

# NITERÓI CATÓLICO

CATEQUESE

*Somos  
chamados*

PÁG: 14

*Uma vocação  
de vida voltada  
para o amor*

PÁG: 10

A close-up photograph of a pair of hands, palms up, holding a simple, rustic wooden cross. The hands are light-skinned and the background is a soft, out-of-focus green. The cross is made of dark wood and is held gently in the center of the palms.

*Uma vocação,*

*um chamado!*

**MITRA ARQUIDIOCESANA DE NITERÓI**

Rua Gavião Peixoto, 250 - Icaraí  
Niterói - RJ - CEP: 24230-103  
Caixa Postal: 105.091 (CEP 24231-970)  
Tel.: (21) 3602-1700  
Arcebispo Metropolitano:  
Dom José Francisco Rezende Dias

**NITERÓI CATÓLICO**

Orgão de Comunicação Oficial  
da Arquidiocese de Niterói  
Publicação mensal -  
Fundado em Agosto de 1964.  
Tels.: (21) 3602-1717  
Site: [www.arqnit.org.br](http://www.arqnit.org.br)

**REDAÇÃO**

**Jornalismo:** [jornalismo@arqnit.org.br](mailto:jornalismo@arqnit.org.br)  
**Opinião dos leitores:** [jornalismo@arqnit.org.br](mailto:jornalismo@arqnit.org.br)  
**Coordenação:** Padre Cláudio de Almeida Lima  
**Jornalista Responsável:** Padre Ricardo Whyte  
**Jornalista:** João Dias - [jornalismo@arqnit.org.br](mailto:jornalismo@arqnit.org.br)  
**Revisão:** Marlene Gomes Mendes  
**Programação Visual:** Thiago Maia  
[arq.comunicacao@gmail.com](mailto:arq.comunicacao@gmail.com)  
**Departamento Comercial:** SECOM  
**Circulação:** Paróquias da Arquidiocese

**EDIÇÃO ENCERRADA:**

06 de julho de 2022

\* É terminantemente proibida a reprodução destes textos, em jornais e outros meios de comunicação, sem autorização por escrito do autor ou do Setor de Comunicação Arquidiocesano



# NITERÓI na CATEDRAL

FM 106,7

**Aos Sábados 15:00**

**Apresentação:**

  
PADRE CLÁUDIO  
DE ALMEIDA

  
NÉLIO DO AMPARO

  
JOÃO DIAS

**PARTICIPE DEIXANDO  
SEU RECADO**

(21) 3602-1760   
WhatsApp



ARQUIDIOCESE  
DE NITERÓI

REGIONAL LESTE:  
NITERÓI - RJ

BRASIL








## A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias  
Arcebispo Metropolitano de Niterói

# O que é o mundo?

Se você tivesse de perguntar o que é o mundo, para quem perguntaria? De que forma surgiria essa pergunta e qual resposta que gostaria de receber?

Outro dia, estava relendo a *Gaudium et Spes*, um dos documentos do Concílio Vaticano II que mais irradiam saúde espiritual, então me veio essa pergunta abastecida pelo diálogo e pelo otimismo que caracterizam aquele texto.

O contexto em que foi escrita a *Gaudium et Spes* é significativo. O nome "*Gaudium et Spes*" significa "Alegria e Esperança" e é um documento que trata fundamentalmente das relações entre a Igreja Católica e o mundo onde ela está e atua.

Formada por duas partes, constitui um todo unitário.

A primeira parte, mais doutrinária, trata de vários temas eclesiológicos, como a missão de serviço da Igreja ou o sacerdócio comum do Povo de Deus. A segunda parte, já fundamentalmente pastoral, centra-se nos diversos problemas do mundo atual: "a explosão demográfica, as injustiças sociais entre classes e entre povos e o perigo da guerra nuclear".

Promulgada na última sessão do Concílio, em 1965, num ano coberto de massacres e guerras pelo mundo inteiro, esse documento irradia alegria e esperança (como indica seu nome) até nas páginas mais pesadas onde o mundo aparece, diria, bem imundo.

O documento "Lumen Gentium" já havia tra-

tado da Igreja desde o ponto de vista interno. No entanto era preciso que houvesse outro documento que enxergasse a Igreja do lado de fora, como ela dialogava com o mundo, quais respostas eram capazes de dar e de receber. Alguns afirmam que esse era o único texto formalmente desejado pelo Papa S. João XXIII, fundador e alma do Concílio Vaticano II.

Um dos mais conceituados teólogos, daquele tempo, o francês Yves Congar, chamava a *Gaudium et Spes* de "*a terra prometida do Concílio*" sua obra prima, embora tenha sido seu último documento a vir ao mundo: foi promulgada pelo Papa São Paulo VI, no dia 7 de dezembro de 1965, na 9ª sessão solene do Concílio.

Por que estamos falando da *Gaudium et Spes*?

Porque precisamos das duas coisas em que ela mais insistiu: o diálogo e o otimismo, mas também da sua visão de um mundo constituído por múltiplas camadas, já que sempre a camada da esperança cobre as outras.

A primeira dessas camadas, que poderia ser chamada, praticamente, de uma das primeiras notas da modernidade, é a vivência de uma unidade dentro da multiplicidade.

Numa de suas exposições, o Papa Bento XVI aludiu às descobertas de Cristóvão Colombo e às profundas transformações que trouxeram ao mundo. Desde Vasco da Gama, o mundo passara a ser redondo e não mais terra plana, mas foi a partir de Colombo que o mundo perdeu suas *bordas metafísicas*

sicas. A partir daí, o mundo inteiro passou a ser visto como uma única estrutura de matéria, regida pelas mesmas leis e não mais por qualquer outra dimensão de sobrenatural. A hipótese de Deus foi descartada, o Indispensável foi dispensado e sem nenhuma assinatura na carteira de trabalho.

É como se tivéssemos dito: Não precisamos mais do Criador, passar bem, obrigado! Se bem que acho que sequer um “obrigado” houve!

