

Revista

# Ave Maria

Ano 128 | Maio 2026



*Maria,*  
**Mãe de Deus,**  
da Igreja e nossa: um caminho seguro até Cristo

**REPORTAGEM**

Escravidão sem correntes

**JUVENTUDE**

A verdade como caminho para não levantar falso testemunho

**REVISTA AVE MARIA**

128 anos de missão, comunicação e fidelidade ao Evangelho

# 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



# TEMPOS DE CORAÇÕES PERTURBADOS

**M**aio, para nós, católicos, é mais do que uma página do calendário, é um tempo de ternura, de escuta e de renovação. Mês mariano por excelência, ele nos reúne sob o olhar materno de Maria, mulher do “sim”, e nos convida a percorrer, com a Igreja, o caminho luminoso da Páscoa até Pentecostes. Nesse itinerário, a liturgia nos oferece uma palavra insistente e consoladora: “Não se perturbe o vosso coração”.

Em meio às inquietações do nosso tempo, sobretudo aquelas relacionadas aos conflitos bélicos, Cristo ressuscitado se apresenta como o caminho, a verdade e a vida. Não promete uma fé sem lutas, mas uma presença que sustenta, uma paz que o mundo não pode dar e um horizonte de esperança que não decepciona. Maio nos recorda que a vida cristã não se esgota em devoções exteriores, embora elas sejam belas e necessárias; ela se prova no cotidiano, no trabalho honesto de São José Operário, na humildade, no perdão, no serviço e na caridade concreta.

As leituras litúrgicas deste mês desenham para nós o rosto da Igreja que nasce do Ressuscitado: comunidade chamada a servir, como em Atos dos Apóstolos; corpo vivo feito de muitos dons, mas animado por um só Espírito; povo que permanece unido a Cristo como os ramos à videira; discípulos enviados a amar sem medida e a testemunhar com coragem, mesmo em meio

às contradições do mundo. O Evangelho de João, tão presente nestes dias, é uma verdadeira escola de intimidade com Jesus: permanecer nele, guardar sua Palavra, acolher sua paz, deixar-se conduzir pelo Paráclito.

Ao mesmo tempo, maio nos conduz pela mão de Maria. De Fátima à memória de Maria, Mãe da Igreja, contemplamos aquela que guardou tudo no coração e permaneceu de pé junto à cruz. Nela aprendemos que a fidelidade a Deus não faz barulho, mas gera frutos. Maria é presença discreta, porém decisiva: aponta sempre para o Filho e ensina a Igreja a acolher o Espírito Santo com docilidade.

Entre a Ascensão e Pentecostes, a liturgia nos educa para não ficarmos “olhando para o céu”, imóveis, mas para assumirmos nossa missão no mundo. O Cristo que sobe ao Pai permanece conosco; o Espírito que desce fortalece nossa fraqueza; a paz que recebemos deve tornar-se reconciliação, serviço e esperança para os irmãos.

Que este mês de maio reacenda em nós a confiança. Em tempos de corações perturbados, a Igreja nos pede corações orantes. Em tempos de dispersão, a liturgia nos chama à unidade. Em tempos de dureza, o Evangelho nos devolve à caridade. Com Maria, avancemos. Com o Ressuscitado, não temamos. Com o Espírito Santo, sejamos testemunhas. ●



*Ave Maria*

*128 anos*

## Notas Marianas

### SINAL DA CRUZ

**F**azemos 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



## MARIA NA DEVOÇÃO POPULAR

**5** MARIA, ALEGRIA NO ENCONTRO COM DEUS

**6** ESPAÇO DO LEITOR

## REFLEXÃO BÍBLICA

**8** O DISCURSO DAS PARÁBOLAS (CF. MT 13): O AMOR QUE NOS DEFINE E O REINO QUE CRESCE EM NÓS

**10** ACONTECE NA IGREJA

## SANTO DO MÊS

**12** SANTO AGOSTINHO DE CANTUÁRIA

## MÚSICA SACRA

**14** MELODIA E ESPIRITUALIDADE

## PENTECOSTES

**16** VINDE, ESPÍRITO SANTO!

## MISSÃO

**18** DIA DA MISSÃO CLARETIANA: QUANDO A CARIDADE ATRAVESSA FRONTEIRAS

## ESPECIAL ANO CORDIMARIANO

**20** CORAÇÃO DE MARIA NAS SAGRADAS ESCRITURAS: O CORAÇÃO DE MARIA NO NOVO TESTAMENTO

## RELIQUIAS CATÓLICAS

**22** O VÉU DE MARIA EM CHARTRES

## LANÇAMENTO

**26** EU SOU DE JESUS

## REPORTAGEM

**28** TRABALHOS SEM CORRENTES

## IGREJA DIGITAL

**32** TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O DIA MUNDIAL DAS COMUNICAÇÕES SOCIAIS

## REVISTA AVE MARIA

**34** REVISTA AVE MARIA: 128 ANOS DE MISSÃO, COMUNICAÇÃO E FIDELIDADE AO EVANGELHO

## CRÔNICA

**36** NO CORAÇÃO DE MARIA, O BRASIL REAPRENDE A SER FILHO

## SANTUÁRIOS BRASILEIROS

**44** SANTUÁRIO DIOCESANO DA SANTÍSSIMA TRINDADE

**46** PALAVRA DO PAPA

## DIA DAS MÃES

**48** ABRACE SUA MÃE

## DESCOMPLICANDO A FÉ CATÓLICA

**50** HORA DE SAIR DO AUTOMÁTICO E VIVER A FÉ DE VERDADE

## CRISTOLOGIA

**52** O ROSTO DE JESUS NO EVANGELHO DE MARCOS

## ESPIRITUALIDADE

**54** SOB A VOSSA PROTEÇÃO

## JUVENTUDE

**56** A VERDADE COMO CAMINHO PARA NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO

## SAÚDE

**58** 13 BENEFÍCIOS DO CAFÉ E COMO FAZÊ-LO

## RELAÇÕES FAMILIARES

**60** A IMPORTÂNCIA DA CONSAGRAÇÃO DA FAMÍLIA A NOSSA SENHORA

## VIVA MELHOR

**62** CUIDADOS ESSENCIAIS PARA MANTER A SAÚDE DOS PULMÕES

## EVANGELIZAÇÃO

**64** DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA AS JUVENTUDES

**66** SABOR & ARTE NA MESA

Revista  
**Ave Maria**

## Direção Administrativa

Rodrigo Godoi Fiorini

## Direção Editorial

Lúis Erlin (MTB 52736/SP)

## Gerência Editorial

Álison Henrique Monte

## Editor Assistente

Isaías Silva Pinto

## Projeto Gráfico

Rodrigo Henrique da Silva

## Diagramação

Fabio Fernando Torrezan

## Correspondências

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

## Anúncios

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

## Produção Editorial



## Conselho Editorial

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



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



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

## Imagem da capa

Kunsthistorisches Museum – Fra Bartolomeo (1472-1517) / gallerix.org

f / revistaavemaria  
@ revistaavemaria  
revistaavemaria.com.br

# MARIA, ALEGRIA NO ENCONTRO COM DEUS

♦ Pe. Brás Lorenzetti, cmf ♦

*“Minha alma glorifica ao Senhor, e meu espírito exulta em Deus meu Salvador.” (Lc 1,46-47)*

Os versículos acima, que inspiram esta página, fazem parte do texto bíblico de Lucas, referente à visita de Maria a Isabel e o início do cântico do *Magnificat*. Com razão diz o comentário da *Bíblia Ave-Maria* que dificilmente se vê uma atenção tão grande e detalhada do que acontece com os pobres. Nesse ponto, mais que um acontecimento, o texto fala de uma experiência de vida que vai ter consequências não só para si e suas famílias, mas para a história da salvação e para a humanidade inteira. O texto mostra a ação de Deus na história por meio dos pobres.

O *Magnificat* mostra que enquanto os grandes e poderosos dominam o mundo, eles o fazem pelo poder, e nessa ação fica à margem uma imensidão de excluídos e marginalizados. A ação e a obra de Deus, porém, são realizadas por meio de pessoas insignificantes a essa sociedade do poder. O que se percebe é que, em nossos dias, os grandes do mundo não agem de forma diferente: o exercício do poder ainda acontece pela violência e pela guerra que destroem vidas.

Justamente por isso, o *Magnificat* se transforma em um hino revolucionário, pois reflete a liberdade de uma alma autenticamente livre e mais, um verdadeiro convite à libertação. O que Maria proclama equivale a ver e sentir a ação de Deus no coração, na vida do crente, que não só deve proclamar a ação de Deus que liberta, mas também ser um convite a alcançar a libertação pela força do seu Espírito. Por outro lado, se a sociedade é injusta e opressora, significa que ela não é obra de Deus.

Assim, mais do que um cântico de resignação, o *Magnificat* é uma verdadeira força libertadora e,



Imagem: A obra Visitação, de Domenico Ghirlandaio (1491) / Wikipedia

como tal, fruto do encontro com o Deus da vida, gerador de uma alegria profunda, própria daqueles que se colocam a serviço do Reino e não visam primeiramente à sua pessoa, mas à obra que gera vida em nome do próprio Deus.

O *Magnificat* proclama a alegria do autêntico encontro com Deus, alegria que se baseia não na derrota dos opositores ou no acúmulo de bens, mas na ação e na presença do próprio Deus, dando força a pessoas consideradas desqualificadas da sociedade. Deus age em favor dos pobres e humildes, mas é preciso que da parte desses humilhados haja também uma disposição em dar início à ação de Deus.

De onde vem a nossa alegria e qual a sua fonte? Olhando para Maria, do seu coração imaculado sentimos essa força e essa graça, que são as verdadeiras e autênticas alegrias de nossas vidas. No encontro com Deus buscamos a verdadeira alegria da vida! ●



Imagem: No balaquino (atrás do altar) da Catedral de Manila / Wikipedia

# VINDE, ESPÍRITO CRIADOR!

◆ Da Redação ◆

**Ó**, vinde Espírito Criador,  
as nossas almas visitai  
e enchei os nossos corações  
com vossos dons celestiais.

Vós sois chamado o Intercessor,  
do Deus excelso o dom sem par,  
a fonte viva, o fogo, o amor,  
a unção divina e salutar.

Sois doador dos sete dons  
e sois poder na mão do Pai,  
por Ele prometido a nós,  
por nós seus feitos proclamai.

A nossa mente iluminai,  
os corações enchei de amor,

nossa fraqueza encorajai,  
qual força eterna e protetor.

Nosso inimigo repeli  
e concedei-nos vossa paz,  
se pela graça nos guiais,  
o mal deixamos para trás.

Ao Pai e ao Filho Salvador,  
por nós possamos conhecer,  
que procedeis do seu amor,  
fazei-nos sempre firmes crer.

Glorifiquemos a Deus Pai  
e ao Filho que ressuscitou.  
E ao Santo Espírito de Deus,  
por infinitos séculos. Amém.●



## 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



EXPO   
CATÓLICA  
2026



23 A 26 DE  
JULHO DE 2026



PRO MAGNO - CENTRO DE  
EVENTOS - SÃO PAULO/SP

# Revestidos pela fé,

cultivando o futuro  
da evangelização

**Quinta e Sexta-feira:** (Atacado) negócios, soluções e conexões para empresas, paróquias, lideranças e agentes pastorais.

**Sábado e Domingo:** (Varejo) feira aberta ao público, com atrações para toda a família, cultura, evangelização e experiências de fé.

Um espaço para conhecer, viver e celebrar a Igreja.  
Venha com sua família e sua comunidade.



INFORMAÇÕES E CONVITES:  
[EXPOCATOLICA.COM.BR](http://EXPOCATOLICA.COM.BR) - (12) 3311-0665

**promocat**  
PROMOTORA CATÓLICA

# O DISCURSO DAS PARÁBOLAS

## (CF. MT 13):

O AMOR QUE NOS DEFINE E O REINO QUE CRESCE EM NÓS

◆ Pe. Antonio Ferreira, cmf ◆

**E**m Deus está a origem de todo amor: não somos nós que o amamos primeiro, mas foi Ele quem nos amou antes de tudo, gratuitamente. Essa verdade, central na fé cristã, ilumina também a maneira como compreendemos o Reino de Deus anunciado por Jesus. Se o amor é iniciativa divina, o Reino também é dom: precede nossos esforços e cresce em nós de forma silenciosa, paciente e misteriosa.

O Evangelho de Mateus organiza os ensinamentos de Jesus em cinco grandes discursos, que ajudam a compreender sua mensa-

gem. Entre eles, o capítulo 13 ocupa um lugar especial: é o terceiro discurso, conhecido como o Discurso das Parábolas. Nele, Jesus utiliza imagens simples do cotidiano para revelar o mistério do Reino de Deus e sua ação no coração das pessoas. Jesus fala do Reino com exemplos simples do dia a dia: a semente lançada na terra, o fermento que faz a massa crescer, o pequeno grão de mostarda que se torna grande. Todas

essas imagens mostram que o Reino cresce de um modo que não depende só do esforço humano, mas da ação de Deus.

Essa lógica do Reino dialoga diretamente com a experiência do amor de Deus em nossas vidas. Assim como a semente germina no escondimento da terra, o amor divino atua em nós antes mesmo de termos plena consciência dele. Somos amados antes de responder, escolhidos antes de compreender, alcançados pela graça antes de qualquer mérito. Esse amor pri-



meiro é o fundamento da nossa identidade mais profunda.

