

NITERÓI CATÓLICO



Alegria e emoção na Ordenação de Dom Geraldo de Paula

PÁGS: 19 e 20



*Juntos,
recomeçamos
a traçar
caminhos de paz!*

AVOZ DO PASTOR

PÁGS: 03 e 04

**PALAVRA DE
DOM GERALDO**

*Ano Novo:
Tempo de
Esperança*

PÁG: 05





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

REDAÇÃO

Jornalismo: jornalismo@arqnit.org.br
Opinião dos leitores: jornalismo@arqnit.org.br
Coordenação: Padre Cláudio de Almeida Lima
Jornalista Responsável: Padre Ricardo Whyte
Jornalista: João Dias - jornalismo@arqnit.org.br
Programação Visual: Thiago Maia
arq.comunicacao@gmail.com
Circulação: Paróquias da Arquidiocese

EDIÇÃO ENCERRADA:

30 de Dezembro 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

EDITORIAL

O ano de 2023 chegou, e o Jornal Arquidiocesano Niterói Católico, apresenta em sua edição de janeiro algumas novidades. Nesta edição além da notícia da Ordenação do nosso Bispo Auxiliar, Dom Geraldo de Paula, teremos duas novas colunas.

É uma alegria muito grande para o Setor de Comunicação (SECOM) fazer parte da história dos 57 anos deste Jornal. Hoje, estamos publicando nossa 679ª edição: ininterruptamente desde agosto de 1964, o Niterói Católico está presente mensalmente em nossa Arquidiocese.

Novidades para o ano de 2023 estão a caminho! Fique ligado! Um ano abençoado é o que deseja o Setor de Comunicação da Arquidiocese de Niterói!

Boa leitura a todos.

NITERÓI na CATEDRAL

FM 106,7

Aos Sábados 15:00

Apresentação:



NÉLIO DO AMPARO



JOÃO DIAS

Participe deixando seu recado!

(21) 3602-1760
WhatsApp



ARQUIDIOCESE
DE NITERÓI
REGIONAL LITORAL I
NITERÓI - RJ
BRASIL

CATEDRAL
FM 106,7

PAPA
CHIQUE
NHO

George Magalhães



Senhor, sois meu farol;
é o Senhor quem
dissipa as minhas
trevas.

II Samuel 22, 29



Juntos, recomeçamos a traçar caminhos de paz!

Depois das festividades do Natal, vamos iniciar um novo ano. Muitas são as esperanças de paz, alegria, justiça e fraternidade. Esperávamos o Bispo Auxiliar, e o bom Deus nos concedeu Dom Geraldo de Paula Souza, que será acolhido entre nós no dia 4 de fevereiro.

Neste novo ano de 2023, esperamos e desejamos que algo novo e bom aconteça em nosso mundo e em nossas vidas. Porém, não podemos ter a ilusão de que as mudanças vão acontecer só porque mudamos o calendário e, automaticamente, as coisas vão melhorar como por um passe de mágica.

O novo pelo qual suspiramos deve ser gerado em nosso meio. A paz que esperamos deve ser construída, devemos nos educar para a fraternidade, precisamos testemunhar a alegria. Isto quer dizer que o novo esperado vai surgir a partir de nós, em nosso meio, com o nosso compromisso. Somos responsáveis para que este novo tempo seja melhor que o tempo que passou.

No Natal, celebramos o mistério do nascimento de Jesus. Entrando em nossa história, Jesus começa a realizar a salvação, que vai ter o seu ponto alto no mistério de Sua morte e ressurreição. Foi deste modo que Jesus inaugurou um mundo novo. São Paulo fala sobre esta realidade dizendo: “Pelo sangue que o Cristo derramou na

cruz, Deus quis fazer a paz, reconciliando por Ele e para Ele todos os seres, os da terra e os do céu” (Col 1,20).

