudando a construir sua autoconfiança. Se você tem dificuldades em situações sociais específicas, compartilhe suas preocupações com alguém próximo.

✔ PRATIQUE A AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança é uma habilidade que pode ser treinada. Uma forma de cultivar mais confiança é focar suas qualidades positivas. Liste suas forças e lembre-se delas sempre que se sentir inseguro. Lembre-se das situações em que você teve sucesso, por mais simples que tenham sido, e use esses momentos como motivação para seguir em frente.

✔ SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO

A timidez muitas vezes se alimenta do medo do desconhecido, portanto, quanto mais você se desafiar a sair de sua zona de conforto, mais irá perceber que é capaz de lidar com novas situações. Se isso envolver fazer uma apresentação em público, participar de um evento social ou até mesmo se apresentar para novas pessoas, o importante é que você se coloque em situações que desafiam suas limitações.

✔ PRATIQUE A MEDITAÇÃO E O CONTROLE DA ANSIEDADE

A timidez muitas vezes se alimenta do medo do desconhecido, portanto, quanto mais você se desafiar a sair de sua zona de conforto, mais irá perceber que é capaz de lidar com novas situações. Se isso envolver fazer uma apresentação em público, participar de um evento social ou até mesmo se apresentar para novas pessoas, o importante é que você se coloque em situações que desafiam suas limitações.●

5 INIMIGOS DA PASTORAL DA COMUNICAÇÃO

◆ Fabiano Fachini* ◆

A comunicação é uma das dimensões essenciais da missão da Igreja. Comunicar é evangelizar! No entanto, muitas vezes os agentes da Pastoral da Comunicação (Pascom) enfrentam desafios que comprometem a eficácia e a relevância de suas ações na realidade da Igreja. Identificar e superar esses obstáculos é fundamental para que os “pasconeiros” possam cumprir sua missão de anunciar o Evangelho de maneira integrada e transformadora. Neste artigo, vamos conferir os cinco principais “inimigos” que podem enfraquecer a Pastoral da Comunicação e caminhos para superá-los, inspirados no exemplo de Jesus Cristo, o grande comunicador.

ESQUECER O EXEMPLO DE JESUS COMUNICADOR

Jesus Cristo é o comunicador do Pai, caminho, verdade e vida (cf. Jo 14,6), que nos convida a permanecer unidos a Ele para produzirmos frutos, como ramos unidos à videira (cf. Jo 15,1-17). É nele que aprendemos a comunicar, pois não há comunicação autêntica fora desse caminho. Esquecer o exemplo de Jesus é perder a essência da Pastoral da Comunicação, que deve refletir sua proximidade, acolhimento e compromisso com a verdade.

DEIXAR UMA PASTORAL DE FORA DAS MÍDIAS

As redes sociais da paróquia devem ser espaço de unidade e inclusão, envolvendo todas as pastorais, movimentos, comunidades, projetos sociais e paroquianos. Cada um desses grupos deve ter seu lugar na comunicação paroquial, com conteúdos em fotos, vídeos e mensagens que gerem diálogo e pertencimento. Esse trabalho integrado dos “pasconeiros” com a comunidade fortalece a missão da Pastoral da Comunicação e promove uma Igreja mais unida e presente no mundo digital.

DEIXAR UMA PASTORAL DE FORA DAS MÍDIAS

Servir é a essência da Pastoral da Comunicação. Ela existe para apoiar, ajudar a organizar e dar visibilidade às ações evangelizadoras de toda a Igreja por meio da comunicação. Como destacam Irmã Élide Maria Fogolari e Rosana da Silva Borges, “A Pastoral da Comunicação é considerada a pastoral do serviço, da acolhida, pois sua finalidade não se encerra nas suas próprias atividades, mas ganha sentido quando contribui com as demais pastorais e organismos da Igreja”. Deixar de lado essa atitude de serviço é negligenciar o papel missionário que sustenta a Pastoral da Comunicação.

A FALTA DE ORAÇÃO

A espiritualidade é um dos quatro eixos da Pastoral da Comunicação: espiritualidade, formação, articulação, produção. *O Guia de implantação da Pastoral da Comunicação* resalta: “A espiritualidade constitui o alicerce de todos os eixos citados acima. Sem a prática e a vivência da espiritualidade, o comunicador esvazia-se, fragiliza-se como sujeito e torna-se vulnerável às dificuldades que se apresentam ao longo do caminho. É fundamental que se cultive a espiritualidade do comunicador”. A oração deve ser a força que move e sustenta cada agente da Pastoral da Comunicação, ajudando-o a permanecer conectado com Cristo e comprometido com a missão evangelizadora da Igreja no seu servir pastoral.

A PASTORAL DA COMUNICAÇÃO ESQUECER SUA MISSÃO

A Pastoral da Comunicação tem como objetivo principal estar a serviço de toda a Igreja para consolidar sua missão por meio da comunicação. Suas diretrizes existem para organizar e animar as atividades da pastoral, tornando-a um instrumento eficaz para que paróquias e dioceses anunciem Cristo de maneira planejada e integrada. Esquecer essa missão é correr o risco de transformar a Pastoral da Comunicação em um grupo voltado apenas para a cobertura de eventos ou questões técnicas, distanciando-se de sua essência evangelizadora.

Desejo que cada comunicador da Pastoral da Comunicação possa vencer esses cinco “inimigos” e renovar diariamente o compromisso com sua missão, inspirando-se em Jesus Cristo, o comunicador por excelência. ●

***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.

COMO VIVER BEM O JUBILEU 2025?

♦ Da Redação ♦

Em 2025, a Igreja celebra o Jubileu Ordinário, marcado pelos 2025 anos da encarnação de Jesus Cristo. Com o tema “Peregrinos da esperança”, esse momento especial convida os fiéis a uma experiência de graça e perdão.

Originado do termo hebraico “yobel”, o jubileu remonta à tradição bíblica do Livro do Levítico (cf. 25,8-13) como um tempo de reconciliação, libertação e renovação da justiça social. Na história da Igreja, o primeiro jubileu foi convocado pelo Papa Bonifácio VIII, em 1300, e desde então se tornou um marco espiritual celebrado a cada 25 anos.

O Papa Francisco, na bula que proclama o jubileu, destaca que esse é um momento para “oferecer a experiência viva do amor de Deus” e renovar a esperança cristã diante de um mundo marcado por desafios. Com o tema central da esperança, o jubileu propõe três pilares para a vivência desse tempo:

- reconciliação com Deus por meio da confissão e da comunhão, os fiéis são

convidados a restaurar sua relação com o Senhor;

- renovação interior e social, pois o jubileu chama à transformação pessoal e ao compromisso com uma sociedade mais justa;

- peregrinação e indulgências, já que a peregrinação a locais sagrados, incluindo as portas santas, é um elemento essencial, simbolizando um caminho de fé e graça.

A programação inclui grandes eventos, como a abertura das portas santas nas principais basílicas de Roma e nas catedrais diocesanas pelo mundo. Esse também será um momento de intensa ação pastoral, incluindo atividades para diversas comunidades e iniciativas de reconciliação promovidas pelos Missionários da Misericórdia, instituídos no jubileu de 2016.

Que o jubileu em 2025 seja um tempo de renovação, esperança e compromisso, guiando-nos na construção de um mundo mais fraterno.●



Imagem: Foto: Santa em São Paulo - Imagem: José Luis Filipo Cabana / Wikipedia

JUBILEU 2025



PEREGRINOS DE ESPERANÇA

Chegou a
Bíblia Ave-Maria

Capa Eucarística:

excelente opção de presente para o
catequizando!



À venda nas
melhores livrarias católicas
ou em avemaria.com.br

M
EDITORA
AVE-MARIA

É TEMPO DE *vencer!*

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



A força da



Imagem: Freepik

◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

“Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam,
e a prova das coisas que não se veem.”

(Hb 11,1)

“Ter fé é ir com medo.”

(Edith Stein)

A fé é o pilar central da vida cristã, uma resposta do coração e da alma ao chamado divino que Deus dirige a cada pessoa humana. Nas Sagradas Escrituras, encontramos o convite de Cristo para que entreguemos nossa confiança no Pai que nunca nos abandona. Jesus nos lembra que “Se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte: ‘Passa daqui para lá’, e ele há de passar” (Mt 17,20). Entretanto, para que essa fé seja autêntica e floresça é necessário que ela tenha uma atitude concreta e ao amor, pois “a fé sem obras é morta” (Tg 2,26).