Entretanto, muitas vezes vivemos como se precisássemos conquistar esse amor. Interiormente, carregamos vozes que nos acusam, diminuem ou fazem duvidar do nosso valor. São marcas de experiências, feridas e inseguranças que, pouco a pouco, vão moldando nossa maneira de nos relacionar com Deus e com os outros. Essas vozes geram medo, necessidade de aprovação e dificuldades concretas nos relacionamentos, especialmente na vida conjugal. Quando não nos reconhecemos como amados, passamos a exigir do outro aquilo que, no fundo, só Deus pode oferecer plenamente.

As parábolas de Mateus 13 chamam todos os seguidores e seguidoras de Jesus a confiar na ação de Deus. O semeador espalha a semente em vários tipos de terreno: nem todos acolhem, mas alguns dão frutos. O fermento age por dentro e transforma toda a

massa, de modo simples e silencioso. O grão de mostarda, mesmo sendo pequeno, cresce e se torna grande. Assim é também o amor de Deus em nós: começa discretamente, mas tem força para transformar a vida inteira.

Reconhecer que Deus nos amou primeiro é permitir que essa semente encontre terra fértil em nossos corações. É acolher o Reino não como conquista, mas como dom. É abandonar a lógica do mérito para entrar na lógica da graça. A partir dessa experiência, tornamo-nos capazes de amar de forma mais livre, sem medo, sem a necessidade constante de provar valor ou buscar validação.

Na vida a dois, essa verdade ganha um significado ainda mais concreto. Um casal que se sabe amado por Deus não vive na lógica da cobrança, mas da gratuidade. Aprende a escutar com mais profundidade, a acolher com mais paciência e a crescer junto mesmo nas fragilidades. Sabe que o amor

não precisa ser arrancado do outro, mas pode ser compartilhado como resposta a um amor maior que já foi recebido.

O amor que nos sustenta é o mesmo que faz o Reino crescer. Ele não se impõe nem aparece, mas vai agindo por dentro, de forma simples e constante. Nem sempre percebemos, mas é ele que pouco a pouco vai mudando nossos corações, nossas atitudes e nosso jeito de viver.

Como a semente na terra, o fermento na massa ou o pequeno grão que cresce, o amor de Deus segue seu caminho. Nem tudo acontece como gostaríamos, mas a vida vai sendo transformada. Cabe a nós acolher esse amor, confiar e deixar que ele dê frutos em nossa vida, alcançando também os outros. ●

#### Referências

BROWN, Raymond E. *Introdução ao Novo Testamento*. São Paulo: Paulinas, 2004.  
FABRIS, Rinaldo; MAGGIONI, Bruno. *Os evangelhos*. São Paulo: Loyola, 1992.  
PAGOLA, José Antonio. *Jesus: aproximação histórica*. Petrópolis: Vozes, 2010.





Imagem: donoronec

## VOCAÇÃO SEM IDADE: CHILENO É ORDENADO SACERDOTE AOS 64 ANOS APÓS QUARENTA ANOS DE VIDA RELIGIOSA

Juan Alberto Daza Jara, chileno, foi ordenado sacerdote aos 64 anos, após uma longa caminhada de quarenta anos como irmão coadjutor na Obra de Don Orione. Natural de Laja, sua vocação nasceu em um ambiente simples de fé, influenciado pela avó e pelo testemunho de sacerdotes que o acompanharam desde jovem. Inspirado pelo exemplo de São Luís Orione, escolheu inicialmente a vida como irmão, dedicando-se ao serviço direto aos mais necessitados.

Ao longo de sua missão viveu plenamente essa vocação, inclusive assumindo a direção de um colégio [instituição filantrópica] que acolhe mais de cem idosos. Mesmo realizado, passou a ouvir, com o tempo, o incentivo de colegas e superiores para que considerasse o sacerdócio. Após um processo profundo de oração, discernimento e acompanhamento espiritual, reconheceu esse chamado como um passo a mais dentro da mesma entrega a Deus.

Depois de anos como diácono permanente e com a aprovação das autoridades eclesiais foi ordenado sacerdote em 21 de março de 2026, em Los Angeles, no Chile. A celebração foi marcada por forte emoção, reunindo familiares, membros da congregação e amigos, sendo vivida por ele como uma experiência intensa de alegria e gratidão.

Hoje, ele continua seu trabalho com os idosos, agora também exercendo o ministério sacerdotal no atendimento pastoral. Sua história destaca que a vocação se constrói ao longo da vida e que não existe idade limite para responder ao chamado de Deus. Como mensagem, incentiva especialmente os jovens a não terem medo, a rezarem, a se deixarem acompanhar e a confiarem que Deus sustenta cada passo dado com generosidade. ●

Fonte: com informações de Aciprensa

# O TESTEMUNHO DE DOM GÄNSWEIN SOBRE A RENÚNCIA DE BENTO XVI

**E**m entrevista para o documentário Francesco: cronache di un papato, dirigido por Ezio Mauro, Dom Georg Gänswein partilha um relato íntimo sobre a renúncia histórica de Bento XVI, ocorrida em 2013.

Secretário pessoal do Papa, Gänswein recorda com emoção o momento da despedida do Palácio Apostólico, sendo o último a sair e apagar as luzes, num gesto carregado de significado e tristeza. Ele também revela que soube da decisão meses antes, em 2012, reagindo inicialmente com incredulidade, enquanto o Papa já demonstrava firmeza na escolha.

O arcebispo reconhece que não percebeu, na época, a profundi-

dade do discernimento interior vivido por Bento XVI. No dia do anúncio oficial, marcado pelo silêncio e pela leitura em latim, os cardeais foram surpreendidos por um gesto descrito como “um raio em céu sereno”.

Refletindo sobre o significado da renúncia, Gänswein destaca que o Papa revelou a dimensão humana do pontificado, mostrando que reconhecer os próprios limites também exige coragem. O testemunho evidencia a humildade e a consciência de Bento XVI, cujo gesto marcou profundamente a história recente da Igreja.●

**Fonte:** com informações de Gaudium Press



Imagem: H. Elvir Tabakovic, Can. Reg. / Propstei St. / Wikipedia



## 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



27 DE MAIO



Imagem: Ilustração de Nuremberg Chronicle / Wikipedia

# SANTO AGOSTINHO DE CANTUÁRIA

BISPO  
(† CA. 604)

“O bispo Agostinho, nosso reverendíssimo irmão, foi formado na regra do mosteiro, conhece bem a Sagrada Escritura, pela graça de Deus é rico em boas obras, por isso tudo o que ele te aconselhar tu deverás

escutar de bom grado, colocar em prática devotamente, conservar cuidadosamente na memória (...). Apega-te a ele de todo o coração no fervor da fé e ajuda-o em seus esforços com a capacidade que o Senhor te deu, para que ele te faça participante do seu reino. Aquele cuja fé tu fazes acolher e proteger no teu reino”: com esta carta o Papa Gregório Magno apresentava Agostinho a Etelberto, rei dos anglos.

Na realidade, a fé cristã havia chegado à ilha dos britânicos já nos primeiros séculos e eles já haviam tido mártires na perseguição de Diocleciano, mas, com as invasões dos anglos e dos saxões, nos séculos V e VI, precisaram abandonar a parte sul-oriental da ilha da Bretanha e retirar-se para a Cornualha e para Gales. Os novos senhores do país não eram cristãos e os britânicos, humilhados e oprimidos, nada haviam feito para a conversão deles.

## UM APELO VINDO DA TERRA DOS ANGLÓS

Etelberto, o rei dos anglos, conseguiu impor sua supremacia a todas as tribos anglo-saxônicas até o rio Humber. Durante uma visita ao continente, acabou se enamorando pela filha do rei de Paris, Berta. Ela aceitou desposá-lo e transferir-se para o além-mar sob uma condição: poder continuar a praticar sua fé cristã e levar consigo o bispo Liudardo.

Foi nesse período que o Papa Gregório Magno recebeu uma carta, talvez do bispo ou da rainha Berta, que implorava missionários para a conversão dos anglo-saxões. Gregório não pensou duas vezes, pois fazia tempo que andava desejoso de realizar esse sonho. Escolheu quarenta monges beneditinos do mosteiro de monte Célio, nomeou Agostinho para ser o abade e enviou-os à terra dos anglos.

Só nesse momento é que tomamos conhecimento da existência de Agostinho. Nada sabemos a respeito de seu passado, a não ser que havia se tornado monge e que

devia ter também uma boa preparação e possuir excelentes qualidades para ter recebido do Papa uma missão tão importante.

O grupo dos monges, que tinha à sua frente Agostinho, que era sacerdote, compreendia camponeses, artesãos e escrivães. A ordem do Papa era bastante clara: eles deviam construir um mosteiro e implantar entre os anglos o melhor da vida cristã até aquele momento conhecida, a vida monástica. Como consequência, os pagãos, tendo contato com eles e constatando a beleza do seu estilo de vida, iriam se converter.

Os monges se encaminharam entusiasmados para a realização dessa meta, mas, enquanto atravessavam a Gália, receberam notícias desconcertantes a respeito da terra para onde se dirigiam e sobre o povo que a habitava. Todos diziam que os anglos eram bárbaros e muito perigosos, que havia chegado o fim deles e que jamais retornariam. O que aconteceu com Berta e com o bispo Liudardo? Talvez tivessem sido estrangulados. Se estivessem ainda vivos não teriam mandado notícias? Ir para tal lugar amaldiçoado era o mesmo que se suicidar.

Os pobres monges, que jamais tinham colocado os pés fora dos muros de Roma, começaram a ter saudades do mosteiro do monte Célio e obrigaram Agostinho a retornar para pedir ao Papa que desistisse daquela perigosa missão, destinando-os para um outro local.

Agostinho voltou para Roma e expôs a situação a Gregório que, diferentemente deles, era um homem bem viajado na vida. O Papa o encorajou e confirmou-o como abade com a ordem de levar adiante sem medo a missão já empreendida, porque essa era a vontade de Deus. Escreveu depois uma carta a Virgílio, bispo de Arles, então o único

metropolitano da Gália e também seu legado, e para os outros bispos e príncipes. Em nome de Deus pedia a eles que em vez de apavorar os monges com narrativas fantasiosas os encorajassem, ajudando-os materialmente, fornecendo-lhes sacerdotes que conhecessem a língua dos anglos e não deixando faltar nem mesmo uma escolta armada para protegê-los até chegarem à ilha dos anglos.

Gregório era muito meigo, mas também firme e decidido. Possuía na Gália propriedades de terras e autorizou o metropolitano de Arles a providenciar o necessário para organizar bem a viagem dos monges. Parece que Virgílio, diante dessa sugestão do Papa, havia ordenado bispo a Agostinho antes que eles embarcassem.

## OS PRIMEIROS PASSOS EM KENT

Finalmente, no início de 597 o navio desembarcou os missionários na ilha de Thanet, em terra do reino de Kent. De acordo com a ordem do Papa, a primeira coisa que fizeram foi avisar o rei Etelberto que haviam chegado. Ele quis conhecê-los, escutou atento o discurso de Agostinho e ficou contente, dando ordem, porém, que não colocassem os pés fora da pequena ilha antes que ele mantivesse consulta com seus pares. Enquanto isso, não lhes deixaria faltar nada que lhes fosse necessário para viver.

O rei, por prudência, quis aguardar, mas, escutando o parecer dos outros e sobretudo o de Berta, depois de um breve tempo permitiu aos monges estabelecerem-se na cidade real, em Cantuária, construindo o mosteiro próximo da

antiga igreja de São Martinho, construída pelos cristãos antes da vinda dos anglos e usada até aquele momento pela rainha.

Houve uma grande operosidade em obras realizadas durante aqueles meses e o rei quase convivia com os monges. Em Pentecostes recebeu o Batismo, mas não forçou seus súditos a que seguissem o seu exemplo: havia aprendido dos seus catequistas que a fé não se pode impor, mas, no Natal do mesmo ano, mais de 7 mil anglos receberam espontaneamente o Batismo. Foi construído o mosteiro e nasceu contemporaneamente a comunidade cristã e com ela muitos novos problemas. Agostinho enviou a Roma dois monges, Lourenço e Pedro, para informar ao Papa a respeito de tudo o que estava acontecendo na missão e para ter orientações seguras de como organizar a vida da Igreja nascente. Infelizmente, eles só retornaram no ano 601 e o abade Agostinho precisou durante quase quatro anos agir unicamente guiado pelo seu bom senso que, por felicidade, não lhe faltava.●

### DICA DE LIVRO

#### MÁRTIRES E SANTOS DO CALENDÁRIO ROMANO,

de Enrico Pepe, publicado pela Editora Ave-Maria.



# MELODIA E ESPIRITUALIDADE

◆ Ricardo Abrahão ◆

Uma das principais reclamações que se escuta por todos os lados é a sensação de estar perdido, sem condução, sem direção. Não se sabe bem de onde se vem nem para onde se vai. Muitos chegam a dizer que perderam o sentido da vida.



**A busca por sentido, por certa estabilidade emocional e por um propósito claro faz parte das questões existenciais. Há uma angústia natural que constitui a existencialidade do sujeito**



Os gregos desenvolveram um sistema sonoro, entre outros processos artísticos, que ajudava, de forma catártica, no alívio das angústias humanas e no desenvolvimento do pensamento

filosófico. O teatro, por exemplo, foi uma das mais profundas terapias corporais e mentais entre os gregos. Nossa escala musical nasce nesse contexto e o cristianismo desenvolveu, de forma única e esplêndida, a junção da melodia com sua doutrina de vida.

