

# A Missa: Dicas para preparar, viver e agradecer

Como assistir bem a Santa Missa? O que significa o Ato penitencial? O que podemos fazer durante a Oração Eucarística? Neste texto oferecemos algumas ideias que ajudam a dar mais sentido às cerimônias litúrgicas.

23/04/2021

## Procissão de entrada

Chegamos ao templo e nos preparamos para celebrar o maior mistério da nossa fé. Chegar na hora certa é um sinal seguro de que amamos a Santa Missa.

## **Beijo no altar**

O sacerdote entra, beija o altar e cumprimenta todos os presentes com a maior saudação que se pode dar: o sinal da cruz enquanto diz ***em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.*** Acompanhemos o sacerdote naquele beijo ao altar, enquanto pedimos ao Senhor que nos ajude a viver a Santa Missa com a mesma pureza, humildade e devoção com que Nossa Senhora o recebeu.

## **Ato penitencial**

Pedimos humildemente perdão ao Senhor por todas as nossas faltas. Chegou a hora de reconhecer que somos exatamente isso, pobres pecadores. E nos lembramos de faltas

concretas, da nossa negligência no relacionamento com Deus e com os outros, das nossas quedas graves e menos graves que nos afastam de Deus, faltas cometidas por preguiça, egoísmo ou sensualidade... E pedimos a Nosso Senhor que não o ofendamos mais – nunca mais, e que nos perdoe. Que felicidade começar a Santa Missa com o coração e a alma limpos! E aproveitamos para recordar quando foi a nossa última confissão, e recebemos este Sacramento para poder receber dignamente a nosso Senhor na comunhão!

## **Glória**

Louvamos a Deus, reconhecendo a sua santidade, e, ao mesmo tempo, a nossa necessidade d'Ele. O *Glória* é um grito de entusiasmo a Deus, para a toda a Trindade.

## **Oração Coleta**

É a oração que o padre faz a Deus Pai em nome de todo o povo de Deus. O sacerdote deixa aqui um momento de silêncio para colocarmos alguma(s) intenção(ões) ao oferecer este sacrifício que é a Missa.

Aproveite este tempo para colocar intenções concretas. Não se esqueça de que na Missa todos os problemas são resolvidos, porque Deus nos concede tudo o que acompanha o sacrifício de seu Filho.

## **Primeira leitura.**

No Antigo Testamento, Deus nos fala através da história do povo de Israel.

## **Evangelho**

O canto do *Aleluia* nos prepara para ouvir a proclamação do mistério de Cristo. Ao final, aclamamos: “Glória a Vós, Senhor”. É o próprio Jesus Cristo que nos fala na Escritura. Portanto, nós o ouvimos de pé, e o sacerdote beija o Evangelho quando termina de

proclamá-lo. É o próprio Jesus Cristo que fala com você. Entre nessa cena do Evangelho como mais um personagem.

## **Homilia**

O celebrante explica a Palavra de Deus para nós. Aproveite esses momentos para dialogar internamente com o Senhor. Faça próprios os conselhos recebidos na pregação e procure tirar propósitos concretos para viver durante a semana. Uma boa homilia é aquela que muda você por dentro.

## **Credo**

Após ouvir a Palavra de Deus, confessamos a nossa fé. Faça-o de forma pessoal. É você que está falando cada uma dessas palavras a Deus.

## **Oração dos fiéis**

Rezamos uns pelos outros, pedindo pelas necessidades de todos. Tenha consciência de que o Senhor nos concede tudo o que pedimos na Missa.

## **Ofertório de pão e vinho**

Nesse Pão e nesse Vinho que o padre oferece a Deus – fruto do suor e do trabalho do homem – estão todos os nossos esforços humanos, as horas de estudo, todos os nossos problemas, angústias e preocupações, nossas boas ações e nossas lutas para nos comportarmos bem. Ofereça tudo isso a Deus. Você pode colocar na patena com Cristo todas as horas e ações de seu dia (esportes, estudo, aulas, horas de trabalho, diversões, decepções, pequenas mortificações, práticas de piedade, detalhes de serviço etc.) e assim você sobrenaturalizará a sua vida. Tudo será feito para Deus e será agradável a Deus. Transforme a sua

vida numa verdadeira oferenda ao Senhor.

## Lavabo

Enquanto o sacerdote lava as mãos, repita em silêncio a oração que ele diz: “Lavai-me Senhor das minhas faltas e purificai-me de meus pecados”.

## Prefácio

É uma oração de ação de graças e louvor a Deus, o três vezes santo.

- ***O Senhor esteja convosco:*** este “convosco” se refere a todos os homens e mulheres do mundo, não apenas aos presentes.
- ***Corações ao alto:*** elevemos o nosso coração ao céu, para nos unirmos a todos aqueles que estão lá.
- ***Demos graças ao Senhor, nosso Deus:*** e seguem-se os argumentos, razões pelas quais damos graças

(primeiro por nos dar Jesus Cristo e depois outras razões, de acordo com os dias: fique atento para descobri-las).

– ***Por essa razão, agora e sempre, nós nos unimos à multidão dos anjos e dos santos:*** pedimos também aos anjos que adorem a Deus conosco. Toda a criação está na missa mesmo que a Igreja esteja vazia! Sinta-se muito acompanhado nesta Santa Missa.

## **Epíclese**

O celebrante estende suas mãos sobre o pão e o vinho e invoca o Espírito Santo, para que por sua ação os transforme no corpo e no sangue de Jesus.

## **Consagração**

O sacerdote relembra a Última Ceia, pronunciando as mesmas palavras de Jesus. Ele empresta sua voz a

Jesus Cristo. O pão e o vinho são transformados – transsubstanciados – no corpo e sangue de Jesus. Você pode dizer a Jesus, enquanto o sacerdote levanta a Hóstia e o Cálice: “Eu Te adoro com devoção, Deus escondido! Meu Senhor e meu Deus!” ou “Aumente a minha fé”.

## Aclamação

Aclamamos o mistério central da nossa fé.

## Doxologia

O sacerdote oferece ao Pai o corpo e o sangue de Jesus, por Cristo, com Ele e n'Ele, na unidade do Espírito Santo. Todos nós respondemos com força: “Amém”.

## Pai Nosso

Preparando-nos para receber a comunhão, rezamos ao Pai, como Jesus nos ensinou.

## **Comunhão**

Cheios de alegria nos apresentamos para receber Jesus, o Pão da vida. Antes de receber a comunhão, fazemos um ato de humildade e fé, recitando orações ao Senhor para nos ajudar a recebê-lo o mais bem preparados possível. Aproveite enquanto você estiver na fila da Comunhão para rezar comunhões espirituais. Quando você receber o corpo de Cristo, diga “Amém” com convicção. Você está dizendo: sei que aquele que recebo é Cristo, o mesmo que nasceu em Belém e morreu na Cruz (embora meus olhos só vejam um simples pedaço de pão). O *Amém* é um grande ato de fé: diga-o com força.

## **Oração**

Agradecemos a Jesus por tê-lo recebido, e lhe pedimos que nos ajude a viver em comunhão.

## Bênção final

Recebemos a bênção do sacerdote. Que este “Ide em paz e que o Senhor vos acompanhe” seja o reflexo de uma missa onde nos esforçamos por rezar bem.

*\*Tradução do espanhol de alguns trechos do livro “La Misa. Para preparar, vivir y agradecer la misa” disponível no site da Cobel Ediciones, à que agradecemos a permissão para reproduzi-los.*

---

## Para aprofundar mais no mistério da Santa Missa:

Viver a Santa Missa • O que é a Eucaristia? • Como receber bem Jesus na Eucaristia? • Reunidos em comunhão: rezando com toda a Igreja (sobre a Oração Eucarística) • A Santa Missa (artigo doutrinal) •

Lembranças do padre José Maria Casciaro sobre as Missas de São Josemaria • Vídeo “A Missa na vida cristã” • Vídeo: “São Josemaria fala da Missa”

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/a-missa-dicas-para-preparar-viver-e-agradecer/>  
(18/01/2026)