

Revista Ave Maria

Ano 128 | Março 2026

São José, carpinteiro das famílias

Como o pai adotivo de Jesus e patrono da Igreja inspira a condução das relações familiares através de seus ensinamentos

REPORTAGEM

Empreender para
recomeçar

ESPIRITUALIDADE

O problema dos
“números” na igreja

RELÍQUIAS CATÓLICAS

A coroa de espinhos
de Jesus



CAMINHEMOS COM MARIA RUMO À PÁSCOA DO SENHOR

Este é um mês que nos acolhe em um tempo de graça e de travessia, em que a Igreja, com sabedoria materna, conduz-nos pelos passos da Quaresma até a Semana Santa. Não se trata apenas de cumprir um calendário religioso, mas de permitir que Deus nos eduque por dentro, purificando desejos, intenções e escolhas. Nesse caminho, a liturgia nos recorda que a fé autêntica nunca é apenas sentimento: ela se torna decisão, como a de Abraão, que parte confiando na Palavra, e se torna escuta, como no Tabor, quando o Pai nos aponta o essencial: “Ouvi-o”.

Ao longo das semanas, a Palavra nos chama a uma conversão concreta, marcada pela misericórdia, pelo perdão e pelo serviço humilde. Somos chamados a abandonar a religião das aparências e a entrar na verdade do coração. Jesus desmascara a incoerência de “dizer e não fazer” e nos recorda que o maior, no Reino, é aquele que se faz servo. Em tempos de julgamentos rápidos e durezas justificadas, o Evangelho nos pede a coragem da caridade: não condenar, perdoar de todo o coração, repartir. A Quaresma, assim, deixa de ser um esforço isolado e passa a ser um modo novo de viver: mais fraterno, mais simples, mais fiel.

Nesse percurso, ressoa com força o tema da sede: a sede do povo no deserto e a sede da samaritana. Cristo apresenta-se como água viva, capaz de saciar o que o mundo não consegue. Ele toca as áreas cansadas da nossa história e nos chama a uma confiança madura, que crê mesmo sem ver “sinais”. A fé cristã não nega as tribulações, mas nelas aprende a dizer “Deus está comigo”. A cada cura, a cada reencontro, a cada convite à vida nova, o Senhor nos mostra que o seu amor não é teoria, é presença que restaura.

Caminhamos também sob uma luz particularmente querida à *Revista Ave Maria*:

a luz de Maria, a mulher da escuta e do “sim”. Na anunciação, contemplamos a mãe que acolhe o mistério com responsabilidade e confiança: “Faça-se em mim segundo a tua palavra” (Lc 1,38). Com ela aprendemos que a fé não elimina perguntas, mas transforma perguntas em entrega. Ao lado de São José, guardião da Sagrada Família e patrono da Igreja, vemos a espiritualidade do cotidiano: servir sem ruído, proteger sem impor, conduzir sem ocupar o centro.

Às portas da Semana Santa, a liturgia nos coloca diante do essencial: Cristo não veio condenar, mas salvar; não veio esmagar, mas levantar. Ele chora por Lázaro e chama à vida; diante da acusação, responde com misericórdia; no Domingo de Ramos, entra na cidade não com violência, mas com a força silenciosa do amor obediente. A Quaresma termina onde começa a esperança: na entrega do Filho e na fidelidade do Pai.

Que este mês de março nos encontre e nos renove como Igreja em saída, pastoralmente atenta às dores do povo e interiormente disponível à graça. Com Maria, caminhemos rumo à Páscoa com corações mais livres, mais misericordiosos e mais firmes na fé. Quando a caminhada pesar, repitamos com simplicidade filial: “Deus proverá”.●



Ave Maria

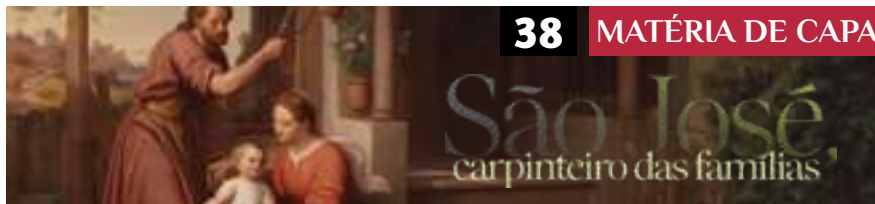
126 anos

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 CAMINHAR COM MARIA NA QUARESMA

6 ESPAÇO DO LEITOR

REFLEXÃO BÍBLICA

8 O SERMÃO DA MONTANHA (MT 5,7)

10 ACONTECE NA IGREJA

SANTO DO MÊS

12 SÃO JOSÉ

MÚSICA SACRA

14 COMPASSOS DA VIDA

MISERICÓRDIA

16 A REVOLUÇÃO DA MISERICÓRDIA: COMO IMITAR CRISTO E SUPERAR OS RANCORES

SEMANA SANTA

18 COMO SE PREPARAR PARA A SEMANA SANTA?

SANTIDADE

20 CONHEÇA A COURAÇA DE SÃO PATRÍCIO

RELÍQUIAS CATÓLICAS

22 A COROA DE ESPINHOS DE JESUS

LANÇAMENTO

26 PALAVRA DA SALVAÇÃO



REPORTAGEM

28 EMPREENDER PARA RECOMEÇAR: HISTÓRIAS DE MULHERES QUE TRANSFORMARAM SUAS PRÓPRIAS VIDAS

IGREJA DIGITAL

32 MENOS ALGORITMOS, MAIS PESSOAS: O CAMINHO DA COMUNICAÇÃO NA IGREJA

CRISTOLOGIA

34 O ROSTO DE JESUS NO EVANGELHO DE MATEUS

CRÔNICA

36 QUARESMA: TRAVESSIA DO DESERTO E CAMINHO DE ESPERANÇA

SANTUÁRIOS BRASILEIROS

44 CONHEÇA O SANTUÁRIO BASÍLICA BOM JESUS DO LIVRAMENTO EM LIBERDADE (MG)

46 PALAVRA DO PAPA

PROVIDÊNCIA

48 DEUS CUIDA DE MIM!

DESCOMPLICANDO A FÉ CATÓLICA

50 QUEM É SÃO JOSÉ PARA A IGREJA?

ESPIRITUALIDADE

52 O "PROBLEMA" DOS NÚMEROS NA IGREJA

SOBERBA

54 HUMILDADE OU SOBERBA: QUAL CAMINHO TENHO ESCOLHIDO?

JUVENTUDE

56 É PRECISO SABER QUE PLÁGIO É PECADO!

SAÚDE

58 VAMOS CONHECER OS BENEFÍCIOS DA LEITURA COTIDIANA?

RELAÇÕES FAMILIARES

60 A QUARESMA COMO CAMINHO DE SANTIFICAÇÃO PARA AS FAMÍLIAS

VIVA MELHOR

62 DICAS PARA IDENTIFICAR TRAUMAS DO PASSADO

EVANGELIZAÇÃO

64 A VINDA DO REINO DE DEUS

66 SABOR & ARTE NA MESA

Revista
Ave Maria

Direção Administrativa

Rodrigo Godói Fiorini

Direção Editorial

Luís Erlin (MTB 52736/SP)

Gerência Editorial

Álison Henrique Monte

Editor Assistente

Isaías Silva Pinto

Projeto Gráfico

Rodrigo Henrique da Silva

Diagramação

Fabio Fernando Torrezan

Correspondências

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

Anúncios

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

Produção Editorial



Conselho Editorial

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



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



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

Imagem da capa

Imagem: Julius Frank (1826-1908) / Wikipedia

f / revistaavemaria

@ revistaavemaria

revistaavemaria.com.br

CAMINHAR COM MARIA NA QUARESMA

♦ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ♦

A espiritualidade mariana nos acompanha em todos os tempos do ano litúrgico; naturalmente que em cada tempo há uma maneira de vivenciar a espiritualidade mariana e de sermos conduzidos por ela ao seu filho Jesus.

A espiritualidade quaresmal nos orienta a aprofundar o autoconhecimento e o crescimento espiritual, seja na oração, na penitência ou na prática das boas obras; por outro lado, o jejum e a esmola são formas de viver o controle pessoal e a partilha dos bens. O verdadeiro jejum é aquele que se transforma em doação aos mais necessitados.

Podemos afirmar que a vida de Maria, a mãe de Jesus, foi toda ela uma verdadeira Quaresma, no sentido de enfrentar situações de contínuo sofrimento e superação de si mesma. O Evangelho de Lucas relata o possível sofrimento de Maria quando diz “Por não haver lugar na pousada, o Menino Jesus foi reclinado numa manjedoura” (2,7). Não é difícil imaginar quanto Maria teria desejado que seu filho tivesse um leito digno para repousar. Hoje nós espiritualizamos e vemos nesse fato a opção do próprio Jesus em se identificar com os mais pobres, porém, a realidade significou incômodo e superação.

Os estudiosos atualmente afirmam que um grande sofrimento de Maria foi o fato de não ter compreendido a missão de seu filho Jesus, pois seu agir, da infância à vida adulta, fugia totalmente do que se poderia imaginar, seja de um adolescente, seja de um adulto da época.

O próprio fato da permanência de Jesus no templo (cf. Lc 2,41-52), às vezes interpretada como se Ele se tivesse perdido, na verdade foi consciente. A atitude de José e Maria revela incompreensão e, com certeza, provoca grande dor. No coração deles há um misto de incompreensão e mistério: como entender que uma criança tenha uma atitude de independência dessa proporção: “Por que me procuravam? Não sabiam que devo ocupar-me das coisas de meu Pai?” (Lc 2,49).

Um fato não é revelado pelas Escrituras, mas tem base histórica: ao chegar à idade adulta, Jesus deixou



Imagem: Jesus entre os doutores. Por Giotto, na Basílica de São Francisco de Assis, Itália. / Wikipedia

a família e adotou um estilo de vida de andarilho, juntando-se às pessoas muitas vezes sem boa fama; isso destoava totalmente do que se esperava de um filho na época: abandonar a casa e não continuar a profissão do pai eram atitudes que fugiam completamente da normalidade e devem ter causado em Maria um grande sofrimento e, até onde se pode compreender humanamente, podemos dizer que ela teve dificuldade em entender as escolhas de Jesus, tanto é que os evangelhos não relatam a presença de Maria com o grupo que normalmente o seguia.

Além disso, como entender um coração de mãe quando Jesus disse “Minha mãe e meus irmãos são os que ouvem a palavra de Deus e a praticam” (Lc 8,19-25)?

Espiritualmente, dizemos que Maria é a primeira discípula de Jesus, o que é uma realidade, porém, o que a Bíblia nos diz é que o aprendizado dela foi permeado pelo sofrimento ao longo de toda a sua vida e de forma constante. O sofrimento ainda maior de Maria foi a paixão e a morte de Jesus. A situação somente mudaria na ressurreição.

Contemplando o sofrimento de Maria, entendemos as palavras de Jesus: “Quem quiser me seguir, renuncie a si mesmo, tome sua cruz e siga-me” (Lc 9,22-25). Sua mãe foi a primeira a vivenciar essa realidade. O que mais impressiona em Maria é sua fé e sua perseverança, jamais duvidando, em meio a todas as dificuldades e sofrimentos da vida.

Que ela seja inspiração para todos nós nesta Quaresma! ●

SETE DICAS PARA VOCÊ NÃO DESGRUDAR DO AMOR DE DEUS

♦ Da Redação ♦

1. Agarrar-se a Deus e desejar conhecê-lo até o fim.

2. Desligar-se do pecado que quebra a sua comunhão com Deus.

3. Permanecer em Deus como nos ensina a Igreja Católica. O que a Igreja nos ensina para viver bem como cristãos são as cinco “pedrinhas”: o jejum, o Terço, a confissão dos seus pecados, a Eucaristia e a Palavra de Deus.

4. Rezar, rezar, rezar como ensina a Virgem Maria. Você precisa colocar a oração em primeiro lugar; se não rezar, não vai aguentar. É preciso rezar para estar em sintonia com o coração de Deus. Quanto mais você reza, mais vontade de rezar tem.

5. Amar como Jesus ama. Nada mais forte para nos unir ao amor de Deus como amar como seu Filho nos amou, dando a vida, servindo, perdoadando. A felicidade do cristão é viver em seu ser outro Cristo, tendo a sua mente e o seu coração unidos ao Nosso Senhor Jesus Cristo.

6. Servir para transformar-se em amor. Coloque com urgência sua vida a serviço dos outros. Um cristão só é feliz quando morre para dar a sua vida ao outro.

7. Recomeçar sempre, pois a vida é peregrinar.●



Imagem: tuttye / Adobe Stock



QUEREMOS SABER A SUA OPINIÃO

Envie uma mensagem pelo nosso site ou uma carta para

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

Claretiano

A faculdade
que é **mais+**
por você.

+ de 110
polos pelo Brasil



Encontre o polo
mais perto de você

Mais de 30 cursos
de **Graduação.**

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



VESTIBULAR • INSCREVA-SE

claretiano.edu.br

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


Claretiano
CENTRO UNIVERSITÁRIO



O SERMÃO DA MONTANHA

(MT 5,7)

♦ Pe. Antonio Ferreira, cmf ♦

Entre os cinco grandes discursos do Evangelho segundo Mateus, que ecoam simbolicamente os cinco livros da lei (Pentateuco), o primeiro, o Sermão da Montanha (Mt 5-7), ocupa lugar central e programático. Ele funciona como porta de entrada para a compreensão de todo o ensinamento de Jesus e estabelece os fundamentos éticos, espirituais e comunitários do Reino dos Céus. Assim como Moisés sobe ao Sinai para receber a lei e transmiti-la ao



povo, Jesus sobe à montanha e, sentado como mestre definitivo, proclama a nova lei do Reino. Contudo, diferentemente de Moisés, Jesus não se apresenta como simples mediador, mas como aquele que fala com autoridade própria, revelando a vontade do Pai a partir de sua comunhão filial com Ele.

A afirmação de Jesus de que não veio abolir a lei, mas levá-la à plenitude (cf. Mt 5,17), é chave hermenêutica para todo o discurso. A lei mosaica encontra em Cristo seu cumprimento pleno, pois Ele revela o seu sentido último: conduzir o ser humano à comunhão com Deus e com os irmãos. A observância legal, quando separada do amor, torna-se estéril. No Sermão da Montanha, a lei é interiorizada, deslocando-se do simples cumprimento exterior para a transformação profunda do coração.

O Sermão da Montanha pode ser compreendido como o verdadeiro manifesto do Reino dos Céus, no qual Jesus apresenta os valores fundamentais que devem orientar a vida dos seus discípulos. As bem-aventuranças (Mt 5,1-12) abrem o discurso e funcionam como seu núcleo espiritual. Elas não são apenas promessas futuras, mas revelam já no presente a ação salvífica de Deus. Ao proclamar felizes os pobres em espírito, os mansos, os misericordiosos e os puros de coração, Jesus propõe uma felicidade fundada na dependência de Deus e na abertura ao próximo.

As bem-aventuranças delineiam, ao mesmo tempo, o retrato do próprio Cristo e o caminho do discipulado. O cristão é chamado

a configurar sua vida à de Jesus, assumindo um estilo de existência marcado pela humildade, pela mansidão e pela busca da justiça. Trata-se de uma espiritualidade pascal, que passa pela cruz, mas se abre à esperança da ressurreição. A promessa do Reino sustenta o discípulo em meio às perseguições e dificuldades próprias do seguimento.

Ao aprofundar os mandamentos, Jesus propõe uma justiça superior à dos escribas e fariseus (cf. Mt 5,20). Essa justiça ultrapassa o legalismo e exige a conversão integral da pessoa. As chamadas “antíteses” mostram que o pecado não começa apenas no ato exterior, mas na intenção do coração. O adultério nasce no olhar possessivo, o homicídio, no ódio silencioso e a mentira, na duplicidade interior. Assim, Jesus chama seus seguidores a uma ética da autenticidade e da verdade.



É pela ação do Espírito Santo que o discípulo pode viver as exigências elevadas do Evangelho, transformando a própria fragilidade em lugar de encontro com a misericórdia divina



Outro eixo fundamental do discurso é a misericórdia, expres-

sa de modo eminente no amor aos inimigos (Mt 5,44). Jesus rompe com a lógica da retribuição e da vingança, propondo um amor que reflete o próprio agir de Deus. Amar os inimigos não significa convivência com o mal, mas disposição para interromper o ciclo da violência e abrir espaço para a reconciliação. Nesse sentido, o Sermão da Montanha possui profunda dimensão social e comunitária, pois aponta para relações humanas regeneradas pelo perdão.

O discurso também aborda práticas centrais da vida religiosa, como a esmola, a oração e o jejum (cf. Mt 6,1-18), purificando-as de toda ostentação. Jesus ensina que a verdadeira piedade nasce da intimidade com o Pai, que vê o que está oculto. A oração do Pai-Nosso ocupa lugar central, revelando Deus como Pai próximo e cuidadoso e ensinando os discípulos a ordenar seus desejos segundo a vontade divina.