A música cristã tem relação direta com os instintos vitais em todos os sentidos. Jesus é o pastor, o Pastor Belo. Ele é aquele que conduz o rebanho e a melodia que direciona o sentido da vida, trazendo àquele que escuta sua voz a vitória da vida sobre a morte. É uma melodia que transcende a existência e desenvolve o eu mais profundo que habita cada um: o eu do ser. “Ser” significa aqui existir plenamente, sentir a vida de dentro para fora.

A melodia na liturgia é fundamental na condução das ovelhas sob a voz do pastor, que as chama não mais de servos, mas de irmãos. Quando a melodia é bem estruturada, composta com a necessária espiritualidade e bem cantada, conduz o coração ao sentimento de que a vida vale a pena ser vivida. ●



Imagem: SHOTPRIME STUDIO / Adobe Stock

# VINDE, ESPÍRITO SANTO!

◆ Antonieta Sales\* ◆

*“O Espírito Santo vem onde Ele é  
amado, invocado e esperado.”  
(São Boaventura)*

**Q**uem é o Espírito Santo? Não é algo, é alguém: a Terceira Pessoa da Santíssima Trindade. O *Catecismo da Igreja Católica* (255,223) ensina que “o Espírito Santo está todo inteiro no Pai, todo inteiro no Filho”, é aquele “que com o Pai e o Filho é adorado e glorificado”.

O Espírito Santo deseja que sejamos íntimos dele e para construirmos um caminho de intimidade é necessário desejar a sua presença, ter sede dele e dar passos sinceros de buscá-lo com dedicação diária.

Ele é o prometido do Pai, o Consolador, o Ajudador para estar conosco para sempre (cf. Jo 14,16).

Quando nós o invocamos, chamamos quem já mora dentro de nós. Somos morada onde o Espírito de Deus habita (cf. 1Cor 6,19). Ele é o “Hóspede da alma”, que nos introduz na intimidade com Jesus e com o Pai.



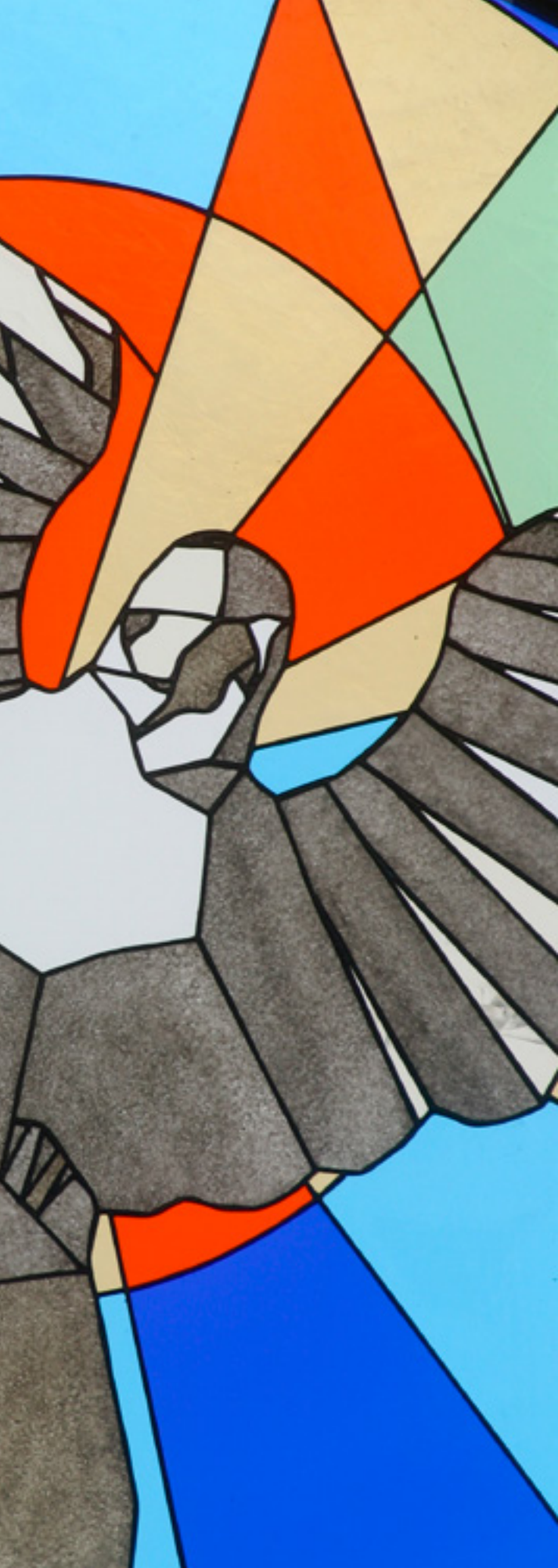


Imagem: zatlenc / Adobe Stock

Você conversa com Ele ou só se lembra dele no crisma? Ou quando é representado pelos símbolos da pomba, do fogo ou da água?

O Espírito Santo, pelo Batismo, torna-nos filhos adotivos de Deus. “Ninguém pode dizer: ‘Jesus é o Senhor’, a não ser no Espírito Santo.” (1Cor 12,3)

Como crescer na amizade com o Espírito Santo? Falando com Ele no dia a dia:

- Ao abrir os olhos, reconheça sua presença antes de pegar no celular. Diga: “Bom dia, Espírito Santo. Obrigado por morar em mim. Guia o meu dia hoje”;

- Antes de responder a um *e-mail* difícil, falar com alguém ou tomar uma decisão, respire e diga: “Espírito Santo, qual a tua vontade? Que conselho me dás?”;

- A amizade exige escuta. Separe dois minutos para silenciar, sentindo a presença daquele que habita você, não apenas pedindo coisas;

- Reze com o *Veni Creator Spiritus* ou orações curtas, jaculatórias como: “Vinde, Espírito Santo”, “Espírito Santo, renova-me”, “Doce Hóspede da alma, fica comigo” etc.

“A amizade com o Espírito Santo é uma das coisas mais valiosas que podemos ter na Terra.” (São Francisco de Sales)

Ser amigo do Espírito Santo é um processo diário, não um evento mágico. Ele quer transformar o seu cotidiano comum num “dia santo”.

Oremos: “Espírito Santo, quero te conhecer e ser teu amigo. Não quero mais viver longe de ti. Tira-me da superficialidade. Toma minha mente, meu coração e minhas decisões. Amém”. ●

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

# DIA DA MISSÃO CLARETIANA:

## QUANDO A CARIDADE ATRAVESSA FRONTEIRAS

◆ Pe. José Heitor Vasconcelos de Menezes, cmf\* ◆

**T**odos os anos, a família claretiana é convidada a voltar o olhar para uma dimensão essencial do Evangelho: a missão universal da Igreja. Entre os missionários claretianos, esse apelo ganha uma expressão concreta no Dia da Missão Claretiana, celebrado mundialmente no segundo domingo da Páscoa, Domingo da Divina Misericórdia. No Brasil, por razões pastorais e

organizativas, essa mobilização missionária é vivida tradicionalmente na Festa de Pentecostes, favorecendo uma ampla participação das comunidades, paróquias, colégios, obras sociais e benfeitores.

Não se trata apenas de uma campanha anual ou de uma mobilização pontual. O Dia da Missão Claretiana é, antes de tudo, uma oportunidade de reacender na Igreja a consciência de sua vocação

missionária. Ele nos lembra que a fé cristã não pode ser vivida de forma autorreferencial, fechada nos limites da própria comunidade ou restrita aos próprios interesses. A ressurreição de Cristo rompe fronteiras e alarga os horizontes da humanidade. O Ressuscitado envia seus discípulos ao mundo inteiro. A missão, portanto, não é um setor da Igreja, mas pertence à sua própria essência.

Imagem: Instagram / @claretianosbrasil



Santo Antônio Maria Claret compreendeu isso de forma radical ao afirmar “Meu espírito é para o mundo inteiro”. Essa frase, que sintetiza o coração missionário claretiano, continua extremamente atual. Em um tempo marcado por guerras, deslocamentos forçados, fome, perseguições religiosas e desigualdades profundas, a missão continua sendo resposta concreta às feridas da humanidade.

Em 2026, o Dia da Missão Claretiana assume um tema profundamente atual e provocador – “Sem Fronteiras: nossa missão no mundo” – com um olhar especial para o drama das migrações humanas.

A escolha do tema não é acidental. Milhões de pessoas em todo o mundo são obrigadas a abandonar suas casas por causa da guerra, da fome, da violência, das perseguições políticas, das mudanças climáticas e da ausência de condições mínimas para viver com dignidade. O fenômeno migratório tornou-se um dos grandes dramas humanitários do nosso tempo e interpela diretamente a consciência cristã.

O material preparado pela Procura Geral de Missões e pela Proclade Internazionale apresenta experiências missionárias concretas em diversos continentes. Nas ilhas Canárias, claretianos acompanham migrantes que chegam à Europa após travessias perigosas e muitas vezes traumáticas. Na Costa Rica, o Centro Claretiano de Atenção ao Migrante acolhe refugiados, famílias deslocadas e pessoas em situação de extrema vulnerabilidade. No Brasil,

o Instituto Claret, em São Paulo (SP), atua há décadas oferecendo acolhimento integral a migrantes, refugiados e pessoas em situação de rua.

Essas experiências revelam uma verdade incômoda: muitas vezes falamos de missão pensando em lugares distantes, quando a missão bate à nossa porta no rosto do migrante, do pobre, do refugiado, do abandonado. O Evangelho não nos permite a indiferença.

Além da sensibilização missionária, o Dia da Missão Claretiana também possui uma dimensão muito concreta de solidariedade. Neste ano, três projetos internacionais necessitam de apoio:

- Argentina, com atenção integral e fortalecimento comunitário para famílias migrantes na fronteira entre Argentina e Bolívia;
- Burkina Faso, com a construção de uma sala de estudos e alfabetização para crianças deslocadas pela violência;
- Índia, com a criação de um centro educativo para crianças tribais deslocadas após conflitos étnicos.

São projetos reais, urgentes e transformadores. Aí está um ponto que precisa ser dito com clareza: missão não se sustenta apenas com belas reflexões espirituais, ela precisa também de recursos concretos. Evangelizar exige generosidade organizada.

Todos podem tornar-se colaboradores dessa obra missionária. Cada fiel, família, comunidade

religiosa, grupo paroquial ou benfeitor pode ajudar por meio de sua contribuição financeira. As doações podem ser realizadas de maneira simples e segura por meio de Pix ([solidariedade@claretianos.com.br](mailto:solidariedade@claretianos.com.br)) ou pelo QR Code oficial da campanha, permitindo que mais pessoas participem diretamente da construção dessa rede de solidariedade sem fronteiras.

Talvez alguém pense que sua contribuição é pequena demais. Não é. Na lógica do Evangelho, cinco pães e dois peixes nas mãos de Deus tornam-se alimento para multidões.

O Dia da Missão Claretiana nos lembra que ser missionário não é privilégio de quem parte para terras distantes. Missionário também é quem reza, quem divulga, quem sensibiliza e quem partilha seus bens para que o Evangelho alcance os lugares mais feridos da humanidade.

Num mundo que ergue muros, o cristianismo é chamado a construir pontes. Em um tempo que produz descartáveis, a missão proclama dignidade. Em cenários de fronteiras fechadas, Cristo continua enviando discípulos sem fronteiras.

A pergunta final permanece direta: até onde vai o seu coração missionário? ●

**\*Padre José Heitor Vasconcelos de Menezes, cmf** é religioso da Congregação dos Missionários Filhos do Imaculado Coração de Maria (missionários claretianos), fundada por Santo Antônio Maria Claret (1849). Hoje é prefeito do apostolado.



CORAÇÃO DE MARIA NAS  
SAGRADAS ESCRITURAS:  
**O CORAÇÃO DE MARIA  
NO NOVO TESTAMENTO**

◆ Pe. Alceu Luiz Orso, cmf\* ◆

“**C**oração” é um dos termos mais importantes da antropologia judaica no Antigo Testamento. Isso se deve a dois argumentos: um é que o coração está vinculado à vida, ao bater, e o outro é que é considerado o órgão por excelência.

No coração são articulados dois aspectos, as capacidades intelectuais do ser humano e as suas funções emocionais. Essas duas dimensões não se separam, estão integradas e promovem a visão integral do ser humano.

### ALGUNS DADOS HISTÓRICOS

A Festa do Imaculado Coração de Maria foi introduzida na Igreja pelo Papa Pio XII em 1944 e era celebrada na oitava da Assunção. No novo calendário litúrgico foi elevada à categoria de “memória”, passando a ser celebrada no sábado depois da Solenidade do Sagrado Coração de Jesus.

A devoção ao Coração de Maria na Idade Média teve o seu impulso e propagação por João Eudes

(†1680) e mais tarde deu-se com a consagração de toda a Igreja ao coração de Maria realizada pelo Papa Pio XII.

A primeira alusão ao coração de Maria se encontra no Evangelho de Lucas 2,19: “Maria conservava cuidadosamente todos esses acontecimentos e os meditava em seu coração”.

Lucas é o evangelista que mais dedicou seu Evangelho a falar de Maria, a mãe de Jesus. Fazendo uma leitura do Novo Testamento encontramos um total de 152 versículos sobre Maria, dos quais nada menos noventa são dedicados por Lucas em seu Evangelho

Ele, ao narrar a infância de Jesus, trata de um tema mais afastado no tempo, toca a parte mais remota da sua história. Devemos a Lucas uma série de traços de Maria. Os textos do Novo Testamento (Evangelhos, Atos dos Apóstolos, Paulo e o Livro do Apocalipse) sobre Maria exprimem explicitamente a eminência dela.