“ *Vivemos num mundo carregado da Presença de Deus e essa presença revela o sentido da vida e garante que sempre valerá a pena estar aqui.* ”

Essa é a vivência do momento, o chamado “desencanto do mundo”: o mundo que conhecemos, no qual vivemos, sofremos e amamos, não passa de uma parte insignificante da matéria, regida por um rigoroso determinismo causal, onde não há ninguém cuidando, nem Deus, nem anjos nem santos. Somos absolutamente solitários e vivemos aqui na mais irrestrita solidão.

A modernidade insistia na tristeza; a pós-modernidade aposta no vazio!

Mas as coisas não podem mais ser vistas como eram, no distanciamento clássico entre fé e razão. Não é mais assim! O que distanciamos não é mais a razão e a fé, mas o sentido e a total ausência de sentido. Não se trata mais de saber se existe ou não existe vida depois da morte, mas se existe vida, aqui, onde estamos. Se isso a que chamamos vida - e que a medicina moderna se encarrega cada vez mais de espichar, apenas como um complexo orgânico adaptável à última droga recém-surgida -, se a isso que nos faz viver nós chamamos de vida,

o que seria realmente a vida?

O documento *Gaudium et Spes* insistiu na alegria e na esperança, ou não teria esse nome. A única palavra suficiente diante do mundo é inserção, jamais deserção. Vivemos num mundo carregado da Presença de Deus e essa presença revela o sentido da vida e garante que sempre valerá a pena estar aqui.

Se você tivesse de responder o que é o mundo, que resposta daria? Diria que gosta de estar aqui, ou que estar aqui se tornou um peso tão desnecessário quanto descomunal? Bem próprio a esse mês das vocações, a qual delas você foi chamado a contribuir para alguma obra por inteiro, com tudo o que é?

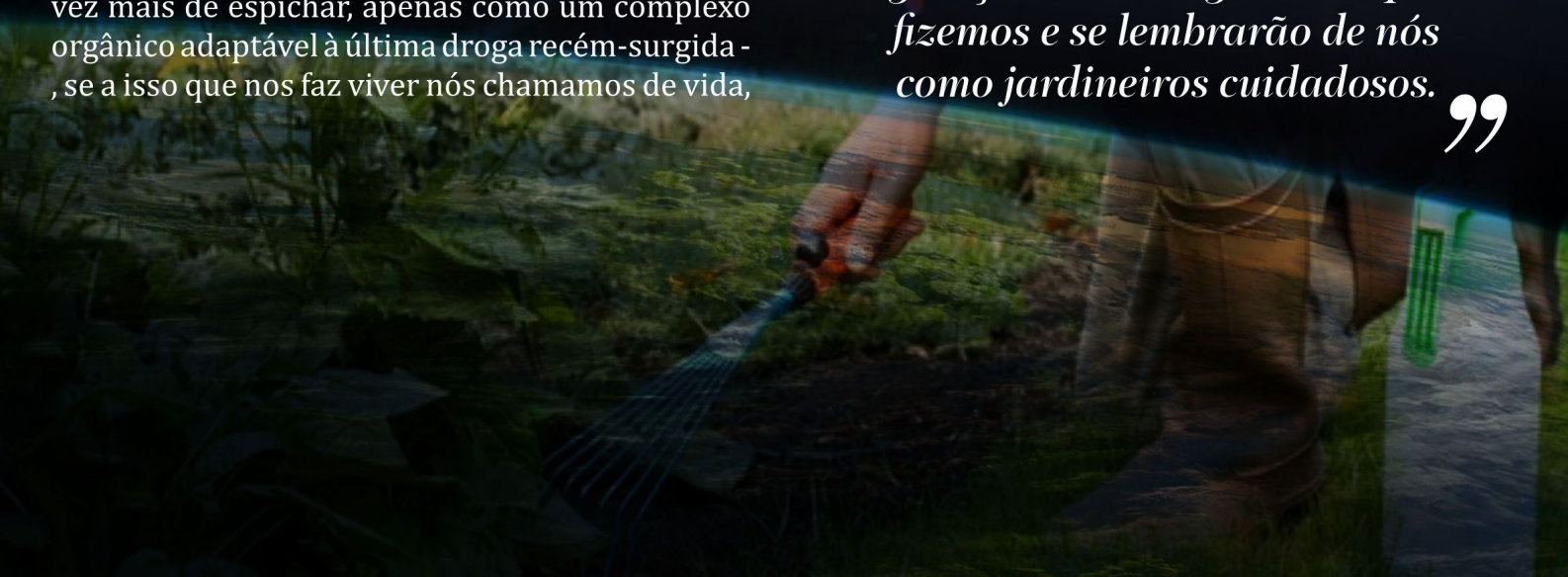
É dessa resposta que brotam as atitudes que teremos diante da vida. Ninguém prometeu que ela seria fácil! Mas cabe a cada um de nós ornamentá-la de alegria, regá-la de saúde, além de semear esperança em cada canteiro possível, mesmo que não exista canteiro. A esperança é uma planta forte: ela nasce até em beira de asfalto.

Quem sabe, as próximas gerações terão orgulho do que fizemos e se lembrarão de nós como jardineiros cuidadosos. Aliás, foi essa a ideia que teve o Criador, naquela manhã resplendorosa, quando ordenou ao Sol que iluminasse mais e derramasse luz em cada réstia de sombra, porque estava para criar um ser que a tudo iluminaria com interpretações, como se tivesse sido, ele próprio, o criador.

Nossas interpretações do mundo são nossa jardinagem. Que orgulho sermos confundidos com a mesma ideia que a Madalena fez de Jesus na manhã da Ressurreição!

Somos os jardineiros do mundo. Cuidemos

“ *Quem sabe, as próximas gerações terão orgulho do que fizemos e se lembrarão de nós como jardineiros cuidadosos.* ”



# Um Concílio Católico

“Eis diante de Nós, nas pessoas dos seus pastores, por detrás dos quais se comprime a falange dos rebanhos respectivos, a Igreja santa de Deus, por Ele, mediante a Nossa voz, convocada a reunir-se; eis a Hierarquia católica, à qual incumbe formar e guiar o Povo santo de Deus, reunida numa única sede, num só sentimento, com uma única prece, uma única fé, uma única caridade nos lábios e nos corações... É estupendo, Irmãos que aqui estais! É estupendo, homens que lá fora nos observais! Poderemos ver jamais cena mais grandiosa, mais comovedora e mais solene?” Com essas palavras comoventes, o Papa Paulo VI iniciava seu discurso na conclusão da 3ª. Sessão do Concílio (21/11/1964) que se dedicou a estudar e descrever a doutrina sobre a Igreja; completar também a obra doutrinal do Concílio Ecumênico Vaticano I; sondar o mistério da Igreja e refletir sobre o plano divino da sua constituição fundamental.

