



REVISTA

# RAINHA

*dos apóstolos*

VOL. 101 | Nº 1175 | MAIO 2024



# SILÊNCIO

O CAMINHO RUMO À **ESPIRITUALIDADE**

**04**

**ESPECIAL**

O sacramento do Batismo  
na vida cristã

**14**

**ESPIRITUALIDADE**

Cheios do Espírito  
Santo (At 2,2-9)

**20**

**TANATOLOGIA**

A piedade da mãe  
enlutada



# 04

## O SACRAMENTO DO BATISMO NA VIDA CRISTÃ

### COMPROMISSO E TESTEMUNHO



MAIO 2024

Vol. 101 | nº 1175

## EXPEDIENTE

### Redação e Central de Atendimento ao Assinante

Rua Tupi, 200 - Sala 12  
Passo D'Areia | Porto Alegre (RS)  
CEP: 91030-520

☎ (51) 3084-9935 | 📞 (51) 99649-2003

📧 rainha.lojaoficial

✉ contato@rainhaoficial.com.br

🌐 rainhaoficial.com.br

**Provincial:** Padre Gilberto Orsolin, SAC

**Diretor:** Padre Jerônimo José Brixner, SAC

**Coordenadora:** Caroline Freitas

**Design Gráfico:** Ideias e Mídias

**Jornalista:** Padre Judinei Vanzeto, SAC

**Revisão:** Geonice Hauschildt

**Imagens:** AdobeStock

**Supervisora de Comunicação e Marketing:**

Jéssica Hohendorff

**Assessoria:** Laura Echevengú Job

**Assinaturas/Expedição:** Daniely Marques,

Viviane Ribeiro e Karollainy Rosa

**Impressão:** Gráfica Pallotti

Rua Padre Alziro Roggia, 115

☎ (55) 3220-4500 | Santa Maria (RS)

Publicação Mensal da Editora Rainha

**Fundador:** Padre Rafael Iop, SAC

ISSN: 2764-9369

**RAINHA**  
dos apóstolos

**03** Editorial

**08** Vidas Notáveis

**11** A Voz do Pastor

**12**  
PALAVRA  
DO VATICANO

A França  
e o aborto



**14** Espiritualidade

**16** Miscelânea

**18** Igreja em Saída

**20** Tanatologia

**22** Comportamento

**24** Animação Vocacional

**26**  
ESPAÇO  
INFANTIL

Jesus Sobe  
aos Céus:  
Ascensão do Senhor



**30** O Evangelho em Sua Vida

**34** Luz no Caminho

**36** Opinião

**38**  
JUVENTUDE

Como saber que chegou  
a hora de casar?



**40** Momento com Deus

**42** Catequese

**44** Sustentabilidade

**46** Filosofia

**48** Vivendo e Aprendendo

**50** Vida e Saúde

**52**  
PSICOGERONTOLOGIA

O tempo não espera  
por ninguém



**54** Passatempos

**56** Culinária

**58** Galeria

# A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO



O silêncio é importante na vida das pessoas para auxiliar na manutenção da saúde mental, corporal e espiritual. Pois, é no silêncio que a pessoa pode aliviar o estresse, desenvolver mais autoconhecimento, acalmar a mente, colocar os pensamentos e as ideias em ordem, ouvir os outros e ouvir Deus.

A humanidade vive em um mundo no qual muitas pessoas vivem “na correria”, agitadas, angustiadas, perturbadas, estressadas e intolerantes. Certamente, muitas enfermidades têm relação com essas situações.

A Revista Rainha dos Apóstolos deste mês de maio destaca a importância do silêncio como caminho para superação de muitos problemas e para uma maior realização pessoal e social. Em 07 de maio, comemora-se o Dia Mundial do Silêncio. Nesta edição da nossa revista encontramos um texto que faz reflexões sobre a importância do silêncio na vida das pessoas.

No dia 30 de maio deste ano, a Igreja celebra a Solenidade do Santíssimo Corpo e Sangue de Cristo. Essa celebração ocorre logo após o Tempo Pascal. Na adoração ao Santíssimo Sacramento - que frequentemente se faz acontecer na Igreja - acentua-se o silêncio para que o fiel possa vivenciar e experimentar um maior encontro com Deus, uma paz de espírito e maior harmonia do corpo e da mente.

No Especial deste mês, destaca-se o Sacramento do Batismo. Ao ser batizada, a pessoa se torna discípula de Jesus e membro da Igreja. Como discípula de Jesus, a pessoa batizada precisa, como o Mestre, dispor-se a ouvir a voz de Deus, sendo para isso importante o silêncio.

Também em maio, celebra-se o Mês de Maria e comemora-se o Dia das Mães. Maria é modelo para as mães também no que se refere ao silêncio. No silêncio, ela ouviu a voz de Deus e acolheu a missão de ser a mãe de Jesus Cristo, o Salvador; acompanhou a missão do seu filho e esteve aos pés da cruz, quando Jesus foi crucificado. Assim como Maria, as mães precisam muitas vezes silenciar na relação familiar. Maria ensina a humanidade a silenciar.

Por ocasião do Dia das Mães, a equipe da Revista Rainha do Apóstolos parabeniza a todas as mães e invoca as bênçãos de Deus sobre elas, pela intercessão de Maria Santíssima, a Virgem do Silêncio.

**FELIZ DIA DAS MÃES! ❤️**

O autor, colaborador desta Revista, é padre palotino em Porto Alegre (RS)  
✉️ [jeronimo@pallottism.com.br](mailto:jeronimo@pallottism.com.br)



# O SACRAMENTO DO BATISMO NA VIDA CRISTÃ

COMPROMISSO  
E TESTEMUNHO

**ENSINA O CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA: “O SIGNIFICADO E A GRAÇA DO SACRAMENTO DO BATISMO APARECEM COM CLAREZA NOS RITOS DE SUA CELEBRAÇÃO. É ACOMPANHANDO, COM UMA PARTICIPAÇÃO ATENTA, OS GESTOS E AS PALAVRAS DESTA CELEBRAÇÃO QUE OS FIÉIS SÃO INICIADOS NAS RIQUEZAS QUE ESTE SACRAMENTO SIGNIFICA E REALIZA EM CADA NOVO BATIZADO” (CIC, 1234).**

**P**or isso, para conhecermos e compreendermos os compromissos e a vida nova que assumimos no Santo Batismo, partiremos dos ritos deste Sacramento. Afinal o que a Igreja celebra é o que a Igreja crê, há uma mútua e profunda relação entre fé e celebração

Ao início da celebração batismal, à porta da igreja, a criança é apresentada por seus pais que dizem o nome do(a) batizando(a) àquele que preside a celebração. “Deus chama a cada um por seu nome. O nome de todo homem é sagrado. O nome é o ícone da pessoa. Exige respeito, em sinal da dignidade de quem o leva. O nome recebido é um nome eterno. No Reino, o caráter misterioso e único de cada pessoa marcada com o nome de Deus resplandecerá em plena luz. ‘Ao vencedor... darei uma pedrinha branca na qual está escrito um nome novo, que ninguém conhece, exceto aquele que o recebe’ (Ap 2,17). ‘Tive esta visão: eis que o Cordeiro estava de pé sobre o Monte Sião com os cento e quarenta e quatro mil que traziam escrito sobre a fronte o nome dele e o nome de seu Pai’ (Ap 14,1)” (CIC, 2158-2159).

Aquele(a) que será batizado(a) deve honrar e testemunhar o nome cristão recebido no Batismo e viver sua vida na presença de Deus que o conhece e o chama pelo nome.

## PAIS E PADRINHOS

Em seguida, pais e padrinhos assumem, diante de Deus e da Igreja, a importante missão de testemunhar e educar na fé aquela criança. A comunidade também assume a missão de ser testemunha do Evangelho para o(a) novo(a) cristão(ã). Então, o(a) batizando(a) é assinalado(a) com o Sinal da Cruz, depois do ministro dizer: “Nosso sinal é a cruz de Cristo. Por isso vamos marcar estas crianças com o sinal do Cristo Salvador. Assim, N., nós os(as) acolhemos na comunidade cristã”.

Com o sinal da cruz somos assinalados com a marca da nossa redenção: a cruz de Cristo. Eis um

compromisso do(a) batizado(a): “O cristão começa seu dia, suas orações e suas ações com o sinal da cruz, ‘em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo. Amém’. O(a) batizado(a) dedica a jornada à glória de Deus e invoca a graça do Salvador, que lhe possibilita agir no Espírito como filho do Pai. O sinal da cruz nos fortifica nas tentações e nas dificuldades” (CIC, 2157).

Antes da Liturgia da Palavra, uma das orações propostas nos diz: “Ó Pai, que pelo batismo nos tornais participantes de vossa família, dai-nos receber de coração sincero vossa Palavra e vivê-la com alegria”. A Palavra de Deus suscita a resposta da fé. O(a) batizado(a) se torna discípulo(a) de Jesus, aquele(a) que ouve a Palavra do Mestre e a exercita em sua vida. É compromisso do(a) cristão(ã) crescer na escuta, na leitura, na meditação e na oração da Palavra de Deus, tornando-a vida em sua vida.



Depois das preces dos fiéis, como resposta à Palavra proclamada, invocam-se os santos e santas de Deus (caso não haja procissão para o batistério), afinal, pelo Batismo, recebemos nossa vocação fundamental à santidade. Por esta multidão de testemunhas do Evangelho, com sua intercessão e imitando-os somos chamados a alcançar a glória que alcançaram. O Batismo é a fonte de todas as vocações, cada um é chamado a viver a santidade na vocação que Deus lhe chama.

Então, quem preside, os pais, as mães, os padrinhos e as madrinhas impõem as mãos sobre a cabeça da criança e rezam por alguns instantes em silêncio. Quem preside reza: “Ó Pai, Senhor da vida, enviastes vosso Filho ao mundo para nos libertar da escravidão do pecado e da morte. Lembrai-vos destas crianças que deverão enfrentar muitas vezes as tentações do mal. Libertai-as do poder das trevas. Dai-lhes a força de Cristo e a luz do vosso Espírito, para que livres do pecado original, vivam sempre como vossos filhos e filhas no seguimento de Jesus”.

Do mesmo modo, unge-se os(as) batizando(as) com o óleo dos catecúmenos pedindo que o Senhor conceda a força, a sabedoria e as virtudes necessárias a cada um destes novos cristãos na luta contra as forças do mal. Essa unção recorda os soldados da antiguidade que eram ungidos no corpo para as batalhas, os cristãos também deverão enfrentar suas batalhas na vida escolhendo os valores do Reino de Deus e se afastando do mal e, por isso, precisam da força de Deus que é simbolizada por este santo óleo.

## ÁGUA BATISMAL

“A água batismal é então consagrada por uma oração de epiclese. A Igreja pede a Deus que, por seu Filho, o poder do Espírito Santo desça sobre esta água, para que os que forem batizados nela ‘nasçam da água e do Espírito’ (Jo 3,5). Segue então o rito essencial do sacramento: o Batismo propriamente dito, que significa e realiza a morte ao pecado e a entrada na vida da Santíssima Trindade por meio da configuração ao mistério pascal de Cristo. O Batismo é realizado da maneira mais significativa pela tríplice imersão na água batismal. Mas desde a antiguidade ele pode também ser conferido derramando-se, por três vezes, a água sobre a cabeça do candidato” (CIC, 1238-1239).

O(a) batizado(a) morre para uma vida antiga e, com Cristo, ressuscita para uma vida nova. Aqui está o compromisso fundamental de todo(a) cristão(ã): viver uma vida nova em Jesus Cristo. Como ensina o apóstolo Paulo: “Será que ignorais que todos nós, batizados em Jesus Cristo, é na sua morte que fomos

batizados? Pelo batismo na sua morte, fomos sepultados com ele, para que, como Cristo ressuscitou dos mortos pela glória do Pai, assim também nós levemos uma vida nova” (Rm 6,3-4)

## RITOS COMPLEMENTARES

Os ritos complementares, realizados logo após o Batismo, tornam mais clara a graça operada pelo sacramento: a unção com o Santo Crisma significa que o novo batizado foi ungido pelo Espírito Santo, incorporado a Cristo, sacerdote, profeta e rei; a veste branca simboliza que o batizado se vestiu de Cristo (cf. Gl 3,27); a vela batismal significa que o batizado foi iluminado por Cristo e que assume a missão de se tornar luz do mundo com o Senhor; a entrega do sal aponta para a missão cristã de ser sal da terra, isto é, testemunhar Cristo, dar sabor e conservar o amor de Deus no mundo; e, por fim, o rito do éfeta, com o toque nos ouvidos e na boca, de que o(a) novo(a) cristão(ã) escute a Palavra de Deus e professe com vigor a fé.

O(a) novo(a) batizado(a) é, então, levado próximo ao altar e todos juntos recitam a oração do Pai Nosso. Agora que é batizado(a), é filho(a) de Deus e, por isso, pode chamar a Deus de Pai e rezar a oração dos filhos de Deus. Eis um importante compromisso do(a) batizado(a): viver como filho(a) de Deus!

A bênção final nos recorda que o(a) cristão(ã) é chamado a ser uma bênção no mundo: “Não pagueis o mal com o mal, nem insulto com insulto; pelo contrário, abençoai, pois foi a isso que fostes chamados: para vos tornardes herdeiros da bênção” (1Pd 3,9).

## UM ATO DEVOCIONAL

Depois da bênção final, pode-se realizar um ato devocional à Virgem Maria. Este manifesta com clareza a missão daquele(a) que foi batizado(a): “Maria, Mãe de Jesus, companheira de nossa caminhada, sempre fiel ao projeto do Pai, a vós confiamos estas crianças. Conduzidas pelo Espírito, sejam fiéis ao Evangelho, cresçam em sabedoria, idade e graça na Igreja e diante de Deus”.

A partir do rito do Santo Batismo mergulhamos na missão cristã que deve advém. Que o Espírito de Deus nos mantenha sempre fiéis à graça que um dia recebemos. ❤️

O autor, colaborador desta edição, é padre na Paróquia São José, em Enéas Marques (PR)



# O CENTENÁRIO DOS MÁRTIRES DE NONOAI



**NESTE MÊS DE MAIO  
SE REVERENCIA A  
MEMÓRIA DOS BEATOS  
MANUEL E ADÍLIO,  
CONHECIDOS COMO  
OS MÁRTIRES DE  
NONOAI (RS). VAMOS  
RELEMBRAR ESTA  
HISTÓRIA?**

**E**sta história começa na Espanha onde o Padre Manuel nasceu em 29 de maio de 1877. Seu nome de batismo era Manuel Gomez Gonzalez e ele foi ordenado padre em 24 de maio de 1902, poucos dias antes de completar 25 anos

Ele exerceu o sacerdócio na Espanha e em Portugal antes de vir para o Brasil, onde chegou em 1913. Em 29 de dezembro de 1915 foi nomeado pároco da Paróquia de Nonoai (RS). Naquela cidade ele teve várias iniciativas inovadoras, como ajudar a construir casas para os sem-teto e fundou uma escola. Entre seus alunos estava **Adílio Daronch**.

Adílio nasceu em Dona-Francisca, em 25 de outubro de 1908. Em Nonoai ele era acólito (coroinha) e fazia parte do grupo de jovens que acompanhava o Pe. Manuel nas suas visitas ao interior.

## TEMPOS DE GUERRA

O Rio Grande do Sul foi palco de batalhas sangrentas entre o final do século XIX e início do século XX. Primeiro foi a Revolução Federalista, uma guerra civil que durou entre 1893 e 1895.

