



# † TABELA DE POSTURAS E GESTOS LITÚRGICOS

*Guia Ilustrado e Prático de Gestos, Reverências e Atitudes na Santa Missa*

*Prof. Reginaldo Peres — [www.reginaldoperes.com.br](http://www.reginaldoperes.com.br)*

**Princípio Litúrgico:** O corpo também reza. As posturas e gestos corporais na liturgia manifestam interiormente a disposição do coração, a unidade da assembleia e a reverência diante do Mistério de Deus (cf. IGMR n. 42).

## 1. As Posições do Corpo

| Postura           | Significado Teológico / Atitude                                                         | Momentos da Missa                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>De Pé</b>      | Atitude de ressuscitados, prontidão, respeito, liberdade dos filhos de Deus e oração.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ritos Iniciais (Entrada até a Oração da Coleta)</li><li>• Aclamação e Proclamação do Evangelho</li><li>• Profissão de Fé (Credo) e Oração dos Fiéis</li><li>• Oração Eucarística e Rito da Comunhão</li><li>• Ritos Finais (Bênção e Envio)</li></ul> |
| <b>Sentados</b>   | Atitude de escuta atenta, meditação, acolhida da Palavra e reflexão interior.           | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1ª e 2ª Leituras e Salmo Responsorial</li><li>• Homilia</li><li>• Apresentação das Oferendas (Ofertório)</li><li>• Silêncio pós-comunhão</li></ul>                                                                                                    |
| <b>Ajoelhados</b> | Atitude de adoração, profunda humildade, contrição, reconhecimento da grandeza de Deus. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Momento da Consagração na Oração Eucarística (da Epiclese ao Amém da Doxologia)</li><li>• Opcional: Oração pessoal antes ou após a Missa e na recepção da Comunhão</li></ul>                                                                          |
| <b>Prostração</b> | Abatimento total diante da majestade de Deus, súplica intensa e entrega absoluta.       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sexta-feira da Paixão (início da celebração)</li><li>• Rito de Ordinações (Bispos, Presbíteros e Diáconos)</li></ul>                                                                                                                                  |

## 2. Gestos e Reverências Específicas

| Gesto / Reverência                                | Como Executar Correta e Dignamente                                                                     | Quando Utilizar (IGMR)                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Genuflexão<br/>(Ajoelhar-se com um joelho)</b> | Tocar o joelho direito no chão, próximo ao calcanhar esquerdo, mantendo o tronco ereto.                | Diante do Santíssimo Sacramento no Tabernáculo ou da Santa Cruz (na Sexta-feira da Paixão).                                                 |
| <b>Inclinação de Cabeça</b>                       | Leve inclinação apenas da cabeça e ombros.                                                             | Ao nomear as três Pessoas da Santíssima Trindade, Jesus, a Virgem Maria e o Santo em cuja honra se celebra a Missa.                         |
| <b>Inclinação Profunda (Corpo)</b>                | Inclinando o tronco a partir da cintura de forma pausada e respeitosa.                                 | Ao Altar (quando não há tabernáculo com o Santíssimo), no Credo às palavras do Mistério da Encarnação e nas orações privadas do sacerdote.  |
| <b>Sinal da Cruz na Testa, Lábios e Peito</b>     | Três pequenas cruzeiras feitas com o polegar: na testa (mente), na boca (lábios) e no peito (coração). | Antes do anúncio da Proclamação do Santo Evangelho ("Para que a Palavra ilumine a mente, seja proclamada pela boca e guardada no coração"). |
| <b>Bater no Peito</b>                             | Gesto discreto de contrição com a mão aberta ou fechada sobre o peito.                                 | No Ato Penitencial, às palavras: " <i>por minha culpa, minha tão grande culpa</i> ".                                                        |

### Orientações Gerais para Equipes de Liturgia

- **Uniformidade:** A sobriedade e a sincronia nos movimentos da assembleia expressam a unidade do Corpo Místico de Cristo.
- **Sem Apressamento:** Todos os gestos e inclinações devem ser executados com calma, piedade e nobreza simples.
- **Foco no Mistério:** Evitar gestos exagerados ou teatralizados que chame a atenção para a pessoa do ministro em vez de direcionar para o Altar e para Cristo.

**Documentos de Referência:** *Instrução Geral sobre o Missal Romano (IGMR n. 42-44, 274-275) | Doc. 43 da CNBB*