Tudo que havia sido refletido e debatido pelos Padres Sinodais dava, à Igreja, a possibilidade de revigorar suas forças e se dispor com renovado ardor a seguir na missão de levar a salvação de Cristo a todos os povos, anunciando o Seu Reino. Todo o estudo realizado tinha como base a ver-



## A FÉ EM QUESTÃO!

Pe. Douglas Alves Fontes - Reitor do Seminário São José

“

*O Concílio foi, de fato, um farol que nos deu a possibilidade de enxergar, com mais clareza, a doutrina sobre a Igreja, reconhecendo-a como Povo de Deus a caminho.*

”

dade bíblica e a genuína tradição da Igreja.

Segundo o Papa, “o ponto mais árduo e mais memorável deste trabalho espiritual girou em torno da doutrina sobre o Episcopado”, sobre o qual ele se deteve no mencionado discurso.

Com palavras claras e luminosas, o Vigário de Cristo afirmava: “Aquilo que Cristo quis, queremos também nós. O que estava, fica. O que a Igreja por séculos ensinou, ensinamo-lo igualmente.



Somente aquilo que era simplesmente vivido, é agora expresso; aquilo que era implícito, fica esclarecido; o que era meditado, discutido e em parte controvertido, chega agora a uma serena formulação. Verdadeiramente podemos dizer que a Providência divina preparou para nós uma hora luminosa; ontem lentamente amadurecida, hoje resplandecente, amanhã certamente rica de ensinamentos, de impulsos, de melhoras para a vida da Igreja.”

O Concílio foi, de fato, um farol que nos deu a possibilidade de enxergar, com mais clareza, a doutrina sobre a Igreja, reconhecendo-a como Povo de Deus a caminho. Nesse povo, todas possuem a mesma dignidade batismal e um chamado claro à santidade, cada um no seu estado de vida. Além disso, se enfatizava a graça do episcopado na Igreja, de modo a garantir aos fiéis a condução firme nos mares agitados do mundo contemporâneo. Esses irmãos, aos quais é conferida a plenitude do sacerdócio, são revestidos de um ministério sagrado para servirem o Povo Santo de Deus.

Com isso, o Concílio definia a “questão da autoridade episcopal na Igreja, de modo que tal autoridade aparecesse não em contraste, mas sim em justa e constitucional concórdia com o Vigário de Cristo e chefe do Colégio episcopal”. Por isso, se tornava clara a doutrina que afirma que o Sucessor de Pedro está no centro do Colégio episcopal,

ocupando a sua cabeça. A autoridade do Papa não era diminuída, mas fortalecida com a defesa da autoridade dos bispos, como sucessores dos apóstolos.

A partir daí, a catolicidade (universalidade) e a dimensão pastoral da Igreja ganhavam notadamente um grande destaque, tanto que as comissões criadas e os diversos serviços nascidos ou renovados durante e após o Concílio foram se ampliando cada vez mais e tendo a presença de tantos pastores do mundo inteiro.

O Papa Paulo VI convidava todos os membros da Igreja a contemplar melhor, o traçado e revelado, o rosto genuíno da Esposa de Cristo; a ver a beleza de sua mãe e mestra, a simplicidade e a majestade das linhas de tão veneranda instituição; a admirar um prodígio de fidelidade histórica, de estupenda sociologia, de exuberante legislação, um reino progressivo, onde o elemento divino e o elemento humano se fundem para refletir sobre a humanidade crente o desígnio da Encarnação e da Redenção, o Cristo total.

A todos, se dirigia o Pontífice para que experimentassem a alegria daqueles passos dados, reconhecendo a Igreja como sinal no meio dos povos.

Que prossigamos nosso caminho redescobrimos, cada vez mais e melhor, o tesouro do Concílio Vaticano II para que ele continue nos iluminando ao longo do 3º milênio da era cristã!



O Lar da Criança é uma mãe de 30 anos que já cuidou de mais de 1000 filhos.

Contamos com a sua doação:



**BANCO SANTANDER**  
Cc. 13000308-8  
Ag. 3396  
Pix: 30.147.995/0074-34

SEJA VOCÊ TAMBÉM  
UM BENFEITOR !!



Lar da Criança  
Padre Franz Neumair



# UMA NOVA CATEDRAL em honra a São João Batista “NÃO PARA DE CRESCER”

Por João Dias

Iniciada em 2014, a construção da Nova Catedral São João Batista segue projeto de Oscar Niemeyer, com estrutura projetada para acolher cinco mil pessoas, em seu interior. Situada às margens da Baía de Guanabara, num local privilegiado pela beleza, a cúpula da Nova Catedral terá 60 metros de diâmetro e a nave central, 80 metros. Na Nova Catedral, que fica no Caminho Niemeyer, haverá uma série de setores de evangelização e prestação de serviços. A “Obra de Fé” que “não para de crescer” com a ajuda dos fiéis e amigos.

## Ajude essa “Obra de Fé”

As paróquias e comunidades da Arquidiocese de Niterói, estão com uma ação em Prol da constru-

ção da Nova Catedral São João Batista, “Uma obra de Fé”. Desta vez, o ganhador será contemplado com um Fiat Grand Siena 2021/2021, e cada número tem o custo de 10 reais.

Adquira seu número agora mesmo, numa paróquia perto de você. O sorteio será no dia 22 de outubro de 2022, dia de São João Paulo II, pela Loteria Federal. Em vídeo divulgado nas Redes Sociais da Arquidiocese, Dom José Francisco, Arcebispo de Niterói, lembrou a importância da obra e convidou todos a participarem dessa ação entre amigos.

Informações em [novacatedral.com](http://novacatedral.com) ou de segunda a sexta das 8h às 17h no número (21) 3602-1700. Participe da Construção desta “Obra de Fé” que não para de Crescer!

## DIÁRIO DA OBRA

Acompanhe, semanalmente, pelas redes sociais da Nova Catedral, a evolução da construção.

 [novacatedralniteroi](https://www.facebook.com/novacatedralniteroi)

 [novacatedral](https://twitter.com/novacatedral)

 [novacatedral](https://www.instagram.com/novacatedral)

 [nova catedral niteroi](https://www.youtube.com/novacatedralniteroi)

[contato@caminhodagratiadao.com.br](mailto:contato@caminhodagratiadao.com.br)



Fotos: Thiago Maia

# AÇÃO EM PROL

DA CONSTRUÇÃO DA

# NOVA CATEDRAL

## SÃO JOÃO BATISTA



CNPJ 30.147.995/0101-41  
Av. Píllio Leite, s/nº - Caminho Niemeyer Centro - Niterói - RJ  
**(21) 3602-1700**  
www.arqnit.org.br



Doação:  
Cristiane Maia de Abreu Massa

\*Imagem meramente ilustrativa

**SORTEIO:**

**22/10/2022**

LOTERIA FEDERAL

**PRÊMIO:**

1 Automóvel  
Fiat Grand Siena  
21/21 ZERO KM

**VALOR:**

**R\$ 10,00**

Garanta  
já o seu!



[novacatedral.com](http://novacatedral.com)

**(21) 3602-1700**

novacatedralniteroi  
 novacatedralniteroi

REGULAMENTO





# Gente boa que transforma e ama

CONVERSA ENTRE FIÉIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral



Os desafios de nossos tempos não são para qualquer um. É verdade! É tanta coisa para enfrentar, é tanto coração apertado provocado por olhos sensíveis, são tantos questionamentos de quem só quer nos retirar a estabilidade emocional, ou ferir nossa fé. Sobra violência, sobra egoísmo e o orgulho está exacerbado... Mas precisamos entender que também há pessoas boas, cristãos de verdade, pessoas que assumiram a fé na carne e que fazem bem, aliás, muito bem por aí. Portanto, é nisso que precisamos nos apegar neste mês: temos que fazer parte desses muitos que transformam, que agem, que reagem, que desafiam a realidade e que constroem esperança.

Neste mês tradicionalmente nos voltamos às vocações, porque precisamos nos lembrar da essência de nossa missão. E vale a pena lembrarmos: não é mês para falarmos apenas daquelas vocações de dedicação que pensam ser “mais radical”, é mês para entendermos para sempre que radicalidade é característica de quem tem a base no Senhor, de quem pisa o chão todos os dias com a firmeza de quem sabe que é chamado a dar frutos e que sabe, ainda, que se não construir, se ficar parado na fé, andar para trás e, provavelmente, irá levar consigo quem apenas começava a caminhada, ou nem ainda tinha dado os primeiros passos... aqueles na espreita, que se miram em nós, tentando entender como andar e que então perdem o rumo antes mesmo de tentar, porque se alguém perceber que a nossa fé é fraca, é fake, é fabricada, mecânica ou vazia, os julgamentos são muitos.

Os “tempos modernos” são nossos. Não são tempos a serem criticados como se estivéssemos fora deles. São tempos, isso sim, para serem vividos conforme o amor que nos foi ensinado por Cristo, aquele amor que temos por Mestre e Senhor. É tempo de coerência na fé, urgente. Por isso, não deixemos escapar a oportunidade que este mês agosto nos dá: não é “mês de desgosto”,

conforme a frase popular provoca, pelo contrário, é mês de Graça, de louvor, de agradecimento, porque temos uma missão especial e é por ela que o Senhor nos dá a alegria de sermos instrumentos Seus. Por isso, aproveitemos cada semana, façamos uma reflexão forte a partir de cada proposta, de cada missão que seja colocada em evidência.

Cada semana é dedicada a um tipo de chamado, a uma forma de intimidade com Deus, a uma maneira de servi-lo nos irmãos, a uma busca diferenciada da mesma santidade a que somos chamados. Cada vocação com seu mistério, seu desafio e sua beleza. Demos glória ao Pai por isso! Demos glória ao Espírito, porque inspira a cada tempo os novos chamados necessários para haver arautos eficientes. Demos glória ao Filho que nos ensinou a caminhar em pura doação. Rezemos ainda pela perseverança, pela fidelidade, pelo compromisso e pela compaixão de cada um; rezemos com sensibilidade singular na missão de ordenados, sustentando a Igreja a partir do Altar. Na missão das famílias, início de tudo, celeiro da fé e das vocações; na vida consagrada a nos lembrar incessantemente que não temos aqui morada permanente e que fincar os pés em valores efêmeros é pura bobagem. Continuemos em oração e em reflexão, colocando nossos olhos sobre toda a multidão de leigos e leigas, daqueles que sabem que atuam por toda parte e em cada realidade social e profissional e que, de dentro delas, precisam transformar e ensinar a agir, contemplando e contemplar agindo.

Que este mês de agosto seja mês não de desgosto, porque isso é lenda, mas sim um mês de amor doado, de renovação, de entrega, de paixão pela Igreja, de certeza de que somos todos membros de uma família só, assumidos como filhos e filhas, irmãos em Cristo, fiéis unidos em torno do mesmo Altar, do mesmo dom da Cruz, da mesma certeza de Vida, Verdade e Esperança.

# Uma vocação de vida voltada para o amor

Por Diác. Nélio do Amparo

A palavra "vocação" qualifica muito bem a relação de Deus com cada ser humano, na liberdade do amor, porque **"toda vida é uma vocação"** (Cf. Carta enc. *Populorum progressio*, 15). No término da criação, Deus olha para o homem e vê que Sua criação é muito boa (cf *Gn* 1,31), buscando sempre ter com sua criatura uma íntima relação de amor.

Vocação é a palavra que introduz na compreensão dos dinamismos da revelação de Deus, e assim revela ao homem a verdade sobre a sua existência. No documento *Gaudium et spes* encontramos que *"A razão mais elevada da dignidade do homem consiste na sua vocação para a comunhão com Deus."*

Então, desde o seu nascimento, o homem é convidado ao diálogo com o Altíssimo, pois ele só existe porque, criado por Deus, em Seu amor misericordioso e infinito, sendo por Ele conservado, sempre por amor, nem vive plenamente e conforme a verdade, se não o reconhece livremente e não se entrega ao seu Criador". É nesse diálogo de amor com Deus que fundamenta a possibilidade que cada pessoa de crescimento, tornando capaz de *"dar sentido"* à história e às relações fundamentais de seu existir diário, enquanto está a caminho da plenitude da vida.

Assim Francisca de Paula de Jesus conhecida como Nhá Chica, percebeu a presença divina em sua vida, oferecendo toda a sua existência no sentido de amar a Deus acima de todas as coisas e amar ao próximo como se amava, e apesar de não ter estudado, possuía uma consciência voltada para o bem comum, preocupada com as necessidades de cada irmão no seu tempo, buscando diminuir as dores e sofrimentos de cada pessoa que encontrou no caminho da vida.

O homem demonstra ter renascido no Espírito (cf *Gn* 3,3.5), quando aprende a seguir o caminho do mandamento novo, caminho que foi seguido por Nhá Chica, ou seja *"que vos ameis uns aos outros, como eu vos amei"* (*Jo* 15,12). O amor representa **"a vocação santa"** com que chamados *"em virtude do seu desígnio e graça que nos foi dada em Jesus Cristo desde os tempos eternos, e que agora se manifestou com a aparição do nosso Salvador Jesus Cristo"* (*2Tm* 1,9-10).

Nos tempos atuais, precisamos de homens e mulheres que, com seu testemunho, conservem *"viva nos corações batizados a consciência dos valores fundamentais do Evangelho"* e façam emergir na consciência do Povo de Deus a exigência de responder com a santidade de vida ao amor de Deus derramado em seus corações pelo Espírito Santo, refletindo na própria conduta a consagração sacramental produzida pela ação de Deus no Batismo, na Crisma e na Ordem" (Cf. *Vita consecrata* 33).

Nhá Chica entendeu no mais profundo de seu coração, que a vida de um homem deve ser voltada para as necessidades de seus irmãos, assim então orientou sua caminhada para os mais pobres, excluídos e marginalizados que iam ao seu encontro ou que encontrou na peregrinação da sua vida. **Uma vocação de vida voltada para o amor.**

Que possamos aprender, registrar em nossos corações e colocar em prática através de palavras e testemunhos, que o fundamental da vida do homem é amar a Deus acima de todas as coisas e amar ao próximo como nos amamos.

Francisca de Paula de Jesus Nhá Chica a Mãe dos pobres, rogai por nós!

# Deixar para depois!

## Por que isso tem acontecido?

Amanhã eu faço! Ah, não tem problema, amanhã eu termino isso! Depois eu pego esse trabalho pra fazer! Vou ver um filme e depois eu faço! Já aconteceu isso por aí?

Então, por que cada vez mais as pessoas estão usando esse artifício de deixar para depois?

Às vezes o trabalho ou a tarefa que precisa ser feita é muito importante, mas mesmo assim é empurrada para frente.

Existem algumas causas importantes para esse fenômeno que se chama: Procrastinação - o ato de deixar para depois, voluntariamente, o que pode ser feito agora.

A falta de foco, ou o desinteresse em certos assuntos são fortes motivos para se deixar para depois o que precisa ser feito. Na verdade, as pessoas perdem a vontade de se submeter a uma situação naquela hora (apesar de muitas vezes a tarefa deixada de lado ser muito importante e acabar sendo feita em cima da hora). No entanto, o efeito pode ser devastador, gerando ansiedade e estresse.

O pesquisador e psicólogo Tim Pynchyl, da Universidade de Carleton no Canadá, estuda esse fenômeno há mais de 20 anos e revela que para ele a procrastinação é um dos maiores problemas educacionais na atualidade. E isso pode se tornar grande gatilho para a depressão e ansiedade à medida em que não se consegue chegar ao resultado esperado no tempo necessário para executar a tarefa pretendida.

Uma das técnicas utilizadas para que esse fenômeno não aconteça é o Mindfulness (atenção plena), ou seja, mudar a forma de comportamento, focando na atenção do aqui e agora. Como?



**SOCIALIZANDO**

Paula Barreto - Psicóloga e Psicopedagoga




1- Estabeleça metas claras e liste as tarefas que estão para serem feitas.

2- Marque horários em alguma agenda para você cumprir os seus afazeres. Organização é tudo!

3- Evite se culpar por estar procrastinando, porque isso só piora a situação, além de causar mais ansiedade e criar mais expectativas do que o necessário. Quanto maior forem as cobranças a e ansiedade, menos tempo e disposição você terá para fazer o que precisa.

4- Entenda exatamente o que precisa ser feito e, se não souber executar algo, busque ajuda. Não deixe virar uma bola de neve.

Faça esse exercício diariamente com suas tarefas e você começará a perceber os benefícios.



# *Padre José Octacio fala sobre a sua vocação no mês dedicado as Vocações*

*Em entrevista ao programa Niterói na Catedral do sábado dia 6 de agosto, o padre José Octacio Oliveira Guedes, contou um pouco sobre a sua história e vocação. O sacerdote, desde outubro de 2020, é o reitor do Pontifício Colégio Brasileiro de Roma.*

**João Dias** – Padre José Octacio, conte um pouco sobre a sua história.

**Padre José Otacio** – A escolha do nome foi feita pelo meu pai, seu Adão de Souza, logo fui registrado como José Otacio Oliveira Guedes. Todos os filhos têm o nome de "José". Sou mineiro de São Sebastião do Maranhão, nascido em 26 de fevereiro 1974, em uma família católica e numerosa: somos sete filhos. Quando tinha três anos de idade mudamos para o interior de Linhares, no Espírito Santo. Cresci na agricultura e com intensa experiência religiosa, nas celebrações dominicais da Palavra e nos Círculos Bíblicos. Meus pais sempre nos incentivaram a estudar. Sempre gostei de estudar. Morávamos de amigos, na cidade, durante a semana e, quinzenalmente, ia pra casa. Assim transcorreram até os 16 anos, quando entrei para

o seminário.

**João Dias** – Padre fale um pouco sobre a sua vocação.

**Padre José Octacio** – Sobre a vocação, há alguns fatores que ajudaram no discernimento. Antes de tudo minha família, particularmente minha mãe, que sempre foi de grande sensibilidade religiosa. Outro fator foi ter um tio padre, o Mons. Guedes. Lembro de duas de suas visitas à nossa casa: em 1978 para batizar minha irmã, a Maria Lúcia, e em 1986, para as bodas de prata dos meus pais. A decisão se deu com a visita do neosacerdote, o padre Fausto, em janeiro de 1989, quando eu ainda não tinha completado quinze anos. Ele jogava bola conosco - o que sempre foi uma minha paixão - e à noite celebrava a Santa Missa em casa. Ele pediu para eu ajudar como coro

inha. Entre futebol e Missas, entrei na fila da confissão. Quando terminei de me confessar, disse: "padre Fausto, eu quero ser padre também". Ele me perguntou: "moço, já falou com seus pais?". Não tinha falado; aliás, não tinha falado nem pra mim mesmo. Foi algo que veio como uma luz que entra em uma janela que se abre. Dali vieram os contatos com o tio padre e minha entrada no seminário, em Niterói, em 1991, por prudência do meu tio, que aguardou um melhor discernimento. Embora, se quisessem, eu estava disposto a ser padre imediatamente.

### **João Dias - Padre como o senhor analisa a vocação ao sacerdócio no mundo atual?**

**Padre José Octacio** - A vocação sempre será um mistério. Deus continua chamando trabalhadores para a sua Messe. As circunstâncias atuais não facilitam a escuta e a resposta. Também a resposta se dá em meio a muitos fatores que fragilizam o empenho com o sim dado. Estamos em tempos de mudanças. De um lado temos a vocação que exige resposta total, de outro, temos sujeitos que vivem em contexto dispersivo. A capacidade de escuta do chamado está afetada por muitos rumores. O que fazer? Criar ambientes de ajuste na capacidade de escuta e resposta generosa. A vocação sacerdotal continua luminosa e apaixonante. Pode ser que não estamos conseguindo fazê-la chegar assim nos destinatários. Esse é outro fator: "dourar a pílula", amenizar as exigências para atrair. Não me parece boa estratégia. Jesus chamava para segui-lo "deixando tudo". De qualquer forma, a

vocação ao sacerdócio mantém sua capacidade de dar sentido a uma existência. É preciso a aventura da aposta em perder para ganhar.

### **João Dias - Padre dirija algumas palavras aos jovens.**

**Padre José Octacio** - Quais palavras aos jovens? Sejam generosos para com Jesus, que deu a vida por vocês! Vivam as coisas que passam buscando as que não passam. Se inspirem nos Santos, eles são nossos heróis. Aceitem viver "na ferida" dos nossos tempos, a cura vem da Páscoa de Jesus. Não se queixem onde o que se requer é sua contribuição. Nada, senão Deus, é perfeito. Pegue a tradição e vá em frente, aceitando os desafios de fazer coisas melhores, de Reino de Deus presente no mundo ferido. Se errar, não desanime, vá em frente, vá para a meta que é Cristo Jesus!

### **João Dias - Padre agradeço muito a sua entrevista em nome de toda equipe do SECOM, e para encerrar gostaria de uma mensagem aos leitores.**

**Padre José Octacio** - Aos leitores, sejamos sinais de amor onde estamos plantados. Deus nos coloca uns ao lado dos outros para nos ajudarmos. Somos providência de Deus para os irmãos e eles são sinais do cuidado de Deus para conosco. Viva-mos a comunhão como Igreja, acolhendo-nos e amando como Cristo nos acolheu e amou. Aos católicos, vivamos nossa vocação de artesãos da unidade, buscando o bem de todos, particularmente dos mais frágeis, tratando-os com amizade e respeito pela dignidade dada pelo Criador.



# Somos chamados

Neste mês em especial, precisamos nos conscientizar de nossas responsabilidades como cristãos, pois não podemos nos esquecer da vocação primeira e da mais importante de todas: a vocação à vida cristã! Todos somos vocacionados à santidade e, fora desse caminho, não temos como viver bem em qualquer que seja o nosso chamado pessoal.

## **No primeiro domingo de agosto, comemora-se a vocação sacerdotal.**

Primeiro domingo: é dedicado às vocações sacerdotais e diaconais. Popularmente chamado de “Dia do Padre”, ele é motivado pelo fato de que, em 04 de agosto, celebra-se a Festa Litúrgica de São João Maria Vianney – patrono dos padres e, no dia 10, a de São Lourenço – patrono dos diáconos.

O sacerdote age em nome de Cristo e é o representante dentro de sua comunidade. Ao padre compete ser pastor e pai espiritual para todos sob sua responsabilidade. Pela caridade pastoral, ele deve buscar ser sinal de unidade e contribuir para a edificação e para o crescimento da comunidade, de forma que ela se torne cada vez mais atuante e verdadeira na vivência do Evangelho.

## **No segundo domingo, comemora-se a vocação matrimonial.**

Por imitação do segundo domingo de maio – no qual é comemorado o Dia das Mães – temos o Dia dos Pais. Sabemos que no Brasil esse dia é comemorado, porque antigamente, no dia 16 de agosto, celebrava-se o dia de São Joaquim, pai de Nossa Senhora e, por isso, adotou-se esse dia comemorativo e, posteriormente, o domingo para essa comemoração. Devido a esse fato, nesta data é comemorada a vocação matrimonial.

## **No terceiro domingo, são celebradas as vocações religiosas ou consagradas**

Essa recordação é feita, porque no dia 15 de agosto celebramos o Dia da Assunção de Maria aos céus, solenidade que aqui no Brasil é transferida para o domingo seguinte.

Trata-se de uma homenagem aos homens e às mulheres que consagraram suas vidas a Deus e ao próximo. Desta vocação brotam carismas e atuações que enriquecem nossas comunidades com pessoas que buscam viver verdadeiramente seus votos de castidade, obediência e pobreza. São testemunhos vivos do Evangelho.

Perseverantes, os religiosos estão a serviço do Povo de Deus por meio da oração, das missões, da educação e das obras de caridade. Com sua vida consagrada, eles demonstram que a vida evangélica é plenamente possível de ser vivida, mesmo em mundo excessivamente material e consumista. São sinais do amor de Deus e da entrega que o homem é capaz de fazer ao Senhor.

## **No quarto domingo, comemoram-se as vocações leigas.**

Ser leigo atuante é ter consciência do chamado de Deus a participar ativamente da Igreja e do Reino contribuindo para a caminhada e para o crescimento das comunidades rumo à Pátria Celeste. Assumir esta vocação é doar-se pelo Evangelho e estar junto a Cristo em sua missão de salvação e redenção.

Neste dia, celebramos todos os leigos que, entre família e afazeres, dedicam-se aos trabalhos pastorais e também missionários. Os leigos atuam como colaboradores dos padres na catequese, na liturgia, nos ministérios de música, nas obras de caridade e nas diversas pastorais existentes.

Nos anos em que o mês de agosto possui cinco domingos, a Igreja celebra neste dia o ministério do Catequista. Os catequistas são, por vocação e missão, os grandes promovedores da fé na comunidade cristã, preparando crianças, jovens e adultos não só para os

sacramentos, mas também para darem testemunho de Cristo e do Evangelho no mundo.

## SUGESTÕES PARA OS CATEQUISTAS

Este é um tema muito importante de ser abordado nas paróquias, pois são as vocações que trazem vida e movimento ao ambiente paroquial.

As famílias frequentam a Igreja e trazem os filhos, que participam da catequese e que, com o incentivo familiar, vão adentrando nos trabalhos paroquiais. Muitas vezes, ali as crianças têm o primeiro contato com a vocação sacerdotal e religiosa, além de também terem a possibilidade de um namoro ou casamento. Veja como é rica a presença da família na paróquia, afinal, é na família que nascem e crescem todas as vocações.

### Missas Vocacionais

Em ao menos uma das missas de cada final de semana do mês de agosto, convide alguém para dar um breve testemunho de como é sua vocação, caso seja possível, encontre pessoas da própria paróquia para ilustrar este testemunho. Isso vai enriquecer muito a vida da Igreja, uma vez que as outras pessoas podem já ter visto "aquele casal", "aquele jovem" ou ainda "aquele catequista", ou algum outro leigo que serve à comunidade em algum outro momento da vivência paroquial para que, assim, reconheçam que eles são frutos da própria paróquia. É importante que essas pessoas que darão seu testemunho tenham uma vivência pastoral. Também no dia dos consagrados convidar uma religiosa para dar seu testemunho vocacional.

### Promover palestras ou webinars que esclareçam as vocações

Muito interessante é promover encontros nos quais se fale com mais profundidade sobre cada vocação. Pode ser uma "tarde vocacional", ou até mesmo vários encontros com temas específicos. O mais importante aqui é fazer uma boa divulgação para que as palestras tenham público, já que o objetivo é poder gerar frutos posteriores, seja de forma on-line ou presencial. Uma das vantagens de fazer on-line, ou até os dois formatos juntos, é que esse material fica disponível para quem quiser assistir depois.

### Formação para casais

Outro evento muito interessante será aquele voltado especificamente para casais, no qual será abordada a importância de uma vida familiar centrada em Cristo, que é fundamental para o futuro dos filhos e também para as vocações que irão nascer desta famí-

lia.

## Momentos de oração pelas vocações

É importante para uma paróquia ter pessoas ativas na comunidade, pois, como já dissemos anteriormente, são as pessoas que dão vida à paróquia. Por isso, promova momentos de oração pelas vocações, estes podem até seguir uma programação especial, ou até mesmo, serem incluídos nos que já existem; entre outros, por exemplo: terço dos homens, grupos bíblicos de reflexão, catequese, grupos de oração, ou seja, no mês de agosto, em todo e qualquer encontro, presencial ou on-line, que seja realizado um breve momento de oração pelas vocações.

### Orientação vocacional pelo Sacerdote

A palavra do Sacerdote em uma comunidade tem muito peso, principalmente para os jovens que estão em dúvida quanto às próprias vocações. Então, especialmente neste mês, é importante que sejam abordados nas missas assuntos a respeito desta missão que o padre carrega: o de orientar e de indicar caminhos vocacionais àqueles que precisam de aconselhamento.

Por ocasião do 58º Dia Mundial de Oração pelas Vocações o Papa Francisco escreveu uma carta. Separamos aqui um pequeno trecho que mostra o servir alegre e disponível de São José, que ele nos inspire a viver cada vez melhor a nossa vocação! Confira:

"Por isso gosto de pensar em São José, guardião de Jesus e da Igreja, como guardião das vocações. Com efeito, da própria disponibilidade em servir, deriva o seu cuidado em guardar. «Levantou-se de noite, tomou o menino e sua mãe» (Mt 2, 14): refere o Evangelho, indicando a sua disponibilidade e dedicação à família. Não perdeu tempo a cismar sobre o que estava errado, para não o subtrair a quem lhe estava confiado. Este cuidado atento e solícito é o sinal duma vocação realizada. É o testemunho duma vida tocada pelo amor de Deus. Que belo exemplo de vida cristã oferecemos quando não seguimos obstinadamente as nossas ambições nem nos deixamos paralisar pelas nossas nostalgias, mas cuidamos de quanto nos confia o Senhor, por meio da Igreja! Então Deus derrama o seu Espírito, a sua criatividade sobre nós; e realiza maravilhas, como em José".

*"Nossa grande vocação comum é Deus. Enxertamos as vocações secundárias na essencial, como galhos na árvore da vida." Madre Maria Helena Cavalcanti*

<https://www.servofiel.com.br/blog/dicas-para-celebrar-e-viver-o-mes-vocacional-na-paroquia->

Fontes: CNBB/Canção Nova



# Como minimizar os efeitos de um clima seco

A baixa umidade do ar não é exclusividade da estação mais fria do ano, em algumas regiões do País, que enfrentam longos períodos de estiagem, ou que sofrem com as queimadas, o problema acaba ocorrendo ao longo de todo o ano, trazendo várias consequências para a saúde das pessoas, como o agravamento dos sintomas de doenças respiratórias, já que o ressecamento das mucosas das vias aéreas acaba facilitando o surgimento de alergias, bronquite, asma, gripes e resfriados. Além disso, o clima seco pode causar irritação nos olhos, garganta, ressecamento da pele (as famosas dermatites), maior probabilidade de ocorrência de problemas cardíacos e até aumento da incidência de acidentes vasculares cerebrais (AVC). Por isso, é fundamental adotar algumas medidas preventivas e reduzir os riscos.

## ***E como podemos enfrentar algumas doenças que surgem nesse período?***

Quando o corpo humano entra em contato com agentes alérgenos (poeira, mofo, pólen, ácaros etc.), produz defesas para que não atinjam o pulmão. Coriza e espirros, por exemplo, são formas de eliminar essas impurezas. Com a baixa umidade, existem mais resíduos suspensos no ar, o que irrita a mucosa nasal e causa rinite alérgica. Um aparelho umidificador de ambiente pode aliviar o problema. Mas é importante ter cuidado para não usá-lo 24 horas por dia, pois o excesso de vapor d'água favorece o surgimento de bolor e mofo, que provocam as alergias. Uma forma de ajudar a evitar a rinite é utilizando o equipamento apenas na hora de dormir ou enquanto estiver no cômodo, por exemplo.

Vermelhidão e coceira na pele são sintomas de dermatite. No tempo seco, as impurezas presentes no ar podem gerar esse problema. Além disso, o organismo desidratado diminui a camada de

gordura da pele, que funciona como uma barreira contra agentes externos. Tomar líquido e usar cremes hidratantes ajudam a evitar esses problemas, pois essas medidas favorecem a retenção de água. Reduzir a temperatura do chuveiro também previne o ressecamento, deixando a água de morna para fria.

O ar com baixa umidade carrega vírus e bactérias. Gripes, resfriados e a faringite são mais comuns nessa condição. Isso porque o muco das vias aéreas fica mais espesso e estimula a proliferação desses microrganismos no corpo. Beber de dois a três litros de água por dia e consumir frutas mais ricas em água tais como o abacaxi, laranja, morango, melão e melancia, ajuda a manter o corpo hidratado.

No tempo seco, as impurezas podem entrar em contato com os olhos e causar irritações. Coceira, vermelhidão, dor e aumento da secreção lacrimal são os sintomas mais comuns. Para evitar, use óculos escuros e pingue colírios que imitam lágrimas. Antes de comprar esse medicamento, consulte um oftalmologista, pois algumas marcas contêm corticoide, substância que pode prejudicar os olhos se usada de forma indevida.

Por fim, essa condição climática também afeta as membranas que revestem os seios nasais do rosto, comprometendo a drenagem do muco, que fica mais espesso pela falta de umidade. Como o ar não circula livremente, microrganismos se proliferam com facilidade e causam a sinusite, que é a inflamação nos seios da face. Os sintomas dessa doença costumam ser intensos, como dor de cabeça, cansaço, coriza espessa, febre, sangramento do nariz e pressão na face. Cuidar da rinite alérgica, umidificar o ar do cômodo com um balde de água, toalha molhada ou umidificador diminui o risco da sinusite surgir.



# Perdão: *uma atitude moral*

SUPERANDO  
LIMITAÇÕES



Dr<sup>a</sup> Loise de Oliveira Caputo - Psicóloga e Psicopedagoga

Etimologicamente, o verbo perdoar tem origem no verbo perdonare, que denota dar e conceder. Considerando os escritos de São Tomás de Aquino, o verbo perdonare não é citado em suas obras. A palavra correspondente por ele empregada é per-cere. O prefixo per agrega os sentidos de por (por meio de) e de plenitude. Assim, o perdão pode ser concebido como um superlativo da noção de doação.

Segundo Enright, o perdão interpessoal é “uma atitude moral na qual uma pessoa considera abdicar do direito ao ressentimento, julgamentos negativos, e comportamentos negativos para com a outra pessoa que a ofendeu injustamente, e, ao mesmo tempo, nutrir sentimentos imerecidos de compaixão, misericórdia e, possivelmente, amor para com o ofensor”.

Essa definição possui aspectos importantes: a ofensa é considerada injusta e infringida por outra pessoa, já o perdão é uma escolha, ou disposição por parte da vítima, uma vez que a pessoa ofendida tem direito ao ressentimento. A nova postura da pessoa ofendida inclui mudanças em três dimensões: afeto (superação do ressentimento por meio da compaixão), cognição (superação da condenação por meio do respeito e/ou generosidade) e comportamento (superação da indiferença ou tendência à vingança por meio de um senso de boa vontade em relação ao ofensor, ou mesmo de condutas de reaproximação).

Para Enright, perdoar é mais do que aceitar o que aconteceu, deixar de sentir raiva ou fazê-lo apenas por sentir-se bem. Almejar, como principal objetivo, à eliminação da raiva e do ressentimento pode distorcer o processo de perdão, já que é possível fazer que isso aconteça por meio da vingança. O perdão tem como objetivo final a disposição em ver o ofensor com compaixão e, a partir daí, conseguir oferecer a ele o perdão. Aquele que perdoa necessita ter sentimentos e pensamentos posi-

vos em relação ao ofensor. Nesse sentido, as pessoas podem iniciar o processo de perdão por quererem se sentir melhor, mas, quando decidem ofertar o perdão ao ofensor, a pessoa que perdoa deixa de estar concentrada em si mesma e passa a concentrar-se no outro.

Perdoar é ter que se sujeitar a ouvir críticas e comentários; é sair do papel de vítima da situação para compreender as razões do outro. Fica mais fácil quando percebemos que cada um age e se comporta de forma diferente.

O perdão traz uma sensação similar à que temos quando nos sentimos com o dever cumprido. É um recomeço de uma nova etapa na relação com a pessoa perdoada e a cicatrização da ferida que não vai mais doer.





RÁDIO

ANUNCIADORA



# *Rádio Anunciadora estreia nova programação musical*

A Rádio Anunciadora, estrou na sexta-feira, 8 de julho, a nova programação musical. O objetivo é levar para você uma programação musical nova. Então confira a nova programação musical da Rádio oficial da Arquidiocese de Niterói no site [radioanunciadora.org.br](http://radioanunciadora.org.br) [arqnit.org](http://arqnit.org).



[radioanunciadora.org.br](http://radioanunciadora.org.br)