Devemos ter a consciência de que o novo surgirá pela nossa união com Cristo em seu mistério de morte e ressurreição. O novo não surge por acaso, mas pela aceitação da morte ao nosso egoísmo, ao nosso fechamento, ao nosso individualismo, e pela nossa educação para a justiça, para a paz, para o sentido da vida e da convivência fraterna.

O dia primeiro de janeiro é o Dia Mundial da Paz. “Ninguém pode salvar-se sozinho. Juntos, recomeçamos a partir da Covid-19 para traçar sendas de paz” é o tema que o Papa Francisco escolheu para sua mensagem de 2023. Ele nos convida a refletir sobre as lições deixadas pela pandemia e pela guerra na Ucrânia, indicando-nos o caminho para a construção da paz.

O Papa lembra que: *a Covid-19 precipitou-nos no coração da noite, desestabilizando a nossa vida cotidiana, transtornando os nossos planos e hábitos, subvertendo a aparente tranquilidade mesmo das sociedades mais privilegiadas, gerando desorientação e sofrimento e causando a morte de tantos irmãos e irmãs.* E o que é que aprendemos com esta situação de pandemia? O Papa Francisco responde: *a maior lição que a Covid-19 nos deixa como herança é a consciência de que todos precisa*

mos uns dos outros, que o nosso maior tesouro, ainda que o mais frágil, é a fraternidade humana, fundada na filiação divina comum, e que ninguém pode salvar-se sozinho.

Ele aponta o segredo para o caminho da paz chamando-nos a colocar de novo no centro a palavra juntos. Juntos, na fraternidade e solidariedade, é que construímos a paz, garantimos a justiça, superamos os acontecimentos mais dolorosos.

Entretanto, quando o mundo ainda se recuperava do trauma da pandemia, um outro fato colocou a humanidade a dura prova: a guerra na Ucrânia. O Papa Francisco refere-se a ela como *terrível desgraça*, que, diferentemente da Covid, *foi pilotado por escolhas humanas culpáveis*. *A guerra na Ucrânia ceifa vítimas inocentes e espalha a incerteza, não só para quantos são diretamente afetados por ela, mas de forma generalizada e indiscriminada para todos, mesmo para aqueles que, a milhares de quilômetros de distância, sofrem os seus efeitos colaterais: basta pensar nos problemas do trigo e nos preços dos combustíveis.*

E não era esta a época pós-covid que esperávamos ou que desejávamos, lamenta o papa. Ele descreve a guerra como uma *derrota da humanidade*, para a qual ainda não há vacina. Ele diz: *com certeza, o vírus da guerra é mais difícil de derrotar do que aqueles que atingem o organismo humano, porque o primeiro não provém de fora, mas do íntimo do*

coração humano, corrompido pelo pecado.

E vem a última pergunta: *O que fazer?* Antes de mais nada, deixar que Deus transforme nossos corações. E depois, pensar em termos comunitários, *como um “nós” aberto à fraternidade universal*. *Não podemos ter em vista apenas a proteção de nós próprios, mas é hora de nos comprometermos todos em prol da cura de nossa sociedade e do nosso planeta*. E os desafios, infelizmente, não são poucos: guerras, mudanças climáticas, desigualdades, desemprego, migração e o escândalo dos povos famintos.

Todos somos interpelados pelo Papa na conclusão da mensagem: *Compartilho estas reflexões com a Esperança de que, no novo ano, possamos caminhar juntos valorizando tudo o que a história pode nos ensinar. Faça os melhores votos aos Chefes de Estado e de Governo, aos Responsáveis das Organizações Internacionais e aos líderes das várias religiões, para que todos se empenhem no serviço de construção da paz. Desejo a todos os homens e mulheres de boa vontade que possam, como artesãos de paz, construir dia após dia um ano feliz! Maria Imaculada, Mãe de Jesus e Rainha da Paz, interceda por nós e pelo mundo inteiro.*

VIVAMOS POR ELE no Ano Novo de 2023 e assumamos o compromisso de com Ele construir a paz que sonhamos.

FELIZ ANO NOVO!



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. 43000308-8

Ag. 3396

Pix: 30.147.995/0074-34

SEJA VOCÊ TAMBÉM
UM BENEFITOR !!