Lucas sintetiza Maria como a mulher de fé por excelência. Apresenta-a com um “antes” e um “depois”.

O “antes” de Maria é apresentada como uma mulher livre, que aceita consciente e responsabilmente a Palavra de Deus (por meio do Anjo Gabriel); no “depois” ela aparece como a mãe do Senhor, justamente a partir da ação do Espírito Santo, e a resposta pelo “sim”, pela fé.

Nosso objetivo aqui é apresentar alguns retratos de Maria e alguns temas referentes ao seu coração, não por ordem de importância, mas pedagogicamente. ●

**\*Padre Alceu Luiz Orso, cmf** é missionário claretiano, possui licenciatura plena em Filosofia pelas Faculdades Claretianas (1996), bacharelado em Teologia pela *Pontificia Studiorum Universitas Salesiana* (1985), pós-graduação (*lato sensu*) em nível de especialização na área de Educação (1997), é especialista em Filosofia: fundamentos de uma educação para o pensar pela Pontificia Universidade Católica do Paraná (PUCPR) (2000) e tem mestrado em Sagrada Escritura pela Pontificia Universidade Gregoriana (1987) – esse diploma foi reconhecido pela Pontificia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) (2005) – e doutorado em Teologia pela Pontificia Universidade Católica do Paraná (2018).

Imagem: Relicário na Catedral de Chartres / Wikipédia



# O VÉU DE MARIA EM CHARTRES

◆ Pe. Reinaldo Bento\* ◆

**M**aio é o mês de Maria, por isso, neste mês queremos apresentar uma relíquia mariana.

A cidade de Chartres, ao sudeste da França, tem uma história que se funde com sua catedral, construída para abrigar uma rara relíquia da Virgem Maria: um véu que se liga aos mistérios da encarnação e do nascimento de Jesus.

O véu de Maria (*sancta camisa*) é um pedaço retangular de seda que, segundo a lenda, Maria usou durante o anúncio do nascimento de Jesus pelo Anjo Gabriel e para alguns durante o nascimento milagroso e virginal de Jesus.

A história documentada remonta ao rei Carlos, o Calvo, que ofereceu o véu à Catedral de Chartres em 876. Seu avô, Carlos Magno, havia recebido o véu como presente da imperatriz bizantina Irene. Constantinopla de fato abrigou inúmeras relíquias, muitas vezes salvas da ameaça de impérios como os dos persas e dos árabes (Islã). Quando analisado no século XX, o tecido continha pólen da Palestina do primeiro século.

Em *O véu de Notre Dame*, Yves Delaporte explica: “Foi durante o cerco de Chartres pelos normandos em 911 que a relíquia adquiriu sua notoriedade e entrou para a história. O bispo, à vista dos combatentes, exibiu no topo da *Porte Neuve* o véu da Virgem Maria. Quando viram a venerada relíquia, a coragem dos exércitos cristãos dobrou, enquanto os pagãos ficaram aterrorizados... Todos atribuíram a vitória à divina ajuda e intercessão da Virgem Maria”.



**O véu de Maria foi colocado junto com outras relíquias em um relicário por volta do ano 1000 d.C. Tratava-se de um baú de madeira selado e revestido de ouro, geralmente situado no altar-mor do Oriente**



Acreditava-se que o véu fosse uma espécie de túnica. Peregrinos vinham rezar perto dele. Como se acreditava que oferecia uma espécie de proteção divina, as túnicas daqueles que iam para a guerra, e mais tarde as túnicas oferecidas às rainhas da França quando estavam prestes a dar à luz, eram colocadas junto ao relicário. Eram então usadas ou guardadas por aqueles que buscavam proteção.

Quando grande parte da catedral foi severamente danificada por um incêndio em 1194, houve grande temor de que o véu tivesse sido destruído. Malcolm Miller explica: “A tragédia é narrada em *Les miracles de Notre-Dame de Chartres*, uma tradução de meados do século XIII feita por Jehan le Marchant de um texto latino anterior. A princípio, escreve o cronista, o povo se desesperou porque acreditava que a preciosa relíquia também havia sido queimada e, portanto, que a proteção de Maria sobre a cidade estava perdida, mas, no terceiro dia, uma procissão apareceu com a relíquia a salvo, aparentemente levada por sacerdotes para a cripta carolíngia sob o coro.

O cardeal, então, declarou que esse era um sinal de Maria de que ela desejava uma igreja mais magnífica, e um grande entusiasmo foi imediatamente despertado para a reconstrução”.

No século XVII, o relicário foi aberto. Dentro dele havia um tecido exterior ornamentado (agora em exposição no Museu Municipal, no Jardim do Bispo) que protegia outro pedaço de tecido “muito fino e com um aspecto muito antigo, de seda. Este não tinha qualquer decoração ou cor. Estava danificado pela umidade e pela ação do tempo em alguns pontos” (Delaporte, 14).

Michel Bouttier descreve o que aconteceu mais tarde: “Durante a revolução, o relicário foi destruído. No entanto, o véu, cortado em vários pedaços, foi conservado por diversas pessoas que o devolveram em 1809 e 1819” (*La Cathédrale de Chartres: sa construction*. Paris: MB Editions, 1999, página 26).

Durante a Revolução Francesa, o véu foi cortado em pedaços. Alguns foram posteriormente devolvidos à catedral. Hoje, dois desses pedaços estão em exposição: o maior deles, guardado em um relicário do século XIX, encontra-se em uma capela no lado norte do deambulatório do coro; um pedaço menor está em exposição na Capela de Notre Dame Sous-Terre, na cripta.

É interessante esclarecermos que a doutrina de Santo Tomás de Aquino nos ensina que o milagre não nos concede a fé, mas, sim, a Palavra de Deus. As relíquias em si também não são fonte de nossa fé, mas, sim, o evento ou fato salvífico que funda essa fé e testemunhado na Palavra escrita. O que de fato

desperta a fé de muitos é saber que Deus encarnou e nasceu como um homem.

A relíquia, mesmo se não fosse a original, liga-se a uma original que de fato existiu, esse é o efeito que vemos nas reproduções, porém, o estudo natural de determinado objeto e mesmo de um elemento arqueológico traz para nós um contato com o fato original. Ao tratarmos desses objetos de que muitas vezes temos apenas um testemunho muito antigo, parece que nos ligam a algo muito mais antigo, assim, é interessante sabermos que ainda hoje o véu da Virgem, como sinal de proteção, é amplamente venerado em ícones, milagres e aparições especialmente no Oriente e não só no ambiente católico, mas nas Igrejas Orientais separadas de Roma. A imagem e a relíquia tornam-se portadoras de uma mensagem. Essa relíquia, nos papéis que lhe são atribuídos, sendo a mais divulgada como o véu que acompanhou o nascimento de Jesus, traz uma mensagem de proteção e acolhida materna muito forte. A catedral em si também atrai por inúmeras interpretações, sendo a mais original e oficial que

representa a mãe Igreja e no seu interior acolhe e gera os cristãos. Sua cripta, onde se venera uma imagem medieval da Virgem – não mais a original –, é ainda um tipo de representação do útero materno. Podemos comparar as vestes perdidas de Adão e Eva no Éden com as vestes milagrosas do Senhor e da Senhora (um registrado no Evangelho o outro guardado por piedosas tradições). As vestes de Cristo, sendo tocadas, foram suficientes para a mulher com fluxo de sangue ser curada. A experiência dessa mulher tem se repetido com as relíquias e outros meios que estabelecem um contato com o Senhor. Como no Evangelho, em vez de Jesus perguntar quem tocou seu manto, Ele afirma perguntando “Quem me tocou?” (Lc 8,45).

A fé numa relíquia não está em poderes mágicos que possui, mas na realidade viva de uma pessoa viva e presente, cujo maior segredo reside em tocá-la com nossa fé viva em Jesus. ●

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



Imagem: Deposição do Manto da Virgem em um ícone de 1485 / Wikipedia

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA

UMA DAS BÍBLIAS  
MAIS AMADAS,  
AGORA EM UMA

*nova cor!*



CHEGOU A BÍBLIA  
CAPA FLORES ROSA

VER LANÇAMENTO

Rogério Bellini

# EU SOU de JESUS

Encontros  
catequéticos  
inspirados  
no Evangelho  
de João



# EU SOU DE JESUS

◆ Rogério Bellini\* ◆

**E***u sou de Jesus* é um caminho de encontro com Cristo na catequese e na família. O livro nasce com o propósito de ser um subsídio acessível e significativo para catequistas e famílias que desejam apresentar Jesus às crianças de forma concreta, sensível e experiencial. Inspirado nos “Eu sou” do Evangelho de João, o livro propõe sete encontros catequéticos que revelam a identidade de Jesus a partir de imagens simples e profundamente simbólicas: “Eu sou o pão”, “Eu sou a luz”, “Eu sou a porta”, “Eu sou o bom pastor”, entre outras.

Cada encontro é estruturado para favorecer uma conexão entre a vida da criança e a Palavra de Deus. A proposta se inicia com uma atividade concreta, que parte da experiência cotidiana. Ao refletir sobre Jesus como o pão da vida, por exemplo, as crianças são convidadas a partilhar um momento simples como o café, percebendo o pão que alimenta o corpo. A partir dessa vivência, a Palavra ilumina o coração: Jesus é o alimento que sustenta a alma, ensina a amar, a perdoar e fortalece a vida.

O livro também amplia esse encontro para dentro da casa, com o momento “Jesus lá em casa”, valorizando a Igreja doméstica. As famílias são convidadas a vivenciar juntas o tema do encontro, como preparar um pão caseiro, rezar o Pai-Nosso e partilhar o

alimento, assim, a fé se torna experiência vivida, fortalecendo os vínculos e a presença de Deus no cotidiano.

Com linguagem interativa, a obra oferece recursos diversos: imagens que podem ser impressas, atividades práticas, sugestões lúdicas, além de *QR codes* que dão acesso a histórias narradas e músicas. Esses elementos favorecem o envolvimento dos sentidos – visão, escuta, tato e até o olfato –, tornando a catequese mais viva e significativa.

Mais do que transmitir conteúdos, *Eu sou de Jesus* convida a um encontro com Cristo, um convite para que crianças, catequistas e famílias possam, juntos, descobrir e afirmar com alegria “Eu também sou de Jesus”. ●

**\*Rogério Bellini** é natural de Sorocaba, interior de São Paulo. Graduado em Administração de Empresas e Psicologia, possui especialização em Jogos Cooperativos e pós-graduação em Catequese. Atua na Arquidiocese de Sorocaba como catequista e formador, assessorando formações em Metodologia Catequética e ministrando oficinas de dinâmicas e contação de histórias em diversas dioceses pelo Brasil. Pela Editora Ave-Maria, publicou também *Catecrista: propostas para dinamizar a catequese com crianças* e *Sempre me guarde*.

# TRABALHOS SEM CORRENTES

A ESCRAVIDÃO  
CONTEMPORÂNEA  
NO BRASIL REVELA  
FERIDAS ABERTAS E  
MOSTRA COMO A FÉ E A  
CONSCIÊNCIA COLETIVA  
SÃO ESSENCIAIS PARA  
A PROMOÇÃO DE  
MUDANÇAS

◆ Nayá Fernandes ◆

**P**or trás de notícias frias e operações de resgate, o Brasil de 2026 ainda convive com cenas que parecem retiradas do século XIX. Em fazendas isoladas, oficinas clandestinas e até em grandes centros urbanos, trabalhadores seguem submetidos a condições degradantes, privados de liberdade, dignidade e direitos básicos. A chamada “escravidão moderna” não é metáfora, é realidade e tem um termo apropriado que é “trabalho análogo à escravidão”. Essa realidade vai além do trabalho em si, envolve casos de casamentos forçados e tráfico de pessoas.

Segundo estimativas da Organização das Nações Unidas (ONU), cerca de 50 milhões de pessoas vivem hoje em situação de trabalho análogo à escravidão. No Brasil, apenas em 2025, 2.772 pessoas foram resgatadas e um dado escancara a herança histórica: 83% delas eram pessoas negras.

## DOIS CASOS RECENTES: QUANDO O PASSADO INVADE O PRESENTE

Em fevereiro de 2025, uma operação do Ministério do Trabalho resgatou dezenas de trabalhadores em uma fazenda no interior de Minas Gerais. Viviam em alojamentos improvisados, sem água potável, alimentação adequada ou equipamentos de proteção e segurança. Muitos haviam sido aliciados com promessas falsas e, ao chegar, contraíram dívidas que os impediam de sair, o que acontece por meio de um mecanismo clássico de servidão por dívida em que a pessoa já começa a trabalhar devendo o local em que está e a comida recebida, na maioria dos casos.

Poucos meses depois, em São Paulo (SP), fiscais encontraram trabalhadores imigrantes em uma confecção clandestina. Costuravam por mais de catorze horas por dia, dormiam no próprio local de trabalho e recebiam valores irrisórios. Seus documentos haviam sido retidos pelos empregadores, o que é outra forma de controle e coerção praticada principalmente com imigrantes e que, em muitos casos, evolui para o tráfico de pessoas.