Um lado defendia o governo central (federal) e eram conhecidos como Chimangos. Eles usavam lenços brancos no pescoço. O outro lado defendia a descentralização do poder e eram conhecidos como Maragatos. Eles usavam lenços vermelhos.

Esta guerra ficou conhecida como “guerra das espadas”, sendo muito cruel de ambas as partes. Cerca de dez mil pessoas morreram, sendo que em torno de mil foram degoladas.

Pouco tempo depois surgiu a Revolução de 1923 devido a uma denúncia de fraude nas eleições governamentais. Novamente Chimangos e Maragatos se digladiaram, pois a animosidade entre as partes vinha acesa desde a Revolução Federalista. Felizmente foi assinado um acordo de paz no fim



daquele ano no Castelo das Pedras Altas, município de mesmo nome..

## EXEMPLAR SACERDOTE

Padre Manuel era um excelente e zeloso sacerdote, que sempre procurava ir ao encontro dos povoados do interior onde ministrava os sacramentos e sepultava os mortos, pois muitos ficaram insepultos durante as batalhas. Além disso, ele pregava a paz e a reconciliação entre as partes em

conflito, o que desagradava a muitos. Nestas incursões geralmente levava jovens consigo.

O bispo de Santa Maria o havia designado para realizar casamentos, primeira eucaristia e catequizar o povo da região do Alto Uruguai. Mesmo colocando sua vida em perigo, o padre Manuel obedeceu e continuou sua sagrada missão.

Embora tivesse sido assinada a paz, as animosidades continuavam e muitos não aceitavam a ação da Igreja, principalmente, porque os padres agiam com compaixão independentemente de que lado estavam os combatentes.

**E foi no fatídico dia 21 de maio de 1924, no interior de Três Passos, que ele e seu jovem ajudante sofreram uma emboscada, foram amarrados, torturados e assassinados a tiros.**

Os corpos não foram sepultados e, mesmo assim, nenhum animal os atacou. Quatro dias depois eles foram encontrados e então sepultados nas redondezas.

A fama de santidade desses dois corajosos cristãos passou a aumentar. Quarenta anos depois, seus restos mortais foram exumados e trasladados para a **Igreja Matriz Nossa Senhora da Luz**, em Noioi. Uma multidão acompanhou este cortejo e em





frente a essa igreja foi construído um monumento em homenagem a eles.

**EM 16 DE DEZEMBRO DE 2006, O PAPA BENTO XVI PROCLAMOU O DECRETO DE MARTÍRIO DAQUELES DOIS FIÉIS SERVOS DE CRISTO, QUE FORAM ASSASSINADOS EM CUMPRIMENTO DE SUA MISSÃO DE FÉ.**



Em 21 de outubro de 2007 eles foram beatificados. Há testemunho de várias graças alcançadas por meio deles, faltando apenas a comprovação de um milagre para serem canonizados.

Entre 17 e 19 de maio deste ano vai ocorrer a 60ª Romaria de Nonoai. Uma multidão de mais de cem mil pessoas é aguardada no evento. Que tal você, que é da região, também participar desta grande demonstração pública de fé? ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é professor, jornalista e psicólogo clínico em Porto Alegre (RS)  
✉️ [oficialcarlosveit@gmail.com](mailto:oficialcarlosveit@gmail.com)





# Mulher-mãe

## Celebrar a maternidade

Celebrar o **Dia das Mães** é expressão de afeto e carinho. A data serve para celebrar e agradecer a todas as mães pela dedicação que dão diariamente aos seus filhos.

No Brasil, o Dia das Mães foi comemorado pela primeira vez em 12 de maio de 1918, na Associação Cristã de Moços de Porto Alegre. Mas somente em 1932, que o Dia das Mães passou a ser celebrado todo segundo domingo do mês de maio.

Foi o presidente Getúlio Vargas quem instituiu a data, por meio do decreto de número 21.366, publicado em 05 de maio de 1932. Diz o decreto: "O segundo domingo de maio é consagrado às mães, em comemoração aos sentimentos e virtudes que o amor materno concorre para despertar e desenvolver o coração humano, contribuindo para seu aperfeiçoamento no sentido da bondade e da solidariedade humana".

Mas se a data foi oficializada no Brasil apenas em 1932, por sua vez há indicações históricas de que igrejas cristãs já realizavam homenagens às mães antes do citado decreto presidencial. Tal indicação tem como referência o mês de maio, tradicionalmente celebrado como mês de Maria, a mãe de Jesus.

Compreende-se a maternidade a partir da realidade estabelecida entre mulher e homem. Na visão da fé cristã, trata-se de uma realidade tão profunda

e transcendente que envolve o próprio mistério de Deus. É uma realidade que envolve, sim, o aspecto terreno; bem como o modo peregrino e passageiro de existir. **Mas, ao mesmo tempo, a maternidade – como também a paternidade! – simboliza e realiza o amor que Deus tem para com todo ser humano, no ato mesmo do amor humano e da intimidade de mulher e homem, vivendo uma união estável.**

A partir da fé não há nada de vazio, mas tudo é sinal (Cf. S. Irineu, Adv. Haer. 4,21). Todas as coisas profundamente humanas são cercadas de ritos e cerimônias, de reconhecimento e gratidão, revelando assim seu mistério e sua ligação com uma realidade mais profunda!

Celebrar, pois, o Dia das Mães implica erguer o olhar para sondar e buscar compreender sempre mais e melhor a dignidade, o significado e as implicações do exercício da maternidade: particular participação no mistério da vida!

**Ser mãe é vocação! Ser mãe é graça!  
O Senhor abençoe a todas  
as mulheres-mães! ❤️**

O autor, colaborador desta Revista,  
é Arcebispo de Porto Alegre (RS)



# A França e o aborto

## Não pode haver um "direito" capaz de suprimir uma vida humana



Aprovada na tarde do dia 04 de março, por ampla maioria pelo Congresso reunido em Versalhes, por 780 votos, a inclusão na Constituição francesa da garantia do direito ao aborto. Uma declaração da Pontifícia Academia para a Vida reiterou o apoio à posição da Conferência Episcopal Francesa: "precisamente na era dos direitos humanos universais, não pode haver um 'direito' de suprimir uma vida humana". Apenas 72 deputados votaram contra.

**Paglia: todos juntos  
devemos proteger cada vida**

Entrevistado pela mídia do Vaticano, o presidente da Pontifícia Academia para a Vida, Dom Vincenzo

Paglia, reitera sua proximidade "aos bispos franceses que declaram sua tristeza". "Eu", afirma, "acredito que este não é o método ou estas não são as palavras com as quais podemos proteger e defender as mulheres e seus filhos. Diante de vidas marcadas pela dor e pelas dificuldades, devemos todos trabalhar juntos para que a vida seja sempre salvaguardada e preservada, a vida de todos, particularmente a dos mais fracos". "É nesse sentido", acrescenta o arcebispo, "que a Pontifícia Academia para a Vida continua a apoiar o compromisso de todos para que ela seja protegida em todo tempo, momento e situação. Nisso, nossa proximidade aos bispos franceses me parece ser um dever".



## Proteção da vida, o primeiro objetivo da humanidade

A Academia para a Vida – organismo encarregado de "estudar, informar e formar sobre os principais problemas da biomedicina e do direito, relacionados à promoção e defesa da vida" - disse que estava próxima aos bispos que, em um comunicado emitido há alguns dias, reiteraram que "o aborto, que continua sendo um ataque à vida desde o início, não pode ser visto exclusivamente da perspectiva dos direitos das mulheres", lamentando o fato de que "o debate lançado não mencionou medidas de apoio para aquelas que gostariam de manter seu filho".

A Pontifícia Academia guiada por Dom Vincenzo Paglia - cuja tarefa é "estudar, informar e formar sobre os principais problemas da biomedicina e do direito, relativos à promoção e defesa da vida" - apoia o episcopado da França e com sua declaração "apela a todos os governos e a todas as tradições religiosas" para que façam o melhor possível, "para que, nesta fase da história, a proteção da vida se torne uma prioridade absoluta, com passos concretos em favor da paz e da justiça social, com medidas eficazes para o acesso universal aos recursos, à educação e à saúde".

"As situações particulares de vida e os contextos difíceis e dramáticos do nosso tempo devem ser enfrentados com as ferramentas de uma civilização jurídica que se preocupa, em primeiro lugar, com a proteção dos mais fracos e vulneráveis", e que "a proteção da vida humana é o primeiro objetivo da humanidade e só pode se desenvolver em um mundo livre de conflitos e lacerações, com a ciência, a tecnologia e a indústria a serviço da pessoa humana e da fraternidade".

## Não ideologia, mas realidade que envolve todos

Na nota, a Pontifícia Academia para a Vida ressalta que, para a Igreja Católica, "a defesa da vida não é uma ideologia", como enfatizou o Papa Francisco na audiência geral de 25 de março de 2020, mas "uma realidade humana que envolve todos os cristãos, precisamente porque são cristãos e porque são humanos" e que "é uma questão de agir em nível cultural e educacional para transmitir às gerações futuras a atitude à solidariedade, ao cuidado, à acolhida", conscientes "de que a cultura da vida não é patrimônio exclusivo dos cristãos, mas pertence a todos aqueles que, trabalhando para construir relações fraternas, reconhecem o valor de cada pessoa, mesmo quando frágil e sofredora"! ❤️

Fonte: vaticannews.va, adaptado por Equipe da Revista Rainha dos Apóstolos

# Cheios do Espírito Santo

(At 2, 2-9)

**O Pentecostes** é um acontecimento que assinala o nascimento da Igreja e o fortalecimento da missão. Portanto, desde o início, a Igreja nascida em Pentecostes é uma Igreja missionária.

“De repente, veio do céu um ruído como de um vento forte, que encheu toda a casa em que se encontravam”. É como se o universo inteiro fosse sacudido até o mais profundo, o mundo sacudido e despertado, a criação inteira purificada e renovada. O que sucede é algo completamente novo. O Espírito de Deus se faz sentir.

Os primeiros que experimentaram essa novidade foram os discípulos de Jesus reunidos no Cenáculo, na sala superior. Estavam trancados, com medo de se exporem à multidão. Além do mais, estavam confusos e transtornados pela morte de seu mestre e pelo fracasso de suas experiências e seus sonhos. E então logo chegou o vento. As línguas de fogo desceram sobre cada um deles e todos ficaram cheios do Espírito Santo. Foi como se alguém os tivesse sacudido para se libertarem do medo, da desilusão e da confusão. Como resultado, sentiram-se fortalecidos e prontos para dar testemunho de seu mestre e anunciar a Boa-Nova.



## Da oração às praças

Da sala superior, do Cenáculo ao areópago, de um grupo temeroso de discípulos desanimados a uma valente comunidade de apóstolos. O movimento se dá de dentro para fora. De uma Igreja



sedentária a uma Igreja que vai ao encontro, que caminha, em missão.

“Quando ouviram o ruído, reuniu-se a multidão, e todos ficaram confusos, pois cada um ouvia os discípulos falar em sua própria língua”. É como se o mundo inteiro se fizesse presente em Jerusalém no dia de Pentecostes. É a missão universal da Igreja.

Repito que “apareceram línguas como de fogo, repartidas e pousadas sobre cada um deles. Encheram-se todos do Espírito Santo, e começaram a falar línguas estrangeiras, conforme o Espírito Santo lhes

permitia expressar-se”. As línguas de fogo simbolizam o Espírito descendo sobre os apóstolos. O dom do Espírito não é somente dom das línguas, mas das línguas de fogo. Ou seja, o dom do Espírito é o dom do diálogo e do diálogo profético. Em outras palavras, é com a Palavra de Deus que dialogamos com os demais. E a palavra de Deus pode ser como um fogo que limpa e purifica.

A Igreja nascida de Pentecostes é uma Igreja missionária. O nascimento da Igreja foi ao mesmo tempo o nascimento de uma comunidade em missão. **A missão é a verdadeira natureza da Igreja. Assim como a natureza do fogo é queimar, a natureza da Igreja é ser missionária. Cada pessoa na Igreja é missionária.**

## Discípulos de hoje

Se nós, discípulos de Jesus de hoje, quisermos ser fiéis a essa Igreja nascida de Pentecostes, temos de nos deixar sacudir pelo Espírito de Deus, para que caiam nossos medos, nossa indiferença, nossa falta de compromisso com a missão. Além do mais, precisamos crescer na fidelidade a Deus e não na busca do sucesso.

Sucesso é uma palavra que deve ser eliminada do vocabulário da missão. Uma coisa é seguir um método de trabalho, usar instrumentos aptos, organizar-se, preparar-se com empenho. Outra coisa é perseguir o sucesso. No fundo, é o nosso grande medo do fracasso. Isso é ruim, pois muitas vezes, o medo do fracasso pode impedir ao missionário de começar, achando que isso é prudência. É a estratégia do time que se fecha na defesa por medo de sofrer gol e não parte para o ataque.

Que o Espírito Santo nos livre da acomodação e nos ajude a agirmos sempre com humildade, mas com muita confiança, conscientes de que nada mais somos do que seus servidores, operários de sua vinha! ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é padre palotino em Coronel Vivida (PR)

✉️ [lino\\_baggio@terra.com.br](mailto:lino_baggio@terra.com.br)





No hemisfério norte, maio é um mês de primavera...

...enquanto no hemisfério sul, é o mês de outono.



## Qual o melhor lugar para conservar as frutas, verduras e legumes?

As **frutas podem ser conservadas em temperatura ambiente** caso ainda estejam verdes. Após o amadurecimento, é importante armazenar na geladeira e consumir em torno de uma semana. Caso estejam descascadas e cortadas, coloque em recipiente com tampa na geladeira e consuma no mesmo dia.

O **congelamento no freezer** também pode ser usado para conservar frutas por períodos entre 3 e 6 meses. As opções delicadas, como morangos e uvas, devem ser congeladas individualmente.

**Mantenha as verduras e legumes em locais frescos ou na geladeira**, especialmente se não estiverem maduros demais. É possível usar potes para separar as verduras após secá-las, para consumo entre 2 e 3 semanas. No caso de folhas como couve e alface, é possível colocar o alimento em vasilhas com papel toalha para absorver água que pode ter permanecido após a secagem. As folhas podem durar por mais tempo dessa forma. ❤️



# VISCONDE DE MAUÁ

## Rio de Janeiro

Com trilhas, cachoeiras, morros e muita interação com a natureza, Visconde de Mauá, no Rio de Janeiro e bem pertinho de Minas Gerais, é um destino para quem quer aproximação com a natureza. Em uma cidade cercada por natureza, escolher a hospedagem ideal em **Vicente de Mauá pode ser a melhor forma de descansar e relaxar** bastante durante a estadia nesse local! ❤️

# FERNANDO DE NORONHA

## Pernambuco

A ilha mais cobiçada do Brasil é, certamente, um dos destinos mais bonitos do nosso país! Com praias deslumbrantes e uma atmosfera tranquila, é o tipo de lugar que você pode ir várias e várias vezes e sempre ficará impressionado com a beleza do local. A natureza bem preservada, fora e dentro da água e a sensação de estar sempre seguro são qualidades que fazem os visitantes se apaixonarem por Fernando de Noronha, com praias impressionantes como a Baía do Sancho e Baía dos Porcos! ❤️



**Bora**  
*viajar*

## *Na Argentina, visite a* **Basílica de Luján**

**M**uitos turistas brasileiros e de outros países são encontrados diariamente pela região Metropolitana de Buenos Aires, a capital federal da Argentina. Enquanto turista, seja religioso ou não, normalmente em sua rota está a visitação a igrejas. Uma igreja, ou melhor, uma basílica a ser visitada na Argentina é a Basílica de Luján.

