

# Pare e adore: A visita ao Santíssimo Sacramento

Esta prática constitui uma profunda expressão de fé e amor a Cristo na Eucaristia. Em meio aos afazeres cotidianos, oferece uma ocasião de encontro com Deus, um descanso em sua presença, que traz consolo e guia para a vida diária.

07/08/2025

São Josemaria recordava com alegria como os anjos participam na adoração contínua a Cristo, especialmente em sua presença sacramental. Tal pensamento estimulava-o a unir-se a este culto através de algumas devoções eucarísticas; uma delas é a visita ao Santíssimo Sacramento.

Desde os primeiros séculos, os cristãos procuraram modos de expressar sua fé através de práticas de piedade além dos sacramentos, como a veneração de relíquias, de sepulcros de mártires e de lugares sagrados. Embora as espécies eucarísticas tenham sempre sido honradas inclusive fora da celebração, só se converteram em objeto de veneração particular fora da Missa no início do segundo milênio, na liturgia romana. Neste contexto, o IV Concílio de Latrão (1215) reafirmou a doutrina da presença real de Cristo na Eucaristia,

condenou os ensinamentos Berengário de Tours – que negava esta presença – e enfatizou a necessidade de adorar a Cristo no Santíssimo Sacramento.

Algumas ordens religiosas, particularmente os cistercienses, fomentaram esta devoção, e teólogos como São Tomás de Aquino contribuíram no desenvolvimento da doutrina da presença real do Senhor na Eucaristia. Surgiram inovações litúrgicas que intensificaram a piedade eucarística, como a elevação da hóstia depois da consagração, a reserva eucarística e a prática da comunhão espiritual, manifestações do crescente desejo de honrar Jesus na Eucaristia.

Com a instituição da festa do Corpus Christi, celebrada pela primeira vez em Liège em 1246 e estendida a toda a Igreja pela bula *Transiturus de hoc mundo* do Papa Urbano IV,

surgiram os primeiros testemunhos da prática da visita ao Santíssimo. Neste período, as beguinhas (um grupo de mulheres que viviam em celas construídas em volta da abside da igreja, com uma abertura para o altar) seguiam a regra de rezar de joelhos o cumprimento ao Santíssimo nas celas, ao levantar-se. Ao longo dos séculos, a devoção para com a Eucaristia fortaleceu-se, em parte graças à reserva do Santíssimo em igrejas e capelas, o que facilitava o acesso dos fiéis. O Concílio de Trento reafirmou a prática da adoração eucarística e promoveu o culto ao Santíssimo Sacramento.

## **Os primeiros sacrários**

“A sagrada Reserva (no sacrário) era primeiro destinada a guardar dignamente a Eucaristia para que pudesse ser levada, fora da missa, aos doentes e aos ausentes. Pelo aprofundamento da fé na presença

real de Cristo em sua Eucaristia, a Igreja tomou consciência do sentido da adoração silenciosa do Senhor presente sob as espécies eucarísticas”<sup>[1]</sup>.

Nessa tomada de consciência, tiveram um papel importante as chamadas confrarias do Santíssimo Sacramento, que garantiam a reserva eucarística nas igrejas. Elas se espalharam por toda a Europa durante a baixa Idade Média, com notável proliferação na Itália e encarregaram-se de promover a participação ativa dos fiéis na adoração eucarística, destacando-se seu apoio às procissões de Corpus Christi. Neste marco, os barnabitas e Santo Antônio Maria Zaccaria tiveram um papel relevante na promoção do culto eucarístico, especialmente na organização das exposições do Santíssimo.

Mais tarde, surgiu a devoção das quarenta horas, que, como o nome indica, consistia na exposição ininterrupta do Santíssimo Sacramento durante esse tempo, e convidava à meditação da paixão de Cristo e à oração de intercessão e desagravo. Iniciada em Milão e promovida por figuras como Carlos Borromeu, expandiu-se pela Europa e foi consolidada em 1592 pelo Papa Clemente VIII ao instituir a Adoração Perpétua em Roma, contribuindo assim com a prática da visita ao Santíssimo.

## **A adoração da criatura ao Criador**

Quando os magos chegaram a Belém, São Mateus relata: “Quando entraram na casa, viram o menino com Maria, sua mãe. Ajoelharam-se diante dele, e o adoraram” (Mt 2, 11). Este gesto manifesta a atitude própria do ser humano que, ao reconhecer-se criatura, prostra-se

diante de seu Criador<sup>[2]</sup>. Mais do que um ato exterior, adorar é uma entrega do corpo e da alma, um reconhecimento profundo da nossa total dependência de Deus, diante de quem nos inclinamos com respeito e submissão absolutos, com a consciência de que nossa existência só tem sentido nele<sup>[3]</sup>.

Dom Javier Echevarría expressava-o dizendo que “caímos em adoração, atitude necessária, porque somente assim manifestamos adequadamente acreditar que a Eucaristia é Cristo verdadeira, real e substancialmente presente com seu Corpo, seu Sangue, sua Alma e sua Divindade”<sup>[4]</sup>. São Josemaria também convidava a ter essa disposição: “Agiganta a tua fé na Sagrada Eucaristia. Pasma ante essa realidade inefável: temos Deus conosco, podemos recebê-lo cada dia e, se quisermos, falamos intimamente com Ele, como se fala com o amigo, como se fala com o

irmão, como se fala com o pai, como se fala com o Amor”<sup>[5]</sup>.

Alguns gestos ajudam a manifestar também com o corpo a adoração. Um deles é “A genuflexão, que se faz dobrando o joelho direito até ao solo, significa adoração; é por isso reservada ao Santíssimo Sacramento”<sup>[6]</sup>. Bento XVI destacava isso dizendo que “a genuflexão diante do Santíssimo Sacramento ou ficar de joelhos durante a oração exprimem precisamente a atitude de adoração diante de Deus, também com o corpo. Daí a importância de não fazer este gesto por hábito ou depressa, mas com consciência profunda. Quando nos ajoelhamos diante do Senhor confessamos nossa fé nele, reconhecemos que Ele é o único Senhor de nossa vida”<sup>[7]</sup>.

Hoje em dia, pode parecer que o homem perdeu o sentido da adoração, a necessidade do culto em

silêncio. O Papa Francisco comenta, no entanto, que “a Eucaristia é a resposta de Deus à fome mais profunda do coração humano, à fome de vida autêntica: nela o próprio Cristo está realmente no meio de nós para nos alimentar, consolar e sustentar ao longo do caminho”<sup>[8]</sup>. No pão eucarístico encontramos aquilo que afinal, nosso coração procura, mas que só Deus pode dar: um amor incondicional que sacia plenamente o nosso desejo de amar e ser amado. Na adoração eucarística podemos nos inclinar no peito do Senhor, como o discípulo amado, e deixar-nos abraçar por Ele. Porque ao ficar conosco na Eucaristia, Deus demonstra que “não é um ser longínquo, que contemple com indiferença a sorte dos homens, seus anseios, suas lutas e angústias. É um Pai que ama seus filhos até o extremo de lhes enviar o Verbo, Segunda Pessoa da Trindade Santíssima, para que, pela sua

encarnação morra por eles e nos redima; o mesmo Pai amoroso que agora nos atrai suavemente a si, mediante a ação do Espírito Santo que habita em nossos corações”<sup>[9]</sup>

## A primeira das devoções

Santo Afonso Maria de Ligório recomendava aos cristãos a prática da visita ao Santíssimo Sacramento: “Depois da frequência aos sacramentos, certamente não há devoção mais agradável a Deus e mais útil a nós que adorar Nossa Senhora na Eucaristia”<sup>[10]</sup>. Outros santos também se destacaram como exemplos de almas enamoradas do Senhor na Eucaristia. O Cura d’Ars costumava dizer que se soubéssemos o que é o bom Jesus no tabernáculo não poderíamos nos separar dele.

Um exemplo mais próximo no tempo é o de São Manuel González, um bispo conhecido por promover a devoção eucarística dos sacrários

abandonados, a tal ponto que pediu para ser enterrado junto de um sacrário, “para que meus ossos, depois da minha morte, como a minha língua e minha pena na vida, estejam sempre dizendo aos que passarem: Jesus está aí! Está aí! Não o deixais abandonado!”<sup>[11]</sup>. São Josemaria quis anotar em um ponto de Caminho a petição que dom Manuel fazia a uns sacerdotes que acabavam de ser ordenados por ele: “Tratai-mO bem, tratai-mO bem!”, dizia, entre lágrimas, um velho Prelado aos novos Sacerdotes que acabava de ordenar. - Senhor! Quem me dera ter voz e autoridade para clamar desta maneira ao ouvido e ao coração de muitos cristãos, de muitos!”<sup>[12]</sup>

O costume da visita também foi fomentado pelo magistério dos últimos papas. São João XXIII, ao evocar precisamente a piedade eucarística do Cura d’Ars, dizia que:

“nada pode substituir a oração silenciosa e prolongada diante do altar. A adoração de Jesus, nosso Deus; a ação de graças, a reparação pelas nossas próprias faltas e pelas dos homens, a súplica por tantas intenções que lhe são confiadas, elevam (...) ao máximo de amor para com o divino Mestre”<sup>[13]</sup>. São João Paulo II escreve: “Como não sentir de novo a necessidade de permanecer longamente, em diálogo espiritual, adoração silenciosa, atitude de amor, diante de Cristo presente no Santíssimo Sacramento? Quantas vezes, meus queridos irmãos e irmãs, fiz esta experiência, recebendo dela força, consolação, apoio!”<sup>[14]</sup>.

São Josemaria animava a fazer da Eucaristia o centro da própria vida: “Luta por conseguir que o Santo Sacrifício do Altar seja o centro e a raiz da tua vida interior, de maneira que toda jornada se converta num ato de culto – prolongamento da

Missa que ouviste e preparação para a seguinte – que vai transbordando em jaculatórias, em visitas ao Santíssimo, no oferecimento do teu trabalho profissional e da tua vida familiar...”<sup>[15]</sup>. E falava frequentemente da necessidade devê-la como um refúgio em que a alma encontra consolo e fortaleza. A visita ao Santíssimo é, de certa forma, um reflexo deste desejo: um encontro pessoal com Deus no meio do dia. Basta, às vezes, ir até o sacrário uns instantes – inclusive com a imaginação – para dizer ao Senhor que o amamos e que confiamos nele.

O fundador da Obra cultivou esta devoção desde a juventude. No seminário de Saragoça, o horário incluía uma breve visita ao Santíssimo na igreja depois do almoço, como ação de graças. Na capela do seminário, no entanto, o Santíssimo não ficava reservado de

forma permanente até 1926, exceto em algumas festividades<sup>[16]</sup>. Em alguns momentos de recreio, São Josemaria dava umas *fugidas* para visitar o Santíssimo de uma tribuna, com vista para a igreja, fato que não passava despercebido e que chamava a atenção de seus colegas.

Depois das novas disposições de São Pio X sobre a comunhão frequente, esta prática foi promovida entre os seminaristas, junto com uma maior devoção eucarística fora da Missa. Eram estimuladas as visitas reparadoras, as visitas em comum ao entrar e sair da casa, e inclusive se procurava que o Santíssimo fosse acompanhado por algum aluno durante os intervalos.

No Opus Dei este antigo costume se realiza na prática diária de fazer uma breve visita ao Santíssimo Sacramento, de preferência no meio do dia, depois do almoço. Consiste

em rezar três vezes o Pai Nossa, a Ave Maria e o Glória, e terminar com uma comunhão espiritual. Antes de cada estação, quem dirige a oração diz, como ato de fé e desagravo: *Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum*, e todos repetem a mesma aclamação<sup>[17]</sup>. Os fiéis do Opus Dei procuram também, naturalmente, visitar o Senhor em outros momentos do dia, mesmo que seja brevemente: ao entrar ou sair de um centro, ao passar diante de uma igreja, etc.

## **Um leiteiro e uma camponesa**

Josemaria via o sacrário como o lugar em que Jesus está sempre nos esperando para nos ouvir e ajudar, e considerava as visitas ao Santíssimo como momentos privilegiados para corresponder ao amor do Senhor, mostrando-lhe nosso agradecimento por ter ficado conosco. Às vezes, ele usava alguns fatos pitorescos que

inspiravam a viver as devoções de modo natural. Um deles é de um homem que, ao passar todos os dias em frente de uma igreja, entrava um instante e dizia: “Jesus, aqui está Juan, o leiteiro”<sup>[18]</sup>. A visita é um convite a fazer uma parada em nosso dia, entrar em uma igreja ou oratório, olhar para o sacrário e falar com Ele do fundo do coração. Essas pausas podem ser, além disso, um momento para que o Senhor renove nossas forças e alivie as cargas do dia.

Santa Teresa Benedita da Cruz, Edith Stein, intelectual judia, contava que, na época em que estava se aproximando da fé cristã observou certo dia uma aldeã entrar na catedral de Frankfurt com suas cestas de compras, e permanecer alguns momentos rezando. “Para mim, aquilo era algo totalmente novo. Era só para o culto religioso que se ia às sinagogas e às igrejas

protestantes que eu conhecia. Agora eu via ali alguém que, em meio a suas preocupações cotidianas, dirigia-se à igreja deserta para uma conversa íntima”<sup>[19]</sup>.

Em um mundo de ritmo vertiginoso, a visita ao Santíssimo constitui um refúgio, um espaço em que achamos paz e consolo no Senhor. “Para mim, o Sacrário foi sempre Betânia, o lugar tranquilo e aprazível onde está Cristo, onde lhe podemos contar as nossas preocupações, os nossos sofrimentos, os nossos anelos e as nossas alegrias, com a mesma simplicidade e naturalidade com que lhe falavam aqueles seus amigos Marta, Maria e Lázaro”<sup>[20]</sup>. Assim, podemos desenvolver a capacidade de ouvir o que Deus quer nos dizer, muitas vezes através das pessoas que nos rodeiam. “Na nossa pressa, com mil coisas para dizer e fazer, não encontramos tempo para parar e ouvir aqueles que falam conosco (...)

Perguntemos-nos: como vai a minha escuta? Será que me sensibilizo com a vida das pessoas, que sei como ter tempo para ouvir os que me rodeiam”?<sup>[21]</sup> Visitar Jesus no sacrário é uma oportunidade para que Ele cure nossos sentidos e libere nosso coração da inquietação da pressa.

Como o João, o leiteiro, ou como essa senhora de Frankfurt que fazia compras, as visitas ao Santíssimo não requerem sempre longas orações ou cerimônias elaboradas. Basta estar lá, olhar para Ele e deixar-se olhar por Ele. Este encontro pessoal nos transforma, porque nos coloca diante do maior amor, do Deus que quis ficar conosco na Eucaristia. “A sagrada Eucaristia introduz a novidade divina nos filhos de Deus, e devemos corresponder *in novitate sensus*, com uma renovação de todos os nossos sentimentos e de toda a nossa conduta. Foi-nos dado um princípio novo de energia, uma raiz

poderosa, enxertada no Senhor. Não podemos voltar ao antigo fermento, nós que temos o Pão de hoje e de sempre”<sup>[22]</sup>.

Deter-se diante do sacrário é mais que um ato de piedade: é uma declaração de fé. No silêncio do templo, longe da agitação do mundo, Jesus nos convida descansar nele. Este tempo dedicado à adoração não só ajuda a fortalecer nossa relação com Deus, mas nos transforma, tornando-nos mais conscientes do seu amor e da nossa missão no mundo.

“Jesus ficou na Hóstia Santa por nós: para permanecer ao nosso lado, para amparar-nos, para guiar-nos. – e amor somente com amor se paga – como não havemos de ir ao Sacrário, todos os dias, nem que seja apenas por alguns minutos, para levar-Lhe a nossa saudação e o nosso amor de filhos e de irmãos?”<sup>[23]</sup> No Opus Dei,

este costume milenar concretiza-se em realizar uma breve visita a um oratório, capela ou igreja rezando algumas orações vocais e uma comunhão espiritual diante do Santíssimo, como sinal de adoração trinitária: “A adoração do Deus três vezes santo e sumamente amável nos enche de humildade e dá garantia a nossas súplicas”<sup>[24]</sup>.

Este costume é também uma oportunidade para recordar que Cristo está sempre próximo, à nossa espera, disposto a ouvir-nos e acompanhar-nos em cada passo. Cada vez que fazemos uma visita ao Santíssimo podemos levar conosco, além disso, as intenções das pessoas que amamos, nossas preocupações e nossas alegrias. “Vinde a mim, vós todos que estais aflitos sob o fardo, e eu vos aliviarei” (Mt 11, 28). Estas palavras de Jesus podem tornar-se realidade em cada visita ao Santíssimo. Lá, diante da sua

presença, achamos o alívio e a paz que só Ele pode dar, e encontramos força para continuar em frente e luz para enfrentar os desafios de cada dia.

Na Obra, costuma-se terminar a visita com a comunhão espiritual que São Josemaria aprendeu de um padre escolápio durante seus anos escolares. Considerava essa pequena oração uma fonte inesgotável de graças e um meio eficaz para viver a presença de Deus.

Além disso, a comunhão espiritual é também uma preparação para receber o Senhor na Eucaristia cada vez que participamos na santa Missa. De fato, esta é a razão de ser da visita e das outras devoções eucarísticas: preparar, agradecer, recordar..., numa palavra, atualizar a comunhão eucarística no santo sacrifício do altar. Assim o compreenderam e viveram os santos, destacando a

conexão da visita e da comunhão espiritual com a Comunhão sacramental.

Durante o confinamento da recente pandemia, devido às restrições às missas presenciais e ao acesso limitado à Eucaristia, muitos fiéis recorreram à comunhão espiritual como expressão do desejo e do amor para com a Eucaristia, de seu anseio de receber Jesus em seu coração quando não é possível fazê-lo sacramentalmente.

“Maria pode guiar-nos para este Santíssimo Sacramento porque tem uma relação profunda com ele”<sup>[25]</sup>.

Nossa Senhora, que teve o Senhor em seu seio durante nove meses, e pôde tratá-lo durante grande parte de sua vida, pode ajudar-nos a cuidar com esmero de nossas visitas ao Santíssimo e, assim, continuar adorando-o com todos os anjos.

---

<sup>[1]</sup> *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1379

<sup>[2]</sup> Cfr. *Ibid*, n. 2628

<sup>[3]</sup> Cfr. *Ibid*, n. 2097

<sup>[4]</sup> Javier Echevarría, Carta Pastoral, 6/10/2004, n. 6

<sup>[5]</sup> *Forja*, n. 268

<sup>[6]</sup> Instrução geral do missal romano, n. 274

<sup>[7]</sup> Bento XVI, Audiência, 27/06/2012.

<sup>[8]</sup> Francisco, Discurso aos membros do comitê de organização do Congresso Eucarístico Nacional dos Estados Unidos da América, 19/06/2023.

<sup>[9]</sup> *É Cristo que passa* n. 84

<sup>[10]</sup> Santo Afonso Maria de Ligório,  
*Visitas ao Santíssimo Sacramento*,  
São Paulo, 2022, p. 13.

<sup>[11]</sup> Epitáfio do túmulo de São Manuel  
González, Capela do sacrário da  
catedral de Palência

<sup>[12]</sup> *Caminho*, n. 531

<sup>[13]</sup> São João XXIII, *Sacerdotii nostri  
primordia, II.*

<sup>[14]</sup> São João Paulo II, *Ecclesia de  
Eucharistia*, n. 25

<sup>[15]</sup> *Forja* n. 69

<sup>[16]</sup> Cfr. R. Herrando Prat de la Riba,  
*Los años de seminario de Josemaría  
Escrivá en Zaragoza, 1920-1925: el  
seminario de Sam Francisco de Paula*,  
Rialp, Madri 2002, p. 53

<sup>[17]</sup> *De spiritu* (35). Em português,  
quem está dirigindo a visita costuma  
dizer antes de cada estação: “Graças  
e louvores sejam dados a todo

momento” e todos respondem: “ao Santíssimo e Diviníssimo Sacramento!”

[<sup>18</sup>] A. Vázquez de Prada, *O fundador do Opus Dei*, I, Quadrante, São Paulo 2004, p. 459.

[<sup>19</sup>] E. Stein, *Vida de uma família judia e outros escritos*, Paulus, Roma 2007, p. 303.

[<sup>20</sup>] *É Cristo que passa*, n. 154.

[<sup>21</sup>] Francisco, Ângelus, 5/09/2021

[<sup>22</sup>] *É Cristo que passa*, n. 155

[<sup>23</sup>] *Sulco*, 686

[<sup>24</sup>] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2628

[<sup>25</sup>] São João Paulo II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 53.

Jordi Farreras Tió

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/pare-e-adore-a-  
visita-ao-santissimo-sacramento/](https://opusdei.org/pt-br/article/pare-e-adore-a-visita-ao-santissimo-sacramento/)  
(16/01/2026)