A fé cristã, então, não é passiva: ela exige ação. As obras representam a materialização do amor de Deus em nossas vidas, um reflexo de seu cuidado e retenção. Jesus, em sua vida pública, exemplificou esse compromisso: Ele curou, alimentou e confortou aqueles que encontrou em seu caminho, deixando-nos um legado de misericórdia e compaixão. Em cada gesto de caridade, Jesus mostrou que o amor é uma linguagem universal e que exige um comprometimento real com o chão da vida. Como nos ensina São João, “Se alguém disser: ‘Eu amo a Deus’, mas odiar o seu irmão, é mentiroso” (1Jo 4,20).

O amor cristão é, antes de tudo, um amor que se faz, que vai ao encontro do outro com generosidade. Em cada ato de caridade, Deus nos convida a seguirmos o exemplo de Cristo, que, sendo o Filho de Deus, “não veio para ser servido, mas para servir” (Mt 20,28). Inspirados pelo exemplo de Jesus somos chamados a manifestarmos a nossa fé por meio do amor ao próximo, criando laços de solidariedade, fraternidade e cuidado, sobretudo com os mais necessitados.

Dentre as muitas cenas e imagens que temos de Cristo, convém recordarmos aquela na qual Ele é apresentado como o “bom pastor”, aquele que co-

nhece e cuida de suas ovelhas com profundo amor e zelo.

A vida de Cristo nos ensina que a verdadeira fé não é uma mera adesão às doutrinas, mas um caminho de transformação interior que se reflete na nossa maneira de ser e de agir. Quando nos aproximamos dele, sentimos o impulso de sermos melhores, de amarmos mais, de estendermos a mão a quem sofre. Essa dinâmica entre fé e obras é uma expressão concreta do mandamento de amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos (cf. Mt 22,37-39).

A fé cristã, em sua essência, é uma vivência encarnada, que não se limita ao âmbito individual. Como corpo místico de Cristo, a Igreja é chamada a agir no mundo, inspirando-se em seus ensinamentos para transformar a sociedade à luz do Evangelho.

Nossos dias, muitas vezes marcados pela pressa e pelo individualismo, desafiam-nos a redescobrirmos o valor da fé vivida em comunidade e traduzida em gestos concretos de fraternidade. É nesse contexto que a mensagem de Cristo “Amai-vos uns aos outros como eu vos amei” (Jo 15,12) se torna uma luz que guia nossos passos. Nossa fé só ganha sentido pleno quando se transforma em obras de amor, pois é por meio do amor que Deus se manifesta no mundo.

Que possamos, como cristãos, seguir o exemplo de Cristo, integrando fé, obras e amor em nossa caminhada. Que nossa fé seja o fundamento de nossas ações, nosso amor seja a marca da presença de Deus em nós e que, unidos como Igreja, possamos construir um mundo mais justo e fraterno, onde o amor de Deus possa ser reconhecido em cada gesto de compaixão e solidariedade. Assim, cumprimos nossa missão de sermos, à imagem de Cristo, instrumentos do amor de Deus no mundo. ●

Jesus Pequeno:

SUA INFÂNCIA CONVIDA À ENTREGA

CELEBREMOS O NOME DE JESUS, QUE TAMBÉM FOI CRIANÇA

◆ Nayá Fernandes ◆

Janeiro é o mês em que muitas pessoas fazem promessas. Criar hábitos, rever comportamentos viciantes, passar mais tempo com a família, com os amigos, focar o que realmente importa. É também o mês em que, na Igreja Católica, celebra-se o Santíssimo Nome de Jesus.



Imagem: Claudio Coello

A celebração litúrgica, realizada a cada 3 de janeiro, passou a ser propagada no século XIV e, desde então, tornou-se um momento em que os cristãos aprofundam o significado no nome de Jesus e tudo o que esse nome representou ao longo dos séculos. Em 1530, o Papa Clemente VI concedeu à Ordem Franciscana que celebrasse o ofício do Santíssimo Nome de Jesus.

O nome foi propagado, sobretudo, por São Bernardino de Sena, que dizia: “Este é aquele santíssimo nome desejado pelos patriarcas, esperado com ansiedade, suplicado com gemidos, invocado com suspiros, requerido com lágrimas, dado ao chegar a plenitude da graça”.



Imagem: Arquivo Pessoal

Yanni Lima da Silva.

NOME É IDENTIDADE

Toda criança, ao nascer, recebe um nome. Escolhido pelos pais com carinho, o nome faz parte da identidade da criança.

Francesco Fernandes, que tem 8 anos e mora em São Paulo (SP), disse ter orgulho de ter o mesmo nome que um santo tão im-

portante para a Igreja e que reconhece em Jesus o nome de alguém que foi uma criança muito especial, que desde sempre espalhou amor pelo mundo.

“Eu escuto meus pais contarem fatos sobre a vida de Jesus e fico pensando que Ele deve ter sido uma criança muito legal”, disse Francesco.



Imagem: Arquivo Pessoal

Francesco Fernandes.

Já Yanni Lima da Silva, que mora na Bahia e tem 10 anos, acredita que Jesus, quando criança, era simples, bondoso, obediente e grato. “Ele era feliz, tinha vários amigos, sempre pensava no próximo e era amigável”, continuou a menina, que participa da comunidade e canta nas celebrações junto com sua mãe, Daniela Lima. Yanni significa “agraciada por Deus”.

A MANIFESTAÇÃO DE DEUS EM UM MENINO

O nome de Jesus foi anunciado pelo Arcanjo Gabriel quando ele fez o anúncio de que Maria estaria grávida do filho de Deus. Gabriel declarou: “Conceberás e darás à luz um filho, e lhe porás o nome de Jesus. Ele será grande; será chamado Filho do Altíssimo”



Imagem: Jesus entre os doutores. Por Cima da Conegliano, no Museu Nacional de Varsóvia, Polónia / Wikipedia

(Lc 1,31-32). O nome de Jesus foi uma revelação divina à Virgem Maria e o significado indicaria toda a sua missão: “Deus salva”.

Assim, a palavra “Jesus” é uma forma latina do grego “*Iesous*”, que, por sua vez, é a transliteração do hebraico “*Jeshua*”, “*Joshua*” ou “*Jehoshua*”, cujo significado é “*Yahveh é salvação*”.

É o próprio Evangelho que reconta o momento em que o Filho de Deus recebeu seu nome, celebrado em janeiro, logo depois do Natal: “Quando se completaram os oito dias para o Menino ser circuncidado, deram-lhe o nome de Jesus, indicado pelo anjo, antes de ter sido concebido no seio materno” (Lc 2,21).

E O VERBO SE FEZ CARNE

Segundo a tradição da Igreja, Jesus foi circuncidado no templo, ocasião em que recebeu seu nome. Desde então, tudo o que Ele viveu foi uma preparação para a vida adulta, sempre obediente e dócil à vontade do Pai.

Assim, a infância de Jesus começa com o mistério da encarnação, quando o Verbo de Deus, a segunda Pessoa da Santíssima Trindade, fez-se carne no seio da Virgem Maria.

Deus escolheu nascer numa condição humana simples e vulnerável, tão frágil como um recém-nascido. Também em janeiro celebra-se a Festa da Epifania ou da Manifestação de Deus. Nesse dia, em que a tradição cristã lembra a visita dos três reis magos ao Menino Jesus numa estrebaria, reflete-se sobre a humildade de Deus que se fez pequeno e pobre.

A visita dos magos, narrada no Evangelho de Mateus, é outro momento significativo na infância de Jesus. Homens sábios e de alta posição social, vindos do Oriente, trazem presentes simbólicos (ouro, incenso e mirra) e reconhecem em Jesus o Rei dos Judeus, o Salvador. Jesus é o Redentor universal e sua infância, longe de ser apenas um evento isolado, é um sinal do cumprimento da pro-

messa de Deus a todas as pessoas, de todas as culturas e povos. Também a adoração dos pastores, guiados pela estrela, é uma expressão dessa humildade, o reconhecimento da grandeza de Deus na simplicidade de um bebê.

