

Revista

Ave Maria

Ano 128 | Janeiro 2026



QUANDO A FÉ CURA:

A FORÇA DA ORAÇÃO NA SAÚDE
DO CORPO E DA ALMA

REPORTAGEM

E a saúde mental,
está bem?

JUVENTUDE

Meios eficazes para
viver a castidade

ORAÇÃO

Como acontece o processo
de Canonização da Igreja?



UMA LUZ QUE ABRE NOVOS CAMINHOS

Janeiro se abre como uma nova porta: é início de um novo ano, tempo de expectativas, promessas silenciosas e desejos de renovação. Na liturgia, esse nascer simbólico se encontra com uma manifestação ainda mais abençoada: a Epifania do Senhor, a festa da luz que rompe a escuridão e revela ao mundo o rosto misericordioso do Pai.

As palavras do profeta Isaías ressoam com particular força neste início de 2026: “Levanta-te, sê radiosa, eis a tua luz! A glória do Senhor se levanta sobre ti” (60,1). É um convite, ou talvez um despertar, para reconhecer que a

verdadeira claridade que guia nossos passos não nasce de nossas certezas ou planejamentos, mas da presença do Senhor que se levanta sobre nós. Mesmo quando “a noite cobre a Terra”, Deus faz despontar uma aurora que nenhuma sombra consegue apagar.

Essa luz, que em Belém brilhou de forma tão humilde e desarmada, continua a atrair todos os povos. São Paulo recorda aos Efésios que o mistério outrora oculto é revelado: todos, judeus e pagãos, são chamados a participar da mesma promessa. A Epifania é, portanto, a festa da universalidade da graça, o anúncio de que ninguém está excluído da ternura de Deus.

São Mateus nos apresenta os magos, homens de busca, atentos aos sinais do Céu e disponíveis para partir. Eles deixam suas terras, seus esquemas e suas seguranças para seguir uma estrela. Talvez seja essa a grande mensagem para o início deste novo ano: somente quem se põe a caminho encontra Cristo; somente quem aceita percorrer “outro caminho”, como fizeram os magos ao voltarem para sua terra, é capaz de deixar-se transformar pela luz de Deus.

Enquanto os pastores ofereceram aquilo que tinham, os magos ofereceram ouro, incenso e mirra. Deus acolheu a todos. Assim também conosco: não importa se oferecemos muito ou pouco, Ele vê o coração. Neste 2026 que começa, cada um de nós é convidado a apresentar ao Senhor os seus dons,

sua história, suas fragilidades e seus desejos, com a confiança de que Ele recebe tudo com amor.

Janeiro traz também outras celebrações que completam esse horizonte de luz: a Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus, que inaugura o mês recordando-nos que a primeira a acolher a Luz foi a mãe que a trouxe ao mundo; a Festa do Batismo do Senhor, na qual o Pai manifesta sua voz sobre Jesus e sobre nós, seus filhos; e ainda a Conversão de São Paulo, sinal de que a luz do Cristo pode transformar completamente uma vida, mesmo quando parece distante.

O início do ano costuma trazer planos, resoluções, expectativas, mas a liturgia deste tempo nos recorda que a verdadeira novidade vem de Deus. A Epifania não é apenas um episódio antigo, mas uma dinâmica sempre atual: Deus continua a manifestar-se, a enviar estrelas, a abrir caminhos inesperados. Cabe a nós levantar os olhos, como pede Isaías, e deixar-nos iluminar.

Que a luz de Cristo, luz que não ofusca, mas guia, não invade, mas convida, brilhe sobre nossas famílias, nossas comunidades e sobre cada passo de 2026. Que este novo ano seja para todos nós como a estrela para os magos: um sinal que aponta sempre para o Cristo, para que possamos encontrá-lo, adorá-lo e nos transformar, seguindo “um caminho novo” construído pela esperança, pela paz e pela fraternidade. ●



Ave Maria

126 anos

Notas Marianas

SINAL DA CRUZ

Fazemos o sinal da cruz para lembrar que fomos salvos pela cruz de Cristo (cf. 1Jo 3,5; 4,10) e batizados em nome do Deus Trino: Pai, Filho e Espírito Santo (cf. Mt 28,19). É uma prática muito antiga da Igreja, pois já no século II Tertuliano recomendava: “Quando nos pomos a caminhar, quando saímos e entramos, quando nos vestimos, quando nos lavamos, quando iniciamos as refeições, quando vamos nos deitar, quando nos sentamos, nessas ocasiões e em todas as nossas demais atividades, persignamo-nos a testa com o sinal da cruz” (160-220 d.C.).

SUMÁRIO



38 **MATÉRIA DE CAPA**

MARIA NA DEVOÇÃO POPULAR

5 **MARIA, MÃE DO POVO FIEL**

6 **ESPAÇO DO LEITOR**

REFLEXÃO BÍBLICA

8 **A EPIFANIA DO SENHOR: SIGNIFICADO E HISTÓRIA DO TERMO (CF. MT 2,1-12)**

10 **ACONTECE NA IGREJA**

SANTO DO MÊS

12 **SÃO TIMÓTEO E SÃO TITO**

MÚSICA SACRA

14 **MÚSICA DO CORAÇÃO**

ORAÇÃO

16 **COMO ACONTECE O PROCESSO DE CANONIZAÇÃO DA IGREJA?**

BATISMO DO SENHOR

18 **A VIDA PÚBLICA DE JESUS**

PAZ

20 **PAZ DESARMADA E DESARMANTE: CAMINHOS CRISTÃOS PARA A RECONCILIAÇÃO**

RELÍQUIAS CATÓLICAS

22 **A EPIFANIA DE NOSSO DEUS E AS RELÍQUIAS DOS REIS MAGOS**

LANÇAMENTO

24 **RECEBA O BEIJO DE NOSSA SENHORA ANTES DE DORMIR**



REPORTAGEM

26 **E A SAÚDE MENTAL, ESTÁ BEM?**

IGREJA DIGITAL

30 **COMUNICAR ESPERANÇA: A PRIMEIRA MISSÃO DA PASTORAL DA COMUNICAÇÃO EM 2026**

NOVO ANO

32 **UM ANO NOVO: "AS COISAS VELHAS JÁ SE PASSARAM; EIS QUE TUDO SE FEZ NOVO" (2COR 5,17)**

CRÔNICA

36 **OPORTUNIDADE PARA RECOMEÇAR**

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 **SANTUÁRIO DE DEUS PAI, TODO-PODEROSO, A CASA DO PAI NO MEIO DE VÓS!**

46 **PALAVRA DO PAPA**

CATEQUESE

48 **POR UMA INICIAÇÃO À VIDA CRISTÃ QUE ENVOLVA A FAMÍLIA (PARTE I)**

DESCOMPLICANDO A FÉ CATÓLICA

50 **IGREJA CATÓLICA: A MAIOR REDE DE SOLIDARIEDADE DO MUNDO**

ESPIRITUALIDADE

52 **ANO NOVO: ANSIEDADE OU ESPERANÇA?**

DOUTOR DA IGREJA

54 **CONHEÇA JOHN HENRY NEWMAN, NOVO DOUTOR DA IGREJA**

JUVENTUDE

56 **MEIOS EFICAZES PARA VIVER A CASTIDADE**

SAÚDE

58 **SAÚDE FÍSICA: COMO COMEÇAR E PERSEVERAR?**

RELAÇÕES FAMILIARES

60 **O PODER DAS RELAÇÕES E DA CONSAGRAÇÃO DAS FAMÍLIAS PARA O COMEÇO DE ANO**

VIVA MELHOR

62 **DICAS DE COMO NÃO SE TORNAR CATIVO DO MUNDO DIGITAL**

EVANGELIZAÇÃO

64 **MARIA: DISCÍPULA E CONSTRUTORA DO REINO**

66 **SABOR & ARTE NA MESA**

Revista
Ave Maria

Direção Administrativa

Rodrigo Godoi Fiorini

Direção Editorial

Luís Erlin (MTB 52736/SP)

Gerência Editorial

Álison Henrique Monte

Editor Assistente

Isaías Silva Pinto

Projeto Gráfico

Rodrigo Henrique da Silva

Diagramação

Fabio Fernando Torrezan

Correspondências

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

Anúncios

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

Produção Editorial



Conselho Editorial

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



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



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

Imagem da capa

Imagem: Marco / Adobe Stock

f /revistaavemaria
@revistaavemaria
revistaavemaria.com.br

MARIA, MÃE DO POVO FIEL

◆ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ◆

O presente artigo tem como finalidade transmitir alguns elementos para a compreensão do documento publicado pelo Dicastério para a Doutrina da Fé. Reduzimos ou omitimos as citações em vista do tamanho do artigo. A leitura do documento na íntegra pode ser uma boa experiência, além de um aprendizado da teologia mariana.

Dicastérios são instituições particulares da Cúria Romana, que ajudam o Pontífice a governar a Igreja. O Dicastério para a Doutrina da Fé publicou, no dia 7 de outubro de 2025, uma nota doutrinal que traz por título *Mãe do povo fiel*. O documento faz um estudo dos títulos “corredentora” e “medianeira” atribuídos a Maria, mãe de Jesus, títulos que dizem respeito à cooperação de Maria na obra da salvação.

A tese principal do documento afirma: a mediação de Cristo é uma só e não há outra; a cooperação de Maria na obra da salvação está subordinada a Cristo, único mediador.

O título “corredentora”, aplicado a Maria, pode obscurecer a única mediação de Cristo, pois toda bênção espiritual nos é dada “em Cristo” (Ef 1,3) e não há nenhum outro mediador. A Escritura atribui a centralidade da redenção ao Filho encarnado, o que exclui outras mediações. “Maria jamais quis reter para si algo do seu Filho, mas sempre se apresentou como discípula!”, disse o Papa Francisco.

O Redentor é um só e nesse título não há duplicidade. Cristo é o único Redentor: não existem corredentores com Cristo, pois o sacrifício da cruz satisfaz infinitamente e nada nem ninguém pode substituir, ou aperfeiçoar, a obra redentora do Filho de Deus encarnado. A redenção foi perfeita e não necessita de acréscimos; ao contrário, Maria, como discípula, orienta-nos para Cristo e nos pede para fazer “o que Ele disser” (Jo 2,5).

Daí decorre também o título de “medianeira”, considerando que Cristo é o único mediador, “pois há um só Deus, e um só mediador entre Deus e os homens: Cristo Jesus, que se entregou a si mesmo como resgate por todos” (1Tm 2,5-6).



Imagem: vecstock / Adobe Stock

O termo “mediação”, na linguagem coloquial, é muito usado no sentido de cooperação, ajuda, intercessão, porém, essa linguagem aplicada a Maria não pretende interferir ou avançar na única mediação de Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.

É fato que a mediação de Maria, quer no nascimento de Jesus, com sua colaboração ativa, quer nas bodas de Caná, ao apresentar a Jesus a necessidade dos esposos, nesses casos se diz que ela foi cooperadora e que prestou uma ajuda maternal. Mais uma vez, o protagonismo pela obra redentora, pela sua encarnação, paixão, morte e ressurreição cabe a Jesus. De alguma forma, sob a única mediação de Cristo, todos nós podemos ser cooperadores e mediadores na única, mas inclusiva, mediação de Cristo.

Maria tem um lugar único no coração da Igreja-mãe e colabora também de um modo único e supremo. A grandeza incomparável de Maria está na fidelidade à graça que ela recebeu e na sua disponibilidade confiante por deixar-se preencher pelo Espírito.

Sabemos que há críticas ao documento, ao Dicastério e ao atual Pontífice, porém, a doutrina apresentada é cristalina e, racionalmente, de uma lógica também cristalina. Assim, ao longo dos tempos, vamos purificando a nossa fé.●

QUAL SANTO TE ACOMPANHARÁ EM 2026?

◆ Da Redação ◆

Iniciamos 2026 com o desejo de colher muitos frutos, trazendo para perto de nós um santo que, segundo a divina providência, pode ajudar-nos a pertencer mais a Deus e a confiar com maior serenidade nos seus cuidados.

Para nós, católicos, aquilo que muitos chamam de acaso ou sorte é visto como expressão da divina providência: o cuidado amoroso de Deus que, ao longo da vida, guia-nos e ensina por meio do exemplo dos santos. A partir da data do nosso aniversário, um santo nos “escolhe”, aproximando-nos dele e, conseqüentemente, de Deus.

Essa inspiração pode contribuir para nossa caminhada pessoal, com os irmãos e com o Senhor. Ao aproximarmos-nos de um santo, tornamo-nos seus amigos e colhemos frutos de intimidade e conversão. Se for um santo pouco conhecido é a oportunidade de descobrir mais sobre a sua vida e deixar-nos formar pelo seu testemunho; se já o conhecemos é a ocasião de aprofundar a devoção e aprender com o seu exemplo.

Os santos estão organizados conforme os dias de cada mês, assim, o dia do seu nascimento corresponde ao santo que caminhará consigo durante todo o ano de 2026.●

QUAL É O DIA DO SEU ANIVERSÁRIO?

- 1 - São Miguel Arcanjo
- 2 - Santo Antônio de Pádua
- 3 - São Francisco de Assis
- 4 - São João Batista
- 5 - São João Evangelista
- 6 - São José
- 7 - São Pedro Apóstolo
- 8 - São Paulo Apóstolo
- 9 - São Roque
- 10 - Santa Teresa de Ávila
- 11 - Santa Teresinha do Menino Jesus
- 12 - Santa Rita de Cássia
- 13 - Santa Clara de Assis
- 14 - Santa Inês
- 15 - Santa Cecília
- 16 - Santa Luzia
- 17 - São João Paulo II
- 18 - São Pio de Pietrelcina
- 19 - São Bento
- 20 - São Carlo Acutis
- 21 - São Roque
- 22 - São Jerônimo
- 23 - Santo Inácio de Loyola
- 24 - São João Maria Vianney
- 25 - São Tomás de Aquino
- 26 - São Maximiliano Kolbe
- 27 - São João da Cruz
- 28 - São Filipe Neri
- 29 - São Vicente de Paulo
- 30 - Santo Antônio Maria Claret
- 31 - Santa Faustina Kowalska



Imagem: wirestock / Freepik



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



A EPIFANIA DO SENHOR:

SIGNIFICADO E
HISTÓRIA DO TERMO
(CF. MT 2,1-12)

◆ Pe. Antonio Ferreira, cmf ◆

CONHEÇA O LIVRO DE UM FRADE COZINHEIRO QUE INSPIRA A ESPIRITUALIDADE DE LEÃO XIV

Durante o voo de regresso após a sua primeira viagem internacional, o Papa Leão XIV revelou aos jornalistas a obra que, ao longo dos anos, moldou profundamente a sua espiritualidade. Ao ser questionado sobre o conclave e sobre a experiência de se tornar Papa, ele mencionou um pequeno livro do século XVII, A prática da presença de Deus, do frade carmelita Irmão Lourenço da Ressurreição.