Por fim, o Sermão da Montanha convida à confiança filial na providência e à decisão concreta pelo Reino. Não se pode servir a dois senhores (cf. Mt 6,24), pois o coração humano exige uma escolha fundamental. A conclusão do discurso, com a parábola da casa construída sobre a rocha (cf. Mt 7,24-27), recorda que ouvir as palavras de Jesus exige colocá-las em prática. Assim, esse primeiro grande discurso de Mateus apresenta Jesus como o novo Moisés e, ao mesmo tempo, como o Filho que revela plenamente o Pai, chamando os discípulos de todos os tempos a uma vivência radical do amor.●

CELULARES E TELEVISORES SILENCIADOS PARA OUVIR DEUS NA QUARESMA

No *Angelus* do primeiro domingo da Quaresma, em 22 de fevereiro, o Papa afirmou que este tempo é um caminho de renovação interior, sustentado pela oração, jejum e esmola. Ao comentar o Evangelho das tentações de Jesus no deserto, explicou que Cristo enfrentou a fome e as provações para mostrar como resistir às ilusões do mal, que prometem riqueza, poder e sucesso imediato, mas deixam vazio e inquietação.

O Papa destacou que a verdadeira alegria nasce de uma vida orientada para Deus. Recordou que a penitência não empobrece, mas purifica e fortalece o cristão, tornando-o mais consciente dos próprios limites e mais aberto à graça.

No centro da sua mensagem, fez um apelo claro ao silêncio: pediu que se desliguem televisões, rádios e *smartphones* para criar espaço de escuta da Palavra de Deus e da voz do Espírito Santo. Incentivou a aproximar-se dos sacramentos, a rezar com humildade e a transformar a oração em atitudes concretas de perdão, afastamento do mal e prática do bem.

Também convidou a rever o uso das redes sociais, evitando conteúdos que promovem fofoca, violência



Imagem: Vatican News / Vatican Media

e mal-estar, e priorizando aquilo que ajuda a crescer na fé e a viver melhor a Quaresma.

Por fim, voltou a pedir paz para a Ucrânia e para todos os povos em guerra, solicitando cessar-fogo, fim dos bombardeamentos e diálogo urgente. Reforçou que toda guerra fere a humanidade inteira e pediu oração pelo povo ucraniano e por todos os que sofrem com conflitos no mundo.●

Fonte: com informações de Vatican News

DEUS ACONSELHOU SANTO ÂNGELO SOBRE COMO FAZER AS HOMILIAS DA QUARESMA

Deus teria dado a Santo Ângelo de Acre um conselho decisivo sobre como pregar na Quaresma: falar de modo simples, como quem conversa, para que todos pudessem compreender.

Segundo o livro *Vidas dos santos*, de Alban Butler, Ângelo tentou três vezes entrar nos capuchinhos. Nas duas primeiras, desistiu por causa das exigências da vida religiosa, mas na terceira perseverou, foi ordenado sacerdote e, na sua primeira Missa, teria vivido um êxtase.

Designado para pregar na Quaresma, preparou sermões elaborados, mas ao subir ao púlpito perdeu

a memória e ficou profundamente desanimado. Em oração, pediu ajuda a Deus e ouviu uma voz que disse: “Não tenha medo. Eu lhe darei o dom da pregação”. À pergunta sobre quem falava, a resposta foi: “Eu sou aquele que sou”, referência a Livro do Êxodo (3,14).

A partir daí, abandonou a retórica sofisticada e passou a preparar as homilias apenas com a Bíblia e diante de um crucifixo. Pregava de forma direta e acessível. Em Nápoles, no início, foi ridicularizado pelos ricos e a igreja ficou quase vazia; contudo, após anunciar numa Missa lotada que alguém ali morreria e um homem que zombava dele caiu morto

ao sair do templo, sua fama se espalhou.

Desde então, as igrejas onde pregava na Quaresma ficavam cheias e muitas pessoas se convertiam. A tradição também lhe atribui dons extraordinários,

como curas, bilocação e leitura de consciências. Sua memória litúrgica é celebrada em 30 de outubro.●

Fonte: com informações de Gaudium Press

LEÃO XIV ENCORAJA TRABALHO SALESIANO

O Papa visitou a Basílica do Sagrado Coração de Jesus, em Roma, confiada aos salesianos, e encorajou a congregação a permanecer presente onde há guerra, conflito e pobreza, lugares onde “Jesus quer estar presente”.

Em tom descontraído, contou que, na juventude, chegou a visitar a comunidade salesiana antes de entrar para os agostinianos, reconhecendo a riqueza do carisma de São João Bosco e o serviço educativo e pastoral aos jovens em todo o mundo.

O Papa destacou a importância da proximidade com “os menores do Reino”, especialmente os jovens, incluindo migrantes que encontram apoio na paróquia, como a escola de língua italiana. Ressaltou que

essa presença concreta expressa a proximidade de Cristo e da Igreja nas periferias existenciais e também no coração de Roma.

No encontro com o Conselho Pastoral, sublinhou a dimensão sinodal da comunidade, entendida como “caminhar juntos”, valorizando o trabalho conjunto entre leigos e religiosos na missão evangelizadora.

Antes da Missa, o Pontífice visitou o quarto de Dom Bosco, preservado na paróquia, e rezou diante do Santíssimo Sacramento, reforçando o vínculo espiritual com o fundador salesiano e sua missão junto aos jovens.●

Fonte: com informações de Gaudium Press



Imagem: Vatican News / Vatican Media



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



19 DE MARÇO



Imagem: frimufins / Adobe Stock

SÃO JOSÉ

ESPOSO DA BEM-AVENTURADA VIRGEM MARIA (SÉCULO I)

“Quando a condescendência divina escolhe alguém para uma missão especial ou para um estado sublime, concede à pessoa escolhida todos os carismas que lhe são necessários para a sua realização... Eis quanto se realizou sobretudo no grande São José.”

O Evangelho chama José de homem justo, como eram chamados os antigos patriarcas de Israel. Ele, como aqueles, acreditava no amor de Deus para com o seu povo e a humanidade inteira

e esperava pelo cumprimento da promessa da salvação, de uma salvação que viria do alto. Então se achava envolto em primeira pessoa nesta extraordinária aventura.

Os evangelhos de Mateus e de Lucas nos falam de José na medida em que os acontecimentos de sua vida estão relacionados com o nascimento e a infância de Cristo; eles não tiveram nenhuma intenção de escrever uma biografia de José. Mateus (1,1-16), querendo explicar a descendência davídica do Messias, escreve a genealogia de Jesus e conclui com estas palavras: “Jacó gerou José, o esposo de Maria, da qual nasceu Jesus chamado de Cristo” (16). Desse modo, o evangelista lhe assegurava a descendência de Davi, pois, para os hebreus, o que tinha valor era a paternidade legal.

Quanto a não haver nenhuma dúvida a respeito da concepção virginal de Cristo por obra do Espírito Santo, Mateus continua: “Eis como aconteceu o nascimento de Jesus Cristo: sua mãe Maria, sendo prometida a José, como esposa, antes de coabitarem, encontrou-se grávida por obra do Espírito Santo” (1-18). Quando José soube que Maria esperava um filho, concebido sem a sua participação, não sabia o que pensar. Maria, por sua vez não podia explicar, pois era muito grande o mistério. Como para ela, também para seu esposo era necessária uma luz divina.

José, sendo um homem justo, não quis repudiar sua esposa e, antes de comunicar o acontecimento aos parentes de Maria, invocou a ajuda de Deus. Sua oração foi ouvida e ele escutou: “José, filho de Davi, não tenhas medo de receber Maria como tua esposa, porque aquele que foi gerado nela é obra do Espírito Santo. Eis que ela dará à luz um filho e tu o chamarás Jesus” (Mt 1,20-21). Nesse momento, em que o véu do mistério estava um pouco descoberto, os dois cônjuges puderam passar a viver juntos e toda a sua existência foi dirigida para uma terceira pessoa: o filho que, vindo do alto, tinha vindo morar entre nós.

O evangelista Lucas, depois de ter descrito a anunciação a Maria e sua visita a Isabel, narra-nos outros episódios da infância do Messias. Antes de tudo, o seu nascimento. Jesus nasceu em Belém, pois

José, da casa de Davi, deveria se transferir com sua esposa para essa cidade para fazer o recenseamento ordenado pelos romanos. O menino nasceu em um ambiente pobre, recebeu homenagem de pastores simples e mais tarde de nobres reis magos. No oitavo dia foi circuncidado e José impôs-lhe o nome de Jesus, como Deus lhe havia ordenado. Foi levado também a Jerusalém, como ordenava a lei de Moisés, para ser apresentado ao templo. Nessa ocasião, tiveram a oportunidade de ver o regozijo do velho Simeão e da profetiza Ana, mas ouviram também a profecia que Simeão fez a respeito do menino: será sinal de contradição.

O evangelista conta que José cuidou do menino e de sua mãe e percebeu que não havia lugar para eles em Israel, por inspiração divina tomaram o caminho do exílio para o Egito. Retornaram para a pátria somente depois da morte do feroz Herodes, autor da matança dos inocentes. Não permaneceram na Judeia, onde reinava o filho de Herodes, que não era diferente do pai. Preferiram ir para a Galileia dos gentios, em Nazaré, onde como bom carpinteiro poderia ganhar o suficiente para manter a família.

O único episódio desse período, descrito no Novo Testamento, é o desaparecimento de Jesus em Jerusalém. Ele foi com seus pais para a festa da Páscoa. Depois de três dias de angústia de seus pais, ele foi encontrado entre os doutores da lei. Jesus disse aos seus pais: “Por que me procuráveis? Não sabíeis que devo me ocupar das coisas de meu Pai?” (Lc 2,49) Em seguida, o evangelista acrescenta: “Retornou a Nazaré e lhes era submisso” (Lc 2,51).

Nesse ponto o evangelista silencia. Nós não temos palavras humanas adequadas para descrever o que se passou com aquela família,

onde a vida trinitária vivia a cada dia a experiência humana. Isso por trinta anos, durante os quais Jesus crescia em idade, sabedoria e graça. “Trinta anos dos quais quase nada se conhece. É um mistério. O mistério do amor. O mistério do amor divino e humano entre coração de carne, vestido de virgindade. Ninguém o compreendeu. Alguma coisa nós só saberemos no Paraíso, na proporção de quanto na Terra os tivermos amado e seguido.”

“Na família de Nazaré, Maria certamente educava, mas educava ouvindo a voz do Espírito Santo dentro dela, que estava em harmonia com o Filho de Deus, que estava diante dela. Educava também o seu filho, obedecendo-lhe. Por outra parte, Jesus Menino – Ele era o guia da família de Nazaré, porque era Deus – estava também submisso a Maria e a José, como diz a Escritura. José, por sua vez, chefe da família aos olhos dos outros, pois era tido como pai de Jesus, pois Jesus lhe obedecia e porque Maria sem dúvida lhe terá obedecido, era ao mesmo tempo submisso a Deus e à mãe de Deus. De tudo isto se vê que os três, de um ponto de vista, mandavam e os três, de um outro ponto de vista, obedeciam.”

Durante a vida pública de Jesus não se diz nada de José, somente no início, quando as pessoas, diante da sabedoria e da autoridade com que o jovem rabino ensinava e do seu poder de realizar milagres, perguntavam-se estupefatas: “Não é ele o filho de José?” (Lc 4,22). Mas José já havia cumprido sua missão e não parece que ainda estivesse vivo naquela terra.

Na linguagem que se tornou tradição, José é chamado o suposto pai de Jesus. Se de uma parte esse título salvaguarda a concepção virginal de Cristo, de outra não exprime plenamente a relação de paternidade existente entre José e o Salvador.

Um autor medieval já tinha observado que “José foi o verdadeiro pai em ordem ao Matrimônio”, embora “suposto pai em ordem à geração corporal”. São Tomás de Aquino acrescentou: “José é ao mesmo tempo tanto pai de Cristo quanto esposo de Maria, não em virtude da união carnal, mas do vínculo matrimonial”.

Por causa dessa relação especial com Jesus e Maria, José sempre foi muito venerado na Igreja. Pio IX, resumindo a herança dessa longa tradição, proclamou-o patrono da Igreja Universal e Leão XIII o indicava como modelo de todas as famílias cristãs. Bento XV escreveu: “A casa divina, que José governou (...) continha os princípios da igreja nascente (...). Como consequência disso, o santo patriarca deve sentir como confiada a si, por essa especial razão, toda a multidão dos cristãos”. Pio XII o propôs como exemplo para todos os trabalhadores e fixou o dia 1º de maio como Festa de São José Trabalhador, que “enobreceu o trabalho humano, sustentado e animado pela convivência de Jesus e Maria” e “exercendo sua arte com empenho e virtude admiráveis, tornou-se o mestre de trabalho do Cristo Senhor que não desdenhou ser chamado filho do carpinteiro”.●

DICA DE LIVRO

MÁRTIRES E SANTOS DO CALENDÁRIO ROMANO,

de Enrico Pepe, publicado pela Editora Ave-Maria.



COMPASSOS DA VIDA

♦ Ricardo Abrahão ♦

O que é música? É uma pergunta que possui ampla resposta, mas, ficaremos com o mais importante: música é um ofício. Acredito que outros poderiam esclarecer melhor o fato de que vivemos, no momento, um modismo academicista e teórico, no qual tudo passa por currículos extensos, teorias exorbitantes, diplomas sem sentido, uma falação sem fim nos mais diversos assuntos. A música não escapou a esse fenômeno, no entanto, ela jamais deixará de ser um ofício: aquilo que se aprende no fazer, no acertar e errar, no suor do corpo, no treino constante, na admiração por um mestre.

O ofício requer a relação entre mestre e discípulo, por isso, a natureza é chamada mestra, porque pertencemos a ela, e nossos corpos biológicos e psíquicos refletem, por meio dos instintos, a musicalidade da vida sob os compassos do ritmo cardíaco.

O que é a Missa? A liturgia? Antes de mais nada, são ofícios! Desse modo, o encontro dos fundamentos sonoros naturais com os fundamentos do cristianismo gerou o que chamamos de música ocidental. A música litúrgica é serviço constante, porque a própria liturgia é serviço: uma oficina onde o amor ali sentido é desenvolvido nas relações entre um eu e um outro.

Essa relação se chama comunhão: o efeito, o resultado, a prática, a realização do desejo contido no coração. Sem realização, o amor se torna uma ideia, tantas vezes linda, mas sem nenhum efeito, e o eu fica sem desenvolvimento. O narcisismo,

primeiramente, é um eu que não se desenvolveu. Jamais se deve esquecer: quem não se envolve, não se desenvolve.

Os ensinamentos de Jesus eram práticos e comprovados com eficácia, deixando claro que uma árvore é reconhecida pelos seus frutos, não por suas ideias

Jesus nasceu no que podemos chamar de circunstâncias mais profundas e eficazes para um verdadeiro desenvolvimento do eu: a humildade e o ofício. Seus primeiros passos foram dados dentro de uma carpintaria e não poderia ter encontrado maior mestre no trabalho, na humildade e no silêncio do que São José. Ao lado de Maria, aquela que sabe o ofício de escutar, José ensinou ao Menino a oficina de ser humano de verdade.

A música litúrgica é oficina de amor, de escuta, de trabalho incansável, de profundo silêncio e de constante humildade. Os compassos da música sacra devem seguir os compassos do Evangelho, que nada mais apresentou do que a oficina da humanidade por meio do amor verdadeiro. Para ser bom músico, só é necessário ser gente de verdade.

Que São José possa ser o fiel amigo dos que sabem silenciar, trabalhar e cantar a vida com amor incondicional. ●



Imagem: Tiago Garcia / Sdobe Stock



A REVOLUÇÃO DA MISERICÓRDIA:

COMO IMITAR
CRISTO E
SUPERAR OS
RANCORES

◆ Pe. Adelmo Sérgio Gomes* ◆

Um dos nomes de Deus é misericórdia, ou caridade, ou amor. A misericórdia não é algo “estranho” ao cristianismo, mas o centro da revelação de Jesus Cristo. Jesus é a própria misericórdia. Ele veio ao mundo para oferecer a sua misericórdia, por isso morreu na cruz. A cruz é símbolo de sua misericórdia. Ninguém está mais abandonado à própria sorte, pois nos foi revelado por Cristo que Deus é, antes de tudo, o Pai das Misericórdias. Antes de ser Juiz do Mundo, Ele é o Pai Misericordioso, apresentado a nós na parábola do filho pródigo (cf. Lc 15,11-32).