APRESENTAÇÃO NO TEMPLO E A PROFECIA DE SIMEÃO

Durante a apresentação de Jesus no templo, conforme narra o Evangelho de Lucas, Simeão, um homem justo e piedoso, proclama que Ele é a “luz para revelação aos gentios e para a glória de Israel” (Lc 2,32). A profecia de Simeão é um testemunho da missão universal de Jesus e do cumprimento das promessas de Deus.

A profecia de Simeão também antecipa o sofrimento de Maria, pois ele diz que uma espada de dor transpassará seu coração. Após esses eventos, os Evangelhos falam pouco sobre a infância de Jesus.

Esse período da infância de Jesus, de 12 anos, é revelado em Lucas 2,41-52, quando Jesus é encontrado no Templo ensinando aos doutores da Lei: “Não sabíeis que eu devo estar na casa de meu Pai?”.

DEUS ESCOLHEU SER HUMANO E FRÁGIL

Gisele Canário, teóloga e biblista do Centro Bíblico Verbo, afirmou à reportagem que “A infância de Jesus, apesar de ser pouco comentada, é fundamental para entender quem Ele foi e o que viveu”.

“Os relatos dos Evangelhos sobre sua circuncisão (cf. Lc 2,21), apresentação no templo (cf. Lc 2,22-40) e a fuga para o Egito (cf. Mt 2,13-23) mostram como Jesus fazia parte da cultura e das tradições judaicas do século I. Esses eventos também deixam claro que Ele pertencia a um povo que vivia sob o domínio do Império Romano e enfrentava muitas dificuldades”, explicou.

Ele recordou que a circuncisão, um rito importante para os judeus, demonstra como Jesus seguiu as leis de sua religião desde o início. “Importante notar que Ele não seguia as leis de maneira cega e sem criticidade; pelo contrário, a grande relevância desse projeto é justamente manifestar o Reino de Deus como algo completamente contrário às projeções do sistema religioso e político da época. A apresentação no templo, por sua vez, mostra a ligação do povo judeu com Deus por meio de rituais e da esperança de uma cura esperada por meio de um salvador, representada por Simeão e Ana. Outro aspecto importante dessa cura é a fuga para o Egito, que reflete a dura realidade da época, marcada por injustiças e perseguições, como as causadas pelo rei Herodes”, ponderou Gisele.

Além disso, ela enfatizou que esses momentos da infância de Jesus revelam que Deus escolheu se fazer humano em toda a sua fragilidade, enfrentando os mesmos desafios de qualquer pessoa comum. “A história de Jesus criança nos lembra que Deus age no cotidiano e nos momentos mais simples, trazendo uma mensagem de cuidado e atenção, especialmente para os mais vulneráveis”, disse a biblista.●



Imagem: Leonardo da Vinci - Virgem e a criança com Santa Ana / Wikipedia

UM CERTO GALILEU PADRE ZEZINHO

Um certo dia, à beira-mar
apareceu um jovem galileu.
Ninguém podia imaginar
que alguém pudesse amar
do jeito que Ele amava.
Seu jeito simples de conversar
tocava o coração de quem o escutava.

E seu nome era Jesus de Nazaré.
Sua fama se espalhou e todos vinham ver
o fenômeno do jovem pregador
que tinha tanto amor.

Naquelas praias, naquele mar
naquele rio, em casa de Zaqueu.
Naquela estrada, naquele Sol.
E o povo a escutar histórias tão bonitas.
Seu jeito amigo de se expressar
enchia o coração de paz tão infinita.

E seu nome era Jesus de Nazaré.
Sua fama se espalhou e todos vinham ver
o fenômeno do jovem pregador
que tinha tanto amor.

Naquelas ruas, naquele chão.
Naquele poço e em casa de Simão.
Naquela relva, no entardecer
o mundo viu nascer a paz e a esperança.
Seu jeito puro de perdoar
fazia o coração voltar a ser criança.

E seu nome era Jesus de Nazaré.
Sua fama se espalhou e todos vinham ver
o fenômeno do jovem pregador
que tinha tanto amor.

Um certo dia, ao tribunal,
Alguém levou o jovem galileu.
Ninguém sabia qual foi o mal
E o crime que Ele fez, quais foram seus pecados.
Seu jeito honesto de denunciar
mexeu na posição de alguns privilegiados.

E mataram a Jesus de Nazaré.
E no meio de ladrões puseram sua cruz,
mas o mundo ainda tem medo de Jesus,
que tinha tanto amor.

Vitorioso, ressuscitou.
E após três dias, à vida Ele voltou.
Ressuscitado, não morre mais.
Está junto do Pai, pois Ele é o Filho eterno.
Mas Ele vive em cada lar
e onde se encontrar um coração fraterno.

Proclamamos que Jesus de Nazaré,
glorioso e triunfante, Deus conosco está.
Ele é o Cristo, é a razão da nossa fé
e um dia voltará!



**Aponte a câmera do celular
e ouça a música aqui.**

SANTUÁRIO DE SÃO JOÃO BOSCO: FAMÍLIAS E JOVENS ALCANÇADOS

Imagem: diocesadelorena.com



◆ Da Redação ◆

Local de tantas peregrinações e devoção a um dos santos mais populares da Igreja, o Santuário Diocesano de São João Bosco está localizado na cidade de Lorena, no interior de São Paulo.

O Santuário comemorou 10 anos de sua elevação em 2023, ano em que os salesianos completaram 140 anos de sua presença no Brasil. A congregação chegou a Lorena em 1890, iniciando um importante trabalho missionário no interior paulista.

Em 1988, foi lançada a pedra fundamental da igreja dedicada a Dom Bosco na cidade, que, em 1º de setembro de 2013, foi elevada à condição de Santuário, tornando-se o primeiro no estado de São Paulo dedicado ao santo.

É gratificante saber que tantas famílias foram tocadas e que tantas pessoas dedicaram suas vidas à comunidade ao longo dessa trajetória.

A missa em ação de graças reuniu fiéis de todas as idades. Foi uma alegria especial ver tantos jovens e crianças presentes, sinal de que a Igreja está viva, tem um futuro promissor e de que, com esperança, dias melhores virão!

Durante o encontro de reitores realizado em Aparecida, os reitores do Santuário do Pai das Misericórdias, localizado em Cachoeira Paulista (SP), e do Santuário Dom Bosco comprometeram-se a trilhar um caminho de unidade. Afinal, estando a apenas 20 quilômetros de distância um do outro, podem somar forças e alcançar ainda mais pessoas. ●

Rogai por nós,
Santa Mãe
de Deus!

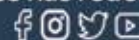


16x13 cm - 168 págs.

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.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:



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



PALAVRA
DO
PAPA

Três conselhos do Papa Francisco para viver bem a vocação



No início de 2025 somos chamados a refletir sobre como nosso compromisso com Deus pode ser renovado e vivido ao longo do ano. No contexto do ano litúrgico, a Igreja propõe meses temáticos para nos ajudar a aprofundar aspectos importantes da vida eclesial: em agosto, a promoção e a oração pelas vocações; em setembro, a escuta e a prática da Palavra de Deus; em outubro, as missões. Essa dinâmica nos convida a olhar para o novo ano como uma oportunidade de cultivar nossa vocação e redescobrir a graça de sermos filhos amados de Deus.

Para vivermos bem esse propósito em 2025, podemos nos inspirar nos conselhos do Papa Francisco, dados na mensagem para o 61º Dia Mundial de Oração pelas Vocações, celebrado em abril do último ano. Ele nos encoraja a viver nosso chamado ancorados na esperança cristã, fascinados por Jesus e comprometidos na construção do Reino de Deus.

Entre os seus ensinamentos, destacam-se três conselhos que permanecem atemporais e relevantes.

Escuta do chamado divino como realização pessoal: a vocação não é um peso, mas uma oportunidade de descobrir quem somos e como podemos servir. O Papa lembra que a plenitude da vida é alcançada quando respondemos com amor ao chamado que Deus nos faz.

Solidariedade e compromisso com o bem comum: Francisco destaca o valor do serviço ao próximo e a importância de trabalharmos juntos pela construção de uma sociedade mais justa, onde a solidariedade transforma realidades.