“Além de Santo Agostinho”, afirmou o Papa, “A prática da presença de Deus é um livro que pode ajudar qualquer pessoa a compreender a minha espiritualidade”. Ele destacou a simplicidade e profundidade da obra: “É um livro muito simples, escrito há muitos anos por alguém que nem assinava com o próprio sobrenome. Eu o li há muitos anos, ele descreve um modo de oração em que simplesmente entregamos a vida ao Senhor e permitimos que Ele nos guie”.

Ao recordar momentos difíceis – a missão no Peru em tempos de terrorismo, os chamados inesperados para servir em lugares improváveis –, o Papa partilhou que essa espiritualidade de entrega absoluta foi a sua força: “Se querem saber algo sobre mim, sobre como vivi a fé em meio a tantos desafios, é isto: eu confio em Deus. E essa mensagem é algo que partilho com todas as pessoas”.

Falando sobre o conclave, ele voltou a citar a inspiração que encontrou no livro: “Eu me rendi quando vi como as coisas iam e disse que aquilo poderia ser realidade. Respirei fundo e disse: ‘Eis-me aqui, Senhor. Tu és o chefe, Tu guias o caminho’”.

QUEM FOI O IRMÃO LOURENÇO DA RESURREIÇÃO

O livro que inspira o Papa reúne cerca de trinta páginas de cartas, diálogos e notas que preservam a sabedoria espiritual do Irmão Lourenço. Em vida, ele era praticamente desconhecido, mas, após sua morte, em 1691, o Padre Joseph de Beaufort compilou seus ensinamentos num pequeno panfleto que se tornaria um

clássico espiritual apreciado por católicos e protestantes.

A mensagem central do Irmão Lourenço é simples e revolucionária: viver em contínua comunhão com

Deus, deixando-se acompanhar por Ele em tudo – desde tarefas humildes, como cozinhar para a comunidade, até consertar sandálias.

Antes de entrar para os Carmelitas Descalços em Paris, o jovem Nicholas Herman combateu na Guerra dos Trinta Anos e sofreu um ferimento que o deixou com dores crônicas, mas uma visão de Cristo marcou a sua vida para sempre, imprimindo nele um desejo profundo de união constante com Deus.

No convento, destacou-se pelo trabalho silencioso, pela alegria no serviço e pela convicção de que as pequenas ações feitas por amor têm o mesmo valor diante de Deus do que as grandes obras. Ele próprio dizia: “Não devemos cansar-nos de fazer pequenas coisas por amor a Deus, que não olha a grandeza da obra, mas o amor com que é realizada”.

Mesmo na agitação da cozinha que servia cerca de cem pessoas, o Irmão Lourenço vivia numa paz interior inabalável. Beaufort recorda que ele afirmava “O tempo de trabalho não difere para mim do tempo de oração. No barulho e na confusão da cozinha, tenho a presença de Deus com a mesma tranquilidade de quando estou de joelhos diante do Santíssimo Sacramento”.

Fonte: com informações de ACI Digital



Imagem: Wikipedia



Imagem: CNBB

COMISSÃO PARA A LITURGIÀ RETOMA ENCONTROS DE COMPOSITORES COM FOCO NO TEMPO PASCAL

A Comissão Episcopal para a Liturgia da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), por meio do Setor de Música Litúrgica, realizou de 28 a 30 de novembro o 15º Encontro de Compositores, no Centro Pastoral Dom Fernando, em Goiânia (GO), reunindo 37 participantes de várias regiões do país. O encontro marcou a retomada da série iniciada em 2006, interrompida apenas após 2019, reafirmando o compromisso com a construção de uma música litúrgica fiel à tradição da Igreja e à cultura brasileira.

Em participação remota, Dom Hernaldo Pinto Farias, presidente da Comissão para a Liturgia, destacou a importância de composições que brotam diretamente dos textos litúrgicos, sobretudo das celebrações introduzidas na terceira edição do *Missal*. O arcebispo de Goiânia, Dom João Justino, e o bispo auxiliar, Dom José Roberto, deram as saudações iniciais e a Missa de abertura foi presidida por Dom Danival Coelho.

MÚSICA LITÚRGICA PARA O TEMPO PASCAL

O tema central, “Música litúrgica para o Tempo Pascal”, foi apresentado por Frei Joaquim Fonseca, ofm, que abordou o rito, a teologia

e a espiritualidade desse período. Ele destacou elementos essenciais para a composição dos cantos e aprofundou a relação entre Páscoa e Pentecostes, lembrando que o Espírito Santo derramado sobre a comunidade é o Espírito do Ressuscitado. Ressaltou ainda que as celebrações do Tempo Pascal são interligadas e que isso deve orientar a criação musical.

CELEBRAÇÕES, OFICINAS E PARTILHAS

Os momentos celebrativos, especialmente o Ofício Divino das Comunidades, tiveram papel marcante. Os participantes também compartilharam composições produzidas sobre o Tríduo Pascal, tema do último encontro realizado em 2019, revelando grande riqueza e diversidade.

Oficinas de composição de letra e música acompanharam todo o evento, culminando na apresentação das obras criadas pelos participantes. Por fim, o assessor Padre Jair Costa celebrou o recomeço: “Damos graças a Deus por retomar este trabalho. Que sigamos servindo as comunidades por meio da música litúrgica”.●

Fonte: com informações de Conferência Nacional dos Bispos do Brasil



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



26 DE JANEIRO



TIMÓTEO

Timóteo era ainda muito jovem quando Paulo e Barnabé chegaram à sua cidade de Listra, na Lacônia (Ásia Menor). A sua avó, Loide e a sua mãe, Eunice, hebreias de nascimento e fiéis à tradição religiosa, embora Eunice tivesse se casado com um grego, acolheram logo a Boa-Nova trazida por Paulo. Timóteo seguiu com profunda convicção o exemplo das duas mulheres que o educaram nas Sagradas Escrituras, ainda que não tivesse sido circuncidado.

Quando Paulo retornou a Listra na sua segunda viagem, ouviu bons testemunhos sobre Timóteo. O apóstolo percebeu naquele jovem um coração puro e uma mente aberta e o convidou a segui-lo no ministério evangelizador. A comunidade cristã recebeu o convite com grande alegria. Sendo filho de mãe hebreia, Timóteo fez-se circuncidar, não por necessidade da fé cristã, mas para ter livre acesso às comunidades da diáspora.

A partir de então, toda a sua vida de juventude e de homem será associada à de Paulo, de quem se tornou filho, colaborador, companheiro de viagem, confidente, amigo, herdeiro.

Timóteo visitava as comunidades e levava a Paulo notícias atualizadas. Permaneceu perto de um ano e meio em Éfeso com o apóstolo. Encontramo-lo também em Jerusalém, onde precedeu Paulo para entregar os donativos recolhidos entre os gentios. Acompanhou Paulo na prisão em Cesareia e depois em Roma, auxiliando-o e subscrevendo com

SÃO TIMÓTEO E SÃO TITO

BISPOS (SÉCULO I)

Timóteo e Tito estão entre os fidelíssimos discípulos de São Paulo e empregaram suas vidas na difusão do Evangelho, seguindo o apóstolo e colocando em prática as suas orientações. Reportemo-nos brevemente ao que sabemos sobre eles, fundamentando-nos, sobretudo, nas cartas paulinas e no livro dos Atos dos Apóstolos.

ele as cartas aos colossenses, filipenses e a Filêmon.

Após a primeira prisão romana, Paulo confiou-lhe a comunidade de Éfeso e, nesse período, escreveu-lhe duas cartas que revelam a profunda união entre os dois. É particularmente tocante o apelo da segunda carta, escrita durante a prisão definitiva: “Quanto a mim, o meu sangue está para ser oferecido em libação, e chegou o tempo de recolher as velas (...). Procura vir me encontrar o mais depressa possível, pois Dema me abandonou (...). Crescente partiu para a Galácia, Tito para a Dalmácia. Somente Lucas está comigo. Toma contigo Marcos e traze-o, pois me é útil no ministério (...). Traze-me, quando vieres, o manto que deixei em Trôade, na casa de Carpo, e também os livros, especialmente os pergaminhos” (2Tm 4,6.9-13).

Não sabemos se Timóteo chegou a Roma antes do martírio de Paulo. Acredita-se que seus últimos dias foram em Éfeso, onde sempre foi venerado. Os elogios mais belos encontram-se nas próprias cartas paulinas, onde é chamado “meu filho caríssimo e fiel no Senhor” (1Cor 4,17), “meu colaborador” (Rm 16,21), “meu filho genuíno na fé” (1Tm 1,1), “nosso irmão e ministro de Deus na pregação do Evangelho de Cristo” (1Ts 3,2)

TITO

Tito era de origem grega por parte de pai e de mãe. Converteu-se ao cristianismo na primeira viagem de Paulo e Barnabé. Diferentemente de Timóteo,

não possuía formação religiosa judaica, mas sua conversão foi profundamente autêntica, enraizada na cultura grega.

Por esse motivo, Paulo e Barnabé o levaram a Jerusalém (cf. At 15) para mostrar aos céticos os frutos do Evangelho entre os gentios. Paulo recorda com orgulho: “Nem Tito, que estava comigo, foi obrigado a circuncidar-se” (Gl 2,3). Assim, a liberdade do Evangelho triunfou sobre a imposição legal.

Tito acompanhou Paulo em diversas missões. Permaneceu algum tempo em Corinto, onde conquistou a estima da comunidade, servindo como mediador em seus conflitos internos. Levou a Paulo, na Macedônia, a boa notícia do arrependimento dos coríntios. Paulo então lhe confiou a entrega da segunda carta e a organização da coleta para os cristãos de Jerusalém.

Depois, Tito seguiu Paulo até Creta, onde permaneceu por vontade do apóstolo: “Eu te deixei em Creta para cuidares da organização e para que constituas presbí-

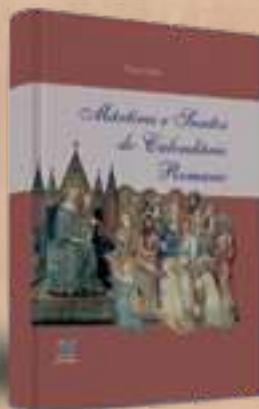
teros em cada cidade, conforme as instruções que te dei” (Tt 1,5).

De Creta, foi chamado por Paulo a Nicópolis e depois enviado à Dalmácia. Segundo São Jerônimo, Tito permaneceu virgem para se dedicar totalmente à missão e teria morrido em Creta.

No século VIII, Santo André de Jerusalém, arcebispo de Creta, proclamou em um panegírico: “Tito, companheiro de viagem do ‘vaso de eleição’, fundamento e pedra da fé, torre de proteção construída por Deus para a Igreja de Creta (...) alegre sol no firmamento da Igreja, chama da piedade, coluna de virtude, lira eloquente da verdade, pai da pátria”.

As relíquias de Tito permaneceram em Creta até 823, quando a ilha foi tomada pelos turcos. Os venezianos conseguiram salvar apenas sua cabeça, que em 1966 foi solenemente restituída à Igreja Metropolitana de Eracleia como gesto ecumênico, confiando a Tito a missão de ajudar a reconstruir a unidade entre cristãos do Oriente e do Ocidente.●

DICA DE LIVRO



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



Imagem: ASphotofamily / Freepik

Como acontece o processo de **CANONIZAÇÃO** **DA IGREJA?**

◆ Pe. Adelmo Sérgio Gomes* ◆

“**P**ara promover uma causa de beatificação, primeiro de tudo é preciso haver a fama de santidade. Se ninguém conhece o santo, ele não pode ser proposto como modelo de santidade.” (Romualdo Rodrigo, oar)

As pessoas têm muita curiosidade em saber como se dá o processo de beatificação e canonização de um santo. Oficialmente, a primeira beatificação foi a de São Francisco de Sales, requerida pelo Papa Alexandre VII, que aconteceu a 13 de dezembro de 1661, na Basílica de São Pedro. Seguiram-se outras

beatificações e canonizações, como de Maximiliano Kolbe, Madre Teresa de Calcutá, Irmã Dulce, Padre Eustáquio etc., sem falar nos vários papas que foram canonizados.

A Igreja desenvolveu essa prática desde muito tempo. Ela atende ao pedido do povo que quer venerar algumas pessoas que considera santas. É claro que o processo de beatificação e o de canonização não se dão apenas pela fama de santidade, mas também precisam ser corroborados por alguns sinais, como as graças alcançadas, por isso, antes de se iniciar



o processo deve-se verificar se o candidato morreu com fama de santidade, que é uma percepção pública, persistente e espontânea. Na verdade, de certa forma, é o povo que vai “dizer” que a pessoa é santa, é a manifestação pública que vai indicar o grau de santidade de uma pessoa. A fama começa de forma orgânica e espontânea. As histórias da vida do candidato também contam e o fato de as pessoas rezarem de forma particular pedindo a sua intercessão diante de Deus.

O processo inicia-se com o pedido de abertura do processo, que se chama *nihil obstat* (nada impede) feito à Congregação da Causa dos Santos, dicastério do Vaticano, desde 2022 regido pelo Cardeal Marcello Semeraro. Sendo positiva a resposta ao pedido, segue-se, então, a pesquisa sobre a vida do candidato a santo. São três os procedimentos mais importantes: o processo sobre as virtudes e fama de santidade, no qual se recolhem provas testemunhais e documentais; o processo para provar que não se tributou ao servo de Deus nenhum tipo de culto e o processo sobre alguns milagres. É um processo difícil e caro.

Segundo a Constituição Apostólica *Divinus Perfectionis Magister* (1983) e pelo Código de Direito Canônico, o processo de beatificação só poderá começar pelo menos cinco anos após a morte da pessoa (em alguns casos o Papa pode dispensar esse prazo, como nos casos de Madre Teresa de Calcutá ou de João Paulo II). A partir da autorização papal é nomeado um postulador que recolherá toda a documentação. Também

haverá a coleta de todas as obras escritas do candidato, bem como o depoimento das testemunhas e documentos históricos. Depois de tudo isso é formado o transunto, que é uma cópia autenticada de toda investigação que será enviada à Congregação para a Causa dos Santos em Roma. Na fase romana, há duas grandes vias, o reconhecimento das virtudes ou do martírio. A primeira via é o reconhecimento de que o candidato viveu uma vida de fé, esperança e caridade de forma heroica; a segunda via é para aqueles que foram mortos “no ódio à fé”. Nesses dois casos, há a confecção de um documento chamado *positio*, uma biografia crítica com todas as provas, examinada por teólogos, depois por cardeais e bispos da congregação. Se o Papa a aprovar, emite-se o decreto de venerável ou de martírio.



Para a beatificação exige-se a comprovação de um milagre atribuído à intercessão do venerável



O milagre deve ser cientificamente inexplicável, instantâneo, duradouro e ocorrido após a morte do venerável. O suposto milagre deve ser estudado por uma junta médica que verifica a inexplicabilidade científica e por teólogos que avaliam o nexos com a intercessão. Se aprovado, o Papa emite um decreto do milagre. O Papa, ou seu representante, preside a cerimônia de beatificação.