Localizada a cerca de 70km de Buenos Aires, a Basílica de Luján é o ponto central da fé do povo argentino. Ali encontra-se a imagem de Nuestra Señora de Luján (Nossa Senhora de Luján), que ganhou o nome de Luján devido a um fato misterioso ter acontecido às margens do Rio Luján.

A construção possui um estilo neogótico datado do século XIII e constitui-se no Santuário Nacional do país. Anualmente, sobretudo no mês de outubro, milhares de fiéis peregrinam até o santuário para agradecer e pedir graças. Grande número realiza



a peregrinação a pé. Para estes, o Governo da Província de Buenos Aires oferece estrutura de apoio ao longo da jornada, com distribuição de água, lanches, banheiros químicos, médicos, enfermeiros, massagem e calçados.

**A primeira peregrinação oficial promovida pela Pastoral da Juventude ocorreu em 1975, quando cerca de 30 mil jovens percorreram o trajeto a pé.** A partir dessa experiência, todos os anos visitam o santuário mais de um milhão de fiéis. No ano em que Cardeal Jorge Mario Bergoglio foi nomeado Papa Francisco, o número de peregrinos passou de 2,5 milhões.

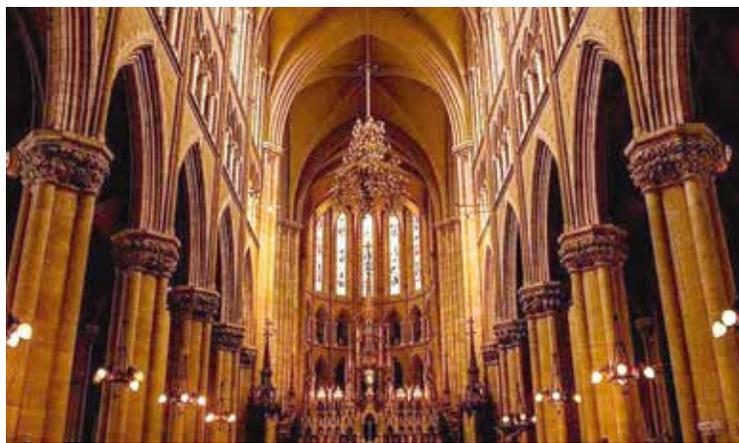
### **Imagem de Luján**

A imagem de **Nossa Senhora de Luján**, preparada em terracota em Recife, no Brasil, chegou ao Porto de Buenos Aires em 1630, com destino a um português que vivia no norte argentino. Contudo, por razões ignoradas, a carroça de bois que carregava a imagem parou de mover-se às margens do Rio Luján. A carroça só continuou se movendo quando desceram a caixa contendo a imagem.

— Os transportadores interpretaram como um sinal de que a Virgem queria permanecer ali. Confiaram a imagem ao escravo Negro Manuel, que cuidou por 40 anos. Conta-se que a imagem era levada para outro local, mas voltava a este oratório preparado pelo escravo. Tanto Manuel como o Padre Jorge María Salvaire (Vicentino), idealizador da construção da Basílica, estão em processo de canonização.

### **Pedra fundamental**

A pedra fundamental da Basílica data-se 15 de maio de 1887. No altar principal, a quatro metros de profundidade tem um cubo oco no centro, com uma série de documentos e relíquias, moedas de



diferentes metais, retratos dos Papas Pio IX e Leão XIII. Além de jornais, pedras extraídas da Gruta de Nazaré e do Monte Calvário e das Catacumbas de Roma.

A Basílica tem a forma de uma grande cruz e a imagem de Jesus Cristo crucificado representada. O altar principal corresponde à sua cabeça. O quadro do altar representa a imagem de Maria que estende os braços em direção ao filho. Existem também outros altares ao redor que formam a coroa de espinhos. A nave principal corresponde ao corpo de Jesus e as fontes batismais, próximas à porta de entrada, representam as feridas nos pés de Cristo, que apaga o pecado original.

A Basílica de Luján possui muitos detalhes que representam um verdadeiro tesouro histórico e arquitetônico da fé do povo. Além disso, são sete capelas, vitrais, escadarias, imagens de santos e anjos que chamam a atenção dos visitantes.

Ao viajar para a Argentina sugiro uma visita ao Santuário. E como se diz em castelhano: **¡Nuestra Señora de Luján, ruega por nosotros!** ❤️

Aponte a câmera de seu celular para o **QR-Code** ao lado e acesse o vídeo contando mais detalhes desta história



O autor, colaborador desta Revista, é jornalista e padre palotino. Atualmente cursa Mestrado em Comunicação e Cultura pela Universidade de Buenos Aires (UBA) e reside em Buenos Aires - Argentina  
✉ [jvanzeto@gmail.com](mailto:jvanzeto@gmail.com)



# A piedade da mãe enlutada

**QUANDO A EMOÇÃO  
PESSOAL É COMPARTILHADA  
COM TODA A HUMANIDADE, A  
ARTE DÁ VOZ E EXPRESSÃO  
TORNANDO-A UNIVERSAL.**

Há dores que não tem nome. Que substantivo algum consegue abarcar a complexidade, intensidade e extensão deste sofrimento. Assim é o sofrimento pela morte injusta e imposta. Assim é o sofrimento pela morte que não recebe empatia e consolo. Assim é o sofrimento pela morte de um filho.





Michelangelo Buonarroti, em 1497, conseguiu em sua obra “Pietà”, retratar as emoções que envolvem este momento, fazendo com que a dor pessoal de Maria expresse o episódio doloroso da despedida de todas as mães anônimas que recebem seus filhos mortos.

**O olhar de Maria é, ao mesmo tempo, o olhar da tristeza mais profunda de uma mãe para filho, que, assim o é, por ser a antítese do primeiro olhar que ela deu ao seu quando este nasceu: um olhar cheio de promessas, de futuro feliz e longo.** Receber o filho morto torna aquele olhar um projetor por onde passam todas as imagens vividas e compartilhadas (o nascimento, os primeiros passos, as primeiras palavras balbuciantes...). Segurando o corpo do filho lembra-se dos abraços; das caminhadas de mãos dadas; da ajuda dada e recebida na lida e na vida. Mas, por outro lado, o olhar de Maria, na Pietà, é cheio de confiança e de gratidão. Confiança no futuro, no reencontro, na superação da morte e do luto. Gratidão por tudo que agora faz falta, pois se sente falta só do que foi bom, de quem fez a vida ser feliz, das experiências que foram significativas e que deram sentido à vida.

**Na obra de Michelangelo, o corpo do Filho resume os corpos dos filhos mortos por violência, por doença, por traumatismo, por acidentes, por tudo que tira o brilho dos seus olhares.**

A Pietà é um poema escrito em mármore que deixa a interpretação para quem o lê e contempla, mas, de forma explícita, passa a mensagem da multiplicidade das reações frente à morte: sofrimento e paz se encontram no coração daqueles que têm fé, enquanto vivenciam os eventos limites da vida humana. ❤️

A autora, colaboradora desta Revista, é Tanatóloga e doutora em Teologia  
✉️ [clafarber@uol.com.br](mailto:clafarber@uol.com.br)



# Cuidar de si, do outro e de nós!

**O TEMA APRESENTADO É MUITO RELEVANTE, NÃO SOMENTE NA ATUALIDADE, MAS SEMPRE FOI E SERÁ. O CUIDADO, OU A ÉTICA DO CUIDADO, É UM ATO SINGULAR, UMA VIRTUDE COMO TANTAS OUTRAS QUE EXISTEM.**



O cuidado é um modo de ser como escreve Leonardo Boff. É a forma como a pessoa se estrutura e se realiza no mundo com os demais. O cuidado é um modo de ser-no-mundo, dá início às relações humanas. Portanto, somos convidados a pensar em nós primeiramente, não como ato egoísta; mas como um ato de se cuidar para ter condições de cuidar dos demais. Ou seja, todos necessitam de cuidados.

**O cuidado não se refere somente quando alguém está enfermo, mas perpassa todas as dimensões humanas, como também da natureza, do mundo.** Por isso é um modo de estar no mundo em relação às outras pessoas e com a natureza, a ecologia etc.



### Cuidar-se para cuidar

Cuidar e ser cuidado é uma necessidade e quem se cuida se capacita para cuidar dos demais. Cuidar gera empatia, bem estar, e quem cuida se sente realizado. É ato singular e funda como nos relacionamos com todas as coisas. Cuidar faz bem e é parte da dinâmica da vida. Segundo a psicóloga Maria R. da Cruz: "Todo ser que vive e respira cuida e precisa de cuidados. Não há existência de vida sem cura, não existe ser humano que não necessite de cuidados. É dessa reciprocidade que se faz o humano". **Por isso que o cuidado não se esgota, nem acaba em si mesmo, porque é uma atitude permanente de atos. Portanto, precisamos nos cuidar em todos os aspectos da nossa existência.**



### Cuidados iniciais: relação pais-bebê

O cuidado está atravessado pelos afetos que cultivam as relações de cuidados e se inicia na relação dos pais com seus bebês. A partir dessa relação o cuidado vai tomando forma. A presença saudável dos pais, mesmo com algumas falhas que

em nada comprometem, o bebê vai internalizando os cuidados de si e dos demais, pois, mesmo ainda bebê também cuida dos pais. A partir desses cuidados o bebê vai construindo sua existência.

Ao nascer, o cuidado com o ambiente saudável capacitará o bebê internalizar este ato e o capacita para cuidar de si mesmo e dos demais. Tais contatos saudáveis são necessários para se constituir como humano.



### Por que cuidamos?

Cuidar remete à necessidade que temos da presença do outro, tudo está em relação: cuidamos e necessitamos ser cuidados. Segundo Boff, o humano só é humano a partir do conhecimento e do cuidado do outro. Cuidamos pela necessidade de cuidados, mas não de forma egoísta, porque o cuidado é na sua origem gratuidade. A mãe, por exemplo, cuida do bebê gratuitamente e isso produz subjetividade, um jeito de ser, que são as características de uma pessoa, que é pessoal, individual e singular, ou seja, é a sua vida interior. Segundo Maria R. da Cruz: "Não há subjetividade se primeiramente não existiu o cuidado, o acontecer psíquico que nasce do crédito do outro em nós".

São experiências que moldam e cuidar de si é tão crucial quanto cuidar do outro. Além de se cuidar é preciso se deixar cuidar. A pessoa que não cuida facilmente, adocece. É preciso se preocupar consigo mesmo também. Portanto, cuidar é um desafio, e consiste em aprender a cuidar de si para cuidar do outro. Porém, muitas doenças poderão estar conectadas com a falta de cuidados. Ou seja, a pessoa que não cuida e quem não se sente cuidado, adocece facilmente. Onde não existe cuidado há o caos. Cuidar e ser cuidado é uma necessidade diária. ❤️

O autor, colaborador desta revista, é psicólogo, doutor em Educação e padre palotino em Santa Maria (RS)  
✉️ [sergiolasta@gmail.com](mailto:sergiolasta@gmail.com)



# EI, VOCÊ, JÁ PENSOU EM SER PADRE OU IRMÃO PALOTINO? NÃO? ENTÃO, PENSE!

Você já se questionou sobre como agir quando um jovem ou uma jovem se aproximar de você e expressar o desejo de ingressar no seminário ou na vida religiosa, perguntando: "Padre, desejo tornar-me padre" ou "Padre, desejo tornar-me irmã; o que devo fazer?"

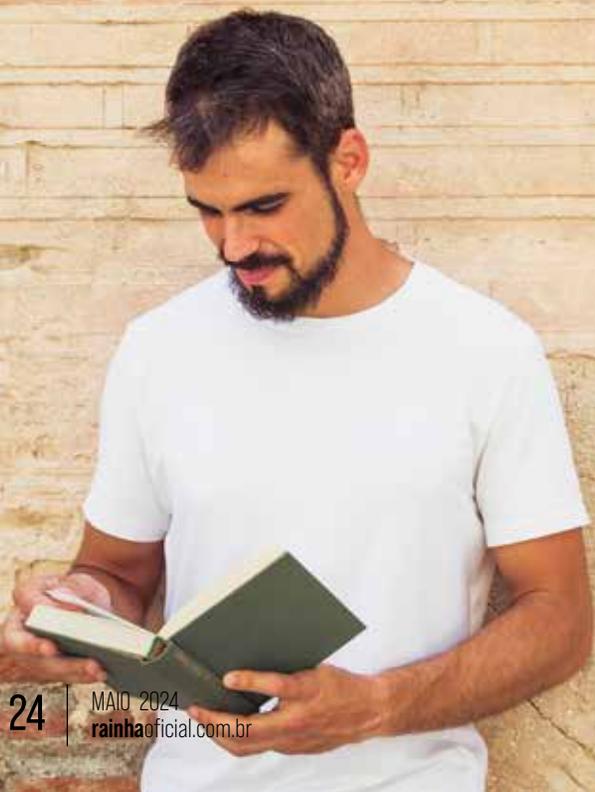
Embora possa parecer incomum em uma era em que a vocação à vida consagrada e sacerdotal está sendo fortemente questionada, é possível encontrar, dentro de nossas atividades pastorais, jovens que expressem esse desejo. Diante disso, surge a questão: o que fazer?

Prezados leitores da Revista Rainha, no ano passado, vivenciamos profundamente o 3º Ano Vocacional do Brasil com o tema 'Vocação: Graça e Missão', e o lema 'Corações ardentes, pés a caminho' (cf. Lc 24,32-33). Nosso objetivo principal foi despertar em

todas as comunidades a Cultura Vocacional, ou seja, conscientizar que toda atividade pastoral é vocacional. Ousamos dizer que todas as reuniões são vocacionais, conseqüentemente, nos dando ferramentas para responder à questão que levantamos acima.

Nessa perspectiva, podemos identificar dez frutos do ano vocacional que nos auxiliarão a orientar e apoiar os jovens em seu discernimento vocacional.

- 1. Escuta atenta:** ouça atentamente todas as perguntas e preocupações, demonstrando interesse.
- 2. Acolhida:** crie um ambiente acolhedor e que seja seguro para que possam expressar suas emoções e sentimentos livremente.
- 3. Dialogue:** incentive um diálogo aberto e honesto, incentivando-o a compartilhar suas principais motivações.
- 4. Discernindo a vocação:** procure ajudá-lo a aprofundar a vocação através da oração, da meditação e do estudo sobre a vida religiosa.
- 5. Participe da vida:** crie laços e vínculos com ele, visite-o e saiba da sua realidade familiar.
- 6. Direção Espiritual:** organize-se para gastar tempo no processo de escuta, auxiliando o jovem nessa caminhada espiritual do discernimento.
- 7. Participação na comunidade:** encoraje-os a se envolver ativamente na vida da comunidade religiosa, participando de atividades e serviços.



**8. Vinde e Vede:** proporcione encontros vocacionais na sua atividade pastoral, para que o jovem possa encontrar um ambiente vocacional na própria comunidade e perceber que o processo acontece sempre na integralidade da vida.

**9. Dê tempo ao tempo:** procure fazer ao menos um ano de acompanhamento, para amadurecer as intenções e aproximar-se cada vez mais do vocacionado, mostrando o caminho e conduzindo-o a sua verdadeira vocação.

**10. Colhendo os frutos:** depois de um percurso de testemunho e vivência, é tempo de decisões, o vocacionado precisa dar uma resposta ao caminho feito.

Quando um jovem ou uma jovem manifesta o desejo de se tornar padre ou irmã, é essencial ouvi-los com atenção e compreensão. No entanto, é igualmente vital proporcionar a todos os jovens um ambiente propício à descoberta vocacional. **Mesmo que não expressem diretamente interesse em seguir o caminho religioso, é fundamental oferecer espaço para poderem explorar e discernir sua própria vocação.**

A toda comunidade cristã, tenhamos a coragem de questionar essa juventude. Às vezes, uma pergunta simples pode abrir caminhos inesperados. ❤️

O autor, é padre Palotino e atualmente vigário na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, Dourados (MS)



**ASSINE**  
O MELHOR  
conteúdo  
**CATÓLICO**



**IMPRESSA OU DIGITAL**

Receba o melhor conteúdo católico diretamente em sua casa com a versão impressa, ou opte pela comodidade da versão digital e tenha acesso a qualquer hora, em qualquer lugar. Não perca essa oportunidade de fortalecer sua fé e enriquecer sua espiritualidade.

**R\$ 119,<sup>90</sup>**

IMPRESSA

**R\$ 39,<sup>90</sup>**

DIGITAL

**Facilitando sua experiência de compra**

Aceitamos PIX\*, depósito, cartões (débito e crédito) por link de pagamento e boleto\*\*.

Escolha a forma mais conveniente e **garanta já sua assinatura** ou presenteie alguém!

CONTATO@RAINHAOFICIAL.COM.BR | (51) 99649-2003

\*Enviar o comprovante por E-mail ou WhatsApp (PIX e Depósito).  
\*\*Em até 2x com adicional de apenas R\$5,00 por parcela + Taxa de envio.

**Há 101 anos,  
evangelizando  
gerações!**



**COMUNICADO IMPORTANTE!**

Informamos que não temos mais disponíveis os exemplares do mês de Março/2024. Caso possua interesse no exemplar, poderemos disponibilizar aos assinantes, o acesso digital.



Jéssica Hohendorff  
✉ [jessica@pallottipoa.com.br](mailto:jessica@pallottipoa.com.br)

Ano 3 | ed. 27

Leitura Bíblica: Atos 1, 9-11

## JESUS SOBE AOS CÉUS: ASCENSÃO DO SENHOR

Havia chegado o momento especial em que Jesus estava prestes a retornar aos céus. Ele havia passado algum tempo com seus amigos, os discípulos, ensinando-lhes sobre o amor de Deus e preparando-os para continuar Sua obra na Terra. Os discípulos estavam reunidos com Jesus no topo de uma montanha quando algo extraordinário aconteceu.

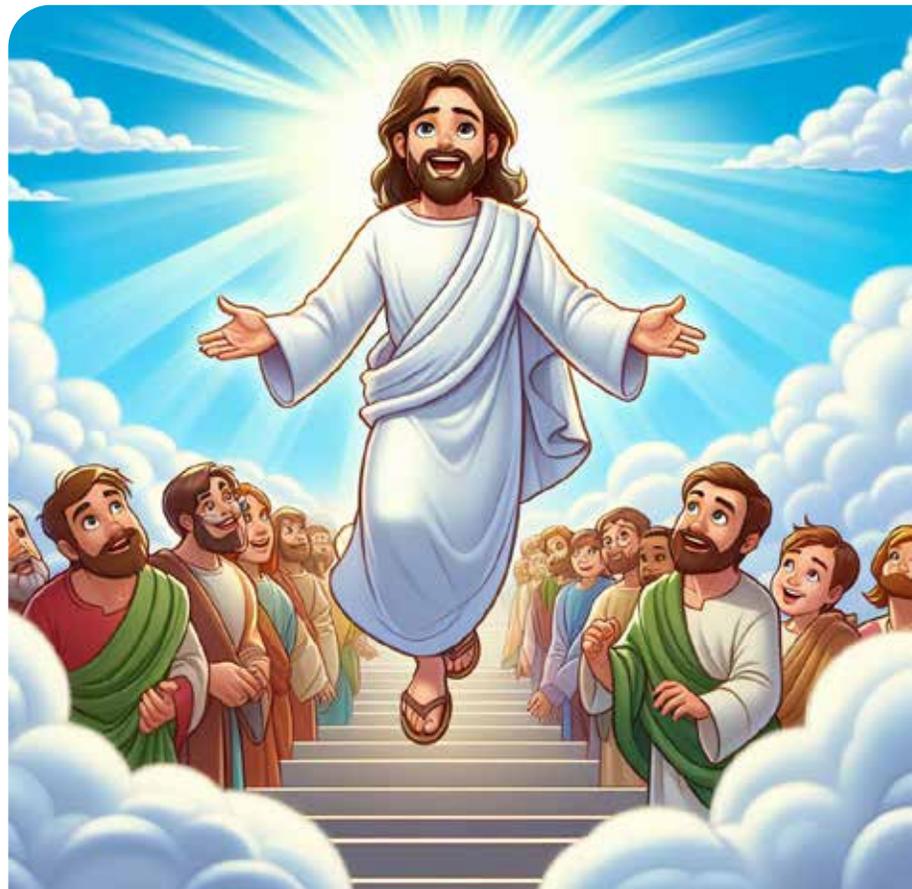
Jesus olhou para eles com gentileza e disse: "Chegou a hora de eu retornar ao meu Pai nos céus. Mas não se preocupem, pois estarei sempre com vocês, em seus corações e em seus pensamentos". Os discípulos ficaram tristes ao ouvir isso, pois amavam muito Jesus e não queriam que Ele os deixasse.

Mas Jesus os confortou, dizendo: "Não se preocupem, pois enviarei o Espírito Santo para estar com vocês e ajudá-los em tudo o que fizerem. Vocês serão minhas testemunhas em toda a Terra, levando minha mensagem de amor e esperança a todos os povos".

Então, diante dos olhos maravilhados dos discípulos, Jesus começou a subir aos céus lentamente. Ele foi elevado do chão, até desaparecer nas nuvens. Os discípulos ficaram

admirados com o que estavam vendo, e seus corações se encheram de alegria e admiração.

Enquanto observavam Jesus subir aos céus, eles ouviram uma voz suave dizendo: "Por que estão olhando para o céu? Jesus voltará um dia, da mesma forma como o viram indo". Com essas palavras, os discípulos sentiram-se cheios de esperança e prometeram continuar a obra de Jesus na Terra.



I A S C E N S Ã O T N M  
 T H I H D L C E S U S W  
 P T E M I N W O V A R E  
 M R M U N B C E P I V S  
 Y I O E A I N Ó O A O E  
 N T N M D S S E N H O R  
 P B T B E T J G Y O E O  
 O O E O O S E E I C I T  
 O A T L E L S T S É B K  
 A A O A H U S A D U E T  
 I S S O E A T E U S S I  
 U E A E I K Y F E H O E



APÓSTOLOS • ASCENSÃO • CÉUS  
 EVANGELHO • JESUS • MONTE  
 NUVENS • PROMESSA • SENHOR

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na **horizontal, vertical e diagonal**, sem palavras ao contrário.



complete a frase

Use as **palavras** dos quadros espalhados e complete a frase abaixo

Jesus subiu ao .....  
 onde está sentado ao .....  
 de Deus .....  
 E Jesus está conosco até o .....  
 dos .....

TEMPOS

CÉUS

PAI

FIM

DIREITA



aprendendo  
a  
rezar

# LECTIO DIVINA

*“E, quando dizia isto, vendo-os, foi elevado às alturas, e uma nuvem o recebeu, ocultando-o a seus olhos”.*

(Atos 1,9)

## 1º passo – Leitura –

Leia atentamente o versículo bíblico sobre a ascensão de Jesus.

## 2º passo – Meditação

Refleta sobre o significado da ascensão de Jesus e como isso nos ensina sobre Sua presença constante em nossas vidas.

## 3º passo – Oração

Ore a Deus, agradecendo pela presença de Jesus em sua vida e pedindo força para continuar Sua obra na Terra.

"Ó Espírito Santo, ilumina-nos enquanto lemos Tua Palavra. Que possamos receber Tua sabedoria e entendimento, e sermos capacitados a viver segundo Tua vontade. Amém."

## 4º passo – Contemplação

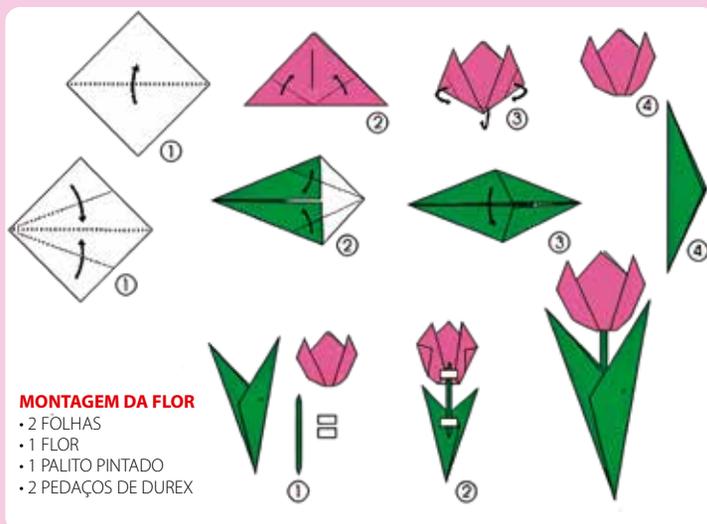
Pense sobre como você pode ser uma testemunha de Jesus em sua comunidade, compartilhando Seu amor e mensagem de esperança com os outros. Comprometa-se a viver de acordo com os ensinamentos de Jesus, levando Sua mensagem de amor e esperança a todos ao seu redor.



## DIA DAS MÃES

Toda a mãe traz consigo os traços da mãe do Salvador! **Nossa Senhora, rogai por todas as mães!** Que o mês de Maio seja abençoado e repleto de alegrias!

FAÇA UM LINDO CARTÃO COM  
ESSA DOBRADURA DE FLOR PARA  
SUA MAMÃE E REZE COM CARINHO  
A NOSSA SENHORA POR MUITAS  
BÊNÇÃOS EM SUA FAMÍLIA!





**galeria**  
da turma

## Queridos amiguinhos do Espaço Infantil

Estamos super animados para ver todas as incríveis aventuras que vocês estão vivenciando! Queremos que cada um de vocês faça parte do nosso espaço, compartilhando suas experiências e momentos especiais conosco.

Então, aqui vai a proposta

## QUE TAL NOS ENVIAREM FOTOS DAS SUAS ATIVIDADES FAVORITAS?

Seja brincando, desenhando, explorando a natureza ou qualquer outra coisa divertida que estejam fazendo, queremos ver tudo! Mas não é só isso, queremos conhecer vocês melhor. Então, além da foto, pedimos que nos enviem também o seu nome completo, idade, cidade e estado.

**Vamos encher nosso espaço com muita cor, alegria e criatividade! Mal podemos esperar para ver o que vocês têm para compartilhar conosco. E não se esqueçam, juntos fazemos deste espaço um lugar ainda mais especial!**



### ficha de inscrição

Nome completo: .....  
Apelido: .....  
Endereço completo: .....  
Atividade favorita no Espaço Infantil: .....  
Oração que mais gosta: .....  
Virtudes: .....

**Envie suas fotos e  
informações para**

RUA TUPI, 200 - SALA 12 - PASSO D'AREIA  
PORTO ALEGRE (RS) | CEP 91030-520

contato@revistarainha.com.br |  (51) 99649-2003

A graphic showing a mobile app interface for 'Espaço Infantil'. It features a yellow header with the logo and a white box labeled 'sua foto'. Below are input fields for 'Nome:', 'Apelido:', 'Oração favorita:', 'Virtude:', and 'Cidade/UF:'. At the bottom right, there is a red heart icon and the website 'revistarainha.com.br'.

# 05 MAI

6º DOMINGO DA PÁSCOA

## Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida pelos amigos.

At 10,25-26.34-35.44-48 | Sl 97(98)  
1Jo 4,7-10 | Jo 15,9-17

Branco | II Semana do Saltério



**N**a primeira leitura deste domingo procura responder a um dos primeiros impasses que a Igreja primitiva se deparou: quem pode participar da Igreja de Jesus? Sabemos que os primeiros cristãos eram de origem judaica e para estes não era claro que os pagãos também tivessem acesso à Salvação em Cristo. Portanto, Lucas ao narrar o episódio de Pedro entrando na casa do pagão Cornélio, quer demonstrar que a salvação oferecida por Deus através de Jesus Cristo é um dom destinado a todos; não é exclusividade de um grupo específico. Portanto, o ensinamento para o nosso agir pastoral é que possamos dizer como Pedro: “Deus não faz distinção entre as pessoas. Pelo contrário, ele aceita quem o teme e pratica a justiça, qualquer que seja a nação a que pertença” (At 10,34-35).

A segunda leitura, embora de capítulo diferente, continua a temática já apresentada no domingo anterior, a saber, a íntima relação entre o amor a Deus e o amor aos irmãos. Para o autor da Primeira Carta de São João não pode existir uma comunidade cristã que despreze esse preceito: é a identidade cristã a capacidade de expressar visivelmente o amor que recebe por Graça de Deus. A critério de simbologia, a

palavra “amor” aparece 19 vezes na liturgia da Palavra deste domingo. Portanto, que o amor que recebemos de Deus transborde de nossos corações para com nossos irmãos e irmãs. Que em nossas comunidades possamos ser sempre instrumentos do amor divino, buscando sempre construir pontes em vez de muros.

O Evangelho deste domingo nos transporta novamente às vésperas da Paixão de Cristo, isto é, a última ceia. Do ponto de vista simbólico, tal como na última ceia Jesus preparava o coração dos discípulos para a sua partida (morte), preparava também os mesmos para a sua Ascensão ao céu. Note-se que no próximo domingo celebramos a festa da Ascensão de Jesus. Nas palavras do Mestre e “amigo” (Jo 15,14) fica claro que os discípulos, na continuidade da sua missão, não estarão sozinhos e perdidos no mundo. Da mesma forma, em sintonia com as leituras deste domingo, Jesus reforça a identidade da sua comunidade: os cristãos são aqueles que testemunham diante do mundo, com palavras e com gestos, que a nova vida oferecida pelo seu sacrifício na cruz deve ser construída através do amor.

### LEITURAS DA SEMANA

**Seg.** At 16,11-15 | Sl 149,1-6a.9b (R/. 4a) | Jo 15,26-16,4a. **Ter.** At 16,22-34 | Sl 137(138),1-3.7c-8 (R/. 7c) | Jo 16,5-11. **Qua.** At 17,15.22-18,1 | Sl 148,1-2.11-14 (R/. Da vossa glória estão cheios o céu e a terra) | Jo 16,12-15. **Qui.** At 18,1-8 | Sl 97(98),1-4 (R/. cf. 2b) | Jo 16,16-20. **Sex.** At 18,9-18 | Sl 46(47),2-7 (R/. 8a) | Jo 16,20-23a. **Sáb.** At 18,23-28 | Sl 46(47),2-3.8-10 (R/. 8a) | Jo 16,23b-28.

# 12 MAI

## SOLENIDADE DA ASCENSÃO DO SENHOR

Jesus foi levado ao céu e está  
sentado à direita de Deus.

At 1,1-11 | Sl 46(47) | Ef 1,17-23 | Mc 16,15-20  
Branco | Ofício Solene



Hoje como Igreja celebramos a Festa da Ascensão do Senhor. Momento em que recordamos não apenas a glori-ficação de Jesus ao céu, mas também a missão que Ele nos deixou como continuidade do Seu projeto na história.

Na primeira leitura de hoje Lucas ao refazer toda uma “recapitulação” da vida e do projeto de Jesus, que ele próprio já tinha escrito no seu Evangelho, tem um objetivo muito claro: reanimar as comunidades cristãs do final do primeiro século que passavam por um certo desânimo diante das constantes provações advindas da realidade que os cercava. Para Lucas era primordial que as comunidades redescobrissem seu papel de continuadoras do projeto de Deus, seguindo fielmente o caminho que Jesus percorreu. Invés de ficar olhando para o céu (At 1,11), esperando Cristo voltar uma segunda vez, era necessário aos discípulos assumir o protagonismo de continuadores da missão de Cristo.

O final da **primeira leitura** de hoje, nas palavras do Anjo: “homens da Galileia, por que ficais aqui, parados, olhando para o céu?” (At 1,11) mostrou a certa ignorância dos discípulos diante daquilo que estava acontecendo. Devemos compreender que este sentimento dos discípulos é o mesmo de grande parte das primeiras comunidades cristãs que, lentamen-

te, procuravam compreender o que significava seguir Jesus Cristo. Para Paulo, como vimos na segunda leitura, era clara a necessidade da abertura do coração das comunidades ao Espírito Santo, a fim de que pudessem compreender os mistérios do seu Mestre. Particularmente na festa de hoje, quando Jesus ascende aos céus, Ele não apenas retorna ao Pai, mas também promete a vinda do Espírito Santo, o qual capacitaria àquelas comunidades a compreender a plenitude da esperança à vida eterna e a missão que deveria ser continuada na terra.

Do ponto de vista dos Evangelistas a solenidade de hoje é descrita brevemente em dois momentos: uma em Lucas 24,50-53 e a outra em Marcos 16,19, a qual é o **Evangelho** de hoje. Neste relato de Marcos há uma particularidade: é uma narração sintética. Jesus ressuscitado fala, sobe aos céus, os discípulos saem em missão, o Espírito os acompanha e eles realizam milagres e prodígios. Dessa forma, em poucos versículos, Marcos sintetiza diversos elementos que posteriormente seriam retomados nos demais livros do Novo Testamento. Para Marcos, portanto, os discípulos já estão prontos para repetir, todos os passos e gestos de Jesus a todas as nações, na certeza que o seu Mestre estará sempre com eles através do seu Espírito Paráclito.

### LEITURAS DA SEMANA

**Seg.** At 19,1-8 | Sl 67(68),2-5ac.6-7ab (R/. 33a) | Jo 16,29-33. **Ter.** At 1,15-17.20-26 | Sl 112(113),1-8 (R/. cf. 8) | Jo 15,9-17. **Qua.** At 20,28-38 | Sl 67(68),29-30.33-36 (R/. 33a) | Jo 17,11b-19. **Qui.** At 22,30; 23,6-11 | Sl 15(16),1-2a.5.7-11 (R/. 1) | Jo 17,20-26. **Sex.** At 25,13b-21 | Sl 102(103),1-2.11-12.19-20ab (R/. 19a) | Jo 21,15-19. **Sáb.** At 28,16-20.30-31 | Sl 10(11),4.5.7 (R/. cf. 7b) | Jo 21,20-25.

# 19 MAI

SOLENIDADE DE PENTECOSTES

Assim como o Pai me enviou,  
também eu vos envio:  
Recebei o Espírito Santo!

At 2,1-11 | 1Cor 12,3b-7.12-13 | Jo 20,19-23

Vermelho | Ofício Solene



**T**odos conhecemos a história da Torre de Babel (cf. Gn 11,1-9), na qual a humanidade tentou construir, por suas forças, uma torre para chegar ao céu. O resultado foi fracasso, confusão e divisão. Agora vejamos a **primeira leitura** de hoje: É Deus que desce até a comunidade dos discípulos e os capacita como instrumento de transformação e reconciliação no mundo. Esta nova comunidade multicultural, uma “anti-babel”, configura-se como uma antecipação do Reino de Deus; é chamada a construir um novo mundo aqui e agora, onde as divisões são superadas, as injustiças são confrontadas e o amor é vivido por todos em sua plenitude.

“A cada um é dada a manifestação do Espírito em vista do bem comum” (1Cor 12,7). A **segunda leitura** deve ser lida tendo como base o evento narrado na primeira leitura. Diante de um problema presente na comunidade de Corinto a respeito da prepotência de alguns membros em serem “possuidores privilegiados” do Espírito Santo, Paulo recorda o evento do Pentecostes, onde todos, sem distinção de raça, gênero ou cultura tiveram a graça de receber o Espírito Santo. E, a partir daquele momento, a única diferenciação que deveria existir naquela comunidade seria quanto à forma como cada dom é colocado em serviço da comunidade. Sendo assim, a Igreja, corpo

de Cristo, é perpassada pelo mesmo Espírito, porém cada membro é animado com um dom diverso em vista do bem comum.

Quanto ao **Evangelho** deste domingo, já pudemos observar outras vezes em nossas reflexões, inclusive no segundo domingo da Páscoa, que o evangelista João tem uma leitura histórico/temporal de Pentecostes diversa dos demais relatos bíblicos. Enquanto Lucas coloca a vinda do Espírito Santo na festa judaica de Pentecostes (At 2,1), isto é, 50 dias depois da Páscoa Judaica, João coloca a vinda do Espírito no anoitecer do Domingo da Ressurreição. Nesta solenidade, portanto, ao contemplarmos a narrativa no “primeiro dia da semana”, somos convidados a celebrar a ressurreição de Cristo e a vinda do Espírito Santo como eventos interligados. João entende que Espírito Santo não desce na vida da comunidade dos discípulos de uma forma “mágica”, mas ele é dado a todos que reconhecem, em primeiro lugar, as ‘marcas de Cristo’ no dia da Ressurreição. Ademais, para aquela comunidade marcada pelo medo e insegurança, o Pentecostes marcou o momento em que o Espírito Santo “renovou” a paz e a esperança no coração daqueles discípulos, capacitando-os para, posteriormente, espalhar o Evangelho pelo mundo.

## LEITURAS DA SEMANA

**Seg.** Gn 3,9-15.20 ou At 1,12-14 | Sl 86(87), 1-3.5.6-7 (R/. 3) | Jo 19,25-27. **Ter.** Tg 4,1-10 | Sl 54(55),7-11a.23 (R/. d. 23a) | Mc 9,30-37. **Qua.** Tg 4,13-17 | Sl 48(49),2-3.6-11 (R/. Mt 5,3) | Mc 9,38-40. **Qui.** Tg 5,1-6 | Sl 48(49),14-15ab.15cd-16.17-18.19-20 (R. Mt 5,3) | Mc 9,41-50. **Sex.** Tg 5,9-12 | Sl 102(103),1-4.8-9.11-12 (R/. 8a) | Mc 10,1-12. **Sáb.** Tg 5,13-20 | Sl 140(141),1-3.8 (R/.2a) | Mc 10,13-16.

# 26 MAI

SOLENIDADE DA  
SANTÍSSIMA TRINDADE

Batizai-os em nome do Pai, e  
do Filho, e do Espírito Santo.

Dt 4,32-34.39-40 | Sl 32(33) | Rm 8,14-17

Mt 28,16-20

Branco | Ofício Solene



Hoje como Igreja celebramos a Solenidade da Santíssima Trindade. Durante todo o período Pascal tivemos a oportunidade de meditar os mistérios da vida de Cristo, culminando com a sua Ascensão e posterior envio do Espírito Santo. A revelação trinitária de Deus, portanto está completa: Deus Pai por amor a humanidade envia seu Filho Jesus Cristo e continua a missão salvífica através do Espírito Santo presente na Igreja. Dessa forma, a festa de hoje, não deve ser entendida como uma tentativa de compreender e decifrar matematicamente “o um em três” ou “três em um”. Certamente tal empreendimento esbarra na nossa linguagem finita e humana em tentar explicar e definir este Mistério que pertence à natureza de Deus. Ao contrário, as leituras deste domingo procuram dar ‘indicações’ de como Deus, uno e Trino, se faz presente e reconhecível na história da humanidade.

Como vemos na **primeira leitura**, desde o início da Criação, Iahweh revelou-se como o Deus da relação; sempre empenhado em estabelecer comunhão e familiaridade com o seu povo. Insistentemente, os catequistas bíblicos, ao longo da história, convidaram o povo a recordar os feitos grandiosos que Deus havia feito em favor da humanidade e, ao mesmo tempo, a renovação da aliança com esse projeto salvífico de Deus.

A **segunda leitura** aponta para a nossa participação no mistério trinitário. Paulo é consciente que pelo batismo o cristão passa a fazer parte da família de Deus, a participar da família trinitária. Portanto, a vivência do seu batismo é a manifestação concreta de uma vida de relação e comunhão com Deus. Sem esquecer que a expressão visível dessa vocação trinitária do fiel é a própria vida comunitária das comunidades: espaços de amor, ternura, bondade, perdão e serviço; tal qual como configura-se a Trindade divina.

O **Evangelho** de hoje se enquadra no conjunto das aparições de Cristo após a ressurreição. Sua escolha para esta Solenidade reside no fato deste portar dentro da sua estrutura a fórmula trinitária pela qual todos os novos membros passariam a fazer parte da família de Deus. De uma parte, Jesus quer mostrar a ação salvadora de cada pessoa da Trindade na vida dos crentes e na missão da Igreja, mas, ao mesmo tempo, reafirmar o papel dos discípulos como continuadores da missão de Jesus, testemunhando o amor de Deus pelos homens e convidando-os a integrar a família de Deus. Dessa forma, a missão da Igreja é uma expressão do amor trinitário que se estende a toda a humanidade.

O autor, colaborador desta Revista, possui Licenciatura em Filosofia e Bacharelado em Teologia e Especialização em Neuropsicopedagogia. Atualmente cursa Mestrado em Teologia Patristica, em Roma



## LEITURAS DA SEMANA

**Seg.** 1Pd 1,3-9 | Sl 110(111),1-2.5-6.9-10c (R/. cf. 5b) | Mc 10,17-27. **Ter.** 1Pd 1,10-16 | Sl 97(98),1-4 (R/. cf. 2a) | Mc 10,28-31. **Qua.** 1Pd 1,18-25 | Sl 147(147B),12-15.19-20 (R/. 12a) | Mc 10,32-45. **Qui.** Ex 24,3-8 | Sl 115(116B),12-13.15.16bc.17-18 (R/. 13) | Hb 9,11-15 | Mc 14,12-16.22-26. **Sex.** Sf 3,14-18 ou Rm 12,9-16b | (Sl)Is 12,2-6 (R/. Is 12,6b) | Lc 1,39-56.

# SANTA RITA DE CÁSSIA

**E**stamos nos aproximando da celebração de Santa Rita de Cássia, onde somos impelidos para o impossível. Santa Rita é a santa das causas impossíveis. E tudo bem, filhos e filhas, porque nosso Deus é especialista no impossível, mas para que possamos acreditar que o impossível existe, necessitamos de FÉ!

Na Carta aos Hebreus, encontramos: “A fé é o fundamento da esperança, é uma certeza a respeito do que não se vê” (Hb 11,1). Belíssima a definição para a fé, que é uma das virtudes teologais chamada infusa. Isso quer dizer que juntamente com a esperança e a caridade, a recebemos como dom gratuito pelo nosso Batismo.

Mas a fé é como uma semente, precisamos fazer com que ela cresça e produza frutos. Então, podemos afirmar que é dom de Deus, ou seja, ela não nasce separadamente da vontade humana, porque ninguém acredita se não quiser, mas também ninguém acredita sem que Deus o permita.

A fé cresce e se revigora, mas precisa ser estimulada e exercitada. E podemos fazer isso de várias formas. Uma delas é através da caridade, pois a fé sem caridade não frutifica e a caridade sem fé ficaria à mercê da dúvida.





Outra maneira é a vivência sacramental, quer dizer, buscar os sacramentos da Confissão e da Comunhão, mesmo que não se tenha vontade e não os façam por sentimento. Isso traz um crescimento para a nossa vida espiritual.

Outra situação é através da leitura da Palavra de Deus, no conhecimento da história da nossa salvação, os planos de Deus para suas criaturas; Sua verdade e o seu mistério de amor; conhecer a vida de Jesus, Seus ensinamentos, Seu ato redentor, assim como também conhecer os Atos dos Apóstolos, a trajetória e a vida colocada a serviço da evangelização como nos apresentam as Cartas Paulinas.

Tudo isso é essencial para estimular e exercitar a fé, pois pela fé, os Apóstolos deixaram tudo para seguir o Mestre (Mc 10,28). Acreditaram nas palavras com que Ele anunciava o Reino de Deus presente e realizado na sua Pessoa (Lc 11,20). Viveram em comunhão de vida com Jesus, que os instruía com a sua doutrina, deixando-lhes uma nova regra de vida pela qual haveriam de ser reconhecidos como seus discípulos depois da morte d'Ele (Jo 13,34-35).

Pela fé, foram pelo mundo inteiro, obedecendo ao mandato de levar o Evangelho a toda criatura (Mc 16,15) e, sem temor algum, anunciaram a todos a alegria da ressurreição, de que foram fiéis testemunhas.

Pela fé, os discípulos formaram a primeira comunidade reunida à volta do ensino dos Apóstolos, na oração, na celebração da Eucaristia, pondo em comum aquilo que possuíam para acudir às necessidades dos irmãos (At 2,42-47).

Pela fé, os mártires deram a sua vida para testemunhar a verdade do Evangelho que os transformara, tornando-os capazes de chegar até o dom maior do amor com o perdão dos seus próprios perseguidores.

**Pela fé, o impossível acontece! Por isso, rezemos: Eu creio, Senhor, mas aumentai a minha fé. ❤️**

O autor, colaborador desta Revista, é pároco reitor do Santuário Nossa Senhora de Guadalupe, em Curitiba (PR)

✉ [padrereginaldomanzotti.org.br](mailto:padrereginaldomanzotti.org.br)



# SILÊNCIO

## O CAMINHO RUMO À **ESPIRITUALIDADE**

**EM UM MUNDO TÃO BARULHENTO DE TUDO QUE NÃO LEVA A DEUS, CONHECER ESTE CAMINHO É A CHAVE PARA SEGUIR A JESUS.**

Já ouviram falar do **“Dia Mundial do Silêncio”**? Sim, esta data existe. Ele é comemorado em 7 de maio e foi instituído pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para incentivar o combate à poluição sonora. Além de danos à audição, o acúmulo de barulhos altos provoca a queda na qualidade de vida, pode atrapalhar o sono, a concentração, e elevar os níveis de estresse no corpo. Apesar dessa data remeter aos danos físicos que o excesso de barulho causa, minha reflexão sobre o silêncio será noutro viés. Quero evocar a importância do silêncio para o desenvolvimento da espiritualidade e a paz interior. Vamos embarcar nessa comigo? Então vamos lá!

Existe no Novo Testamento uma passagem que descreve a cena em que Jesus hospedou-se na casa de duas irmãs, Marta e Maria (Lucas 10,41-42). Em determinado momento, Maria sentou-se a seus pés, recostou a cabeça no

Mestre e aquietou-se em silêncio. Marta, por sua vez, estava ocupada em seus afazeres e questionou que a irmã a deixara sozinha com o serviço da casa. Mas então, Jesus respondeu: “-Marta, Marta, andas inquieta, com muitas coisas, mas uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte, e esta jamais lhe será tirada”.

Neste trecho do Evangelho vemos a importância da quietude para encontrarmos a “melhor parte”, a única coisa necessária. Junto a Jesus, Marta encontrou a atitude contemplativa necessária para o equilíbrio. Quando acalmamos o corpo e serenamos a alma, organizamos os pensamentos com o intuito de elevar a mente. Dessa forma, entregamos nossas angústias e misérias para a inspiração divina. O silêncio pode nos levar ao autoconhecimento, e também ao raciocínio mais profundo.

## SILÊNCIO VALE OURO

Sobre outro aspecto, falar nem sempre é a solução para as questões de comunicação. Cresci ouvindo meu avô dizendo uma vez outra: “A palavra vale prata, o silêncio vale ouro!”. Com isso ele queria dizer que devemos aprender quando silenciar. Numa discussão, por exemplo. É momento que os ânimos se exaltam, onde geralmente queremos falar, falar e estamos poucos dispostos a ouvir. Logo, falar principalmente sem pensar pode causar mais conflito. É o que costumo chamar de silêncio estratégico.

Ao se conhecer o silêncio, conhece-se também o amor. O silêncio vem ao encontro do ser quando este se volta para o próprio interior. Devemos alternar os estados de agir e silenciar. Um se potencializa no outro.

No silêncio podemos encontrar a cura, respostas ao desenvolver a solidão. Essa atitude trata-se de um isolamento voluntário. Nela, conseguimos entrar em contato com nosso mundo interno, colocar os pensamentos em ordem e observar o significado das nossas emoções.

## SOLICITUDE VERSUS SOLIDÃO

Para algumas pessoas estar sozinho, é algo angustiante. E solidão é diferente de solidão. Quem definiu essa questão foi o pensador Paul Tillich, para ele, a solidão “expressa a glória de estar sozinho”. Ele defendia que apenas quando estamos sós que conseguimos entrar em contato com nosso eu mais profundo e realizar uma espécie de autoanálise. Para Tillich, é preciso encontrar beleza no silêncio e tranquilidade trazida por ele.

A solidão é o sentimento de não conseguir ser feliz, por ter a sensação de que falta alguém na vida. Seja um romance, falta de amigos, familiares. Já sentir a solidão é ter momentos sozinho e estar em paz com isso. É possível, por exemplo, ter amigos e um relacionamento amoroso, mas também gostar de passar um tempo desacompanhado. É como um refúgio deste mundo agitado e hiperconectado. É divertir-se e distrair-se com os próprios pensamentos. Tomar um fôlego para em um próximo momento encarar a vida e seus desafios.

Por fim, o silêncio pode ser revelador em muitos sentidos e não estamos acostumados a valorizar estes momentos. Cabe a cada um de nós encontrar a Deus de várias formas, inclusive em nosso interior da alma! ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é fotógrafo, relações-públicas e atua com comunicação organizacional

✉️ [jh.alonso@hotmail.com](mailto:jh.alonso@hotmail.com)





# Como saber que chegou a hora de casar?

**“A VOCAÇÃO PARA O MATRIMÔNIO ESTÁ INSCRITA NA PRÓPRIA NATUREZA DO HOMEM E DA MULHER, CONFORME SAÍRAM DA MÃO DO CRIADOR”, AFIRMA O CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA (CIC N. 1603).**

**E**sse trecho do Catecismo explicita como que, toda pessoa tem o chamado a se doar, em união com o outro e para a família formada por ambos ou pelo celibato, numa vida esponsal com a Igreja.

Portanto, contrair matrimônio é algo único, pois trata-se de uma escolha para o resto dos dias e por

isso exige um bom grau de consciência própria. A união matrimonial encerra o tempo dos primeiros e mais básicos processos do indivíduo em conquistar sua maturidade, para então, no segundo ciclo de sua vida, dedicar a vida em favor daqueles a quem se ama, logo, o matrimônio é como um divisor de águas na vida da pessoa.

Contrariamente ao que muitos propagam, é exatamente pela disponibilidade de doar de si mesmo, que a pessoa encontra sentido (cf. Mt 16,25). Na doação de si, sem esperar recompensas é que está a realização verdadeira. “Serás feliz porque eles não têm com que te retribuir” (Lc 14,13). O solteiro pode se perguntar então: Cheguei a esta maturidade? Como saber que chegou a hora de me casar? Bom, não existe um método para medir maturidade. Cada um tem um processo, vive uma realidade psíquica, social e familiar diferente. Ou seja, o tempo para se chegar a essa virtude será diferente para cada indivíduo. Também que, tudo que o matrimônio comporta não se aprende de forma sistemática. Por exemplo: Como viver a adaptação nos primeiros



anos de enlace? Como conciliar horários, diferenças? Quando ter filhos? Nada disso tem uma fórmula ideal, tudo é muito subjetivo.

**Assim observa-se que desde a percepção para a vocação esposal, assim como o tempo de namoro e a decisão de casar-se, como será também todas as decisões no matrimônio são e serão intuitivas, ou seja, a pessoa irá percebendo em si, seu crescimento e maturidade. Dessa forma, é a pessoa que precisa sentir-se preparada.**



## E como saber se estou preparado?

Ora, o requisito essencial no matrimônio é o consentimento dos noivos. “A Igreja considera a troca de consentimento entre os esposos como elemento indispensável que produz o matrimônio” (CIC n. 1626). Ainda: “O consentimento deve ser um ato da vontade de cada um dos contraentes”

(CIC n. 1628). Portanto, a pessoa estará preparada quando tiver dentro de si, a certeza de que quer se casar. Parece simples e realmente o é. Se há alguma dúvida sobre se unir em matrimônio com quem você está namorando, é porque não é tempo de decidir-se pelo sacramento.

**Gosto de dizer que um processo de discernimento termina quando as dúvidas se esgotam. Tanto para responder um sim ou um não. Como tudo na vida, para saber qual opção seguir, se tiver dúvida, espere, continue discernindo e os acontecimentos, as condições que você irá tocar, por elas mesmas, irão se tornar clara e até óbvia para você qual a melhor escolha.**

Se há alguma objeção, hesitação, é porque você não está pronto! Seja algo em relação a você mesmo, - medo, sentimento de não dar conta -, ou seja algo que está no outro – reações dele(a), planos diferentes dos seus, requisito essencial que a pessoa não quer viver – demonstram que você não deve ainda tomar uma decisão.

Assim, quando você se sentir pronto, seja sincero consigo mesmo e questione-se: Tenho verdadeiras condições de me casar: materiais (pelo menos o essencial), intelectuais (conheço o que realmente é o sacramento do matrimônio), psíquicas (tenho amor, afeto e equilíbrio emocional para tal) e espirituais (amor ágape – morrer para mim e dar a minha vida pela nossa família)? Para essas coisas o sim será muito claro e haverá em você a livre vontade de se casar. Mesmo os defeitos do outro, não serão impedimento. Se não tiver nenhuma dúvida em querer estar “até que a morte os separe” com a outra pessoa, então já chegou a sua hora. ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é membro da Comunidade Canção Nova, administrador e, atualmente, trabalha na Editora Canção Nova.



# Uma prece de gratidão

Iniciamos nosso itinerário de mergulho na nossa própria vida. Vamos lembrar? Estamos escrevendo a nossa história. Nós nos comprometemos a escrever e escrever muito da nossa vida, mas sempre em oração. Não desanime deste bonito itinerário!

No dia a dia conturbado, com tantas situações difíceis e desafiadoras, somos tentados a nos

cansarmos, a desanimarmos e levarmos nossa vida em uma constante reclamação e lamúria. Agora que já escrevemos bastante da nossa história temos condições de olhar para trás e vermos bonitas passagens de Deus pela nossa vida. Este é o convite para este momento de oração: fazemos uma prece de gratidão por cada passagem de Deus em minha vida.

Com tranquilidade, em oração, depois de invocar o Espírito Santo, leia, medite e reze este salmo de louvor: ❤️

O autor, colaborador desta edição,  
é padre na Paróquia São José, em Enéas Marques (PR)



## PARA QUEM VOCÊ IRÁ REZAR HOJE?

.....

.....

.....



# LECTIO DIVINA

## Salmo 34

Em seguida, tomando o caderno onde está escrevendo a sua história, encontre e grife os momentos de graça, de bênção, da passagem de Deus pela sua vida. Detenha-se por alguns instantes em cada um destes momentos e faça uma prece de gratidão, reconhecendo o amor e a presença de Deus em sua vida. Com calma, em prece, faça deste instante uma experiência de louvor e de gratidão a Deus.

Nos próximos meses, continuaremos este nosso bonito itinerário.

### Conclua rezando:

*“Ainda que nossa boca estivesse cheia de canto, como o mar; e nossa língua, de júbilo, como o bramido de suas ondas; e nossos lábios, de louvor como a amplidão do firmamento; e nossos olhos resplandessem como o sol e a lua; e nossos braços se estendessem como as águas no espaço; e nossos pés fossem ligeiros como os dos cervos... não conseguiríamos agradecer-te, Adonai, Deus nosso e Deus de nossos pais, nem bendizer teu Nome sequer em medida infinitesimal pelos benefícios que fizeste a nossos pais e também a nós. **Amém**”*

(Fr. Ignácio Larrañaga)

### 1. Leitura

O QUE O TEXTO DIZ?

---

---

---

### 2. Meditação

O QUE O TEXTO DIZ DE FORMA PESSOAL PARA MIM?

---

---

---

### 3. Oração

O QUE O TEXTO ME FAZ DIZER AO SENHOR?

---

---

---

### 4. Contemplação

O QUE A PALAVRA FAZ EM MIM?

---

---

---

# O que são *milagres* Eucarísticos?

**OS MILAGRES SÃO SINAIS  
EXTRAORDINÁRIOS QUE  
MANIFESTAM O PODER DE DEUS.  
NA VIDA E NO MINISTÉRIO DE JESUS  
OS MILAGRES TESTEMUNHAM QUE  
ELE É O ENVIADO DO PAI (JO 5,36).**

**O**s milagres, neste sentido, ajudam e convidam as pessoas a serem sempre mais em Jesus. Eles não são feitos, em primeiro lugar, para satisfazer a curiosidade ou suprir as necessidades das pessoas, mas manifestam a verdadeira natureza de Jesus.

Os milagres Eucarísticos devem ser entendidos de maneira semelhante; eles manifestam que Jesus está presente nas espécies do pão e do vinho; confirmam a fé da Igreja e 'provam' que Jesus está verdadeira e realmente nas espécies. Assim, a ocorrência deles está, normalmente, vinculada ao fato de que alguém tenha duvidado da presença. Portanto, eles não ensinam



Aponte a câmera de seu celular para o **QR-Code** ao lado e acesse o site sobre os **Milagres Eucarísticos**



nada de diferente daquilo que é a fé da Igreja de ontem e de hoje: ela continua repartindo o pão e o vinho na certeza de que ambos são o Corpo e o Sangue de Jesus.

Como estamos próximos da Solenidade do Corpo de Deus (ou Corpus Christi), recordemos brevemente o milagre eucarístico que está na origem desta festa.

Corria o ano de 1263. Um sacerdote alemão (ou tcheco) de nome Pedro ia em peregrinação para Roma. Passava pela cidade de Bolsena, Itália. Na Basílica da cidade, dedicada à Santa Cristina, o Padre Pedro presidiu a missa e pediu a Deus que o livrasse das dúvidas que tinha sobre a presença real de Jesus na Eucaristia. Então, na hora da consagração, da hóstia caíram gotas de sangue que empaparam os corporais e mancharam o piso da Basílica. Diante do acontecimento, houve muita repercussão na cidade e estes sinais foram levados a uma cidade próxima, Orvieto, onde se encontrava o papa Urbano IV naquele momento. Esse acontecimento, se diz, seria a primeira procissão de Corpus Christi.

Mas talvez, a primeira procissão deva ser colocada uns anos antes, ou seja, entre 1246 e 1247. É porque naqueles anos, na diocese de Lieja (atual França), em consequência das visões e revelações tidas por Juliana de Mont-Cornillon (1193-1258), foram organizadas procissões eucarísticas. Na época, o bispo de Lieja era Jacó Pantaleão (mais tarde, eleito papa com o nome de Urbano IV). Assim, podemos dizer que o milagre de Bolsena foi um motivo a mais que levou o papa a instituir a festa do Corpo de Deus. E, ele fez por meio da bula *Transiturus* no dia 8 de setembro de 1264. Ao estender a festa à Igreja universal, o papa pediu a Santo Tomás de Aquino para elaborar a liturgia da festa (hinos, orações etc.). Assim, por exemplo, o santo compôs o *Tantum ergo* (*Tão Sublime Sacramento*) e outros textos próprios para a solenidade. ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é padre palotino e professor de História da Igreja na Faculdade Palotina - Fapas, em Santa Maria (RS)

✉️ [julianodutr@gmail.com](mailto:julianodutr@gmail.com)





# DIA A DIA

## S U S T E N T Á V E L

**V**ocê sabia que, apenas nos últimos 100 anos, o homem destruiu 50% das reservas naturais do planeta? E olha que estamos aqui há 300 milhões de anos – e a Terra tem muito mais do que isso: 4,54 bilhões de anos. Se continuarmos a seguir com enredo, não teremos um final feliz, então, está mais que na hora de aplicarmos em nosso dia a dia atitudes sustentáveis bastante simples, mas que no entanto, podem ajudar a reverter esse quadro. Bora fazer a coisa certa?



### LEVE A RECICLAGEM A SÉRIO

Somos 8 bilhões de habitantes no planeta, mas geramos 1,4 bilhão de toneladas de lixo por ano. Só no Brasil, são 76 milhões de toneladas de lixo, dos quais apenas 3% são reciclados. No entanto, pelo menos 30% de tudo o que vai parar nos lixões poderia se transformar em algum produto útil.

Reduza a quantidade do que você joga fora, reutilizando tudo o que for possível. Separe também o que pode ser reciclado – papéis, plásticos, vidros e metais – e leve para a coleta seletiva na sua cidade.



### TROQUE AS LÂMPADAS DA CASA

Substitua as lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou LED. Estas últimas são ainda mais econômicas que as fluorescentes e, além disso, não contêm metais pesados, **consomem apenas 8W para fornecer a mesma luminosidade de uma incandescente de 60W e duram 40 vezes mais.**



### REDUZA O USO DE EMBALAGENS

**Já reparou que nem sempre é preciso usar embalagens?** Na academia, leve sua *squeeze* de casa, evitando garrafinhas descartáveis no treino, substitua os copinhos descartáveis por canecas de cerâmica e copos de vidro e leve os produtos do mercado para casa em *ecobags*, em vez de sacolas de plástico.



## DECORE SUA CASA COM OBJETOS USADOS E MATERIAIS NATURAIS

Se liga... Aproveitar antigos objetos e móveis antigos, de família ou de brechós, é uma das grandes tendências da decoração. **Além da beleza do desgaste natural da peça, é possível dar novos usos a esses objetos, criando ambientes personalizados.** O uso de materiais naturais também colabora com o meio ambiente, por serem biodegradáveis.



## TIRE OS APARELHOS DA TOMADA

Aparelhos ligados na tomada, em stand-by, representam até 12% do total da conta de energia elétrica da casa. Por isso, não só em viagens, mas sempre que estiverem ociosos, deixe-os totalmente desligados. Luzinha vermelha acesa, mesmo com o aparelho desligado, representa um gasto silencioso de energia elétrica.



## CUIDADO COM A POSIÇÃO DA GELADEIRA E DO FREEZER

A geladeira e o freezer devem ficar em posições estratégicas. Eles não devem estar próximos a fontes de calor, como fogão e forno, ou de portas e janelas que permitam a incidência de luz solar. **Esses fatores geram calor no eletrodoméstico, fazendo com que o termostato tenha que trabalhar mais para manter a temperatura ideal.**



## TROQUE O AR-CONDICIONADO PELO VENTILADOR

Hoje há vários modelos de ar-condicionado com gases não poluentes e baixíssimo consumo de energia, como os de tecnologia

Inverter. Se o seu não é um desses, considere trocar o aparelho por um ventilador. **Ventiladores não emitem gases, consomem bem menos energia** e há modelos bastante potentes, para todos os tamanhos de cômodos.



## REUTILIZE A ÁGUA DA SUA MÁQUINA DE LAVAR

Reproveite a água de sua máquina para lavar carro, varanda etc. A água da chuva e até do ar-condicionado também pode ser reutilizada, sendo colhida através das calhas e das mangueiras em recipientes plásticos.



## TENHA MAIS PLANTAS EM CASA

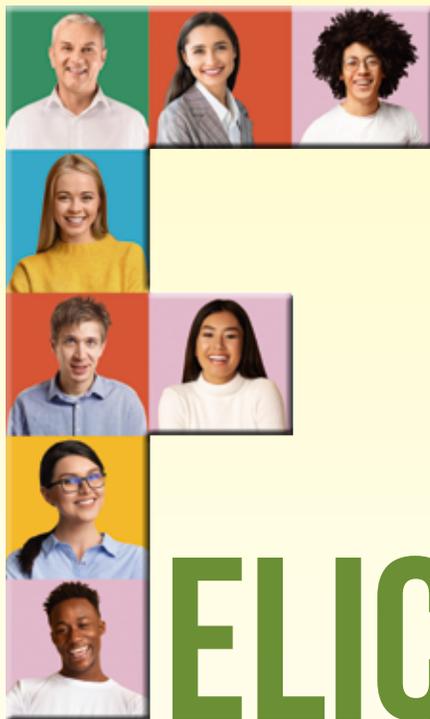
Você sabia que ter mais plantas em casa também é uma atitude sustentável que pode ajudar você a economizar? Em casa ou em apartamento, as plantas ajudam a controlar o microclima local, tornando a temperatura mais agradável.

Com isso, você reduz a necessidade de refrigeração artificial no calor, gasta menos energia e ainda colabora para melhorar a qualidade do ar através da fotossíntese.

**Atitudes sustentáveis como essas, quando adotadas no dia a dia de sua casa, fazem uma grande diferença na saúde do planeta.** Siga essas dicas e tenha a certeza de que, assim, você estará colaborando para a preservação do meio ambiente e melhoria da qualidade de sua vida e da vida de todos. ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é designer gráfico em Imbituba (SC)  
✉️ [juarezrodolpho@gmail.com](mailto:juarezrodolpho@gmail.com)





# A alegria é o rosto da ELICIDADE

**A**o que parece, vivemos, hoje, uma ditadura da felicidade. Todos precisam ser felizes e, além do mais, mostrar aos outros que o são. Mas o que chama a atenção é que ao mesmo tempo nunca tivemos uma legião de tantos depressivos e doentes ostentando publicamente um rosto performativamente feliz nas redes sociais. Além disso, jamais a literatura de autoajuda, dona de uma receita bilionária, vendeu tanto como nas últimas décadas, comercializando, de modo especial, a crença de que é possível obter uma receita pronta para chegar ao final da vida, ou seja, à felicidade. Entretanto, precisamos nos questionar: existe receita para a felicidade? Ou, antes disso, o que é a felicidade?



## **A felicidade é caminho e construção**

A felicidade não é um fenômeno que acontece espontaneamente, assim como não é algo dado de maneira objetiva como uma flor silvestre no campo,

a qual pode ser colhida a bel-prazer do sujeito. A felicidade, por sua vez, pressupõe um fazer calcado no chão da liberdade, de tal modo, que ela não é necessariamente fim, mas caminho, processo e construção que precisa ser elaborada dia a dia. Nesse sentido, não há receita pronta para ser feliz, esta terá que ser construída. No final da existência, quem sabe, o sujeito teria condições de identificar a sua receita para a sua felicidade. Todavia, essa só serve para si mesmo, não para os outros.

Para Frédéric Lenoir, “ser feliz é aprender a escolher. Escolher os prazeres, os amigos, os valores sobre os quais queremos estabelecer nossa vida”. Para fazer uma escolha com qualidade se requer sabedoria, a qual pode ser concebida como uma inteligência prática forjada nas experiências de vida e inspirada em uma boa reflexão.

Lenoir recomenda que precisamos “conhecer e aceitar a vida para aprender a gozá-la do melhor modo possível”. Em outras palavras, ao longo da vida é preciso aprender a esquivar-se do sofrimento evitável, suportando os eventos inevitáveis, mas, sem jamais abrir mão de continuar desfrutando daquilo que nos agrada e nos proporciona alegria. Montaigne sabiamente observa que “é preciso estender a alegria [ao máximo], mas represar tanto quanto possível a tristeza”.

Nietzsche recomenda que devemos selecionar os “momentos de nossas vidas que valem ou não a pena serem vividos”. E propõe: “Viva de forma a desejar reviver”, isto é, reescolha continuamente aqueles momentos que potencializam a alegria e afastam a tristeza. “Aquele para quem o esforço é a alegria suprema, que se esforce! Aquele que ama antes de tudo o repouso, que repouse! Aquele que ama antes de tudo se submeter, obedecer e seguir, que obedeça! Mas, que saiba para o que dirige sua preferência, e não recue diante de nenhum pretexto”.



*“É impossível ser feliz sem querer; é preciso, portanto, desejar a felicidade, e construí-la”.*

**(Alain)**



## **A alegria é a fisionomia facial da felicidade**

Se por um lado, a felicidade é um perpétuo caminhar com pequenas paradas de festejo e gozo, por outro lado, ela também é disciplina, resiliência, força de vontade, determinação, garra, persistência, uma vez que a vida, não é só alegrias; mas também dores, sofrimentos, perrengues, dificuldades, perdas, mortes etc. Ou seja, não é possível viver no vigor máximo da alegria o tempo todo. A vida humana não funciona definitivamente assim.

A felicidade, portanto, é um processo com momentos de celebração, os quais são identificados na alegria. Ser feliz é aprender a escolher e a viver com “prazeres miúdos” na intensidade máxima, ou seja, a felicidade se derrama no gozo do momento vivido e é reconhecida na luminosidade da alegria. A alegria autêntica e genuína é a fisionomia facial da felicidade, ou seja, a alegria é o rosto da felicidade.

Buscar a felicidade é, de alguma maneira, mirar na alegria. A fonte da alegria, as razões da alegria podem ser diferentes a depender do sujeito. Por caminhos diversos, podemos chegar ao mesmo destino, isto é, à alegria. Talvez, o grande desafio da vida, é tentar “compensar a brevidade da nossa existência com a qualidade e a intensidade de nossas experiências” e de nossas alegrias. ❤️

O autor, colaborador desta Revista, é doutor em Filosofia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Professor no Centro Universitário - Católica de Santa Catarina (CATÓLICASC).  
✉ itamarluis@gmail.com





**Disciplina, equilíbrio e espiritualidade:** o segredo de sucesso de

# ABÍLIO DINIZ

## ◆ A fase inicial

O empresariado brasileiro é fortemente representado pela presença de imigrantes que chegaram ao País no século passado e desenvolveram seu espírito empreendedor, por meio da implantação de empresas em vários segmentos produtivos.

Um destes exemplos veio de Portugal para o Brasil em 1929. Chamava-se **Valentin Diniz** e era pai de Abílio. Valentin começou sua vida empresarial com a abertura de uma doceria em São Paulo e Abílio trabalhava na empresa desde os 12 anos. Enquanto trabalhava com o pai, graduou-se em Administração pela FGV. Na pós-graduação cursou marketing pela Universidade de Ohio e Economia pela Universidade Columbia, nos EUA. Mais tarde, a doceria cedeu lugar para um supermercado que viria a ser a primeira unidade do Grupo Pão de Açúcar, a maior rede varejista da América Latina.



## ◆ A trajetória

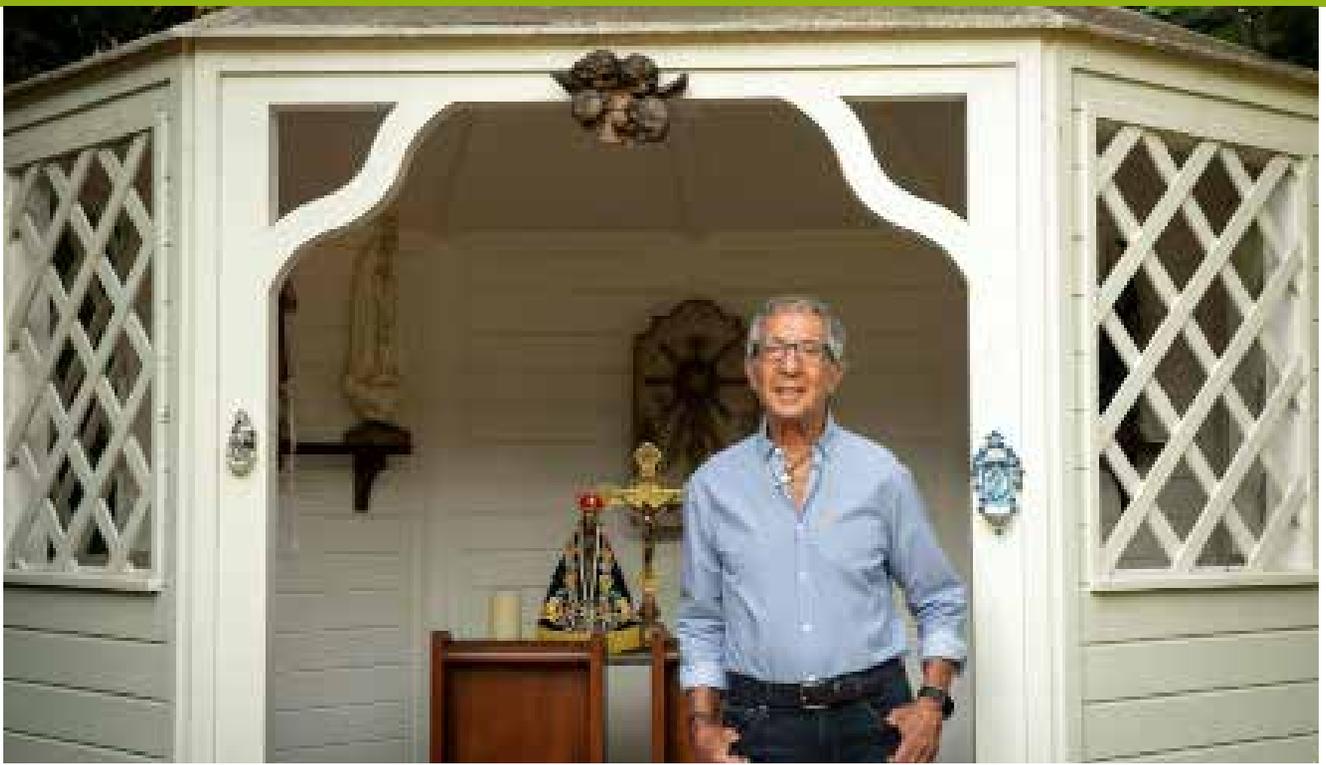
No Grupo Pão de Açúcar, Abílio demonstrou seu talento como empresário e foi sob sua gestão que a empresa abriu capital na Bolsa de Nova York em 1995, tornando-se a primeira empresa de controle 100% nacional a fazer emissão global de ações.

Sua trajetória à frente do Grupo foi desde a década de 1960 até 2012, quando passou a ser considerado um dos maiores empresários do País. Os desafios também foram marcantes em sua vida, pois o Pão de Açúcar passou por crises societárias (com a saída dos irmãos que herdaram participação na empresa) e financeiras (que abalaram a margem de lucro e obrigaram o empresário a solicitar empréstimos aos organismos financeiros).

Com o passar do tempo, Abílio passou a ser acionista da BR Food e do Carrefour. Segundo a Revista Forbes, era detentor de uma fortuna de U\$ 2,7 bilhões.

## ◆ Os desafios pessoais

Amante dos esportes, praticava natação e artes marciais, o que lhe concedia um sentimento de segurança e, por isso, deslocava-se sozinho em seu carro particular. No entanto, isso não foi suficiente



para inibir a presença de criminosos que lhe sequestraram em 1989. Ele foi mantido em cativeiro durante seis dias em condições inóspitas. Quando relatava sobre o sequestro, dizia que tinha certeza que iria morrer. Graças a um cartão que a Polícia encontrou em um dos carros utilizados no ato do crime, os policiais chegaram ao cativeiro. Depois de tudo o que vivenciou e diante do temor de perder a vida, Abílio passou a crer que Deus estava com ele e que a manutenção de sua vida devia-se à intervenção divina.

O medo da morte o humaniza e o transforma e, desde então, a personalidade mais racional cedeu lugar a um caráter humanitário e de valorização diária da vida. Nessa perspectiva, construiu um novo capítulo de sua história.

**Outro dos maiores desafios pessoais ocorreu em 2022 com a morte de um dos seus filhos. Desde então, Abílio revelava nas redes sociais o seu sofrimento e a forma como estava lidando e elaborando o luto. Contudo, parecia esperançoso de um dia poder revê-lo no plano eterno.**

## ◆ O legado

Sua história de vida, os êxitos, desafios e o caminho de superação foram narradas em livros que ele mesmo publicou. Primeiramente, lançou 'Novos caminhos e escolhas' (2014) e, com base neste, escreveu 'Reflexão, equilíbrio e paz', um guia para ser seguido diariamente com vistas a nos fortalecer como indivíduos e melhorar nossas relações pessoais e profissionais. "Acredito que a receita do sucesso e da felicidade está em misturar vários ingredientes, cada um na proporção adequada para chegar aos objetivos que traçamos para a vida. Entre eles, estão família, amor, trabalho e saúde. Se acrescentarmos disciplina, equilíbrio e espiritualidade deixaremos a receita ainda mais harmoniosa".

Devido ao seu estilo de vida, consubstanciado na prática de esportes, espiritualidade, zelo à família e ao trabalho, parecia ter condições de seguir sua trajetória durante muitos anos. No entanto, cabe a Deus escolher o momento de nossa chegada e da saída. Sua história de vida foi finalizada no dia 18 de fevereiro de 2024, aos 87 anos e pelo tanto que brilhou aqui, agora deve estar reverberando sua luz em outro lugar! ❤️

A autora, colaboradora desta Revista, é professora universitária e Doutora em Economia  
✉ [giovana.souza@terra.com.br](mailto:giovana.souza@terra.com.br)



# O novo GUIA DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR DE BEBÊS

**Os guias alimentares são documentos que buscam orientar a população sobre a alimentação saudável. São criados a partir de estudos científicos, visando promover hábitos de vida mais saudáveis por meio da alimentação, de forma simples e acessível.**

Foram publicadas recentemente duas atualizações dos guias que orientam sobre a alimentação das crianças nos primeiros dois anos de vida. Um deles, voltado para a população do Brasil, busca incentivar o aleitamento materno e promover a introdução alimentar de forma adequada e saudável, pois os hábitos alimentares são formados nos primeiros anos de vida e estes refletem desfechos na saúde ao longo de toda vida. Também auxiliam na busca da criação de uma autonomia alimentar pela própria criança, de forma que ela já aprenda quais são os melhores alimentos a serem consumidos e entenda os sinais de saciedade.

ENTRE AS PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES CONTEMPLADAS NO GUIA BRASILEIRO, DESTACAM-SE AS SEGUINTE

**Promover o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês** – não sendo necessário oferta de água, chás, ou outros alimentos, pois o leite materno é um alimento completo e tem tudo que o bebê precisa (vitaminas, anticorpos, afeto). Nenhum leite materno é fraco!

**Incentivar a manutenção** do aleitamento materno até 2 anos ou mais

**Iniciar a introdução alimentar somente no 6º mês de vida**, pois antes dessa idade o bebê não tem o organismo pronto para receber alimentos, não tendo capacidade de absorver nutrientes oriundos da alimentação, podendo apresentar deficiência de vitaminas, principalmente de ferro. A carência deste, costuma causar anemia, que afeta o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças. Por isso o leite materno é tão importante, porque proporciona uma melhor biodisponibilidade do ferro.



## ATENÇÃO

Prematuros devem iniciar a introdução alimentar aos 6 meses de idade corrigida – peça orientação do seu pediatra ou nutricionista caso seu filho tenha nascido antes das 37 semanas de gestação).

**Ofertar sempre alimentos o mais natural possível** – frutas, vegetais, carboidratos como batata, arroz, aipim – feijão, carnes e ovos. Evitando sempre o uso de industrializados.

**Oferecer fruta ao invés de suco** – pois elas têm mais fibras e estimulam a mastigação.

As carnes devem ser **sempre bem cozidas**.

Pode-se ofertar **peixe e ovos** desde o 6º mês – eles não devem causar alergias.

**Derivados de leite podem ser utilizados como ingredientes** no preparo das receitas. Não é necessária a oferta do leite de vaca em crianças amamentadas.

Na impossibilidade do aleitamento materno, **não ofertar leite de vaca sem diluição antes dos 6 meses** – risco de danos graves! Nestes casos, utilizar fórmula infantil.

Atentar para a **consistência da oferta dos alimentos**, deve ser de acordo com a idade.

Usar a quantidade **mínima de sal**.

**Não oferecer açúcar** e doces antes dos 2 anos – nem mel.

Fazer com o que o momento da **alimentação seja tranquilo**, longe de telas e barulhos.

**Ofertar várias vezes o mesmo alimento**. A recusa é normal nesta fase.

Estabelecer uma **rotina** alimentar.

Cuidar da **saúde bucal**



A nível mundial, também foram publicadas em 2023 algumas recomendações, semelhantes às nossas.

**Entre as principais estão a importância do aleitamento materno.**

Após um ano, caso exista a impossibilidade de leite materno, recomenda-se ofertar o leite de vaca – compostos lácteos não são recomendados

Frutas, vegetais, carnes e ovos devem ser consumidos diariamente.

Doces e adoçantes não devem ser consumidos.

Uso de vitaminas deve ser avaliado individualmente por um profissional de saúde.

Reforça-se a importância da autonomia alimentar, que deve começar desde a infância. Lembre-se sempre: a alimentação na infância reflete os desfechos de saúde de toda vida!

A autora, colaboradora desta Revista é nutricionista clínica, especialista em cardiologia adulto e pediátrica. Atua na área de materno infantil, com foco em gestantes de alto risco.

✉ [clarissaagostini93@gmail.com](mailto:clarissaagostini93@gmail.com)



**Abaixo disponibilizamos dois guias que estão disponíveis online de forma gratuita**



# O TEMPO NÃO ESPERA POR NINGUÉM



O tempo não existe exceto pelas mudanças. Segundo a concepção aristotélica de tempo, a percepção da sua passagem depende de mudanças que permitam constatar o antes e o depois. Da mesma forma, por analogia, o tempo do ciclo humano, desde o nascimento até a morte, é percebido por meio das mudanças que ocorrem, através do desenvolvimento de uma fase para a outra.

Porém, a negação da passagem do tempo ocorre, principalmente, quando a pessoa não consegue lidar com as mudanças, como é o caso de adultos que acreditam ser possível a eterna juventude. Quanto aos idosos, a não aceitação da passagem do tempo evita evoluírem e promoverem mudanças em suas vidas.

O medo de mudar do adulto maduro é por acreditar que alguma coisa ruim acontecerá ou que já viveu o suficiente e não têm o porquê lutar mais. Ao abdicar de projetos atuais ou futuros, fica estagnado

no tempo passado, com comportamentos rotineiros e repetitivos.

Promover mudanças implica em perceber que cada um pode ser catalisador e influenciar a família e a sociedade, a partir das experiências acumuladas; bem como a tendência ao se mover em busca de alguma coisa em determinada direção, oportuniza a aquisição de novos sentidos e objetivos de vida.

## › O desafio hoje

O grande desafio na atualidade é o que fazer com o tempo de vida ganho a mais e manter independência e autonomia.

A população idosa no Brasil aumentou 56%. Hoje, são 32,1 milhões de cidadãos com mais de 60 anos, e a OMS - Organização Mundial da Saúde indica a tendência do brasileiro viver cada vez mais, além da idade média que subiu para 75,5 anos, se-



gundo levantamento em 2022 do IBGE - Instituto Brasileiro de Estatística.

Esse tempo maior de vida exige que pais idosos e filhos aprendam a conviver sem conflitos, com respeito e em harmonia, aproveitando o tempo e as mudanças que ainda possam acontecer.

Compreender a lógica do tempo do adulto maduro – diferente do tempo atual mais rápido dos jovens – ajudará não só a respeitar as decisões mais lentas e escolhas dos mesmos, como também a entender que as mudanças, nessa etapa da vida, não são fáceis de acontecer.

Para a psicogerontologista Deusivania Falcão, da Universidade de São Paulo – USP, o importante é que exista uma “responsabilidade filial” baseada em um padrão cultural de comportamentos socialmente aceitos e responsáveis, em resposta ao envelhecimento dos pais, nas diferentes fases de envelhecimento destes.

Um dos principais desafios, geralmente, motivos de atrito, está na inversão dos papéis dos filhos com seus pais. As limitações e fragilidades do idoso podem despertar no filho excessos de cuidados e proteção ou, em caso contrário, abandono e negação da capacidade dos pais poderem se expressar.

## › Não existe cartilha

Por não existir uma cartilha universal para orientar como essa interação deve ocorrer, a experiência dos filhos junto aos pais, pode ser influenciada por padrões familiares do passado, pela maneira de como foi procedida a educação do filho. Se houve carinho e paciência, este conseguirá retribuir, respeitando o idoso no seu tempo de respostas.

Quanto ao idoso, ao estar consciente de sua condição de dependência e limitações, geralmente, não quer perder sua autonomia e protesta ao ter sua vida ser comandada por outros. Essa resistência, considerada “teimosia do idoso”, ocorre pela falta de compreensão dos sentimentos existentes, como o de querer proteger seu “eu”, de manter independência nas decisões e até mesmo para encobrir a solidão e a perda do sentido da vida. É um período de saudade de amigos e familiares que partiram, assim como a percepção da morte iminente.

O adulto maduro, nessas condições emocionais, não conseguirá promover mudanças e o tempo não espera por ninguém, pois transcorrerá da mesma forma, até cumprir o seu final. Por isso, a conscientização de como deseja viver os anos de vida ganhos a mais, deve começar muito antes, ainda na juventude.

Segundo George Santayana: **“Não existe remédio para o nascimento e nem para a morte. O único que nos resta é poder aproveitar o intervalo”.** ❤️

A autora, colaboradora desta Revista, é Psicóloga clínica, psicogerontóloga em Porto Alegre (RS)

✉ balb@terra.com.br



# PASSATEMPOS

6	7			2			
				6			3
		8	7		3	5	
	8		4		1		2
		5					9
				7			
					6		
1						2	
	4		3		8		1



**Este é um jogo de raciocínio e lógica.**

Seu objetivo é completar todos os quadrados utilizando números de 1 a 9. Para completá-los basta seguir a seguinte regra:

**IMPORTANTE:**  
Não podem haver números repetidos nas linhas horizontais e verticais. **Bom jogo!**

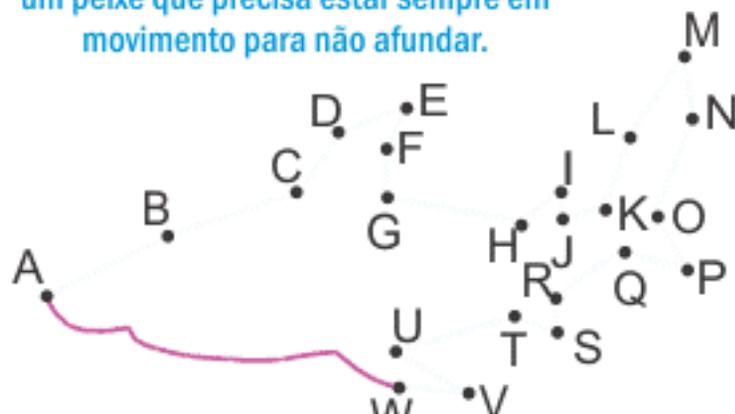
RESPOSTAS

7	4	2	3	5	8	9	6	1
1	3	6	9	4	7	2	8	5
8	5	9	2	1	6	3	7	4
2	6	4	5	7	9	1	3	8
3	1	5	8	2	4	9	7	
9	8	7	4	3	1	6	5	2
4	2	8	7	9	3	5	1	6
5	9	1	8	6	4	7	2	3
6	7	3	1	2	5	8	4	9



## LIGUE-LETRAS

Ligue os pontos, seguindo o alfabeto e forme um peixe que precisa estar sempre em movimento para não afundar.



## DECIFRE!

O QUE FAZ UM PÁSSARO VOAR PARA O NORTE?



## ABOBRINHA RECHEADA



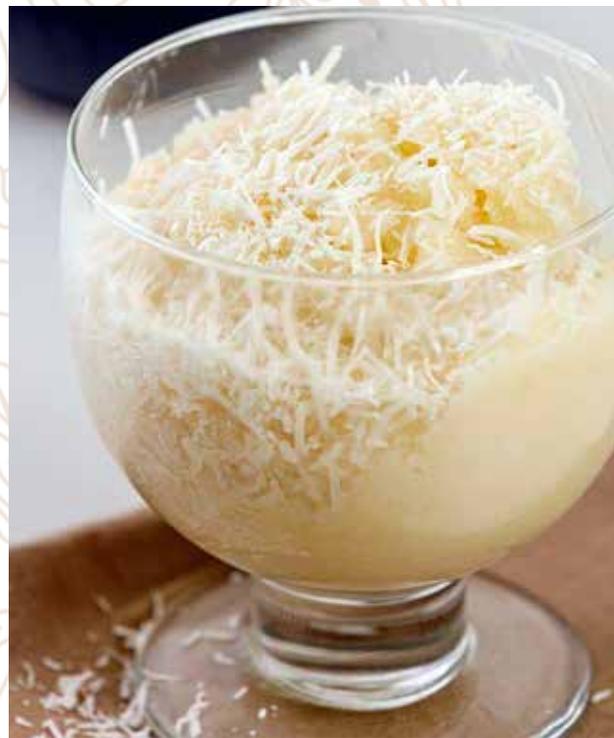
### INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 300g de carne moída
- 100g de bacon picado
- 2 tomates picados
- 50g de queijo parmesão ralado
- Cheiro verde
- Sal
- Pimenta-do-reino

### MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Tire cuidadosamente a polpa e reserve. Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal. Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de óleo. Acrescente o bacon e deixe fritar bem. Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino e o sal. Deixe fritar bem. Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha. Deixe apurar. Por último, salpique um pouco de cheiro verde. Recheie as abobrinhas com a carne moída. Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno para gratinar.

## BEIJINHO DE COLHER



### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 Pacote de coco ralado
- 1/2 colher de margarina
- 1/2 caixinha de creme de leite

### MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes para uma panela e mexa até desgrudar dela.  
No Micro-ondas: Leve ao micro-ondas por 2 minutos e mexa. Por mais 2 minutos e mexa. Por 1 minuto, mexa.  
Acrescente o creme de leite e está pronto!

Homenagem pelas **Bodas de Ouro** do casal

## DIÁCONO LAURO E CELINA



O Casal comemorou 50 anos de casados, junto a seus familiares. Na lembrança os filhos Marcelo (*in memoriam*), Fernanda, Lidiane, Lúcia, Lauro Junior e netos, também a nora Thaísa e genros Alessandro, Rafael e João Paulo.

Maria Celina Loreto Lacerda  
Cachoeira do Sul (RS)



Terceiro Encontro da

## FAMÍLIA SCHWARZ

Ocorrido em fevereiro de 2024

Marli Schwarz  
São Miguel do Oeste (SC)

Homenagem pelas  
**Bodas de Diamante** do casal

## ALFREDO E DALILA WILDNER

No dia 25 de janeiro de 2024, o casal Alfredo e Dalila Wildner completou 60 anos de matrimônio. Recebam esta homenagem de seus filhos Jocemar, Rosangela e Anderson, genro Adilson e as noras Sandra e Graciane. E também dos netos Zanandréia, Junior, Ana, Sandiara, Adrion, Cristian e Cauê, e bisneto Theo. Continuem espalhando bons exemplos de trabalho, alegria, muita fé, paz e amor, contando com as bênçãos de Deus. Desejamos muita saúde e felicidades ao casal.

Anderson Wildner  
Augusta Pestana (RS)



O casal, em sua casa, recebeu a visita e bênção do padre Cristiano



Há 11 anos atrás, no mês de março aconteceu o melhor e mais emocionante dia da minha vida, dia em que Deus me deu o melhor de todos os presentes, meu primeiro filho. Deus te abençoe, te guarde e cuide de ti quando eu não puder e me conceda muitos anos de vida para cuidar de ti. Te amo, meu menino!

Camila Arnaud  
Catolé do Rocha (PB)



### participe da nossa galeria

Envie suas **fotos e textos** por  
carta, email ou whatsapp



Rua Tupi, 200 | CEP: 91030-520 | Passo D'Areia | Porto Alegre (RS)

contato@revistarainha.com.br |  (51) 996-492-003



Neste Dia das Mães, honre a presença sagrada das mães em nossas vidas com presentes que elevam o espírito.

*Descubra nossa seleção especial de produtos religiosos, inspirados pela maternidade e bênçãos divinas!*



R\$ 64,90

### A VIRGEM MARIA E OS SACRAMENTOS

Mergulhe na teologia da maternidade espiritual de Maria, explorando suas relações com os sacramentos de forma inovadora. Uma leitura essencial para renovar sua compreensão teológica!



R\$ 52,90

### A FORÇA DO EXEMPLO

O autor destaca a importância do exemplo na educação, oferecendo conselhos práticos para orientar-se pela verdade e pela virtude. Uma leitura essencial para todos!



R\$ 19,90

### O MÍNIMO SOBRE A MATERNIDADE

Um convite para todas as mães abraçarem o privilégio de gerar e formar vidas, mesmo diante dos desafios. Encontre inspiração para viver com alegria essa nobre vocação e transformar vidas com o amor materno!

VALOR DE FRETE **não** incluso



Naninha Nossa **Senhora de Fátima**

R\$ 42,90



Tamanho Aproximado  
23cm x 17cm

LIVROS

NANINHAS

**ACESSÓRIOS**



**Terços de Pulso**

R\$ 15,<sup>90</sup>



**Colar Cruz Medalha de São Bento**

R\$ 16,<sup>90</sup>



**Pulseira Escapulário**

R\$ 14,<sup>90</sup>



**Terço Nossa Senhora Aparecida**

a partir de R\$ 44,<sup>90</sup>



**Colar Nossa Senhora Aparecida**

R\$ 19,<sup>90</sup>

VALOR DE FRETE **não** incluso





*“O Meu Imaculado Coração  
será o teu refúgio e o caminho  
que te conduzirá até Deus.”*

**Nossa Senhora de Fátima**  
13 de maio