Casos como esses não são exceções, eles revelam um sistema que, embora ilegal, sustenta-se na desigualdade social, no racismo estrutural e na naturalização da exploração. Além disso, casos de pessoas que vivem nas casas de seus patrões como se fossem pessoas da família, mas não recebem salário e são privadas de liberdade, também têm sido comuns.

## “NENHUM SER HUMANO É ESCRAVO”

Para a pesquisadora Maria Cecília Domezi, doutora em Ciências das Religiões e referência nos estudos sobre Igreja na América Latina, a raiz do problema é profundamente ética e espiritual: “Nenhum ser humano é escravo. Ao contrário, na família humana cada pessoa é livre e digna segundo a criação e o projeto de Deus”, disse ela em entrevista à reportagem.

Ela lembra que documentos como a Encíclica *Laudato Si'*, do Papa Francisco, reforçam a ideia de uma casa comum, onde o cuidado deve ser mútuo entre pessoas e com o planeta, mas a realidade insiste em contrariar esse princípio: “Em pleno século XXI, mesmo com a inteligência artificial e todos os rápidos avanços científicos e tecnológicos, vigoram formas horríveis de roubo da liberdade, de uso e abuso de pessoas”, observa.

Domezi amplia o olhar: a escravidão moderna não se limita ao trabalho forçado, ela aparece também em casamentos compulsórios, tráfico humano, exploração infantil e violência de gênero.

## AS INFLUÊNCIAS DA ESCRAVATURA HOJE

A escravidão formal pode ter sido abolida no século XIX, mas seus efeitos continuam vivos e dolorosamente visíveis. “As marcas do passado, não cicatrizadas, continuam latejando em cada ataque de



Imagem: Arquivo Pessoal

**Maria Cecília Domezi.**

racismo, em cada ato ou atitude de discriminação, abuso, violência, submetimento, assédio”, afirma Domezi.

No Brasil, a herança escravocrata se traduz em desigualdades persistentes: quem ocupa os trabalhos mais precarizados, quem é mais vulnerável à exploração e quem mais sofre com a violência institucional. Além disso, pesquisas mostram que em trabalhos forçados e domésticos ainda há uma predominância de pessoas pretas e pardas.

É o que está no artigo “O cuidado enquanto ocupação: em que condições?” publicado em 19 de março de 2025 e publicado no site do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). O artigo foi apresentado durante o seminário “Trabalho, cuidado e parentalidades”, promovido pelo instituto em comemoração ao Dia Internacional da Mulher.

“Entre as pessoas que declaram realizar trabalho doméstico ou de cuidados remunerados no Brasil, 69,9% são mulheres negras. Esse é o resultado da Pesquisa Nacional sobre Trabalho Doméstico e de Cuidados Remunerados, realizada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada e pelo Ministério da Igualdade Racial (MIR), com 1.196 participantes. Do total de respondentes, 93,9% eram mulheres e 6,1% homens.

“O racismo associado à escravização é um vergonhoso traço de continuidade com o regime da escravatura, mal abolido aqui no fim do século XIX”, comenta Domezi.

### **TRABALHO: VOCAÇÃO OU EXPLORAÇÃO?**

Na comemoração do Dia de São José Operário, celebrado em 1º de maio, a reflexão ganha contornos ainda mais urgentes para os cristãos, pois, na tradição cristã católica, o trabalho não é apenas meio de subsistência, mas expressão da dignidade humana.

“Trabalhar é uma vocação humana fundamental, na colaboração com a obra criadora de Deus”, recorda Domezi, ecoando a doutrina social da Igreja.

Desde a Encíclica *Rerum Novarum* (1891), a Igreja denuncia a exploração e afirma que o trabalho não pode ser tratado como mercadoria. Essa visão foi aprofundada ao longo do século XX e reforçada por pontífices ao longo dos séculos como São João Paulo II e o próprio Papa Francisco, que insistia que trabalho digno é condição para uma vida digna.



Imagem: anankim / Adobe Stock

No Brasil, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) tem papel histórico na defesa da dignidade humana e de condições melhores de trabalho. Durante a ditadura militar, bispos e comunidades eclesiais de base apoiaram trabalhadores e denunciaram injustiças, muitas vezes sob risco. Hoje, esse compromisso continua.

Um dos nomes atuais ligados à pauta do trabalho digno é Dom Vicente Ferreira, que atua junto à Comissão Pastoral da Terra. Ele tem denunciado reiteradamente casos de trabalho escravo contemporâneo e defende fiscalização rigorosa e políticas públicas de proteção aos trabalhadores, especialmente no campo.

Para a pesquisadora, há ainda um ponto central que não pode ser ignorado: “A forma de economia e mercado que vigora em nosso mundo é pecaminosa. É uma forma que explora e mata”. A afirmação é forte e revela que o problema da escravidão contemporânea não é apenas legal ou moral, mas é também estrutural. Ele está enraizado em modelos econômicos que priorizam o lucro acima da vida.

## ENTRE A DENÚNCIA E A ESPERANÇA

Durante a 62ª Assembleia-geral da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, que aconteceu em Aparecida (SP) de 15 a 24 de abril de 2026, a Comissão Episcopal para a Ação Sociotransformadora (Cepast-CNBB) propôs aos bispos o debate sobre políticas públicas voltadas aos direitos do trabalhador, com foco especial no Tema 1389 em debate no Superior Tribunal Federal (STF).

Durante o evento, Dom José Reginaldo Andrietta, bispo referencial da Pastoral Operária, afirmou: “Há um avanço da ‘pejotização’ irrestrita nas relações de trabalho no Brasil, com consequências gravíssimas. As condições de trabalho já são, em geral, muito precárias, em um cenário onde a informalidade atinge 43% da população economicamente ativa. Ao estabelecer que os contratos passem a ser de pessoa jurídica, perdem-se direitos previstos na Consolidação das Leis do Trabalho [CLT], o que aprofunda ainda mais a precarização”. A iniciativa mostra a relevância do tema e como os bispos têm se posicionado sobre as mais diversas formas de manutenção dos direitos e da dignidade dos trabalhadores.

Se os casos recentes como os citados no início desta reportagem chocam, eles também revelam

algo importante: há fiscalização, há resgates, há resistência. Há quem denuncia, quem luta, há quem continua trabalhando para que as pessoas sejam respeitadas em seus direitos.

Maria Cecília Domezi nos lembra que, embora a escravização tenha ficado no passado, é importante “acabar com toda e qualquer forma de escravização”.



Imagem: AungMye / Adobe Stock

## CAMINHOS POSSÍVEIS: DA DENÚNCIA À TRANSFORMAÇÃO

Diante de um cenário tão complexo, o que fazer? Domezi aponta que a resposta passa por múltiplas frentes: “O cuidado com quem sofre ‘rasteiras’ e ‘pisoteios’ em sua dignidade humana (...) inclui proximidade, compaixão, solidariedade concreta”.

Não basta solidariedade individual. É necessário agir coletivamente:

- Fortalecer redes e movimentos sociais;
- Pressionar instituições públicas;
- Apoiar organizações de defesa dos trabalhadores;
- Investir em educação e conscientização;
- Combater o racismo estrutural.

Ela também destaca o papel das pastorais sociais e da própria Igreja: “Apoiar supõe somar-se aos movimentos sociais, às organizações da sociedade civil, à educação para a valorização da cultura afro, o respeito e o diálogo”, afirma.●



O Dia Mundial das Comunicações Sociais (DMCS) é a principal data da Igreja quando o assunto é comunicação.

Essa data vai muito além de uma simples comemoração, pois é um tempo de parar, refletir e, principalmente, alinhar a missão e a prática: por que comunicamos? Para quem comunicamos? Como estamos comunicando?

Para quem vive no serviço da Pastoral da Comunicação no dia a dia da paróquia, ou para quem atua em veículos e empresas de comunicação católica, essa data é quase como um “exame de consciência” da vocação e da missão do comunicador.

### DE ONDE SURTIU A DATA?

A Igreja começou a olhar de forma mais atenta para a comunicação a partir do Concílio Vaticano II. Foi nesse contexto que, em 1966, o Papa São Paulo VI instituiu oficialmente o Dia Mundial das Comunicações Sociais. A primeira celebração aconteceu em 7 de maio de 1967; desde então, a data passou a fazer parte da vida da Igreja no mundo inteiro não como algo acessório, mas como parte da própria missão evangelizadora.

### QUANDO É CELEBRADO O DIA MUNDIAL DAS COMUNICAÇÕES SOCIAIS?

O Dia Mundial das Comunicações Sociais é celebrado sem-

pre no Domingo da Ascensão do Senhor.

Isso não é por acaso: a ascensão é o momento em que Jesus confia aos discípulos a missão: “Ide por todo o mundo e pregai o Evangelho a toda criatura” (Mc 16,15), ou seja, comunicar está no coração do envio missionário. Não é algo secundário, é parte essencial da evangelização.

### QUANDO O TEMA É DIVULGADO?

Todos os anos, o tema do Dia Mundial das Comunicações é divulgado no dia 29 de setembro, na Festa dos Santos Arcanjos. Aqui há um detalhe bonito: os arcanjos são mensageiros de Deus, ou seja, a própria escolha da data já nos lembra que comunicar, na Igreja, não é só transmitir informação, é ser portador de uma mensagem que vem de Deus.

### QUANDO A MENSAGEM COMPLETA DO PAPA É PUBLICADA?

A mensagem completa do Papa é publicada no dia 24 de janeiro, Festa de São Francisco de Sales, padroeiro dos comunicadores. Isso também diz muito: São Francisco de Sales é um grande exemplo de comunicação feita com mansidão, verdade, caridade e zelo pastoral. Um estilo que fala ao coração, e não apenas à razão.

### O QUE ISSO MUDA NA PRÁTICA PARA OS COMUNICADORES CATÓLICOS?

Se formos bem sinceros com a vocação da comunicação enquanto evangelização, muda tudo.

O Dia Mundial das Comunicações Sociais não é só uma data para fazer um post bonito, é um chamado concreto para quem está na missão da comunicação.

É um convite:

- à formação constante;
- a rever o jeito de comunicar;
- a sair da superficialidade;
- a comunicar com verdade, ética e espiritualidade.

Principalmente, é lembrar que comunicação na Igreja não é sobre viralização, é sobre gerar encontro.

### QUAL O TEMA PARA 2026?

O 60º Dia Mundial das Comunicações Sociais tem como tema “Preservar vozes e rostos humanos” e será celebrado no dia 17 de maio de 2026. Esta é a primeira mensagem para tal data do Papa Leão XIV.●

**\*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.

# REVISTA AVE MARIA: 128 ANOS

## DE MISSÃO, COMUNICAÇÃO E FIDELIDADE AO EVANGELHO

◆ Renata Moraes\* ◆

**M**ais do que atravessar o tempo, a *Revista Ave Maria* construiu uma presença viva na história da fé no Brasil. Em 2026, ao completar 128 anos, consolida-se como um dos mais antigos e contínuos veículos da imprensa nacional, mantendo a missão de comunicar o Evangelho a diferentes gerações.

Fundada em 28 de maio de 1898, em São Paulo, com apenas quatro páginas e tiragem de 300 exemplares, a publicação nasceu com o propósito de evangelizar e difundir a devoção à Virgem Maria. Reconhecida como a primeira revista mariana do Brasil, mantém circulação ininterrupta até os dias atuais, consolidando-se como instrumento de evangelização, informação e formação espiritual.

Seu surgimento está ligado aos desafios da República recém-proclamada, em um contexto de laicização da sociedade. Nesse cenário, a Igreja investiu na imprensa como

meio de presença e formação dos fiéis. A *Ave Maria* nasceu da iniciativa de leigos e, pouco depois, foi assumida pelos Missionários Claretianos, que garantiram sua continuidade e expansão ao longo dos anos.



**Desde a chegada  
ao Brasil, em 1895,  
os claretianos  
compreenderam  
que, em um país de  
dimensões continentais,  
a comunicação seria  
fundamental para  
a evangelização**



A página impressa, e, atualmente, também a digital, tornou-se um verdadeiro “missionário”, capaz de alcançar lugares onde a presença física não chega. Inspirados pelo carisma de Santo Antônio

Maria Claret, transformaram a revista em uma obra de formação espiritual e proximidade com o povo.

A partir da revista, nasceu também a Editora Ave-Maria, que se consolidou como um dos pilares do mercado editorial religioso no país. Um marco histórico dessa trajetória ocorreu em 1959, com o lançamento da Bíblia Sagrada. Reconhecida como a primeira Bíblia católica completa traduzida e publicada no Brasil a partir dos textos originais, tornou-se um fenômeno de difusão, consagrando-se como uma das versões mais populares entre os fiéis brasileiros, graças à sua linguagem clara e acessível.

Ao longo das décadas, a *Revista Ave Maria* acompanhou as transformações da Igreja e da sociedade brasileira, adaptando sua linguagem e seus formatos sem perder a essência. Em 2021, atenta às novas dinâmicas da comunicação, passou a ser totalmente digital e gratuita, ampliando seu alcance e permitin-



Imagem: Farkno Architect / Adobe Stock

do que leitores de diferentes partes do mundo tenham acesso tanto às edições atuais quanto ao seu vasto acervo histórico.

Aos 128 anos, a *Revista Ave Maria* permanece como referência de espiritualidade, sustentada pelo trabalho dos claretianos e de

colaboradores leigos. Mais do que um registro do passado, a publicação reafirma seu compromisso com o futuro, mantendo-se como uma voz viva que comunica a mensagem cristã diante dos desafios do mundo contemporâneo, levando fé,

formação e esperança aos lares brasileiros. ●

**\*Renata Moraes** é jornalista, especialista em comunicação e estratégias digitais, com mais de 15 anos de experiência. Formada em Jornalismo pela FIAM FAAM, possui pós-graduações pela ESPM, SENAC e UNISAL. Atualmente, cursa Licenciatura em Letras pela UNIVESP.