A santidade está intimamente ligada à misericórdia; como seremos santos sem que antes experimentemos e pratiquemos a misericórdia? A experiência da misericórdia nos leva a imitar Jesus, a viver a bem-aventurança do perdão e a superar os atos de vingança. No Antigo Testamento, a santidade de Deus era considerada como algo distante, transcendente e inatingível, porém, a santidade de Deus, revelada por Jesus, é acima de tudo a sua infinita misericórdia. A santidade de Deus está no seu amor perfeito, incondicional, que abraça a miséria humana.

Ser perfeito no amor não é se afastar dos pecadores, mas reconhecer que a santidade está intimamente ligada à compaixão e à misericórdia. Deus é perfeito no amor, porque “faz o sol nascer sobre bons e maus” (Mt 5,45)

Na primeira Carta aos Coríntios, Paulo nos exorta a sermos seus imitadores, assim como ele imita a Cristo, o ícone perfeito da misericórdia do Pai. Jesus nos apresenta exemplos concretos de misericórdia: junto à mulher adúltera (cf. Jo 8,1-11) Jesus não a condena, mas a convida a não pecar mais. Aos leprosos e aos

publicanos, Jesus não só dá a cura, mas lhes restaura a dignidade e a comunhão (Zaqueu, cf. Lc 19,1-10). Do alto da cruz, Jesus pede misericórdia para os seus algozes: “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem” (Lc 23,34). Imitar a Cristo significa ver com os seus olhos, não vendo o outro somente por erros, mas pela sua dor e pela sua capacidade de redenção.

“Bem-aventurados os misericordiosos.” (Mt 5,7)
A lógica do mundo não se parece com a lógica do Reino. Alcançarão misericórdia aqueles que agirem de forma misericordiosa. O Pai-Nosso que rezamos é a aplicação dessa lógica, “Perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tenha ofendido”.

A lei do mundo, olho por olho, dente por dente, parece ser justa, no entanto, pode gerar um ciclo vicioso de vingança e violência. O rancor nos aprisiona em nosso ódio. O perdão traz saúde ao espírito, liberdade e paz ao coração. Perdoar não é ser conivente com o erro, mas significa não deixar que o mal dirija nossas ações. É responder com o bem o mal que nos fizeram, quebrando a corrente de ódio.

O Sacramento da Reconciliação, que é tão propício neste Tempo Quaresmal, é lugar privilegiado para encontrar a misericórdia de Deus. É receber o abraço do Pai, como o filho pródigo, das mãos do sacerdote, que nos dá o perdão dos nossos pecados. Eu experimento a misericórdia divina quando me reconheço frágil, necessitado de amor, porque o perdão que dou é o mesmo que eu preciso. Ser misericordioso é uma tarefa grande demais, só com a graça de Deus é possível perdoar o outro. Para superar os rancores, devemos nos lembrar da regra de ouro, “Tudo quanto quereis que os homens vos façam, fazei o também a eles” (Mt 7,12). A decisão de perdoar é um ato de vontade, é uma graça derramada em nossos corações que transborda para o coração do próximo. ●

***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.

COMO SE PREPARAR PARA A SEMANA SANTA?

♦ Monsenhor Rivelino Nogueira* ♦

A Semana Santa é um período sagrado no calendário litúrgico da Igreja Católica, que nos convida a refletir sobre a paixão, a morte e a ressurreição de Jesus Cristo. É um tempo de grande significado espiritual, que nos lembra da entrega e do amor de Deus por nós. Inicia-se no Domingo de Ramos e termina no Domingo de Páscoa, com a celebração da ressurreição de Jesus. Durante esses dias, a Igreja Católica vivencia os momentos que levaram à morte e à ressurreição de Jesus.

A Semana Maior é a mais importante porque nos lembra do amor e da entrega de Jesus por nós. Ele morreu para nos salvar dos nossos pecados e nos dar a vida eterna. É um tempo para refletir sobre a nossa fé e renovar o nosso compromisso com Deus.

A seguir estão algumas dicas para se preparar para a Semana Santa e vivê-la de forma significativa.

REFLEXÃO E ORAÇÃO

Reserve um tempo para refletir sobre a sua vida e a sua relação com Deus.

Faça uma oração para pedir orientação e força para viver a Semana Santa de forma autêntica. Leia a Bíblia e medite sobre os textos que falam sobre a Paixão de Cristo.

PREPARAÇÃO ESPIRITUAL

Participe de missas e celebrações na sua igreja local. Faça um retiro espiritual ou participe de uma

jornada de oração. Leia livros ou artigos que o ajudem a entender melhor a Semana Santa.

PREPARAÇÃO PRÁTICA

Verifique os horários das celebrações na sua igreja local. Planeje como você vai participar das celebrações e atividades. Faça uma lista de coisas que você precisa fazer para se preparar, como comprar velas, flores etc.

RENOVAÇÃO E CONVERSÃO

A Semana Santa é um momento para se renovar e se converter. Peça perdão por seus pecados e se comprometa a mudar. Faça um plano para melhorar a sua vida espiritual e se aproximar de Deus.

COMUNIDADE E FAMÍLIA

Participe das celebrações e atividades com sua comunidade e família. Compartilhe sua fé e experiência com os outros. Faça um esforço para se reconciliar com os outros e se aproximar deles.

A Semana Santa é um momento de grande significado e oportunidade para se aproximar de Deus e se renovar espiritualmente. Que a Semana Santa seja um tempo de renovação e graça para você! ●

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



CONHEÇA A COURAÇA DE SÃO PATRÍCIO

♦ Rosa Maria* ♦

A couraça de São Patrício é uma oração popular de proteção e invocação à Santíssima Trindade, atribuída a São Patrício, um dos santos mais queridos e padroeiro da Irlanda. A couraça nos recorda a Carta de São Paulo aos Efésios, na qual o apóstolo fala para os cristãos se revestirem da armadura de Deus para resistirem nos dias maus (cf. Ef 6,11). A oração revela a confiança do fiel na proteção divina que age em sua defesa contra males físicos, espirituais, tentações, e perigos ligados àqueles que combatem contra a fé católica.

Nascido na Grã-Bretanha, a oração revela os combates que travou Patrício ao longo da sua história de vida. Aos 16 anos foi capturado e vendido como escravo por piratas irlandeses, mas conseguiu fugir para a França. Após um caminho de discernimento, deu ao sofrimento enfrentado um sentido para sua vida: tornou-se sacerdote missionário, evangelizou na Inglaterra e voltou para evangelizar na Irlanda. Como bispo, deu testemunho de santidade.

Segundo a tradição, São Patrício a escreveu por volta de 433 d.C., a fim de invocar a proteção divina e após obter o êxito da con-

versão, do paganismo ao cristianismo, do rei irlandês e dos seus súditos. Foi muito usada na Idade Média, com o objetivo de proteger os cavaleiros em combate contra os golpes dos seus inimigos.

A oração como é conhecida atualmente está contida no *Liber hymnorum*, uma coleção de hinos litúrgicos encontrada em Dublin, na Irlanda. Está presente também, ainda que em partes, na *Vita tripartita Sancti Patricii*, uma biografia do santo.

É também uma oração de cunho profundamente cristológico, pois clama pela graça presente nos mistérios da vida de Cristo: nascimento, crucificação, ressurreição e julgamento dos mortos. O autor pede a Cristo orientação e uma amplitude de proteção contra as forças malignas a tal ponto que invoca o nome de Cristo para ser totalmente envolvido pela sua presença. Essa parte final da oração é famosa pela repetição da invocação de Cristo: “Cristo comigo, Cristo à minha frente, Cristo atrás de mim, Cristo em mim, Cristo embaixo de mim...”.

A oração da couraça destaca a confiança na proteção de Deus e a unidade do Criador com a criatura. Ela é um clamor pela proteção di-

vina contra inimigos espirituais, falsos profetas, vícios, tentações e perigos naturais.

São Patrício rezou a fim de se proteger de emboscadas inimigas em suas atividades missionárias, tornando-se uma das orações mais conhecidas da tradição cristã no combate espiritual. A vida de São Patrício nos revela um combatente fiel, que soube dar sentido ao sofrimento e se valeu da força da oração e da confiança na proteção de Deus, sua verdadeira couraça. Essa oração é reconhecida por revestir o cristão com uma armadura espiritual que age como um escudo no corpo, na mente e na alma, contra todos os ataques dos espíritos infernais, ajudando o fiel a vencer as tentações e desafios diários com maior confiança em Deus. A invocação da Santíssima Trindade foi uma salutar prática dos santos; tal invocação pode levar a uma vida de maior propósito de santidade, integridade e crescimento na confiança em Deus.

Essa célebre oração é usada para buscar a força de fé, paz e proteção divina, especialmente em momentos de batalha espiritual e desafios da vida. Rezemos a oração da couraça de São Patrício.

Criador da criação. Amém. ●

Levanto-me, neste dia que amanhece, por uma grande força, a invocação da Trindade, pela fé na Tríade, pela afirmação da unidade do Criador da criação.

Levanto-me, neste dia que amanhece, pela força do nascimento de Cristo e de seu Batismo, pela força de sua crucificação e sepultamento, pela força de sua ressurreição e ascensão, pela força de sua descida para o julgamento dos mortos.

Levanto-me, neste dia que amanhece, pela força do amor dos querubins, em obediência aos anjos, a serviço dos arcanjos, pela esperança da ressurreição e do prêmio, pelas orações dos patriarcas, pelas previsões dos profetas, pela pregação dos apóstolos, pela fé dos confessores, pela inocência das virgens santas, pelos atos dos bem-aventurados.

Levanto-me, neste dia que amanhece, pela força do céu: luz do sol, clarão da lua, esplendor do fogo, pressa do relâmpago, presteza do vento, profundidade dos mares, firmeza da terra, solidez da rocha.

Levanto-me, neste dia que amanhece: que a força de Deus me dirija, que o poder de Deus me ampare, que a sabedoria de Deus me guie, que o olhar de Deus me vigie, que o ouvido de Deus me ouça, que a palavra de Deus me faça eloquente, que a mão de Deus me guarde, que o caminho de Deus me esteja à frente,

que o escudo de Deus me proteja, que o exército de Deus me defenda das armadilhas do demônio, das tentações do vício, de todos os que me desejam mal, longe e perto de mim, agindo só ou em grupo.

Conclamo, hoje, tais forças a me protegerem contra o mal, contra qualquer força cruel que me ameace corpo e alma, contra a encantação de falsos profetas, contra as leis negras do paganismo, contra as leis falsas dos hereges, contra a arte da idolatria, contra feitiços de bruxas e magos, contra saberes que corrompem o corpo e a alma.

Cristo guarde-me hoje contra veneno, contra fogo, contra afogamento, contra ferimento, para que eu possa receber e desfrutar a recompensa.

Cristo comigo, Cristo à minha frente, Cristo atrás de mim, Cristo em mim, Cristo embaixo de mim, Cristo acima de mim, Cristo à minha direita, Cristo à minha esquerda, Cristo ao me deitar, Cristo ao me sentar, Cristo ao me levantar, Cristo no coração de todos a quem eu falar, Cristo na boca de todos os que me falarem, Cristo em todos os olhos que me virem, Cristo em todos os ouvidos que me ouvirem.

Levanto-me, neste dia que amanhece, por uma grande força, pela invocação da Trindade, pela fé na Tríade, pela afirmação da Unidade, pelo

Imagem: ícone de São Patrício da Igreja Ortodoxa Russa de Cristo Salvador, Wayne, Virgínia Ocidental / Wikipedia



A COROA DE ESPINHOS DE JESUS

◆ Pe. Reinaldo Bento* ◆

No ano de 2016, uma equipe de televisão foi formada na Itália para acompanhar um fenômeno curioso envolvendo as chamadas relíquias da sagrada coroa de espinhos de Jesus. Nesse ano, a data de 25 de março coincidia com a Sexta-feira da Paixão e, como em outras ocasiões foram registrados, testemunharam-se fatos fora do comum, como mudanças de cor e de aspectos, como verdejamento, florescimento e mesmo o surgimento de uma gota de sangue na ponta de uma dessas relíquias, como em Adria. A particularidade desse ano foi a transmissão ao vivo com câmeras posicionadas em várias das igrejas que possuíam as relíquias. Das 194 registradas em 83 municípios diferentes da Itália, apenas 29 apresentaram fenômenos de natureza diversa. Para o Jubileu do ano 2000, São João Paulo II permitiu um estudo nas chamadas relíquias da paixão, permitindo constatar relações entre muitas delas.

PREPARAÇÃO PRÁTICA

Muitos escritores dos primeiros seis séculos depois de Cristo falam de uma relíquia venerada com grande devoção na forma de uma coroa de espinhos. São Paulino de Nola, depois de 409 d.C., detalha o assunto, dizendo que “os espinhos com os quais Nosso Salvador foi coroado” foram preservados junto com a cruz na qual Cristo foi pregado e a coluna na qual Ele foi flagelado (Epístola a Macário em Migne, *Patrologia Latina*, LXI, 407). Cassiodoro, por volta de 570 d.C., ao comentar o Salmo 76, mencionando que essas relíquias são a glória de Je-

rusalém, onde são preservadas, relata: “Aqui podemos observar a coroa de espinhos, que foi colocada na cabeça de Nosso Redentor para que todos os espinhos do mundo fossem reunidos sobre Sua cabeça e quebrados” (Migne, LXX, 621).

Quando Gregório de Tours, em *De gloria martyri*, relata o fato de que os espinhos da coroa ainda parecem verdes, ele também lembra que todos os dias ela parece ser composta de sarças recém-colhidas, milagrosamente, assim como o *Breviário* e o *Itinerário* de Antonino de Placência (século VI) relatam que a coroa de espinhos estava exposta na Igreja do Monte Sião na época. Esses testemunhos e outros de data posterior (a “peregrinação” do Monge Bernardo em 870 d.C., que trouxe a relíquia de volta ao monte Sião) os mais antigos da veneração dessa relíquia em Jerusalém, onde permaneceu por vários séculos.

O estudioso François de Mély sugere que a coroa só chegou a Bizâncio em 1063. Sabe-se que o imperador Justiniano I (falecido em 565 d.C.) ordenou que um espinho fosse entregue a São Germano, bispo de Paris, relíquia que ainda hoje se conserva na igreja parisiense de Saint-Germain-des-Prés, enquanto a imperatriz Irene, em 798 d.C. ou 802 d.C., enviou vários espinhos a Carlos Magno, que os colocou na igreja de Aachen para veneração pública. Oito desses espinhos estavam presentes na consagração da basílica de Aachen por ocasião da visita do Papa Leão III.

A presença do Papa na consagração é certamente uma lenda

posterior, mas a situação parece mais confirmada para as relíquias, visto que quatro delas foram doadas a São Cornélio de Compiègne por Carlos, o Calvo, em 877 d.C.. Hugo, o Grande, marquês da Nêustria, enviou uma a Athelstan da Inglaterra, rei dos anglo-saxões, em 927 d.C., por ocasião de negociações matrimoniais, e ela ainda hoje se encontra na Abadia de Malmesbury. Outra foi doada a uma princesa espanhola por volta de 1160, enquanto uma terceira foi doada à Abadia de Andechs, na Alemanha, em 1200.



A coroa de espinhos foi comprada pelo rei São Luís IX da França de Balduíno II. Atualmente, ela está preservada na igreja parisiense de Notre-Dame



Em 1238, Balduíno II, imperador latino de Constantinopla, ansioso por obter o apoio necessário para a defesa de seu império, ofereceu a coroa de espinhos a São Luís IX, rei da França. Contudo, na época, o objeto estava em posse dos venezianos, que o detinham como garantia de um grande empréstimo concedido ao imperador pela Sereníssima (13.134 peças de ouro). São Luís IX, porém, pagou o preço necessário e obteve a relíquia, mandando construir a Sainte-Chapelle (concluída em 1248) para recebê-la dignamente na França. A relíquia permaneceu nesse local até a Revolução

Francesa quando, após ter sido guardada por algum tempo na Biblioteca Nacional, posteriormente, com base na Concordata de 1801, a Igreja pôde recuperar sua posse legal, depositando-a na Catedral de Notre-Dame.

A relíquia, ainda visível hoje, está em um círculo de vidro dentro do qual se encontra uma coroa tecida com *Juncus balticus*, uma planta nativa das áreas marítimas do norte da Bretanha, da região do Báltico e da Escandinávia; espinhos presumivelmente removidos da mesma coroa ao longo do tempo são guardados em um relicário separado, mas são na verdade de *Ziziphus spina-christi*, uma planta nativa da África e do sul e oeste da Ásia. Outros relicários foram posteriormente feitos para a relíquia, incluindo um encomendado por Napoleão Bonaparte em estilo neoclássico e um neogótico encomendado por Napoleão III da França em ouro, pedras preciosas e cristal de rocha, projetado pelo artista francês Eugène Viollet-le-Duc. O Papa João Paulo II a transferiu pessoalmente da Sainte-Chapelle, onde era tradicionalmente guardada, para a Catedral de Notre-Dame durante as celebrações da 4ª Jornada Mundial da Juventude, por ocasião de sua visita à França. A relíquia permaneceu intacta após o incêndio de 15 de abril de 2019, que danificou seriamente a Catedral de Notre-Dame.