Na canonização é necessário um segundo milagre, ocorrido após a beatificação. O suposto milagre passa por um rigoroso exame de uma junta médica e teólogos. Comprovado o milagre, o Papa emite o decreto e marca a cerimônia de canonização. Assim sendo, o santo é inscrito no *Cânone dos santos*, é apresentado a toda igreja universal como modelo de vida cristã e intercessor e poderá receber culto público em toda a Igreja.

Dom Eugênio de Araújo Sales disse uma vez que “O Brasil não sabe fazer santos”, referindo-se aos obstáculos administrativos e históricos. Já João Paulo II disse “O Brasil precisa de santos”, como um incentivo profético. O certo é que o Brasil está aprendendo a “fazer” santos, haja vista os inúmeros processos de beatificação e canonização existente no país. O desejo do Brasil em reconhecer e proclamar os seus santos se mostra no incentivo da Igreja Católica do Brasil ao desenvolvimento dos processos de beatificação e canonização. Mais recentemente, nesse mesmo intuito, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) promoveu o primeiro encontro de postuladores do Brasil, que ocorreu em junho deste ano e reuniu mais de setenta participantes. Podemos dizer que estamos aprendendo a “fazer santos” e que o Brasil é um celeiro deles. ●

***Padre Adelmo Sérgio Gomes** é sacerdote da Diocese de Divinópolis (MG). É também vice-postulador da causa de beatificação e canonização do Venerável Servo de Deus Padre Libério.



Imagem: O Batismo de Cristo (Francisco Trevisani - 1723) / universopaulinas.com.br

PAZ DESARMADA E DESARMANTE: CAMINHOS CRISTÃOS PARA A RECONCILIAÇÃO

♦ Fr. Augusto Luiz Gabriel, ofm* ♦

A paz cristã não é apenas a ausência de conflito, é dom de Deus, presença de Cristo e missão da Igreja. Vivemos tempos marcados por guerras, instabilidade política, desigualdades e violências que ferem a dignidade humana, cenário em que anunciar e praticar a paz torna-se tarefa urgente para todo discípulo. Desde as primeiras comunidades cristãs, a paz é proclamada como um elemento constitutivo do Reino de Deus e tema central do Evangelho, como o texto clássico das bem-aventuranças: “Bem-aventurados os pacíficos, porque serão chamados filhos de Deus” (Mt 5,9), no qual a paz não é concebida como mera acomodação, mas como vocação e obra ativa, expressão de um modo de vida que reconcilia e transforma.

Se no medievo surgiram instituições da paz, como assembleias, tréguas e pactos para limitar a violência, proteger os vulneráveis e garantir justiça, práticas que tornavam concreto o ideal cristão da paz, hoje a missão permanece semelhante: promover meios, estruturas e decisões políticas que priorizem a vida e o bem comum. Como ontem, ainda hoje é necessário estabelecer caminhos regulados de convivência e

discernimento que substituam a força bruta por responsabilidade e mediação.

O pontificado do Papa Leão XIV recoloca essa herança no centro do magistério. Desde sua primeira bênção *Urbi et Orbi* – quando saudou os fiéis com a expressão “A paz esteja com todos vós!” –, ele não apenas cumpriu uma formalidade litúrgica, mas lançou um programa pastoral. Esse eixo reaparece no tema escolhido para o 59º Dia Mundial da Paz: “A paz esteja com todos vós: rumo a uma paz desarmada e desarmante”, convocando à rejeição da lógica da violência e à adoção coerente de instrumentos de diálogo, reconciliação e justiça social. Insiste o Papa que a paz durável não nasce da imposição das armas, mas da conversão das relações, das escolhas políticas e das economias.

A tradição litúrgica ilumina essa proposta. O gesto do intercâmbio da paz na Eucaristia, que a tradição romana e os padres da Igreja descrevem como sinal de comunhão e responsabilidade, não é um cumprimento social, mas proclamação sacramental de um compromisso: o Cristo que dá a paz no altar envia os discípulos a levá-la ao mun-

do. Essa saudação nasce da imitação de Cristo e dos apóstolos e constitui um modo de proclamar o Evangelho com a vida.

Do ponto de vista comunitário, isso exige orientar a celebração litúrgica para que o intercâmbio da paz seja vivido com reverência e consciência, formar comunidades que preferem o diálogo e a negociação ao conflito, incentivar educação para mediação de conflitos e políticas públicas de paz e promover uma catequese social que integre fé e compromisso civil.

A espiritualidade franciscana e a teologia de São Boaventura ajudam a aprofundar essa visão. Para Francisco, a paz não é passividade, é sabedoria prática, “força interior” que brota de uma alma reconciliada e se traduz em gestos concretos. Em seus escritos é recorrente a orientação para “não deixar de possuir a paz interior por causa das perturbações externas”, indicando que a paz “adquire força para enfrentar os sofrimentos do mundo”.



A saudação franciscana da paz não é cortesia, mas missão. É a paz “capaz de desarmar primeiro o coração humano e, depois, as estruturas de ódio”



A oração atribuída a São Francisco “Senhor, fazei de mim um instrumento de vossa paz” resume esse caminho: serviço aos pobres, cuidado da criação, simplicidade, misericórdia e pre-

sença profética nas periferias são expressões de uma paz que nasce do Espírito e se torna ação histórica. É herança franciscana e eixo do magistério de Leão XIV.

O Papa convoca a Igreja a caminhar sinodalmente: construir pontes no diálogo ecumênico e inter-religioso, promover políticas que protegem os mais vulneráveis, insistir em mediações diplomáticas e iniciativas de reconciliação. Como ontem os pactos medievais de paz protegiam vidas e garantiam convivência, hoje a Igreja é chamada a fomentar espaços, decisões e alternativas que façam prevalecer o diálogo sobre a ameaça, a justiça sobre a violência e a reconciliação sobre a exclusão.

A paz que vem de Deus pede conversão pessoal e transformação estrutural. É dom recebido em Cristo e tarefa que exige coragem: desarmar o coração, derubar muros de desconfiança e edificar ferramentas concretas de justiça. Vivida na liturgia, testemunhada na caridade e traduzida em ações políticas responsáveis, a paz se torna Evangelho vivido.

Que a saudação litúrgica “A paz esteja convosco” não seja apenas palavra, mas projeto de vida. Que nossas comunidades, com pequenos gestos e grandes escolhas, sejam sementes de uma paz que vem de Deus e quer se manifestar no mundo. ●



***Frei 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 EPIFANIA DE NOSSO DEUS E AS RELÍQUIAS DOS REIS MAGOS

◆ Pe. Reinando Bento* ◆

Em seguida à grande Festa de Natal e sua oitava, temos a Solenidade da Epifania.

Essa festa, entre muitos e ricos elementos, sempre é lembrada pelas figuras dos três santos reis. Eles são mencionados apenas no Evangelho de São Mateus, mas não como reis e nem em seu número de três. Nas antigas pinturas, mesmo das catacumbas, eram representados de muitas formas e números variados. Chegavam a dizer que foram dezesseis ou 32, porém, antigos testemunhos nos trouxeram o número de três, tendo, porém, servos e escravos com eles (o que explicaria o número maior mencionado em certas fontes). A fé católica antiga, ao verificar que certos detalhes eram já profetizados, entendeu que neles estavam os três filhos de Noé. O Evangelho de São Mateus também menciona os três presentes, como a indicar tal quantia de reis. No monte Athos, na Grécia, diz-se que são conservados esses presentes do Menino Deus. Também conta-se que nesse local, quando São João Evangelista e a Santa Virgem em pessoa passaram sobre lá, teria sido abençoada essa localidade. O monte Athos, antes do Cisma Oriental, possuiu um mosteiro de regra beneditina.

Os três presentes possuem um significado precioso. Além de explicações que indicam a identidade do Menino, possuem um paralelo com o tabernáculo de Moisés, pois o lugar santo possuía três mobílias principais: o candelabro de ouro, o altar do incenso e a mesa dos pães da proposição. O candelabro de sete braços servia para

iluminar, assim o ouro com seu brilho estava aí representado. O altar dos perfumes possuía brasas que serviam para queimar o incenso que conseguia penetrar o Santo dos Santos com a fumaça entrando além do véu. No altar dos pães da proposição, temos um particular: esses pães ficavam expostos ao incenso de mirra com sal (segundo a tradição judaica que explica a natureza do incenso colocado). Segundo a tradição rabínica, pães não apodreciam. Em resumo: no candelabro Jesus é Deus, no altar de incenso Jesus é o sacrifício, na mesa dos pães da proposição Jesus é a incorruptível ressurreição, que traz o pão imperecível da Eucaristia.

A tradição nos legou como reis e atentos à afirmação de São Mateus: na qualidade de magos, devemos entender não apenas como adivinhação pagã, mas estudiosos sinceros que chegaram a prever o Messias com suas qualidades esperado pelas nações.

Os corpos desses magos se encontram hoje na Catedral de Colônia, na Alemanha. Conta uma tradição que seus corpos foram trazidos por Santa Helena até Constantinopla no século IV. Uma biografia do século XII do Bispo Eustórgio I de Milão (343-349) relata que as relíquias foram transferidas por ele de Constantinopla para Milão ainda no século IV. Em Milão, os restos mortais foram guardados em um sarcófago do século III na Igreja de Sant'Eustorgio, nos arredores da cidade, até 1158. Quando o cerco de Milão por Frederico Barba Roxa ameaçou a cidade, as relíquias foram transfe-

ridas para a torre sineira da Igreja de San Giorgio al Palazzo, dentro das muralhas, para sua proteção (temporária). Ali permaneceram até que, após a destruição da cidade no fim de março de 1162, Frederico Barba Roxa as apresentou a seu conselheiro próximo, o Arcebispo Rainald de Dassel, de Colônia. A Catedral de Hildebold, nessa cidade – a predecessora da catedral gótica –, já havia sido mobiliada com relíquias valiosas, incluindo o cajado e as correntes de São Pedro, com as quais, segundo a tradição, o apóstolo foi preso e um relicário da cabeça de São Silvestre, Papa.



Foi então confeccionado o Santuário dos Três Reis Magos na Catedral de Colônia, que é um relicário de ourivesaria que data do fim do século XII



O santuário também contém as relíquias de São Gregório de Spoleto, bem como outros itens que não podem mais ser identificados, mas que foram por muito tempo atribuídos aos santos Félix e Nabor. No século XIX, o relicário foi aberto e foram reconhecidos os diferentes elementos, incluindo tecidos que foram datados como do I século da era cristã. Na década de 1920, exames identificaram os ossos como do fim do século I a.C. ao início do século I d.C.

O santuário é um grande sarcófago triplo dourado e de-

corado, situado acima e atrás do altar-mor da Catedral de Colônia, no oeste da Alemanha. Construído aproximadamente entre 1180 e 1225, é considerado o ápice da arte mosana por diversos historiadores e estudiosos e está entre os maiores relicários do mundo ocidental. As imagens dos três reis magos estão localizadas na parte inferior central do santuário, oferecendo presentes nesta ordem, de acordo com o Evangelho de Mateus: ouro, incenso e mirra a Maria, sentada no trono, que segura o menino Jesus. Os reis magos partiram do Oriente para Belém, onde Cristo nasceu, após verem uma estrela. As identidades deles estão na ordem em que aparecem no santuário como figuras douradas: Gaspar, Melquior e Baltazar. Melquior, representado no santuário com uma longa barba, é o mais velho dos três; ele era o rei da Pérsia e recebeu o ouro como presente para dar ao Menino Jesus. Baltazar, retratado como um homem idoso do Oriente Médio ou negro com traços africanos no santuário, era o rei da Arábia ou, às vezes, da Etiópia; ele ofereceu a mirra como presente ao Menino Jesus. Por fim, Gaspar era o mais jovem dos três e é representado com uma barba curta no santuário; ele recebeu o incenso como presente para dar ao Menino Jesus.

Podemos, enfim, dizer que durante séculos essas relíquias se tornaram para gerações de católicos uma verdadeira estrela que aponta para Jesus Cristo. ●

***Pe. Reinando Bento** é sacerdote incardinado na Diocese de Osasco.

PE. LUIS ERLIN, CMF

000

000



BOA NOITE COM MARIA

Receba o beijo de Nossa
Senhora antes de dormir



BOA NOITE COM MARIA:

RECEBA O BEIJO DE NOSSA SENHORA ANTES DE DORMIR

◆ Pe. Luís Erlin* ◆

Boa noite com Maria: receba o beijo de Nossa Senhora antes de dormir é um convite ao repouso da alma. Um diário que acompanha o leitor ao longo de todo o ano, noite após noite, oferecendo palavras de consolo, coragem e ternura como se fossem sussurradas por Nossa Senhora ao pé de nossas camas.

O livro foi escrito na primeira pessoa, como se Maria, mãe de Jesus e nossa mãe, viesse nos visitar ao fim de cada dia.

Em cada página, Maria nos acolhe com a delicadeza de quem conhece o coração de cada filho: enxuga nossas lágrimas, celebra nossas vitórias, fortalece nossa fé e, acima de tudo, deseja a nós uma boa noite cheia de paz e esperança.

É importante dizer: as meditações na obra reunidas não são revelações místicas, nem frutos de experiências sobrenaturais; elas nasceram de um exercício espiritual e devocional de imaginação, uma tentativa amorosa e simples de sonhar como seria se Nossa Senhora pudesse conversar conosco no fim de um dia cansativo, como uma mãe que se senta ao lado da cama de seu filho e o embala com ternura, dizendo “Estou aqui. Você pode descansar. Eu cuido de você”.

A proposta do livro é proporcionar um momento diário de aconchego, silêncio e presença. Um espaço sagrado no fim do dia, em que podemos entregar o cansaço e os sentimentos do coração no colo da Mãe.

Que cada reflexão seja como uma vela acesa na escuridão, um gesto de carinho vindo do Céu, preparando o interior de cada um para um sono tranquilo e restaurador.

Acima de tudo, Maria nunca vem sozinha. Como mãe fiel, ela sempre nos aponta para aquele que é a verdadeira luz: Jesus, seu filho. A cada página, Maria nos leva até Ele, apresentando-nos o Salvador com a mesma ternura com que o apresentou aos pastores, aos reis magos e ao

mundo. Seu maior desejo é que, mesmo no silêncio da noite, possamos nos deixar iluminar por Jesus e encontrar no seu sagrado coração o verdadeiro descanso e a paz que o mundo não pode dar.

Entre as páginas do livro, Maria se faz próxima, não distante; mãe presente, não símbolo abstrato. Ela fala com simplicidade, como quem conhece nossas lutas, nossas pressas, nossos medos e nossos sonhos. Com a doçura do seu imaculado coração nos conduz à paz que só o amor de uma mãe, e a presença de Jesus, pode oferecer.

