

Catecismo

5 passos práticos para fortalecer a fé após a Páscoa

por Thiago Zanetti em 23/04/2025

Tempo de leitura: 6 minutos

A celebração da Páscoa é o ponto alto da vida cristã: a vitória de Cristo sobre a morte renova nossa esperança e nossa fé. Mas, passada a emoção das celebrações pascais, muitos fiéis se perguntam: **como manter essa chama acesa no dia a dia?**

Afinal, a vida espiritual é um caminho contínuo, que precisa ser cultivado com perseverança.

Seja você um católico praticante, um cristão buscando se reaproximar de Deus ou alguém que deseja aprofundar sua vida interior, essas dicas serão um roteiro concreto para sua caminhada espiritual.

1. Volte-se para a Palavra de Deus diariamente

“Ignorar as Escrituras é ignorar Cristo” (São Jerônimo).

A primeira forma de manter viva a chama da fé é **aprofundar seu contato com a Palavra de Deus**. Depois da Páscoa, é fundamental não deixar que a Bíblia fique fechada na estante. Pelo contrário, ela precisa ser sua companheira diária.

Como colocar em prática:

- **Reserve 10 a 15 minutos por dia** para ler e meditar um trecho da Bíblia.
- Comece pelos Evangelhos, especialmente os relatos das aparições de Jesus ressuscitado (Lucas 24; João 20-21).
- Use a técnica da **lectio divina**: leitura, meditação, oração e contemplação do texto sagrado.

A Palavra é alimento para a alma. Quanto mais você a assimila, mais forte sua fé se tornará.

Dica extra: Tenha um caderno espiritual para anotar insights, orações e pedidos que surgirem durante a leitura.

2. Participe com frequência dos Sacramentos

“A Eucaristia é ‘fonte e ápice de toda a vida cristã’.” (Catecismo da Igreja Católica, 1324)

Os sacramentos são canais vivos da graça de Deus. Após a Páscoa, é essencial **permanecer unido a Cristo através da vida sacramental**.

Como colocar em prática:

- **Santa Missa dominical:** Não deixe de participar da missa todos os domingos. Se possível, vá também em dias de semana.
- **Confissão regular:** Estabeleça o hábito de se confessar com frequência, ao menos uma vez por mês.
- **Adoração ao Santíssimo:** Dedique momentos de adoração e intimidade com Jesus presente na Eucaristia.

A experiência dos primeiros cristãos, narrada no livro dos Atos dos Apóstolos, mostra como eles perseveravam na “fração do pão” e na oração comunitária (At 2,42). Essa é a receita para manter a fé acesa.

3. Crie um ambiente propício em sua casa

“... o Concílio Vaticano II chama a família, usando uma antiga expressão, de ‘Ecclesia domestica’”

(Catecismo da Igreja Católica, 1656), ou seja, Igreja doméstica.

A fé se fortalece também pelo ambiente em que vivemos. Por isso, é importante fazer de sua casa um lugar que favoreça a presença de Deus.

Como colocar em prática:

- **Monte um pequeno oratório:** Escolha um espaço com uma Bíblia, uma vela, uma imagem de Cristo ou da Virgem Maria.
- **Crie momentos de oração em família:** Nem que seja uma oração breve ao acordar ou antes das refeições.

- **Evite conteúdos que afastem de Deus:** Seja criterioso com filmes, músicas e redes sociais.

Transformar seu lar em um espaço de fé o ajudará a manter vivo o espírito da Páscoa no seu cotidiano.

4. Pratique obras de misericórdia

“A fé sem obras é morta” (Tiago 2,26).

A verdadeira fé se traduz em ações concretas de amor ao próximo. Jesus Ressuscitado envia seus discípulos em missão, e nós também somos chamados a testemunhar a Ressurreição com nossas vidas.

Como colocar em prática:

- **Obras corporais de misericórdia:** Ajudar os pobres, visitar doentes, consolar os aflitos, dar de comer a quem tem fome.
- **Obras espirituais de misericórdia:** Dar bom conselho, ensinar os ignorantes, rezar pelos vivos e pelos mortos.

Escolha uma prática concreta para cada semana. Por exemplo: separar roupas boas para doação, visitar um asilo, rezar intencionalmente por alguém que precisa. Essa prática mantém seu coração aquecido pelo amor de Deus.

5. Mantenha a vigilância espiritual

“Vigiai e orai, para não cairdes em tentação” (Mateus 26,41)

O tempo após a Páscoa não é tempo de relaxar. Pelo contrário: é o momento de **vigilância espiritual** para que a chama da fé não se apague.

Como colocar em prática:

- **Exame de consciência diário:** Antes de dormir, revise brevemente seu dia, agradecendo as bênçãos e pedindo perdão pelas falhas.

- **Pequenas mortificações:** Faça pequenos sacrifícios diários para fortalecer sua vontade e purificar seu coração (ex.: evitar reclamações, oferecer pequenas dificuldades a Deus).
- **Fugir das ocasiões de pecado:** Afaste-se de ambientes, hábitos ou companhias que possam enfraquecer sua fé.

A vigília é como o óleo das lâmpadas das virgens prudentes (cf. Mt 25,1-13). Quem vigia, permanece pronto para acolher o Senhor que vem.

A Páscoa é o início de uma nova vida em Cristo – não apenas uma comemoração litúrgica, mas uma transformação real e contínua.

Fortalecer a fé após a Páscoa é uma decisão prática e diária, que passa pela oração, pela vida sacramental, pela criação de um ambiente de fé, pelo serviço ao próximo e pela vigília constante.

Lembre-se: **a fé é como uma chama** que precisa ser alimentada para não se apagar. E cada pequena atitude conta para manter acesa essa luz interior que ilumina o mundo.

Que este tempo pós-Páscoa seja, para você, **um tempo de crescimento espiritual, de amor mais profundo a Cristo e de alegria verdadeira!**

“**Alegrai-vos sempre no Senhor! Repito, alegrai-vos!**” (Filipenses 4,4).

Por Thiago Zanetti

Jornalista, copywriter e escritor católico. Graduado em Jornalismo e Mestre em História Social das Relações Políticas, ambos pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). É autor dos livros *Mensagens de Fé e Esperança* (UICLAP, 2025), *Deus é a resposta de nossas vidas* (Palavra & Prece, 2012) e *O Sagrado: prosas e versos* (Flor & Cultura, 2012).

Acesse o Blog: www.thiagozanetti.com.br

Siga-o no Instagram: [@thiagoz.escritor](https://www.instagram.com/thiagoz.escritor)

- [As tentações de Jesus no deserto e sua relação com nossa vida espiritual](#)
- [SAIBA COMO MANTER O ESPÍRITO DE ORAÇÃO DURANTE O DIA](#)

- Advento: saiba tudo aqui
- NOSSA SENHORA COMO PADROEIRA DE CADA NAÇÃO LATINO-AMERICANA
- A importância da Confissão na preparação para a Páscoa

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/index.php/artigos/5-passos-praticos-para-fortalecer-a-fe-apos-a-pascoa>.

Baixe o Pocket Terço em seu celular e leve este conteúdo em seu bolso.