Cultivo da esperança e envolvimento ativo: apesar das dificuldades somos chamados a ser “peregrinos de esperança”, promovendo paz e cuidado mútuo, vivendo o sonho de Deus para a humanidade.

Que 2025 seja um ano de escuta, ação e compromisso renovado com o chamado de Deus. Que nossos passos sejam guiados pela fé e pelo desejo de construir um mundo mais fraterno, à luz do Evangelho. Deixemo-nos fascinar por Jesus e por sua missão, confiantes na certeza de que Ele caminha ao nosso lado. Que Deus nos abençoe neste novo ano! ●

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

Pelo direito à educação

Rezemos para que os migrantes, os refugiados e as pessoas atingidas pela guerra vejam sempre respeitado seu direito à educação, necessária para construir um mundo melhor.

EVITE ERROS

NO PROCESSO
CATEQUÉTICO

◆ Jeciandro Pessoa* ◆

Imagem: Freepik

Muito se debate, nos dias atuais, sobre a catequese. Dentro disso, planejar é uma necessidade; é impossível alcançar objetivos sem um verdadeiro planejamento daquilo que é preciso ser feito. Na ação catequética, não é diferente: catequizar requer conhecimento da sua realidade, dos seus interlocutores e daquilo que é próprio da vocação de catequista. Sem isso, dificilmente o processo catequético será bem-sucedido. Mas o que fazer?

A BÍBLIA NOS ENSINA A PLANEJAR:

“Quem de vós, querendo fazer uma construção, antes não se senta para calcular os gastos que são necessários, a fim de ver se tem com que acabá-la? Para que, depois que tiver lançado os alicerces e não puder acabá-la, todos os que o virem não comecem a zombar dele, dizendo: Este homem principiou a edificar, mas não pode terminar. Ou qual é o rei que, estando para guerrear com outro rei, não se senta primeiro para considerar se com dez mil homens poderá enfrentar o que vem contra ele com vinte mil?” (cf. Lc 14, 28-31).

Tendo apresentado um breve relato do Evangelho de São Lucas, pensemos o seguinte:

- Quais foram os erros e acertos do ano que passou?
- Qual a qualidade do material da catequese?
- Qual o nível do conhecimento da fé, de você catequista?
- Como você transmite o que você conhece?
- Como a família tem sido iniciada na fé juntamente com o catequizando?
- Como a comunidade contribui com a Iniciação à Vida Cristã?

O novo Diretório para a Catequese orienta a pessoa do catequista sobre os desafios atuais, sem perder de vista a “importante consciência da reciprocidade entre o conteúdo e o método” (Diretório

para Catequese, n.º 179). Não basta apenas ter em mãos os subsídios da catequese; é preciso saber transmitir, promovendo uma verdadeira iniciação à vida cristã. É a partir disso que a catequese se diferencia de qualquer outro ensino, pois ela visa tornar a pessoa de Cristo conhecida, amada e levar os interlocutores a imitá-Lo.

É de fundamental importância que a pessoa do catequista esteja preparada para essa realidade. O Diretório para a Catequese orienta: “Os catequistas se preparem convenientemente para esta missão, de modo que conheçam plenamente a doutrina da Igreja e aprendam teórica e praticamente as leis psicológicas e as ciências pedagógicas” (Diretório para Catequese, n.º 114). Sem essa devida preparação antes mesmo de dar início à catequese, a iniciação à vida cristã se tornará ainda mais desafiadora.

É necessário observar, sobretudo, que todo planejamento catequético visa a iniciação integral e progressiva dos envolvidos neste processo (Catequese Renovada, n.º 8). Sem essa preocupação, a catequese será mais do mesmo, com os resultados que já são conhecidos por todos. Infelizmente, observa-se que a grande maioria dos catequistas está preocupada unicamente em passar apenas o conteúdo da catequese, como um ensino escolar. Essa não é unicamente a finalidade da catequese.

Em virtude dos fatos mencionados, o planejamento catequético buscará identificar os erros do passado e melhorar o processo catequético da paróquia, tornando os agentes deste ministério mais conscientes. Além disso, visa conscientizar e inserir as pastorais, movimentos e a própria comunidade na iniciação à vida cristã. Só desta forma a Iniciação à Vida Cristã acontecerá conforme orienta a Igreja. ●

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

MARIA, MÃE DE DEUS *e nossa!*

♦ Rosa Maria Dilelli Cruvinel* ♦

A grandeza do mistério da maternidade divina de Maria e da sua maternidade espiritual como mãe da Igreja tem sua fundamentação nas Sagradas Escrituras. Na “plenitude dos tempos” (Gl 4,4) se realizou por obra do Espírito Santo o mistério da encarnação do Filho de Deus no seio da Virgem Maria (cf. Jo 3,16; Gl 4,4s; Lc 1,34s; Mt 1,18-20s). O Evangelho de São Lucas apresenta o encontro das duas primas grávidas; Isabel, sob o impulso do Espírito Santo, declara a Maria: “Como mereço que a mãe do meu Senhor venha me visitar?” (Lc 1,43). Em outros Evangelhos ela é chamada “a mãe de Jesus” (Jo 2,1; Jo 19,25).

“A Santa Igreja celebra com júbilo, no dia primeiro do ano, a Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus. Por ser mãe de Deus, a Virgem tem uma dignidade de certo modo infinita, devido ao bem infinito que é Deus. E nessa linha não se pode imaginar uma dignidade maior, como não se pode imaginar nada maior que Deus”, afirma São Tomás de Aquino (*Suma teológica*, I, q. 25, a. 6,

ad). A Santíssima Virgem é, com razão, venerada pelos católicos com o culto especial (hiperdulia). Ela mesma declarou que “Todas as gerações me hão de proclamar bem-aventurada” (Lc 1,48).



O título “Mãe de Deus” foi confirmado pelo magistério da Igreja, assim diz o Catecismo da Igreja Católica: “Com efeito, aquele que Ela concebeu como homem por obra do Espírito Santo, e que se tornou verdadeiramente seu Filho segundo a carne, não é outro senão o Filho eterno do Pai, a segunda pessoa da Santíssima Trindade. A Igreja confessa que Maria é, verdadeiramente, Mãe de Deus (*Theotókos*)” (495)



A alegria desse primeiro dogma mariano espalha-se entre todos os católicos ao redor do mundo. Segundo o Papa Bento XVI (2008), o dogma confirmou a devoção do povo cristão que ocorria desde o século III, com esse título “foi solenemente confirmada, por um lado, a unidade das duas naturezas, a divina e a humana, na pessoa do Filho de Deus e, por outro, a legitimidade da atribuição à Virgem do título de *Theotókos*, Mãe de Deus”.

O título “Mãe de Deus” é atribuído oficialmente a Maria no século V; ele foi proclamado como resposta às heresias e questões relativas à pessoa de Jesus Cristo, pois alguns negavam que Ele é verdadeiro Deus e verdadeiro homem. Dessa forma, o 3º Concílio Ecumênico, reunido em Éfeso em 431, confessou que “Maria se tornou, com toda a verdade, mãe de Deus, por ter concebido humanamente o Filho de Deus em seu seio”. Já o *Catecismo da Igreja Católica* diz que “Mãe de Deus não porque o Verbo de Deus dela tenha recebido a natureza divina, mas porque dela recebeu o corpo

sagrado, dotado duma alma racional, unido ao qual, na sua pessoa, se diz que o Verbo nasceu segundo a carne” (466).

Esse espetacular feito do Espírito Santo em sua Igreja causou maior impulso à devoção mariana. Avançaram as construções e várias igrejas dedicadas à mãe de Deus, dentre elas a belíssima Basílica de Santa Maria Maior, em Roma. Posteriormente, o Concílio de Calcedônia (451) confirmou esse dogma com a declaração de Cristo: “Verdadeiro Deus e verdadeiro homem, nascido de Maria Virgem e Mãe de Deus, na sua humanidade, para nós e para a nossa salvação”. Nos tempos atuais, o Concílio Vaticano II reafirmou a doutrina sobre a maternidade divina de Maria, na Constituição Dogmática sobre a Igreja *Lumen Gentium*, no capítulo oito com o tema “A Bem-aventurada Virgem, Mãe de Deus, no mistério de Cristo e da Igreja”, como nos disse o Papa Bento XVI (homilia, 15 de setembro de 2008).