O livro não tem a proposta de trazer reflexões teológicas ou bíblicas, trata-se, antes, de um diálogo sensível e cotidiano entre uma mãe e seu filho. Embora a estrutura siga os dias do ano, os temas abordados nem sempre fazem alusão às festividades litúrgicas da Igreja. O foco está no cuidado de Maria com cada um de nós e não em interpretações doutrinárias. É um livro com leveza.

No fim de cada dia, uma frase se repete: “Boa noite, durma com os anjos, a mãe te ama!”. Todas as vezes em que eu conversava com minha mãe (Aparecida Guizilini) por telefone durante a noite, ela sempre concluía o nosso diálogo com essa elocução e eu dormia tranquilo. Tenho saudades de ouvir sua voz. Minha mãe foi a inspiração desse livro, ela agora me ilumina do Céu.

Que o livro seja, para você, um refúgio diário; um momento de encontro com Maria e, por meio dela, com Jesus. Que ao fim de cada dia você possa escutar, no silêncio do coração, “Boa noite, meu filho. Boa noite, minha filha. Eu estou com você. E Jesus também”. ●

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

REPORTAGEM

E A SAÚDE MENTAL, ESTÁ BEM?

JANEIRO BRANCO,
SENTIDO DA VIDA E CAMINHOS
DE CUIDADO INTEGRAL

◆ Nayá Fernandes ◆

Imagem: Krakenimages.com / Adobe Stock

O pedido de encaminhamento médico chegou como tantos outros: sintomas de ansiedade e início de obesidade. M., 49 anos, mulher, profissional ativa, mãe de dois filhos adultos, buscou a psicoterapia sem imaginar que, por trás do corpo cansado e da mente inquieta, havia uma história profunda de inseguranças, silêncios e decisões adiadas. Atendida pela psicóloga Fernanda Aparecida de Brito Dantas, especialista em clínica infantil, arteterapia e psicologia do esporte, o caso revela como a saúde mental está diretamente ligada ao sentido da vida — e como cuidar dela pode transformar trajetórias.

No início do processo, a ansiedade de M. parecia confusa, sem causas aparentes. Aos poucos, a escuta clínica revelou ambientes inseguros que a adoeciam. No trabalho, acumulava funções sem reconhecimento ou salário proporcional, lidando com uma superior que a estressava diariamente. Apesar disso, o medo de perder a autonomia financeira a impedia de sair. Em casa, a sobrecarga emocional também era intensa: o filho mais novo a responsabilizava por tudo, enquanto o mais velho era mantido à distância afetiva, apesar de ser justamente quem mais cuidava dela.

Ao longo da terapia, M. foi reconhecendo seus gatilhos ansiosos, ressignificando vínculos e tomando decisões importantes. Pediu demissão, reorganizou relações familiares, conversou aberta-

mente com o marido sobre suas inseguranças e, ao reduzir a ansiedade, conseguiu iniciar atividades físicas e cuidar melhor da saúde. O sintoma deu lugar ao sentido.

Casos como esse ajudam a compreender por que o Janeiro Branco, movimento proposto pelo Ministério da Saúde, convida a sociedade a refletir sobre a saúde mental. Mais do que um tema do mês de janeiro, trata-se de um cuidado necessário e contínuo. “É importante abrir espaços de escuta, para poder falar abertamente sobre sentimentos, angústias e frustrações”, afirma Fernanda. Segundo ela, muitas crises existenciais nascem de ideais ilusórios ou expectativas impossíveis. Quando a realidade se impõe, surge a frustração, a dor e a dúvida sobre a própria vida e as coisas deixam de fazer sentido. Ainda assim, a crise pode ser também um caminho: “O incômodo pode ser o primeiro passo para a mudança necessária”.

Essa perspectiva dialoga com a reflexão de Fernando Damián Cruz López, Coordenador de Formação Cristã e Pastoral do Colégio São Francisco Xavier, da Rede Jesuíta de Educação. Para ele, falar de saúde mental é falar de sentido, propósito e projeto de vida. “Vivemos numa sociedade do cansaço, hiperconectada e saturada de estímulos”, lembra, citando o filósofo Byung-Chul Han. A pandemia aprofundou esse cenário, afetando relações, emoções e a forma como nos percebemos. “Entender o ser humano de forma integral — cognitiva, socioafetiva e espiritual — nos permite oferecer ferramentas para que crianças e jovens cultivem interioridade e façam boas escolhas.”

Na prática educativa e pastoral, Fernando destaca a importância de ações concretas no cotidiano das famílias e das escolas: preservar momentos sem telas, favorecer conversas significativas, celebrar pequenas conquistas e cultivar rituais familiares que geram pertencimento e segurança emocional. Para ele, essas práticas ajudam a prevenir o vazio existencial ao fortalecer vínculos e dar sentido à vida desde cedo.

A psicóloga Daniele Batista de Sousa, assessora do Projeto Cuidar da Vida da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) e colaboradora voluntária junto aos Jesuítas, reforça que a saúde mental precisa ser naturalizada. “É um tema ur-



Imagem: Arquivo Pessoal

Fernanda Aparecida de Brito Dantas.

gente, complexo e sensível. Para ser abordado de forma preventiva, precisamos perseverar na desconstrução do tabu, reconhecer os benefícios do acompanhamento profissional e garantir espaços de expressão dos sentimentos”, afirma. Daniele lembra que não existem fórmulas mágicas: o essencial é acolher com paciência, sensibilidade e sem julgamentos. Esse movimento favorece que a pessoa se escute, se sinta pertencente e encontre seus próprios sentidos de vida.

No trabalho com juventudes, Daniele aposta na escuta e na acolhida como caminhos para o autoconhecimento. Em projetos ligados à CNBB, atua na prevenção do suicídio entre adolescentes e jovens, priorizando o cuidado antes da formação de conteúdo. “Já junto aos Jesuítas, contribuí em atividades voltadas ao autoconhecimento e ao ordenamento dos afetos, ajudando os jovens a vislumbrarem seu projeto de vida. Desvendar os sentidos da vida não é apenas um processo subjetivo; para quem crê, é também uma travessia de graça, construída na relação com Cristo”, afirma.

A contribuição da Igreja nesse processo aparece de forma concreta em grupos, pastorais e movimentos que oferecem espaços de escuta, acompanhamento e pertencimento. Fernando explica que, inspirada em Santo Inácio de Loyola, a educação jesuíta parte de uma visão de mundo como dom. Essa perspectiva desperta admiração, sentido e responsabilidade: um projeto de vida pleno sempre inclui o outro. Retiros, rodas de conversa, voluntariado, celebrações e acompanhamento próximo são exemplos de práticas que unem fé, vida e saúde mental.

Daniele compartilha um exemplo marcante: “um jovem que, ao participar de uma atividade formativa, entrou em contato com aspectos dolorosos de sua própria história. Com acompanhamento, psicoterapia e perseverança na oração, ele não apenas elaborou essas questões como se tornou colaborador do projeto, aprofundando sua espiritualidade e o autocuidado. A experiência mostra que cuidado espiritual e cuidado clínico não se excluem e, ao contrário, podem se complementar”.

Fernanda reforça essa ideia ao lembrar que a busca por ajuda ainda costuma acontecer quando o sofrimento já está instalado. “A saúde mental

precisa ser entendida como prática de bem-estar e prevenção, assim como exames periódicos.

Alterações no sono, sensação de vazio, angústia persistente, dificuldades nos relacionamentos, estresse no trabalho, ansiedade com o futuro e pensamentos de menos-valia são sinais de alerta. Redes sociais, comparações constantes, relações abusivas e jornadas exaustivas também contribuem para o adoecimento psíquico.

Diante disso, as orientações convergem e mostram que observar, escutar, normalizar a busca por ajuda profissional, evitar desinformação e cultivar



Imagem: Arquivo Pessoal

Daniele Batista de Sousa.

rotinas saudáveis são atitudes que não devem ser desconsideradas. Fernanda destaca a importância de criar círculos de confiança, em que crianças e adolescentes tenham adultos significativos com quem possam conversar. Daniele lembra que orientar o outro a buscar ajuda exige, antes, reconhecer as próprias fragilidades e aprender a cuidar de si. “É um ato de caminhar junto”, afirma.

O caso de M., que abriu esta reportagem, é um retrato possível de muitos outros. Quando o sofrimento encontra escuta, acolhimento e acompanhamento adequado, o vazio pode dar lugar ao sentido, e a ansiedade pode se transformar em decisão e cuidado. O Janeiro Branco nos lembra: a saúde mental merece atenção o ano todo! Porque cuidar da mente é, também, cuidar da vida.●

DICAS PARA O BEM-VIVER

- Fazer todo esforço possível para não perder a visão da totalidade de nós mesmos; das nossas dimensões e talentos;
- Aprofundar a convicção de que somos sujeitos inteligentes, livres e responsáveis;
- Exercitar-nos na arte de dar sentido para tudo aquilo que se passa conosco, tanto o bem quanto o mal;
- Fazer uma hierarquia das próprias preocupações; é importante dar atenção e preservar aquilo que é mais importante; não deixar a alma adoecer!
- Definir uma escala de valores e atitudes saudáveis; os valores funcionam como que balizas que nos norteiam no nosso dia a dia, nas escolhas e provações;
- Cultivar a esperança e o otimismo não se deixando amedrontar pela maldade, evitando cair no abismo do pessimismo e do derrotismo;

A partir do texto Preservar a saúde mental, publicado pela CNBB em 1/7/2020.



COMUNICAR ESPERANÇA:

A PRIMEIRA MISSÃO DA PASTORAL DA COMUNICAÇÃO EM 2026

◆ Fabiano Fachini* ◆

Todo início de ano traz consigo o desejo de recomeçar, de renovar forças e propósitos. Para a Pastoral da Comunicação (Pascom) é o momento de olhar para sua missão e recordar: comunicar na Igreja é comunicar esperança.

Mais do que postar conteúdos, a Pastoral da Comunicação é chamada a servir: servir a Deus, à comunidade e à evangelização. Os “pasconeiros” estão a serviço de toda a paróquia: dos paroquianos, das pastorais, dos movimentos, serviços e organismos, das comunidades, do pároco... Cada publicação, cada vídeo, cada mensagem deve ser expressão viva da fé e da comunhão eclesial. Uma pastoral conjunta.

O Papa Francisco recorda que comunicar é “fazer-se próximo” e o Papa Leão XIV nos orienta a “construir pontes”. Essa proximidade e relacionamento começam pela escuta e pela oração, por isso, o primeiro eixo da Pastoral da Comunicação é a espiritualidade, o coração que dá sentido a todos os outros.

Antes de comunicar é preciso estar em sintonia com Deus

O comunicador “pasconeiro” é chamado a ser sal e luz no mundo, levando a esperança que nasce da fé e da experiência de encontro com o Senhor.

A partir dessa base espiritual, os demais três eixos da Pastoral da Comunicação se tornam caminhos concretos de missão.

1. Formação: busque sempre aprender e se capacitar. Estude comunicação, liturgia, catequese, doutrina e pastoral. O comunicador formado serve melhor à evangelização e evita improvisar aquilo que deve ser feito com zelo e discernimento. E, claro, ajude na formação da sua comunidade.

2. Articulação: a Pastoral da Comunicação não caminha sozinha: é ponte entre as pastorais

e serviços da Igreja, fortalecendo o diálogo e a unidade na comunidade. Uma comunicação articulada é sinal de comunhão.

3. Produção: o fruto visível da missão. É o conteúdo que nasce da espiritualidade, da formação e da comunhão. Produzir é mais do que criar postagens, é transformar cada meio (redes sociais, boletins, murais, vídeos, revistas, jornais, sites...) em espaço de encontro com Deus.

Em 2026, que cada Pastoral da Comunicação se renove nesses quatro eixos, deixando que a espiritualidade guie a técnica, que a fé ilumine a criatividade e que a esperança inspire cada gesto comunicativo.

Que as redes sociais e todos os meios de comunicação da paróquia sejam reflexos da vida de fé dos comunicadores e sinais de esperança para quem os acompanha. Porque comunicar, na Igreja, é muito mais do que informar, é testemunhar o Evangelho com alegria e amor, mesmo nos dias difíceis.

Boa missão, Pastoral da Comunicação! ●

***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: Equatiro / Freepik



UM ANO NOVO:

“AS COISAS VELHAS JÁ SE PASSARAM;
EIS QUE TUDO SE FEZ NOVO”
(2COR 5,17)

◆ Pe. Ricardo Resende* ◆

Com a chegada do ano novo, surgem novos projetos, metas, sonhos. Cada qual se propõe a viver da melhor maneira a própria história que está por vir, fazendo assim valer os 365 dias do novo calendário. Entretanto, para um bom cristão é fato que essa história a ser escrita não se dá solitariamente. Deus participa de nossa história, caminha conosco no dia a dia a fim de que trilhemos pelo bom caminho. Ter ao próprio Senhor como companheiro dessa jornada é a maior alegria. Feliz de quem deixa Deus participar de sua história!

No ritmo frenético do cotidiano destes nossos tempos, por vezes esquecemo-nos de escutar o Senhor. Vamos vivendo preocupados com os afazeres, reuniões, compromissos, deixando assim o diálogo com Deus para um segundo plano. Desse modo, parece haver duas realidades: a vida agitada de cada dia e a vida espiritual, isto é, de intimidade com Deus pela via da oração. Por vezes, parece que não há um intercâmbio entre as coisas do cotidiano e “as coisas do alto” (Cl 3,1), porém, se soubermos aproveitar bem a vida lendo os sinais de Deus, perceberemos que, sim, há uma conexão entre o que vivemos no cotidiano e aquilo que o Senhor espera de nós. Na intimidade da oração torna-se possível compreender melhor os desígnios de Deus. Dando tempo às realidades espirituais perceberemos que elas não nos afastam das realidades cotidianas, ao contrário, fazem-nos mais atentos e preparados para vencermos os desafios do tempo presente.

Não podemos nos perder pelo caminho, distrair-nos com as coisas vãs. Como exortou o Papa Francisco na Encíclica *Gaudete et Exultate*: “As novidades contínuas dos meios tecnológicos, o fascínio de viajar, as inúmeras ofertas de consumo, às vezes, não deixam espaços vazios onde ressoe a voz de Deus” (29). Ainda que sejam muitas as propostas deste mundo, elas não podem nos tirar da presença de Deus. Todas as experiências cotidianas devem convergir com o que é próprio da vida de um cristão.

Se temos vivido nessa dicotomia entre fé e vida, então é tempo de mudança! Um ano novo abre-nos à expectativa de uma vida melhor. Ao traçarmos novas metas, assim o fazemos na esperança de acertar mais e para tanto é preciso viver uma vida nova plenificada

em Deus. Como afirma o apóstolo Paulo, “As coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo” (2Cor 5,17), logo, não percam tempo repetindo erros passados. Voltemos nossos olhos para o novo horizonte de oportunidades que se descortina à nossa frente.

