

# NOVENA

## Ernesto Cofiño

Novena em 3 passos:  
reflexão,  
oração,  
ação.

Para pedir graças  
pela intercessão  
do venerável  
Ernesto Cofiño  
Ubico



# Ernesto Cofiño

Ernesto Cofiño nasceu na Cidade de Guatemala em 5 de junho de 1899. Em 1919 iniciou o curso de Medicina na Universidade da Sorbonne (França). O Dr. Robert Debré, considerado um dos fundadores da Pediatria moderna, foi o orientador da sua tese de doutoramento. Casou com Clemencia Samayoa em 1933 e tiveram cinco filhos: Ernesto, Clotilde Clemencia, Sofía, Roberto e José Luis.

Foi o pioneiro da pediatria na Guatemala; guatemalteco, pai de família e médico pediatra, profissão que pôs especialmente ao serviço das crianças das famílias mais necessitadas. Durante alguns anos esteve à frente da Cáritas Guatemala.



**“*Conservar, não destruir  
a vida incipiente*”**

**-Ernesto  
Cofino**

Incorporou-se ao Opus Dei em 1956. Ernesto morreu no dia 17 de outubro de 1991 na Cidade de Guatemala. Viveu a doença (um cancro detetado em 1981 e que ressurgiu em junho de 1991) procurando a companhia e o consolo de Deus.

Em 14 de dezembro de 2023 o Papa Francisco autorizou o Dicastério para as Causas dos Santos a promulgar o decreto de virtudes heroicas do servo de Deus Ernesto Cofino, ato pelo qual foi declarado Venerável, declaração que precede à da beatificação. Quando for comprovado um milagre ocorrido por sua intercessão, este será estudado em Roma pela Sagrada Congregação para as Causas dos Santos e, se for o caso, será proposto ao Santo Padre que autorize a sua beatificação.

Se deseja comunicar um favor recebido, pode fazê-lo enviando-nos um e-mail para [info.pt@opusdei.org](mailto:info.pt@opusdei.org) ou utilizando o formulário do *site* (<https://opusdei.org/pt-pt/favor/ernesto-cofino/>). Também pode comunicar a graça que se lhe concedeu mediante correio postal para o Departamento para as Causas dos Santos da Prelatura do Opus Dei (Rua Esquerda, 54. 1600-447 Lisboa).