A ENCICLOPÉDIA CATÓLICA RELATA SOBRE A COROA DE ESPINHOS FRANCESA

As autoridades da Igreja concordam que os soldados romanos prepararam uma espécie de capacete

de espinhos e que essa faixa torcida era usada para manter os espinhos unidos. Segundo M. De Mély, há evidências que sugerem que, quando a coroa foi levada para Paris, ela continha sessenta ou setenta espinhos, que foram posteriormente distribuídos por São Luís e seus sucessores, separados da coroa e guardados em um relicário diferente. Nenhum deles ainda está em Paris. Alguns pequenos fragmentos de espinhos são preservados em Arras e Lyon. Quanto à origem e ao tipo dos espinhos, tanto a tradição quanto os vestígios que chegaram até nós sugerem a presença de um arbusto conhecido botanicamente como *Ziziphus spina-christi*, que pode atingir uma altura de quinze ou vinte pés e cresce em abundância ao redor de Jerusalém. Os ramos entrelaçados deste arbusto exibem espinhos curvos aos pares.

LOCAIS ONDE ATÉ HOJE HÁ RELÍQUIAS DA COROA DE ESPINHOS

Bélgica, Igreja Paroquial de Wevelgem: uma parte da coroa de espinhos (de 1561).

Bélgica, Ghent, Igreja de São Miguel: um espinho da coroa.

República Tcheca, Praga, Catedral de São Vito: um espinho da coroa, incrustado na cruz da coroa de São Venceslau, parte do tesouro da coroa boêmia.

França, Paris, Catedral de Notre-Dame: a relíquia da coroa de espinhos, o exemplar mais considerado original, é hoje guardada no tesouro da Catedral de Notre-Dame de Paris e é exposta para veneração dos fiéis toda primeira sexta-feira do mês, bem como toda sexta-feira da Quaresma e

na Sexta-feira Santa. Apesar do incêndio de 15 de abril de 2019 em Notre-Dame, ela não sofreu nenhum dano.

França, Sainte-Chapelle: parte da coroa de espinhos.

Alemanha, Catedral de Trier: um espinho da coroa.

Alemanha, Colônia, Museu Diocesano de Kolmba: um espinheiro-coroadado, doado por Luís IX aos dominicanos de Lüttich, e um segundo espinheiro do tesouro da igreja de Santa Kolmba.

Alemanha, Elchingen, igreja beneditina da Abadia de Elchingen: uma coroa de espinheiro chegou em 1650/51.

Itália, Catedral de Ariano Irpino: relíquia contendo dois espinhos da coroa.

Itália, Ascoli Piceno, Igreja de San Pietro Martire: um espinho da coroa.

Itália, Avellino, Catedral da Assunção da Bem-aventurada Virgem Maria: relíquia contendo um espinho da coroa.

Itália, Bari, Basílica de São Nicolau: um espinho da coroa, doado em 1301 por Carlos II de Anjou, dedicado a São Nicolau.

Itália, Cefalù, Catedral de Cefalù: alguns espinhos da coroa doados por Rogério II da Sicília e outros posteriormente roubados e levados para Gratteri.

Itália, Enna, Catedral de Enna: um espinho da coroa.

Itália, Monreale, Catedral de Monreale: um espinho da coroa



doado por Filipe III da França à Catedral de Monreale, onde repousam parte dos restos mortais de seu pai, Luís IX da França.

Itália, Nápoles, Santa Maria Incoronata: um fragmento da coroa.

Itália, Lagonegro, Concatedral de San Nicola di Bari: um espinho da coroa.

Itália, Petilia Policastro, Santuário do Santo Espinheiro: o santo espinheiro foi doado em 1498 pela Rainha Joana de Valois da França, esposa do Rei Luís XII, ao seu confessor Dionisio Sacco, que decidiu levá-lo para o seu convento, Petilia. No entanto, ele só chegou a Petilia em 1523, graças ao Padre Ludovico Albo, e foi colocado na igreja do convento, então chamada Santa Maria dei Frati.

Itália, Pisa, Spedali Riuniti di Santa Chiara: um galho inteiro com espinhos da coroa.

Itália, Roma, Santa Croce in Gerusalemme: dois espinhos da coroa.

Itália, Roma, Santa Prassede: uma pequena parte da coroa.

Itália, Sabbioneta, igreja da Assunção: um espinho da coroa.

Itália, San Giovanni Bianco, Paróquia de San Giovanni Bianco: um espinho da coroa.

Itália, Sciacca, Igreja de San Michele: dois espinhos sagrados localizados na Igreja de San Michele Arcangelo. Esses espinhos foram doados por Leonor de Aragão, filha de João da Sicília, e seu marido, Guglielmo Peralta; sua autenticidade foi comprovada pelo então bis-

po de Agrigento, Matteo Fugardo, quando, em 31 de maio de 1386, ele emitiu uma bula papal por ocasião da inauguração da igreja e de parte do Mosteiro de Maria Santissima dell'Itria, conhecido como Badia Grande. Esses espinhos sagrados pertenceram à família real siciliana, à qual chegaram por meio da família D'Angiò.

Itália, Vasto, Igreja de Santa Maria Maggiore: um espinho da coroa.

Itália, Vicenza, Templo de Santa Corona: um espinho da coroa doado por Luís IX ao bispo de Vicenza, Bartolomeo da Brenganze, em 1260.

Espanha, Oviedo, catedral: cinco espinhos (originalmente oito) da coroa.

Espanha, Barcelona, catedral: um espinho na coroa.

Espanha, Sevilha, Iglesia de la Anunciación (Hermandad del Valle): um espinho da coroa.

Reino Unido, Museu Britânico, Londres: relicário do Espinheiro Sagrado; relicário de Salga, um espinheiro-coroado.

Reino Unido, Abadia de Stanbrook, Worcester: um espinho da coroa.

Reino Unido, Stonyhurst College, Lancashire: um espinho da coroa.

Estados Unidos, Capela de Santo Antônio, Pittsburgh: um espinho da coroa.

Ucrânia, Odessa, Mosteiro de Santo Profeta Elias: fragmento de um espinho de coroa.

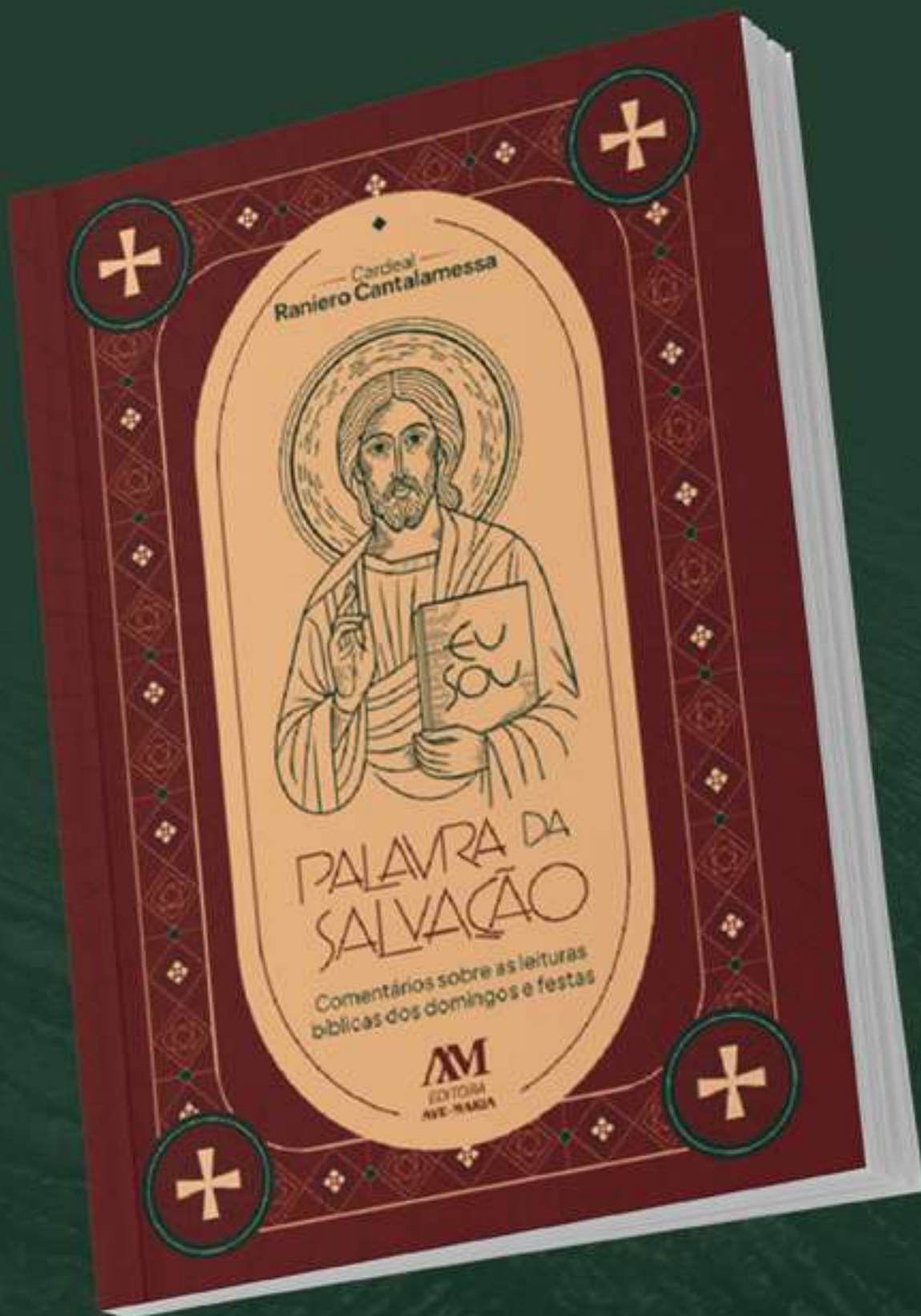
Além das descritas acima, existem muitas outras relíquias ligadas à coroa de espinhos de Cristo, tantas que o estudioso francês Maurice de Mély contabilizou mais de se-

tecentas. Na realidade, muitas delas foram identificadas como relíquias de terceira classe, ou seja, são espinhos que, no entanto, não foram fisicamente separados da coroa, mas simplesmente entraram em contato com ela. Por essas razões, hoje parece cada vez mais difícil distinguir as relíquias autênticas derivadas da coroa daquelas criadas posteriormente como de terceira classe, precisamente porque é quase impossível rastrear a história exata de cada espinho individual.

A coroa de espinhos que inspirou ao cruzado francês e depois rei de Jerusalém, Godofredo de Bouillon, a frase inesquecível quando lhe propuseram que ele se coroasse rei de Jerusalém após a ter recuperado dos muçulmanos: “Eu não usaria uma coroa de ouro onde meu Rei usou uma de espinhos”. Por isso, quando finalmente os reis latinos daquele pequeno reino franco do oriente próximo resolveram usar a coroa, a mandaram fazer em ouro imitando uma de espinhos.

Podemos dizer que o significado mais profundo dessa coroa é o mal que veio para o bem. Quando Adão, expulso do Paraíso, recebeu de Deus a mensagem de que a Terra lhe produziria “espinhos e abrolhos” (Gn 3,18), os planos divinos fizeram com que esses mesmos espinhos postos em escárnio ao Redentor se tornassem meios da redenção do gênero humano. Assim, a coroa reflete um dos signos pascais mais profundos, a maldição do Edén tornou-se a bênção pascal, a vitória da morte para vida: “Cristo remiu-nos da maldição da lei, fazendo-se por nós maldição” (Gl 3,13). ●

***Padre Reinaldo Bento** é sacerdote incardinado na Diocese de Osasco (SP).



PALAVRA DA SALVAÇÃO

♦ Cardeal Raniero Cantalamessa, ofmcap* ♦

Neste volume de grande profundidade espiritual, Cardeal Raniero Cantalamessa, um dos mais respeitados pregadores da atualidade e pregador da Casa Pontifícia, apresenta uma síntese viva e cristocêntrica de suas reflexões sobre as Escrituras, fruto de um trabalho contínuo que atravessa mais de cinco décadas, desde os anos 1970 até hoje.

Com uma linguagem marcada pela unção do Espírito e pela clareza que caracteriza sua pregação, cada meditação nasce da convicção de que toda a Bíblia aponta para Cristo, que continua falando “ao vivo” ao seu povo na liturgia. Inspirado pelos ensinamentos aos discípulos de Emaús e pela luz do Concílio Vaticano II, o autor conduz o leitor a uma leitura que não apenas explica, mas faz experimentar a Palavra como anúncio, encontro e transformação.

A obra oferece *insights* e aplicações concretas para as homilias dos domingos e festas, tornando-se também um valioso instrumento de preparação semanal para comunidades, grupos e famílias que desejam aprofundar juntas a liturgia da Palavra. É um livro destinado a formar o pregador e a alimentar

o coração de todo fiel que busca viver o Evangelho no dia a dia.

Destina-se especialmente a sacerdotes e diáconos responsáveis pela homilia dominical, líderes e animadores de comunidades e círculos bíblicos, grupos de formação e ministérios de pregação, famílias que desejam refletir juntas a liturgia da semana e todo fiel que busca aprofundar a Palavra e viver um encontro pessoal com Cristo na liturgia.

Entre os seus recursos, destacam-se reflexões baseadas no Evangelho dominical e festivo, linguagem acessível para uso na preparação de homilias e a riqueza espiritual própria de quem prega com autoridade, experiência e oração. ●

***Cardeal Raniero Cantalamessa, ofmcap** pertence à Ordem dos Frades Menores Capuchinhos. É doutor em Teologia e Literatura Clássica, teólogo, pregador e escritor italiano. Reconhecido mundialmente por sua fidelidade ao magistério e por sua pregação profundamente cristocêntrica, foi nomeado em 1980 por São João Paulo II como pregador da Casa Pontifícia, missão que exerce há mais de quarenta anos, servindo também os papas Bento XVI, Francisco e outros membros da Cúria Romana.

EMPREENDER PARA RECOMEÇAR: HISTÓRIAS DE MULHERES QUE TRANSFORMARAM SUAS PRÓPRIAS VIDAS

**EM MEIO A DESAFIOS EMOCIONAIS, SOCIAIS E
FINANCEIROS, MULHERES TRANSFORMAM TALENTOS
EM TRABALHO E REAFIRMAM SEU PROTAGONISMO**

♦ Renata Moraes ♦



Imagem: Danielly em seu trabalho de trançista, atendendo com o filho no colo. / Arquivo Pessoal

O empreendedorismo feminino no Brasil deixou de ser apenas uma alternativa à crise para se consolidar como um dos principais pilares de movimentação econômica e justiça social do país. Segundo dados recentes do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), o Brasil conta com mais de 10 milhões de mulheres à frente de seus próprios negócios, representando aproximadamente 34% do total de empreendedores. Por trás desses números estão histórias marcadas por superação, coragem e pela busca por independência financeira e dignidade.

Mesmo diante de desigualdades históricas, de preconceitos e da sobrecarga de responsabilidades domésticas e familiares, mulheres têm encontrado no trabalho autônomo uma forma de transformar suas próprias realidades. Seja por necessidade ou por vocação, o empreendedorismo tem permitido não apenas a geração de renda, mas também o fortalecimento da autoestima, da identidade e do protagonismo feminino.

Foi nesse contexto que Marta Aparecida de Sá, 38 anos, empreendedora e estagiária em uma cozinha-escola do restaurante Da Quebrada, encontrou na gastronomia um caminho de reconstrução pessoal e profissional. A decisão de empreender surgiu em um dos momentos mais difíceis de sua vida, marcado pelo luto e pela necessidade de reorganizar sua própria existência diante da dor e das incertezas.

Sem perspectivas claras, ela buscava uma forma de seguir em frente sem precisar retornar a ambientes que intensificassem seu sofrimento; ao mesmo tempo, as responsabilidades financeiras exigiam uma resposta imediata. “Senti que precisava tentar algo novo em que não precisasse me envolver diretamente com ninguém, pois estava em um processo de luto muito recente que me fazia querer estar afastada de tudo, mas as contas continuavam a chegar e a preocupação com isso estava me deixando desesperada”, relembra.

Foi nesse momento que encontrou uma possibilidade concreta de mudança: “Vi uma reportagem que me deu uma luz. Uniria algo que sempre gostei de fazer, que é cozinhar, com ganho financeiro. Eu me senti encorajada e decidi arriscar”.