O saudoso Papa João Paulo II destacou a harmonia do plano divino em relação ao papel de Maria realizado na ação salvífica do Espírito Santo, como mãe de Deus e nossa. No Calvário, as palavras que Jesus dirige à mãe e ao discípulo predileto são “Mulher, eis aí o teu filho” (Jo 19,26); no Espírito Santo, o Salvador pede à mãe o consentimento ao sacrifício do Filho para se tornar a mãe de uma multidão de filhos. A essa suprema oferta da sua Mãe, Jesus assegura um fruto imenso: Maria recebe

uma nova maternidade destinada a alcançar a todos os homens. Assim, em audiência-geral, explicou o Pontífice: “O dom da mãe universal estava incluído na missão redentora do Messias: ‘Depois, Jesus, sabendo que tudo estava consumado...’, escreve o Evangelista após a dupla declaração, “Mulher, eis aí o teu filho” e “Eis aí a tua mãe” (*ibid.*, 19,26-28). No mistério da encarnação, sua cooperação com o Espírito tinha desempenhado um papel essencial; também no mistério do nascimento e da formação dos filhos de Deus, o concurso materno de Maria acompanha a atividade do Espírito Santo” (1998, 31).

Ao concluir essa meditação, ouça as palavras do anjo a José

como dirigidas a você: “Não temas receber Maria (...); o que nela foi gerado vem do Espírito Santo” (Mt 1,20).

Sim! Não tema receber Maria, ela é verdadeiramente mãe de Deus e nossa por obra do Espírito Santo. Deixe a mãe de Deus gerar e formar um ser humano novo renascido pelo Espírito Santo. Juntos proclamemos: “Viva a mãe de Deus e Nossa!”, ●

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



O DOM DA PIEDADE

♦ Pe. José Alem, cmf ♦

Os dons do Espírito Santo refletem o amor, o grande e único dom, com cada um representando diferentes aspectos desse amor, como objeto visto de diversos ângulos. Para viver plenamente esses dons é necessário seguir o caminho de Jesus, acreditando no amor, cumprindo os mandamentos e praticando as bem-aventuranças; assim, desenvolvemos os dons do Espírito e crescemos em sabedoria e graça. Esse processo envolve meditação, oração e uma vivência concreta da presença de Deus em nossas vidas e na Igreja. Falaremos, então, do dom da piedade.

Precisamos dialogar com as pessoas que amamos. Com elas partilhamos nossas vidas e elas participam conosco de nossa história.



É assim o dom da piedade: cultivar a relação amorosa com Deus de muitos modos, mas muito especialmente amando a Deus na oração



A oração expressa e ao mesmo tempo nutre a piedade, esse encontro amoroso com Deus em que partilhamos com Ele nossas vidas. Agradecemos por seus dons, seu amor, louvamos por sua obra na criação, na redenção da humanidade em seu Filho Jesus; agradecemos sua vida em nós pela ação do Espírito Santo. Pedimos também perdão por tê-lo amado tão pouco e suplicamos sua misericórdia para que possamos sempre mais na graça e no conhecimento de Cristo.

A piedade nos leva a amar Jesus por si mesmo na Eucaristia, a amá-lo em nosso coração, a amá-lo nos irmãos, a amá-lo na comunidade de fé, a Igreja, ouvindo seus pastores, a amá-lo acolhendo e colocando em prática a sua Palavra como palavra de vida que vai iluminando e orientando nossas vidas com atitudes concretas de amor.

Piedoso é quem, por amor, vive relacionamento com Deus em todos os modos como Ele se manifesta a nós e sente a alegria de partilhar com Ele sua vida confiando no seu amor que impulsiona a conhecê-lo e a amá-lo mais. O amor é também piedade. ●



Imagem: Freepik

MARTÍRIO



O TESTEMUNHO DE
SÃO SEBASTIÃO

Imagem: Vincenzo Foppa / Wikipedia

◆ Murillo Henrique Antonio de Oliveira* ◆

O martírio cristão sempre foi um farol de esperança para os fiéis ao longo da história. Os mártires, ao entregarem suas vidas por amor a Cristo, revelam a força transformadora da esperança cristã — uma esperança que ultrapassa o sofrimento e a morte, iluminando o caminho para a vida eterna. São Sebastião, com seu testemunho de fé e coragem, é um exemplo vivo dessa verdade. Seu martírio nos lembra que a fidelidade a Cristo não apenas sustenta o coração nas adversidades, mas também inspira gerações a permanecerem firmes na fé.

Sebastião (século III) serviu como soldado no exército romano, onde rapidamente ascendeu a posições de destaque. Contudo, ao conhecer o Evangelho, converteu-se e consagrou sua vida ao serviço de Deus e dos irmãos. Mesmo em meio a um ambiente hostil, ele encorajava os cristãos perseguidos e cuidava dos encarcerados. Sua fé foi descoberta e, ao se recusar a renunciar a Cristo, foi condenado a morrer transpassado por flechas. Apesar de sobreviver a esse primeiro ataque, Sebastião foi novamente capturado e martirizado, tornando-se um testemunho inabalável de esperança na ressurreição e na justiça divina.



Sua vida e morte refletem uma das máximas de Santo Agostinho: “A esperança tem duas filhas: a indignação e a coragem; a indignação nos ensina a não aceitar as coisas como estão; a coragem, a mudá-las”



A vida deste santo nos inspira a viver uma esperança ativa e transformadora. Sua conversão nos ensina que a verdadeira fé transforma o coração e guia nossas escolhas. Como bem afirmou o Papa Bento XVI: “A esperança cristã nos dá a coragem para suportar as provações e continuar avançando, sabendo que a nossa vida está nas mãos de Deus” (*Spe Salvi*, 39). Sebastião viveu essa esperança,

enfrentando as adversidades com coragem e confiando plenamente no Senhor.

Essas virtudes heroicas podem ser aplicadas em nossa própria caminhada de fé. Primeiramente, cultivando uma vida de oração e de constância nos sacramentos, especialmente na Eucaristia e na Reconciliação, que nos fortalecem para os desafios do dia a dia. Em segundo lugar, testemunhando nossa fé com obras concretas de caridade, mesmo em ambientes adversos. O Papa Francisco nos recorda que “o testemunho cristão é muitas vezes silencioso, mas sempre eficaz e cheio de amor” (Ângelus, 2017).

Neste Ano Jubilar de 2025, proclamado pelo Papa Francisco, somos convidados a refletir sobre como a esperança cristã pode transformar nossa vida e nos preparar para o encontro definitivo com Deus. Afinal, “quem tem esperança vive de maneira diferente” (Papa Bento XVI, *Spe Salvi*, 2). O Papa Francisco nos exorta a sermos “testemunhas da esperança em um mundo marcado por incertezas” (Mensagem para o Ano Jubilar, 2024). Inspirados por São Sebastião, somos chamados a olhar para além dos desafios temporais e fixar nossos olhos em Jesus, que é nossa esperança definitiva.

Ao contemplarmos o exemplo de São Sebastião, aprendemos que o martírio, seja físico ou espiritual, é um testemunho poderoso de que nossa verdadeira pátria está no céu, ou, como afirmou o Papa Francisco, “é o testemunho de uma vida fiel ao Evangelho” (Ângelus, 2016). Sua coragem e entrega nos encorajam a viver este Jubileu como um tempo de maior fidelidade a Deus, renovando nossa esperança e oferecendo nossas vidas como um sacrifício de amor. Que ele interceda por nós, para que também sejamos faróis de esperança em um mundo tão necessitado de luz e coragem. ●

***Murillo Henrique Antonio de Oliveira** é natural da cidade de Guaratinguetá (SP). É bacharel em Filosofia pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo (Unisal). Atualmente é sacristão no Santuário Nacional de Nossa Senhora da Conceição Aparecida, em Aparecida do Norte (SP).