# Índice

01 Primeiro dia



06 Sexto dia

02 Segundo dia

07 Sétimo dia

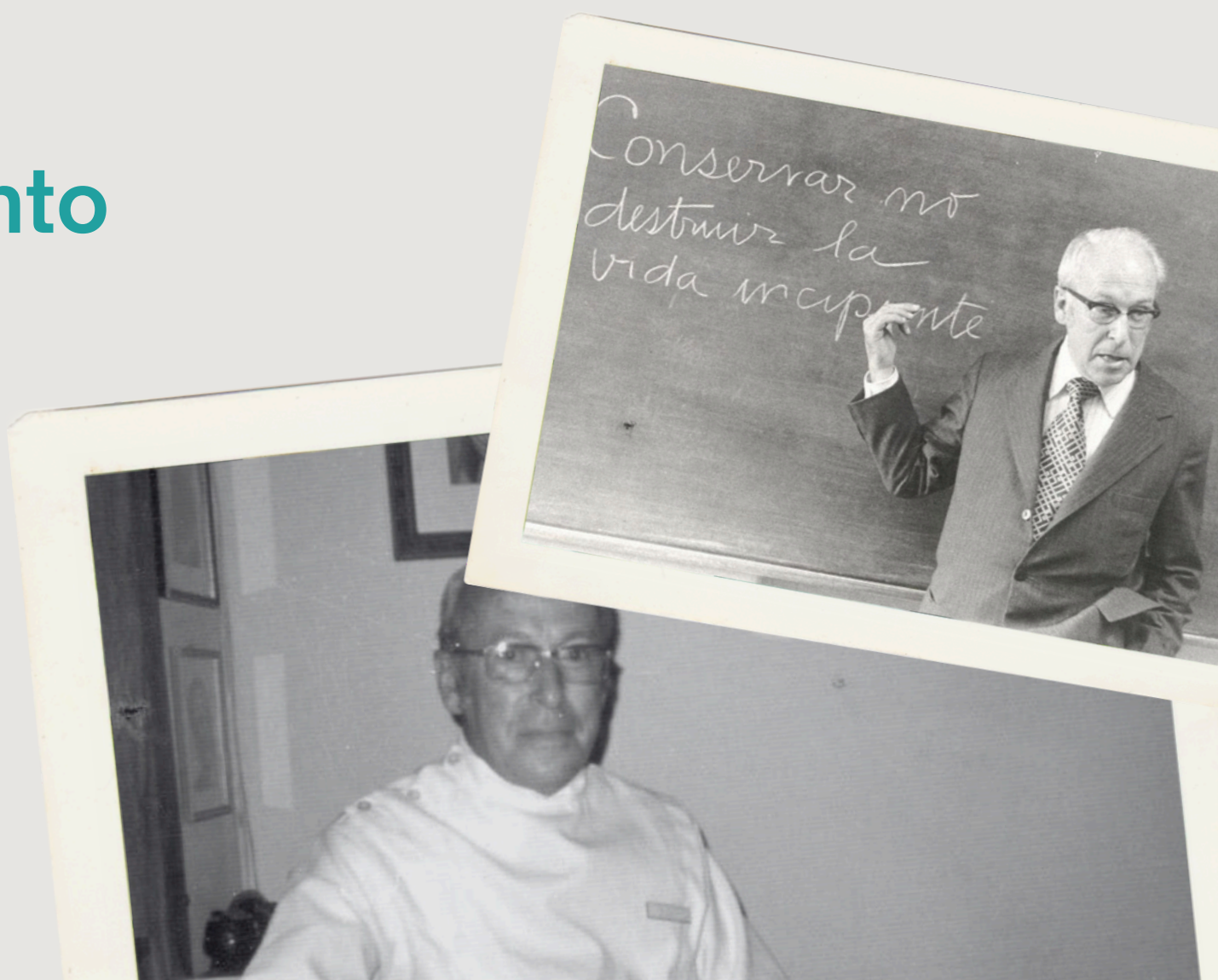
03 Terceiro dia

08 Oitavo dia

04 Quarto dia

09 Nono dia

05 Quinto dia





# 01 *Primeiro dia*

---

## A grandeza da vida corrente

É a vida da «nova criação» (2Cor 5, 7), a do homem e da mulher que foram feitos participantes da vida de Cristo: «Estou crucificado com Cristo. Já não sou eu que vivo, mas é Cristo que vive em mim. E a vida que agora tenho na carne, vivo-a na fé do Filho de Deus que me amou e a si mesmo se entregou por mim» (Gl 2, 19-20).

---

## Reflexão

A vida corrente, longe de ser mundana ou insignificante, transforma-se num caminho de santidade quando vivemos como “novas criaturas” em Cristo. Em cada ato quotidiano, por mais pequeno que pareça, podemos refletir a presença de Cristo que vive em nós. É um lembrete de que a nossa vida tem um propósito mais elevado: viver na fé, no amor e na entrega, tal como Ele viveu.

## Oração

Senhor, obrigado por habitares no meu coração e por dares sentido a cada instante da minha vida. Ajuda-me a viver com a confiança de saber que não estou só, mas que Tu caminhas comigo, renovando o meu ser e dando-me a força para amar e servir como Tu o fizeste. Ámen.



## Escreve Ernesto:

«**Não faz sentido pedir  
“Ajuda-me, Senhor”  
enquanto não tivermos  
feito tudo o que realmente  
está ao nosso alcance.  
“Mais oração, mais  
mortificação, mais amor”.  
Então o Senhor vem,  
entrega-Se totalmente, e  
faz com que aquilo que é  
uma ninharia se  
transforme numa  
maravilha de Deus**».

## Ação

Hoje, podes escolher uma tarefa simples da tua rotina diária e oferecê-la a Deus, consciente de que, na sua pequenez, será um ato de amor. Quer seja preparar uma refeição, trabalhar com dedicação ou escutar um ente querido, fá-lo com alegria e gratidão, recordando que Cristo vive em ti.



# 02

## Segundo dia

---

### **Dar a vida no casamento. O dever da “ajuda mútua”**

«A paz conjugal deve ser o ambiente da família, porque é condição necessária para uma educação profunda e eficaz. Que os filhos vejam nos seus pais um exemplo de entrega, de amor sincero, de ajuda mútua, de compreensão; e que as ninharias da vida diária não lhes ocultem a realidade de um carinho capaz de superar tudo. Numa palavra, que marido e mulher vivam amando-se um ao outro e amando os filhos, porque assim amam a Deus» (São Josemaria, Entrevistas a São Josemaria, n. 108).

---

### **Reflexão**

O matrimónio é uma entrega constante, na qual o amor se manifesta através da ajuda mútua e da disponibilidade para superar juntos os desafios. São Josemaria recorda-nos que o orgulho é um obstáculo na relação conjugal, enquanto a humildade, a amabilidade e o esforço por ser apoio um do outro são essenciais para manter vivo o amor e fortalecer o vínculo matrimonial.

### **Oração**

Senhor, ensina-nos a viver o matrimónio como um verdadeiro ato de amor e de entrega. Ajuda-nos a ser humildes e amáveis no nosso trato diário, recordando sempre a importância de apoiar o outro com paciência e compreensão. Ámen.



## Escrevia Ernesto aos seus filhos em 1969:

**«Não se pode ter uma vida plena sem amor. E que esse amor seja profundo, sincero, sem a busca de benefício – da satisfação pessoal. Não se pode viver bem se não se é capaz de compreender os outros, de procurar a parte de razão que cada um tem em cada situação»**

***Não se podem criar afetos sólidos se não se souber servir os outros com desinteresse, sem estar à espera de reconhecimento ou de retribuição pelo serviço prestado. Não se pode elevar a alma se não se larga o lastro do rancor, que é como um lodo pegajoso, incapaz de permitir o voo da ave em direção ao céu. Não se pode esperar correspondência se não se souber ser generoso. Não se chega a nada se não se dá fruto na vida, cada um de acordo com os seus dons e no máximo desses dons. E fruto que não se reserve apenas para si, mas que se partilhe com os outros».***

### Ação

Pede ajuda ao Senhor para demonstrares hoje amabilidade e humildade no trato com o teu cônjuge. Pode ser algo simples, como expressar gratidão por um serviço prestado, oferecer a tua ajuda numa tarefa quotidiana ou partilhar um momento de escuta sincera. Que este gesto seja um reflexo do teu amor e do teu compromisso em viver o matrimónio como uma entrega mútua.



# O 3

## *Terceiro dia*

---

### **Deixar Cristo viver em mim (Gl 2, 20)**

«Deus nos ama, Deus vos ama a todos, e o mal não prevalecerá! Estamos todos nas mãos de Deus. Portanto, sem medo, unidos de mãos dadas com Deus e uns com os outros, sigamos em frente! Somos discípulos de Cristo. Cristo vai à nossa frente» (Leão XIV, Primeira saudação e bênção Urbi et Orbi, 8 de maio de 2025).

---

### **Reflexão**

Deixar Cristo viver em nós exige coragem: largar aquilo que nos prende e nos impede de avançar para uma vida plena n'Ele.

### **Oração**

Senhor Jesus, dá-me a coragem de largar tudo aquilo que me afasta de Ti. Ajuda-me a abandonar os medos, as desculpas e as distrações que me impedem de viver plenamente no Teu amor. Que a Tua presença na minha vida seja a minha força e o meu guia em cada passo. Ámen.



## Escreve Ernesto:

**«À medida que fores entrando na vida do espírito, que sintas em ti, na tua alma em graça onde habita o Espírito Santo, as tuas ações vão ter uma luz nova, um sentido mais profundo. E é que a graça de Deus não anula o esforço humano material; o que faz é fortalecê-lo, elevá-lo, dar-lhe o sentido de levar a presença de Deus».**

## Ação

Hoje, identifica um hábito ou atitude que limita a tua relação com Cristo e, com a ajuda de Deus, toma uma decisão concreta para o deixar para trás. Dedica um momento à reflexão e entrega-o em oração, pedindo fortaleza para o transformar num passo em direção a uma vida mais plena e em união com Ele.



# 04

## Quarto dia

### Dedicar tempo à amizade com os meus colegas

«O ser humano está feito de tal maneira que não se realiza, não se desenvolve, nem pode encontrar a sua plenitude “a não ser no sincero dom de si mesmo” aos outros. Aqui está um segredo da existência humana autêntica, já que “a vida subsiste onde há vínculo, comunhão, fraternidade; e é uma vida mais forte do que a morte, quando se constrói sobre verdadeiras relações e vínculos de fidelidade. Pelo contrário, não há vida quando se tem a pretensão de pertencer apenas a si mesmo e de viver como ilhas: nestas atitudes prevalece a morte”» (Francisco, Fratelli tutti, n. 87).

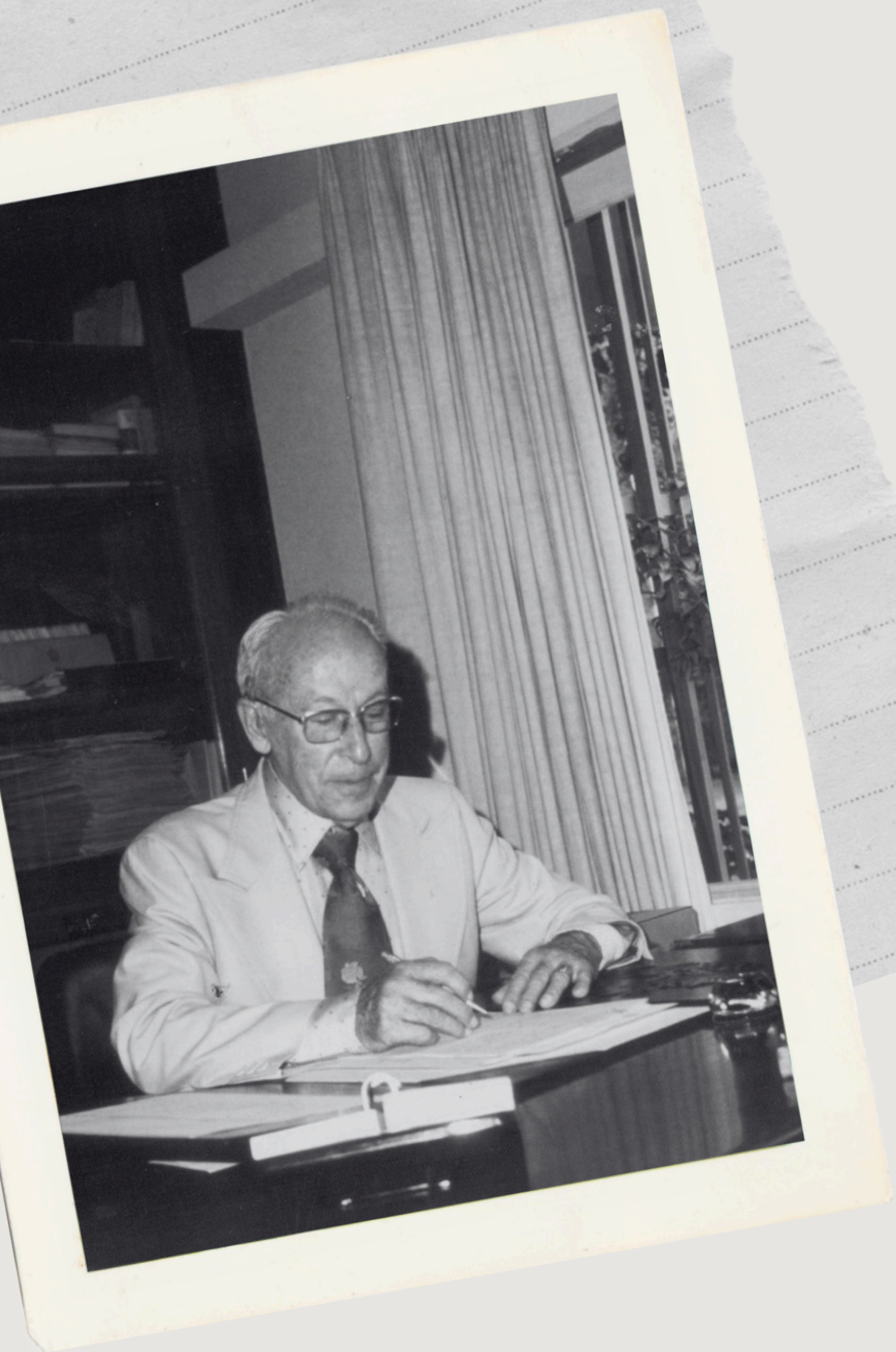
---

### Reflexão

A alegria do Evangelho é um dom transformador que enche o coração e a vida daqueles que se encontram com Jesus. Esta alegria não só nos liberta do pecado e do vazio, como também renova as nossas relações e nos impulsiona a partilhá-la com todos, também com os nossos colegas. Evangelizar com alegria, mesmo em tempos difíceis, é semear esperança e amor no mundo que nos rodeia.

### Oração

Senhor Jesus, graças Te dou pela alegria que nasce do encontro contigo. Ajuda-me a viver nessa alegria, para que o meu testemunho inspire e transforme as relações com aqueles que me rodeiam. Que as minhas palavras e ações sejam sempre um reflexo do teu amor e da tua esperança. Ámen.



## Escreve Ernesto:

**«É muito importante estar atento e perguntar: que é que eu posso dar? Não estar a calcular: Que é que os outros dão? Que poderiam dar em relação a mim? O que conta é o meu esforço, a minha generosidade, e não medir, avaliar ou supor o esforço dos outros».**

## Ação

Hoje, procura um momento para partilhar a alegria do Evangelho com alguém próximo, talvez um colega de trabalho ou um amigo. Pode ser através de um gesto amável, de uma conversa ou simplesmente manifestando gratidão e otimismo nas tuas interações. Que a tua alegria seja um canal para transmitir o amor de Cristo.



# 05

## Quinto dia

---

### A saúde do corpo

«Irmãos e irmãs, o primeiro cuidado de que necessitamos na doença é uma proximidade cheia de compaixão e ternura. Por isso, cuidar do doente significa, antes de mais nada, cuidar das suas relações, de todas as suas relações: com Deus, com os outros – familiares, amigos, profissionais de saúde –, com a criação, consigo mesmo. É possível? Sim, é possível; e todos somos chamados a empenhar-nos para que tal aconteça. Olhemos para o ícone do Bom Samaritano (cf. Lc 10, 25-37), contemplemos a sua capacidade de parar e aproximar-se, a ternura com que trata as feridas do irmão que sofre» (Francisco, Mensagem para a XXXII Jornada Mundial do Doente, 11 de fevereiro de 2024).

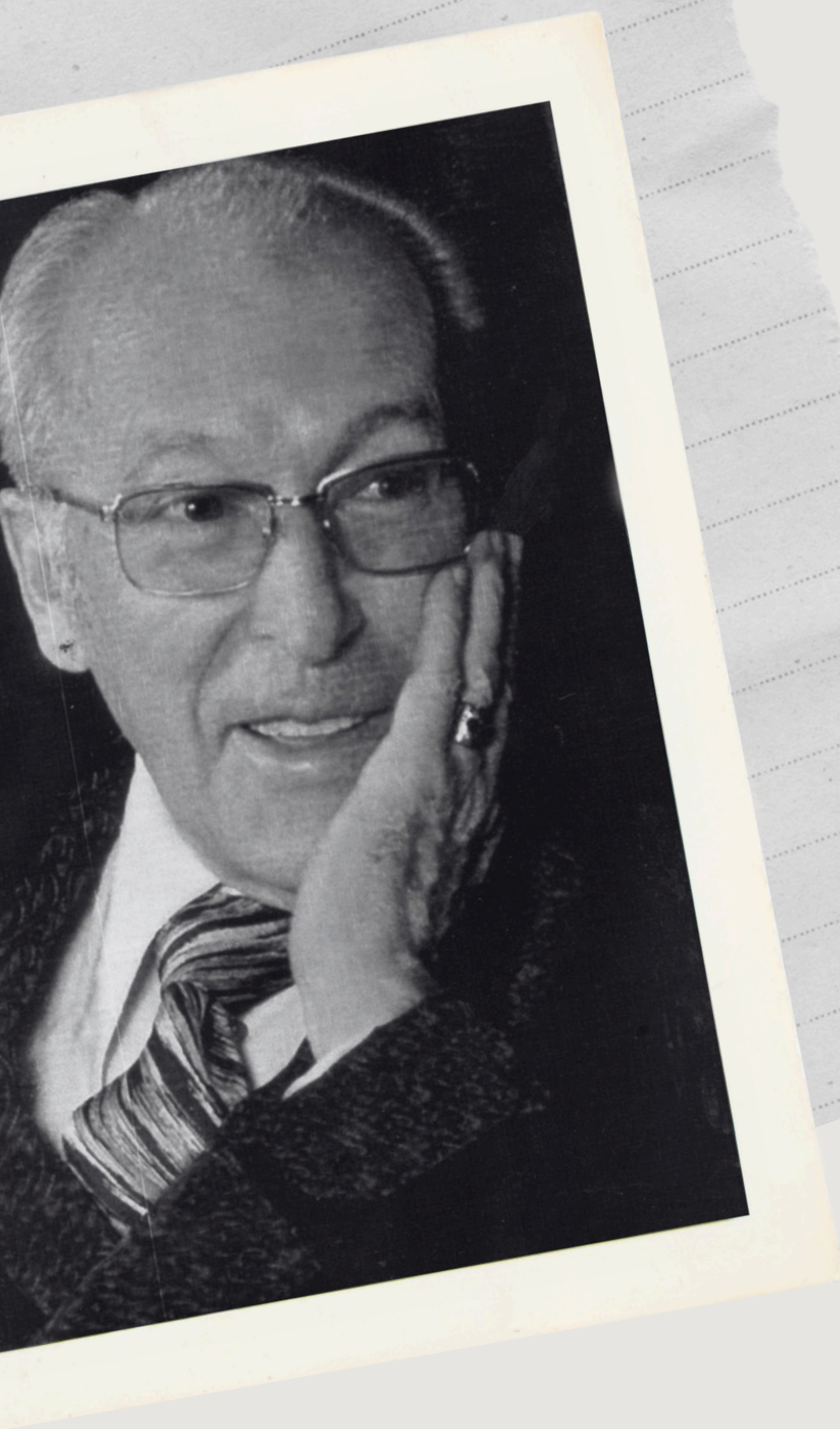
---

### Reflexão

Jesus Cristo, médico das nossas almas e dos nossos corpos, mostra-nos o seu poder de curar tanto no plano físico como no espiritual. Com o seu amor e misericórdia, convida-nos a procurar a cura integral através dos sacramentos da Penitência e da Unção dos Enfermos. Estes são instrumentos para experimentar a força do Espírito Santo, que continua a obra de salvação e de cura na Igreja.

### Oração

Senhor Jesus, graças pelo teu amor que cura e alivia as nossas almas e os nossos corpos. Ajuda-me a recorrer com humildade aos sacramentos que nos dão a tua graça e salvação. Que o teu Espírito Santo renove o meu ser e me conduza à verdadeira saúde e paz. Ámen.



## Escreve Ernesto:

**«Por último, não se deve esquecer o descanso; não se pode pedir à “máquina” que dê mais do que a sua capacidade. Dormir bem e o suficiente sempre. Banho quente; passeio, caminhar. [...] Não se pode acender uma vela pelos dois lados; “o melhor é inimigo do bom”. Se se exagera no esforço e se vai além do que a capacidade pode e deve dar, entra-se em surmenage, que se traduz em: desalento, pessimismo, dúvida sobre o que se está a fazer. E, sobretudo, num aumento de esforço para fazer o que se deve fazer»**

## Ação

Hoje, reflete sobre a tua saúde espiritual e física. Considera aproximar-te do sacramento da Penitência, se sentes necessidade de curar a tua alma, ou presta apoio e companhia a alguém doente, como sinal do amor de Cristo que cura.



# 06

## Sexto dia

---

### Entregar a vida para servir os mais necessitados

«Somos chamados a identificar-nos com o coração de Deus, que está atento às necessidades dos seus filhos, especialmente dos mais necessitados». «O amor cristão supera todas as barreiras, aproxima os que estão distantes, une os estranhos, torna familiares os inimigos, atravessa abismos humanamente insuperáveis, entra nos meandros mais recônditos da sociedade. Por sua natureza, o amor cristão é profético, realiza milagres, não tem limites: é para o impossível. Assim, uma Igreja que não coloca limites ao amor, que não conhece inimigos a combater, mas apenas homens e mulheres a amar, é a Igreja de que o mundo hoje precisa» (Leão XIV, Dilexi te, n. 8 e 120).

---

### Reflexão

Servir os mais necessitados não consiste apenas em suprir as suas carências materiais, mas em reconhecer e promover a sua plena dignidade enquanto pessoas. Como nos recorda São João Paulo II, este encontro entre aqueles que têm mais possibilidades e os que vivem na indigência é uma oportunidade de enriquecimento mútuo, onde o amor e a solidariedade se tornam pontes que nos aproximam mais de Cristo.

# Escreve Ernesto a um colega médico:



**«E tu, sozinho, tal como os outros colegas de bata branca, irás passando pelas camas dos teus doentinhos e, sem te dares conta, serás como um orvalho benfazejo que refresca os seus corpinhos feridos pela doença, destruídos pela fome – “a doença da fome” – que nos deve doer! Vês, meu amigo, quanto bem te fará a oração: quando pedires ao Espírito Santo que te ilumine e que, através do instrumento que tu és, leve o consolo de Deus. Tens – estás a caminho de ter – uma profissão magnífica, bela, digna, que podes elevar imensamente no plano espiritual. – E então o peso, o cansaço, tomam outro rumo: sobem como seta até Deus!».**

## Oração

Senhor, ensina-me a ver o Teu rosto nos mais necessitados. Ajuda-me a servir com humildade e amor, promovendo a dignidade de cada pessoa que colocas no meu caminho. Que a minha vida seja um testemunho da tua misericórdia e bondade. Ámen.

## Ação

Hoje, procura uma forma concreta de servir alguém em necessidade. Pode ser doando alimentos, ajudando alguém próximo numa tarefa difícil ou simplesmente oferecendo o teu tempo e atenção a quem deles necessite. Fá-lo com gratidão, sabendo que em cada ato de serviço estás a honrar Cristo.



# O 7 Sétimo dia

## Organizar o meu tempo para cuidar da vida dos outros

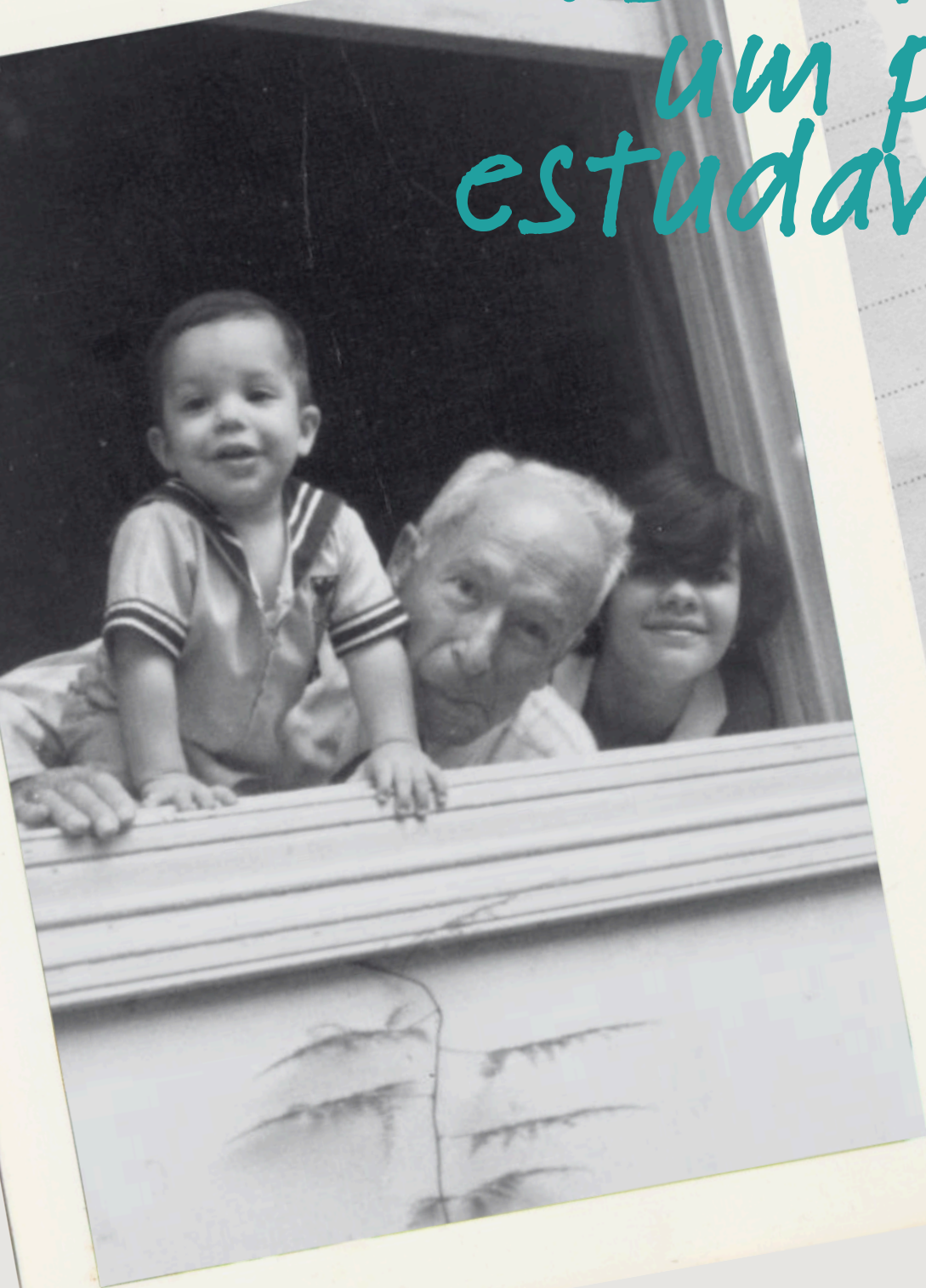
«Se pensamos e vivemos em virtude da comunhão com Cristo, então abrem-se os nossos olhos. Então deixaremos de nos adaptar a ir vivendo preocupados unicamente com nós próprios, mas veremos onde e como somos necessários. Vivendo e agindo assim bem depressa nos daremos conta de que é muito mais belo ser úteis e estar à disposição do próximo do que preocupar-se unicamente das comodidades que nos são oferecidas. Sei que vós, como jovens, aspirais pelas coisas grandes, que quereis comprometer-vos por um mundo melhor. Demonstrai-o aos homens, demonstrai-o ao mundo, que aguarda precisamente este testemunho dos discípulos de Jesus Cristo e que, sobretudo mediante o vosso amor, poderá descobrir a estrela que nós seguimos» (Bento XVI, Homilia na XX Jornada Mundial da Juventude, 21 de agosto de 2005).

---

## Reflexão

Quando vivemos em comunhão com Cristo, os nossos olhos abrem-se às necessidades do próximo. A verdadeira beleza não está em procurar comodidades, mas em servir os outros por amor a Deus. Comprometer-se com um mundo melhor é uma resposta ao chamamento da nossa fé. Com amor e testemunho, podemos conduzir outros à esperança.

# Escreve Ernesto a um parente que estudava Medicina:



**«Guatemala, 10 de abril de 1987. Meu querido Frederico: Recebi a tua carta cheia de pormenores que me agradaram, ao dar-me uma ideia precisa de como estás a organizar a tua vida nessa (cidade); estuda e pratica com afinco, sem descuidar a tua formação, que é fundamental para o bom objetivo da tua profissão».**

## Oração

Senhor, ensina-me a administrar o meu tempo com sabedoria, para que eu possa atender às necessidades daqueles que me rodeiam. Ajuda-me a viver com generosidade e a contribuir, a partir do meu lugar, para construir um mundo mais solidário e cheio de esperança. Que a minha vida seja um reflexo do teu amor. Ámen.

## Ação

Dedica hoje algum tempo a identificar como podes organizar a tua agenda para atender melhor às necessidades da tua família ou da tua comunidade. Pedindo luzes ao Espírito Santo, dá prioridade a um ato concreto de serviço, como ajudar um familiar, apoiar uma causa local ou educar outros sobre a importância de um estilo de vida que respeite o bem pessoal e coletivo.



# Oitavo dia

## Exercitar a maternidade e a paternidade

«No homem e na mulher a paternidade e a maternidade, como o corpo e como o amor, não se deixam circunscrever no biológico» (Bento XVI, Abertura da assembleia eclesial da diocese de Roma, 6 de junho de 2005).

---

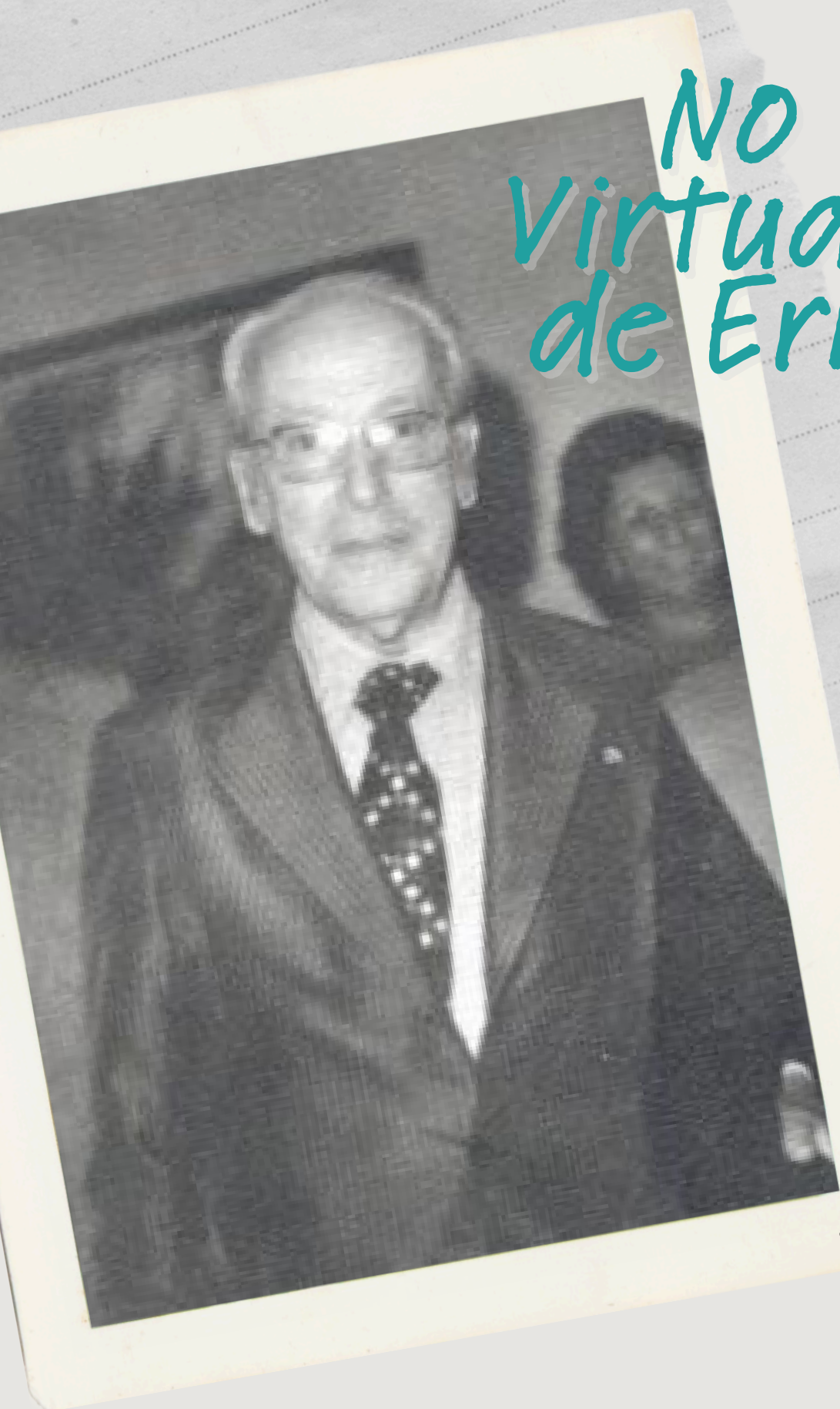
## Reflexão

O verdadeiro sentido da paternidade e da maternidade transcende o biológico: é um chamamento ao amor e à entrega. Marido e mulher, unidos em Cristo, veem nos órfãos uma oportunidade de lhes oferecer o seu carinho e proteção. Ser pais é acolher, orientar e proporcionar um lar onde reine o amor. Em cada coração disponível, Deus semeia a missão de cuidar dos mais vulneráveis.

## Oração

Senhor, escuta o clamor das crianças que se sentem sós e abandonadas. Enche os seus corações de esperança e de amor, e move os nossos para agir com solidariedade e compromisso. Ajuda-nos a ser instrumentos da tua misericórdia, para que cada criança possa sentir o calor de uma família e a certeza de que nunca a esqueces. Ámen.

# No Decreto das Virtudes Heróicas de Ernesto lê-se:



**«Ao longo da sua vida, o Servo de Deus alcançou um reconhecido prestígio profissional. Desenvolveu uma constante atividade de assistência a famílias pobres, crianças subnutridas e camponeses. Fundou um sanatório para crianças pobres e um centro médico rural. Foi diretor da Cáritas da Guatemala, delegado da Sociedad Protectora del Niño e garante da Associação de Refeitórios e Creches Infantis».**

## Ação

Hoje, podes informar-te sobre alguma organização local que trabalhe no apoio a crianças abandonadas ou marginalizadas. Considera de que forma podes contribuir, seja através de voluntariado, donativos ou simplesmente divulgando a sua missão. Que a tua ajuda seja uma manifestação do amor de Deus pelos mais vulneráveis.



# Nono dia

## Para ter vida e cuidar da vida, alimentar-se da Eucaristia

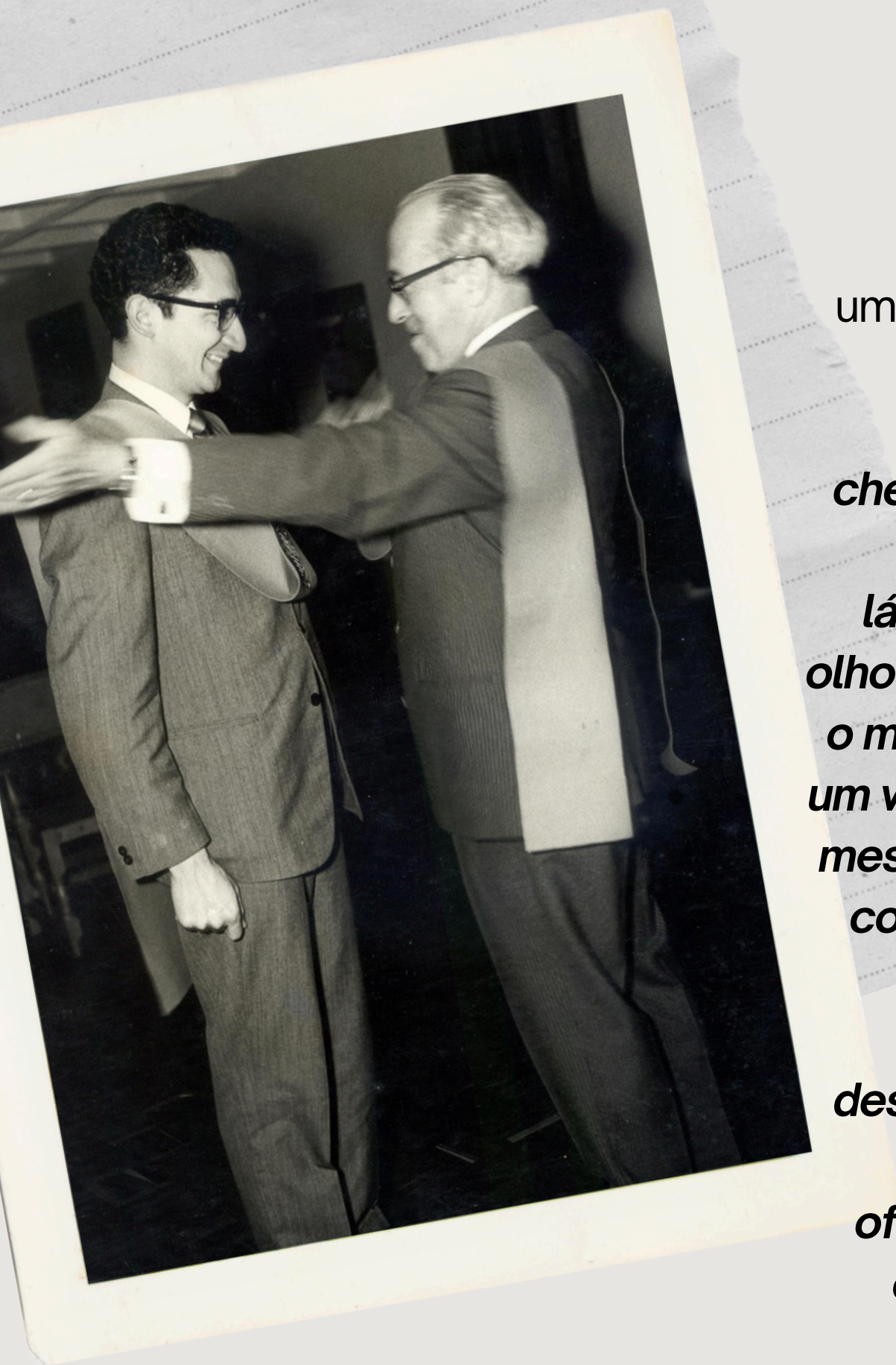
«Como é desejável, participem os fiéis ativamente, cada dia e em grande número, no Sacrifício da Missa, vindo alimentar-se da sagrada Comunhão, com intenção pura e santa, e dando graças a Cristo Senhor Nosso por tão grande dom» (São Paulo VI, *Mysterium fidei*, 3 de setembro de 1965).

## Reflexão

A Eucaristia é o encontro vivo com o amor e a misericórdia de Cristo. Ao participar deste sacrifício, somos renovados no corpo, na mente e no espírito, abrindo-nos a uma vida nova graças à Ressurreição. A ação do Espírito Santo transforma-nos e une-nos profundamente a Deus e aos nossos irmãos, dando-nos força e sentido para cuidar da nossa vida e da vida dos outros.

## Oração

Senhor Jesus, obrigado pelo dom da Eucaristia, onde posso encontrar o teu amor e a tua misericórdia. Ajuda-me a receber-Te com um coração disposto a ser transformado e renovado. Que a tua presença me impulsione a cuidar da minha vida e a ser instrumento de amor e esperança para aqueles que me rodeiam. Ámen.



## Ernesto recordava

uma sua participação na Missa, em circunstâncias particularmente difíceis: **«Ali cheguei: estava sozinho como fiel assistente à Missa; as lágrimas brotavam dos meus olhos em torrentes e banhavam o meu rosto. Colocavam como um véu sobre o meu olhar. Mas, mesmo assim – através delas – contemplei no altar um Cristo Crucificado, em tamanho natural. Parecia querer desprender-Se da Cruz, à qual estava pregado, para me oferecer o seu peito; e nele a chaga da lança como que a oferecer-me um refúgio...**

**Pouco a pouco, as lágrimas, que não cessavam de brotar, foram tornando-se mais refrescantes e a prensa de aço que oprimia o meu coração foi aliviando. Quando cheguei a receber o Corpo de Nosso Senhor, já estava mais tranquilo, a confiança começava a surgir; senti que o Senhor não me abandonaria (nunca). E assim foi».**

### Ação

Hoje, participa na celebração da Eucaristia ou dedica um tempo à adoração ao Santíssimo. Reflete sobre como este encontro com Jesus te pode renovar para viveres com maior entrega e dedicação aos outros. Leva essa renovação a um gesto concreto, como oferecer ajuda ou uma palavra de encorajamento a alguém que dela necessite.



# Rezar pela intercessão de Ernesto

*Esta é a oração para pedir favores a Deus através da intercessão do venerável Ernesto Cofiño.*

## Oração

Deus Pai, fonte de todo bem, que enchesdes de graças o vosso filho Ernesto, médico, para ser fiel servidor da vida que em Vós começa e só a Vós pertence, concedei que eu saiba também respeitar e promover o dom da vida e cumprir com generosidade os meus deveres de cada dia, por amor a Jesus Cristo e aos meus irmãos, os homens.

Dignai-Vos glorificar o vosso servo Ernesto e concedei-me, pela sua intercessão, a graça que Vos peço... (peça-se). Ámen. Pai-nosso, Ave-Maria, Glória.

*Em conformidade com os decretos do Papa Urbano VIII, declaramos que em nada se pretende antecipar o juízo da autoridade eclesiástica e que esta oração não tem qualquer finalidade de culto público.*

# Contacto e Informação

Pede-se a quem obtiver graças pela intercessão de Ernesto Cofiño, que as comunique ao Departamento para as Causas dos Santos da Prelatura do Opus Dei em Portugal (Rua Esquerda, 54. 1600-447 Lisboa).

[info.pt@opusdei.org](mailto:info.pt@opusdei.org)

---

Autor: Mario Grazioso. Com licença eclesiástica  
Design: Nicole Boiton Samayoa

[Biografia Ernesto Cofiño](#)

[Documentário: “Ernesto Cofiño. Todos podem ser santos”](#)

[Audiolivro: Ernesto Cofiño](#)

[Decreto de virtudes heroicas de Ernesto Cofiño \(14/12/2023\)](#)