A escolha pela gastronomia não foi apenas uma decisão prática, mas também um gesto de coragem diante do desconhecido. Transformar um talento em fonte de renda revelou-se um desafio maior do que imaginava. Sem experiência em vendas ou gestão, Marta enfrentou as dificuldades comuns a quem inicia um negócio sem estrutura ou apoio. “A maior dificuldade foi encontrar clientes. Eu sabia cozinhar, mas não sabia ‘vender meu peixe’. Muitas pessoas elogiavam, mas poucas consumiam financeiramente esse trabalho”, conta. A falta de retorno imediato trouxe frustração e insegurança, abalando sua confiança: “Isso foi me frustrando e me fazendo duvidar do meu potencial”.

O peso emocional dessa fase foi intenso. A possibilidade de retornar ao trabalho formal, embora representasse uma alternativa financeira, não significava segurança emocional. “Queria desistir e retornar ao trabalho com registro em carteira, mas entrava em crise de ansiedade só de imaginar ter que socializar e lidar com cobranças por metas”, revela. Ainda assim, em meio ao medo e às incertezas, ela encontrou forças para continuar, impulsionada pelo desejo de reconstruir sua própria vida.



Imagem: Arquivo Pessoal

Marta Aparecida de Sá, empreendedora e estagiária em uma cozinha-escola.

O PODER TRANSFORMADOR DO CONHECIMENTO

Um dos momentos decisivos dessa trajetória foi o acesso à qualificação profissional. Ao ingressar em cursos de gastronomia, Marta teve contato com um universo que ampliou sua visão sobre o próprio trabalho e suas possibilidades. “Não fazia ideia de quanto precisava desses cursos. Achei que era apenas um lugar que me ensinaria receitas novas, mas fui surpreendida por uma chef educadora negra, com várias técnicas de cozinha profissional, sobre as quais não fazia ideia da existência”, relata. O impacto foi imediato e transformador: “Minha mente explodiu de empolgação e interesse. Não mais pela culinária, mas pela gastronomia”.

Mais do que o aprendizado técnico, o contato com outras mulheres que haviam conquistado espaço na profissão teve um papel fundamental no fortalecimento de sua autoestima. Ao se reconhecer naquela realidade, Marta passou a acreditar em seu próprio potencial. “Quando vi uma mulher preta e periférica, real, bem-sucedida e feliz nessa área, meus medos começaram a desaparecer e deram lugar à vontade de conhecer cada vez mais, especializar-me e certifica-me”, afirma. Cada nova conquista passou a representar não apenas um avanço profissional, mas também um processo de reconstrução emocional: “Cada certificado tem sua gota de autoestima que aplico no meu negócio”.

Com o passar do tempo, o trabalho deixou de ser apenas uma forma de sobrevivência e passou a representar orgulho e realização pessoal. Para Marta, a independência conquistada carrega um significado que ultrapassa o aspecto financeiro. “É gratificante ver o retorno da persistência, para mim é motivo de orgulho. Sinto que cada vitória é coletiva, minha e das que vieram antes de mim”, diz.

Hoje, ao olhar para sua própria trajetória, ela reconhece quanto o conhecimento e a coragem foram fundamentais para transformar sua realidade. Sua história se tornou também uma fonte de inspiração para outras mulheres que

enfrentam desafios semelhantes. “Dê o passo que a vida lhe dará o caminho. Busque por especializações, elas elevarão sua autoestima. A educação conecta você com sua fé e com as possibilidades de uma vida melhor. Vá sem medo, desafie-se. De um jeito ou de outro, vai valer a pena”, conclui ela.

A história de Marta revela que o empreendedorismo feminino é, muitas vezes, um processo de reconstrução que começa internamente. Mais do que criar um negócio, ela reconstruiu sua confiança, sua identidade e sua esperança, reafirmando que o trabalho pode ser também um instrumento de cura, dignidade e transformação.

ENTRE TRANÇAS, FÉ E MATERNIDADE: UMA HISTÓRIA DE EMPREENDEDORISMO QUE TRANSFORMA VIDAS

Em meio aos desafios da maternidade e às exigências da vida cotidiana, muitas mulheres encontram no empreendedorismo uma forma de ressignificar suas próprias histórias. É nesse cenário que se constrói a trajetória de Danielly Monique Souza dos Santos, 26 anos, casada com Orlando Pinto Júnior, 28. Pais de Oliver, de 2 anos, e Maria, de 1 ano, o casal aguarda a chegada do terceiro filho. Entre fraldas, os cuidados com a casa e a família, Danielly encontrou na arte de trançar cabelos não apenas uma fonte de renda, mas um caminho de cura, propósito e realização.

A história de Danielly com as tranças começou em um momento delicado de sua vida, marcado por frustrações e desafios emocionais. Após não conseguir ingressar na faculdade como bolsista, ela enfrentou um período de depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Foi nesse contexto que uma habilidade antes vista apenas como um conhecimento simples começou a ganhar novo significado.

“O meu trabalho como tranquista surgiu em um momento em que eu estava enfrentando depressão, ansiedade e pânico. Eu já tinha uma noção de trançar cabelo, mas era só uma noção mesmo, nada profissional”, relembra.



Danielly Monique seu esposo **Orlando** e os filhos **Oliver** e **Maria**.

O ponto de virada aconteceu durante o processo terapêutico, quando ela passou a enxergar essa habilidade como uma possibilidade concreta de recomeço. “No meio de uma sessão de terapia, surgiu o questionamento de por que não transformar algo que eu sabia em um negócio. Foi isso que me levantou e me ajudou a sair da depressão naquela época”, conta.

Mais do que uma profissão, o empreendedorismo tornou-se para Danielly uma expressão de sua fé e de seus valores pessoais, que hoje são pilares em sua caminhada. A espiritualidade é, segundo ela, a base que sustenta sua força diante das exigências de conciliar trabalho, maternidade e vida familiar. “A minha fé em Deus traz esse sustento mediante todas as dificuldades. Ela influencia tudo no nosso cotidiano, nas nossas escolhas, na maternidade, no trabalho e nas nossas relações”, afirma.

O EMPREENDEDORISMO COMO CAMINHO PARA CONCILIAR TRABALHO E MATERNIDADE

Mesmo diante do cansaço físico e emocional, intensificado pela gravidez e pelos cuidados com duas crianças pequenas, Danielly segue sustentada por uma convicção que nasce do amor e da responsabilidade. No empreendedorismo, ela encontrou não apenas uma forma

de trabalho, mas um caminho que lhe permite permanecer próxima, acompanhando de perto o crescimento dos filhos e respondendo às necessidades de cada momento. Entre desafios e renúncias é nessa presença que ela encontra força e sentido para continuar. “O que mais me motiva é a flexibilidade em poder estar mais disponível para as necessidades das crianças. Empreender é muito desafiador, mas a possibilidade de estar presente com os meus filhos é o que mais me impulsiona a continuar”, revela.

Embora sua renda não seja a principal fonte financeira da família, o trabalho contribui diretamente para melhorar a qualidade de vida do lar e possibilitar conquistas que antes não seriam possíveis. “O meu trabalho contribui para trazer mais conforto financeiro e para que a gente possa realizar coisas que só com a renda do meu marido não conseguiríamos. Isso traz satisfação para a nossa família”, explica.

Mais do que o retorno financeiro, Danielly destaca o impacto emocional e pessoal do empreendedorismo. Seu trabalho também se tornou uma forma de fortalecer outras mulheres, ajudando-as a se sentir mais confiantes e bonitas e, ao mesmo tempo, fortalecendo a si própria.

Ao olhar para sua trajetória, ela deixa uma mensagem de encorajamento, especialmente para outras mães que desejam conquistar sua independência: “Se você sonha em ter algo para si, faça, independentemente das dificuldades. Empreender é desafiador, mas também é muito prazeroso poder estar presente na vida dos filhos e, ao mesmo tempo, realizar-se como mulher. Passamos a reconhecer a nossa força e as mulheres que somos quando transformamos algo que amamos em um negócio”, afirma.

A trajetória de Danielly é um retrato do protagonismo feminino que nasce da resiliência, da fé e do amor. Entre tranças e cuidados com a família, ela constrói diariamente não apenas um negócio, mas também um legado de coragem e inspiração, mostrando que empreender, para muitas mulheres, é também um ato de reconstrução e esperança. ●

MENOS ALGORITMOS, MAIS PESSOAS:

O CAMINHO DA COMUNICAÇÃO NA IGREJA

♦ Fabiano Fachini* ♦

No 60º Dia Mundial das Comunicações Sociais, o Papa Leão XIV nos deixou uma mensagem que deveria ecoar profundamente em cada agente da Pastoral da Comunicação (Pascom): “É necessário que o rosto e a voz voltem a dizer a pessoa”.

Essa não é apenas uma reflexão bonita, é um chamado e talvez seja também um ajuste de rota na missão de evangelizar pela comunicação.

Em um tempo em que produzimos artes impecáveis, vídeos bem editados, calendários organizados e temos acesso a diferentes plataformas de inteligência artificial, corremos o risco de postar muito e mostrar pouco daquilo que realmente importa: as pessoas e suas experiências de fé.

Como viver isso, na prática, na comunicação da Igreja? Seguem estratégias para ampliar e tornar a sua comunicação mais humana.

VALORIZE FOTOS DE PESSOAS REAIS DA COMUNIDADE, NÃO SÓ ARTES PRONTAS. A IGREJA TEM ROSTO E ELE É HUMANO

O Papa nos recorda que “preservar os rostos e as vozes humanas significa, portanto, preservar esse selo, esse reflexo indelével do amor de Deus”. Quando mostramos rostos reais, mostramos que a fé é viva em nossa igreja particular.

Na prática, mostre:

- Pessoas rezando;
- Agentes pastorais servindo;
- Famílias, jovens e idosos nas atividades da paróquia;
- Olhares, gestos simples (na acolhida, celebração, encontros).

Imagem: Prostock-studio / Adobe Stock

PERMITA QUE A COMUNIDADE DE FIÉIS FALE, NÃO SÓ A INSTITUIÇÃO. UMA BOA COMUNICAÇÃO COMEÇA NA ESCUTA

Na mensagem, o Papa afirma que “desde o momento da criação, Deus quis o ser humano como seu interlocutor”. Dar voz à comunidade fortalece o sentido de pertença e comunhão.

Na prática:

- Depoimentos em vídeo dos fiéis;
- Frases de paroquianos nos *posts*;
- Testemunhos após missas ou eventos;
- Histórias das pastorais;
- Bastidores das missões dos agentes e dos acolhidos pelas pastorais.

TROQUE A LINGUAGEM FRIA POR LINGUAGEM PASTORAL, POIS PESSOAS SE CONECTAM COM PESSOAS, NÃO COM AVISOS

Na prática:

- Ao fazer um convite, não use “O evento será às 19h”, mas “Esperamos você às 19h para rezarmos juntos” (se possível chame pelo nome).

CUIDE DO TOM DA VOZ NOS VÍDEOS E ÁUDIOS, POIS A VOZ TAMBÉM EVANGELIZA (OU AFASTA AS PESSOAS)

Na mensagem, o Papa recorda que a voz humana carrega a verdade do coração: “Rosto e voz são sagrados”. A forma comunica tanto quanto o conteúdo.

Na prática:

- Fale com calma;
- Olhe para a câmera;
- Evite a leitura mecânica;
- Sorria quando fizer sentido;
- Evite textos produzidos somente por inteligência artificial.

USE AS REDES PARA LEVAR AO ENCONTRO REAL. LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE A COMUNICAÇÃO NÃO TERMINA NA TELA

O Papa nos lembra que a tecnologia deve servir ao encontro, nunca substituí-lo. Todo comunicador deve saber que as redes sociais são ponte e não o destino final.

Na prática:

- Faça convites claros para missas e encontros;
- Incentive a presença física;
- Mostre que a comunidade está viva;
- Incentive a busca dos sacramentos;
- Apresente as pastorais, movimentos e grupos de oração como caminho de encontro e missão na igreja

TRATE COMENTÁRIOS E MENSAGENS COMO PESSOAS, NÃO NÚMEROS. DO OUTRO LADO DAS TELAS HÁ CORAÇÕES

Na mensagem, o Papa afirma que “todos somos chamados a cooperar” e essa cooperação começa no respeito a cada pessoa que interage conosco. Na comunicação católica, não lidamos com métricas, mas com pessoas.

Na prática:

- Responda com empatia;
- Evite respostas automáticas frias;
- Acolha dúvidas e dores;
- Responda a todos.

Comunicar na Igreja é tornar visível a presença de Cristo, que sempre olhou, escutou e falou com amor. Como ensina o Papa Leão XIV na mensagem do Dia Mundial das Comunicações Sociais, “É necessário preservar o dom da comunicação como a mais profunda verdade do ser humano”. Não comunicamos para aparecer, mas para fazer a pessoa se sentir vista, ouvida e acolhida.●

***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.

O ROSTO DE JESUS NO EVANGELHO DE MATEUS

♦ Lino Rampazzo* ♦

Cada Ano Litúrgico dominical é dedicado a um evangelista sinótico. Mateus (A), Marcos (B) ou Lucas (C) e João aparecem todos os anos nos dias de festa e solenidades, principalmente no Tempo Pascal. Isso acontece para que a cada ano tenhamos a experiência de acompanhar o ponto de vista de cada evangelista a respeito do conhecimento que tinham de Jesus.

**O ano de 2026
é dedicado ao
evangelista Mateus,
por isso começamos
com este evangelista,
perguntando como ele
nos apresenta Jesus**

Mateus, também chamado Levi (cf. Mc 2,14; Lc 5,27), que tinha sido cobrador de impostos em Cafarnaum e foi chamado por Jesus para pertencer ao grupo dos doze discípulos (cf. Mt 9,9), escreveu, perto do ano 80, um Evangelho endereçado a uma comunidade

de origem judaica e procurou mostrar-lhe que Jesus é aquele que os profetas anunciaram, por isso, recorta em muitos episódios da vida de Jesus o texto profético que se cumpre (cf. Mt 1,23; 2,6; 2,15; 2,18 etc.). Para Mateus, Jesus é o novo Moisés, muito superior ao profeta máximo do antigo Israel.

A partir disso, podemos perceber estes traços centrais: Jesus como o Messias prometido, o novo Moisés, o Mestre definitivo da lei, o Rei do Reino dos Céus, o Emanuel (Deus presente), o Juiz justo no fim dos tempos. Vamos considerar brevemente esses aspectos.

Antes de tudo, Mateus começa com a genealogia que liga Jesus a Abraão e a Davi, mostrando que Ele é o herdeiro das promessas feitas a Israel. Assim, Jesus é apresentado como filho de Davi (Messias real) e filho de Abraão (cumprimento da promessa de bênção às nações). Ele é, pois, o Messias prometido.

Ele é o novo Moisés. Mateus, então, estabelece paralelos entre Jesus e Moisés: Moisés escapou da morte decretada pelo faraó e Jesus escapou da perseguição de

Herodes; Moisés subiu ao monte para dar a lei e Jesus proclamou a nova lei no Sermão da Montanha (Mt 5-7). Ele é o novo legislador que interpreta a Lei com autoridade (“Eu, porém, vos digo...” [Mt 5,22]).

Jesus aparece como um mestre autorizado, que não anula a lei, mas a leva à plenitude: “Não vim abolir, mas cumprir” (Mt 5,17). Ele ensina com autoridade própria, diferente dos escribas (cf. Mt 7,29). Ele, então, é o Mestre que interpreta a lei.

Mateus prefere a expressão “Reino dos Céus” em vez de “Reino de Deus” (cf. Mt 5,3). Com essa expressão, manifesta-se que Jesus é o Rei que anuncia a chegada do Reino (cf. Mt 4,17), realiza sinais e milagres como manifestações desse Reino (cf. Mt 4,23-24) e confia à Igreja a missão (cf. Mt 16,18; 28,18-20). Aliás, é interessante ressaltar que Mateus é o único evangelista que utiliza o termo “Igreja” (cf. Mt 16,18; 18,17).

Desde o início (cf. Mt 1,23), Jesus é apresentado como Emanuel (“Deus conosco”) e o Evangelho termina com “Eu estarei convosco



todos os dias...” (Mt 28,20). Isso mostra a presença permanente de Deus na história.

Por fim, em Mateus, Jesus também aparece como o Filho do Homem que julgará as nações (cf. 25,31-46), destacando a dimensão ética da fé: a prática da justiça e da misericórdia.

No artigo anterior citei a palavra do famoso biblista, Cardeal Carlo Maria Martini, que apresentou Mateus como o evangelista do catequista. Por quê?

Mateus é o evangelista que escreve mais que os outros: 28 capítulos, diferentemente de Marcos (16), Lucas (24) e João (21).

Em seu Evangelho, ele insere cinco discursos: as bem-aventuranças (cf. 5-7), as instruções aos apóstolos (cf. 10), as sete parábolas do Reino (cf. 13), a Igreja (cf. 18), o fim de Jerusalém e o fim do mundo (cf. 24-25). Os catequistas, chamados a desenvolver a fé nos catequizandos, encontram em Mateus um grande mestre.