Tenhamos diante de nós um projeto no qual Deus está presente, assim, certamente, haverá mais êxito em tudo quanto realizarmos. Temos todo um ano pela frente! Aproveitemos bem cada dia e que todos os dias deste novo ano sejam repletos das bênçãos de Deus.●

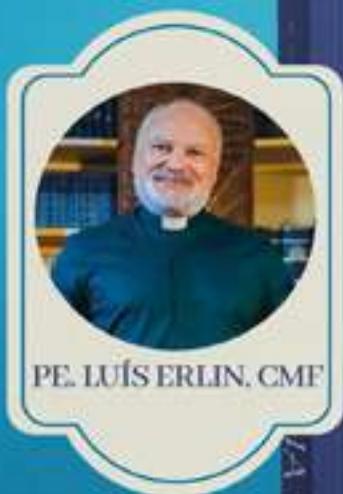
***Padre Ricardo Resende** é sacerdote da Comunidade Canção Nova e hoje é administrador da Paróquia Cristo Rei, em Lorena (SP).



Imagem: Freepik

365 NOITES

DE ORAÇÃO, TERNURA E ESPERANÇA.



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.

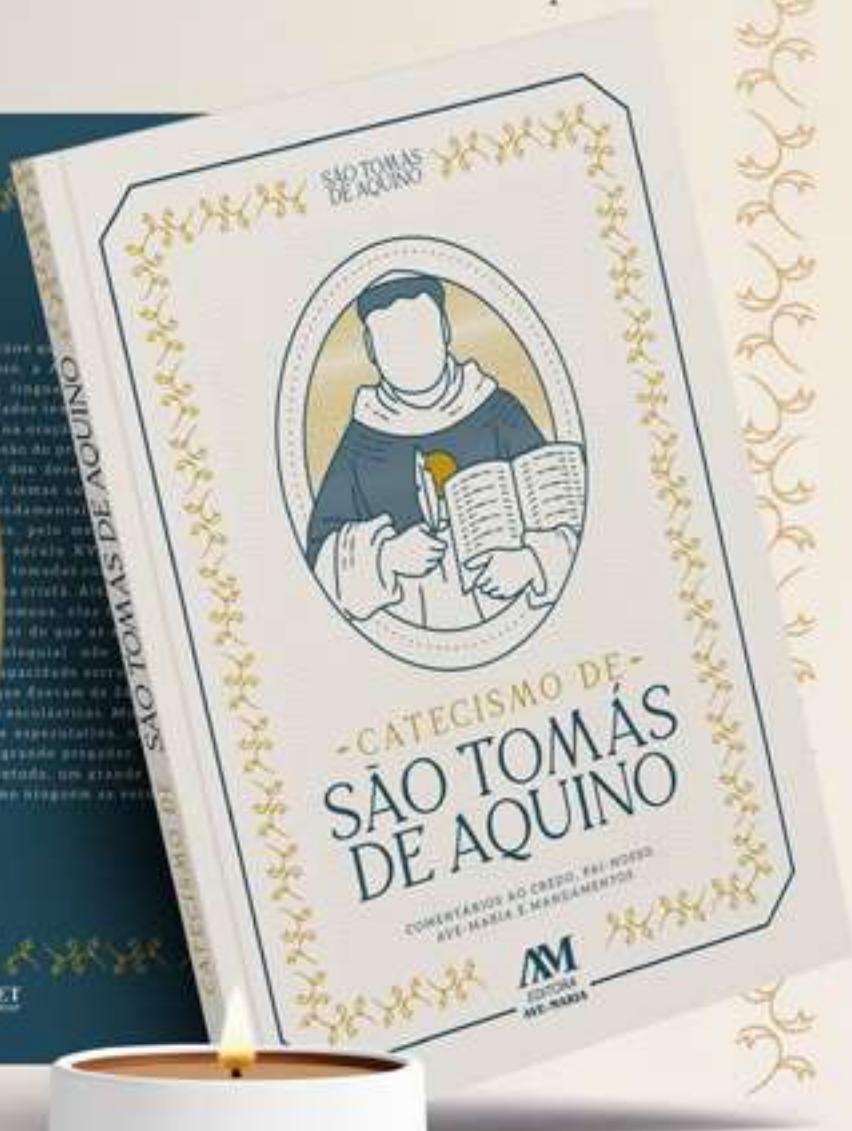
ADQUIRA JÁ: [AVEMARIA.COM.BR](https://www.avemaria.com.br)

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Conheça as grandes verdades da fé

à luz da sabedoria de São Tomás de Aquino!

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



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

Siga nossas redes sociais    

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Oportunidade para

RECOMENÇAR



◆ Pe. Diego Lelis, cmf ◆

Imagem: iamp / Freepik

“Senhor, tu sabes todas as coisas e sabes que te amo.”
(Jo 21,17b)

“Recomece, se refaça,
relembre o que foi bom,
reconstrua cada sonho,
redescubra algum dom,
reaprenda quando errar,
rebole quando dançar
e se um dia, lá na frente,
a vida der uma ré,
recupere sua fé
e RECOMECE novamente.”
(Bráulio Bessa)

Janeiro abre o calendário com cheiro de novidade. Há algo de simbólico e profundamente humano nesse tempo em que o mundo parece suspirar depois da pressa de dezembro. O início do ano é sempre um convite ao recomeço, à reorganização da vida, ao desejo de fazer diferente. Guardamos o que passou, revisamos o que ficou, sonhamos o que virá. Nesse movimento de balanço e esperança, muitas vezes encontramos também nossas falhas, aquilo que gostaríamos de ter feito melhor. É justamente aí que o Evangelho nos alcança com delicadeza.

No capítulo 21 do Evangelho de João (21,15-19), Pedro reencontra Jesus depois de tê-lo negado. Aquele que havia prometido fidelidade total então carrega o peso da culpa e da vergonha. O encontro à beira do lago acontece após uma noite de pesca vazia. Pedro volta ao seu ofício antigo, talvez para tentar esquecer o erro, talvez porque não se sentisse mais digno de ser discípulo, mas o Cristo ressuscitado o procura e o chama pelo nome. Não lhe pergunta por que falhou, mas o convida a amar novamente: “Simão, filho de João, tu me amas?”. Essa pergunta se repete três vezes, como um eco de ternura que cura as feridas da alma. Jesus não finge que nada aconteceu, mas transforma o erro em possibilidade. Onde antes havia negação, agora há reconciliação. Pedro é reerguido pela força do amor e de sua fragilidade nasce uma missão renovada. O mesmo homem que caiu se torna pedra sobre a qual se ergue a Igreja. O Evangelho nos mostra, assim, que Deus não desiste de nós.

O início de 2026 pode ser também esse encontro à beira do lago. Muitos de nós chegamos até aqui com cicatrizes, arrependimentos, promessas não cumpridas. Às vezes nos sentimos como Pedro, tentando voltar a pescar o que ficou no passado, temendo não ser mais dignos de seguir adiante, mas Deus continua a nos procurar. Ele não espera perfeição, espera amor. Não quer que sejamos impecáveis, quer que sejamos inteiros.

Recomeçar é mais do que apagar o que passou, é permitir que o amor de Deus ressignifique o que vivemos. É olhar para as quedas não como fracassos, mas como lugares de aprendizado e humildade. O perdão divino não apenas nos absolve, ele nos devolve a nós mesmos. É isso que o Cristo faz com Pedro: transforma o arrependimento em missão, o medo em coragem, a vergonha em testemunho.

Que este janeiro seja, para cada um de nós, um tempo de reconciliação. Que saibamos sentar com o Senhor na beira de nossos próprios mares e ouvir sua voz nos chamando de novo. Que cada erro de 2025 se torne ponto de partida e não de fim e que, ao longo de 2026, tenhamos a coragem de amar de novo, servir de novo, recomeçar quantas vezes for preciso.

Senhor, tu que conheces meu coração, ajuda-me a recomeçar. Quando o peso da culpa quiser me paralisar, lembra-me que o teu olhar é ternura e não condenação. Que este novo ano seja espaço de reconciliação contigo e comigo mesmo. Que o teu amor me ensine a transformar quedas em caminhos e que, como Pedro, eu possa ouvir de novo o teu chamado: “Segue-me”. Amém.●



Imagem: Marco / Adobe Stock

QUANDO A FÉ CURA:

A FORÇA DA ORAÇÃO NA SAÚDE
DO CORPO E DA ALMA

A espiritualidade como aliada da saúde integral:
quando o diálogo com Deus reorganiza a vida

◆ Renata Moraes ◆

Em meio ao aumento do estresse, do cansaço emocional e de diagnósticos cada vez mais precoces, cresce a busca por uma saúde integral que une corpo, mente e espírito. Pesquisas científicas e práticas pastorais mostram que a espiritualidade, especialmente a oração, pode fortalecer o equilíbrio emocional, prevenir doenças e oferecer mais serenidade diante da enfermidade.

A relação entre fé e bem-estar deixou de ser apenas um tema religioso. A Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp), referência nacional, incluiu em sua diretriz de 2019 a espiritualidade e a religiosidade como fatores psicossociais importantes na prevenção de doenças cardiovasculares. Estudos indicam que pessoas com vida espiritual ativa tendem a ser mais resilientes e a apresentar melhor qualidade de vida.

Pesquisas em neurociência corroboram esse cenário. Durante a oração, áreas cerebrais ligadas à autoconsciência e à empatia são ativadas, enquanto a amígdala (região associada ao estresse) reduz sua atividade. O resultado pode ser menor ansiedade, melhora do humor e sensação de paz



Imagem: Arquivo Pessoal

Cónego João Inácio Mildner.

interior. Técnicas repetitivas, como mantras, terços e orações tradicionais, ainda contribuem para diminuir a frequência cardíaca, melhorar o sono e aliviar a percepção da dor.

Esse efeito não é uniforme, pois diferentes expressões de oração influenciam cada pessoa de modo singular; ainda assim, evidências apontam que a prática regular favorece a saúde emocional e espiritual.

A FÉ SUSTENTA A SAÚDE: A PERSPECTIVA PASTORAL

Nas visitas a hospitais da Arquidiocese de São Paulo, o Cónego João Inácio Mildner observa diariamente como a espiritualidade reorganiza a vida de quem enfrenta um diagnóstico difícil. Para ele, a fé não é uma prática esporádica, é uma disposição interior que molda toda a existência. “As pessoas que têm uma vida de fé adoecem menos e enfrentam melhor qualquer enfermidade”, afirma.

Segundo o vigário episcopal para a Pastoral da Saúde e dos Enfermos da Arquidiocese de São Paulo, a oração constante não elimina a dor, mas oferece equilíbrio e serenidade: “A pessoa de fé tem mais confiança em Deus, aceita com mais mansidão o tratamento e sabe que não sofre sozinha”.

O religioso destaca que a fé cristã não substitui o tratamento médico, mas o ilumina. Recordando a cura da mulher com hemorragia no Evangelho, afirma: “Ter fé significa acreditar e agir. A fé incentiva a buscar a cura e, ao mesmo tempo, abraçar com amor a própria cruz”. Para ele, a síntese da espiritualidade cristã está no encontro entre confiança, esperança e atitude.

O SILÊNCIO QUE CURA: A MEDITAÇÃO CRISTÃ COMO CAMINHO INTERIOR

Em um mundo acelerado e ruidoso, a Comunidade Mundial de Meditação Cristã (WCCM) tem resgatado uma prática contemplativa enraizada nos primeiros séculos do cristianismo. Para Sérgio Peixoto Júnior, coordenador nacional da

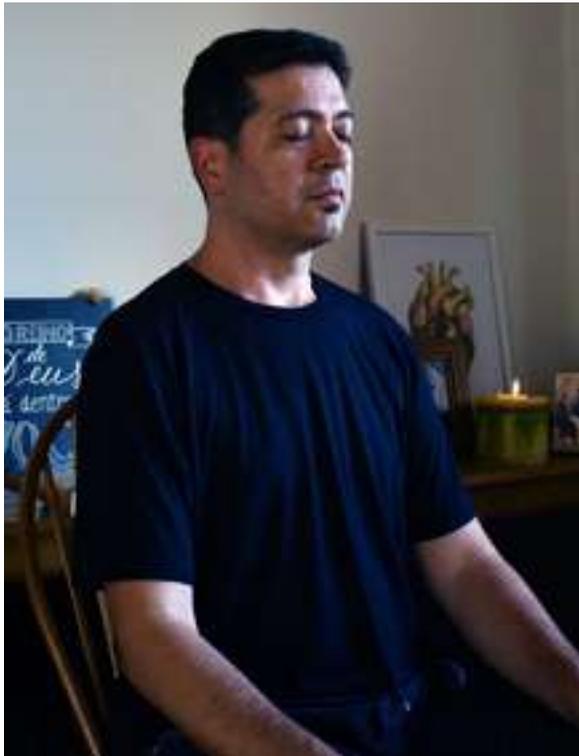


Imagem: Arquivo Pessoal

Sérgio Peixoto Júnior.

comunidade, a meditação não é técnica, mas um disciplinado interior: “As diferentes formas de oração nos levam ao encontro com Deus e revelam o que existe dentro de nós”, explica.

A prática, realizada em silêncio, permite integrar pensamentos, emoções e memórias, conduzindo ao núcleo da identidade espiritual: “Não somos a mente barulhenta: temos em nós a mente de Cristo”, afirma.

Essa integração traz equilíbrio emocional, reduz a ansiedade e fortalece a resiliência. Seus pilares – solitude, silêncio e oração – ecoam a tradição dos padres e madres do deserto. A recomendação é meditar duas vezes ao dia, de vinte a trinta minutos, repetindo interiormente a palavra “*maranatha*”.

Segundo Sérgio, a meditação se torna um “antídoto cristão para a vida acelerada”: purifica o coração, reduz o ego e abre espaço para a ação do Espírito Santo. Os frutos, afirma, são visíveis: paz, alegria, compaixão e autocontrole.

A CURA QUE TOCA A ALMA: DIGNIDADE, ESPERANÇA E PERTENÇA

Para Stela Maria Moraes, advogada, mãe, catequista e integrante do grupo Filhas de Maria, a oração promove uma cura que vai além do corpo: “Quando Nosso Senhor visita nossa história, Ele vai à verdadeira causa dos sofrimentos”, afirma. Essa restauração devolve dignidade e consciência da filiação divina.

Stela destaca que a fé não remove a dor, mas dá sentido a ela: “A certeza da vontade soberana de Deus sustenta o cristão. Temos a esperança do Céu e a confiança de que Ele tudo faz para nosso bem”.

A oração dos pais pelos filhos, diz ela, é uma forma profunda de cuidado emocional: “Desde a concepção, os pais se tornam canais do amor de Deus, oferecendo segurança e pertencimento”.



Imagem: Arquivo Pessoal

Stela Maria Moraes.