# NO CORAÇÃO DE MARIA, O BRASIL REAPRENDE A SER FILHO

♦ Pe. Diego Lelis, cmf ♦

“DITOSO QUEM INVOCA MARIA SANTÍSSIMA, QUEM RECORRE AO IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA COM CONFIANÇA.”

(SANTO ANTONIO MARIA CLARET)

**M**aio chega sempre como quem bate à porta do coração. Não chega com pressa, mas com delicadeza. Há algo de profundamente humano e, ao mesmo tempo, profundamente divino neste mês que a tradição da Igreja consagrou à Virgem Maria. Não é apenas um costume devocional, é uma pedagogia espiritual. É como se a Igreja, conhecedora da fragilidade dos nossos afetos e da dispersão dos nossos dias, convidasse-nos a reaprender a amar, olhando para aquela que soube amar sem reservas.

Falar de Maria, no entanto, exige um deslocamento interior. Não se trata de falar sobre uma personagem distante, envolta em imagens idealizadas, trata-se de deixar-se alcançar por uma presença materna e acolhedora.



imagem: Freepik

A teologia mais recente, em sintonia com o Concílio Vaticano II, tem insistido nisso com vigor: Maria não pode ser compreendida isoladamente, mas no coração do mistério de Cristo e da Igreja. Ela é mulher concreta, discípula, peregrina da fé. Justamente por isso, torna-se espelho daquilo que a Igreja é chamada a ser.

Nesse horizonte, o título “coração de Maria” adquire uma densidade que vai muito além de uma linguagem afetiva. O coração, na tradição bíblica, não é apenas o lugar dos sentimentos, é o centro da pessoa, onde se decide a vida. Quando o Evangelho nos diz que Maria “guardava todas essas coisas, meditando-as em seu coração” (Lc 2,19), revela-nos uma mulher que não vive na superficialidade dos acontecimentos, mas na profundidade do sentido, da fé e da esperança. Uma mulher que acolhe, discerne, sofre, espera e ama, por isso, contemplar o coração de Maria é contemplar uma forma de existir diante de Deus e diante do mundo.

Neste ano, essa contemplação ganha uma ressonância ainda mais profunda. Celebramos os oitenta anos da consagração do Brasil ao imaculado coração de Maria. Em 1946, num contexto marcado por incertezas históricas e feridas ainda abertas no mundo provocadas pelas guerras, pelo medo de novos conflitos, pela necessidade de reconstrução material e espiritual, a Igreja no Brasil confiou o país ao coração de uma mãe como ato teológico de confiança e reconhecimento de que ela cuida de cada um de nós. Consagrar é reconhecer que não nos pertencemos, é admitir que nossa história precisa ser atravessada por uma presença que nos reorienta, que nos humaniza, que nos reconduz ao essencial.

O gesto de consagração permanece atual, talvez hoje mais do que nunca. Em um tempo fragmentado, marcado por tantas formas de violência, por indiferenças que se naturalizam e por uma crise profunda de sentido, voltar ao coração de Maria é reencontrar um lugar de recomposição interior. Não um refúgio alienante, mas uma fonte de lucidez e de compromisso.

A tradição espiritual recorda que o coração de Maria é escola. Escola de escuta, porque ela acolhe a Palavra antes de anunciá-la. Escola de disponibilidade, porque sua resposta não nasce do controle, mas da confiança. Escola de fidelidade, porque permanece de pé mesmo quando tudo parece ruir. Escola de ternura, porque sua presença nunca se impõe, mas sustenta.

É precisamente aqui que a espiritualidade claretiana encontra um de seus pontos mais luminosos. Santo Antônio Maria Claret não fala do coração de Maria como uma

ideia, mas como quem experimentou um pertencimento. Ele insiste com veemência: não basta que os missionários, hoje conhecidos como claretianos, sejam chamados “filhos do coração de Maria”, é necessário serem e sentirem-se filhos. Há, nessa afirmação, uma exigência espiritual profunda. Não se trata de um título honorífico, mas de uma configuração existencial. Ser filho do coração de Maria é deixar-se educar por esse coração.

O que significa ser educado por Maria? Significa aprender a ter um coração missionário, inquieto diante da dor do mundo. Significa cultivar uma fé encarnada, que não separa oração e vida. Significa desenvolver uma sensibilidade capaz de perceber o sofrimento oculto das pessoas. Significa, sobretudo, deixar que o próprio coração seja moldado segundo as virtudes que nela resplandecem: humildade que não se exhibe, fortaleza que não endurece, pureza que integra, caridade que se doa.

Claret compreendeu que a missão nasce do coração e que não há verdadeira evangelização sem transformação interior, por isso, ao confiar sua congregação ao coração de Maria, ele não estava apenas estabelecendo uma devoção, ele indicava um caminho formativo, um itinerário de configuração.

Nesse sentido, o mês mariano não pode ser reduzido a práticas repetitivas que não tocam a vida. Ele é convite à conversão do coração. É tempo de reorganizar afetos, de purificar intenções, de reencontrar a coerência entre aquilo que professamos e aquilo que vivemos.

Talvez seja esse o maior desafio do nosso tempo. Não nos falta informação religiosa, falta-nos interioridade. Não nos faltam discursos sobre Deus, falta-nos experiência de Deus que transforma o cotidiano. É exatamente aí que Maria se torna presença decisiva porque nela fé e vida não se separam. Palavra e existência coincidem.

Celebrar os oitenta anos da consagração do Brasil ao coração de Maria é, portanto, mais do que recordar um evento do passado, é perguntar, com honestidade, o que fizemos dessa entrega, é interrogar se nosso país tem permitido que esse coração materno eduque nossas relações, inspire nossas escolhas, ilumine nossas estruturas.

Talvez a resposta não seja confortável, mas o caminho permanece aberto. Maio volta a nos visitar e, com ele, essa possibilidade sempre nova de recomeço. Não um recomeço ruidoso, mas silencioso, como é o amor verdadeiro, como é o coração de uma mãe. Talvez seja isso que Maria continua a nos ensinar: que Deus não transforma o mundo apenas com grandes gestos, mas com corações que, em silêncio, deixam-se transformar por Ele. ●



Imagem: Kunsthistorisches Museum - Fra Bartolomeo (1472-1517) / gallerix.org

# Mãe de Deus, da Igreja e nossa: um caminho seguro até Cristo

**MEMÓRIA INSTITUÍDA PELO PAPA FRANCISCO  
EM 2018 CONVIDA OS FIÉIS A REDESCOBRIREM A  
PRESENÇA MATERNA DE MARIA NO CORAÇÃO DA  
IGREJA E NA VIDA COTIDIANA DA FÉ**

◆ Renata Moraes ◆

**A** liturgia da Igreja é um organismo vivo que respira a tradição e se renova no sopro do Espírito Santo. Na primeira segunda-feira após Pentecostes, a Igreja celebra a memória da Virgem Maria como Mãe da Igreja. O título, oficialmente inserido no calendário litúrgico em 2018, expressa uma verdade antiga, vivida desde os primórdios do cristianismo e profundamente enraizada na tradição.

A instituição dessa memória foi formalizada pelo Papa Francisco, por meio do Decreto *Ecclesia Mater*, publicado em 3 de março daquele ano, determinando sua inclusão no calendário romano geral. Mais do que acrescentar uma celebração, o gesto propõe uma compreensão mais profunda da presença de Maria na vida e na missão da Igreja.

Em entrevista para a *Revista Ave Maria*, o teólogo Julio Caprani, especialista em Mariologia Latino-americana, destacou que a decisão não se limita a um ato devocional, mas se trata de uma afirmação teológica consistente, que situa Maria no coração da comunidade como mãe que acompanha, cuida e forma os discípulos: “Não se trata simplesmente de adicionar uma celebração, mas de oferecer uma chave interpretativa: viver a fé como filhos em uma comunidade que, à maneira de Maria, acolhe, protege, escuta e se coloca a serviço”, explica.

Sobre a importância dessa decisão, Caprani afirma que instituir essa memória ajuda a

redescobrir Maria como modelo de discípulo missionário: uma mulher que escuta, discerne e age na história. “Podemos sem dúvida destacar o seu papel como figura próxima dos processos humanos: mulher do povo, atravessada por incertezas e esperanças. Certamente, essa memória litúrgica reforça uma imagem de Igreja mais materna, acolhedora e solidária”, destaca o teólogo.

### A MATERNIDADE DE MARIA E O ROSTO MATERNO DA IGREJA

A maternidade de Maria ilumina, desde o início, a compreensão da própria Igreja. Como recordava Papa Francisco, “Todas as palavras de Nossa Senhora são palavras de mãe”: da anunciação até o Calvário, sua presença é marcada por um cuidado constante e fiel. Essa afirmação foi feita na Casa Santa Marta durante a primeira Missa celebrada em memória da Bem-aventurada Virgem Maria, Mãe da Igreja, em 21 de maio de 2018. Na ocasião, o Pontífice retomou o ensinamento dos padres da Igreja, que sempre reconheceram na maternidade de Maria uma referência direta à maternidade da própria Igreja.

Ao destacar a dimensão feminina da Igreja, o Papa também sublinhou o papel essencial da mulher em sua vida e missão. Segundo ele, a Igreja não pode avançar sem essa presença feminina, pois carrega em si um traço que remonta à própria Maria, escolhida por Cristo como modelo e caminho de cuidado, acolhida e fecundidade espiritual.

A maternidade espiritual de Maria encontra fundamento nas páginas do Evangelho. “Aos pés da cruz, Maria recebe uma nova maternidade sobre o discípulo amado, símbolo de toda a comunidade”, recorda Caprani. A tradição cristã reconhece nesse gesto a entrega de Maria à Igreja nascente, inaugurando uma relação que ultrapassa o tempo histórico.



Imagem: Arquivo Pessoal

Teólogo Julio Caprani.



Imagem/Arquivo Pessoal

**Jornalista e Catequista Alam Carrion.**

Essa compreensão foi aprofundada pelo Concílio Vaticano II, especialmente na Constituição Dogmática *Lumen Gentium*, que apresenta Maria inserida no mistério de Cristo e da Igreja: “Ela não está à margem, mas no coração da comunidade, como mãe e modelo”, afirma o teólogo.

À luz do Concílio Vaticano II, isso enriquece a vivência da fé ao convidar a uma Igreja mais fiel ao Evangelho: discípula, servidora, comunitária e profundamente humana.

### **A GRANDEZA DA VIRGEM MARIA**

Também em entrevista para a reportagem da *Revista Ave Maria*, o jornalista e catequista

Alam Carrion destaca que, mais do que um título, essa maternidade se manifesta de forma concreta na vida espiritual dos fiéis, essa verdade decorre da própria identidade de Maria.

“Se ela é mãe de Cristo, também é mãe daqueles que formam o seu corpo, que é a Igreja”, explica. Segundo ele, essa missão não se limita ao passado: “Não terminou em Belém nem no Calvário. Trata-se de uma presença que continua na vida dos redimidos”.

Essa dimensão materna transforma a experiência cristã. Reconhecer Maria como mãe significa compreender que a fé não é vivida de forma isolada: “Não caminhamos na orfandade, mas sob uma presença materna que

consola, intercede e conduz sempre a Cristo”, afirma Carrion, destacando o caráter profundamente relacional da vida cristã.

Na vida da Igreja, essa presença se expressa de maneira silenciosa, porém, constante. Maria forma discípulos, sustenta vocações e inspira a missão. “Essa maternidade se traduz no discipulado: Maria ajuda os fiéis a escutar a Palavra e a colocá-la em prática, formando comunidades mais maduras na fé”, observa o teólogo Julio Caprani. Essa perspectiva também ilumina a missão dos ministros ordenados, chamados a exercer um cuidado pastoral mais próximo, sensível e atento às realidades concretas.

No cotidiano, essa influência se torna visível em gestos simples. Carrion aponta que, entre os sacerdotes, Maria é modelo de fidelidade e entrega; entre os leigos, sua presença aparece nas famílias, na oração e nos processos de conversão. Trata-se de uma ação discreta, semelhante à descrita nos Evangelhos, mas profundamente eficaz na sustentação da vida espiritual e na construção da comunhão eclesial.

A expressão “cheia de graça” revela ainda mais essa identidade. Em sua obra *Gratia plena, a grandeza da Virgem*, publicada pela Editora Ave-Maria, o influenciador digital Alam Carrion explica que não se trata de um elogio passageiro, mas da revelação de uma realidade única: “Maria foi preparada por Deus para sua missão, cumulada de graça de forma singular. Quanto mais se contempla Maria, mais se contempla a obra de Deus”. Sua grandeza, portanto, não está em si mesma, mas na ação divina que nela se manifesta plenamente.

Essa verdade faz de Maria um sinal de esperança para os fiéis. Sua vida demonstra o que Deus pode realizar em uma existência aberta à sua vontade, tornando-se modelo de fé, confiança e entrega. Em tempos marcados por incertezas e fragilidades, sua maternidade

continua a oferecer sentido, cuidado e direção segura para a caminhada cristã.

Diante disso, a Igreja convida a uma devoção mariana autêntica, equilibrada e centrada em Cristo. O especialista em Mariologia Latino-americana, Julio Caprani recorda que Maria “nunca se coloca no lugar de Cristo, mas sempre conduz a Ele”, por isso, a verdadeira devoção não se reduz a práticas externas ou a expressões meramente sentimentais, mas se traduz em uma vida marcada pela escuta da Palavra, pela humildade e pelo serviço.

### CELEBRAR MARIA COMO MÃE DA IGREJA

O catequista Alam Carrion reforça essa compreensão com uma imagem simbólica: “Se Maria é a Lua, Cristo é o Sol. Toda luz que nela vemos vem dele e conduz a Ele”. Assim, práticas como o Rosário, a vida sacramental e a meditação dos mistérios de Cristo tornam-se caminhos concretos para aprofundar a fé e fortalecer a relação com Deus no cotidiano.

Celebrar Maria como Mãe da Igreja é também redescobrir o rosto da própria comunidade cristã, chamada a ser mais acolhedora, próxima e misericordiosa. Inspirada pela Virgem, a Igreja é convidada a viver uma fé encarnada na realidade, capaz de acolher, proteger e servir, especialmente os mais vulneráveis e aqueles que mais necessitam de cuidado.

Mais do que uma recordação litúrgica, essa memória reafirma uma verdade essencial: os cristãos não caminham sozinhos. Maria continua a acompanhar seus filhos, sustentando a fé e conduzindo-os ao encontro com Cristo. Sua presença materna, discreta e constante, permanece como sinal de esperança no coração da Igreja e na vida de cada fiel.

Assim, ao olhar para Maria, a Igreja reconhece não apenas um modelo, mas uma mãe que forma, protege e guia e, como ensina a tradição viva, quem se deixa conduzir por ela encontra sempre, com segurança, o próprio Cristo. ●

# SUA FÉ NÃO PODE SER VIVIDA NO AUTOMÁTICO!



UM LIVRO PRA  
QUEM QUER  
ENTENDER A SANTA  
MISSA



COMPRE O SEU PELO SITE  
AVEMARIA.COM.BR

# SANTUÁRIO DIOCESANO DA SANTÍSSIMA TRINDADE

◆ Assessoria do Santuário ◆







# PALAVRA DO PAPA

## Conselhos do Papa Leão XIV sobre a paz

◆ Da Redação ◆

**O** Papa Leão XIV convida todos a rejeitar o uso do nome de Deus para justificar violência, interesses políticos ou guerras, denunciando aqueles que manipulam a fé para destruir.

Ele alerta que é fácil destruir, mas reconstruir exige tempo, esforço e compromisso, incentivando a escolher caminhos que promovem a vida, o cuidado e a dignidade humana.

O Pontífice encoraja a acolher o outro como irmão, reconhecendo que todos fazem parte de uma única família, chamada a viver unida na mesma casa comum. Também destaca a importância de uma “revolução silenciosa” feita por gestos concretos de amor ao próximo, especialmente no cuidado com os que sofrem.

Por fim, insiste na necessidade de caminharmos juntos, com coragem e perseverança, servindo à paz de forma concreta no dia a dia e confiando que ela não precisa ser inventada, mas acolhida e vivida. ●

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

#### Por uma alimentação para todos

*Rezemos para que todos, desde os grandes produtores até aos pequenos consumidores, se comprometam a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.*



Imagem: redemundialdeoracaoopapa.pt

Abraça sua  
**MÃE**

◆ Angela Abdo\* ◆

Imagem: Prostock-studio / Adobe Stock



Imagem: Imagem gerada por IA / Gemini



# Hora de sair do automático

## E VIVER A FÉ DE VERDADE

◆ Matheus Pinheiro\* ◆

**S**e a Semana Santa foi aquele “intensivão” espiritual que fez a gente repensar a vida, o mês de maio é o momento de colocar tudo isso em prática e, olhe, o calendário vem forte! É a chance perfeita de sair do modo automático e trazer Deus para o meio da nossa correria diária.

Logo no dia 13, a gente esbarra na mensagem de Nossa Senhora de Fátima. Sabe aquele dia em que a cabeça não para, a ansiedade bate forte e o mundo parece barulhento demais? Fátima é um lembrete direto de Maria pedindo para a gente desacelerar. Ela apareceu para três crianças num lugar supersimples para dar um recado bem direto: rezem. É um convite real para trocar um pouco do tempo de tela por um tempo de paz, buscando aquele colo de mãe que acalma qualquer tempestade interna.

Por falar em tempestade, no dia 22 a gente celebra Santa Rita de Cássia, a famosa padroeira das causas impossíveis. Quem nunca teve um “BO” na vida que parecia não ter solução? Olhar para a história de Santa Rita não é romantizar o sofrimento, mas aprender sobre resiliência pura. Ela é o exemplo de quem en-

frentou os piores cenários, mas não perdeu a doçura nem a confiança. Rita nos ensina que, mesmo quando a situação grita “*game over*”, a fé e o amor de Deus sempre têm a palavra final.

Para dar sentido a tudo isso, celebramos Pentecostes. Se a gente passa boa parte do tempo buscando colo e pedindo ajuda para os nossos impossíveis, o Espírito Santo chega para dar aquele empurrão que a gente tanto precisa. Pentecostes não é uma história antiga de um livro, é o botão de *start* da nossa missão hoje. O Espírito vem queimar a nossa vergonha, tirar a gente da inércia e dar a coragem necessária para viver a fé de forma autêntica, seja na faculdade, no trabalho ou no rolê com os amigos.

Viver maio de verdade não é sobre bater meta de oração, mas sobre deixar que Fátima, Santa Rita e o Espírito Santo transformem o nosso jeito de encarar a rotina.

Dica prática: escolha um dia desta semana para fazer algo diferente. Desligue o celular quinze minutinhos antes de dormir, entregue para Deus aquela “*parada*” que está tirando o seu sono (peça uma força para Santa Rita!) e clame pelo Espírito Santo para dar um *reset* na sua coragem pro dia seguinte. *Bora tentar?* ●

**\*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.





SOB A VOSSA  
*proteção*

◆ Pe. Aloísio dos Santos Mota\* ◆

**N**o Por volta de nove anos atrás estava eu, ainda como missionário redentorista, na biblioteca do convento no Santuário Nacional perscrutando os relatos históricos da maior devoção mariana do país quando, de passagem pelos livros, deparei com um opúsculo intitulado *Aos pés da mãe*.

Imediatamente me recordei da espiritualidade mariana e cristológica do grande pai da Teologia Moral, Santo Afonso Maria, que, em seus escritos sobre a busca da prática de amar a Jesus Cristo, ensina que “todos podem ser santos, cada um em seu estado de vida”.

Recordei-me, igualmente, de que ele nos estimulava a rezar bem perto do povo, aliás, como o povo, e então fui tentar fazer isso e tudo se configurou na basílica histórica de Aparecida (SP), onde me fiz romeiro durante os anos em que aí estive. Várias vezes fui ao meio do povo para visitar a imagem de Nossa Senhora; queria ouvir as conversas, escutar as orações que, às vezes, eram tão marcantes e em voz alta. Foi aí que essa expressão me fez cair em mim: todos estamos aos pés da mãe.

De fato, desde criança, aos pés da mãe corríamos diante do medo e das ameaças infantis de nosso mundo ainda pequeno. Aos pés da mãe corríamos quando algo não dava certo em nossas vidas. Aos pés da mãe há sempre consolo e consolação, abraço afetuoso, colo

materno e a certeza de que, mesmo quando fazemos o que não devemos, é aos pés dela que devemos sempre estar.

Essa expressão faz ainda mais sentido quando estamos junto com o povo, na fila que passa atrás do altar da basílica histórica, porque, quando passamos aos pés da imagem, o olhar é para cima, a postura é de humildade, busca-se o Céu. Por conseguinte, o melhor lugar: aos pés da mãe.

Às quinze horas, a consagração, na voz do Padre Vítor Coelho, também me chamava a atenção, não só pela sua bela voz rouca e entonação perfeita, mas também pela música de fundo: “Rogai por nós, ó mãe, tão pia”, sobretudo a versão primeira, entoada pelo antigo coral da basílica.



**Essa canção, que sempre estive ao fundo da oração da consagração, cunhada pelo apóstolo de Aparecida, também nos revela a mesma verdade que aprendi aos pés dela: “Infeliz quem não te conhece”, diz a letra da canção filha de seu tempo e da teologia vigente à época**



Na basílica nova, igualmente, após enfrentar as filas enormes,

estamos aos pés da imagem mais querida do Brasil, olhando-a e conversando com a pessoa de Maria. A relação entre o que me ocorreu naquela tarde na biblioteca do convento, lendo e meditando aquele opúsculo, e o fato de me propor a estar junto ao povo, aos pés da mãe, fez renascer uma devoção e piedade popular em mim que, diga-se de passagem, não se aprende nas universidades, nem nos cursos, nem nos livros; neles, há indicações e proposições, mística mesmo só se propondo, experimentando, vivendo. Quem se faz romeiro de Aparecida não volta vazio, volta cheio, repleto do afeto materno e do regaço acolhedor de uma mãe que olha seus filhos, a seus pés, e se compadece de suas aflições e necessidades.

Em minha história, como padre devoto de Maria, há vários momentos simples e significativos como esse, afinal, ela é “Maria de Nazaré, Maria do povo, Maria de Deus”. Para nós ela é mãe! Resta-nos ser povo, Igreja por inteiro, comunidade de comunidades e estar a seus pés como filhos amados. ●

**\*Padre Aloísio dos Santos Mota**

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

# A VERDADE COMO CAMINHO

PARA NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO

◆ Pe. Luiz Antônio de Araújo Guimarães\* ◆



Imagem: pathdoc / Adobe Stock

**T**odo mandamento da lei de Deus tende a uma moral, isto é, a uma boa conduta, de tal modo que aqueles que o cumprirem viverão bem consigo mesmos, com os outros e um dia alcançarão a salvação. Pensando assim, saiba por que o oitavo mandamento, “Não levantar falso testemunho”, é tão urgente para ser praticado todos os dias.

O ser humano é, por natureza, um indivíduo que anseia pela verdade e esta garante que ele não caminha sem direção, mas tem como meta um porto seguro e o caminho para chegar até esse porto é tão verdadeiro quanto. No entanto, quem é a verdade? Quem é o caminho? Disse Jesus: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vai a Pai senão por mim!” (Jo 14,6). O destino final do cristão é o Céu, o porto seguro – plena comunhão com o Pai Eterno –, mas para chegar lá é necessário acolher e colocar em prática as palavras de Jesus, que é a verdade por excelência. Diante de Pilatos, que achava que a verdade era algo relativo, possível de negociação, Jesus exclamou: “É para dar testemunho da verdade que nasci e vim ao mundo. Todo o que é da verdade ouve a minha voz” (Jo 18,37).

Ora, ouvir a voz de Jesus é um passo certo que o cristão deve dar a fim de que caminhe sempre na verdade. Faltar com a verdade fere o coração de Deus, rompe a aliança com Ele, bem como com o outro que lhe confiou algo. A verdade é semelhante a um juramento para com Deus e com o próximo. Diz a Sagrada Escritura: “Não levantarás falso testemunho contra o teu pró-

ximo” (Ex 20,16) e “Foi dito aos antigos: ‘Não faltarás ao que tiveres jurado; hás de cumprir os teus juramentos para com o Senhor’” (Mt 5,33). Já o *Catecismo da Igreja Católica*, no número 2464, relata: “O oitavo mandamento proíbe falsificar a verdade nas relações com outrem. Esta prescrição moral decorre da vocação do povo santo para ser testemunha do seu Deus, que é e que quer a verdade. As ofensas à verdade exprimem, por palavras ou por atos, a recusa em empenhar-se na retidão moral: são infidelidades graves para com Deus e, nesse sentido, minam os alicerces da aliança”.



### **Aquele que levanta um falso testemunho já rompeu com a aliança, quer com Deus, quer com o próximo**



Sua palavra passa a ser vã, sem sentido algum, o que implica uma grande ameaça às relações interpessoais: “Os homens não seriam capazes de viver juntos se não tivessem confiança uns nos outros, isto é, se não se dissessem a verdade. A virtude da veracidade dá justamente a outrem o que lhe é devido. A veracidade observa um justo meio-termo entre o que deve ser dito e o segredo que deve ser guardado: implica honestidade e discrição. Por justiça, um homem deve honestamente ao outro a manifestação da verdade” (*Catecismo da Igreja Católica*, 2469).

O cristão, sobretudo o jovem, que está sendo formado em sua

consciência e que enfrenta uma sociedade fortemente relativista, deve ter o cuidado de pensar sempre se suas palavras e atos estão condizentes com a verdade moralmente cristã. Não deve se envergonhar de dar testemunho dela, deve ser uma luz em meio às trevas, nadar contra as correntezas ferozes que tentam macular a busca pela verdade. É por isso que o *Catecismo da Igreja Católica* orienta: “O dever dos cristãos, de tomar parte na vida da Igreja, leva-os a agir como testemunhas do Evangelho e das obrigações que dele dimanam. Este testemunho é transmissão da fé por palavras e obras. O testemunho é um ato de justiça que estabelece ou que dá a conhecer a verdade: todos os fiéis cristãos, onde quer que vivam, têm obrigação de manifestar, pelo exemplo da vida e pelo testemunho da palavra, o homem novo de que se revestiram pelo Batismo e a virtude do Espírito Santo, com que foram robustecidos na Confirmação” (2472). Com os sacramentos do Batismo e da Crisma a pessoa tem em si a presença vivificadora do Espírito Santo que lhe chama a ser testemunha. É preciso não ter medo de dar testemunho da verdade!

A busca e o testemunho da verdade não devem ser só por um período da vida e sim constantes diárias, o que levará a pessoa a não levantar falso testemunho, o que fortalecerá a comunhão para com Deus e com o outro, sendo credível em suas palavras e ações, o que resultará na paz consigo e com todos e um dia ter a garantia do Céu, portanto, avante na busca pela verdade: “Conhecereis a verdade e ela vos libertará!” (Jo 8,32). ●



# BENEFÍCIOS DO CAFÉ E COMO FAZÊ-LO

◆ Tua Saúde\* ◆

O café é uma bebida que promove muitos benefícios para a saúde, como prevenir o envelhecimento precoce, melhorar a disposição física, evitar a depressão e ajudar no emagrecimento. Esses benefícios são possíveis porque o café é rico em compostos bioativos antioxidantes e anti-inflamatórios, como cafeína, ácido clorogênico, ácido cafeico e kahweol.

O sabor, o aroma e a quantidade de cafeína variam de acordo com o tempo de torrefação, o tipo de moagem e a forma de preparo dos grãos, incluindo expresso, solúvel, coado ou descafeinado. Pode ser consumido puro ou usado em preparações doces, como *tiramisu* e sorvete, e salgadas, como molhos.

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

1. Ajuda no emagrecimento: a cafeína ajuda a controlar a fome temporariamente e possui efeito termogênico, aumentando o gasto energético e a queima de gordura.
2. Melhora o desempenho durante exercícios: tem propriedades ergogênicas e analgésicas, aumentando a energia e reduzindo o cansaço físico.
3. Melhora memória e concentração: estimula o sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta e a capacidade de concentração.
4. Evita a depressão: os polifenóis combatem radicais livres e inflamações, ajudando a melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

5. Diminui o risco de câncer: os compostos antioxidantes protegem as células contra danos.

6. Combate a dor de cabeça: possui ação anti-inflamatória e analgésica, podendo ajudar em casos de enxaqueca. Os efeitos variam conforme o organismo.

7. Evita doenças cardiovasculares: contribui para a saúde das artérias e melhora a circulação sanguínea.

8. Combater a prisão de ventre: estimula o funcionamento intestinal e facilita a evacuação.

9. Evita a diabetes: ajuda a regular os níveis de glicose no sangue e melhora a função da insulina.

10. Previne o envelhecimento precoce: os antioxidantes protegem a pele contra os radicais livres.

11. Diminui o risco da doença de Parkinson: estimula a liberação de dopamina e protege o sistema nervoso.

12. Fortalece o sistema imunológico: contribui para o funcionamento das células de defesa do organismo.

13. Mantém a saúde do fígado: pode ajudar a regular enzimas hepáticas e proteger o fígado, embora ainda sejam necessários mais estudos.

## QUANTIDADE RECOMENDADA POR DIA

- **Adultos:** até 400 mg de cafeína por dia (cerca de quatro xícaras de 150 ml de café coado).
- **Gestantes ou lactantes:** até 200 mg por dia (duas xícaras).
- **Crianças a partir de 12 anos:** até 100 mg por dia.
- **Pessoas com pressão alta:** até 200 mg por dia.

## QUANTIDADES MÉDIAS DE CAFEÍNA (150 ML)

- Café coado: 99 mg.
- Espresso: 319 mg.
- Solúvel: 39,8 mg.
- Descafeinado: 1,26 mg.

## COMO FAZER O CAFÉ

Pode ser preparado de diversas formas: coado, em cafeteira italiana, expresso, prensa francesa ou solúvel. Também pode ser consumido com leite ou em receitas como *cappuccino*, *mocha*, *macchiato*, bolos e sobremesas.

## POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS

O consumo acima de 600 mg por dia pode causar insônia, ansiedade, desidratação, dor no estômago e nervosismo.

Ingestões muito elevadas, como 1,2 g de cafeína de uma só vez, podem causar sintomas graves como convulsões, vômitos, aumento dos batimentos cardíacos e dificuldade para respirar.

## QUEM NÃO DEVE CONSUMIR

- Crianças menores de 12 anos.
- Pessoas com refluxo, gastrite ou úlceras.
- Pessoas com insônia, ansiedade, zumbido ou labirintite.

Também não é recomendado consumir café junto com outras fontes de cafeína, como chá verde, guaraná, mate ou chocolate, para evitar o excesso. ●

**\*Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.

Imagem: Falknot Architect / Adobe Stock



-se inteiramente. A devoção não significa pertença, separação ou oferta de si: isso é importante para o crescimento e para alcançar a santidade que somos chamados a viver, porém há finalidades diferentes.

O ato de consagrar-se a Nossa Senhora é uma forma de confiar a ela tudo o que somos e temos e de confiar nossas vidas à proteção, à direção, ao cuidado e intercessão de Nossa Senhora, sem a intenção de substituir Nosso Senhor Jesus Cristo pela Virgem Maria. O ato de consagrar-se a Maria não pode ser interpretado como uma idolatria.

São Luís de Montfort apresenta, no *Tratado da verdadeira devoção*, alguns motivos pelos quais essa devoção é apropriada: por meio dela nos damos completamente a Deus; ela nos ajuda a imitar Cristo; ela obtém muitas bênçãos de Nossa Senhora; é um meio excelente de se dar glória a Deus; leva-nos à união com Nosso Senhor Jesus Cristo; dá-nos grande liberdade de espírito; é de grande ajuda ao próximo e é um meio maravilhoso de perseverança.

Mesmo que possam ser utilizados termos diferentes para expressar essa consagração (como servo ou escravo), eles têm por objetivo significar a consagração, explicando que aquele que se consagra possui uma alma que serve, que é escrava, ou seja,

uma alma totalmente submissa àquela que é a serva/escrava de Deus.

Por ser Maria aquela que mais se conformou a Cristo, a perfeita consagração a Ele só se dá por meio da consagração à Santíssima Virgem. Essa devoção, de acordo com São Luís, consiste em se dar a Maria inteiramente, a fim de que pertençamos inteiramente a Jesus por meio dela, pois Nossa Senhora é o caminho mais seguro, fácil, curto e perfeito de abordar Jesus.

A consagração nos permite pertencer de maneira mais perfeita a Jesus, a fim de crescer cada vez mais na graça divina e alcançar a perfeita união com Cristo, não dispensando os nossos esforços para vencer as tentações e corresponder à vontade de Deus. A consagração é um caminho mais fácil e seguro para chegarmos à plena união com Cristo, por isso nós, os cristãos, devemos nos entregar de modo total a Maria, repetindo o que também foi o lema do pontificado de São João Paulo II: “Sou todo teu, Maria, e tudo o que é meu pertence a ti”. A exemplo de São João Paulo II, quando olharmos para os santos de nossa Igreja, veremos que não há um que não tenha Nossa Senhora como intercessora e mãe.

A consagração não é para aqueles que são dignos, mas para aqueles que dela precisam! ●



VIVA MELHOR

Imagem: Surasak / Adobe Stock

CUIDADOS  
ESSENCIAIS  
PARA MANTER  
A SAÚDE DOS

# PULMÕES

◆ Da Redação ◆

**P**ara cuidar bem da saúde pulmonar é importante seguir alguns cuidados, colocando-os em prática na rotina.

## TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Algumas doenças pulmonares podem ser infecciosas e transmissíveis, contudo, elas se tornam ainda mais graves quando o corpo está com a imunidade baixa, abrindo portas para a atuação dos micro-organismos.

Uma das formas de fortalecer a saúde pulmonar é fortalecendo o sistema imunológico com uma dieta equilibrada. Alimentos como frutas, verduras, vegetais e gorduras boas são fundamentais para isso; do mesmo modo é importante diminuir o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados.

## PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Outra forma de manter a saúde dos pulmões é fugindo do sedentarismo. Com a prática regular de atividades físicas é possível aumentar a frequência cardíaca, elevando a intensidade da respiração.

Esse pode ser um exercício para os pulmões, aumentando a capacidade respiratória, desse modo, quanto mais exercícios a pessoa fizer, melhor será o funcionamento de seu sistema pulmonar.

## BEBA ÁGUA

Boa parte do corpo humano é composta por água, líquido importante para diversas funções, incluindo a qualidade respiratória dos pulmões. Ao manter-se hidratado, a consistência do muco no sistema respiratório torna-se ideal. Quando muito espesso, podem ocorrer problemas para respirar, além de aumentar as chances de infecções.

## EVITE EXPOSIÇÃO A POEIRAS E FUMAÇA

Ao penetrar o organismo, substâncias como poeira, gases, vapores e fumaça podem causar problemas respiratórios como enfisema pulmonar, por exemplo. É importante evitar lugares com grande poluição e, quando não for possível isso, realizar uso de equipamentos de proteção adequados.

## NÃO FUME

Assim como evitar ambientes com fumaça é importante para a saúde dos pulmões, eliminar o tabagismo é fundamental. Ao fumar, o indivíduo ingere inúmeras substâncias agressivas ao organismo, principalmente aos pulmões e ao sistema respiratório. Além da nicotina, outros elementos podem apresentar ação cancerígena, portanto, entre os cuidados para manter a saúde dos pulmões evitar o cigarro é um dos principais.

## MANTENHA A LIMPEZA DA CASA

Viver em um ambiente limpo e arejado é uma forma de manter a manutenção da saúde pulmonar, evitando substâncias agressivas como poeira, ácaros e fungos. Tais agentes são responsáveis por diversos problemas respiratórios e podem ser evitados com a limpeza do ambiente.

## FAÇA EXAMES PERIODICAMENTE

Por último, e tão importante quanto as recomendações anteriores, visite o médico e realize exames preventivos. Esse acompanhamento periódico possibilita diagnosticar doenças em fases iniciais, evitando complicações e melhorando as chances de cura dos tratamentos. ●



Imagem: Prostock-studio / Adobe Stock

# DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA AS JUVENTUDES

♦ Pe. Flávio José, sjc\* ♦

**N**a sociedade atual é perceptível como o ser humano se desenvolve por meio da cultura e se pode evidenciar tal afirmação por meio de diversas dimensões em que as culturas são expressas.

Sendo assim, cada jovem é convidado a sonhar, a partilhar e a ajudar a Igreja serva e pobre neste tempo histórico. Uma cultura inédita palpita e exige de cada pessoa a busca por uma nova forma de viver em comunidade.

É preciso empoderar o jovem para que ele descubra e invista no seu potencial de vivenciar e evidenciar a sua própria atuação como protagonista de sua história, que constrói e reconstrói as vertentes de sua própria vida e da vida da sua comunidade.



**O jovem contemporâneo precisa se colocar no centro das transformações sociais para que perceba não só a consciência que tem da sua própria identidade como ser humano, mas também como protagonista da vida social em contínua mudança; é notável em muitas ocasiões esse engajamento**



O engajamento social é profícuo para o amadurecimento do jovem. Pensar o jovem como um ser de interação social no auge de suas descobertas remete a uma constatação, individual e coletiva, de que é importante encarar os desafios e criar oportunidades de engajamentos para o seu desenvolvimento.

No Documento 85 da Conferência dos Bispos do Brasil (CNBB) que trata da evangelização da juventude, afirma-se que “Uma evangelização que não dialoga com os sistemas culturais é uma evangelização de verniz, que não resiste aos ventos contrários”. Sendo assim, há uma necessidade de investir na formação do jovem para que ele se aproprie do seu protagonismo e para que assuma o compromisso disso com o seu desenvolvimento pessoal e com as causas sociais.

Por fim, diante dos desafios e oportunidades, busque-se acolher, cuidar das juventudes que se apresentam com diversos rostos, anseios, perspectivas e motivações próprias. É preciso ser amparo, é necessário motivar e apoiar os jovens, deixando serem de fato protagonistas de suas histórias com todos os desafios e oportunidades inerentes à Igreja e à sociedade. ●

\*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

## MASSA DE PANQUECA SIMPLES

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência cremosa. Unte uma frigideira com óleo e despeje uma concha de massa. Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira. Espere até a massa se soltar do fundo, vire e deixe fritar do outro lado. Acrescente o recheio de sua preferência, enrole e está pronta para servir.

## MOLHO BRANCO SIMPLES

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite frio
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (ou maisena)
- 1 tablete de caldo de legumes
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Dissolva a farinha de trigo em ½ xícara de leite e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola na margarina. Adicione o leite com a farinha, mexa um pouco e acrescente o restante do leite. Após a fervura, adicione o caldo de legumes. Mexa, constantemente, até ficar cremoso.



Imagem: Reprodução/WEB

Qual virtude  
DE  
*Maria*

VOCÊ MAIS  
DESEJA TER?

Stela Maria Moraes

*30 dias caminhando  
nas virtudes de Maria*



AM  
EDITORA  
AVE-MARIA

Conheça  
o livro:

Adquira aqui!

# Uma poderosa obra para fortalecer a família na fé, na oração e no amor!

Com este livro, você aprenderá a transformar sua rotina diária em momentos significativos de oração, construindo uma base sólida de amor e apoio mútuo em cada membro de sua família, seguindo o exemplo inigualável da Sagrada Família de Nazaré. Cada dia oferece orações, reflexões, leituras bíblicas e todo apoio espiritual para unir a família no amor de Deus.



Siga-nos nas redes sociais:    

**AM**  
EDITORA  
AVE-MARIA