Não só os catequistas, mas todos nós vamos contemplar com atenção e com amor o rosto de Jesus apresentado pelo evangelista São Mateus.●

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

QUARESMA: TRAVESSIA DO DESERTO E CAMINHO DE ESPERANÇA

♦ Pe. Diego Lelis, cmf ♦

A cada ano, a Igreja nos convida à experiência da Quaresma, esse tempo forte que não é apenas um momento no calendário litúrgico, mas uma verdadeira travessia espiritual. A Quaresma não é um intervalo na vida cristã. Ela é uma escola de discernimento, penitência, conversão e esperança.

Atravessando esse tempo, somos convidados a caminhar rumo à Páscoa, centro luminoso da nossa fé, pois é na ressurreição de Cristo que encontramos o sentido último da existência humana. São Paulo expressa com clareza radical essa verdade ao afirmar: “Se Cristo não ressuscitou, é vã a nossa fé” (1Cor 15,14). Não se trata de uma afirmação retórica, mas do núcleo da experiência cristã. A ressurreição inaugura uma nova possibilidade de vida para cada pessoa. Em Cristo ressuscitado, a morte não tem a última palavra, e a esperança torna-se mais forte do que qualquer sofrimento.



Nesse caminho espiritual, o Evangelho nos apresenta Jesus conduzido pelo Espírito ao deserto. São Lucas narra que “Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e era guiado pelo Espírito no deserto, durante quarenta dias, sendo tentado” (cf. Lc 4,1-2; Mt 4,1-2). O deserto não é apenas um cenário geográfico, mas um lugar teológico. É espaço de decisão, de confronto interior, de purificação do coração. Muitas vezes associamos o deserto apenas aos quarenta dias que antecedem a Páscoa, mas a verdade é que o deserto acompanha toda a nossa existência.

A vida humana é marcada por escolhas, conflitos e tentações. Como Cristo enfrentou o tentador, também nós somos continuamente desafiados em nossa fidelidade a Deus.

A primeira tentação surge a partir da fome. O tentador aproxima-se e diz: “Se és Filho de Deus, manda que esta pedra se transforme em pão” (Lc 4,3; Mt 4,3). A proposta parece simples, quase lógica: satisfazer uma necessidade concreta. No entanto, o que está em jogo é reduzir a vida humana ao imediato, ao material, ao consumo. Jesus responde com a Palavra: “Está escrito: ‘Não só de pão vive o homem’” (cf. Lc 4,4; Dt 8,3), recordando que a existência humana não pode ser reduzida à satisfação das urgências. Há uma fome mais profunda: a fome de Deus, a fome de sentido, a fome de eternidade.

Na segunda tentação, o diabo conduz Jesus ao ponto mais alto do templo e o desafia a lançar-se dali, citando inclusive a Escritura: “Ele dará ordens aos seus anjos a teu respeito” (cf. Lc 4,9-10; Sl 91,11-12).

Aqui aparece a tentação do espetáculo religioso, da fé transformada em demonstração sensacionalista. Trata-se de instrumentalizar Deus, de exigir sinais extraordinários como prova de sua presença. Jesus responde com firmeza: “Não tentarás o Senhor teu Deus” (cf. Lc 4,12; Dt 6,16). A fé autêntica não manipula Deus. Ela confia. Não busca aplausos, mas fidelidade.

A terceira tentação apresenta a sedução do poder. O tentador mostra a Jesus todos os reinos do mundo e promete entregá-los se Ele se prostrar em adoração: “Eu te darei todo este poder e a glória desses reinos” (Lc 4,6-7; Mt 4,8-9). É a tentação da glória fácil, da conquista sem cruz, da dominação como caminho para o sucesso. Jesus responde reafirmando o centro da vida espiritual: “Ao Senhor teu Deus adorarás e só a ele servirás” (cf. Lc 4,8; Dt 6,13). O Reino de Deus não se constrói pela lógica da imposição, mas pela fidelidade humilde e obediente ao Pai.

Essas tentações não pertencem apenas ao passado. Elas atravessam a história e se repetem cotidianamente em nossas vidas. A Escritura nos adverte: “Sede sóbrios e vigilantes. O vosso adversário, o diabo, anda em derredor, como leão que ruge, procurando a quem devorar” (1Pd 5,8). A Quaresma é tempo de vigilância interior, de oração e de discernimento, para que possamos reconhecer aquilo que nos afasta do essencial e escolher o caminho da vida. Não se trata de cultivar medo, mas de amadurecer a liberdade. A vigilância cristã nasce do amor e da consciência de que somos chamados à plenitude.

A Campanha da Fraternidade 2026 reforça essa dimensão concre-

ta da conversão cristã. Não basta resistir às tentações no âmbito pessoal. Somos chamados a transformar nossas relações e a construir uma sociedade mais justa e fraterna. A conversão quaresmal sempre possui dimensão social. O próprio Cristo nos recorda que aquilo que fazemos aos pequenos é feito a Ele mesmo: “Todas as vezes que fizestes isso a um destes meus irmãos mais pequeninos, foi a mim que o fizestes” (Mt 25,40). A verdadeira penitência não se reduz a práticas individuais. Ela se traduz em gestos de solidariedade, em compromisso com a dignidade humana e em ações que promovam a vida. O profeta Isaías já denunciava um jejum vazio e apontava o caminho autêntico: “O jejum que eu prefiro não é este: soltar as correntes da injustiça, repartir o pão com o faminto, acolher em casa os pobres sem abrigo?” (Is 58, 6-7).

Assim, a Quaresma revela-se como tempo de passagem: passagem do deserto para a terra da promessa, da tentação para a fidelidade, da morte para a vida. Ao caminharmos rumo à Páscoa, renovamos a certeza proclamada por Jesus: “Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá” (Jo 11,25). Não caminhamos sozinhos. O Senhor ressuscitado nos precede, sustentando nossa esperança e transformando nossas fragilidades em oportunidade de graça. Que esta Quaresma seja, para cada um de nós, uma travessia autêntica. Que saibamos reconhecer as tentações que nos afastam do Evangelho e, fortalecidos pela oração, pela Palavra e pela fraternidade, possamos viver a alegria da Páscoa como experiência concreta de vida nova.●



Imagem: Julius Frank (1826-1908) / Wikipedia

São José, carpinteiro das famílias

COMO O PAI ADOTIVO DE JESUS
E PATRONO DA IGREJA INSPIRA A
CONDUÇÃO DAS RELAÇÕES FAMILIARES
POR MEIO DE SEUS ENSINAMENTOS

♦ Cintia Lopes ♦

Dia 19 de março é marcado pela celebração a São José. Conhecido por ser “o príncipe de Nazaré” e padroeiro universal da Igreja Católica, foi escolhido pelo Pai Eterno para ser o guardião e protetor da Virgem Santa e de Jesus, seu filho adotivo, missão que ele cumpriu com total dedicação e fidelidade. Seus ensinamentos e postura se tornaram grande referência e inspiração para todos que buscam os preceitos de Deus na criação dos filhos e na construção das famílias.

Com o empresário Fernando Henrique Batista de Oliveira a devoção a São José começou ainda na infância. “Quando tinha uns 11, 12 anos, minha mãe participava de um grupo e frequentávamos a fonte de São José no monte das Aparições, em Jacareí”, recorda ele, citando a cidade do vale do Paraíba no Estado de São Paulo. Lá se propagava muito a devoção a Nossa Senhora, Nosso Senhor Jesus Cristo e a São José. “Tenho essa memória de mergulhar no local e desde essa época já rezava o Terço de São José com minha mãe e irmã”, lembra Fernando.

Desde então, ele segue pedindo a intercessão de São José, sendo socorrido e atendido. A fé é compartilhada de diferentes formas, seja pela música ou pelas redes sociais. Há seis anos, Fernando administra o perfil @saojosedevotos no *Instagram* e a página no *Facebook* dedicada ao santo de devoção. “Tenho um amor muito grande por São José e procuro divulgar diariamente

postagens com fotos e orações para que outras pessoas possam ser tocadas por seus ensinamentos”, celebra. Fernando também frequenta, juntamente com a família, o grupo Movimento de Oração Mariano Triunfando com Maria, em Ferraz de Vasconcelos (SP), desde 2007, propagando a devoção a São José por meio de mensagens e orações, com peregrinação pelas casas todas as sextas-feiras. “No grupo rezamos os terços, orações, o manto de São José e eu venho nesse crescimento espiritual por meio das mensagens que São José nos direciona para seguir as nossas caminhadas”, explica ele, concluindo: “É como se fosse nosso pai adotivo e a devoção a São José sempre aumenta cada vez mais. São muitas graças alcançadas. Às vezes não acontecem nos momentos que acreditamos, mas se materializam em etapas mais à frente”.

Guiar a vida inspirado pelas virtudes de São José, homem que foi acima de tudo obediente e temente a Deus, é o grande objetivo de Fernando: “Ele zelou pela Sagrada Família, então nos ensina a ser obedientes primeiramente a Deus e amar a Ele sobre todas as coisas, além de pedir sempre a intercessão para que Ele possa nos iluminar nesta vida”.

Fernando, 37 anos, vive com a mãe, Maria Vanilza, a irmã, Débora Regina, e o sobrinho e afilhado, Victor Leonardo, que perdeu o pai quando tinha apenas 2 anos de idade; hoje, é um jovem de 14 anos. “Eu, como tio e padrinho, ajudo na criação dele, orientando-o e apoiando-o na escolha dos caminhos que ele deve seguir, enfatizando a importância da oração na vida dele e os ensinamentos de São José”, conta orgulhoso o padrinho, que também recebeu a herança da devoção ao santo de sua mãe, Maria Vanilza, criando assim uma corrente de fé que atravessa gerações. “Desde pequeno, Victor sabe rezar o Terço e sempre nos acompanha. Temos o exemplo de São José e da Sagrada Família. Seguimos colocando em



Imagem: Arquivo Pessoal

Fernando Henrique Batista de Oliveira.



Fernando Henrique Batista de Oliveira e família.

prática a oração em união buscando sempre a aproximação com Deus”, explica ele, que mora na zona leste de São Paulo (SP).

Assim como São José é o protetor da Sagrada Família, Fernando também é zeloso com os seus. Ele costuma recorrer à intercessão do santo para enfrentar as adversidades e buscar respostas. Segue no propósito de propagar e expandir os ensinamentos do patrono da Igreja. Frequentador da Paróquia São João Batista, em Itaim Paulista, na zona leste de São Paulo, Fernando toca violão nas missas e criou uma melodia para a reza do Terço de São José, que é entoada no grupo de orações, e compôs outras duas canções: *Vinde, vede quão afável é o coração de São José* e *São José, rogai a Deus por nós*. “São José me concedeu a graça de compor essas canções para ele como uma forma de gratidão, de retribuir as graças que alcancei. Faço isso dessa forma para poder espalhar a devoção a São José para todos aqueles que me

pedem um conselho, precisam de uma palavra de direcionamento”, conta.

A devoção ao marido da Virgem Maria e guia da família de Nazaré aparece de diferentes formas. Irmã Suely Barreto Gonçalves, religiosa da Congregação das Irmãs de Nossa Senhora da Glória, por exemplo, lembra que sempre recorria à proteção de São José para ajudá-la na caminhada rumo à vocação religiosa. “Assim que entrei na congregação, solicitei à irmã superiora na época que abrisse uma exceção para que pudesse fazer minha ordenação no dia 19 de março, por ser o Dia de São José, já que os votos eram realizados geralmente no dia 2 de fevereiro. Meu pedido foi aceito e ano passado foi meu jubileu de ouro com cinquenta anos de vida religiosa”, celebra Irmã Suely do alto de seus 84 anos dedicados ao amor a Jesus e a caridade.

Assistente social, atualmente Irmã Suely vive no Convento Nossa Senhora da Glória em Recife (PE) e se dedica ao trabalho com a população de rua local. É também uma das fundadoras da Unidade de Reabilitação do Sodalício da Tijuca, na zona norte do Rio de Janeiro (RJ), que promove assistência a jovens e crianças deficientes visuais. Para ela, o trabalho como forma de oração faz jus ao legado de São José, seja de forma voluntária, doméstica ou na vida profissional. “Gratidão e seriedade nos ajudam a seguir a caminhada de fé sem perder a humildade, buscando a simplicidade e o cuidado com o próximo”, ensina.

Protetor da Sagrada Família, São José guiou e cuidou de Maria e de Jesus com o amor inabalável. Essa virtude se traduz por meio do cuidado responsável com aqueles que dependem de nós e que estão à nossa volta. A completa confiança de São José nos planos de Deus é um exemplo poderoso de fé e obediência. São José foi proclamado Padroeiro da Igreja Universal pelo Papa Pio IX em 1870. Ele viveu em Nazaré, na Galileia, onde exerceu seu ofício

como carpinteiro. Escolhido por Deus para ser o pai adotivo de Jesus, desempenhou papel fundamental no plano da salvação.

Inspirado pela potência de São José, Marcos Vinicius recorreu a São José para guiá-lo na missão de ajudar na cura do filho. Pai de quatro filhos, ele tomou conhecimento do envolvimento do primogênito com álcool e drogas há cinco anos. A partir dali, travou uma verdadeira batalha. O percurso, ele lembra, não foi fácil. Vigilante e presente, Marcos buscou ajuda médica, mas não deixou de lado a força espiritual e a lealdade ao santo de devoção. O desemprego foi outro obstáculo a ser superado. Reuniu forças para livrar o filho das tentações no mesmo período em que a esposa também tratava de problemas de saúde.

Nos momentos de incerteza, escolher confiar transforma medo em esperança; assim, aceitando os planos de Deus com coração aberto, mesmo quando não é possível compreender completamente o caminho à nossa frente, fortalecemo-

-nos como exemplo de obediência a Deus, de fé inabalável e de amor dedicado à família. “Achei que não seria capaz de superar essa avalanche de problemas e tristeza que tomou conta da minha família. Eu me questionava inúmeras vezes por que passávamos por tantas provações. O que eu teria feito? Por que eu e minha família? O que significava tudo isso de uma vez só? Seria alguma punição?”, reflete.

Ele relembra que foram tempos tenebrosos, mas nem mesmo nos piores dias perdeu a fé. “Acreditei que nada melhor que um pai para compreender outro. São José foi conselheiro, amigo e guia desde o primeiro instante. A batalha ainda não está vencida. O inimigo ronda e ainda que esteja controlado há uma vigilância constante. Se estou de pé hoje e fortalecido para ajudar minha família é graças a São José”, conta emocionado o advogado mineiro, que diariamente evoca a ajuda com “Meu glorioso São José, em vossas maiores aflições o anjo não vos valeu? Valei-me, São José!”.●

Imagem: Arquivo Pessoal



Ir Suley celebrando seus 84 anos de vida no Convento Nossa Senhora da Glória em Recife.

"Eu sou..."
- sete encontros para
descobrir quem é Jesus.



Uma jornada infantil pelos sete
"Eu sou" do Evangelho de João.

Disponível em:

avemaria.com.br

CONHEÇA O SANTUÁRIO BASÍLICA BOM JESUS DO LIVRAMENTO EM LIBERDADE (MG)

◆ Assessoria do Santuário ◆



Imagem: tripadvisor.com.br

A cidade de Liberdade (MG), localizada no alto da serra da Mantiqueira e cortada pelo Rio Grande, teve sua origem marcada pela fé. No século XVIII, a vida no arraial era difícil e foi nesse contexto que os padres jesuítas, em missão de catequese, construíram a ermida do Senhor Bom Jesus do Livramento. A pequena capela, de paredes de pedra e cobertura de sapé, abrigava uma imagem de cerca de trinta centímetros, trazida de Portugal. Em torno dela, o povoado começou a se formar.

Com o crescimento da população, surgiu o desejo de possuir uma imagem maior do Senhor Bom Jesus, porém, na época, escultores eram raros e os recursos, escassos. Segundo a tradição, um velho peregrino desconhecido apareceu no povoado e se ofereceu para esculpir a nova imagem. Disse que poderia ser pago conforme o resultado do trabalho e pediu apenas um tronco de madeira, ferramentas e um local fechado onde pudesse trabalhar sem ser incomodado.

Os moradores se lembraram de um grande cedro existente numa fazenda próxima, árvore que resistia milagrosamente às queimadas ao seu redor. A árvore foi derrubada e colocada diante de uma capela e o homem trancou-se para trabalhar. Passaram-se dois dias sem qualquer sinal de atividade, sem pedidos de água ou alimento. No terceiro dia, preocupados, os moradores decidi-

ram arrombar a porta. Encontraram o local vazio, mas no centro estava uma imagem do Senhor Bom Jesus em tamanho natural, com impressionante expressão de dor e grande perfeição artística. O velho havia desaparecido sem deixar vestígios. Segundo a tradição, tratava-se de São José, que teria esculpido a imagem do próprio filho.