Para Stela, a prática diária da oração, especialmente em períodos prolongados como novenas e trintenários, é caminho de equilíbrio e libertação espiritual: “A oração constante forma o soldado de Cristo e dá forças para enfrentar as batalhas do dia a dia”. Ela conclui com um trecho bíblico das cartas de São Paulo aos filipenses: “E a paz de Deus, que excede toda a inteligência, haverá de guardar vossos corações e vossos pensamentos, em Cristo Jesus” (4,7).

Stela Maria Moraes é autora de várias obras de espiritualidade cristã que combinam oração, reflexão bíblica e prática devocional, publicadas pela Editora Ave-Maria. Entre elas, os títulos *30 dias caminhando para um encontro com o Sagrado Coração de Jesus*; *Jejum de Daniel: 21 dias de jejum e oração*; *30 dias caminhando com os anjos*; *30 dias de oração pela família: rezando com a Sagrada Família*; *30 dias de oração pelos filhos*; *30 dias caminhando nas virtudes de Maria*.

A ORAÇÃO COMO FORMA DE VIVER COM LUCIDEZ E AMOR

Das enfermarias acompanhadas pelo Cônego João Inácio Mildner ao silêncio contemplativo da meditação cristã relatados nesta reportagem por Sérgio Peixoto Júnior e das experiências de cura interior relatadas por Stela Maria Moraes emerge uma mesma certeza: a oração não é fuga da realidade, mas é um modo mais lúcido, corajoso e amoroso de enfrentá-la.

Num mundo saturado de ansiedade e pressa, a espiritualidade oferece equilíbrio, sentido e força. A fé reorganiza a vida porque devolve o essencial: pertencemos a Deus, somos acompanhados por Ele e podemos encontrá-lo no mais íntimo de nós.

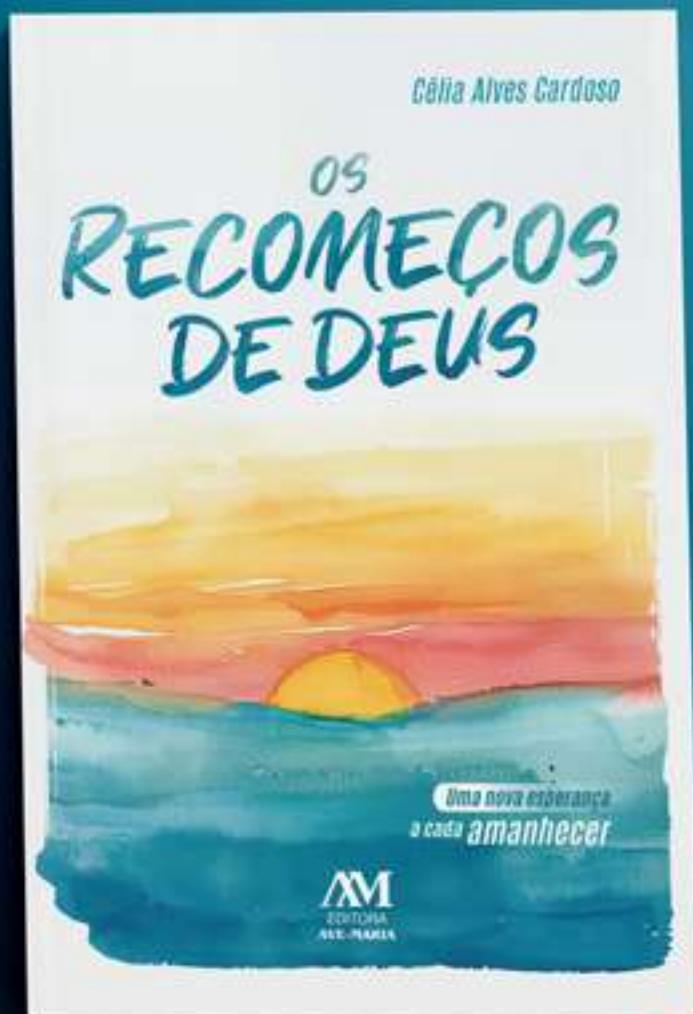
Em tempos de turbulência, talvez a revolução mais profunda seja esta: parar, silenciar, rezar e permitir que Deus faça novas todas as coisas. ●



Imagem: Arquivo Pessoal

Retiro anual da Comunidade Mundial de Meditação Cristã, Mosteiro de Itaici 2025.

Permita que Deus escreva uma nova história em sua vida!



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

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

Adquira em: avemaria.com.br

fevereiro de 2015, começaram os trabalhos de terraplanagem em cima do morro. Logo em seguida, Jesus pediu a Mãezinha que fosse a Portugal para colaborar na preparação do centenário das aparições de Fátima. De março a dezembro de 2015, Mãezinha, Paizinho e Padre Lourenço foram morar na casa de Fátima.

Em 6 de junho de 2015 foi celebrada por sua excelência reverendíssima, Dom Eraldo, a Missa do lançamento da primeira pedra do santuário. Um fato estranho aconteceu nessa ocasião: uma enorme cascavel estava escondida no buraco onde deveria ser colocada a primeira pedra. Dom Eraldo e os membros da comunidade presentes não atribuíram ao acaso esse fato, mas o interpretaram como um sinal de que o inimigo de Deus teria combatido muito contra essa obra. Antes de iniciar a construção, logo depois do acabamento dos projetos arquitetônicos, Mãezinha teve uma visão em que o santuário caía, por isso, procurou um engenheiro estrutural muito conceituado e experiente, o qual, porém, antes de Mãezinha viajar para Portugal impôs condições taxativas quanto aos materiais, as tecnologias de construção e ao acompanhamento da obra, às quais, mesmo com relutância, mas confiando na profissionalidade dele, Mãezinha teve que ceder. No começo de 2016, quando já estava sendo montado o teto do santuário, Jesus mostrou a Mãezinha graves defeitos na estrutura do santuário, nas fundações como nas colunas. Depois de muita insistência, o engenheiro, cavando ao lado de uma das fundações e furando com broca algumas colunas, viu que o santuário fora construído em aterro e as colunas não foram devidamente preenchidas com concreto. Começaram, então, dois longos anos de sofrimento e de grande prova na

fé para Mãezinha: foram os anos da restauração, com a qual acabou o dinheiro disponível para a obra.

Nesse momento crítico, em que tudo podia parar, já não havia engenheiros na obra e apenas um pequeno número restante de trabalhadores. No entanto, Mãezinha pôde contar com o apoio fiel de Fernandinho, que se tornou engenheiro e que acompanhou a construção desde os alicerces, do filho Paulo Roberto e sua esposa Cláudia, do mestre de obras Zuzu, da ajuda da associação *Unión de voluntades*, do amigo Guillermo Ferrer, do México, do engenheiro Henrique Castanhon e do construtor Heronaldo Marinho. No ano de 2017, com toda essa ajuda, foi trazido do México um quadro de Nossa Senhora de Guadalupe autenticado, o que estabeleceu um marco ao reinício da obra.

Naquele momento de provação, Jesus consolou Mãezinha e pediu que mudasse o título do santuário, que não mais deveria ser chamado Santuário do Pai Eterno, mas Santuário de Deus Pai Todo-Poderoso, porque seria o único santuário no mundo em que estaria gravada, nas suas estruturas, a história da criação do Pai, arruinada pelo pecado original e pelo orgulho humano, mas restaurada e tornada ainda mais extraordinária pela paixão, morte e ressurreição do Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo. Sendo assim, o santuário carrega esse sentido da divina providência e o motivo histórico e cristológico de vida, morte e ressurreição de Cristo.

De 2019 em diante, os trabalhos procederam mais rapidamente até chegar ao momento, tão esperado, da solene dedicação, presidida por sua excelência reverendíssima Dom Eraldo Bispo da Silva juntamente com outros bispos presentes no dia 28 de outubro de 2025, às dez da manhã. ●

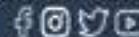
Rogai por nós:
*Santa Mãe
de Deus!*



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

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas redes sociais:



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



PALAVRA DO PAPA

Papa Leão XIV: “sejam sementes de paz!”

◆ Da Redação ◆

O Papa Leão XIV fala sobre a importância de rezar pelas minorias cristãs que vivem em contextos de guerra. Ele pede: “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”.

O Santo Padre dá o exemplo, dirigindo ao “Deus da paz” uma súplica para que esses irmãos e irmãs não se sintam abandonados. Ele pede que, mesmo cercados pela dor, nunca deixem de experimentar a bondade de Deus e a força das orações de toda a Igreja. Afirma que somente sustentados pelo Senhor e pelos vínculos fraternos poderão tornar-se sementes de reconciliação, capazes de perdoar, seguir adiante, superar divisões e buscar a justiça com misericórdia.

Mesmo nos lugares onde a guerra parece dominar a vida e onde a harmonia se apresenta como algo impossível, os cristãos são chamados a ser instrumentos de paz. Essa não é apenas uma missão dos que vivem nesses territórios, mas de todos nós, pois Jesus proclamou bem-aventurados os que promovem a paz. O Papa invoca ainda: “Espírito Santo, fonte de esperança nas horas mais sombrias, sustentai a fé dos que sofrem e

fortalecei a sua esperança. Não permitais que caiamos na indiferença e fazei de nós construtores da unidade. Amém”.

Precisamos colocar o olhar sobre regiões marcadas pela instabilidade política, econômica e social, onde as minorias religiosas, sobretudo os cristãos, vivem em grande vulnerabilidade. Em muitos lugares, famílias encontram abrigo nas igrejas; comunidades lutam contra crises profundas; jovens enfrentam falta de perspectivas; a reconstrução segue em meio a incertezas; ainda assim, pequenas comunidades permanecem firmes, conservando a fé, servindo aos pobres e construindo pontes de convivência com pessoas de outras religiões.

O Papa Leão XIV dá continuidade a um caminho já assumido por seus predecessores, reafirmando a preocupação constante da Igreja com os cristãos que vivem em situações de conflito. O seu apelo é um gesto de proximidade e consolo dirigido aos povos que sofrem, lembrando que a Igreja universal caminha com eles. Também recorda a todos os fiéis que a fé se fortalece no meio das provações e que mesmo de comunidades feridas podem brotar sementes de reconciliação e de paz. ●

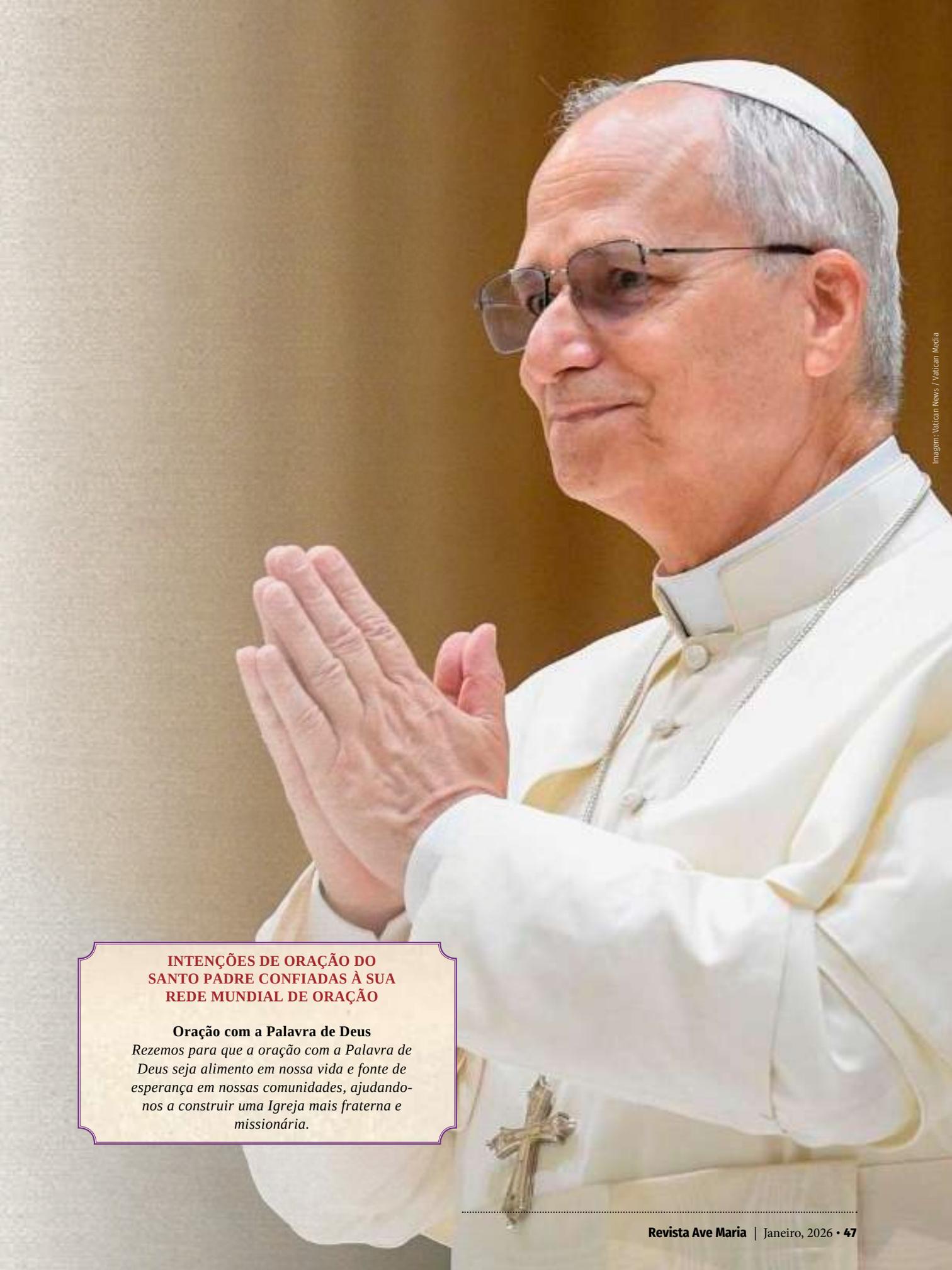


Imagem: Vatican News / Vatican Media

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

Oração com a Palavra de Deus

Rezemos para que a oração com a Palavra de Deus seja alimento em nossa vida e fonte de esperança em nossas comunidades, ajudando-nos a construir uma Igreja mais fraterna e missionária.

POR UMA INICIAÇÃO À VIDA CRISTÃ QUE ENVOLVA A FAMÍLIA

(PARTE I)

◆ Jeciando Pessoa* ◆

Com o passar do tempo, a Igreja de Cristo foi se desenvolvendo buscando corresponder à ação evangelizadora de cada época. Além disso, fazendo uso dos avanços das ciências humanas e tecnológicas, entre outras que contribuem com a vida de homens e mulheres. Com o processo da educação da fé não foi diferente: se antes pensávamos em uma catequese apenas para adultos (processo do catecumenato), nos séculos futuros viu-se a necessidade de uma catequese para as crianças.

Hoje se percebe que é preciso pensar numa catequese de iniciação à vida cristã (IVC) como propõe a Igreja, não só latino-americana. A grande pergunta é: a iniciação à vida cristã começa quando e onde? Para alguns é óbvio que começa já nos primeiros anos de vida, porém, acreditamos que é possível pensar em uma catequese não só de iniciação à vida cristã, mas uma catequese permanente a partir da família.

Por que pensar em uma catequese de iniciação à vida cristã com as famílias? Com o avanço da Psicologia e tantas outras ciências, sabemos que é no ambiente familiar que se constroem as principais características da identidade humana; por isso os cônjuges

precisam compreender sua importância na vida de fé dos filhos, fazendo desse lugar uma verdadeira “casa da iniciação cristã”.

Pensar em uma catequese de iniciação à vida cristã a partir da família é resgatar a essência da fé, a exemplo da Família de Nazaré e das primeiras comunidades eclesiais, como aponta a ação evangelizadora hoje, buscando desenvolver na família o senso de afetividade, diálogo e respeito. Dessa forma é preciso compreender que a família é um dom de Deus e precisa de amor, de aceitação e de ternura, desde o momento da fecundação.

A catequese matrimonial precisa se preocupar com a compreensão profunda do que é o Sacramento do Matrimônio e sua implicação na vida dos cônjuges. Além disso, as novas famílias precisam encontrar apoio na comunidade e ser acompanhadas por aquelas famílias portadoras de experiência e testemunho de fé.

O novo *Diretório para a catequese* apresenta riquíssimas orientações para a construção destes itinerários catequéticos. Nesses itinerários de fé, graduais e contínuos, na linha da inspiração catecumenal, deve “dar-se prioridade a par de um renovado anúncio do querigma – àqueles conteúdos que, comu-



nicados de forma atraente e cordial, ajudem [os noivos] a comprometer-se num percurso da vida toda” (*Amoris Laetitia*, 207). (...) Trata-se de uma espécie de iniciação ao Sacramento do Matrimônio” (232).

A partir dessa colocação do novo *Directorio para a catequese*, apresentaremos alguns pontos importantes para o itinerário catequético do Matrimônio:

- Matrimônio é vocação;
- O Sacramento do Matrimônio segundo a Bíblia, a tradição e o magistério;
- Matrimônio e querigma;
- Matrimônio e união com a Igreja;
- Responsabilidades dos cônjuges;
- A abertura a vida;
- Educação dos filhos;
- Família: Igreja doméstica;
- Os pais como primeiros catequistas dos filhos.

Dessa forma, cada itinerário precisa ser pensado de maneira sistemática que busca corresponder cada momento importante da vida da família. Partindo dessa compreensão, faz-se necessário pensar também no itinerário catequético batismal em comunhão com o itinerário anterior; esse precisará despertar nos pais e padrinhos a compreensão e as responsabilidades como educadores da fé, bem como o vínculo com a Igreja de Cristo e a vivência na comunidade cristã. ●

***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

ANO NOVO: ANSIEDADE OU ESPERANÇA?

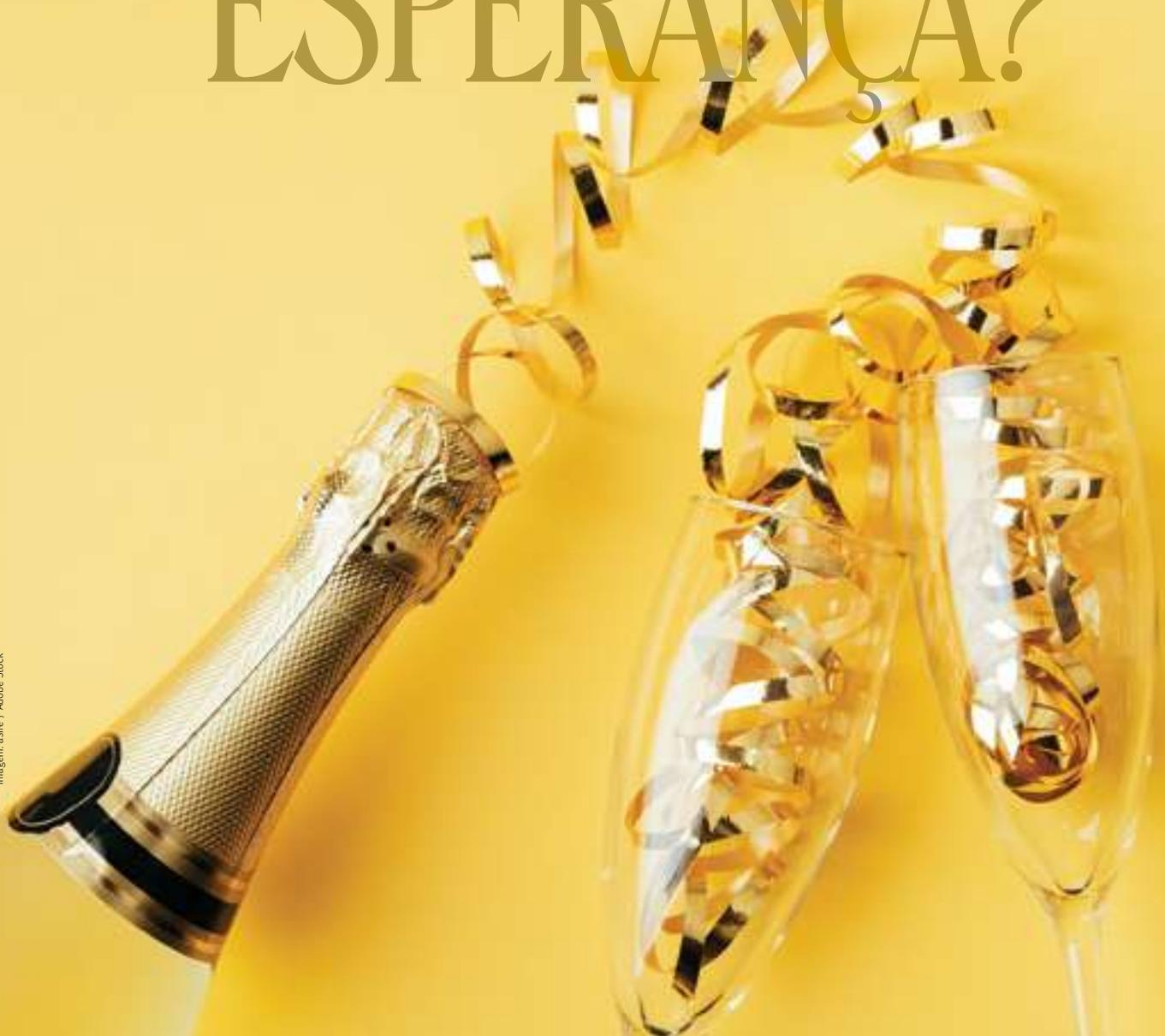


Imagem: asife / Adobe Stock

◆ Pe. Aloísio dos Santos Mota* ◆

O renomado filósofo sul-coreano radicado na Alemanha Byung Chul-Han, um dos autores mais lidos do mundo nos últimos anos, tem fomentado a tese de que o pós-pandemia geraria uma epidemia de doenças emocionais e não mais virais. De maneira análoga, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) vão na mesma linha. Por sua vez, em uma de suas teses, assim denominada de “excesso de positividade”, o filósofo citado acima salienta um “cansaço” que extrapola os limites físicos do ser humano, causando nele uma crise de sua própria existência.

Retomo essa linha de reflexão porque, embora estejamos num ano civil novo que janeiro nos traz, o novo ano litúrgico começou em novembro nos trazendo a esperança como meta de vida no Advento: viver da esperança. O Natal, que não é só um dia, faz-nos mergulhar nessa mesa virtude, a esperança, que nos acalma, faz descansar em Deus, confiar mais nos projetos dele do que nos nossos.

Confiar em nós mesmos de maneira autossuficiente, imaginar que Deus precisa se submeter a nossos projetos pessoais, barganhar com Ele a ponto de lhe fazer promessas para “dobrar” a vontade dele à nossa, bem como tentar de maneira insidiosa corresponder às expectativas dos outros sobre nós só nos gera uma coisa: ansiedade, fruto de “excesso de positividade” em que o mundo de hoje nos imerge.



O excesso de positividade não admite fracassos e nem fracassados, por isso, no Instagram e nas demais redes sociais não se admite a realidade como tal, só filtros, não há rugas, não há decepções, somente sorrisos que duram um flash



Eu e você já usamos a expressão “isso cansa” algumas

vezes. De fato fomos honestos e resignados quando afirmamos isso, talvez nem sabíamos ao certo a que ou a quem estávamos nos referindo, mas de uma coisa temos certeza: “isso cansa”!

Sendo assim, o Advento e o Natal nos oferecem um remédio contra a ansiedade, mas não um paliativo, uma cura fundamental que atinge a raiz dos nossos excessos: a esperança que não decepciona (cf. Rm 5,5), Jesus Cristo, o sol nascente que nos veio visitar.

Ansiedade não combina com gente que vive de esperança, que, ademais, não é um sentimento, mas uma pessoa. Esperança definitivamente não é sentimento nem sentimentalismo, é uma pessoa, Jesus Cristo: médico, remédio e cura ao mesmo tempo! ●

***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).

CONHEÇA
**JOHN
HENRY
NEWMAN,**
NOVO DOUTOR
DA IGREJA

◆ Lino Rampazzo* ◆

SECURUS
IUDICAT
ORBIS
TERRA
RUM

John Henry Newman (1801-1890) nasceu em Londres, Inglaterra, e cresceu em um ambiente anglicano. Ainda jovem, viveu uma forte experiência religiosa que o levou a compreender sua vida como totalmente consagrada a Deus. Estudou em Oxford, tornando-se uma das figuras mais brilhantes e influentes da universidade. Lá exerceu funções de tutor, pesquisador e líder religioso.

Newman tornou-se uma das principais vozes do Movimento de Oxford, corrente reformadora dentro da Igreja Anglicana que buscava recuperar elementos da tradição cristã primitiva e da eclesiologia apostólica.

Seu estudo aprofundado dos padres da Igreja, da história dos dogmas e da autoridade eclesial o conduziu progressivamente a uma convicção íntima: a continuidade plena da fé cristã ao longo da história encontrava-se no catolicismo.

Em 1845, Newman tomou a decisão radical de converter-se à Igreja Católica, gesto que lhe custou prestígio, amizades, carreira e segurança. Tornou-se sacerdote católico e, depois, cardeal. Sua conversão foi guiada pela busca sincera da verdade e pela profunda investigação histórica e teológica, um exemplo particularmente luminoso de honestidade intelectual.

Fundou o Oratório de São Filipe Néri na Inglaterra, escreveu obras de grande influência e dedicou-se à formação intelectual e espiritual de leigos e sacerdotes.

Foi canonizado em 2019 pelo Papa Francisco e no dia 1º de novembro de 2025 foi proclamado Doutor da Igreja pelo Papa Leão XIV.



“Doutor da Igreja” é um título concedido pela Igreja Católica a certos santos cujos escritos e ensinamentos demonstram eminente santidade, possuem doura erudição e oferecem contribuição permanente e universal para a compreensão da fé cristã



Não se trata apenas de reconhecer a importância histórica de um autor, mas de afirmar que seus ensinamentos possuem valor duradouro, capaz de iluminar a fé da Igreja ao longo dos séculos.

Ressaltam-se, a seguir, três aspectos do seu pensamento, a saber: o conceito de doutrina, o de consciência e o da relação entre fé e razão. Na sua obra *Um ensaio sobre o desenvolvimen-*

to da doutrina cristã, ele mostra que a doutrina cristã não muda em essência, mas se desdobra ao longo da história, aprofundando e explicitando aquilo que estava implícito na revelação.

Quanto à consciência ele ressalta tratar-se do “eco da voz de Deus” que conduz à verdade, exige formação, não contradiz, mas converge com o magistério e é fundamento da dignidade humana, da liberdade e da responsabilidade moral.

Quanto à relação entre fé e razão, ele mostrou que a fé não é irracional e a razão humana possui limites, mas é capaz de buscar a verdade, por isso, a adesão a Deus envolve uma convergência de elementos intelectuais, morais e afetivos.

Não podemos esquecer que o Papa Leão XVI, por ocasião do Jubileu do Mundo Educativo, nomeou São John Henry Newman copadroeiro do mundo educativo, juntamente com São Tomás de Aquino, e, encerrando sua homilia nesse dia 1º de novembro de 2025, evocou as palavras de Santo Agostinho, muito apreciadas por Newman: “Todos nós somos companheiros de estudo com um único Mestre, cuja escola está na Terra, mas cuja cátedra está no Céu”. ●

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

MEIOS EFICAZES PARA VIVER A CASTIDADE

♦ Pe. Luiz Antônio de Araújo Guimarães* ♦

É certo que muitos jovens perguntam aos padres, pais, catequistas ou a alguém em quem eles têm confiança quais devem ser os meios para a vivência da castidade, isto é, do ordenamento dos seus impulsos sexuais de modo a estar em conformidade com os planos de Deus.

De início, convém dizer que na busca ele já encontra a força. Se o jovem faz esse tipo de questionamento é porque quer viver assim e, por sua vez, está aberto à graça divina que vem em auxílio à natureza humana. O primeiro passo é ter fé, acreditar que é possível, sim, ter uma vida de castidade. Ter fé é buscar o alimento espiritual por meio da oração pessoal diariamente, da oração comunitária – na igreja, frequentando as missas, os grupos de jovens, as turmas de catequese de Crisma etc. –, ler livros sobre a vida dos santos e perceber que eles também enfrentaram dificuldades nessa área, mas conseguiram superar com vidas espirituais intensas, construir amizades sadias com quem tem o mesmo propósito e, nesse aspecto, os jovens que frequentam a Igreja têm, em sua maioria, o ideal de vidas castas. Entre diálogos respeitosos, perceberá o jovem que o irmão e a irmã de Igreja têm essa intenção no coração. Como é edificante quando um menino namora uma menina que frequenta a Igreja, eles buscarão ter um namoro santo em vista de um futuro Matri-



Imagem: fizices / Adobe Stock

mônio de acordo com os planos de Deus.

Depois desse passo na fé, um dos grandes meios para uma sexualidade equilibrada é fugir das ocasiões de pecado. O *Catecismo jovem da Igreja Católica*, no número 405, relata que “Castamente vive quem é livre para o amor e não quem é escravo dos seus impulsos e paixões. Tudo o que faz com que uma pessoa ganhe significado, maturidade, liberdade e afeto contribui para um amor mais casto. Uma pessoa torna-se livre para o amor por meio da autodisciplina, que deve adquirir, exercitar e conservar em cada etapa da vida. Para isso contribui, em qualquer situação, permanecer fiel aos mandamentos de Deus.



Fugir ou guardar-se das tentações, evitar toda a forma de vida dupla ou dupla moral e fortalecer-se no amor”



Se, por exemplo, uma pessoa vai ser um meio de levar você a pecar, rompa a amizade ou namoro com ela; evite locais que não favorecem uma amizade ou namoro santo; preserve seu corpo sabendo que ele é templo do Espírito Santo e não um objeto para ser usado e depois descartado; tenha um diálogo sincero e respeitoso com a pessoa com que namora – por isso ela deve ter o mesmo ideal de vida. Quem não caminha para a mesma fonte buscará saciar sua sede em fontes contrárias e nunca será feliz. Um

casamento que deu certo é fruto de um namoro e um noivado que deram certo, tudo a seu tempo, e é por isso que exige-se de cada pessoa o autodomínio para fugir das ocasiões de pecado.

Ainda dentro dessa perspectiva, convém que a pessoa se conheça, saiba até onde vão os seus limites. Conhecer-se sexualmente é harmonizar-se consigo e não é reprimir os desejos. Quem os reprime nunca estará em paz consigo, nem muito menos com os outros. Em vez de reprimir, convém sublimar os impulsos sexuais, como, por exemplo, transformar o impulso sexual em outros meios que dão prazer e ajudarão você a equilibrá-los. Um dos meios mais eficazes é a prática esportiva. O esporte lhe dará prazer, não é pecado e ordenará os seus impulsos. Controlar os impulsos também por meio do que se vê, do que se escuta. Exemplos: evitar a pornografia e músicas pejorativas, com duplo sentido, que só exaltam os prazeres sexuais. Aqui vale a máxima frase do filósofo Aristóteles, que diz “Nada está no intelecto sem antes ter passado pelos sentidos”. Por isso, você deve se perguntar: o que estou vendo, ouvindo, falando? O ordenamento de seus sentidos lhe ajudará na busca de uma vida casta. Num sentido religioso, isso significa ter temperança, ou seja, equilíbrio em tudo. “A temperança é uma virtude moral que modera a atração dos prazeres e proporciona o equilíbrio no uso dos bens criados. Assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos nos limites da honestidade. Uma pessoa temperante orienta

para o bem os apetites sensíveis, guarda uma sã discricção e não se deixa arrastar pelas paixões do coração”, assegura o Catecismo da Igreja Católica, parágrafo 1809.

Na audiência-geral de 17 de abril de 2024, comentou o Papa Francisco: “Inclusive em relação aos prazeres, a pessoa temperante age com juízo. O livre curso dos impulsos e a total licença concedida aos prazeres acabam por se virar contra nós próprios, levando-nos a precipitarmo-nos num estado de tédio. Quantas pessoas que quiseram experimentar tudo vorazmente acabaram por perder o gosto por tudo! Então, é melhor procurar a medida certa: por exemplo, para apreciar um bom vinho é melhor saboreá-lo em pequenos goles do que engoli-lo de uma só vez. Todos nós sabemos disso”. Noutras palavras, viva cada momento e fase de sua juventude de modo equilibrado. Se é um namoro, é namoro, não tem essa história de “namorido”. Como disse o saudoso Papa, quem quiser experimentar tudo perderá o gosto de tudo.

Jovem, pare, reflita, a castidade é possível, basta ter fé, fugir das ocasiões de pecado e ordenar os seus desejos para aquilo que é bom e que o leva ao equilíbrio na vida impulsionado pela virtude da temperança. Não deixe, portanto, de buscar a experiência de uma vida casta, pois só nela a sua vida ganhará sentido e verá a beleza da harmonia e da paz interior em tudo, pois uma vida com os impulsos ordenados é uma vida feliz. ●

SAÚDE FÍSICA:

COMO COMEÇAR E PERSEVERAR?

◆ Francisco Medeiros Andrade* ◆

Começar a cuidar da saúde física raramente é o problema central. O verdadeiro desafio costuma aparecer depois, no segundo ato da história: a perseverança. Muitos iniciam motivados por culpa, medo ou comparação. Poucos sustentam o cuidado como um compromisso consigo mesmos.

Do ponto de vista existencial, o corpo não é um projeto a ser corrigido, mas um território a ser habitado. Quando a saúde se transforma apenas em meta estética ou obrigação moral, ela cansa. Quando se torna relação, presença e escuta, ela permanece.

Começar exige menos heroísmo do que honestidade. É preciso reconhecer o próprio ritmo, os limites reais e o cansaço acumulado. Não se trata de vencer o corpo, mas de reconciliar-se com ele. Pequenos gestos consistentes valem mais do que grandes resoluções que duram uma semana. Caminhar dez minutos, beber água com atenção, alongar-se ao acordar. O corpo responde ao que é possível, não ao que é idealizado.

Perseverar, por sua vez, tem mais a ver com sentido do que com disciplina. A pergunta que sus-

tenta o cuidado não é “o que eu preciso fazer?”, mas “para que eu quero estar bem?”. Quando a saúde física se conecta com algo maior, como brincar com os filhos, ter energia para o trabalho, envelhecer com autonomia ou sentir-se mais vivo, ela deixa de ser sacrifício e passa a ser escolha.

Há dias em que o corpo coopera e outros em que ele pesa. Perseverar não é manter uma performance constante, mas não abandonar a si mesmo nos dias difíceis. É continuar, mesmo com menos intensidade, sem transformar pausas em desistência.

Cuidar da saúde física é um ato silencioso de coragem. Coragem de escutar o corpo em um mundo que valoriza excessos. Coragem de respeitar limites em uma cultura de comparação. Coragem de permanecer, dia após dia, no compromisso simples e profundo de estar presente em si.

Não se começa para alcançar um corpo perfeito. Começa-se para habitar melhor a própria vida. E é isso, no fim, que faz perseverar. ●

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



Image: Freepik

meio e modo de vida, melhor ela poderá viver a transição implicada pela conversão. Quanto mais ela integrar um novo estilo de vida, mais desenvolverá relações de amizade com o seu novo meio e poderá participar e implicar-se nele, ela estará mais bem preparada para assumir o afastamento do seu modo de vida anterior.

Nesta situação de ano novo, uma das soluções é prosseguir e reforçar a relação de amizade com as pessoas da nossa família em vias de conversão num contexto mais alargado, convidando-as para atividades fraternas. Quanto mais a pessoa tiver relações de amizade com os membros da sua família, mais ela lhe será fiel, portanto, a duração da pertença a uma família é proporcional ao número de relações de amizade que tiverem no seu seio.

Sendo assim, neste novo ano reze diariamente em família olhando para o coração de Jesus e sinta, verdadeiramente, quanto ele bate forte de amor por você. Rezemos, portanto, consagrando as nossas famílias: “Ó Jesus, hoje quero renovar minha entrega total ao teu sacratíssimo coração, consagrando-me inteiramente a ti e minha família. Recebe, Senhor, a minha vontade para que esteja em conformidade com a tua santa e divina vontade. Recebe o meu coração, Senhor, para que cada batida dele seja uma declaração de amor a ti. Recebe, enfim, Rei de Misericórdia, o meu mais profundo louvor e adoração para que hoje e sempre reines nesta casa e na vida daqueles que aqui moram e também sobre os que aqui vierem. Amém!” ●



Imagem: FreePik

DICAS DE COMO NÃO SE TORNAR

CATIVO

DO MUNDO DIGITAL

◆ Maria Stela Alves* ◆

Vivemos numa era em que a conexão é constante. A tecnologia facilita o trabalho, aproxima pessoas e abre portas para novas oportunidades, mas, quando não colocamos limites, ela também pode ocupar espaços demais em nossas vidas. Para evitar que o mundo digital nos aprisione é essencial reconhecer seus impactos e adotar hábitos mais saudáveis.

PERCEBA OS SINAIS DE EXCESSO DIGITAL

A fronteira entre trabalho e vida pessoal ficou tênue. Responder a e-mails fora do horário, verificar mensagens antes de dormir ou sentir ansiedade ao ver notificações são sinais de alerta. A dopamina liberada a cada curtida ou comentário pode criar uma dependência silenciosa, que nos faz voltar às telas repetidamente.

Além disso, nas redes sociais vemos versões filtradas da vida alheia. Comparações constantes podem gerar frustração, insegurança e sensação de inadequação.

CRIE LIMITES CLAROS PARA A TECNOLOGIA

Estabeleça horários para usar o celular, verificar *e-mails* ou navegar nas redes. Pequenas regras fazem grande diferença:

- Não usar o celular durante as refeições;
- Evitar olhar o *e-mail* do trabalho à noite;
- Definir um horário diário para “fechar as telas”;
- Aplicativos de gestão de tempo podem ajudar a manter a disciplina.

PRATIQUE *DETOX* DIGITAL REGULARMENTE

Escolha um dia da semana para se desconectar totalmente. Nada de redes sociais, notificações ou *e-mails*. Use esse tempo para atividades que relaxam e recarregam:

- Caminhar;
- Ler um livro;
- Estar com a família;
- Fazer algo criativo;

O corpo e a mente agradecem.



VALORIZE INTERAÇÕES PRESENCIAIS

Nenhuma mensagem substitui uma conversa verdadeira. Quando estiver com alguém, deixe o celular de lado. Ouvir, olhar nos olhos e estar presente são atitudes que fortalecem relações e devolvem profundidade ao convívio.

REDESCUBRA HOBBIES OFF-LINE

Procure atividades que não envolvem telas: jardinagem, pintura, culinária, esportes. *Hobbies* presenciais ajudam a quebrar o ciclo de dependência digital e trazem prazer real, não apenas estímulos passageiros.

USE A TECNOLOGIA COMO ALIADA, NÃO COMO PRISÃO

Ajuste notificações para reduzir interrupções. Experimente ferramentas que monitoram o tempo de uso e ajudam a criar consciência sobre seus hábitos. A tecnologia pode ser útil, desde que você esteja no controle.

EQUILÍBRIO É A CHAVE

O mundo digital é parte de nossas vidas, mas não precisa nos dominar. Estabelecer limites, cultivar momentos reais e fortalecer a presença no cotidiano são passos essenciais para viver com mais saúde, clareza e bem-estar.

Desligar-se um pouco não significa perder algo, significa ganhar mais vida fora das telas. ●

***Maria Stela Alves** é psicóloga e atua como psicanalista em São Paulo (SP).



Imagem: Freepik

MARIA:

DISCÍPULA E CONSTRUTORA DO REINO



Imagem: Reprodução/WEB

MAC CHEESE

INGREDIENTES (5 PORÇÕES)

1 pacote de macarrão tipo caracol cozido *al dente*
3 colheres (sopa) de manteiga
1½ colher (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite integral
10 fatias de queijo *cheddar* tipo sanduíche cortadas em tiras
Queijo parmesão
Pimenta-do-reino
Sal

MODO DE PREPARO

Derreta a margarina e coloque a farinha sem parar de mexer. Coloque o leite e em seguida o queijo mexendo sempre. Quando engrossar, coloque por cima do macarrão cozido. Salpique parmesão e leve ao forno até gratinar.

Valor calórico por porção: 181 kcal.

BRIGADEIRO SEM LEITE CONDENSADO

INGREDIENTES

1 copo de leite
4 colheres (sopa) de achocolatado em pó
2 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione o achocolatado, o açúcar e a manteiga, misture rapidamente e acrescente o leite. Mexa com uma colher de pau em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, até obter uma consistência cremosa. Desligue o fogo e deixe esfriar por 10 minutos. Modele a massa em bolinhas e passe no chocolate granulado ou sirva em taças.

**Valor calórico por porção: 110 kcal
(cada brigadeiro).**



Imagem: Reprodução/WEB

BÍBLIA SAGRADA CAPA MARIA

O modelo Capa Maria é ousado e diferente de todas as outras capas já desenvolvidas pela Editora Ave-Maria. A ilustração de Maria com o Menino Jesus, as formas e o estilo apresentam uma opção de capa inédita e surpreendente!



Capa dura!

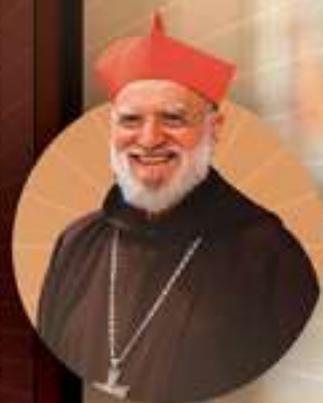
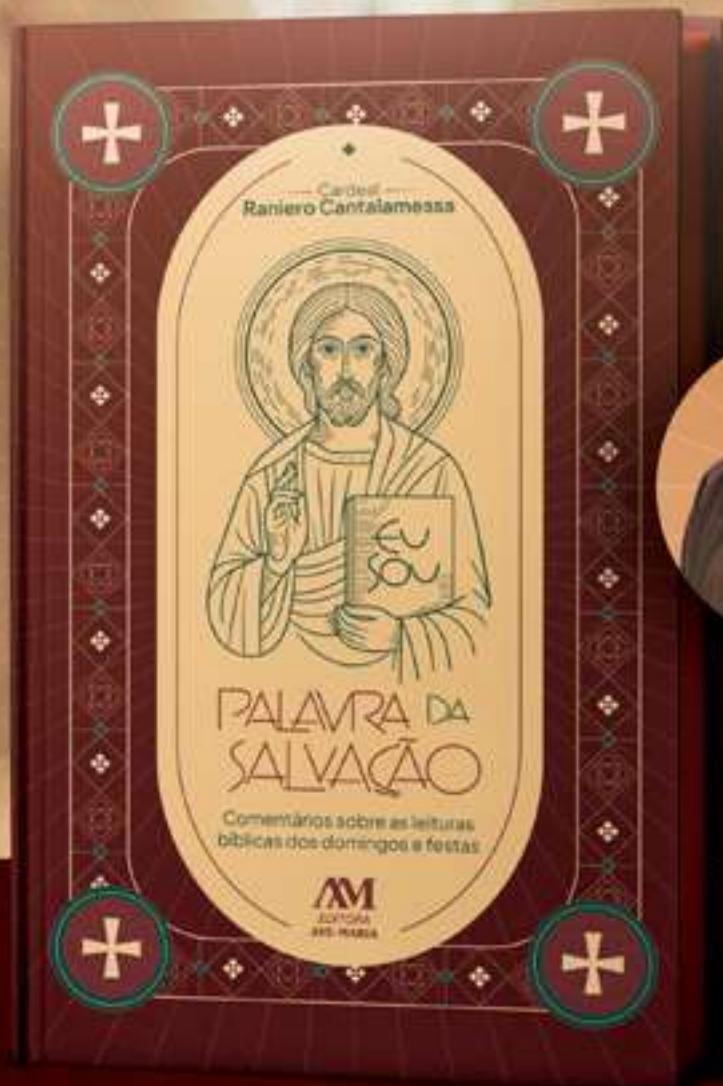
FORMATO: 13X18 CM

AM
EDITORA
AVE-MARIA

À venda nas melhores livrarias
ou no site www.avemaria.com.br
Siga-nos nas redes sociais:



LER O EVANGELHO É OUVIR O PRÓPRIO CRISTO



Um livro de
**Cardinal
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

AM
EDITORA
AVE-MARIA