



Vivemos numa época em que quase tudo é esvaziado de sentido. As festas tornam-se desculpas para o excesso, as tradições transformam-se em simples eventos folclóricos e as palavras em sons sem profundidade. Entre essas palavras que perderam a alma está *Carnestolendas*.

Para muitos, “carnaval” significa fantasias, desregramento e diversão antes da Quaresma. Mas o termo original — *carnestolendas* — encerra uma imensa riqueza espiritual. Vem do latim *carnes tollendas*: “as carnes que devem ser retiradas”. Mais popularmente, de *carne vale*: “adeus à carne”.

Mas o que significa realmente dizer adeus à carne?  
É apenas deixar de comer carne por alguns dias?  
Ou é algo muito mais profundo e radical?

Este artigo quer ajudá-lo a redescobrir o verdadeiro significado teológico e pastoral das Carnestolendas, não como uma celebração superficial, mas como uma porta espiritual para a conversão.

---

## 1. A origem cristã das Carnestolendas

Antes que o mundo transformasse o carnaval num espetáculo de excessos, a Igreja já havia estabelecido um tempo sério de preparação para a Quaresma.

Na tradição litúrgica antiga, os dias que precediam a Quarta-feira de Cinzas — Septuagésima, Sexagésima e Quinquagésima — introduziam progressivamente a alma no espírito penitencial. O “Aleluia” desaparecia da liturgia. A cor roxa antecipava o combate espiritual. A Igreja, como uma mãe sábia, preparava o coração.

As Carnestolendas marcavam o limiar entre dois mundos:

- O tempo comum.
- O tempo de penitência.

Não eram um convite ao pecado, mas uma despedida consciente dos prazeres legítimos para se dispor ao sacrifício.

O cristianismo nunca foi inimigo da alegria. Mas ensina que há tempos para celebrar e



tempos para purificar o coração.

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu” (Eclesiastes 3,1).

As Carnestolendas eram precisamente isso: o momento de tomar consciência de que o combate espiritual se aproxima.

---

## 2. “Adeus à carne”: mais que uma dieta, uma decisão espiritual

Quando a Igreja falava de “carne”, não se referia apenas ao alimento. Na Sagrada Escritura, a carne simboliza a inclinação desordenada, a fraqueza humana, o homem velho.

São Paulo explica claramente:

“Os que vivem segundo a carne inclinam-se para as coisas da carne; mas os que vivem segundo o Espírito, para as coisas do Espírito” (Romanos 8,5).

Dizer “adeus à carne” não é simplesmente mudar o cardápio. É declarar guerra àquilo que nos escraviza interiormente.

A carne, no sentido bíblico, representa:

- O egoísmo.
- A sensualidade desordenada.
- A preguiça espiritual.
- A soberba.
- O apego excessivo ao prazer.



Carnestolendas, no seu sentido mais profundo, é o momento de perguntar:

- O que domina a minha vida?
- O que me impede de amar mais a Deus?
- Que apetites governam as minhas decisões?

Porque o verdadeiro jejum começa no coração.

---

### 3. O contraste com o mundo atual

Se olharmos para a cultura contemporânea, veremos exatamente o contrário do espírito original das Carnestolendas.

Hoje o carnaval é sinônimo de:

- Excesso.
- Sexualização.
- Inibição moral abandonada.
- Zombaria do sagrado.
- Quebra de limites.

O que deveria ser uma despedida sóbria tornou-se uma apoteose do desregramento.

Mas isso não é casual. A sociedade moderna perdeu o sentido da penitência. Esqueceu que o homem precisa de purificação. Confundiu liberdade com falta de controle.

E, no entanto, o coração humano continua sedento de ordem, sentido e redenção.

Quando o mundo exagera o prazer, no fundo está tentando preencher um vazio espiritual que só Deus pode saciar.

---

### 4. A pedagogia espiritual da Igreja

A Igreja não propõe a Quaresma como um castigo, mas como uma terapia da alma.



Assim como o corpo precisa de desintoxicação, a alma também precisa.

As Carnestolendas eram o último aviso antes do tratamento espiritual:

- Prepara-te.
- Simplifica.
- Desapega-te.
- Reordena os teus desejos.

O jejum, a abstinência e a penitência têm uma lógica profundamente humana e teológica:

1. Recordam-nos que não somos escravos dos nossos impulsos.
2. Ensinam-nos que o prazer não é o fim último.
3. Reorientam-nos para o amor verdadeiro.

O próprio Jesus nos deu o exemplo:

“Esta espécie não se expulsa senão pela oração e pelo jejum”  
(Mateus 17,21).

O combate espiritual não se vence com discursos, mas com disciplina interior.

---

## 5. A carne hoje: de que devemos nos despedir?

Se Carnestolendas significa “adeus à carne”, devemos perguntar com honestidade: que “carne” domina hoje a nossa vida?

Talvez não seja um pedaço de carne.

Talvez seja:

- O consumo compulsivo.
- A dependência do smartphone.
- A busca constante por aprovação.
- A pornografia.
- A superficialidade.



- A falta de silêncio.
- O orgulho intelectual.

Numa sociedade hiperestimulada, o verdadeiro jejum pode ser:

- Jejum de telas.
- Jejum de ruído.
- Jejum de críticas.
- Jejum de comparações.
- Jejum de ressentimento.

A Quaresma começa muito antes da Quarta-feira de Cinzas: começa quando tomamos consciência do que nos afasta de Deus.

---

## 6. Dimensão teológica profunda: o homem velho e o homem novo

São Paulo fala do “homem velho” e do “homem novo” (Efésios 4,22-24).

As Carnestolendas simbolizam a transição entre ambos.

O homem velho vive dominado pela carne.

O homem novo vive no Espírito.

Não se trata de desprezar o corpo. O cristianismo não é dualista. A carne é boa porque foi criada por Deus e assumida por Cristo na Encarnação.

O problema não é a carne em si, mas a sua desordem.

A penitência não destrói a natureza; cura-a.

O jejum não odeia o corpo; disciplina-o.

A renúncia não elimina a alegria; purifica-a.

O cristianismo não procura esmagar o desejo, mas orientá-lo para Deus.

---



## 7. Aplicações práticas: como viver hoje verdadeiras Carnestolendas

Se queremos recuperar o sentido autêntico, aqui está um guia espiritual concreto:

### 1. Faz um exame de consciência sério antes da Quaresma

Pergunta-te:

- Que hábito me domina?
- Que pecado se repete?
- Que apego me é mais difícil abandonar?

### 2. Escolhe uma renúncia significativa

Não algo superficial, mas algo que realmente te custe.

### 3. Estabelece um plano espiritual

- Confissão.
- Oração diária estruturada.
- Leitura espiritual.
- Obras concretas de caridade.

### 4. Pratica sobriedade consciente

Na alimentação, no consumo, nas palavras e nas redes sociais.

### 5. Recupera a dimensão comunitária

Vive este tempo em família, explicando às crianças o seu verdadeiro significado. A transmissão da fé começa no lar.

---

## 8. Carnestolendas como ato de liberdade

O mundo chama liberdade fazer o que se tem vontade.



O cristianismo chama liberdade não ser escravo do que se tem vontade de fazer.

Dizer “adeus à carne” é um ato profundamente revolucionário no nosso tempo.

É afirmar:

- Não sou os meus impulsos.
- Não sou os meus desejos.
- Não sou as minhas dependências.
- Sou filho de Deus.

E essa lembrança transforma a vida.

---

## 9. Da renúncia à Ressurreição

Não esqueçamos que as Carnestolendas não terminam na abstinência.  
Conduzem à Páscoa.

A renúncia cristã está sempre orientada para algo maior.

Deixa-se algo bom para receber algo melhor.  
Deixa-se o imediato para abraçar o eterno.

Cristo não nos pede que renunciemos por renunciar, mas para nos tornar capazes de uma alegria mais profunda.

---

## Conclusão: Recuperar a alma das Carnestolendas

Talvez este ano não possas mudar a cultura.  
Mas podes mudar o teu coração.

Talvez o mundo continue a celebrar o excesso.  
Mas tu podes celebrar a liberdade interior.

As Carnestolendas não são uma licença para pecar antes de “comportar-se bem”.



São um limiar sagrado.  
São um chamado à conversão consciente.  
São o sussurro da Igreja que nos diz:

“Prepara-te. Volta para Deus. Reordena a tua vida. Diz adeus ao que te prende.”

Se recuperarmos o verdadeiro significado do “adeus à carne”, não transformaremos apenas a Quaresma.

Transformaremos toda a nossa vida.

E então compreenderemos que a maior festa não é o carnaval passageiro, mas a Páscoa eterna para a qual caminhamos.

Porque a verdadeira alegria não nasce do excesso.

Nasce de um coração purificado.