A imagem, com 1,90 metro de altura, encontra-se hoje no Santuário Basílica Senhor Bom Jesus do Livramento, em Liberdade, no sul do Estado, e impressiona estudiosos e fiéis por sua beleza e expressividade

No local de onde foi retirado o cedro, conhecido como Vargem da Imagem, foi construída em 1928 uma capela que preserva a raiz da árvore.

Todos os anos, de 12 a 14 de setembro, a cidade celebra a Festa do Senhor Bom Jesus do Livramento, recebendo cerca de 50 mil romeiros e turistas que vão agradecer e pedir graças, mantendo viva a tradição e a devoção que deram origem ao município. ●

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



Com o Papa, mudar o jeito de falar e agir nessa Quaresma

♦ Da Redação ♦

O Papa Leão XIV apresentou a Quaresma como um caminho concreto de conversão e renovação interior rumo à Páscoa de Cristo. Ao iniciar este tempo forte na Quarta-feira de Cinzas, recordou que se trata de uma verdadeira caminhada espiritual, centrada no mistério de Deus.

Na Audiência Geral, exortou os fiéis a colocarem Deus no centro da vida, para que a fé recupere o seu vigor e o coração não se perca nas distrações do cotidiano. Dirigindo-se aos fiéis de língua italiana, afirmou:

"Exorto-os a viver com intenso espírito de oração este tempo litúrgico para chegar, interiormente renovados, à celebração do grande mistério da Páscoa de Cristo, revelação suprema do amor misericordioso de Deus."

Aos fiéis de língua alemã, destacou a importância de um coração disponível às graças de Deus:

"Hoje, Quarta-feira de Cinzas, pedimos ao Senhor que nos ajude a acolher com coração aberto as graças que Ele quer nos dar neste tempo da Quaresma, para que possam

trazer frutos abundantes de salvação para nós e para os irmãos."

Falando aos peregrinos de língua inglesa, sublinhou que a conversão do coração é dom de Deus e fonte de caridade:

"Ao iniciarmos hoje a nossa caminhada quaresmal, pedimos ao Senhor que nos conceda o dom de uma verdadeira conversão do coração, para que possamos responder melhor ao seu amor por nós e partilhar esse amor com aqueles que nos rodeiam."

Em espanhol, convidou a um jejum concreto, também das palavras que ferem:

"Hoje, Quarta-feira de Cinzas, iniciamos a Quaresma, tempo de graça e de conversão. Peçamos ao Senhor que prepare nossos corações para ouvir e colocar em prática a sua Palavra, jejuando de gestos e comentários que ferem os outros e nos afastam do seu Coração misericordioso."

Aos fiéis de língua portuguesa, reforçou o sentido penitencial e orante deste tempo:

"Com esta jornada de jejum e oração, começamos o nosso itinerário quaresmal. Que o Senhor, com a sua graça, nos impul-

sione a uma verdadeira conversão! Deus vos abençoe!” Por fim, ao recordar Santa Faustina Kowalska e a difusão da Divina Misericórdia, convidou a viver a Quaresma como encontro com Cristo:

“Desde então, iniciou-se um novo capítulo na difusão do culto da Divina Misericórdia através da Coroa e do quadro 'Jesus, confio em Ti'. Que a Quaresma seja um tempo de encontro com Cristo através do Sacramento da Penitência e das obras de misericórdia.”

Assim, a caminhada quaresmal proposta pelo Papa é marcada pela oração intensa, pelo jejum que purifica também as palavras, pela conversão do coração e pelas obras de misericórdia, conduzindo a Igreja, renovada interiormente, à celebração da Páscoa de Jesus. ●

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

Desarmamento e pela Paz

Rezemos para que as nações avancem em direção a um desarmamento efetivo, especialmente o desarmamento nuclear, e para que os líderes mundiais escolham o caminho do diálogo e da diplomacia em vez da violência.

Imagem: Vatican News / Vatican Media

DEUS CUIDA DE MIM!

♦ Antonieta Sales* ♦

A Divina Providência de Deus sustenta sua criação, provendo o necessário e o melhor para o bem de todos. Como a Igreja interpreta a Divina Providência?

“Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça e todas estas coisas vos serão dadas em acréscimo. Não vos preocupeis, pois, com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A cada dia basta o seu cuidado.” (Mt 6,33-34)

O mundo, com suas adversidades e tempos incertos, com crises econômicas, sociais e políticas, leva o ser humano a buscar segurança, mas, muitas vezes, busca no lugar errado.

Diante dessa instabilidade, Deus pode intervir com sua Providência.

Confiar na “Divina Providência” é um ato de esperança, que, de forma alguma, exclui a parcela de responsabilidade de cada um. A providência leva o cristão a uma atitude de plena confiança e abandono filial nas mãos do Pai, em todas as circunstâncias.

É fundamental buscar o Senhor em todos os momentos, cultivar a fé, a vida de oração e os sacramentos da Igreja, que nos ajudam a perseverar nos momentos bons e nos sustentam nos momentos mais difíceis e dolorosos. Não se trata de uma barganha com Deus. O profeta Isaías no capítulo 55,6 exorta: “Buscai ao Senhor enquanto se pode achar, invocai-o enquanto está perto.” Ou seja, Deus está próximo, amando, ouvindo e salvando; mas esse tempo é limitado à vida.

Para esse tempo limitado, estamos num caminho de preparação para viver eternamente com Ele. Enquanto aguardamos, Ele cuida de nós.

O cuidado de Deus não significa a ausência de lutas, mas a certeza de que, mesmo no meio da tempestade, Ele está presente, provendo a força para suportarmos. Sua ação amorosa e constante governa o mundo e provê o necessário para o bem de seus filhos.

Somos chamados a cooperar com Deus no cumprimento da sua vontade como está descrito no livro de Gênesis 1,28: “Deus lhes disse: Frutificai e multiplicai-vos, enchei a terra e sujeitai-a; dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus e sobre todo animal que se move sobre a terra.” Deus confiou-nos o domínio sobre o mundo material. Como somos livres, corremos o grande risco de nos opor à vontade de Deus, gerando, entre a humanidade, a indiferença e não a partilha. Afinal, somos canal da providência uns para com os outros.

Oremos: *Providência Santíssima do Eterno, Onipotente e Misericordiosíssimo Deus, que tudo tendes providenciado e providenciareis para o nosso bem, providenciai em todas as nossas necessidades. Assim creio, assim espero. Seja sempre feita a vossa santíssima vontade. Amém.* ●

***Antonieta Sales** é esposa de Tião Sales, mãe e “avó coruja”. Missionária da Comunidade Canção Nova desde 1997, é formada em Letras, Pedagogia e Teologia.



QUEM É São José PARA A IGREJA?

♦ Matheus Pinheiro* ♦

São José sempre teve um lugar especial no coração da Igreja — mesmo sendo um santo do silêncio. Esposo da Virgem Maria e pai adotivo de Jesus, ele nos mostra que a verdadeira grandeza não precisa de palco. O Evangelho não registra nenhuma palavra sua, mas sua vida inteira grita obediência, confiança e fidelidade a Deus.

Na tradição católica, José recebe uma honra própria chamada protodulia. Esse termo teológico indica a maior veneração dada a um santo. Acima dela está a hiperdulia, reservada à Virgem Maria, e acima de todas, a latria, que é a adoração devida somente a Deus. Entre todos os santos, São José ocupa um lugar único por causa da missão singular que recebeu no plano da salvação.

São José nos lembra que a santidade nasce nas coisas simples: no trabalho bem feito, no cuidado com a família, na escuta sincera da vontade de Deus. Em um tempo que valoriza tanto a aparência, ele aponta para a força de uma vida fiel e escondida.

Que a gente aprenda com ele a confiar, mesmo quando não entende tudo — e a servir a Deus com um coração inteiro, mesmo quando ninguém está vendo. ●

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



O “PROBLEMA” DOS NÚMEROS NA IGREJA

♦ Pe. Aloísio dos Santos Mota* ♦

Sendo assim, precisamos olhar o Evangelho e buscar na pessoa de Jesus o modelo de como agir pastoralmente, sem nos deixar consumir pelo desânimo e cansaço do ativismo, nem tampouco nos deixar envaidecer pelos sedutores números de fãs e seguidores virtuais. O maior

Olhando o agir de Jesus, percebemos como Ele lidava com as massas e quanto se aplicava aos “pequenos encontros”, como aqueles com a mulher samaritana (cf. Jo 4,7-9), Nicodemos (cf. Jo 3,1-2) e Marta e Maria (cf. Lc 10,38-42). Jesus fez muitos atendimentos individuais, pastoral da escuta e, por vezes, curtia a solidão, transformando-a numa amiga de oração e intimidade com o Pai.

Dito isso, dá para entender porque o Santo Padre acalentou o coração da aflita e sonhadora catequista suíça ao dizer que “O problema da Igreja não são os números, mas a consciência de pertença”

Por fim, o grande teólogo tcheco Thomás Halík publicou em 2023, pela Editora Vozes, sua obra *O entardecer do cristianismo: a coragem de mudar*, propondo uma Igreja com menos estruturas pesadas, de tendas, obviamente sem multidões, prevendo um entardecer que não é necessariamente enfraquecimento, mas florescer, com a coragem de mudar olhando os sinais dos tempos. ●

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).

HUMILDADE OU SOBERBA: QUAL CAMINHO TENHO ESCOLHIDO?

♦ Frei Augusto Luiz Gabriel, ofm* ♦

Entre todos os pecados, há um que se apresenta de modo silencioso, quase invisível, mas profundamente devastador: a soberba. Ela não costuma fazer alarde; instala-se no coração como uma convicção íntima de autossuficiência, como se tudo o que somos e possuímos tivesse origem em nós mesmos. A tradição cristã sempre reconheceu nela a raiz mais remota do mal. Antes da queda visível, antes da desobediência concreta, existe um movimento interior: o afastamento de Deus. Esse afastamento começa na soberba.

A soberba leva a pessoa a sentir-se origem de seus próprios bens materiais e espirituais. É o amor-próprio desordenado que diminui o amor de Deus. Quando o “eu” ocupa o centro, Deus deixa de ser reconhecido como o doador de todo bem. Assim nasce a negligência, aquela série de quedas rápidas e quase imperceptíveis que conduzem, pouco a pouco, à deso-

bediência. A origem do mal está na soberba, sua fase seguinte é a negligência e o último passo é a queda manifesta.

As Escrituras e a tradição espiritual são claras: Deus é o doador de todo bem. São Francisco de Assis insistia vigorosamente nessa verdade. Em suas *Admoestações*, ele escreveu: “Assim se pode conhecer se o servo de Deus tem o espírito do Senhor: se seu eu não se exaltar, quando Deus realizar por meio dele algum bem – porque o eu é sempre contrário a todo bem –, mas antes se considerar o mais desprezível e se avaliar como menor do que todos os outros homens” (12). Para o Pobrezinho de Assis, tudo o que há de belo e bom na vida procede de Deus. O verdadeiro pobre em espírito é aquele que reconhece em todo bem a operação do Espírito do Senhor.

Entretanto, nossa “carne”, nosso pequeno eu, deseja “sequestrar” os dons de Deus, atribuindo à própria vontade aquilo

Imagem: cookie_studio / Freepik

que é graça. Quantas vezes nos ensoberbecemos por nossas obras, por nosso êxito pastoral, por nossas capacidades intelectuais ou espirituais? Exaltar-se é apropriar-se do que não nos pertence. É esquecer que somos instrumentos, não a fonte.

A soberba é também uma distorção da realidade. Ela impede o reto juízo porque tudo faz convergir para si. Conforme recordava o Papa Francisco, “É próprio do Espírito Santo descentralizar-nos de nosso eu e abrir-nos ao ‘nós’ da comunidade: receber para dar. Não somos nós o centro: somos um instrumento daquele dom para os outros” (audiência-geral, 6 de junho de 2018). A soberba nos fecha no “eu”; o Espírito nos abre ao “nós”.

Não por acaso, a primeira sedução narrada na Bíblia envolve justamente o orgulho: “Sereis como deuses” (Gn 3,1-6). O pecado original nasce da pretensão de autonomia absoluta. Como ensina Santo Agostinho, é a soberba que afasta o homem de Deus e, afastando-o, conduz o ser humano ao pecado. Deus, às vezes, permite que experimentemos nossa fragilidade para nos convencer de que não somos autônomos, mas dependentes dele. Não se trata de desejar o pecado, mas de reconhecer que sem a graça nada podemos.

Como identificar a soberba em nossas vidas? Ela se manifesta de formas sutis: na dificuldade de aceitar correção, na resistência em pedir perdão, na necessidade constante de reconhecimento, no desprezo silencioso pelos outros, na comparação que sempre nos coloca acima, na incapacidade de agradecer verdadeiramente. Também se revela quando nos entristecemos mais por perder prestígio do que por ofender a Deus. Há ainda uma forma espiritual de

soberba, talvez a mais perigosa: a presunção. Quando julgamos que nossas obras nos tornam merecedores da graça, quando pensamos que nossa fidelidade é fruto exclusivo de nosso esforço, quando nos consideramos superiores por praticarmos o bem. O primeiro sinal de que não se possui o Espírito do Senhor é precisamente a soberba e a presunção, pois o presunçoso não reconhece que todos os bens procedem de Deus.



A soberba é porta para outros pecados porque desordena a raiz do coração



Se não reconheço Deus como origem do bem, deixo de confiar nele; se deixo de confiar, passo a agir segundo meus próprios critérios; assim, pouco a pouco, a negligência enfraquece o amor ao bem, até chegar ao desprezo. O amor-próprio desordenado gera frieza espiritual e a frieza abre caminho para toda espécie de infidelidade.

Como, então, viver uma vida humilde?

Primeiramente, cultivando a memória agradecida. A humildade nasce do reconhecimento: tudo é dom. Cada talento, cada oportunidade, cada fruto apostólico é graça. A oração de louvor e ação de graças é um antídoto poderoso contra a soberba.

Em segundo lugar, acolhendo a verdade sobre nós mesmos. Humildade não é negar os dons recebidos, mas reconhecê-los como presentes de Deus, colocados a serviço dos irmãos. É saber-se pequeno e, ao

mesmo tempo, amado. É ocupar o próprio lugar sem pretender o lugar de Deus.

Por fim, exercitando a conversão contínua. Assim como a respiração sustenta a vida, a conversão sustenta o cristão. O coração facilmente se endurece, distrai e confunde, por isso é necessário vigiar, examinar-se, pedir luz ao Espírito Santo. Quando percebemos em nós movimentos de vanglória, autossuficiência ou desprezo é hora de retornar ao essencial: “Senhor, tudo vem de ti”.

A soberba promete grandeza, mas produz isolamento. A humildade parece pequena, mas conduz à verdadeira liberdade. Ao reconhecer Deus como fonte de todo bem, libertamo-nos da pesada tarefa de sermos o centro do mundo. Tornamo-nos, então, aquilo que realmente somos: filhos dependentes do Pai, irmãos entre irmãos, instrumentos de um amor que nos precede e nos ultrapassa.

Se a soberba é a raiz do mal, a humildade é o terreno fértil da santidade. Talvez o primeiro passo para vencê-la seja esta simples e sincera oração: “Ó Deus, livra-me da ilusão de ser a origem do bem. Ensina-me a receber tudo como dom e a devolver tudo como louvor”. ●

***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.

◆ Pe. Luiz Antônio de Araújo Guimarães* ◆

autorização dele para reproduzir? Se for um conteúdo pago – uma música –, quais os direitos autorais? Evidentemente, quem cumpre as regras, mesmo que sejam exigentes ou custem caro, haverá de sair no lucro, quer dizer, no lucro da autenticidade, da veracidade, visto que a falsidade ou “o barato pode custar caro demais”. É preferível uma nota vermelha na escola a uma nota azul por meio da cola; é elegante um texto curto, bem produzido, do que um texto longo copiado dos outros; há credibilidade ao citar o autor de uma música do que dizer que é de sua autoria.