DOMINGO, O DIA DO SENHOR

◆ Pe. Luiz Antônio Guimarães ◆

O domingo é, por excelência, o dia do Senhor, dia este em que os cristãos são chamados a voltar-se mais diretamente para o Senhor Deus, aquele que é a razão de tudo o que existe e que existirá. Diante dessa

certeza, será que os jovens têm tido essa compreensão e buscado colocá-la em prática? Evidentemente, nem sempre!

O Livro do Eclesiastes, no capítulo terceiro, diz que debaixo do Céu há um tempo para tudo. Tempo de nascer, tempo de morrer; tempo de plantar, tempo de

colher; enfim, mais adiante, afirma: “As coisas que Deus fez são boas a seu tempo. Ele pôs, além disso, no seu coração, a duração inteira, sem que ninguém possa compreender a obra divina de um extremo ao outro” (Ecl 3,11). Tudo o que Deus fez é bom e traz paz e alegria ao coração. Dentre as coisas criadas está o tempo, que é muito precioso até porque nenhum ser humano sabe quanto tempo tem nesta vida. Ninguém, como diz o versículo, conseguirá compreender totalmente a obra divina, por isso que o tempo não pode ser compreendido em sua dimensão total, mas vivido. Ressalta-se, vivido! No entanto, o que você tem feito do seu tempo? Tem vivido em Deus?



Imagem: Freepik

AUTOMEDICAÇÃO:

QUANDO O DIAGNÓSTICO SAI DA OFICINA

◆ Dr. Caio Bruno Andrade Nascimento* ◆

Suponhamos um cenário em que você finalmente comprou aquele carro dos seus sonhos. Não será mais preciso enfrentar longas filas no metrô para chegar ao trabalho ou se preocupar em perder o horário do ônibus. Todavia, num belo dia, o disco de embreagem apresenta um defeito grave e logo seu *WhatsApp* começa a chover mensagens do tipo “Basta arrancar de segunda que isso melhora”, “Dê uma olhada nesse videozinho sobre como trocar sua embreagem só com uma chave de fenda” ou “É só evitar estrada de chão”.

Curioso, não? Este, afinal, não é um texto sobre carros, então o que a embreagem de um automóvel teria a ver com a automedicação? Explico.

Quando algum de nossos bens materiais mais preciosos apresenta defeitos, corremos imediatamente a um especialista, ignorando a enxurrada de “soluções caseiras” que vemos na *internet*. Isso acontece porque sabemos que a divergência de opiniões de pseudoespecialistas

Imagem: Freepik



pode piorar ainda mais o problema e causar danos irreversíveis ao objeto.

Por que, então, não usamos o mesmo critério com a nossa saúde, um dos maiores bens que possuímos? Se procuramos o mecânico para cuidar do carro, por que dispensamos a ajuda médica e recorremos à automedicação?

Os riscos dessa prática são muitos e graves: desde injúrias renais causadas por anti-inflamatórios até danos hepáticos provocados por interações medicamentosas de substâncias que competem pela mesma via de metabolismo. Medicando-se sem critério, o paciente não só corre riscos desnecessários como também pode agravar o quadro que busca resolver, algo facilmente evitável com uma consulta médica.

Na prática clínica, nós, médicos generalistas, frequentemente encontramos pacientes viciados em

medicações “tarja preta” recomendadas por vizinhos ou pessoas que se entopem de antibióticos para tratar pequenos resfriados de origem viral, o que não apenas é ineficaz, mas contribui para a resistência bacteriana, um problema de saúde pública. Cuidar da saúde exige responsabilidade. Assim como você não entregaria seu carro a qualquer curioso, lembre-se de que seu corpo merece ainda mais atenção. Não caia na armadilha da automedicação, procure sempre um profissional qualificado, afinal, a prevenção e o cuidado adequado são os verdadeiros caminhos para uma vida saudável e plena. ●

***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 ORAÇÃO EM FAMÍLIA COMO PACTO PARA O SUCESSO

◆ Pe. Rodolfo Faria ◆

Estimado leitor da *Revista Ave Maria*, inicio nossa reflexão mensal de janeiro convidando você e sua família a um pacto do sucesso mediante oração pelos projetos familiares.

Não bastasse ser o Filho de Deus, pelo qual todas as coisas foram criadas (cf. Hb 1,2), ainda tomou sobre si todas as faltas da humanidade e sofreu morte, e morte de cruz, portanto, Deus lhe

deu o nome que está acima de todo nome (cf. Fl 2,8-9). Jesus Cristo conquistou para si toda a autoridade. É por essa autoridade que, nas últimas palavras do Evangelho de Jesus Cristo segundo São Mateus, Nosso Senhor ordena aos discípulos uma importante missão, a de ensinar a todas as nações tudo que Ele havia prescrito e batizá-las.



Essa missão se impõe para todos os seus discípulos, ou seja, todos os cristãos. É por isso que no contexto familiar somos convidados a agir por meio do pacto do sucesso mediante o poder da oração em família. O pacto do sucesso nos lembra o grave dever que temos como cristãos de levar o Evangelho de Jesus Cristo a todas as nações. É importante notar que Nosso Senhor não ordenou que convertêssemos todas as pessoas, mas que ensinássemos. A eficácia da conversão dos homens e do avanço do Reino de Deus não está na forma do nosso ensino, mas na própria Palavra de Deus, no Verbo encarnado, Jesus Cristo. É Ele quem toca os corações mais duros e os transforma.

Dessa forma, não devemos achar que precisamos ser excelentes pregadores ou exímios oradores para que possamos fazer nossa parte nessa missão. Poderia Nosso Senhor nos dar uma ordem sem que nos desse a graça necessária para cumpri-la? Claro que não! É na nossa fraqueza que Deus revela totalmente sua força (cf. 2Cor 12,9-10).



Às vezes podemos pensar que estamos só engatinhando na fé, mas mesmo as crianças se esforçam para se levantar e andar. Também nós devemos nos empenhar!



Nosso empenho deve estar em nos colocarmos a serviço de Jesus para que Ele aja por meio de nós não somente por palavras, mas transformando nossas vidas em exemplos de entrega a Deus; por isso, o pacto do sucesso nos propõe o comprometimento de fazermos nossa parte orando, jejuando e buscando a comunhão da família. Não apenas uma convivência saudável, mas de um amadurecimento espiritual, porque cada membro tem uma função essencial no crescimento da fé dos demais da sua família.

Embora o convite seja muito necessário, não deve estar desacompanhado de um verdadeiro compromisso de oração de toda a família, assim, o sucesso será resultado do agir de Deus e um fruto espiritual conquistado por todos pelo poder da oração em família.

Por diversas vezes em suas cartas, São Paulo exorta as comunidades cristãs a que façam orações e súplicas por todas as pessoas, em especial no versículo lido ele vai além, nós devemos orar “pelos reis e por todos os que estão constituídos em autoridade, para que possamos viver uma vida calma e tranquila” (1Tm 1,2). Esse versículo e tantos outros nos mostram o grande poder que tem a oração em família, sobretudo a oração pelos projetos. Nossa oração é capaz de transpor as barreiras do tempo e do espaço para chegar ao coração de Deus, que escuta e acolhe a súplica de todos os seus filhos. É confiando no poder da oração que a família deve viver o pacto da oração pelos projetos.

A oração não deve se limitar ao momento da manhã ou da noite, ela deve se tornar um compromisso diário na vida de cada membro da família. É por meio da oração que estabelecemos um diálogo real com Jesus e com a Santíssima Trindade que faz morada em nós. À medida que rezamos nos colocamos em comunhão com Deus e, conseqüentemente, com toda a Igreja, na chamada comunhão dos santos. A oração nos faz vencer os nossos defeitos, adquirir virtudes e crescer em caridade.

O comprometimento sincero de orar pelos nossos familiares nos ajuda a viver o mandamento de amor que Deus nos deixou “porque aquele que não ama seu irmão, a quem vê, é incapaz de amar a Deus a quem não vê” (1Jo 4,20b). A família que vive o pacto da oração está livre de amarguras e de qualquer espécie de discórdia, pois, à medida que oramos, colocamo-nos no lugar do nosso irmão, entendemos as suas dores e necessidades e agimos como membros de um mesmo corpo, cuidando uns dos outros (cf. 1Cor 12,12-26). Passamos a amar o nosso irmão como ele é porque aos poucos nos deixamos moldar por Cristo, que ama a cada um incondicionalmente. ●

DEZ BENEFÍCIOS DA PSICOTERAPIA

◆ Francisco Medeiros* ◆

A psicoterapia é, antes de tudo, um encontro humano, um espaço onde a escuta acolhedora e a presença genuína do terapeuta oferecem um terreno fértil para que o indivíduo floresça em sua essência. Não se trata apenas de tratar sintomas, mas de criar pontes para o autoconhecimento, a autonomia e a construção de uma vida mais significativa. Como psicólogo com uma visão existencial-humanista, acredito que cada ser humano tem um potencial único para encontrar sentido mesmo nos momentos mais difíceis.

A seguir estão dez benefícios que a psicoterapia pode proporcionar.

Um lugar seguro para ser você mesmo: a terapia é um espaço único onde você pode se expressar livremente, sem medo de julgamentos ou expectativas. É um ambiente acolhedor, raro de encontrar em outras relações, onde suas dores, dúvidas e conquistas são ouvidas com empatia e respeito.

Redução do estresse e da ansiedade: a psicoterapia oferece ferramentas práticas para lidar com as demandas do dia a dia, ajudando a reconhecer e transformar padrões que contribuem para o estresse.

Clareza emocional: num mundo acelerado é comum nos sentirmos desconectados de nossas emoções. A terapia nos auxilia a identificá-las, acolhê-las e expressá-las de maneira saudável.

Autoconhecimento profundo: a terapia nos convida a olhar para dentro, a explorar nossas emoções, pensamentos e comportamentos com curiosidade, sem julgamento. Esse processo nos ajuda a compreender quem realmente somos.

Melhoria nos relacionamentos: ao nos conhecermos melhor, desenvolvemos empatia e habilidades para nos comunicar de forma mais assertiva, fortalecendo vínculos com quem amamos.

Desenvolvimento de resiliência: aprendemos que não controlamos todos os eventos da vida, mas podemos escolher como responder a eles. Esse aprendizado nos torna mais fortes diante das adversidades.

Reconexão com valores e propósito: muitas vezes nos sentimos perdidos e a psicoterapia pode nos ajudar a redescobrir aquilo que realmente importa e a viver de acordo com nossos valores.

Redução de sintomas de transtornos mentais: embora não seja o único objetivo, a psicoterapia é eficaz no tratamento de condições como depressão, ansiedade e traumas.

Melhoria na saúde física: estudos mostram que cuidar da saúde mental impacta positivamente o corpo, reduzindo sintomas físicos relacionados ao estresse e fortalecendo o sistema imunológico.

Promoção de mudanças concretas: a terapia não é apenas reflexão, é ação. Ela nos ajuda a implementar mudanças práticas para alcançar uma vida mais equilibrada e satisfatória.

A psicoterapia é uma jornada corajosa e transformadora. É um convite para sentar-se consigo mesmo, olhar para as próprias dores e potencialidades e construir, passo a passo, uma vida mais plena.

Na terapia encontramos um local seguro, uma âncora em meio às turbulências da vida, onde nossas histórias são acolhidas com respeito e empatia. Esse espaço de liberdade e acolhimento é um presente raro, que nos permite reencontrar o equilíbrio e dar novos sentidos à existência, afinal, a psicoterapia não transforma pessoas em algo que elas não são, ela as ajuda a se tornar quem sempre foram. Um reencontro consigo, com o outro e com o que dá sentido à vida. ●

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

Imagem: Freepik

O CRISTO NO BANCO DA PRAÇA

◆ Pe. Agnaldo José ◆

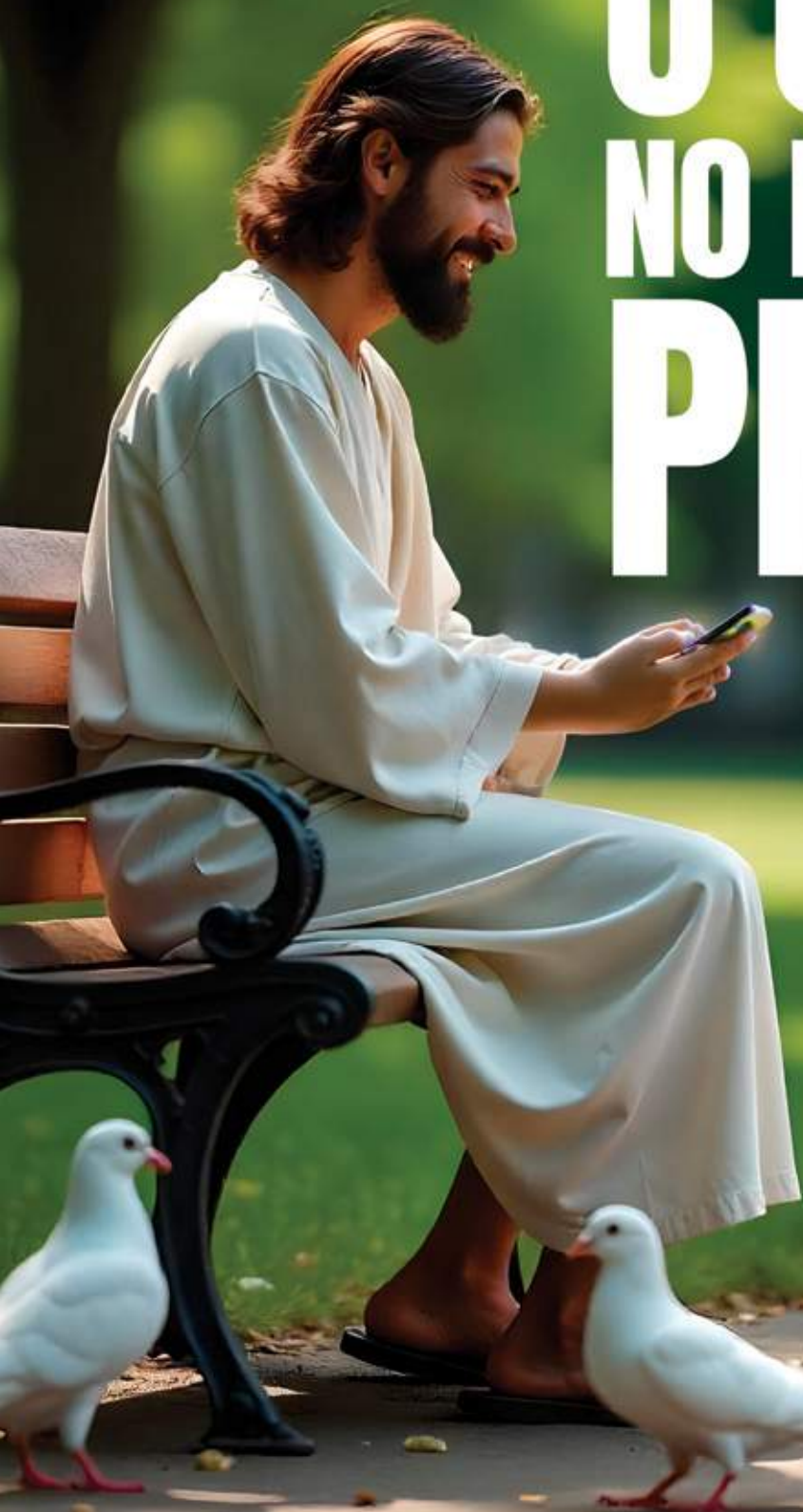


Imagem: Imagem gerada por IA / freepik

Num domingo, depois da Missa da noite, saí pela porta dos fundos do santuário e a praça já estava vazia. Somente um senhor idoso, de barbas brancas e chinelos nos pés, ocupava um dos bancos, ao lado do coreto.

Ao passar perto dele, chamou-me e perguntou: “Você é o novo padre que veio para cá?”. “Sim”, respondi. “Que bom! Acho que vai gostar daqui. O povo é muito acolhedor e ajuda a gente quando precisamos”, disse ele. Senti no meu coração que deveria ficar mais tempo conversando com ele. Sentei-me ao seu lado e perguntei-lhe: “O senhor mora por aqui?”. Ele ficou um tempinho em silêncio e sorriu, depois disse: “Eu passo a maior parte do tempo nesta praça. Depois das dez da noite, volto para o bairro onde tenho uma casa pequena, de dois cômodos”. Quis saber o porquê de ficar tanto tempo na praça. “Tenho uma filha aqui, mas moro sozinho depois que minha mulher faleceu. Ela tem sua família. Não gosto de dar trabalho para ela, por isso fico por aqui perto do santuário, onde meus amigos vêm conversar comigo. Assim, os dias vão passando mais depressa. Posso lhe contar uma coisa? Quando me casei, trabalhava em uma fábrica de cerâmica logo ali, a três ruas da praça. Eu cortava lenha para queimar os tijolos e as telhas. Tinha uma carroça e meu serviço era esse. Naquele tempo eu saía cedo, cortava lenha, descarregava e ia para casa feliz para encontrar minha esposa. Não demorou muitos meses e ela ficou grávida, então falei para ela que queria um menino. Acho que é normal a gente que é homem querer ter meninos, padre, porque podem ajudar a gente no serviço mais pesado. Quando a criança nasceu, veio a surpresa para mim: era uma menina. Não tenho vergonha de dizer: fiquei muito bravo com minha esposa e com Deus. Por que Ele não atendera ao meu pedido? Hoje me arrependo de não ter acolhido minha filha como ela merecia. Estava realmente revoltado. Jogava na cara de minha mulher como se ela fosse a culpada

de a criança ser menina. Mas, sabe o que aconteceu no ano seguinte? Ela ficou grávida de novo. Tornei a pedir para Deus mandar um menino para me ajudar no corte de lenha. E ele me ouviu. Nasceu um filho lindo, de olhos azuis, com muita saúde e isso me deixou muito feliz com Deus. Nós vínhamos todos os dias a esta praça. Ele corria, abraça-me, brincava no coreto, rezava em frente ao santuário. Não imaginava a tragédia que aconteceria anos depois: meu filho, já crescido, com 12 anos, ia comigo para as terras do dono da fábrica de cerâmica para o corte da lenha. Passávamos o dia juntos e isso era a minha felicidade, até que, numa manhã, derrubei um galho grande e ele caiu sobre meu menino. Não teve jeito. Ele veio a falecer!



Isso foi o fim da minha vida. Nunca mais tive alegria”, falou o homem



Lágrimas caíam de seus olhos e dos meus também, então, disse-me uma frase que ficou gravada em meu coração naquela noite, pois senti que Jesus falava comigo através daquele homem sofrido: “A gente deve aceitar o que Deus manda para nós. Eu errei. Não aceitei, num primeiro momento, a filha que Ele me deu e hoje é ela quem cuida de mim!”.

Falei que o Pai do Céu sentia por ele um amor infinitamente maior do que o amor que ele tinha pelo seu filho. Disse ainda que o menino estava junto dos anjos de Deus, morando lá com eles. Isso fez voltar um pouco o brilho nos seus olhos.

Ficamos juntos por mais de uma hora. Sinto que o consolei com as minhas palavras, contudo, fui muito mais consolado por Deus. Aprendi que devemos aceitar, com gratidão, a vontade de Deus em nossas vidas. Ele sempre quer o melhor para nós. Como foi bom, naquela noite, sentar no banco da praça ao lado de Jesus! ●



Imagem: Reprodução/WEB

BOLO INTEGRAL DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros
- 6 bananas-nanicas (caturras) cortadas em rodelas
- ½ xícara (chá) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia
- 2 xícaras (chá) não muito cheias de açúcar mascavo
- Canela para salpicar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha. Ponha as rodelas de banana sobre essa massa e salpique com canela. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 50 minutos.

Valor calórico: 201 kcal.

PUDIM DE SORVETE

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite líquido (use a lata de leite condensado como medida)
- 4 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite e as gemas. Leve ao fogo sem levantar fervura. Quando esfriar, acrescente o creme de leite sem o soro e reserve. Bata as claras com o açúcar, na batedeira, em ponto de suspiro. Acrescente esse suspiro ao creme reservado. Coloque em forma para pudim untada com uma calda de chocolate de sua preferência. Leve ao freezer por 6 horas ou mais, dependendo do seu freezer, retire e espere uns minutinhos para desenformar. Se quiser, acrescente mais calda. Sirva a seguir.

Valor calórico: 158,87 kcal.



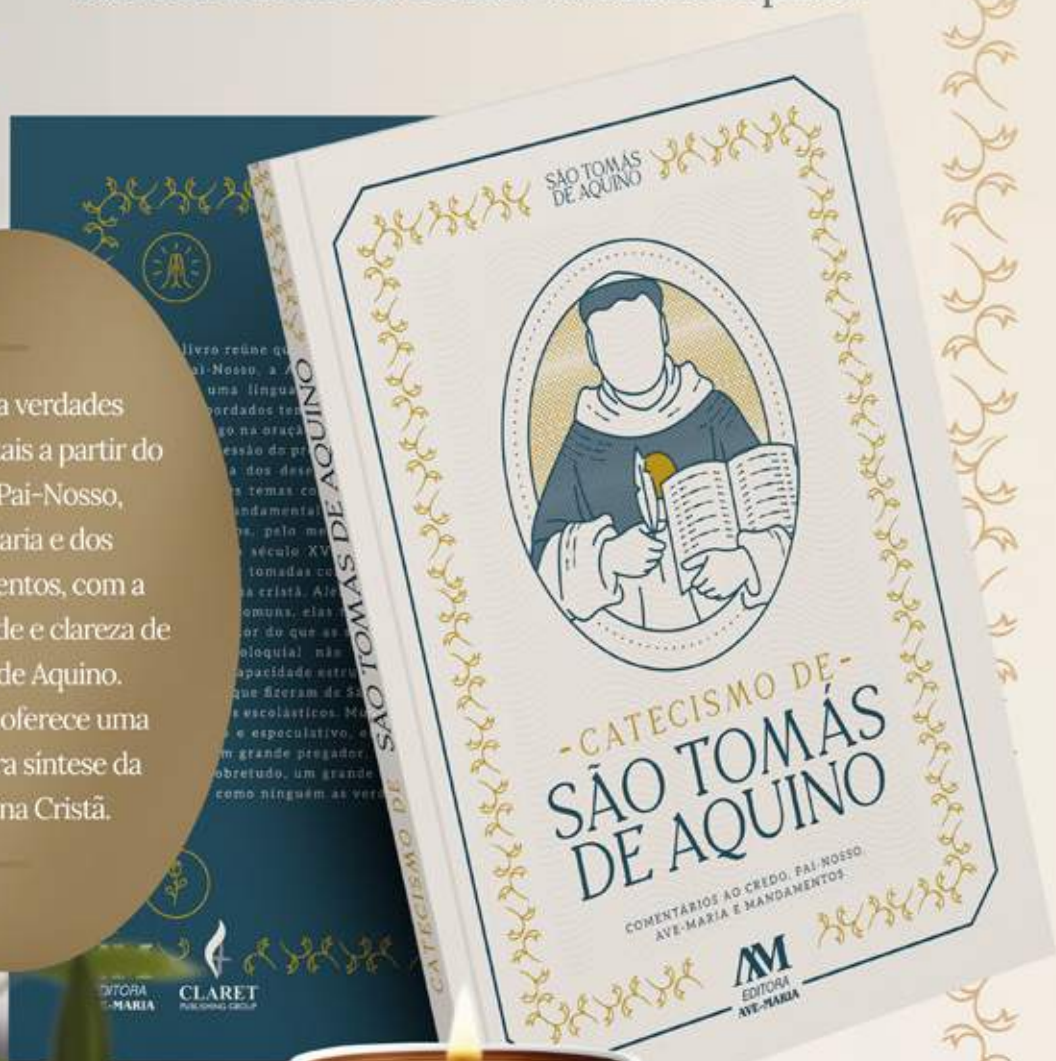
Imagem: Reprodução/WEB

LANÇAMENTO





Conheça as grandes verdades da fé

à luz da sabedoria de São Tomás de Aquino!

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



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

Siga nossas redes sociais    

AM
EDITORA
AVE-MARIA

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!



13x18 cm

Adquira o seu em
avemaria.com.br

M
EDITORA
AVE-MARIA