



Há santos que, nos calendários modernos, parecem “menores”, reduzidos a uma bênção rápida no fim da Missa ou a um santinho esquecido numa gaveta. Mas a Igreja, que tem memória longa e coração profundo, sabe bem que **São Brás** não é uma relíquia do passado, mas um **testemunho vivo de como a fé toca o corpo, o alimento, a doença e a vida quotidiana**.

Falar de São Brás é falar da garganta... mas também da Palavra. É falar dos alimentos abençoados... mas também do Pão que salva. É falar de uma devoção popular... profundamente enraizada numa teologia muito séria e surpreendentemente atual.

Este artigo quer ajudar-te a **compreender, viver e transmitir** esta tradição com sentido, profundidade e fruto espiritual.

---

## 1. Quem foi São Brás? Um bispo, um mártir e um pastor com o cheiro do seu povo

São Brás (Blasius) foi **bispo de Sebaste**, na Arménia (atual Turquia), no final do século III e início do século IV. Viveu em tempos de perseguição, particularmente sob o imperador Licínio.

Segundo a tradição, antes de se tornar bispo foi **médico**, um pormenor nada secundário: desde a sua formação humana esteve ligado ao cuidado do corpo e ao alívio do sofrimento.

Perseguido por causa da sua fé, retirou-se para uma gruta nas montanhas onde — segundo os relatos hagiográficos — **os animais acorriam até ele para serem curados**, imagem poderosa do pastor que restaura a harmonia da criação ferida pelo pecado.

Por fim, foi preso, torturado e martirizado. A sua morte não foi silenciosa: foi uma **confissão pública de Cristo**. Por isso, a Igreja venera-o não apenas como taumaturgo, mas como **mártir**, isto é, testemunha fiel até ao fim.

---

## 2. O milagre da garganta: origem de uma devoção universal

A tradição mais conhecida conta que, enquanto São Brás era conduzido à prisão, **uma mãe desesperada lhe apresentou o seu filho**, que se estava a sufocar por causa de uma



espinha presa na garganta.  
São Brás rezou... e o menino ficou curado.

Desde então, a Igreja reconhece-o como **intercessor especial nas doenças da garganta**, e a sua memória (3 de fevereiro) ficou associada a uma bênção muito concreta: **a bênção das gargantas**.

Convém sublinhar algo essencial:

□ **Não se trata de magia nem de superstição**, mas de uma **intercessão sacramental**. Ou seja, uma súplica confiante dirigida a Deus, apoiada na comunhão dos santos, para que a graça alcance também a nossa fragilidade corporal.

---

### 3. A garganta numa perspetiva teológica: mais do que um órgão, um lugar espiritual

Porquê a garganta?

A teologia cristã não separa o corpo da alma. A garganta é:

- O lugar por onde **entra o alimento**
- O lugar por onde **sai a palavra**
- O lugar por onde **respiramos**

Em chave bíblica, a garganta está ligada à **vida em si mesma**. O Salmo 63 diz:

«Ó Deus, Tu és o meu Deus, desde a aurora Te procuro; a minha alma tem sede de Ti, por Ti desfalece a minha carne, como terra árida, seca, sem água.» (Sl 63,2)

E o próprio Jesus afirma:

«Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.» (Mt 4,4)



São Brás, protetor da garganta, recorda-nos que:

- O que **comemos** deve ser recebido com gratidão.
  - O que **dizemos** deve ser purificado.
  - O que **respiramos** é um dom.
- 

## 4. A bênção das gargantas: sentido litúrgico e pastoral

A Igreja, na sua sabedoria, conservou esta bênção num rito sóbrio e profundo. Tradicionalmente, realiza-se com **duas velas cruzadas**, símbolo claro de:

- A **Cruz de Cristo**, da qual procede toda a verdadeira cura.
- A **luz**, que vence as trevas da doença e do medo.

A fórmula tradicional diz, essencialmente:

*«Pela intercessão de São Brás, bispo e mártir, Deus te livre das doenças da garganta e de todo o mal.»*

Do ponto de vista teológico, esta bênção:

- Reconhece Deus como a **fonte de toda a cura**
- Invoca a **comunhão dos santos**
- Abrange o **bem integral da pessoa**, não apenas o físico

Do ponto de vista pastoral, é um gesto precioso porque **alcança também pessoas afastadas**, crianças, idosos, doentes... É uma porta amplamente aberta à graça.

---

## 5. São Brás e a bênção dos alimentos: a fé que chega à mesa

Menos conhecida, mas profundamente enraizada em muitos lugares, é a **tradição de abençoar os alimentos no dia de São Brás**, especialmente o pão, as frutas, os doces ou



os produtos básicos.

Porquê?

Porque São Brás está associado a:

- A **garganta**
- A **alimentação**
- A **proteção contra os males físicos**

Mas o fundamento é profundamente bíblico e teológico.

Na Sagrada Escritura, abençoar os alimentos significa reconhecer que **tudo vem de Deus**:

«*Tudo o que Deus criou é bom, e nada deve ser rejeitado, se for recebido com ação de graças.*» (1 Tm 4,4)

A bênção dos alimentos no dia de São Brás exprime três verdades essenciais:

1. **Dependemos de Deus**, mesmo para as coisas mais básicas.
2. O alimento não é apenas consumo, mas um **dom**.
3. Comer é um ato humano, mas também **espiritual**.

---

## 6. Guia prática rigorosa: viver São Brás hoje (teologicamente e pastoralmente)

### A. Na paróquia

- Celebrar a bênção das gargantas **com uma catequese prévia**, explicando o seu sentido.
- Oferecer a bênção dos alimentos, evitando qualquer tom supersticioso.
- Relacionar a devoção com a **Eucaristia**, o verdadeiro Pão que cura e salva.



## B. Na família

- Abençoar a mesa no dia de São Brás de modo especial.
- Explicar às crianças quem foi o santo e por que é invocado.
- Rezar por aqueles que sofrem de doenças da garganta, cancro, problemas respiratórios ou da voz.

## C. Na vida pessoal

- Pedir a São Brás não apenas a saúde do corpo, mas também:
  - Pureza na palavra
  - Prudência no falar
  - Força para confessar a fé
- Fazer um pequeno exame:
  - Uso a minha voz para abençoar ou para ferir?
  - Dou graças pelo que como?
  - Cuido do meu corpo como templo do Espírito?

---

## 7. São Brás hoje: uma devoção surpreendentemente atual

Num mundo em que:

- O alimento é banalizado
- A palavra é envenenada
- O silêncio interior é quebrado

São Brás recorda-nos algo profundamente contracultural:

□ **Deus quer salvar tudo**, até o que é quotidiano, corporal e pequeno.

Não é por acaso que a sua devoção perdura. Não é nostalgia. É **sabedoria cristã**.

São Brás não é apenas o santo da garganta: é o santo da **vida agradecida**, da fé encarnada, da bênção que transforma o ordinário em lugar de graça.

---



## **Que São Brás interceda por nós**

Para que as nossas gargantas proclamem a verdade,  
as nossas mesas sejam lugares de gratidão,  
e toda a nossa vida se torne bênção.

Porque quando a fé é vivida assim, **o Evangelho torna-se carne... e também pão.**