Isso tudo faz você pensar que a verdade é sempre verdade e a mentira é sempre mentira. O plágio é uma mentira, é um roubo, e, por isso, é pecado. Daí, portanto, a palavra de Jesus ser tão importante para ser seguida: “Conhecereis a verdade e ela vos libertará!” (Jo 8,32). ●

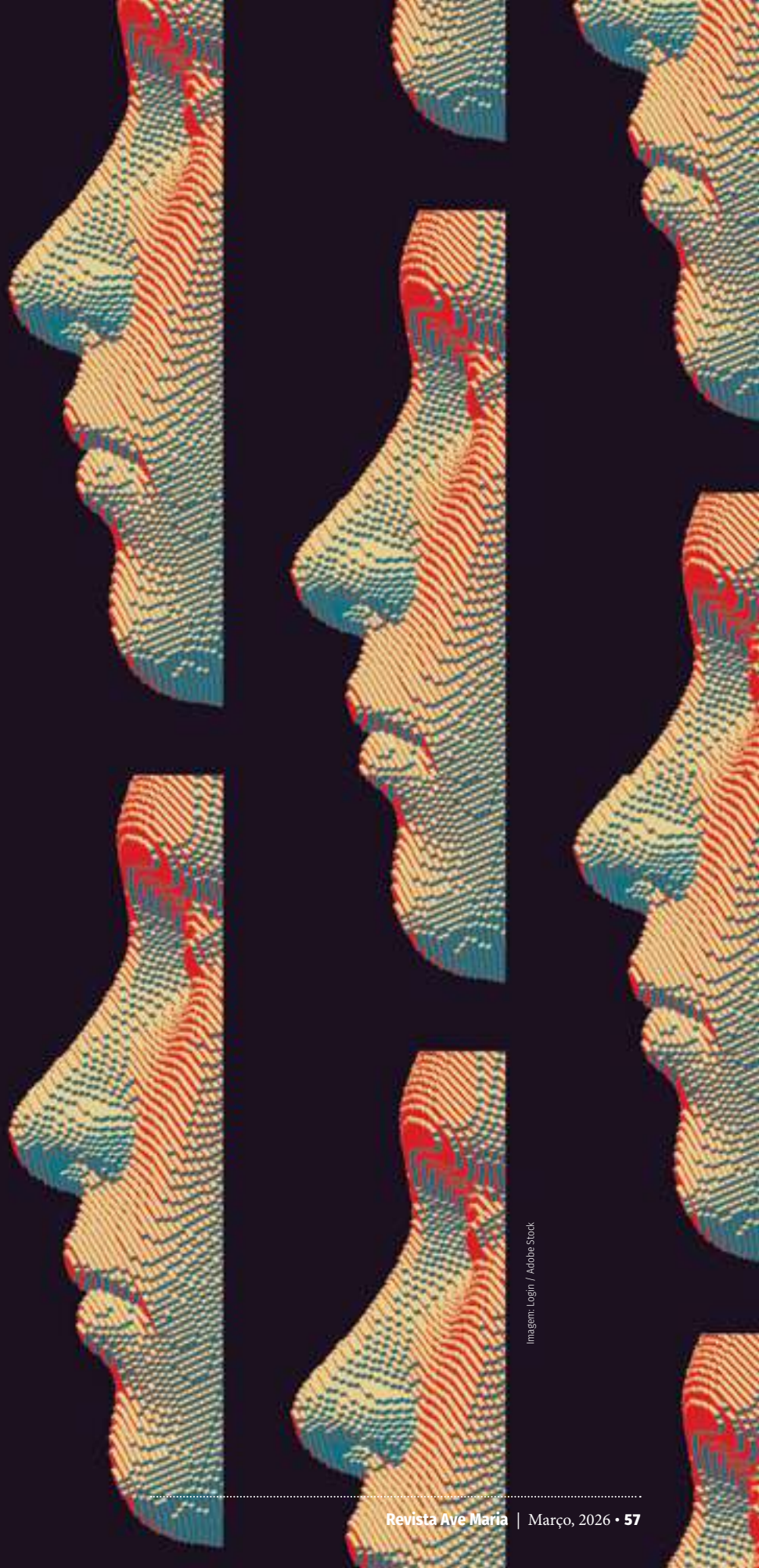


Imagem: Login / Adobe Stock

◆ Luciana Francioli* ◆

Ao longo da história, a leitura acompanha a caminhada humana como fonte de sabedoria, orientação e crescimento. Por meio das palavras escritas valores foram transmitidos, experiências partilhadas e a fé alimentada. Ler não é apenas adquirir conhecimento, mas permitir-se ser tocado por ideias, histórias e mensagens que iluminam a vida.

Muitos acreditam que esse hábito exige tempo abundante ou longos períodos de dedicação, no entanto, não é preciso ler muito, basta ler sempre

Inserida em pequenos momentos do dia, a leitura pode tornar-se um verdadeiro caminho de crescimento humano e espiritual.

Um trecho pela manhã, uma história partilhada, uma reflexão antes de dormir ou até uma frase que acompanha o café já são suficientes para iluminar o cotidiano, assim, o contato frequente com boas palavras deixa de ser apenas exercício intelectual e passa a alimentar a vida interior.

Nesse processo, surge um dos seus primeiros frutos: o autoconhecimento. Ao encontrar histó-

rias e reflexões, a pessoa passa a compreender melhor seus sentimentos e sua própria caminhada. O que antes parecia confuso ganha nome e sentido, favorecendo decisões mais maduras e fortalecendo a identidade. A leitura torna-se, então, pausa em meio ao barulho do mundo, espaço de encontro consigo.

A vida espiritual também é tocada por esse hábito. Textos inspiradores, a Palavra de Deus ou simples testemunhos podem trazer consolo, esperança e direção. Mesmo breves leituras renovam o sentido do dia e fortalecem a fé, transformando-se em verdadeira escuta silenciosa de Deus na simplicidade da rotina.

O Livro dos Provérbios nos recorda: “O coração do sábio adquire conhecimento” (18,15). Ao reservar pequenos momentos para boas leituras, forma-se um coração mais atento e sensível. Essa experiência amplia o olhar, favorece a empatia, ajuda a compreender as dores e esperanças humanas e fortalece valores cristãos como o respeito, a solidariedade e o cuidado com o próximo. Dessa forma, o conhecimento deixa de ser apenas informação e passa a tornar-se sabedoria de vida.

Ao mesmo tempo, há algo de aventura nesse encontro cotidiano com a leitura. Cada página abre caminhos, desperta perguntas e inspira novos horizontes. Mesmo em poucos minutos é possível percorrer experiências que enriquecem a vida e alimentam o desejo de crescer.

Com o tempo, esse hábito passa a influenciar a maneira de pensar, discernir e agir. A escuta se torna mais profunda, as escolhas mais conscientes e as relações mais humanas.

Não é a quantidade, mas a constância que transforma. Alguns minutos por dia já contribuem para o amadurecimento pessoal, o fortalecimento da fé e o crescimento cultural, formando pessoas mais abertas ao encontro consigo, com o outro e com Deus.

Assim, reconhecer os benefícios da leitura cotidiana é perceber que ela não está distante da realidade, mas ao alcance da rotina. Não exige grandes esforços, apenas disponibilidade. Ler diariamente permite que a vida seja iluminada pela sabedoria, pela fé e pela esperança que

nascem do contato com textos que edificam. “Examinai tudo e ficai com o que é bom” (1Ts 5,21). Esse convite do apóstolo Paulo recorda que a leitura também é caminho de discernimento. Ao entrar em contato com diferentes experiências e ensinamentos, o cristão aprende a reconhecer aquilo que edifica e conduz ao bem.

Desse modo, a leitura deixa de ser apenas um hábito e passa a acompanhar a trajetória pessoal como presença silenciosa que inspira, sustenta e ajuda a manter o coração aberto ao crescimento humano e espiritual. ●

***Luciana Francioli** é psicopedagoga e catequista. Atua em sua área na Obra Social Redentorista atendendo famílias em situação de vulnerabilidade social.



Imagem: Tierney / Adobe Stock



◆ Pe. Rodolfo Faria ◆

A família precisa deixar-se conduzir pelo Espírito Santo: “Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do rio Jordão e foi levado pelo Espírito ao deserto” (Lc 4,1). Jesus foi conduzido pelo Espírito Santo ao deserto. O deserto é o lugar onde as famílias podem superar os seus medos, traumas, inseguranças e crescer espiritualmente.

Nossa fé é como uma semente que precisa ser regada com jejum e oração para que ela cresça e possa dar fruto. Como gesto concreto desse caminho de santificação familiar, podemos tirar uma refeição do dia ou ao menos excluir algo que gostamos de comer ou ainda abster-se das redes sociais ou de alguma atividade de que gostamos. Isso com o objetivo de buscar a sua conversão e a dos seus familiares, portanto, curando as feridas por meio da oração e da prática espiritual. Abramo-nos à ação do Espírito Santo, ao poder da Palavra de Deus, ao jejum e à oração! Assim, haverá em nós uma verdadeira mudança de mentalidade. Dessa forma, concluiremos bem nossa caminhada quaresmal e sairemos cheios do poder de Deus. ●



Imagem: Sylverants / Adobe Stock

TRAUMAS DO PASSADO

♦ Francisco Medeiros Andrade* ♦

Falar sobre os traumas pode parecer um assunto repetitivo e pouco prático nos dias de hoje, pois é algo que já se tornou uma representação social comum e cotidiana de abordar em qualquer tipo de conversa. Seja em casa, entre familiares, ou mesmo em uma mesa de bar, em algum momento podemos acabar falando sobre estar traumatizado, até em tom explicativo.

É importante reforçar que o trauma não é algo que simplesmente aconteceu e deixou marcas em você, mas é um evento que o machucou e que continua machucando nos dias de hoje, mas que, de algum modo, foi a melhor reação psicológica disponível naquele momento. Já que vamos procurar identificá-los, que possamos entrar em contato de uma forma empática com aquilo que está em aberto e ainda nos influencia.

Desse modo, esta é uma das maneiras de identificar um trauma: se costumeiramente você sempre volta no mesmo ponto. Seja uma dor, uma lembrança, uma dificuldade. Aquilo sempre ronda você e o roteiro continua persistindo a ser semelhante.

Outro ponto importante e primordial é como seu corpo reage, geralmente ele é uma bússola para quase tudo na experiência humana. Comece procurando e percebendo onde o trauma “mora” no corpo: um aperto no peito, respiração curta, bloqueios motores etc., ou seja, tensões e entraves que aparecem em determinadas experiências e eventos.

Geralmente, os traumas também podem desenvolver em nós certos bloqueios. Um exemplo clássico é a dessensibilização, levando a um amortecimento dos sentidos para evitar a dor. O que a maioria sente, para você será estranho sentir, muitas das vezes recorrendo a uma racionalização exagerada ou frases feitas que evitam você entrar em contato com a dor.

O trauma impede uma necessidade genuína em encontrar lugar no mundo de uma maneira espontânea, colocando elementos, barreiras e sentimentos que atrapalham um contato mais ingênuo com a existência

Compreender isso será fundamental para fazer um caminho mais compassivo de identificação, pois não vale a pena fazer esse caminho de uma forma violenta ou disruptiva. O trauma pede carinho e não obrigações ou moralidades. Reforçamos que esses comportamentos “disfuncionais” de hoje foram, na verdade, a melhor solução que você encontrou para sobreviver no passado.

Anotar o que sente, levar a sério os sinais do corpo e suas próprias intuições será fundamental para trilhar bem esse caminho de contemplação. Nossos traumas são muito importantes, eles escondem caminhos de potencialidades para o crescimento e de realização própria. Busque um lugar seguro para revisar sua história, como na psicoterapia clínica, por exemplo, assim você poderá ir repensando e se reaproximando de si, sem criar mais traumas, com zelo e valorizando ainda mais sua vida como um todo. ●

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

◆ Francisco Medeiros Andrade* ◆

Falar sobre os traumas pode parecer um assunto repetitivo e pouco prático nos dias de hoje, pois é algo que já se tornou uma representação social comum e cotidiana de abordar em qualquer tipo de conversa. Seja em casa, entre familiares, ou mesmo em uma mesa de bar, em algum momento podemos acabar falando sobre estar traumatizado, até em tom explicativo.

É importante reforçar que o trauma não é algo que simplesmente aconteceu e deixou marcas em você, mas é um evento que o machucou e que continua machucando nos dias de hoje, mas que, de algum modo, foi a melhor reação psicológica disponível naquele momento. Já que vamos procurar identificá-los, que possamos entrar em contato de uma forma empática com aquilo que está em aberto e ainda nos influencia.

Desse modo, esta é uma das maneiras de identificar um trauma: se costumeiramente você sempre volta no mesmo ponto. Seja uma dor, uma lembrança, uma dificuldade. Aquilo sempre ronda você e o roteiro continua persistindo a ser semelhante.

Outro ponto importante e primordial é como seu corpo reage, geralmente ele é uma bússola para quase tudo na experiência humana. Comece procurando e percebendo onde o trauma “mora” no corpo: um aperto no peito, respiração curta, bloqueios motores etc., ou seja, tensões e entraves que aparecem em determinadas experiências e eventos.

Geralmente, os traumas também podem desenvolver em nós certos bloqueios. Um exemplo clássico é a dessensibilização, levando a um amortecimento dos sentidos para evitar a dor. O que a maioria sente, para você será estranho sentir, muitas das vezes recorrendo a uma racionalização exagerada ou frases feitas que evitam você entrar em contato com a dor.

O trauma impede uma necessidade genuína em encontrar lugar no mundo de uma maneira espontânea, colocando elementos, barreiras e sentimentos que atrapalham um contato mais ingênuo com a existência

Compreender isso será fundamental para fazer um caminho mais compassivo de identificação, pois não vale a pena fazer esse caminho de uma forma violenta ou disruptiva. O trauma pede carinho e não obrigações ou moralidades. Reforçamos que esses comportamentos “disfuncionais” de hoje foram, na verdade, a melhor solução que você encontrou para sobreviver no passado.

Anotar o que sente, levar a sério os sinais do corpo e suas próprias intuições será fundamental para trilhar bem esse caminho de contemplação. Nossos traumas são muito importantes, eles escondem caminhos de potencialidades para o crescimento e de realização própria. Busque um lugar seguro para revisar sua história, como na psicoterapia clínica, por exemplo, assim você poderá ir repensando e se reaproximando de si, sem criar mais traumas, com zelo e valorizando ainda mais sua vida como um todo. ●

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



◆ Pe. Flávio José, sjc* ◆

Ao olhar as Sagradas Escrituras, percebe-se, quando em seus discursos sobre o Reino, Jesus afirmando que ele se aproxima e que também está dentro de cada pessoa; sendo assim, nota-se que a vinda iminente do Reino não é despertá-lo como alguma coisa mágica, algo abstrato.

É necessário fazer um caminho que ajuda a esperar, desejar, compreender, perceber e aceitar o Reino que chega.

Sendo assim, é nesse itinerário que se compreende a espera iminente do Reino. Essa espera tem sentido quando é fundamentada na proposta de Jesus Cristo, que deseja que os que acreditam nele o sigam e, assim, tenham sempre mais esperança num Reino que, de fato, traga a realização de todo o ser humano.

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



Imagem: Reprodução / WEB



COSTELINHA COM MOLHO BARBECUE (OUTBACK)

INGREDIENTES

2 kg de costelinhas de porco aferventadas em água quente

Molho

1 colher (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de cebola picada
½ xícara (chá) de açúcar mascavo
½ xícara (chá) de vinagre branco
2 colheres (sopa) de molho inglês
2 xícaras (chá) de ketchup
1 folha de louro
1 colher (sopa) de chilli em pó
½ xícara (chá) de água
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Espalhe sal por toda a carne e coloque para ferver por 10 minutos em uma panela com bastante água quente. Escorra a água, arrume as costelinhas em uma assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno baixo (180 °C) por 40 minutos. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o açúcar mascavo e o vinagre e deixe o açúcar dissolver. Acrescente o molho inglês, o ketchup, o louro, o chilli em pó e a água e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo ou até o molho engrossar. Tempere com sal e pimenta-do-reino, coe e reserve. Após os 40 minutos, retire as costelinhas do forno, reti-

re o papel-alumínio e pincele-as com o molho. Aumente a temperatura do forno, asse as costelinhas por mais 10 minutos, pincele novamente com o molho, asse mais 5 minutos e repita mais uma vez essa operação. Sirva com mais molho à parte.

Rende 5 porções.

BOLO DE MILHO CREMOSO

INGREDIENTES

1 lata de milho verde
1 lata de óleo (medida da lata de milho)
1 lata de açúcar (medida da lata de milho)
1 lata de fubá (medida da lata de milho)
4 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de coco ralado
1 ½ colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicione o milho verde, o óleo, o açúcar, o fubá, os ovos e a farinha de trigo, depois bata até obter uma consistência cremosa. Depois, acrescente o coco ralado e o fermento, misture novamente. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar em um forno médio a 180 °C, preaquecido, por 40 minutos.

Rende 10 porções.



Imagem: Reprodução / WEB



JUNTO COM MARIA, PREPARA-SE PARA PENTECOSTES!

Conheça a obra que promete enriquecer sua fé e aproximar você do sagrado. Este livro oferece um caminho para um encontro mais íntimo e profundo com o Espírito Santo.



"50 Dias no Cenáculo com Maria" é um convite para vivenciar a fé de maneira renovada e profunda.

Adquira seu exemplar em avemaria.com.br

Acompanhe-nos



AM
EDITORA
AVE-MARIA

O seu caminho de oração para 2026 com a intercessão de Santa Rita de Cássia



Adquira em: avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA