

# Revista Ave Maria

Ano 127 | Dezembro 2025



## *Natal em Silêncio:*

encontrar a luz e o verdadeiro sentido  
dessa celebração mesmo sozinho

### **REPORTAGEM**

Conectados e exaustos: como a vida digital sequestra mente, corpo e espírito

### **JUVENTUDE**

Relação sexual é pecado?

### **ORAÇÃO**

Francisco de Assis ensina: quem reza, serve!





Imagem: marini / Adobe Stock

# A LUZ QUE RESPLANDECE NO NATAL

“**E** o Verbo se fez carne e habitou entre nós” (Jo 1,14): essas palavras ressoam como o coração do Natal, um tempo em que celebramos o mistério da encarnação de Jesus, a manifestação plena do amor de Deus pela humanidade. Este mês tão especial nos chama a voltar o olhar para o presépio e contemplar aquele que é a verdadeira luz, a luz que veio ao mundo para iluminar todas as trevas.

A própria liturgia do Natal revela a profundidade do significado do nascimento do Messias. Em

Isaías, vislumbramos o anúncio jubiloso de que Deus reina, um reinado que traz paz, justiça e salvação: “Como são belos sobre as montanhas os pés do mensageiro que anuncia a felicidade, que traz as boas-novas e anuncia a libertação” (Is 52,7). Paulo, ao se dirigir aos hebreus, destaca que Deus, que falou de muitas formas ao longo da história, agora se comunica plenamente por meio do Filho, que é o “(...) esplendor da glória (de Deus) e imagem do seu ser, [que] sustenta o universo com o poder da sua palavra” (Hb 1,3), e João nos leva a refletir sobre o Verbo



eterno que se fez carne, habitando conosco como sinal do amor divino que recria o mundo e oferece vida nova.

O Natal não é apenas uma data comemorativa – como muitos podem pensar –, mas um convite à renovação espiritual e ao encontro pessoal com Cristo. Celebrá-lo é reconhecer, no Menino de Belém, a realização da promessa de Deus, o “Sol da Justiça” que ilumina nossa existência (cf. Mt 4,2). É a ocasião para abrir nossos corações e deixar que a luz da fé nos inspire a levar adiante as virtudes que o próprio Jesus nos ensinou: amor, ternura, compaixão e solidariedade.

Na mística do Natal, o presépio ocupa um lugar especial. Ali, ao redor de um simples berço, todos são convidados a se ajoelhar em adoração: os anjos proclamam “Glória a Deus nas alturas e paz na Terra aos homens de boa vontade” (Lc 2,14), os pastores deixam suas tarefas cotidianas para admirar o Salvador e os reis magos vêm de longe, guiados por uma estrela. De um lado, identificamos a humilde humanidade que se curva diante da graça divina e, de outro, o mundo inteiro se unindo ao mistério do Verbo feito carne. É um cenário de perfeita comunhão.

O grande desafio do Natal está além dos símbolos, das luzes e dos cânticos: ele nos chama a dar testemunho da verdadeira luz que recebemos (cf. Jo 1,6-8). Nos rumores do cotidiano, muitas vezes ignoramos o essencial. Assim como o mundo não reconheceu Jesus (cf. Jo 1,10) somos tentados a restringir o Natal à sua dimensão material, esquecendo-nos de seu principal sentido espiritual,

por isso, celebrar o nascimento de Jesus é redescobrir o poder transformador do amor que Ele encarnou, trazendo paz às nossas relações e renovando nossas esperanças.

Dezembro é um período de espiritualidade em meio a tantas “festividades”, comilanças, exageros e quiçá egoísmos; não nos esqueçamos do apelo à solidariedade. Se o Natal é a festa do amor, da família e da partilha, ele também nos desafia a sermos instrumentos dessa luz no mundo. Que o Menino Jesus inspire nossos corações a enxergar aquele que sofre ao nosso lado, a acolher quem está sozinho, a estender a mão ao desamparado.

Enfim, que a alegria do Natal nos faça sentir de novo como crianças, capazes de ver beleza e esperança em cada detalhe, de deixar-nos surpreender pela simplicidade e pelo mistério. Que carreguemos no íntimo de nossas almas o espírito deste tempo bendito e continuemos a viver a mensagem de Belém ao longo de todo o ano, afinal, Jesus, o Verbo Encarnado, deu a nós poder para nos tornarmos filhos de Deus (cf. Jo 1,12) – e é como filhos amados que somos chamados a irradiar a luz de sua presença em todas as nossas ações e escolhas.

Que este mês seja uma oportunidade de vivermos mais intensamente os valores do Evangelho e proclamemos com alegria “A luz resplandece nas trevas, e as trevas não a compreenderam” (Jo 1,5)! Que a luz de Cristo vença todas as sombras e traga novas esperanças para o mundo.

Um santo Natal a todos! Esses são os votos da equipe editorial da *Revista Ave Maria*. ●



Ave Maria

126 anos

## Notas Marianas

### NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

A devoção a Nossa Senhora de Guadalupe remonta ao ano de 1523, quando ela apareceu para o índio asteca Juan Diego e lhe pediu que construísse no local da aparição uma capela em sua honra. Diante da descrença das autoridades eclesiásticas, a Virgem pediu que o piedoso índio recolhesse algumas flores silvestres e as levasse envolvidas em seu manto ao bispo. Quando o bispo abriu o manto, revelou-se a imagem da Virgem, conhecida hoje como Virgem de Guadalupe.

# SUMÁRIO

## 38 MATÉRIA DE CAPA

*Natal em Silêncio:*  
encontrar a luz e o verdadeiro sentido  
dessa celebração mesmo sozinho

### MARIA NA DEVOÇÃO POPULAR

**5** EM MARIA, DEUS ARMOU  
SUA TENDA ENTRE NÓS!

**6** ESPAÇO DO LEITOR

### REFLEXÃO BÍBLICA

**8** NATAL DO SENHOR:  
“TENDO JESUS NASCIDO  
EM BELÉM” (MT 2,1)

**10** ACONTECE NA IGREJA

### SANTO DO MÊS

**12** SÃO FRANCISCO XAVIER

### MÚSICA SACRA

**14** NOITE SILENCIOSA E SANTA

### ORAÇÃO

**16** FRANCISCO DE ASSIS ENSINA:  
QUEM REZA, SERVE!

### MARIOLOGIA

**18** A IMACULADA CONCEIÇÃO  
DE MARIA: UMA VERDADE DE  
FÉ QUE ILUMINA A IGREJA

### COROINHAS

**20** COROINHAS POR AMOR

### RELÍQUIAS CATÓLICAS

**22** JÁ OUVIU FALAR DAS RELÍQUIAS  
DO NASCIMENTO DE JESUS?

### LANÇAMENTO

**24** DESCOMPLICANDO A SANTA MISSA



**24** CONECTADOS E EXAUSTOS: COMO  
A VIDA DIGITAL SEQUESTRA  
MENTE, CORPO E ESPÍRITO

### IGREJA DIGITAL

**30** PASTORAL DA COMUNICAÇÃO:  
COMO COMUNICAR  
BEM NO ADVENTO?

### PERDÃO

**32** O ABRAÇO E O PERDÃO SÃO  
EXPRESSÕES PROFUNDAS  
DO AMOR DE DEUS

### CRÔNICA

**36** SEDE DE SENTIDO

### SANTUÁRIOS BRASILEIROS

**44** SANTUÁRIO ARQUIDIOCESANO  
MENINO JESUS DE PRAÇA

**46** PALAVRA DO PAPA

### CATEQUESE

**48** PSICOPEDAGOGIA CATEQUÉTICA  
COM A PESSOA IDOSA

### DESCOMPLICANDO A FÉ CATÓLICA

**50** O “AMÉM” QUE TODO  
MUNDO DIZ, FALA MUITO

### ESPIRITUALIDADE

**52** NATAL É PRESENÇA

### CRISTOLOGIA

**54** O ROSTO DE CRISTO  
NOS EVANGELHOS

### JUVENTUDE

**56** RELAÇÃO SEXUAL É PECADO?

### SAÚDE

**58** GLAUCOMA: O QUE VOCÊ  
PRECISA SABER

### RELAÇÕES FAMILIARES

**60** A COMUNICAÇÃO DA ALEGRIA  
DO SANTO NATAL COMO TEMPO  
DE PREPARAÇÃO FAMILIAR

### VIVA MELHOR

**62** DICAS PARA ANALISAR AS  
PRIORIDADES PARA ANO NOVO

### EVANGELIZAÇÃO

**64** OS DESAFIOS ATUAIS PARA  
TESTEMUNHAR O REINO

**66** SABOR & ARTE NA MESA

Revista  
**Ave Maria**

### Direção Administrativa

Rodrigo Godói Fiorini

### Direção Editorial

Luís Erlin (MTB 52736/SP)

### Gerência Editorial

Álison Henrique Monte

### Editor Assistente

Isaías Silva Pinto

### Projeto Gráfico

Rodrigo Henrique da Silva

### Diagramação

Fabio Fernando Torrezan

### Correspondências

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

### Anúncios

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

### Produção Editorial



### Conselho Editorial

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



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



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

### Imagem da capa

Imagem: Freepik

f /revistaavemaria

@revistaavemaria

revistaavemaria.com.br

# EM MARIA, DEUS ARMOU SUA TENDA ENTRE NÓS!

♦ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ♦

**D**eus armou sua tenda entre nós, fruto do projeto divino de vida para o seu povo. Esse projeto de Deus é feito de muitos precedentes: para armar a sua tenda entre nós, Ele usou a pedagogia da misericórdia e da paciência divina, que foi se realizando ao longo da história.

De muitas formas Deus se fez presente ao longo da história humana e de muitos modos deu sinais de sua presença na história da salvação. A cada tempo, de uma forma específica. Pela criação, Ele prepara o ambiente para a realização do seu projeto de vida. Os nossos primeiros pais, Adão e Eva, viviam uma relação de proximidade e intimidade com Deus. Mesmo assim, aconteceu o pecado, a “queda” e a felicidade e a infelicidade passaram a se alternar. O pecado de nossos primeiros pais significou a recusa ao plano de felicidade apresentado pelo Criador.

Mesmo diante da experiência do pecado, Deus não desiste e coloca em prática uma paciente pedagogia do amor e da misericórdia, no sentido de preparar a humanidade para acolher a salvação. Assim, Ele vai se manifestando de acordo com a capacidade de acolher a sua mensagem em cada época.

Antes da realização plena de seu plano, o Senhor envia patriarcas, mostrando seu desejo de uma salvação universal. Na sua pedagogia divina, faz alianças com Noé, Abraão, Moisés e Davi, todas apontando para a aliança definitiva, realizada em Jesus Cristo, cumprindo, assim, as suas promessas.

Pensando no tema da novena de Natal deste ano – “Deus armou sua tenda entre nós” (Jo 1,14) –, vemos que na Sagrada Escritura a tenda era muito significativa, tanto a de reunião como as tendas de celebração das festas e a dos tabernáculos, uma das mais tradicionais do povo judeu. Para a festa, o povo acorria a Jerusalém e ficava em



Imagem: vetre / Adobe Stock

cabanas provisórias durante a festa das colheitas e do agradecimento.

A história da tenda é muito presente no Antigo Testamento e o que se diz remete à cena da anunciação. O Livro do Êxodo 40,34-35 diz “Então a nuvem cobriu a tenda da reunião, e Moisés não conseguia entrar na tenda, porque a nuvem pairava sobre ela e a glória do Senhor enchia a morada”. Em Lucas 1,35, o anjo diz, associando Maria à tenda, “O Espírito Santo descenderá sobre ti e a força do Altíssimo te envolverá com a sua sombra, por isso o ente santo que nascer de ti será chamado Filho de Deus”. Assim, o texto do Antigo Testamento se torna uma projeção do que vai acontecer no Novo.

Quando chegou a plenitude dos tempos, Deus armou sua tenda entre nós! A tenda de Deus é o ventre de Maria, a quem homenageamos e celebramos neste Natal.

Assim como a Igreja, no começo do cristianismo, começou se reunindo nas casas (tendas), segundo o testemunho de Atos 21,9, assim em nossos dias os cristãos também se reúnem nas casas (novas tendas), em companhia de Maria, pela fé para preparar e vivenciar a grande celebração do nascimento do Menino Deus entre nós. Assim, Maria é a verdadeira tenda, na qual Deus se faz presente no meio de nós.

Maria, tenda da nova e eterna aliança, rogai por nós! ●



# AO COLOCAR O MENINO JESUS NO PRESÉPIO, REZE COM SUA FAMÍLIA

♦ Da Redação ♦

“**M**enino Jesus, Deus que se fez pequeno por nós, diante da cena do teu nascimento, no presépio, estamos reunidos em família para rezar. Mesmo que fisicamente falte alguém, em espírito somos uma só alma.

Olhando Maria, tua mãe santíssima, lembramo-nos das mulheres da família, que cada uma delas acolha com amor a Palavra de Deus, sem medo e sem reservas, que elas iluminem pela harmonia e pela paz em nossa casa.

Vendo teu pai adotivo, São José, pedimos, ó Menino Deus, pelos homens desta família, que eles transmitam segurança e proteção e sempre sejam atentos às necessidades urgentes, sem deixar de proteger nossos lares de tudo o que não provém de ti.

Diante dos pastores e dos magos, rezamos por todos da família, para que, assim como eles, não deixemos de aprender e de ser discípulos, mesmo quando não há respostas imediatas ou caminhos fáceis.

Menino Jesus, contemplando teu rosto terno, teu sorriso de criança, abençoa toda essa casa e renova em nós a esperança. Que nesta noite santa possamos aquecer os desanimados, os cansados, os feridos na fé, os que atravessam dores no corpo ou no coração.

Fortalece, Senhor, cada gesto de carinho nos relacionamentos. Que o amor feito presença no presépio seja também presente em nossa vida.

Que neste Natal a bênção de Deus recaia sobre nós. Amém.”●



Imagem: pixel-shot / Adobe Stock



## QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO

Envie uma mensagem pelo nosso site ou uma carta para

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

# 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



◆ Pe. Antonio Ferreira, cmf ◆





Imagem: Freepik

ligioso, permanece indiferente; Belém, o pequeno povoado, torna-se o lugar da revelação. Assim, Mateus nos ensina que Deus se manifesta não onde há poder, mas onde há abertura; não nas grandes estruturas, mas nos corações humildes. O Natal é, portanto, um convite a deslocar o olhar: do centro ao limite, da grandeza à simplicidade, da lógica do domínio à lógica do dom.

“Tendo Jesus nascido em Belém” – eis o coração do mistério. O Filho eterno de Deus entra na história humana, assume nossa fragilidade e habita nossas realidades feridas. Em tempos marcados pela violência, desigualdade e indiferença, o Natal recorda que a salvação começa na vulnerabilidade de um recém-nascido. O poder de Deus se manifesta na ternura, e a esperança renasce no pequeno e no pobre.

Celebrar o Natal é acolher essa presença silenciosa e transformadora. É deixar que Cristo nasça também em nossas “Beléns interiores”, nos lugares de nossa pobreza, solidão e limite. É permitir que a estrela da fé nos conduza à adoração verdadeira, que nasce do encontro pessoal com Jesus e se traduz em gestos de amor concreto.

O Evangelho termina com os magos “voltando por outro caminho” (Mt 2,12). Quem encontra o Menino não pode mais seguir o mesmo trajeto. O encontro com Cristo transforma, reorienta, renova. Assim também nós: depois de ajoelhar-nos diante do presépio somos enviados de volta ao mundo como portadores da luz que vimos brilhar. O Natal não termina no berço de Belém, ele se prolonga na vida de cada discípulo que, tocado pela ternura de Deus, torna-se estrela para outros peregrinos da fé. ●

#### Referências bibliográficas

- MESTERS, C. *Mateus: o Evangelho do caminho da justiça*. Petrópolis: Vozes, 2010.
- NICOLETTA, C. *O Evangelho da infância em Mateus: teologia e narrativa*. São Paulo: Loyola, 2015.
- RATZINGER, J. *A infância de Jesus*. São Paulo: Planeta, 2012.

# LEÃO XIV PLANEJA ENCONTRO DE CARDEAIS EM JANEIRO DO ANO QUE VEM

O Papa Leão XIV planeja convocar um consistório extraordinário de cardeais para os dias 7 e 8 de janeiro de 2026. A comunicação foi enviada pela Secretaria de Estado da Santa Sé aos cardeais em 6 de novembro, mas o tema do encontro ainda não foi divulgado. Segundo a nota oficial, o decano do Colégio Cardinalício enviará mais detalhes em tempo oportuno.

Em resposta a uma consulta da imprensa, Matteo Bruni, diretor da Sala de Imprensa da Santa Sé, afirmou que não havia confirmação pública sobre o evento e que não esperava um anúncio tão antecipado. Além disso, não se sabe ao certo se todos os cardeais foram notificados, o que levanta questões sobre a abrangência da convocação.

Os consistórios extraordinários são reuniões especiais convocadas pelo Papa para discutir questões de grande importância para a Igreja, como necessidades particulares ou assuntos urgentes que exigem ampla consulta entre os cardeais de todo o mundo. O último consistório extraordinário no Vaticano ocorreu em 29 e 30 de agosto de 2022, sob o pontificado do Papa Francisco. O objetivo desse encontro foi discutir a implementação da nova Constituição Apostólica *Praedicate Evangelium* para a Cúria Romana, além de abordar as reformas na governança da Igreja e da Cúria Romana. Esse consistório foi marcado por um novo formato, com discussões em grupos linguísticos, diferentemente dos encontros anteriores, que eram baseados na sinodalidade. O Papa Francisco também aproveitou esse evento para fazer um consistório de novos cardeais, embora seja improvável que Leão XIV faça o mesmo, já que o Colégio de Cardeais atualmente conta com 128 cardeais eleitores, já ultrapassando o limite recomendado de 120.

O último consistório extraordinário relevante foi realizado em 20 e 21 de fevereiro de 2014, também sob o pontificado de Francisco. O encontro tratou do tema da família e teve como objetivo fornecer fun-



Imagem: Daniel Ibáñez / CNA

damentos teológicos para o Sínodo da Família, que aconteceria ainda em 2014 e 2015. O evento gerou discussões intensas, especialmente após o Cardeal Walter Kasper apresentar a “Proposta Kasper”, que visava permitir que divorciados recasados na esfera civil recebessem a sagrada Comunhão, o que gerou críticas e influenciou a Exortação Apostólica *Amoris Laetitia* de 2016.

Antes do pontificado de Francisco, o Papa João Paulo II convocou seis consistórios extraordinários, abordando temas como a reforma da Cúria Romana, a situação financeira da Santa Sé, a preparação para o jubileu de 2000 e as perspectivas da Igreja no terceiro milênio, conforme delineado na Carta Apostólica *Novo Millennio Ineunte*. Já Bento XVI optou por não convocar consistórios extraordinários, preferindo realizar encontros de um dia na véspera dos consistórios de novos cardeais.

Embora o tema do consistório de Leão XIV ainda seja desconhecido é esperado que, assim como nos consistórios anteriores, ele aborde questões importantes para o futuro da Igreja.●

**Fonte:** com informações de ACI Digital



# DOCUMENTÁRIOS APRESENTAM LEÃO DE CHICAGO E DE PERU

**P**or ocasião dos seis meses de pontificado de Papa Leão XIV, a *Vatican Media* lançou o documentário *Leo from Chicago*, que retrata a infância, as raízes familiares e a vocação agostiniana de Robert Francis Prevost. A produção segue os passos do Pontífice em sua terra natal, com depoimentos de irmãos, colegas e amigos que revelam um homem “educado, gentil e propenso ao diálogo”.

O filme mostra o jovem Bob, como ainda o chamam em Chicago, vivendo sua fé desde cedo e aprofundando sua vocação na *Villanova University* e na *Catholic Theological Union*. Amigos e professores descrevem um homem que unia firmeza e ternura.

“Não foi levado para um pedestal, mas se colocou a serviço de outras pessoas. Isso o tornou excepcional”, afirma a irmã Diane Bergant, sua antiga professora.

O documentário, disponível no canal do *YouTube* da *Vatican News*, foi produzido pelo Dicastério para a Comunicação em parceria com a Arquidiocese de Chicago e o Apostolado *El Sembrador Nueva Evangelización* (ESNE).

Em junho, pouco mais de um mês de sua escolha como Papa, o documentário *León de Perú* apresenta o outro lado da história: os vinte anos de missão de Leão XIV no Peru, onde ele é lembrado com profundo carinho.

“*El Papa es peruano!*”, dizem com orgulho os fiéis das paróquias de Chiclayo e Trujillo, onde o então Padre Prevost atuou como pastor, formador e amigo dos pobres.

Os que assistem são convidados a percorrer estradas de terra, comunidades simples e corações cheios de fé, mostrando um homem que caminhava “de sandálias pelas avenidas cheias de lixo” e ajudava pessoalmente famílias atingidas pelas enchentes do *El Niño*.

Durante a pandemia, “*el Padre Roberto*” também se destacou pela criatividade pastoral, enviando alimentos e esperança a quem nada tinha.

“Depois de ter estudado tanto, para onde foi? Aos pobres... Aos pobres, que precisam da pregação de Jesus”, resume o padre agostiniano Tom MacCarthy.

*León de Perú*, também do Dicastério para a Comunicação, estreou na Filmoteca do Vaticano e está disponível em vários idiomas, incluindo o português. ●

**Fonte:** com informações de A12



Imagem: Youtube



## 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



3 DE DEZEMBRO



Imagem: Wikipedia

## SÃO FRANCISCO XAVIER SACERDOTE (1506-1552)

“Muito frequentemente me vem à mente percorrer as universidades da Europa, especialmente a de Paris, e pôr-me a gritar aqui e acolá como um doido e sacudir aqueles que têm mais ciência que amor. (...) Na verdade, muitíssimos deles, entregando-se à meditação das coisas divinas, dispor-se-iam a escutar tudo o que o Senhor diz

a seus corações e, colocadas de lado suas ambições e os afazeres humanos, colocar-se-iam totalmente à disposição da vontade de Deus. Gritariam certamente do profundo de seus corações: ‘Senhor, eis-me aqui, que queres que eu faça? Manda-me para onde queiras, até mesmo para as Índias’”: com estas abrasadoras palavras, Francisco Xavier, o missionário mais audacioso de todos os tempos, procurava sacudir o torpor da Europa para que fossem enviados ao Oriente não mais cobiçosos comerciantes em busca de riquezas, mas generosos apóstolos da Boa-Nova. Ele tinha os olhos presos, sobretudo, na Sorbonne, onde se iniciaria sua extraordinária aventura.

Quando Inácio de Loyola entrou no colégio de Santa Bárbara em Paris, foi-lhe destinado um quarto para compartilhar com Pedro Fabro, sabendo que este seria um excelente companheiro para sua missão. Com Francisco Xavier, navarrês, eram jovens cheios de vida e ricos de engenho. Inácio, de idade muito mais avançada e mais acanhado no comportamento, pensou logo em incendiar os outros com aquele amor que Deus havia acendido nele em Manresa. Aguardava só o momento oportuno. Com Fabro, de coração simples e aberto, foi muito fácil; não o foi, entretanto, com o nobre navarrês.

Ele havia nascido em 1506 no castelo dos Xavier, em Navarra, e seus irmãos tinham combatido no assédio de Pamplona contra Inácio e, mesmo que num primeiro momento tenham saboreado a alegria da vitória, tiveram de sofrer depois o castigo do imperador. Aventuras tristes, mas já passadas, que no jovem Francisco não haviam deixado nenhum trauma.

### UM NAVARRÊS TEIMOSO

O seu sonho, por outra parte, não eram as armas, mas os estudos, para conquistar depois as mais elevadas digni-



dades. Por esse motivo, assim que conseguiu o título de mestre em Filosofia, preparou, por meio de um notário, um documento com as provas dos seus estudos e de todos os seus títulos nobiliárquicos e o enviou ao imperador Carlos V para a ratificação. Inácio sabia de todas essas andanças, mas em seu coração tinha a certeza de que, cedo ou tarde, aquele teimoso navarrês se renderia: “Um coração tão grande e uma alma tão nobre” – disse-lhe um dia – “não se podem contentar com efêmeros amores terrenos. Sua ambição deve ser a glória que dura para a eternidade”.

A presença discreta e constante de Inácio provocava certa estranheza no coração de Francisco, mas ele não queria dá-lo a conhecer. Em vez disso, nem ele mesmo queria saber de tal coisa e, como para esconjurar todo o perigo, divertia-se rindo daqueles que se colocavam sob a orientação espiritual de Inácio. “Ele resistia” – diz o historiador R. García-Villoslada – “como um peixe que salta na água, mas que tem já na boca o anzol”.

De fato, a 15 de agosto de 1534 estava também ele, juntamente com Inácio e os seus primeiros companheiros, em Montmartre para consagrar-se a Deus para sempre, mesmo que não tivesse ainda feito os exercícios espirituais. Daquele dia em diante, deixou-se penetrar até o íntimo pelo carisma do seu pai e mestre. Sob a sua obediência, de Paris dirigiu-se para Veneza, depois para Roma e, finalmente, para o Extremo Oriente. Francisco Xavier tinha iniciado a sua divina aventura, que seria breve, mas particularmente luminosa.

## MISSIONÁRIO DE NOVO ESTILO

Antes de partir para a Índia, Inácio, que o amava ternamente, instruiu-o bem sobre o método missionário da nascente Companhia de Jesus. Eis algumas linhas mestras: conhecer e adaptar-se à psicologia e aos costumes dos indígenas, evitando naturalmente os perigos da idolatria e os erros morais; colocar-se a serviço dos nativos com as obras de misericórdia, como hospitais e colégios; escolher entre os seus jovens os mais idôneos para promovê-los não só religiosamente, mas também intelectualmente, de maneira que se pudessem ser, o mais breve possível, sacerdotes e bispos autóctones; finalmente, manter sempre vivos os contatos epistolares com ele, Inácio. Essa última recomendação tinha dois objetivos: manter viva e alimentar a chama do seu carisma e sensibilizar o Ocidente a proporcionar meios e pessoal para as missões.

Francisco entendeu muito bem e tomou a sério o pensamento do seu fundador, como se vê na sua correspondência, recolhida e publicada por Inácio em Roma, em 1545, com o título de *Litterae indicae* (Cartas índicas).

Xavier partiu de Roma com a nomeação papal de núncio apos-

tólico, mas, para ter acesso ao imenso mundo oriental, tinha a necessidade da permissão e do apoio do rei de Portugal e, por isso, dirigiu-se logo para a corte de João III. Os portugueses já estavam bem estabelecidos em vários pontos ao longo da rota de circunavegação da África e depois em Goa, na Índia, e nos vários países asiáticos até as portas da China e do Japão. Outros missionários já haviam chegado acompanhando as naus portuguesas e haviam batizado indígenas que, de alguma forma, estavam ligados aos novos recém-chegados.

Xavier zarpou de Lisboa a 7 de abril de 1541, dia em que completava 35 anos. A viagem foi longa e tempestuosa, durando cerca de treze meses, enfrentando perigos de todo gênero. Assim que chegou a Goa, apresentou-se ao bispo e, mostrando o breve papal de núncio, disse: “Usarei dos meus privilégios quando e como agrade a vossa senhoria, não mais que isso”. Goa era a diocese mais extensa do mundo, porque começava em Moçambique, na África, e chegava até o Japão: havia lugar para todos. O bispo, por isso, respondeu-lhe com muita liberalidade: “Usai sem reservas todos os poderes que Sua Santidade vos concedeu”.●

### DICA DE LIVRO



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

# NOITE SILENCIOSA E SANTA

♦ Ricardo Abrahão ♦

**S**ilêncio, palavra doce e capaz de nos ajudar muito em tudo. Muitas vezes, temos medo do silêncio. É interessante perceber que, para muitos, o silêncio incomoda mais do que a vida barulhenta, cheia de ruídos e excesso de palavras. Sim, gastamos muito mais palavras do que o necessário, no entanto, não haverá sabedoria sem um silêncio saudável, equilibrado e com positivos resultados. O silêncio é segurança que o coração encontra para que o Evangelho tenha meios de ser vivido dentro e fora.

## Jesus é a melodia da vida do cristão, é a condução do amor

A música brota do silêncio e retorna a ele mesmo. Música é movimento dentro do silêncio. A melodia cristã nos ensina muito sobre nós mesmos, coloca-nos diante de nossa própria natureza e garante a esperança como virtude teológica. A música cristã deve nos conduzir à verdade dentro de nós, por isso, nasce do verdadeiro silêncio e retorna para ele. A melodia cristã deve iluminar o coração para que o reconhecimento do amor se efetue dentro dele.

O verdadeiro silêncio espiritual é o exercício da liberdade do coração, do discernimento e da razão, da escolha e da responsabilidade. A música do coração cristão busca a criatura e reconhece o Autor da criação transformando o mundo exterior em amor. É o principal motivo pelo qual escutamos boa música, celebramos liturgia responsável e promovemos a mú-

sica sacra. Felizmente, no Brasil aumenta o número de concertos e recitais de música sacra nas igrejas. A boa cultura pode muito nos ajudar no exercício da oração e da renovação de nossas forças, assim, o silêncio interior vai encontrando melhores recursos para despertar em nós o amor. Dom Columba Marmion, em sua belíssima obra *Jesus Cristo, vida da alma*, diz que “é pelo exercício das nossas próprias faculdades, inteligência, vontade, coração, sensibilidade, imaginação, que a nossa natureza humana, mesmo ornada da graça, deve executar as suas ações: mas estes atos, que derivam da natureza, são pela graça elevados a ponto de serem dignos de Deus”.

*Stille Nacht!* Noite silenciosa! Noite feliz! A impressão que se tem é que a canção de Natal Noite feliz transcendeu os limites da religião e alcançou a universalidade do amor nos corações de todos! *Stille Nacht, Heilige Nacht!*, composição austríaca do Padre Joseph Mohr e do músico Franz Gruber traça o perfil da chegada do Menino Jesus. A tradução e versão portuguesa foi feita pelo Frei Pedro Sinzig, grande compositor alemão naturalizado brasileiro. O universo parou para escutar a respiração do Menino, o Verbo Encarnado. Foi a noite mais silenciosa e santa que já houve! O coração dos pastores logo escutou a melodia santa, o louvor dos anjos, o *Gloria in excelsis Deo*. É preciso ter coração humilde e manso para escutar a santa e silenciosa melodia do Natal de Nosso Senhor Jesus Cristo.

“Entoai, cantai a Deus ação de graças, tocai para o Senhor em vossas harpas!”, diz o Salmo 146. A graça é melodia silenciosa e doce esperança em nossos corações! ●





# Francisco de Assis ensina: QUEM REZA, SERVE!

♦ Fr. Augusto Luiz Gabriel, ofm\* ♦

**A** oração sempre ocupou lugar central na vida cristã, não apenas como devoção, mas como fonte que sustenta e inspira todas as escolhas e ações do discípulo. Desde os antigos mestres espirituais, passando pela experiência de Santo Afonso de Ligório, aprendemos que rezar é reconhecer que “sem mim nada podeis fazer” e pedir o dom do Espírito para viver segundo o Evangelho. São Francisco de Assis é testemunha luminosa dessa verdade: sua profunda vida de oração, feita de silêncio, louvor, escuta e entrega, tornou-se ação concreta, serviço humilde, cuidado dos pequenos e reconstrução da vida dos que sofrem. Por isso, a oração cristã não permanece apenas na interioridade; ela abre o coração, purifica a intenção e conduz ao compromisso real com o Reino de Deus.

Orar é elevar a mente e o coração a Deus, confiando inteiramente na sua graça. Não se trata de um gesto isolado de devoção, mas da fonte que orienta toda ação cristã. Desde os antigos mestres, como Hugo de São Vitor, e conforme a tradição bíblica do Livro da Sabedoria, entende-se que a oração é o caminho pelo qual se recebe a sabedoria e o Espírito: “Invoquei o Senhor, e veio a mim o espírito da sabedoria.” Hugo recorda que, sem o auxílio divino, a iniciativa humana é insuficiente. A oração, portanto, é o acesso à filiação divina e nos torna capazes de pedir e viver o dom do Espírito. Santo Afonso reforça



essa verdade a partir do mandato de Cristo: “Sem mim nada podeis fazer”. A oração não é um adorno religioso, mas a respiração da vida cristã. Quem reza com sinceridade e constância pede, antes de tudo, o dom do Espírito, e desse encontro nascem a fé, a esperança e a caridade autênticas.

A oração genuína, porém, não se limita ao interior: ela transforma e encaminha para o serviço. Enzo Bianchi e a tradição litúrgica lembram que a liturgia é “parusia antecipada”, sinal do Reino que já vem ao encontro do povo. O ministro, o celebrante e todo cristão só podem comunicar aquilo que carregam no coração: “Se você não estiver evangelizado, não poderá evangelizar; se a Palavra não mora em você, não poderá comunicá-la à assembleia.” São Carlos Borromeu aconselhava os ministros: “Se você administra os sacramentos, medite no que está fazendo. Se celebra a missa, medite no que está oferecendo. Se recita os salmos, medite a quem e do que está falando.” A regra é clara: a liturgia molda o coração para a caridade; a oração prepara e orienta a ação sacramental e pastoral. Orar e celebrar é preparar-se para servir e levar à vida aquilo que a Palavra e os sacramentos suscitam.

A vida de São Francisco de Assis ilumina essa união inseparável entre contemplação e serviço. Seu Cântico das Criaturas, sua oração diante do crucifixo e sua intimidade com Deus revelam uma espiritualidade que transforma tudo em compaixão e prática solidária. Na prece diante do crucifixo - “Altíssimo, glorioso Deus, ilumina as trevas do meu coração. Dá-me fé reta, esperança certa e caridade perfeita. Dá-me,

Senhor, senso e discernimento para que eu cumpra o teu santo e verdadeiro mandamento” - Francisco mostra a prioridade da vida cristã: pedir a graça para viver o Evangelho. Ele viu a criação como “um grande coro de onde brota contínua oração” e fez da atenção aos pobres a consequência necessária dessa experiência contemplativa. Para ele, a oração que não gera partilha não é conforme ao Evangelho: a verdadeira espiritualidade conduz ao encontro dos pequenos, ao cuidado dos leprosos, à partilha do alimento, à presença junto aos marginalizados.



### **A caridade é o fruto visível da alma que reza**



Praticar a fé significa, portanto, transformar a contemplação em gestos cotidianos: cultivar a Palavra, estudá-la, meditá-la, deixá-la moldar o coração; buscar a reconciliação com Deus e com os irmãos; ajudar os necessitados com partilha e presença; oferecer escuta; promover a comunhão. A Eucaristia, centro da vida cristã, recorda esse movimento: alimentar-se do Corpo do Senhor é assumir a responsabilidade de levar alimento e dignidade aos famintos. A espiritualidade franciscana sublinha que solidariedade é prática de amor: viver a destinação universal dos bens, a fraternidade e a partilha como escolhas diárias. “O que eu tenho, eu dou” resume a decisão de não viver para si, mas para quem precisa. Há, portanto, um caminho claro: a oração nos dá

o Espírito; o Espírito fecunda a fé; a fé se traduz em obras de amor. Tal percurso exige humildade - ser sinal pobre de Cristo - e coerência litúrgica: a celebração não é espetáculo, mas gesto formativo que converte. Quem preside, canta ou reza os ofícios deve fazê-lo com atenção e reverência, consciente de que a liturgia possui força evangelizadora quando é vivida em adoração. Ao mesmo tempo, a prática cristã é profética: uma espiritualidade que não promove transformação social nem se compromete com a justiça permanece mutilada. A fé que salva é a que humaniza, denuncia injustiças, reconstrói e liberta.

Concluimos com o mesmo espírito de Francisco, que inspirou gerações: oração e ação são duas faces da mesma vocação. Como escreveu o Poverello pouco antes de morrer: “Irmãos, até agora pouco ou nada fizemos; vamos recomeçar!” Recomeçar na oração, que desarma o ego e prepara o coração; recomeçar na caridade, que torna crível a Palavra de Deus. Orar e praticar é viver a fé como caminho de amor - nas pequenas ações, nas decisões corajosas, na partilha cotidiana - até que o mundo reconheça, em nós, o rosto misericordioso de Deus.

Paz e Bem! ●

**\*Fr. Augusto Luiz Gabriel, ofm** é religioso franciscano da Ordem dos Frades Menores. Natural de Xaxim (SC), atualmente reside na Fraternidade São Pedro Apóstolo, em Pato Branco (PR). Presidente da Fundação Frei Rogério e vice-presidente da Rede Celinauta de Comunicação, atua na gestão de meios de rádio e televisão. Além disso, é guardião da fraternidade, animador das juventudes da Província da Imaculada Conceição do Brasil, responsável pelo Serviço de Animação Vocacional (SAV) local e vigário paroquial.

# A IMACULADA CONCEIÇÃO DE MARIA: UMA VERDADE DE FÉ QUE ILUMINA A IGREJA

♦ Pe. Rivelino Nogueira\* ♦

No dia 8 de dezembro, a Igreja Católica celebra a Solenidade da Imaculada Conceição, um dos quatro dogmas marianos que proclamam a vida e a importância de Maria, a mãe de Deus. Esse dogma, definido pelo Papa Pio IX em 1854, afirma que Maria foi preservada do pecado original desde a sua concepção pela graça de Deus.

A Imaculada Conceição é uma verdade de fé que se fundamenta na tradição e na teologia católica. A Bíblia não menciona explicitamente a Imaculada Conceição, mas a Igreja encontrou na Escritura e na tradição os elementos que a levaram a definir esse dogma. A saudação do anjo Gabriel a Maria – “Ave, cheia de graça” (Lc 1,28) – é vista como um sinal da plenitude de graça que Maria recebeu desde o início de sua vida.

Maria é a primeira a receber a redenção de Cristo e sua imaculada concepção é um sinal da eficácia da graça de Deus em nossas vidas. Além disso, a imaculada concepção de Maria é um exemplo para todos os cristãos. Ela nos mostra que a graça de Deus é capaz de nos transformar e nos tornar santos se permitirmos que ela atue em nossas vidas. A imaculada concepção é um convite para que nos abramos à graça de Deus e permitamos que ela nos transforme em instrumentos de amor e de salvação para os outros.

Em resumo, a Solenidade da Imaculada Conceição é uma oportunidade para refletir sobre a importância de Maria em nossas vidas e na vida da Igreja. É um convite para que nos aproximemos de Maria e peçamos sua intercessão para que possamos viver uma vida mais plena e santa.

Maria, imaculada concepção, você é a obra-prima do amor de Deus, a mais bela criação do Céu e da Terra. Sua pureza e humildade nos inspiram a viver com os corações abertos ao amor de Deus. Peça por nós para que possamos seguir o exemplo de sua fé e amor e alcançar a salvação eterna. ●

**A imaculada concepção de Maria  
é um dogma que ilumina a  
vida da Igreja hoje, recordando  
que em Maria resplandece a  
graça de Deus e a esperança  
para todos os cristãos**

**\*Padre Rivelino Nogueira** é padre diocesano incardinado na Diocese de Lorena (SP). Hoje está como reitor da Basílica Imaculada Conceição de Cruzeiro (SP).





Imagem: Adam Jan Figeł / Adobe Stock





◆ Priscila Duarte Ribeiro\* ◆

# JÁ OUVIU FALAR DAS RELÍQUIAS DO NASCIMENTO DE JESUS?

♦ Pe. Reinando Bento\* ♦

A veneração de relíquias na Igreja nasceu com o cristianismo. Elas são testemunhas silenciosas de eventos que culminam no próprio fato da Encarnação de Deus, Jesus Cristo. Se isso é real, podemos tocar a materialidade que envolve esse mistério. As relíquias não são objetos da nossa fé, nunca serão dogmatizadas, mas são testemunhas dos dogmas. As verdades cristãs não tocam apenas realidades abstratas, mas também o mundo





O presépio de Jesus em Belém era conhecido pelos cristãos do século III, como testemunha Orígenes, falecido em 250, em *Contra Celsum* 1.31. A partir do século VII, restaram apenas fragmentos, dos quais os mais notáveis são os conservados na Basílica de Santa Maria Maior, em Roma.

A Basílica de Santa Maria Maior – que já foi chamada também de Santa Maria do Presépio – conserva entre suas relíquias a da manjedoura. A Basílica de Santa Maria Maggiore, uma das quatro basílicas papais de Roma, cuja construção, segundo a tradição, foi inspirada pela própria Virgem em um sonho do papa Libério e do patricio João, guarda um grande tesouro de valor espiritual incalculável, especialmente venerado no tempo do Natal por fiéis romanos e peregrinos.

Uma delas é o *panniculum*, um pequeno pedaço de pano do tamanho de uma mão. Segundo a tradição, trata-se de um fragmento do linho com que Maria envolveu o Menino Jesus. Na outra flor, guarda-se uma palha sobre a qual o Menino foi colocado na manjedoura. Em 2018, após o papa Francisco enviar parte da relíquia à Terra Santa, diversos estudos confirmaram que a madeira provém de Belém e é da época em que Jesus nasceu.

Nessa basílica era celebrada a Missa papal de Natal, quando as relíquias eram levadas em procissão dentro da igreja para a veneração dos fiéis. Por causa da fragilidade

A manjedoura e a mesa possuem um profundo significado simbólico: são objetos usados para refeições, uma destinada aos animais e outra aos seres humanos. Jesus foi colocado na manjedoura para anunciar que seria o nosso alimento

Que o testemunho dessas relíquias nos conduza a Belém – que em hebraico significa “Casa do Pão”, em árabe “Casa da Carne” e, na linguagem de um místico da Igreja, “Casa da União” – pois no pão temos a carne de Deus. Ao nos alimentarmos desse pão celeste, realizamos a Comunhão, a Santa União. Isso é o Natal. ●

Revista Ave Maria | Dezembro, 2025 • 23





# DESCOMPLICANDO A SANTA MISSA

♦ Matheus Pinheiro\* ♦

A Santa Missa é o momento mais importante da nossa fé, mas muita gente ainda participa sem entender direito o que está acontecendo. E tudo bem - ninguém nasce sabendo. O legal é que, quando a gente descobre o significado por trás do que vive ali, a Missa deixa de ser “só um rito” e começa a fazer sentido de verdade. Por isso, separei três curiosidades que vão te ajudar a enxergar a celebração com outros olhos.

A primeira é que a Missa é muito mais antiga do que imaginamos. Ela não surgiu do nada: tem raízes profundas nas tradições judaicas. A liturgia da Palavra lembra as antigas sinagogas onde se proclamavam as Escrituras, e a liturgia eucarística tem ligação com a Páscoa judaica. Isso mostra que, quando participamos da Missa, estamos entrando em uma história viva, que atravessa séculos e liga nosso coração ao do próprio Cristo.

A segunda curiosidade é que nada ali é por acaso. Cada gesto do padre carrega um simbolismo lindo. Quando ele coloca uma gotinha de água no vinho, por exemplo, aquilo representa nossa humanidade sendo unida à divindade de Jesus. É como se dissesse: “Eu me faço pequeno para

te elevar”. Detalhes assim passam despercebidos, mas quando entendemos o sentido, a Missa fica muito mais profunda e pessoal.

E a terceira curiosidade é um convite: dá, sim, para entender a Missa de um jeito simples, leve e sem complicação. Foi justamente por isso que escrevi o livro *Descomplicando a Santa Missa*, publicado pela Editora Ave-Maria. Nele, explico cada parte da celebração com linguagem clara, direta e muito prática - daquele jeito que faz a gente pensar: “Nossa, como eu nunca reparei nisso antes?” Se você quer viver a Missa com mais consciência e deixar cada domingo transformar sua fé, esse livro é para você.

No fim das contas, a Missa não é distante nem complicada. Ela é um presente. E quanto mais entendemos, mais ela nos toca, nos forma e nos aproxima do coração de Deus. ●

**\*Matheus Pinheiro**, mais conhecido na internet como Math ou Cristocêntrico, começou sua jornada nas redes sociais em 2012, com um canal no *YouTube*. Há 12 anos, ele embarcou na aventura de evangelizar on-line e descobriu que milhões de jovens católicos se identificavam com o seu jeito de falar e com a maneira como vive a sua fé e religião.



# CONECTADOS E EXAUSTOS: COMO A VIDA DIGITAL SEQUESTRA MENTE, CORPO E ESPÍRITO

Especialistas apontam  
que a hiperconectividade  
está alterando emoções,  
debilitando vínculos e criando  
uma geração marcada pela  
ansiedade e pelo vazio interior

♦ Renata Moraes ♦

**E**m um mundo mediado pela tecnologia, a promessa de liberdade digital revela um paradoxo inquietante: nunca estivemos tão conectados e, ao mesmo tempo, tão emocional e espiritualmente esgotados. As telas trouxeram conforto e novas formas de interação, mas também abriram espaço para dependência, solidão e adoecimento emocional, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens adultos. Jonathan Haidt, doutor em Psicologia Social e autor de *A geração ansiosa*, alerta que as redes sociais criaram um “ecossistema de comparação permanente”, com impacto direto na autoestima e no bem-estar.

Para compreender esse fenômeno, a reportagem ouviu especialistas em comportamento, educação, filosofia e espiritualidade. Apesar das abordagens distintas, todos convergem no diagnóstico: quando usada sem consciência, a tecnologia pode se tornar uma prisão psicológica, afetiva e até espiritual. A linha entre uso saudável e dependência ficou difusa e entender esses efeitos é o primeiro passo para recuperar o equilíbrio.

Para o psicólogo e doutor em Filosofia Breno Costa, identificar os limites entre uso equilibrado e uso patológico do celular exige olhar para o

contexto atual. Ele explica que a popularização dos *smartphones* transformou a forma como definimos vício digital: “A partir do momento em que o celular deixa de ser um bem elitizado e passa a ser acessível para a esmagadora maioria, e quando passa a oferecer funções praticamente infinitas, os próprios critérios de patologia mudam”, afirma.

Entre os principais sinais de alerta, Costa destaca o tempo excessivo nas redes sociais e o impacto disso na vida concreta: “Por vezes, as pessoas perdem até mesmo oportunidades de interação social genuína por gastarem muito tempo nas redes sociais”. A ansiedade causada pela ausência do aparelho e a necessidade constante de checar notificações também revelam dependência. Outro comportamento comum é usar o celular como escudo emocional. “A pessoa se esconde ou protege por meio do celular em vez de enfrentar situações com desconhecidos”, explica.

## TRANSFORMAÇÕES NA INFÂNCIA, NA JUVENTUDE E NA VIDA ADULTA

Os efeitos do excesso de conexão digital variam conforme a faixa etária. Entre adultos e jovens, predominam a sensação de improdutividade e a



Imagem: Arquivo Pessoal

**Breno Costa.**

comparação constante com influenciadores. “A vida que os influenciadores digitais exibem nas redes é inatingível para a grande maioria e isso gera frustrações irreais”, observa Costa.

Na infância, o impacto assume outras formas. “As crianças adquirem cada vez mais comportamentos e falas estereotipados”, afirma o psicólogo, apontando a influência da exposição contínua a conteúdos digitais.

A migração acelerada da vida social para o ambiente on-line também transformou a maneira como adolescentes constroem identidade, lidam com conflitos e pedem ajuda. Para o pesquisador Jonathan Haidt, autor de *A geração ansiosa*, crianças e jovens foram submetidos a um experimento emocional inédito, marcado pela dependência da validação virtual. Ao trocar brincadeiras presenciais por horas nas telas, muitos desenvolveram maior sensibilidade ao julgamento, ansiedade social e medo de rejeição, fatores que hoje transbordam para o cotidiano escolar e familiar.

Na prática, sinais emocionais que antes surgiam em conversas ou expressões faciais muitas vezes aparecem agora em publicações vagas, mudanças repentinas de foto ou interações silenciosas nas redes. Essa busca por validação alimenta um ciclo de dependência. “As redes sociais criam um mundo à parte: o dos filtros, das edições, do que é ‘instagramável’”, afirma Costa. Segundo ele, muitos jovens moldam comportamentos para atender a expectativas irreais, afetando a autoestima e distorcendo a percepção de si.

O psicólogo destaca ainda que a dependência digital costuma ser apenas a face visível de questões emocionais mais profundas: “Pode ser uma fuga das experiências penosas associadas à ansiedade e à depressão”. Assim, forma-se um ciclo difícil de romper: a ansiedade leva ao uso excessivo das redes, enquanto o afastamento das telas intensifica o desconforto emocional.

No campo educacional, os efeitos já são evidentes: “O uso de telas formata nosso cérebro para funcionar de determinada maneira”, afirma Costa. Vídeos curtos e conteúdos acelerados reduzem a capacidade de atenção sustentada, enquanto o consumo passivo empobrece a cognição e prejudica o aprendizado. Professores relatam dificuldade

crescente dos alunos em manter o foco, interpretar textos mais longos e desenvolver habilidades de análise, competências fundamentais para o pensamento crítico e para qualquer processo formativo.

Além disso, a conectividade excessiva alterou a dinâmica da sala de aula: estudantes mais dispersos, menos tolerantes ao tédio e dependentes de estímulos constantes. Esse cenário exige uma revisão urgente dos métodos pedagógicos e do próprio papel da escola. A educação, antes centrada no diálogo e na reflexão, agora concorre com plataformas que operam segundo a lógica da velocidade e da recompensa instantânea.

Essa mesma lógica de estímulo contínuo tem repercussões que ultrapassam o desempenho escolar. Ela atravessa dimensões mais profundas da experiência humana, afetando a forma como os indivíduos lidam com o silêncio, a presença e



Imagem: Arquivo Pessoal

**Padre Antônio de Lisboa Lustosa Lopes.**



a interioridade, elementos essenciais não apenas para aprender, mas para existir também. É nesse ponto que especialistas em espiritualidade observam um fenômeno mais sutil e, ao mesmo tempo, mais grave: o esvaziamento espiritual provocado pela aceleração digital.

## **O VAZIO ESPIRITUAL: O PREÇO DO EXCESSO DE ESTÍMULOS E A PERDA DO SILÊNCIO**

Na dimensão espiritual, a hiperconectividade é vista como uma geradora de um “vazio” que funciona como “fuga da realidade”. O Padre Antônio de Lisboa Lustosa Lopes, mestre em Teologia Prática, reflete sobre o conceito de “exaustão do eu” do filósofo Byung-Chul Han: “Um sujeito hiperativo e conectado, mas incapaz de contemplar”, afirma o padre. Segundo ele, esse estado é provocado não pela ausência, mas pelo excesso de estímulos: “A alma perde o espaço do silêncio, da lentidão e da interioridade, fugindo da realidade concreta para viver em uma ‘presença ausente’”.

A vida espiritual, segundo o padre, nasce da escuta e do silêncio, dimensões ameaçadas pela “aceleração constante”. O perigo é “reduzir a oração a consumo de conteúdos religiosos”. O recolhimento requer “desintoxicação digital” e redescoberta do tempo gratuito, em que “Deus fala não pelo ruído, mas pelo sussurro” (1Rs 19,12).

O doutor em Ciências da Religião, Padre Lisboa, reforça que o uso intensivo da tecnologia, ao criar mundos paralelos e identidades editáveis, também afeta a forma como jovens lidam com sofrimento, solidão e angústia. Diante do aumento de casos de depressão e ideação suicida, ele afirma que a comunidade de fé (embora não seja um centro terapêutico) tem papel indispensável no acolhimento e na orientação espiritual. “A pastoral precisa cultivar uma espiritualidade do cuidado”, diz, citando o Papa Francisco. A função da Igreja é oferecer presença, escuta e sentido, encaminhando para ajuda profissional quando necessário, mas sem reduzir a dor “a uma falta de fé”.

Para ele, uma espiritualidade madura pode inspirar um uso mais ético da tecnologia: “A técnica deve servir à vida e à comunhão”. Isso significa transformar o ambiente digital em es-

paço de diálogo e não de polarização, de vínculo e não de vaidade. Trata-se, segundo o padre, de recuperar a “ecologia interior”, integrando razão e afeto, corpo e alma.

Essa integração também passa pela prática de hábitos concretos: jejum digital, tempo reservado para oração ou meditação, participação em comunidades reais e discernimento sobre o que se consome e compartilha. “Cada clique é um ato ético”, afirma. Acima de tudo, é preciso reaprender a habitar o próprio interior: “A tecnologia é instrumento; a alma é casa”.

## **CAMINHOS POSSÍVEIS: LIMITES, HÁBITOS E RESPONSABILIDADE COMPARTILHADA**

Diante desse cenário, o psicólogo Breno Costa defende estratégias práticas para tornar o uso digital mais saudável. “A literatura científica tem apontado a importância de estabelecer metas”, comenta, destacando limites de tempo e práticas de uso consciente, especialmente em ambientes sociais. Ele faz um alerta: “Se uma pessoa utiliza o celular para escapar do tédio e não tem outras atividades, dificilmente conseguirá abandonar o aparelho”.

Para ele, o desafio ultrapassa o indivíduo. Escola, família e comunidade assumem papéis complementares na formação de uma cidadania digital equilibrada. “A escola pode ser fator de aceleração do processo de melhoria das condições de existência quando for capaz de compreender as mudanças sociais e transformar a si mesma para responder a elas”, conclui.

Na dimensão espiritual, o Padre Lisboa reforça a mesma necessidade de corresponsabilidade. O equilíbrio digital não depende apenas de força de vontade, mas da construção de ambientes que favorecem o silêncio, a presença, o vínculo e o sentido, pilares indispensáveis para a saúde emocional e para o amadurecimento humano.

Por fim, os especialistas convergem: a tecnologia não é inimiga, mas exige limites, consciência e uma reinvenção dos vínculos humanos. O desafio do século XXI é aprender a viver no digital sem perder a profundidade da vida real, aquela que se nutre de encontro, silêncio, corpo, relação e transcendência. ●

# PASTORAL DA COMUNICAÇÃO: COMO COMUNICAR BEM NO ADVENTO?

♦ Fabiano Fachini\* ♦

O Advento é tempo de espera e de esperança. Quatro semanas que nos convidam à conversão, à vigilância e à alegria da preparação para o Natal. É também um tempo fecundo para a Pastoral da Comunicação (Pas-com) inspirar, formar e evangelizar pelas redes e pelos meios de comunicação locais, ajudando a comunidade a viver a espiritualidade desse tempo litúrgico.

Veja algumas ideias de conteúdo para comunicar o Advento com fé e criatividade.

***O coração do Advento é a oração. As redes sociais da paróquia podem se tornar espaços de encontro com Deus***

- Publique orações curtas e reflexivas em *reels* ou carrosséis com imagens temáticas;
- Crie *stories* interativos convidando os seguidores a rezarem juntos;
- Partilhe orações específicas para famílias, jovens e idosos (pense nas pastorais);
- Organize *lives* oracionais com as pastorais.

***Explique o significado das quatro velas: esperança, fé, alegria e amor***

- Faça um carrossel explicativo com fotos ou ilustrações;
- Grave vídeos com o pároco ou catequistas explicando cada vela e seu simbolismo litúrgico.

***A novena é uma das tradições mais bonitas da preparação para o Natal***

- Publique um carrossel diário, com uma parte da oração e um convite para participar das celebrações;
- Produza vídeos com fiéis da comunidade, cada um lendo um trecho da novena;
- Crie uma sequência que gera expectativa e engajamento;
- Faça a cobertura da novena com fotos e vídeos (inclua depoimentos dos paroquianos).
- Mostre o significado do presépio e das tradições católicas do Natal;
- Faça vídeos explicando o sentido de cada figura do presépio;
- Lance uma “campanha” de fotos dos presépios das famílias dos paroquianos, usando uma *hashtag* como *#NatalComMinhaParóquia*;
- Reposte nos *stories* ou monte um carrossel com as imagens recebidas.

***Grave um vídeo com o pároco trazendo uma mensagem de esperança, amor e gratidão aos paroquianos no dia de Natal***

- Adicione legendas para aumentar a acessibilidade;
- Envie o link por *WhatsApp* e *e-mail* para alcançar mais pessoas;



- A mensagem deve ser personalizada aos paroquianos e não para o mundo todo.

### **Divulgue a programação paroquial com antecedência**

- Crie *cards* com os horários de todas as celebrações e atividades;
- Use *stories* com lembretes automáticos e posts semanais com frases litúrgicas;
- Lembre-se dos quatro domingos do Advento: 30 de novembro; 7, 14 e 21 de dezembro.

### **Aproveite esse tempo para lembrar a importância da partilha**

- Publique vídeos explicando o destino das doações e seus frutos na comunidade;
- Use carrosséis motivacionais, destacando gestos de solidariedade;
- Conte e valorize histórias de esperança, com personagens.

Comunicar no Advento é preparar o coração e o ambiente digital para acolher o Menino Jesus.

Que a Pastoral da Comunicação ajude cada comunidade a viver a espiritualidade desse tempo com criatividade, beleza e esperança, transformando cada publicação em um convite à oração e ao encontro com Deus. ●

**\*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.



Imagem: deagreetz e MIA Studio / Adobe Stock

# O ABRAÇO E O PERDÃO

SÃO EXPRESSÕES PROFUNDAS  
DO AMOR DE DEUS

♦ Júlio César Brebal\* ♦

O abraço e o perdão manifestam a essência da mensagem cristã de reconciliação e misericórdia, tanto no relacionamento com Deus quanto nas interações humanas.

Momento adequado para eu voltar à minha infância e me lembrar das minhas peraltices: quebrar um objeto doméstico, comer um doce sem licença, colocar a culpa no irmão caçula... Muitas vezes tentei manter às escondidas essas e outras travessuras de meus pais. Pacientemente, minha mãe esperava uma oportunidade e me fazia confessar meus erros, pedir-lhe perdão e o que eu mais gostava era do seu abraço e do seu perdão!

Precisamos fazer a experiência do abraço e do perdão. O valor e o poder que tem o gesto do perdão e a expressão do abraço transmitem ao outro o sentimento de reconciliação, ternura, sem haver a necessidade de dizer uma única palavra. Um abraço sincero é visto como uma forma de o divino tocar e restaurar as almas e os corações das pessoas, aliviando sofrimentos emocionais e espirituais, como ansiedade, solidão e tristeza.

O abraço do pai para o filho pródigo simboliza o perdão e a alegria do reencontro (cf. Lc 15,20). Da mesma forma, o abraço e as lágrimas de Esaú quando reencontra Jacó demonstram a reconciliação após anos de afastamento (cf. Gn 33,4) são gestos que manifestam a essência da mensagem cristã de reconciliação

e misericórdia, tanto no relacionamento com Deus quanto nas interações humanas. O abraço verdadeiro transmite à outra pessoa algum tipo de sentimento sem haver a necessidade de dizer uma única palavra.

Os evangelhos narram o poder do abraço em muitos momentos do ministério de Jesus. Ele acolheu as crianças, os marginalizados, os aflitos, os pecadores com seu abraço amoroso e curativo, mostrando que o amor de Deus supera e está acima de qualquer erro. Com o seu abraço, Ele nos recorda que está sempre ao nosso lado nos momentos difíceis.

O abraço é visto como um símbolo de afeto, confiança e união, capaz de trazer consolo e transformação, e a santidade é vista como a culminação dessa “cultura do abraço”.

Portanto, abraça sempre como gesto de santidade; para muitos santos, o abraço representou um momento decisivo de conversão e serviço, como no caso de São Francisco ao abraçar um leproso, inspirado pela caridade de Cristo. O abraço de Deus, abraço do Pai misericordioso, é um convite à transformação e ao retorno e é visto como o ápice do amor salvador em Cristo. No contexto bíblico o abraço significa misericórdia!

No contexto bíblico, perdoar significa desculpar um erro ou ofensa, cancelando a “dívida” da pessoa, o que envolve liberar o ressentimento e desistir de



buscar vingança ou compensação pelas mágoas. Jesus mostra que perdoar é uma das maiores expressões de amor e graça, sendo, possivelmente, uma das maiores virtudes que um cristão pode possuir. O perdão é uma das expressões mais profundas do amor de Deus, pois demonstra a sua natureza misericordiosa e o seu desejo de reconciliação com a humanidade.

Jesus nos ensina que o perdão verdadeiro é aquele que vem do coração. Não é apenas uma palavra dita superficialmente, mas uma libertação do espírito que cura, pois é fundamental para nossa relação com Deus e para a nossa paz interior. O perdão é um gesto concreto de amor e compaixão.

O perdão é considerado um ato de amor, tanto para quem perdoa quanto para quem é perdoado. Perdoar é libertar-se do ressentimento e da mágoa, permitindo que a cura e a reconciliação se tornem possíveis, sendo um ato de amor próprio e ao próximo. Perdoar não anula as consequências do erro para quem errou, mas, cura quem perdoa, permitindo que se liberte das amarras do ressentimento.

Perdoar não é esquecer, mas liberar o coração do peso do ressentimento. É um processo de cura que beneficia quem perdoa, aliviando a alma e tornando a vida mais leve, assim você fará a experiência da libertação e cura. Ao escolher perdoar, você age em

seu próprio benefício, livrando-se das correntes que o prendem ao passado e permitindo que o amor prevaleça em sua vida.

Os santos nos ensinam que o perdão é uma graça divina e um caminho para a cura interior e a serenidade, sendo essencial para não guardar ressentimentos. Eles mostram que perdoar é um ato de amor que nos liberta do ódio, aproxima-nos de Deus e é uma condição para recebermos seu perdão, assim como o próprio Cristo perdoou a todos.

Santo Agostinho nos ensina: “Quando fores orar, comece perdendo”; São João Bosco afirma: “A vingança do verdadeiro católico é o perdão e a oração pela pessoa que nos ofende”; Santa Teresa D’Ávila nos exorta: “Quem sabe perdoar, prepara para si muitas graças da parte de Deus; todas as vezes que olhar para o crucifixo, perdoará sinceramente”.

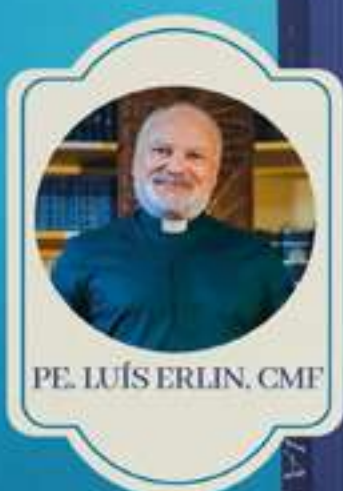
Sejamos fiéis aos mandamentos de Jesus!●

**\*Júlio César Brebal** é possui graduação em Geografia pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo (1974) e graduação em Pedagogia pela Organização Guarã de Ensino (1984). É pós-graduado em Educação pela Organização Guarã de Ensino (1988) e mestrando em Educação pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo (2000). Tem experiência na área de Geografia, com ênfase em Geografia Urbana e Regional. Atualmente é Professor da Escola Estadual Padre Carlos Leônico da Silva e integrante da equipe de criação da Faculdade Canção Nova, em Cachoeira Paulista (SP).



# 365 NOITES

## DE ORAÇÃO, TERNURA E ESPERANÇA.



PE. LUÍS ERLIN, CMF



No seu novo livro, o Padre Luís Erlin, convida você a viver 365 noites em intimidade com Nossa Senhora, recebendo palavras de consolo, ternura e esperança ao final de cada dia.

ADQUIRA JÁ: [AVEMARIA.COM.BR](https://avemaria.com.br)

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA



# Viva o Natal

Com os ensinamentos  
de **Jesus** e da  
**Sagrada Família**

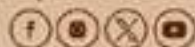


*O Natal é a celebração do nascimento de Jesus. Assim, Maria, Mãe de Cristo, e José, seu amado pai, ocupam um papel importante nesta festa. Dessa forma, o "Box Caminhando com Maria" oferece uma oportunidade para que você se conecte com a figura maternal de Maria e gere também Jesus em seu coração.*

*"3 Meses com São José" destaca a figura do pai de Jesus, que representa proteção e cuidado. A presença de São José é fundamental, pois ele simboliza o amor e a responsabilidade familiar.*

*"Humilde, o Jumentinho de Maria" não apenas complementa a narrativa da Sagrada Família, mas também enriquece a experiência espiritual do Natal, promovendo reflexões sobre humildade, amor maternal e esperança.*

Acompanhe nossas redes  
sociais para saber mais!



**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

Adquira pelo site  
[avemaria.com.br](http://avemaria.com.br)





“Senhor, dê-me dessa água,  
para que eu não tenha mais  
sede, nem precise voltar  
aqui para tirar água.”  
(Jo 4,15)

“Eu te espero perto do poço  
e, como todos os dias,  
você evita falar comigo por  
medo do que eu diria,  
porque você não se sente  
realizado, não se sente vivo,  
você não encontra  
alegria e se julga.  
Eu não o quero julgar, nem  
apontar o dedo para você,  
tenho sede de você... e todos  
os dias, eu o espero...  
Levante o seu olhar porque  
nele está o reflexo  
da água que você deseja, do  
amor que você espera  
e em mim... você pode bebê-lo.”  
(Salomé Arricibita,  
tradução nossa)

Imagem: AlenKadr / Adobe Stock



# SEDE DE SENTIDO

♦ Pe. Diego Lelis, cmf ♦

**D**ezembro chega trazendo o sabor do fim e o sopro do recomeço. O ano de 2025 se despede, deixando em cada um de nós marcas e memórias: desafios vividos, esperanças adiadas, conquistas que nasceram de cansaços e sedes, muitas sedes. Sede de paz em meio ao tumulto, sede de sentido quando tudo parece girar rápido demais, sede de pertencimento num mundo cada vez mais fragmentado. Cada ano que termina nos faz olhar para dentro e perceber que não é só o corpo que se cansa, é a alma que tem sede.

A cena do Evangelho de João (cf. 4,1-26) nos coloca diante de uma mulher que vai buscar água em plena luz do dia. Talvez quisesse evitar olhares, talvez carregasse mais do que o cântaro. Carregava uma sede antiga, de amor e de reconhecimento. E foi ali, junto ao poço, que ela encontrou Jesus, alguém que não lhe ofereceu um discurso, mas um olhar. Ele pediu: “Dá-me de beber”. O pedido inverteu os papéis: o próprio Deus pediu água à criatura. E assim começou o diálogo mais humano e mais divino do Evangelho.

A mulher, que buscava água, descobriu que a verdadeira sede era outra. Jesus lhe falou de uma água viva, uma fonte que jorra dentro de quem crê. É a água do sentido, da fé, da esperança que não seca mesmo quando os dias são áridos. Essa cena fala profundamente a nós neste fim de 2025. Durante o ano, tentamos matar a sede em muitas fontes: o trabalho, o sucesso, as telas, os afetos instáveis, as pequenas conquistas cotidianas, mas, mesmo assim, algo dentro de nós continuou pedindo mais.

Quantas vezes terminamos o dia ou o ano com o mesmo sentimento da samaritana – “Ainda falta algo”? É porque nossas almas não se contentam com o efêmero, anseiam por permanência, por um amor que não se esgote, por uma vida que tenha sentido. As sedes que tivemos em 2025 talvez revelem o que ainda falta nos nossos poços: tempo para rezar, relações verdadeiras, cuidado com o próximo, espaço para o silêncio.

E agora, às portas de 2026, vale perguntar: quais são as sedes que queremos levar conosco? De que água queremos beber? Talvez o novo ano nos chame a uma espiritualidade mais profunda, menos distraída. A uma sede boa, aquela que nos move para Deus e para os outros. Porque existe uma sede que salva: a de viver com propósito, a de amar com gratuidade, a de deixar Deus ser fonte em nós.

A samaritana, depois de beber da água viva, não ficou parada. Ela voltou à cidade, transformada, e contou sua experiência. O encontro com Jesus fez dela testemunha. Que também nós, ao fim deste ano, possamos reconhecer onde Ele nos encontrou e quanto sua presença nos sustentou. Que 2026 seja tempo de beber de novo dessa fonte, mais serenamente, mais profundamente, mais inteiros.

Senhor, dá-nos dessa água que sacia o coração. Que as sedes de 2025 se transformem em aprendizados e que as de 2026 sejam desejo de mais fé, mais amor, mais sentido. Ensina-nos a voltar ao poço sem medo, sabendo que ali sempre nos esperas, paciente e fiel. Que nossa vida, como a da samaritana, torne-se também fonte para quem tem sede de ti. Amém.●

# *Natal em Silêncio:* encontrar a luz e o verdadeiro sentido dessa celebração mesmo sozinho

♦ Nayá Fernandes ♦

**M**aria Aparecida (nome fictício, pois a entrevistada preferiu não se identificar) saiu da casa dos pais há três anos. Desde então, passa o Natal com seu filho pequeno que tem apenas 2 anos de idade.

“Não foi uma decisão minha. Eu fiquei grávida e meus pais não permitiram que continuasse morando com eles. Eu tinha 16 anos. Até que meu filho nasceu fiquei na casa de amigos, mas, depois, decidi sair da cidade.

Desde então, minha vida é trabalho e casa. Não tenho apoio de ninguém e, por isso, prefiro passar o Natal com meu filho. Até porque eu teria que voltar para a minha cidade para ter companhia dos amigos”, disse.

A situação de Maria Aparecida é a mesma de muitas pessoas que, por diferentes motivos, não podem ou não conseguem passar o Natal junto à família ou aos amigos. Seja por opção própria, distância, casos de hospitalização ou mesmo a perda de um ente querido, a sensação de abandono ou solidão pode ser mais intensa em períodos festivos como o Natal.





“O primeiro Natal que passamos, só meu filho e eu, foi muito difícil. Eu o coloquei para dormir. Fiz comida para mim e resolvi que ia esperar meia-noite para comer. Estava muito cansada. Chorei muito, até soluçar e acabei dormindo sem comer. Depois fiquei pensando que é uma bênção ter saúde para cuidar dele, que é uma criança maravilhosa. No Natal passado já foi diferente. Fiz a comida dele e a minha, comemos, brinquei com ele e fomos dormir. Esse ano quero preparar uma ceia completa para nós dois com tudo o que a gente gosta”, contou Maria Aparecida.

Mesmo tendo aprendido a lidar com o sentimento de abandono, dos familiares e do ex-companheiro, pai da criança, Maria Aparecida diz que não é fácil e que, muitas vezes, tem recaídas: “Por mais que eu não esteja sozinha, pois a companhia do meu filho é maravilhosa, sinto, sim, falta de conversar com um adulto,

rir, tomar alguma coisa. Não dá para dizer que é fácil. A gente aprende a lidar e agradece pelas coisas boas, mas, continua sendo muito difícil. Eu choro muitas vezes, mas, no Natal, parece que ficamos ainda mais sensíveis”.

### **SOLIDÃO: ESPAÇO DO ENCONTRO CONSIGO MESMO E COM DEUS**

Ao longo da história da Igreja, santos e filósofos como Santo Agostinho, desenvolveram reflexões muito interessantes sobre a solidão e como lidar com ela. Agostinho recorda que a solidão não é, em primeiro lugar, um problema externo, mas um estado do coração. Ele via a vida interior como um espaço onde a pessoa pode se encontrar consigo mesma e, sobretudo, com Deus. Em suas obras, Agostinho descreve como buscou, durante anos, respostas fora de si, em situações de prazer, reconhecimento dos outros e filosofias até perceber que a verdadeira paz nasce do diálogo silencioso com Deus. É famosa sua frase “Fizeste-nos para ti e inquieto está nosso coração, enquanto não repousa em ti”.

Kierkegaard, filósofo, teólogo e escritor dinamarquês, também enxergou a solidão como parte da existência humana. Ele dizia que cada pessoa é chamada a fazer escolhas únicas que ninguém pode tomar em seu lugar. Esse “ser lançado diante de si mesmo” muitas vezes causa angústia, mas é justamente nesse ponto que, segundo ele, a fé se torna decisiva.

O teólogo defendia que a relação com Deus é pessoal e direta e que é na solidão, quando caem as máscaras sociais, que o indivíduo pode assumir sua verdade e dar o “salto” da confiança.

Tanto Santo Agostinho quanto Kierkegaard lembram que a solidão é parte do caminho humano.

### **QUANDO OS FILHOS NÃO ESTÃO**

Lourença Fernandes e Luiz de Sousa moram no interior de Minas Gerais. Pais de três filhos e avós de oito netos, eles contaram à reportagem que já passaram muitos natalis sozinhos.



Imagem: Biblioteca Real da Dinamarca

**Søren Kierkegaard.**





“Não é totalmente sozinho, né, porque fazemos companhia um ao outro e isso é muito bonito, mas, para quem já teve a casa cheia de filhos, netos e outros familiares, não é fácil passar o Natal como casal”, explicou Lourença.

Com os filhos morando todos em outras cidades e sendo membros de uma família não muito numerosa, o casal, com ambos por volta de 70 anos de idade, explica que “às vezes bate a tristeza, sim, mas sabemos que se pudessem nossos filhos estariam sempre aqui”.

Luiz disse que sabe perfeitamente que nem sempre é fácil e possível deslocar a família nessas datas. “Eles trabalham, estudam, têm os gastos da viagem. O que percebemos é que eles sempre vêm nos visitar, sempre que podem, mas nem todo Natal é possível”, explicou.

“O mais importante é a gente ter a certeza do amor que existe entre nós. Isso é o que nos deixa felizes, mesmo quando estamos longe”, continuou Lourença.

## A PROXIMIDADE DE DEUS NO PRESÉPIO

Em sua homilia na Missa da Noite de Natal de 2022, o Papa Francisco falou sobre a manjedoura e mencionou os termos “proximidade, pobreza e concretude” para descrever o significado do presépio. O Papa Francisco ressaltou que “o Menino Jesus é colocado em uma manjedoura, lugar humilde e até rejeitado, o que simboliza a disposição de Deus de se fazer próximo das realidades mais duras da vida humana”.

Para o Papa, esse gesto divino é particularmente consolador para quem vive a solidão na época natalina: “cada um pode tomar ânimo na proximidade de Deus ao nosso sofrimento e à nossa solidão”, disse à época.

Em outras mensagens de Natal, o Papa Francisco insistia sobre a importância de não esquecer os pobres, os marginalizados e aqueles que, mesmo em meio a celebrações, podem sentir-se invisíveis.

Para ele, o Natal perde parte de seu sentido se for celebrado sem a presença daqueles que expe-

rimentam a exclusão social ou a dor da solidão. A “nua beleza da gruta de Belém”, nas palavras do Papa, exige de nós não apenas contemplação, mas ação caridosa: assistência, presença, abraço concreto para os que sofrem.

## A TEOLOGIA DA SOLIDÃO HUMANA SEGUNDO JOÃO PAULO II

O Papa João Paulo II, por sua vez, refletiu sobre a solidão no âmbito antropológico e teológico. Em uma audiência-geral de 1979, ele falou da “solidão original”: a condição humana de estar sozinho, não apenas fisicamente, mas como “pessoa” que reflete a capacidade de autoconhecimento e de relação exclusiva com Deus.

No texto *Teologia do corpo*, João Paulo II descreveu a solidão como uma das três “experiências originais” do ser humano, junto com a comunhão e a nudez, uma estrutura profunda da existência humana criada por Deus.

No Natal, esse ensinamento ganha força simbólica: “O Verbo se fez carne e habitou entre nós”, como está escrito no Evangelho de João 1,14, “é aquele que veio para preencher, de modo perfeito, o vazio humano, oferecendo uma comunhão profunda com Deus e com os outros”.

## E AS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA?

As pessoas em situação de rua, muitas vezes, são as que mais sofrem com a solidão durante o Natal. Além de não ter companhia, elas, muitas vezes, não têm onde ficar e nem mesmo algo para comer, por isso, muitas pessoas e comunidades realizam atividades direcionadas para essas pessoas na noite de Natal.

A Aliança de Misericórdia organiza o evento “Natal dos Pobres” em São Paulo (SP), no qual as comunidades católicas fazem uma ceia natalina para pessoas em situação de rua.

Em 2024, cerca de 1.200 pessoas vulneráveis foram servidas na Praça Júlio Prestes, com mesas montadas, decoração natalina e atendimento solidário. A programação incluiu Missa presidida pelo cardeal Dom Odilo Scherer, além de acolhimento, evangelização e outras formas de assistência. A Aliança também incentiva voluntários a participarem por meio de doações ou ajudando diretamente no evento. ●



Imagem: Weckwong / Adobe Stock



# CAMINHANDO COM SÃO JOSÉ:

O PROTETOR DA  
SAGRADA FAMÍLIA

MILHARES DE  
EXEMPLARES VENDIDOS



Viva uma jornada de  
oração com São José,  
aprendendo com sua  
simplicidade e  
coração puro

Adquira o livro hoje!  
**avemaria.com.br**

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

Siga as nossas redes sociais:  
f o x o @editoraavemaria



# SANTUÁRIO ARQUIDIOCESANO MÊNINO JESUS DE PRAGA EM CAMPINAS (SP)

♦ Assessoria do Santuário ♦

O marco inicial do Santuário Menino Jesus de Praga aconteceu no dia 19 de março de 1967, com uma Missa na residência do senhor Gilberto Parada, celebrada pelo Monsenhor Antônio Mariano da Silva Camargo, vigário da paróquia Nossa Senhora das Dores.

A partir daí, as missas dominicais passaram a ser realizadas em um barracão emprestado pela prefeitura no local onde está hoje o salão de festas. Em 11 de fevereiro de 1968 foi abençoado o local da futura capela e a 20 de janeiro de 1971 foi lavrada a escritura de compra e venda do terreno, então finalmente os primeiros alicerces foram erguidos e começou a concretização de um antigo sonho.

Para ajudar na construção, o Monsenhor Antônio Mariano da Silva Camargo vendeu a antiga Capela de São Sebastião, que ficava no

Imagem: meninojesuscampinas.com.br



A 13 de novembro de 1978, assumiu a direção da igreja o Monsenhor Fernando de Godoy Moreira, que ficou à frente das grandes realizações do santuário até outubro de 1999. Aos poucos, Monsenhor Fernando transformou a capela no antigo loteamento do DAE no Santuário do Menino Jesus de Praga.

O Padre José Luís esteve à frente de todos os trabalhos do santuário até o dia 23 de setembro de 2001. Como sinal daquele que serve a Deus, trouxe à comunidade novas orientações, sempre fundamentadas no mesmo espírito de união fraterna tão desejada pelos cristãos. Procurou dar consistência à caminhada na linha preconizada pelo Concílio Vaticano II, incentivando a participação de toda comunidade nas decisões. Procurou ouvir sempre o Conselho de Pastoral da Comunidade para fazer crescer a responsabilidade de todos no trabalho evangelizador. Em 2001 (setembro), Dom Gilberto Pereira Lopes nomeou o Padre Luiz Roberto Benedetti para assumir o lugar do Padre José Luís Araújo. Desde sua chegada, Padre Luiz Roberto colocou-se a serviço de todos com humildade e sabedoria. Como um verdadeiro servo de Deus que percorre sua caminhada de vida, realiza sua missão concreta na comunidade com espírito de serviço e doação. Sua preocupação é dar continuidade ao trabalho desenvolvido, incentivando a busca de novos caminhos para os desafios pastorais da realidade urbana, fiel ao espírito do Concílio Vaticano II e das orientações da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB). ●

São Boaventura

**SALTÉRIO  
À VIRGEM  
MARIA**

EDITORA  
FIM DO MUNDO

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





PALAVRA  
DO  
PAPA

# Papa Leão XIV: o mundo busca sinais de esperança

♦ Da Redação ♦

**A**s palavras do Papa Leão XIV diante da memória de São Francisco apontam para uma verdade profunda: o mundo atravessa um tempo em que a humanidade procura, com urgência, sinais de esperança. Ao evocar a figura do santo de Assis, o Papa recorda que a simplicidade, a humildade e a pobreza evangélica continuam a ser faróis capazes de orientar a vida cristã e de iluminar um tempo marcado por incertezas.

Segundo o Pontífice, preparar-se para recordar os oitocentos anos da morte de São Francisco não é apenas um exercício histórico, mas um convite espiritual. A herança franciscana oferece à Igreja um caminho de renovação interior, no qual a confiança total em Deus se torna fonte de esperança para todos. O Papa sublinha que a luz que emanou da vida do pobrezinho de Assis não perdeu força: séculos depois, continua a revelar um modo de viver que transforma, cura e reconcilia.

A atitude de silêncio, recolhimento e oração associada a São Francisco, e valorizada pelo Papa, expressa mais do que um gesto devocional, é um apelo a reencontrar a esperança onde ela nasce: na

escuta, na interioridade, na abertura sincera ao que Deus quer oferecer. O silêncio torna-se espaço de encontro e o encontro, fonte de esperança.

A mensagem do Papa Leão XIV é clara: num mundo cansado, agitado e sedento de sentido, a pequena figura do santo de Assis continua a apontar para uma esperança que não engana. A vida franciscana, marcada pela luz que Dante descreveu como “um simples raio” da luz divina, permanece como resposta para quem procura um horizonte novo. São Francisco continua a ensinar que a esperança não se impõe pela força, mas floresce na humildade de quem confia. ●

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

### Pelos cristãos em contextos de conflito

*Rezemos para que os cristãos que vivem em contextos de guerra ou de conflito, especialmente no Oriente Médio, possam ser sementes de paz, reconciliação e esperança.*





# PSICOPEDAGOGIA CATEQUÉTICA COM A PESSOA IDOSA

♦ Jeciando Pessoa\* ♦

**C**atequese com a Pessoa Idosa: Caminho de Sabedoria, Memória e Fé. A catequese com a pessoa idosa é um serviço precioso dentro da missão evangelizadora da Igreja. Os idosos carregam uma riqueza espiritual, humana e histórica que precisa ser acolhida, iluminada e integrada na vida da comunidade cristã. A Igreja reconhece que o idoso não é apenas destinatário da evangelização, mas protagonista ativo da transmissão da fé.

A Sagrada Escritura nos apresenta a pessoa idosa como fonte de sabedoria:

- Lv 19,32 – “Levantar-te-ás diante das câs e honrarás a pessoa do velho; e temerás o Senhor teu Deus.”
- Sl 92,15 – “Na velhice ainda darão frutos, serão cheios de seiva e verdejantes.”
- Pr 16,31 – “A coroa de honra são os cabelos brancos, quando ela se encontra no caminho da justiça.”
- Eclo 25,6 – “Para o idoso, são a honra e o respeito.”

Essas passagens da Sagrada Escritura nos mostram que o idoso é visto como memória viva de Deus, testemunha de perseverança e pilar da comunidade.

Nosso amado Papa Francisco, em diversas audiências, afirma que os idosos são fundamentais para transmitir a fé: “Os avós são o elo entre as gerações,

transmitindo aos jovens a experiência de vida e de fé.” (Papa Francisco, em audiência, sexta-feira, 31 de 2020). Em outra de suas audiências, afirma: “Uma sociedade que descarta os idosos carrega consigo o vírus da morte.” (Catequese do Papa Francisco, quarta-feira, 4 de mar. de 2015, na Audiência Geral na Praça São Pedro).

A Igreja continua afirmando, conforme descreve o novo *Diretório para a Catequese*, publicado no ano de 2020: “As pessoas idosas são um patrimônio de memória e, muitas vezes, guardiãs de valores de uma sociedade. As escolhas sociais e políticas que não reconhecem a sua dignidade de pessoas vão contra a própria sociedade. A Igreja não pode e não quer conformar-se com uma mentalidade de intolerância, e muito menos de indiferença e de desprezo, em relação à velhice”. (n. 266) A partir do número 266 até o número 268, o novo *Diretório* afirma que a catequese com idosos deve:

- valorizar sua experiência de vida;
- oferecer espaço de escuta e diálogo;
- nutrir espiritualidade de esperança e consolação;
- integrá-los à missão evangelizadora da comunidade.

Os autores Padre Eduardo Calandro e Jordélio Siles, na obra *Psicopedagogia Catequética Con-*



forme as Idades, explicam: “Conforme vamos envelhecendo, nossos sentimentos começam a mudar de forma positiva ou negativa. Idosos que olham sua vida passada e avaliam positivamente o que fizeram são, para Erickson, indivíduos com integridade e, assim, podem descansar com a percepção de que alcançaram o ápice. Já os que lamentam o passado e as decisões de sua vida o fazem com desespero, que são sentimentos de arrependimentos das más escolhas e percebem que as oportunidades para fazer reparos são mínimas.” (*Psicopedagogia Catequética: Reflexões e Vivências para a Catequese Conforme as Idades. Vol. 4 – Pessoa Idosa*, p. 50-51)

Para nós, catequistas, é necessário um itinerário catequético que contribua com o crescimento espiritual dos idosos, assim como sua compreensão da própria vida a partir de Christus. Temas essenciais para trabalhar na catequese com idosos:

- a espiritualidade da confiança e esperança;
- a reconciliação com a vida e com a história;
- o valor do sofrimento e da fragilidade;
- Maria, companheira da velhice;
- a vocação do idoso na Igreja.

Por fim, apresentamos algumas formas práticas de catequese com a pessoa idosa: catequese narrativa, leitura orante adaptada, grupos de convivência e espiritualidade, catequese intergeracional (união entre crianças/jovens e idosos), rezar o terço juntos, contação de histórias, partilha de testemunhos e visitas pastorais. A catequese com idosos é um verdadeiro tesouro espiritual para a Igreja. Eles não são apenas aprendizes, são mestres, testemunhas vivas da fidelidade de Deus, pilares da memória e faróis de esperança para as novas gerações. ●

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

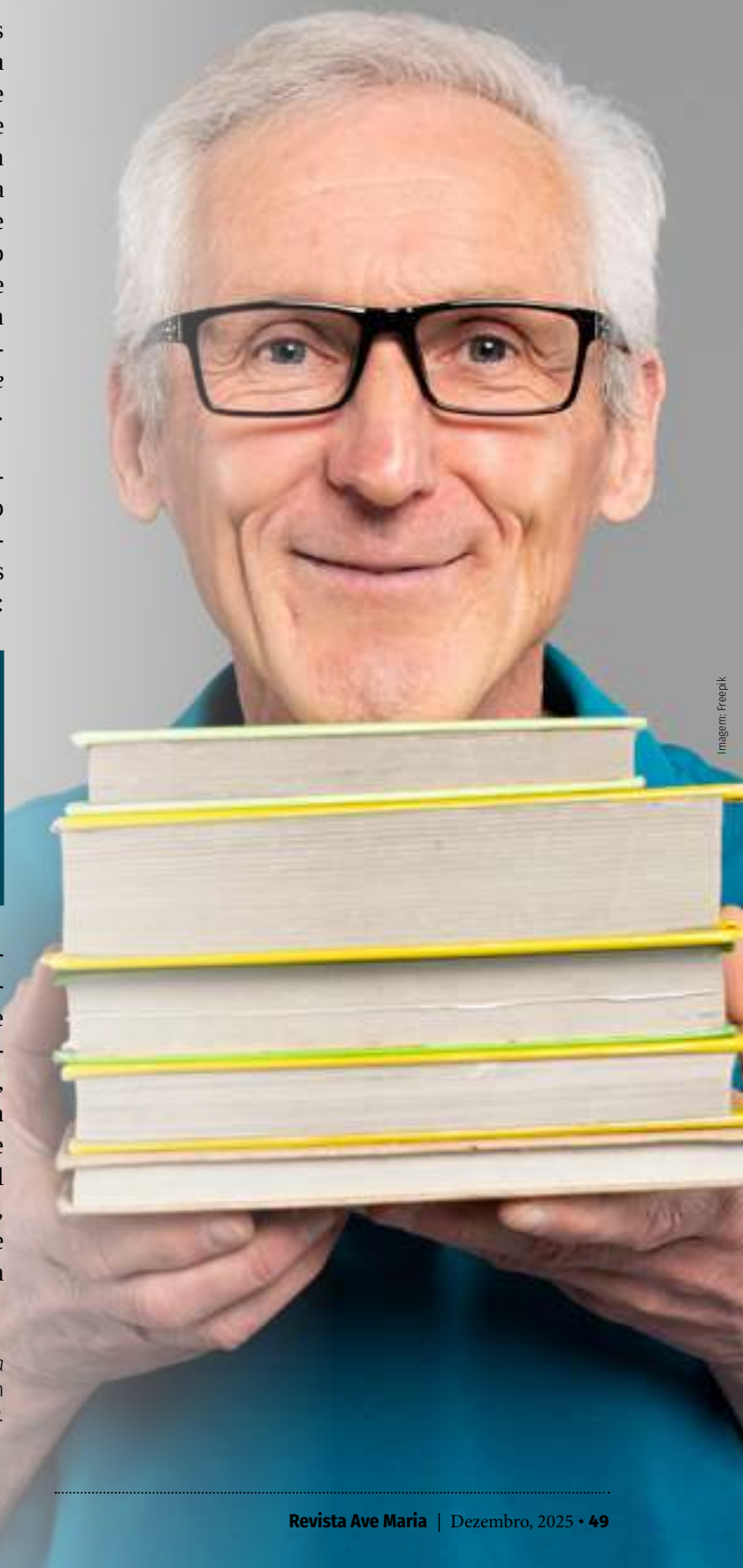


Imagem: Freepik



Imagem: stockking / Freepik



◆ Matheus Pinheiro\* ◆

Sério. A palavra que você diz quase no automático ali na fila da Eucaristia carrega um peso enorme. Quando o ministro te apresenta a Hóstia e afirma: “O Corpo de Cristo”, você responde “Amém” - e não é qualquer amém. Não é só “sim”, não é só “ok”, não é só “beleza”. É um ato de fé gigantesco. É o equivalente espiritual de dizer: “Eu acredito que Tu estás realmente aqui. Eu creio que é o Teu Corpo, a Tua vida, entrando na minha vida agora.

**A Igreja ensina  
que a Eucaristia é  
a presença real de  
Jesus — corpo, sangue,  
alma e divindade.  
Não é símbolo, não  
é lembrança, não  
é representação. É  
Ele de verdade**

E o nosso “Amém” é um voto público de fé, uma declaração ousada e corajosa de que acreditamos nisso. Olha o tamanho da responsabilidade! Mas olha também o tamanho da graça!

É por isso que a Igreja chama a Eucaristia de fonte e ápice da vida cristã. Porque tudo parte dela e tudo volta para ela. É ali que o céu toca a terra. É ali que Deus se faz alimento. É ali que

Da próxima vez que você entrar na fila da Comunhão, lembre disso: o teu “Amém” é um “sim” que pode mudar tudo. Não responda automático. Responda consciente, responda com o coração, responda como quem sabe que está diante do maior presente do universo.

Se a fé católica parece complicada às vezes, relaxa: ela só precisa ser vivida com profundidade, não com complicação. E entender o valor desse “Amém” já é um ótimo passo para descomplicar o caminho rumo ao coração de Deus. ●

**\*Matheus Pinheiro**, mais conhecido na *internet* como Math ou Cristocêntrico, começou sua jornada nas redes sociais em 2012, com um canal no *YouTube*. Há 12 anos, ele embarcou na aventura de evangelizar online e descobriu que milhões de jovens católicos se identificavam com o seu jeito de falar e com a maneira como vive a sua fé e religião.

# NATAL É PRESENÇA

♦ Pe. Aloísio dos Santos Mota\* ♦

**A**s festas de fim de ano, momentos geralmente de muita alegria, podem ser tormentos para alguns. Momentos de rever quem não se quer, forçar situações, sorrir e, o pior, não querer estar ali. De maneira análoga, os pais que vivem separados veem essa época do ano como um momento de tensão com relação aos filhos. Uma cobrança interior os faz questionar o que foi feito durante o ano. A canção popular na voz da cantora Simone, comumente entoada pelos meios de comunicação, faz-nos recordar o sentido cristão do Natal: presença, perdão, reconciliação entre o humano e o divino, entre o Céu e a Terra, entre o pecador e o perdão.

O que dizer ainda das crianças e famílias em situação de rua? O que elas, sem festa, sem lar, sem presentes, têm a nos dizer? O que nos toca com relação a essa situação? Por que não lhes somos empáticos? De fato, o assim chamado “espírito natalino” emerge nesses períodos com uma carga bem positiva de solidariedade, momentânea e circunstancial muitas vezes, mas ocorre! O popular termo “espírito natalino” deve ser distinto do Espírito Santo, que move o sentido da liturgia nos períodos do Advento e do Natal. Ele nos recorda por meio das leituras bíblicas próprias desse tempo que Natal é mais do que fazer coisas, é receber


Jesus, aceitá-lo, adorá-lo, experienciá-lo na mística presente no presépio, demonstração plena de amor à nossa humanidade por ter se tornado um de nós.

Como cristãos, olhando para o Menino Deus na manjedoura, no presépio que contemplamos em nossas casas, sabemos que não se precisa de muito para celebrar o Natal. No primeiro, inclusive, faltou muita coisa: higiene, os tios e tias, os avós, a casa, os enfeites, enfim, muitos de nós temos hoje muito mais do que o Senhor teve no primeiro Natal.

**O fato é que as reflexões natalinas  
devem sempre nos fazer recordar  
a essência do Natal, uma vez mais  
e sempre, sem esquecer o que  
não pode faltar: a presença**

Uma presença forte dos pais, uma presença forte do amor, dos presentes, sim, porque esses são expressões de sentimentos que não devem ser medidos pelo valor monetário, mas pelo que eles significam: lembrou-se de mim, reservou um tempo para encontrar mais alegria em dar do que em receber. Trocar presentes, estar presente com todas





as nossas imperfeições, não se furtar jamais de estar em família e encarar de frente o que precisa ser: os seus. Estar ali por inteiro, de coração aberto à reconciliação com os seus, para que o Natal, que é presença, seja agradável de ser vivido não só reunidos, mas unidos.

Por fim, se Natal é presença precisamos caprichar em estar por inteiro onde estamos, ser presenças significativas que fazem falta quando não estiverem, de forma discreta, serena e forte. Que nos esforcemos por sermos presenças nas vidas dos outros, para que Deus esteja presente em nós, que nos encontremos com Ele nas celebrações lindas do Natal, que a Palavra proclamada nos aproxime ainda mais desse Deus apaixonado por nós que pouco abaixo dele nos criou. ●

**\*Padre Aloísio dos Santos Mota** é bacharel em Teologia e Filosofia e assessor da Pastoral da Comunicação na Arquidiocese de Aparecida (SP). Atuou como missionário no Santuário Nacional de 2016 a 2019. Atualmente é pároco na Paróquia São Pedro Apóstolo na Arquidiocese de Aparecida, cidade de Guaratinguetá (SP).

# O ROSTO DE CRISTO

## NOS EVANGELHOS

♦ Lino Rampazzo\* ♦

No dia 18 de novembro do ano de 1965, o Concílio Vaticano II publicou um importante documento sobre a Palavra de Deus, contida nas Sagradas Escrituras, intitulado, em latim, *Dei Verbum*, a saber, *A Palavra de Deus*. Trata-se de uma constituição dogmática, um dos documentos mais importantes sobre a nossa fé cristã. Nele encontramos importantes referências aos evangelhos, como a que segue: “Ninguém ignora que entre todas as Escrituras, mesmo do Novo Testamento, os evangelhos têm o primeiro lugar, enquanto são o principal testemunho da vida e doutrina do Verbo encarnado, nosso Salvador” (18).

Esse documento ressalta, antes de tudo, a apostolicidade dos evangelhos, afirmando que “aquelas coisas que os apóstolos, por ordem de Cristo, pregaram foram depois, por inspiração do Espírito Santo, transmitidas por escrito por eles mesmos e por varões apostólicos como fundamento da fé, ou seja, o Evangelho quadriforme, segundo Mateus, Marcos, Lucas e João” (18).

Logo depois, fala do caráter histórico dos evangelhos que “transmitem fielmente as coisas que Jesus, Filho de Deus, durante a sua vida terrena realmente operou e ensinou para a salvação eterna dos homens, até ao dia em que subiu ao Céu (...) com aquela compreensão mais plena de que eles, instruídos pelos acontecimentos gloriosos de Cristo e iluminados pelo Espírito, de verdade gozavam das coisas que Ele tinha dito e feito” (19).



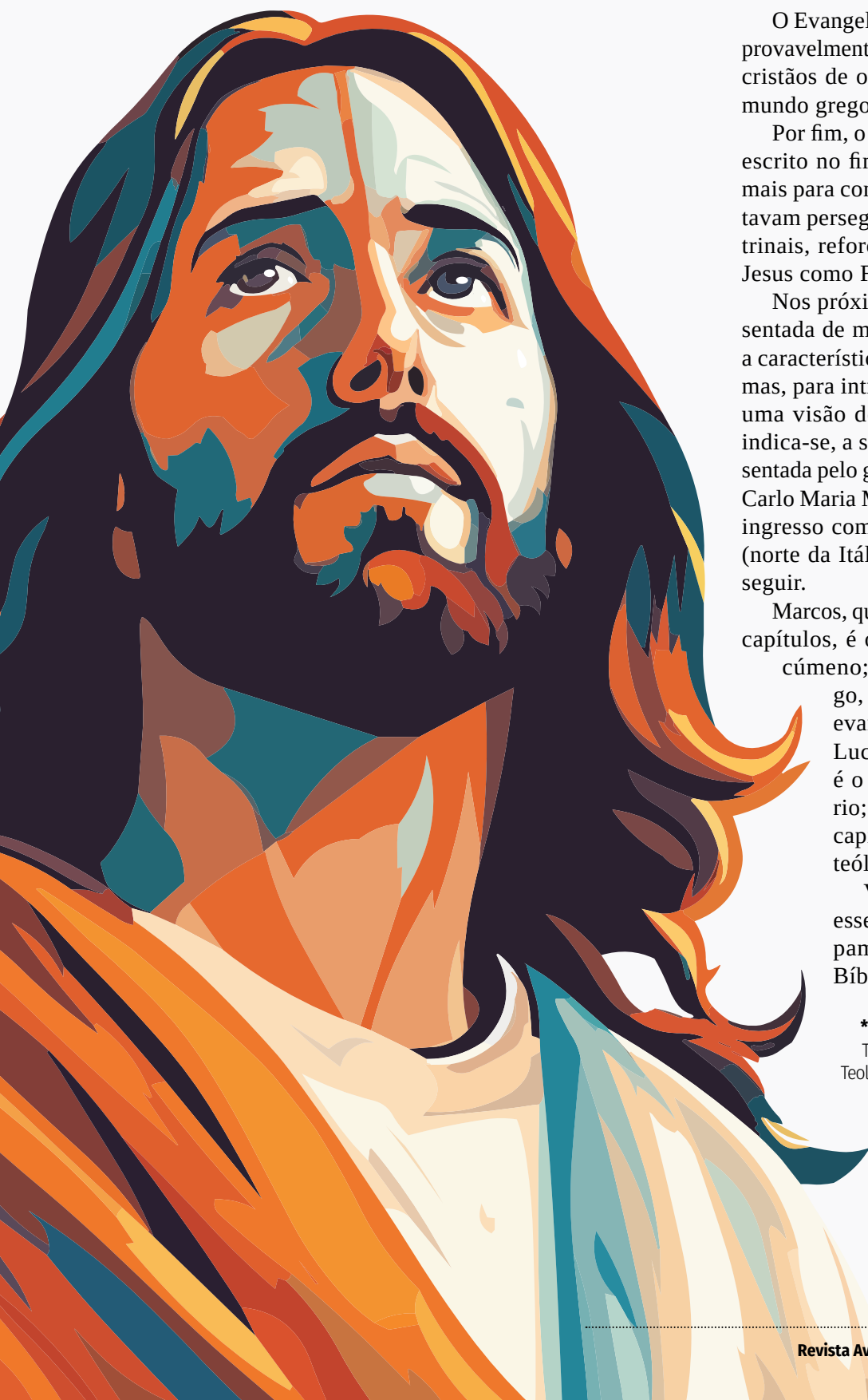
**A esse respeito percebe-se, em cada Evangelho, uma leitura particular do “rosto de Cristo” devido a vários fatores, como o tempo em que cada um foi escrito e os primeiros destinatários de cada evangelista**



Quanto ao “rosto”, os evangelhos não oferecem uma descrição física de Jesus, um retrato externo, mas revelam quem Ele é por

meio de suas palavras, gestos e atitudes. Assim, o “rosto de Cristo” é sobretudo um rosto teológico e espiritual, reconhecido pela fé.

Quanto ao tempo e aos destinatários, o Evangelho mais antigo foi o de Marcos, escrito depois do ano 60 da nossa era e tendo como destinatários cristãos de origem pagã que eram perseguidos, especialmente em Roma. A data provável da composição do evangelho de Mateus foi perto do ano 80, tendo como destinatários cristãos de origem judaica.



O Evangelho de Lucas foi escrito provavelmente depois do ano 80 para cristãos de origem pagã vindos do mundo grego.

Por fim, o Evangelho de João foi escrito no fim do primeiro século, mais para comunidades que enfrentavam perseguições e disputas doutrinárias, reforçando a identidade de Jesus como Filho de Deus.

Nos próximos artigos será apresentada de maneira mais detalhada a característica de cada evangelista, mas, para introduzir sinteticamente uma visão dos quatro evangelhos indica-se, a seguir, a temática apresentada pelo grande biblista, Cardeal Carlo Maria Martini, quando fez seu ingresso como arcebispo de Milão (norte da Itália) em 1980. Vejam a seguir.

Marcos, que tem apenas dezesseis capítulos, é o evangelista do catecúmeno; Mateus, o mais longo, com 28 capítulos, é o evangelista do catequista; Lucas, com 24 capítulos, é o evangelista missionário; por fim, João, com 21 capítulos, é o evangelista teólogo.

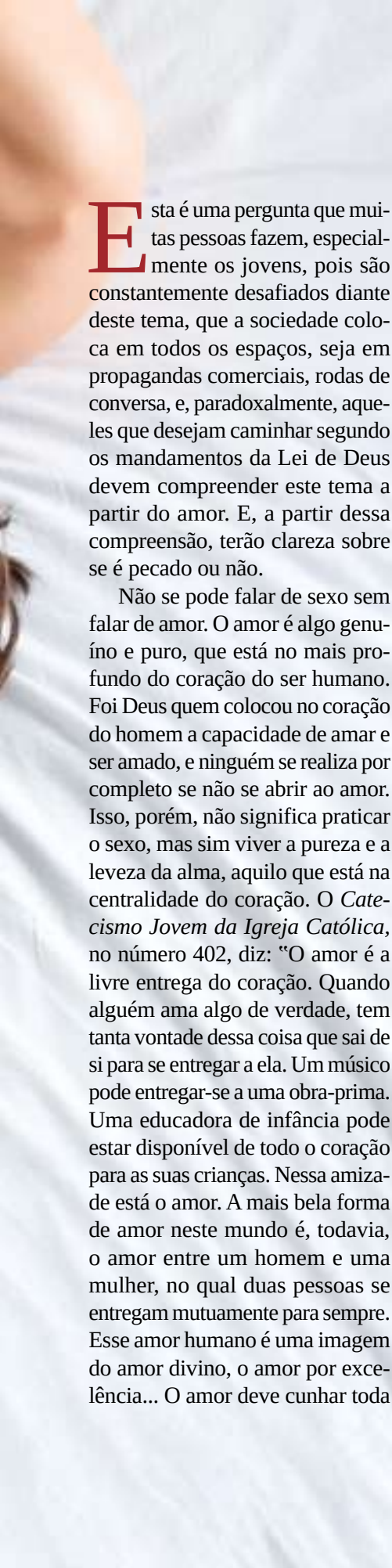
Vamos, então, estudar esses evangelhos que ocupam o primeiro lugar da Bíblia. ●

**\*Lino Rampazzo** é doutor em Teologia e professor no Curso de Teologia da Faculdade Canção Nova de Cachoeira Paulista (SP).



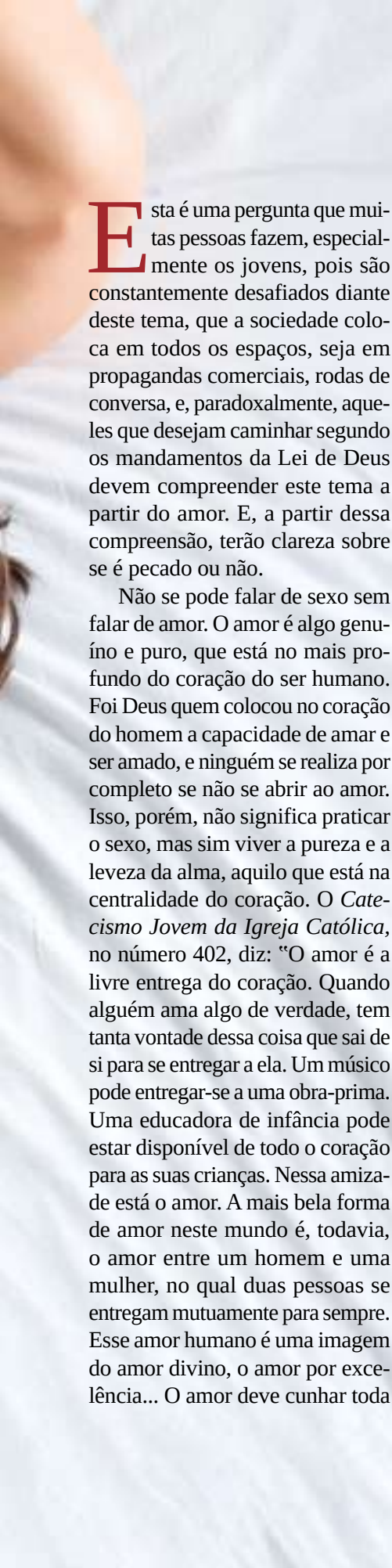
# RELAÇÃO SEXUAL É PECADO?

♦ Pe. Luiz Antônio de Araújo Guimarães\* ♦



**E**sta é uma pergunta que muitas pessoas fazem, especialmente os jovens, pois são constantemente desafiados diante deste tema, que a sociedade coloca em todos os espaços, seja em propagandas comerciais, rodas de conversa, e, paradoxalmente, aqueles que desejam caminhar segundo os mandamentos da Lei de Deus devem compreender este tema a partir do amor. E, a partir dessa compreensão, terão clareza sobre se é pecado ou não.

Não se pode falar de sexo sem falar de amor. O amor é algo genuíno e puro, que está no mais profundo do coração do ser humano. Foi Deus quem colocou no coração do homem a capacidade de amar e ser amado, e ninguém se realiza por completo se não se abrir ao amor. Isso, porém, não significa praticar o sexo, mas sim viver a pureza e a leveza da alma, aquilo que está na centralidade do coração. O *Catecismo Jovem da Igreja Católica*, no número 402, diz: “O amor é a livre entrega do coração. Quando alguém ama algo de verdade, tem tanta vontade dessa coisa que sai de si para se entregar a ela. Um músico pode entregar-se a uma obra-prima. Uma educadora de infância pode estar disponível de todo o coração para as suas crianças. Nessa amizade está o amor. A mais bela forma de amor neste mundo é, todavia, o amor entre um homem e uma mulher, no qual duas pessoas se entregam mutuamente para sempre. Esse amor humano é uma imagem do amor divino, o amor por excelência... O amor deve cunhar toda



**E**sta é uma pergunta que muitas pessoas fazem, especialmente os jovens, pois são constantemente desafiados diante deste tema, que a sociedade coloca em todos os espaços, seja em propagandas comerciais, rodas de conversa, e, paradoxalmente, aqueles que desejam caminhar segundo os mandamentos da Lei de Deus devem compreender este tema a partir do amor. E, a partir dessa compreensão, terão clareza sobre se é pecado ou não.

Não se pode falar de sexo sem falar de amor. O amor é algo genuíno e puro, que está no mais profundo do coração do ser humano. Foi Deus quem colocou no coração do homem a capacidade de amar e ser amado, e ninguém se realiza por completo se não se abrir ao amor. Isso, porém, não significa praticar o sexo, mas sim viver a pureza e a leveza da alma, aquilo que está na centralidade do coração. O *Catecismo Jovem da Igreja Católica*, no número 402, diz: “O amor é a livre entrega do coração. Quando alguém ama algo de verdade, tem tanta vontade dessa coisa que sai de si para se entregar a ela. Um músico pode entregar-se a uma obra-prima. Uma educadora de infância pode estar disponível de todo o coração para as suas crianças. Nessa amizade está o amor. A mais bela forma de amor neste mundo é, todavia, o amor entre um homem e uma mulher, no qual duas pessoas se entregam mutuamente para sempre. Esse amor humano é uma imagem do amor divino, o amor por excelência... O amor deve cunhar toda

a vida de uma pessoa, o que, no entanto, se realiza profundamente quando um homem e uma mulher se amam no matrimônio e se tornam ‘uma só carne’ (Gn 2,24).”

Ao compreender a dimensão essencial e natural do amor humano, pode-se então falar de sexualidade. Esta, quando vivida nessa perspectiva, está dentro do que Deus planejou no contexto de amor entre um homem e uma mulher. “A sexualidade e o amor estão inseparavelmente unidos. O encontro sexual necessita de um contexto de amor fiel e sério. Quando a sexualidade é separada do amor e se busca apenas a satisfação física, destrói-se o sentido da união sexual entre o homem e a mulher. A fusão sexual é a mais bela expressão corporal e sensual do amor. As pessoas que procuram sexo sem amar vivenciam uma mentira, pois a proximidade dos corpos não corresponde à proximidade dos corações. Quem não leva à letra a expressão corporal prejudica, a longo prazo, o corpo e o espírito. O sexo torna-se, então, desumano; ele degrada-se em puro meio de prazer e degenera em mercadoria”, afirma ainda o *Catecismo Jovem da Igreja Católica*, no número 403. Também é oportuno o pensamento do filósofo francês Paul Ricoeur: “Tudo o que torna fácil o encontro sexual promove, ao mesmo tempo, a sua queda no precipício da insignificância.”

O sexo não pode ser praticado pelo puro prazer, pois, como comenta divina e sabiamente a Igreja, se não houver a comunhão de corações, numa entrega total e

a vida de uma pessoa, o que, no entanto, se realiza profundamente quando um homem e uma mulher se amam no matrimônio e se tornam ‘uma só carne’ (Gn 2,24).”

Ao compreender a dimensão essencial e natural do amor humano, pode-se então falar de sexualidade. Esta, quando vivida nessa perspectiva, está dentro do que Deus planejou no contexto de amor entre um homem e uma mulher. “A sexualidade e o amor estão inseparavelmente unidos. O encontro sexual necessita de um contexto de amor fiel e sério. Quando a sexualidade é separada do amor e se busca apenas a satisfação física, destrói-se o sentido da união sexual entre o homem e a mulher. A fusão sexual é a mais bela expressão corporal e sensual do amor. As pessoas que procuram sexo sem amar vivenciam uma mentira, pois a proximidade dos corpos não corresponde à proximidade dos corações. Quem não leva à letra a expressão corporal prejudica, a longo prazo, o corpo e o espírito. O sexo torna-se, então, desumano; ele degrada-se em puro meio de prazer e degenera em mercadoria”, afirma ainda o *Catecismo Jovem da Igreja Católica*, no número 403. Também é oportuno o pensamento do filósofo francês Paul Ricoeur: “Tudo o que torna fácil o encontro sexual promove, ao mesmo tempo, a sua queda no precipício da insignificância.”

O sexo não pode ser praticado pelo puro prazer, pois, como comenta divina e sabiamente a Igreja, se não houver a comunhão de corações, numa entrega total e

a vida de uma pessoa, o que, no entanto, se realiza profundamente quando um homem e uma mulher se amam no matrimônio e se tornam ‘uma só carne’ (Gn 2,24).”

Ao compreender a dimensão essencial e natural do amor humano, pode-se então falar de sexualidade. Esta, quando vivida nessa perspectiva, está dentro do que Deus planejou no contexto de amor entre um homem e uma mulher. “A sexualidade e o amor estão inseparavelmente unidos. O encontro sexual necessita de um contexto de amor fiel e sério. Quando a sexualidade é separada do amor e se busca apenas a satisfação física, destrói-se o sentido da união sexual entre o homem e a mulher. A fusão sexual é a mais bela expressão corporal e sensual do amor. As pessoas que procuram sexo sem amar vivenciam uma mentira, pois a proximidade dos corpos não corresponde à proximidade dos corações. Quem não leva à letra a expressão corporal prejudica, a longo prazo, o corpo e o espírito. O sexo torna-se, então, desumano; ele degrada-se em puro meio de prazer e degenera em mercadoria”, afirma ainda o *Catecismo Jovem da Igreja Católica*, no número 403. Também é oportuno o pensamento do filósofo francês Paul Ricoeur: “Tudo o que torna fácil o encontro sexual promove, ao mesmo tempo, a sua queda no precipício da insignificância.”

O sexo não pode ser praticado pelo puro prazer, pois, como comenta divina e sabiamente a Igreja, se não houver a comunhão de corações, numa entrega total e

[illegible][illegible][illegible]

# GLAUCOMA:

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER ESTÁ DIANTE DOS SEUS OLHOS

♦ Dr. Caio Bruno Andrade\* ♦

O que será que um médico que atua na área da Saúde Mental está fazendo nesta coluna, se aventurando em um assunto de oftalmologia?

Pois é, meu caro leitor... O assunto é tão sério, que resolvi me desafiar a escrever um pouco sobre. Sem mais delongas, vamos nessa.

O glaucoma é uma doença que danifica progressivamente o nervo óptico (responsável por transmitir a visão desde os nossos olhos até o lobo occipital dos nossos cérebros), geralmente por causa do aumento da pressão dentro dos olhos. O grande desafio é que ele costuma evoluir de forma silenciosa: a maioria das pessoas não sente dor e nem mesmo percebe a perda visual até fases avançadas.

Com isso, uma das formas de se descobrir precocemente essa condição é por meio de uma boa avaliação oftalmológica, especialmente após os 40 anos ou quando há casos na família. Na consulta oftalmológica, o especialista lança mão de exames como fundo de olho e tonometria, que podem alertar para a condição. O diagnóstico precoce é simples e o tratamento (o qual pode ser feito por meio de colírios, terapia a laser ou cirurgia) consegue preservar a visão na maioria dos pacientes.

No fim das contas, tudo o que você precisa saber sobre o glaucoma realmente está diante dos seus olhos: informação, prevenção e acompanhamento. Cuidar da visão é simples e pequenas atitudes nos dias de hoje podem preservar sua visão no amanhã. Cuidemos uns dos outros! ●

**\*Doutor Caio Bruno Andrade** 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.





Imagem: Alessandro Grandini / Adobe Stock

◆ Pe. Rodolfo Faria ◆

o próprio Senhor vos dará um sinal: uma virgem conceberá e dará à luz um filho, e o chamará Deus Conosco” (Is 7,14). Deus, em Seu infinito poder, poderia ter escolhido salvar a humanidade de inúmeras maneiras, mas esse Rei se despojou de sua realeza, poder e glória para tornar-se como eu e você. No seu Amor sem limites, o Verbo se fez carne como um menininho totalmente dependente da mãe – assim como nós somos chamados a ser dependentes de Deus.

O Filho esperado, o Rei profetizado, não nasceu em um palácio, mas em um estábulo. O povo de Belém teve a oportunidade de acolher a Sagrada Família de Nazaré, o Senhor que vinha ao

mundo, mas não se manteve atento à sua chegada. Como dizia Santo Agostinho: “Tenho medo do Deus que passa e não volta mais.” Precisamos aproveitar o *kairós* de Deus e recebê-Lo em nossa morada interior.

O Natal não deve ser para nós apenas um tempo de comidas, bebidas e presentes, uma alegria puramente material. O Natal é, acima de tudo, um tempo de preparação para acolher o Senhor. É tempo de esperança: ao recordar a Encarnação do Verbo, que veio para nos salvar e morreu na cruz por nós, alimentamos nossa expectativa por sua nova vinda. É tempo de alegria: porque o Amor vem, o Amor está próximo! ●







Imagem: blueday / Adobe Stock

# DICAS PARA ANALISAR AS PRIORIDADES PARA ANO NOVO

♦ Francisco Medeiros Andrade\* ♦

**T**odo novo ano chega carregando uma pergunta silenciosa: o que realmente importa para mim agora? Acredito que você também está cansado(a) de listas intermináveis ou metas perfeitas. Desse modo, podemos focar alguns outros elementos, como a integridade e a presença, que são elementos fundamentais para uma vida existencialmente melhor, dando a nós coragem de olhar para a própria vida sem máscaras.

Antes de decidir prioridades, precisamos desacelerar por dentro. Quando a mente está corrida, tudo parece urgente; quando o corpo está cansado, tudo parece pesado. Quando voltamos ao nosso próprio centro, o essencial começa a aparecer.

As prioridades raramente nascem do planejamento racional, elas costumam nascer do incômodo que volta e volta, do desejo que não foi embora, da sensação de que “não dá mais para continuar do mesmo jeito”. Se algo está pedindo espaço dentro de você, escute, há uma verdade interna aí.

## PERGUNTE-SE O QUE AINDA MERECE CONTINUAR

Nem tudo precisa ser reinventado. Às vezes, algo que você começou no ano passado ainda está vivo, ainda faz sentido e ainda o(a) move. Antes de buscar novidades, reconheça o que já está florescendo, faz bem comemorar também.

Despedir-se de hábitos, rotinas, papéis e expectativas pode ser doloroso, mas insistir no que já não o(a) sustenta custa ainda mais caro. O ano novo não é sobre acumular, é sobre aliviar o peso e sobre abrir

espaço. Uma boa prioridade não o(a) afasta de quem você é, ela o(a) devolve. Observe:

- O que o(a) faz sentir inteiro?
- O que lhe devolve alegria?
- O que o(a) convida a respirar melhor?

Se afasta, endurece ou sufoca, talvez não seja prioridade, talvez seja apenas hábito.

Quando tudo está rápido demais, a vida perde profundidade. Desacelerar não é preguiça, é higiene mental. É no silêncio que as decisões ficam mais nítidas e é na pausa que o essencial se revela.

Uma prioridade só começa a existir de verdade quando aparece no seu cotidiano. Na forma como você cuida do corpo, organiza o dia, respira, relaciona-se, descansa, ou seja, o que não vira prática vira fantasia.

## PERMITA-SE VIVER DE MANEIRA IMPERFEITA

Você não precisa começar o ano pronto, organizado, linear. Precisa apenas estar disponível. Disponível para ajustar o tom, mudar o ritmo, refazer o caminho. A vida não exige perfeição, exige presença.

No fundo, analisar prioridades é como afinar um instrumento. Não é sobre mudar quem você é, mas sobre trazer sua vida de volta para o tom certo. O tom da verdade, da simplicidade, do que faz sentido agora para você. ●

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



# OS DESAFIOS ATUAIS PARA TESTEMUNHAR O REINO

♦ Pe. Flávio José, sjc\* ♦



**V**ivemos hoje uma realidade mundial extremamente diversificada em todas as suas dimensões. Não é possível permanecer à margem desse mundo, pois fazemos parte dele. Surgem inúmeros desafios que tentam ofuscar a verdade do Reino, relativizando tudo. No entanto, cabe aos cristãos, por meio do testemunho, fortalecer sua convicção no Reino, porque somente assim ele pode tornar-se uma realidade possível.



**Para compreender a profundidade do testemunho do Reino, é necessário considerar a sociedade atual e seus desafios, sobretudo a pobreza e a injustiça**



O testemunho do Reino de Deus se fundamenta essencialmente no exemplo narrado nos Atos dos Apóstolos: “Esse Jesus, oriundo de Nazaré, sabeis como Deus lhe conferiu a unção do Espírito Santo e do poder; ele passou por toda parte fazendo o bem e curando todos os que o diabo mantinha escravizados, pois Deus estava com ele” (At 10,38).

Assim como Jesus se dedicou a todos sem distinção, aqueles que continuam o seu legado devem enfrentar essas três realidades – pobreza, injustiça e exploração – pois elas ferem de modo radical a dignidade humana. É certo, porém, que tais situações estão longe de serem eliminadas. Por isso, é missão dos cristãos, conscientes de seus compromissos, humanizá-las. O desafio é grande, já que essas estruturas estão profundamente enraizadas na vida das minorias sociais.

As Bem-Aventuranças, relatadas por Mateus e Lucas, mostram que é possível superar essa realidade. Nos seus ensinamentos, Jesus sempre lança uma palavra de esperança diante das situações mais duras: “Felizes vós, os pobres: o Reino de Deus é vosso” (Lc 6,20b); “Felizes os

que têm fome e sede de justiça: eles serão saciados” (Mt 5,6); “Felizes vós que agora chorais: havereis de rir” (Lc 6,21b). Mas Ele também é firme com aqueles que ignoram o sofrimento do povo: “Mas ai de vós, ricos: já tendes a vossa consolação. Ai de vós que agora estais saciados: tereis fome. Ai de vós que agora rides: estareis de luto e chorareis” (Lc 6,24-25).

Ao observar essas sentenças, especialmente as que começam com “ai de vós”, percebe-se que elas revelam situações desumanas que ferem diretamente a dignidade humana. Vivemos em uma estrutura social que possui riquezas, mas que não são distribuídas de forma justa: alguns têm muito, outros têm pouco e muitos não têm nada.

Dom Helder Câmara expressa bem essa tensão ao afirmar: “Quando dou comida aos pobres, chamam-me de bom; quando pergunto por que falta o pão na mesa dos pobres, chamam-me de comunista.” A pobreza extrema destrói a dignidade da pessoa. Como recorda o Papa Francisco: “Cada cristão e cada comunidade são chamados a ser instrumentos de Deus a serviço da libertação e promoção dos pobres, para que possam integrar-se plenamente na sociedade; isso supõe estar docilmente atentos para ouvir o clamor do pobre e socorrê-lo.” A luta contra a pobreza parece não ter fim, mas a esperança cristã deve iluminar as ações diante dessa realidade tão presente no cotidiano dos mais vulneráveis, aqueles que não têm garantidos direitos básicos.

Por fim, ao testemunhar o Reino nesse contexto, cabe à Igreja assumir para si o compromisso de enfrentar a pobreza e lutar para que, ao menos, o alimento esteja presente na mesa dos que nada têm. A Igreja não é a salvadora do problema, mas, consciente do que Jesus Cristo realizou, busca no seu agir cotidiano tornar a vida plena uma possibilidade concreta. ●

**\*Pe. Flávio José, sjc** é sacerdote religioso da Sociedade Joseleitos de Cristo. Atua como Vigário Paroquial da Paróquia Nossa Senhora de Fátima, Cidade Satélite do Gama (DF).



## **COSTELA DE PORCO AO FORNO**

### **INGREDIENTES**

1 kg de costela de porco  
1 caixa pequena de molho peneirado de tomate de qualquer marca  
Alho  
Sal

### **MODO DE PREPARO**

Lave bem a carne de porco. Passe o alho e o sal por ela toda, assim como o molho de tomate. Enrole a carne em papel alumínio. Leve ao forno médio durante 50 minutos. Retire o papel-alumínio. Deixe dourar durante 20 a 40 minutos.

## **MIL FOLHAS DE MORANGO**

### **INGREDIENTES**

4 gemas  
50 g de manteiga  
25 ml de leite  
1 pitada de sal  
Farinha de trigo  
150 g de trigo

### **Recheio**

1 caixa de morangos cortados em cubos  
A mesma medida de leite comum  
2 colheres (sopa) de amido  
1 colher (sopa) de margarina

### **Cobertura**

1 pote de 300 g de nata gelada  
200 ml de leite gelado  
5 colheres (sopa) de açúcar

## **MODO DE PREPARO**

### **Massa**

Faça uma massa com as gemas, a manteiga derretida, o leite, o sal e a farinha de trigo sem sovar muito. Abra a massa bem fininha, corte com um molde (se não tiver use um prato que também dá certo). Coloque em forma untada e enfarinhada, asse em forno alto por 3 a 5 minutos, depois reserve. Rende seis folhas.

### **Recheio**

Misture o leite condensado, o leite, o amido e a margarina numa panela, leve ao fogo e mexa até engrossar.

### **Cobertura**

Coloque tudo na batedeira e bata até ficar bem cremoso.

### **Montagem**

Una as tampas com o creme do recheio, alternando sempre creme, morangos picados e as tampas, espalhe a cobertura e decore a gosto como preferir.



# UM BOX COMPLETO QUE, COM MARIA, LHE CONVIDA A GESTAR O SENHOR NO ÍNTIMO DA SUA ALMA.

O BOX CAMINHANDO COM MARIA, LHE PROPORCIONA UMA RICA EXPERIÊNCIA DE FÉ AO VIVENCIAR UMA NOVENA DE 9 MESES, ACOMPANHANDO A GESTAÇÃO DE MARIA.

REZE COM O  
LIVRO "9 MESES  
COM MARIA"  
E TENHA  
A EXPERIÊNCIA  
COMPLETA AO  
RECEBER  
TAMBÉM...

- Uma Carta assinada pelo autor do livro.
- Uma pulseira de silicone;
- Uma linda medalha devocional;
- Um bloco de anotações
- Um pôster de Nossa Senhora grávida;
- Um postal com a oração da gravidez de Maria;
- Um marca-páginas de Nossa Senhora grávida.



JUNTE-SE A MILHARES DE CORAÇÕES  
NESTA JORNADA DE ORAÇÃO.

ACESSE NOSSO SITE [AVEMARIA.COM.BR](http://AVEMARIA.COM.BR)

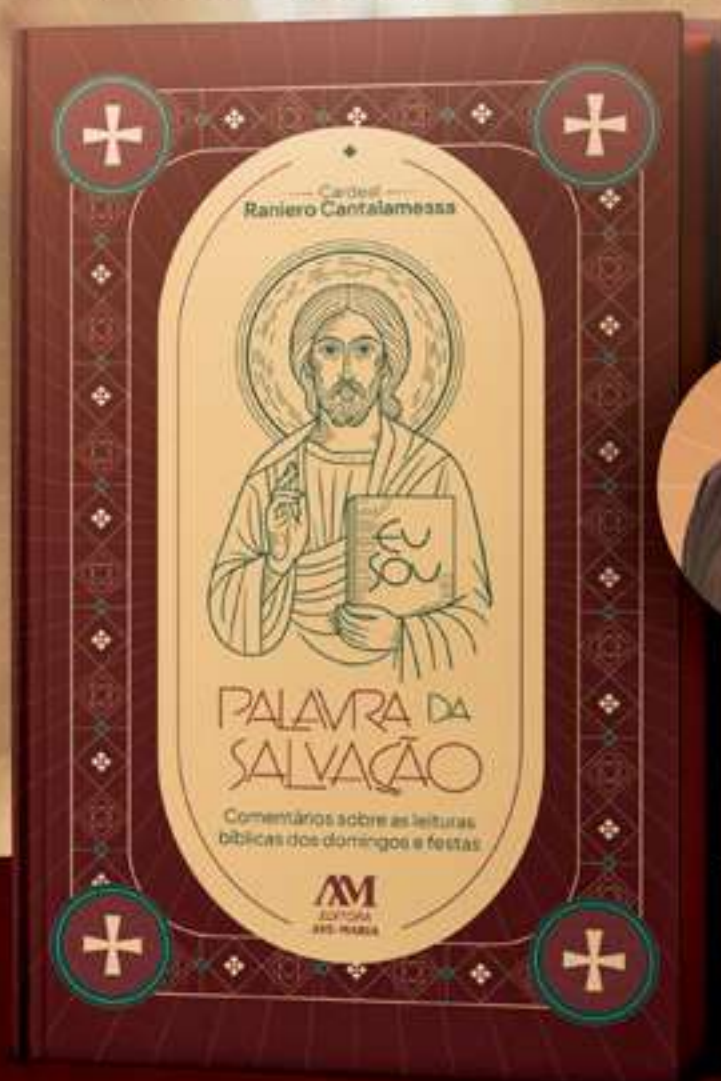
SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS.



**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA



# LER O EVANGELHO É OUVIR O PRÓPRIO CRISTO



Um livro de  
**Cardeal  
Cantalamessa**

Explicação das leituras dos domingos e  
festas para quem **ensina e para quem  
deseja viver melhor a liturgia da Palavra.**

Adquira o seu em [avemaria.com.br](http://avemaria.com.br)

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA