

# Detém-te e adora: A visita ao Santíssimo

Esta prática é uma profunda expressão de fé e amor a Cristo na Eucaristia. No meio da agitação diária, oferece-nos uma oportunidade de nos encontrarmos pessoalmente com Deus, descansar na sua presença e encontrar n'Ele consolo e orientação para a nossa vida quotidiana.

11/08/2025

São Josemaria gostava de recordar como os anjos participam na

adoração contínua de Cristo, especialmente na sua presença sacramental. Este pensamento estimulava-o a unir-se a esse culto através de algumas devoções eucarísticas; uma delas é a visita ao Santíssimo.

Desde os primeiros séculos, os cristãos têm procurado formas de expressar a sua fé através de práticas de piedade além dos sacramentos, como a veneração de relíquias, túmulos de mártires e lugares sagrados. Embora as espécies eucarísticas sempre tenham sido honradas mesmo além da celebração, não se tornaram objeto de veneração particular fora da Missa até o início do segundo milénio, na liturgia romana. Neste contexto, o IV Concílio de Latrão (1215) reafirmou a doutrina da presença real de Cristo na Eucaristia, condenou os ensinamentos de Berengário de Tours – que negava

esta presença – e sublinhou a necessidade de adorar Cristo no Santíssimo Sacramento.

Algumas ordens religiosas, em particular os cistercienses, fomentaram esta devoção, e teólogos como São Tomás de Aquino ajudaram a desenvolver a doutrina da presença real do Senhor na Eucaristia. Surgiram inovações litúrgicas que aprofundaram a piedade eucarística, como a elevação da hóstia após a consagração, a reserva eucarística e a prática da comunhão espiritual, manifestações do crescente desejo de honrar o Santíssimo.

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. Nesse

período, as beguinas, um grupo de mulheres que viviam em celas construídas ao redor da abside da igreja, com uma abertura para o altar, seguiam a regra de recitar de joelhos a saudação ao Santíssimo ao levantarem-se, nas suas celas. Ao longo dos séculos, a devoção à Eucaristia fortaleceu-se, em parte graças à reserva do Santíssimo nas 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**

«O sacrário (tabernáculo) foi inicialmente destinado a guardar dignamente a Eucaristia para que pudesse ser levada aos doentes e ausentes, fora da Missa. Com o aprofundamento da fé na presença real de Cristo na Eucaristia, a Igreja tomou consciência do sentido da

adoração silenciosa do Senhor presente nas 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. Espalharam-se por toda a Europa durante a Baixa Idade Média, com uma notável proliferação na Itália, e encarregaram-se de promover a participação ativa dos fiéis na adoração eucarística, destacando-se pelo seu apoio às procissões do *Corpus Christi*.

Neste contexto, os barnabitas e Santo António Maria Zacarias 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 contínua do Santíssimo

Sacramento durante esse tempo, e convidava à meditação da paixão de Cristo e à oração de intercessão e reparação. 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 para a prática da visita ao Santíssimo.

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

Quando os Magos chegaram a Belém, São Mateus relata: «Entraram na casa, viram o menino com Maria, sua Mãe, e, ajoelhando-se, adoraram-n’O» (Mt 2, 11). Este gesto manifesta a atitude própria do ser humano que, reconhecendo-se criatura, se prostra diante do seu Criador<sup>[2]</sup>. Adorar é mais do que um ato exterior; 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, conscientes de que a nossa existência só tem sentido n'Ele<sup>[3]</sup>.

D. Javier Echevarría exprimia isso dizendo que «caímos em adoração; atitude necessária, porque só assim manifestamos adequadamente que acreditamos que a Eucaristia é Cristo verdadeiro, real e substancialmente presente com o seu corpo, o seu sangue, a sua alma e a sua divindade»<sup>[4]</sup>. Também São Josemaria convidava a ter essa disposição: «Aumenta a tua fé na sagrada Eucaristia. Surpreende-te com essa realidade inefável: temos Deus connosco, podemos recebê-l'O todos os dias e, se quisermos, conversamos intimamente com Ele, como se fala com um amigo, como se fala com um irmão, como se fala com um pai, como se fala com o Amor»<sup>[5]</sup>.

Alguns gestos ajudam-nos a manifestar também com o corpo a adoração. Um deles é «a genuflexão, que se faz dobrando o joelho direito até ao chão, significa adoração; e por isso é reservada para o Santíssimo Sacramento»<sup>[6]</sup>. Bento XVI salientava-o dizendo que «a genuflexão diante do Santíssimo Sacramento ou ajoelhar-se durante a oração expressam precisamente a atitude de adoração diante de Deus, também com o corpo. Daí a importância de não realizar este gesto por costume ou pressa, mas com profunda consciência. Quando nos ajoelhamos diante do Senhor, confessamos a nossa fé n'Ele, reconhecemos que Ele é o único Senhor da nossa vida»<sup>[7]</sup>.

Hoje em dia, pode parecer que o homem tenha perdido o sentido da adoração, a necessidade do culto em silêncio. No entanto, o Papa Francisco comenta que «a Eucaristia é a resposta de Deus à fome mais

profunda do coração humano, à fome da vida verdadeira: nela, o próprio Cristo está realmente entre nós para nos nutrir, consolar e sustentar no caminho»<sup>[8]</sup>. No pão eucarístico encontramos o que, em última análise, o 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 inclinar-nos sobre o peito do Senhor, como o discípulo amado, e deixar-nos abraçar por Ele. Porque, ao permanecer connosco na Eucaristia, Deus demonstra que «não é um ser distante, que contempla indiferente o destino dos homens: as suas preocupações, as suas lutas, as suas angústias. É um Pai que ama os seus filhos ao ponto de enviar o Verbo, segunda pessoa da Santíssima Trindade, para que, encarnando, morra por nós e nos redima. O mesmo Pai amoroso que agora nos atrai suavemente para si, através da

ação do Espírito Santo que habita nos nossos corações»<sup>[9]</sup>.

## A primeira das devoções

Santo Afonso Maria de Ligório recomendava aos cristãos a prática da visita ao Santíssimo Sacramento: «Entre todas as devoções, esta de adorar Jesus sacramentado é a primeira, depois dos sacramentos, a mais apreciada por Deus e a mais útil para nós»<sup>[10]</sup>. Outros santos também se destacaram como exemplos de almas apaixonadas pelo Senhor na Eucaristia. O Cura d'Ars costumava dizer que se soubéssemos o que é o bom Jesus no sacrário, não poderíamos separar-nos d'Ele.

Um exemplo mais próximo no tempo é o de São Manuel González, um bispo que era conhecido por promover a devoção eucarística dos sacrários abandonados, a ponto de pedir para ser enterrado ao lado de

um sacráio, «para que os meus ossos, depois da morte, como a minha língua e a minha pena em vida, estejam sempre a dizer aos que passam: Ali está Jesus! Ali está! Não o deixem abandonado!»<sup>[11]</sup>. São Josemaria quis recolher num ponto do *Caminho* o pedido que D. Manuel fazia a alguns sacerdotes que acabavam de receber a ordenação das suas mãos: «“Tratem-n’O bem, tratem-n’O bem!”, dizia, entre lágrimas, um prelado ancião aos novos sacerdotes que acabara de ordenar. – Senhor! Quem me dera ter voz e autoridade para clamar assim aos ouvidos 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 culpas e pelas dos homens, a súplica por tantas intenções que lhe são confiadas, elevam (...) a um maior amor pelo Divino Mestre»<sup>[13]</sup>. São João Paulo II escreve: «Como não sentir uma renovada necessidade de passar longos momentos em conversa espiritual, em adoração silenciosa, em atitude de amor, diante de Cristo presente no Santíssimo Sacramento? Quantas vezes, meus queridos irmãos e irmãs, fiz essa experiência e nela encontrei força, consolo e apoio!»<sup>[14]</sup>.

São Josemaria encorajava a fazer da Eucaristia o centro da própria vida: «Luta para que o santo sacrifício do altar seja o centro e a raiz da tua vida interior, de modo que todo o dia se torne um ato de culto – prolongamento da Missa que ouviste e preparação para a próxima – que se

transborda em jaculatórias, em visitas ao Santíssimo, na oferta do teu trabalho profissional e da tua vida familiar...»<sup>[15]</sup>. E falava frequentemente da necessidade de a ver como um refúgio onde a alma encontra consolo e força. A visita ao Santíssimo é, de certa forma, um reflexo desse desejo: um encontro pessoal com Deus no meio do dia. Às vezes, basta aproximar-se do sacrário por alguns instantes – mesmo que seja com a imaginação – para dizer ao Senhor que O amamos e que confiamos n'Ele.

O fundador da Obra cultivou esta devoção desde a sua juventude. No seminário de Saragoça, o horário incluía uma breve visita ao Santíssimo na igreja após o almoço, como ação de graças. No entanto, na capela do seminário, o Santíssimo não estava reservado permanentemente até 1926, exceto em algumas festas<sup>[16]</sup>. Durante alguns

momentos de recreio, São Josemaria fazia escapadelas para visitar o Santíssimo a partir de uma tribuna que dava para a igreja, atitude que não passava despercebida e que chamava a atenção dos restantes colegas.

Após as novas disposições de São Pio X sobre a comunhão frequente, esta prática foi promovida entre os seminaristas, juntamente com uma maior devoção eucarística fora da Missa. Eram encorajadas as visitas reparadoras, as visitas em comum ao entrar e sair da casa, e até se procurava que o Santíssimo estivesse acompanhado por algum colegial durante os intervalos.

No Opus Dei, este antigo costume concretiza-se na prática diária de fazer uma breve visita ao Santíssimo Sacramento, de preferência a meio do dia, após a refeição. Essa visita consiste em rezar de forma dialogada

três Pai-Nosso, Ave-Maria e Glórias, e concluir com uma comunhão espiritual. Antes de cada estação, quem dirige a oração pronuncia, como ato de fé e reparação:

*Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum*, e todos respondem repetindo a mesma aclamação<sup>[17]</sup>.

Naturalmente, os fiéis do Opus Dei também procuram 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**

São Josemaria via o Sacrário como o lugar onde Jesus está sempre à nossa espera, para nos ouvir e ajudar, e considerava as visitas ao Santíssimo momentos privilegiados para corresponder ao amor do Senhor, mostrando-lhe a nossa gratidão por ter ficado connosco. Às vezes, ele usava algumas histórias que

inspiravam a viver as devoções de forma natural. Uma delas é a de um homem que, ao passar todos os dias em frente a uma igreja, entrava por um momento e dizia: «Jesus, aqui está João, o leiteiro»<sup>[18]</sup>. A visita é um convite para pararmos no nosso caminho, entrarmos numa igreja ou oratório, olharmos para Jesus e falarmos com Ele com o coração. Além disso, essas pausas podem ser um momento para que o Senhor renove as nossas forças e alivie os fardos desse dia.

Algo semelhante contava Santa Teresa Benedita da Cruz, Edith Stein, uma intelectual judia que, quando se aproximava da fé cristã, observou um dia como uma aldeã entrava na catedral de Frankfurt com a cesta de compras, ficando um pouco para rezar. «Isto foi para mim algo completamente novo. Nas sinagogas e nas igrejas protestantes que frequentei, os fiéis vão às funções.

Aqui, no entanto, uma pessoa entrou na igreja deserta, como se fosse conversar em intimidade. Não consegui esquecer o que aconteceu»<sup>[19]</sup>.

Num mundo de ritmo vertiginoso, a visita ao Santíssimo é um refúgio, um espaço onde encontramos paz e consolo no Senhor. «Para mim, o sacrário sempre foi Betânia, o lugar tranquilo e apaziguador onde está Cristo, onde podemos contar-lhe as nossas preocupações, os nossos sofrimentos, as nossas ilusões e as nossas alegrias, com a mesma simplicidade e naturalidade com que os seus amigos, Marta, Maria e Lázaro, falavam com Ele»<sup>[20]</sup>. Desta forma, podemos desenvolver a capacidade de ouvir o que Deus quer dizer-nos, muitas vezes através daqueles que nos rodeiam. «Presos pela correria, por mil coisas para dizer e fazer, não encontramos tempo para parar e ouvir quem nos

fala. (...) Perguntemo-nos: como está a minha escuta? Deixo-me tocar pela vida das pessoas, sei dedicar tempo àqueles que estão perto de mim para ouvir?»<sup>[21]</sup>. Visitar Jesus no sacrário é uma oportunidade para que Ele cure os nossos sentidos e liberte o nosso coração da inquietação da pressa.

Como João, o leiteiro, ou como aquela senhora de Frankfurt que fazia compras, as visitas ao Santíssimo não requerem sempre longas orações ou cerimónias elaboradas. Basta estar lá, olhar para Ele e deixar-se olhar por Ele. Este encontro pessoal transforma-nos, porque nos coloca diante do amor maior, do Deus que quis ficar connosco na Eucaristia. «A sagrada Eucaristia introduz nos filhos de Deus a novidade divina, e devemos responder *in novitate sensus*, com uma renovação de todo o nosso sentir e de todo o nosso agir. Foi-nos dado um novo princípio de energia, uma raiz poderosa,

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

Parar diante do sacrário é mais do que um ato de piedade: é uma declaração de fé. No silêncio do templo, longe da agitação do mundo, Jesus convida-nos a descansar n'Ele. Este tempo dedicado à adoração não só nos ajuda a fortalecer a nossa relação com Deus, mas transforma-nos, tornando-nos mais conscientes do seu amor e da nossa missão no mundo. «Jesus ficou na hóstia sagrada por nós: para permanecer ao nosso lado, para nos sustentar, para nos guiar. – E o amor só se paga com amor. – Como não ir ao sacrário, todos os dias, mesmo que seja só por alguns minutos, para levar-lhe a nossa saudação e o nosso amor de filhos e irmãos?»<sup>[23]</sup>. No Opus Dei, este costume milenar concretiza-se numa breve visita a um oratório,

capela ou igreja, rezando algumas orações vocais e fazendo uma comunhão espiritual diante do Santíssimo, como sinal de adoração trinitária: «A adoração de Deus três vezes santo e soberanamente amável enche-nos de humildade e dá segurança às nossas súplicas»<sup>[24]</sup>.

Este costume é também uma oportunidade para recordar que Cristo está sempre perto, à nossa espera, disposto a ouvir-nos e a acompanhar-nos em cada passo. Além disso, cada vez que fazemos uma visita ao Santíssimo, podemos levar connosco as intenções daqueles que amamos, as nossas preocupações e as nossas alegrias. «Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, 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, encontramos o alívio e a paz que só Ele pode dar, e

encontramos força para seguir 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 com um padre escolápio durante os seus anos escolares. Ele considerava esta 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 facto, 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 viram 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 na assistência às Missas presenciais e ao acesso limitado à Eucaristia, muitos fiéis recorreram à comunhão espiritual como expressão do desejo e amor pela Eucaristia, do seu anseio de receber Jesus no 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>. A Virgem, que carregou o Senhor no seu seio durante nove meses e pôde tratá-l’O durante grande parte da sua vida, pode ajudar-nos a cuidar com carinho das nossas visitas ao Santíssimo e, assim, continuar a adorá-l’O juntamente com todos os anjos.

---

[1] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1379.

[2] cf. *Ibid*, n. 2628.

[3] cf. *Ibid*, n. 2097.

[4] Javier Echevarría, *Carta Pastoral*, 06/10/2004, n. 6.

[5] São Josemaria, *Forja*, n. 268.

[6] *Instrução geral do Missal Romano*, n. 274.

[7] Bento XVI, Audiência, 27/06/2012.

[8] Francisco, Discurso, 19/06/2023.

[9] São Josemaria, *Cristo que passa*, n. 84.

[10] Santo Afonso Maria de Ligório, *Visitas ao Santíssimo Sacramento e a Maria Santíssima*, Obras ascéticas, I, Madrid 1952, p. 964.

[11] Epitáfio do túmulo de São Manuel González, Capela do Sacrário da Catedral de Palência.

[12] São Josemaria, *Caminho*, n. 531.

[13] São João XXIII, *Sacerdotii nostri primordia*, II.

[14] São João Paulo II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 25.

[15] São Josemaria, *Forja*, n. 69.

[16] cf. Ramón Herrando Prat de la Riba, *Los años de seminario de Josemaría Escrivá en Zaragoza, 1920-1925: el Seminario de San Francisco de Paula*, Rialp, Madrid 2002, p. 53.

[17] *De spiritu* (35). Em português, quem conduz a visita costuma dizer antes de cada estação: «Graças e louvores se deem a todo o momento», e todos respondem: «Ao

Santíssimo e Diviníssimo  
Sacramento».

[18] Andrés Vázquez de Prada, *El fundador del Opus Dei*, Madrid: Rialp. Vol I, p. 501.

[19] Edith Stein, *Dalla vita di una famiglia ebrea e altri scritti autobiografici*, A. Ales Bello-M. Paolinelli (eds.), Roma: Città Nuova-OCD, 2007, p. 467-468.

*Da vida de uma família judia e outros escritos autobiográficos*, A. Ales Bello-M. Paolinelli (eds.), Città Nuova-OCD, Roma 2007, págs. 467-468.

[20] São Josemaria, *Cristo que passa*, n. 154.

[21] Francisco, Angelus, 05/09/2021.

[22] São Josemaria, *Cristo que passa*, n. 155.

[23] São Josemaria, *Sulco*, n. 686.

[24] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2628.

[25] São João Paulo II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 53.

Jordi Farreras Tió

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/detem-te-e-adora-a-visita-ao-santissimo/>  
(20/01/2026)