LAR DA
CRIANÇA
PADRE FRANZ NEUMAIR

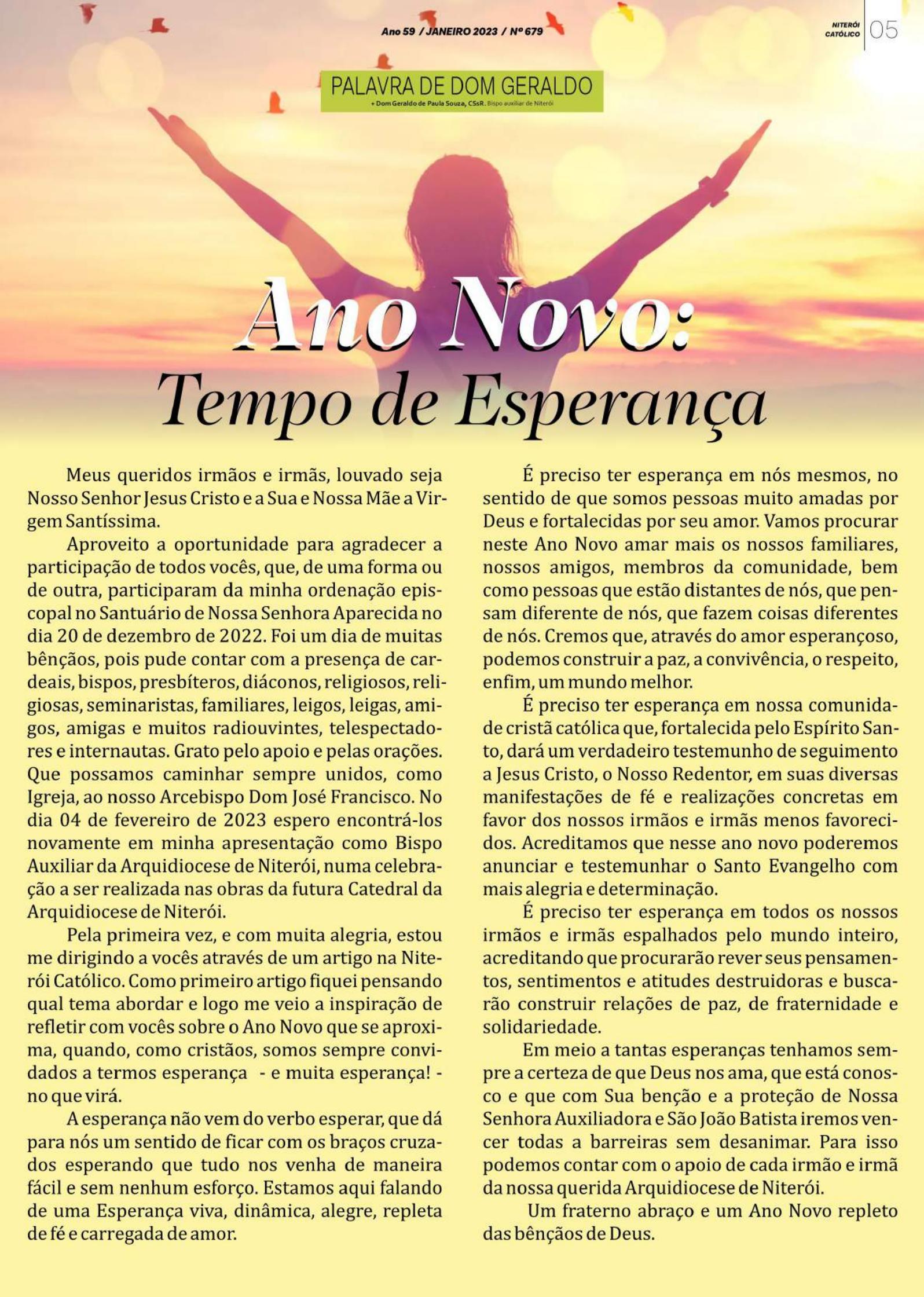


Lar da Criança

Padre Franz Neumair

PALAVRA DE DOM GERALDO

* Dom Geraldo de Paula Souza, CSsR, Bispo auxiliar de Niterói



Ano Novo: Tempo de Esperança

Meus queridos irmãos e irmãs, louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo e a Sua e Nossa Mãe a Virgem Santíssima.

Aproveito a oportunidade para agradecer a participação de todos vocês, que, de uma forma ou de outra, participaram da minha ordenação episcopal no Santuário de Nossa Senhora Aparecida no dia 20 de dezembro de 2022. Foi um dia de muitas bênçãos, pois pude contar com a presença de cardeais, bispos, presbíteros, diáconos, religiosos, religiosas, seminaristas, familiares, leigos, leigas, amigos, amigas e muitos radiouvintes, telespectadores e internautas. Grato pelo apoio e pelas orações. Que possamos caminhar sempre unidos, como Igreja, ao nosso Arcebispo Dom José Francisco. No dia 04 de fevereiro de 2023 espero encontrá-los novamente em minha apresentação como Bispo Auxiliar da Arquidiocese de Niterói, numa celebração a ser realizada nas obras da futura Catedral da Arquidiocese de Niterói.

Pela primeira vez, e com muita alegria, estou me dirigindo a vocês através de um artigo na Niterói Católica. Como primeiro artigo fiquei pensando qual tema abordar e logo me veio a inspiração de refletir com vocês sobre o Ano Novo que se aproxima, quando, como cristãos, somos sempre convidados a termos esperança - e muita esperança! - no que virá.

A esperança não vem do verbo esperar, que dá para nós um sentido de ficar com os braços cruzados esperando que tudo nos venha de maneira fácil e sem nenhum esforço. Estamos aqui falando de uma Esperança viva, dinâmica, alegre, repleta de fé e carregada de amor.

É preciso ter esperança em nós mesmos, no sentido de que somos pessoas muito amadas por Deus e fortalecidas por seu amor. Vamos procurar neste Ano Novo amar mais os nossos familiares, nossos amigos, membros da comunidade, bem como pessoas que estão distantes de nós, que pensam diferente de nós, que fazem coisas diferentes de nós. Cremos que, através do amor esperançoso, podemos construir a paz, a convivência, o respeito, enfim, um mundo melhor.

É preciso ter esperança em nossa comunidade cristã católica que, fortalecida pelo Espírito Santo, dará um verdadeiro testemunho de seguimento a Jesus Cristo, o Nosso Redentor, em suas diversas manifestações de fé e realizações concretas em favor dos nossos irmãos e irmãs menos favorecidos. Acreditamos que nesse ano novo poderemos anunciar e testemunhar o Santo Evangelho com mais alegria e determinação.

É preciso ter esperança em todos os nossos irmãos e irmãs espalhados pelo mundo inteiro, acreditando que procurarão rever seus pensamentos, sentimentos e atitudes destruidoras e buscarão construir relações de paz, de fraternidade e solidariedade.

Em meio a tantas esperanças tenhamos sempre a certeza de que Deus nos ama, que está conosco e que com Sua benção e a proteção de Nossa Senhora Auxiliadora e São João Batista iremos vencer todas as barreiras sem desanimar. Para isso podemos contar com o apoio de cada irmão e irmã da nossa querida Arquidiocese de Niterói.

Um fraterno abraço e um Ano Novo repleto das bênçãos de Deus.



Encontros e Despedidas

Creio que o título da canção de Milton Nascimento cabe bem nesse momento.

Neste mês, peço licença a vocês para partilhar minhas palavras do dia da minha despedida do Seminário, no último dia 12/12/2022, também fazendo memória dos 114 anos de fundação do Seminário.

"Até aqui o SENHOR nos socorreu". (1Sm 7,12) Com as palavras de Samuel, conluo, hoje, o ciclo mais importante da minha vida! Parafraçando Pe. Fabio de Melo, posso dizer que estou desembarcando na terra da saudade, aonde só chega quem amou. E posso dizer que amei muito esta casa, a ponto de me consumir por ela e ofertar todas as minhas forças, para que ela fosse o que Deus queria.

Quando, em 08/02/2002, subia esta colina, nem nos meus mais criativos sonhos poderia imaginar o que Deus reservava para mim. Pouco antes de concluir meus anos de seminarista, Deus já colocava no meu coração que eu continuaria aqui. Em uma conversa com D. Alano, comentava que sentia isso na oração e ele me motivava a dar prosseguimento ao discernimento. Cerca de dois anos depois, a promessa se cumpria e eu era ordenado diácono e me tornava formador. Era tudo tão novo, mas, ao mesmo tempo, tudo tão antigo e normal.

No dia 31/01/11, Pe. Allan entrava na reitoria e afirmava que deixaria a formação e eu assumiria o seu lugar. Um mês depois, numa reunião de formadores, Dom Alano nos orientava para resolver a questão da sucessão do Pe. Allan. Naquele momento, minha ordenação era marcada e meu destino estava sendo, mais do que nunca, traçado. Em



abril, numa nova reunião, por indicação dos formadores, Dom Alano definia que eu assumiria a reitoria. Hoje, descrevendo tudo isso, eu posso dizer que a mão de Deus não é a mesma ou não foi a mesma, estava mudada. Era um novo tempo para todos nós!

A partir daí, Deus me ofereceu a graça imerecida de ser padre e de ajudar outros a serem padres. Foram quase doze anos de missão. Não posso dizer que fui feliz, mas que fui muito feliz! Ser padre era uma graça; ser formador era uma honra. Ter apresentado 46 irmãos para serem padres foi algo que só o Espírito pode me ajudar a compreender. Por isso, hoje, encerrando minha missão, além dos muitos sentimentos do meu coração, a gratidão domina e transborda, escorre como o óleo na barba de Arão. As palavras de Paulo descrevem o que vivi: "É pela graça de Deus que sou o que sou. E a graça que ele reservou para mim não foi estéril..." (1Cor 15,10)

Meu coração se une ao da Virgem Maria para

cantar as maravilhas que Deus fez na minha vida. Com ela, na ação de graças do seu Filho, elevo a minha ação de graças!

Gratidão Àquele que me chamou, autor e consumidor da minha fé e da minha vocação. O Pai, pelo Espírito, me configurou ao Seu Filho, sumo e eterno sacerdote.

Gratidão eterna à minha família que me apoiou e acompanhou, na discipulação, ao longo desses anos. Aqui, vivi mais tempo do que na casa dos meus pais!

Gratidão à Igreja que me recebeu, me formou, me ordenou e me confiou a nobre missão de ser como um novo João Batista que aponta para o Cordeiro de Deus!

Gratidão ao nosso presbitério que me acolheu e me apoiou, ao longo desses anos. Sem os bispos e o clero, jamais teria cumprido minha missão! Sobre tudo, minha gratidão se estende aos queridos irmãos formadores que me ajudaram a cumprir a nobre e honrosa missão de gerar novos padres no útero fecundo da mãe Igreja de Niterói.

Gratidão a todos os leigos e leigas, especialmente aos funcionários do seminário, que me amaram e contribuíram para o bom êxito da minha missão.

Mas a minha mais profunda e sincera gratidão



se dirige a vocês, meus queridos seminaristas, destinatários primeiros do meu ministério. Ao longo desses anos, como seminarista ou como padre, eu tenho a humilde certeza de que os amei, e amei profundamente. Sei que amei do meu jeito, nem sempre afetivo e sensível, mas amei com obras. Nem sempre amei com palavras, mas amei com olhares, com acolhida e, sobretudo, com minha presença. Amei como consegui! Tenham a certeza de que me empenhei todos os dias para ser melhor, para dar a vocês o que não havia recebido. Não sou digno da missão que recebi e que a Igreja me permitiu desempenhar ao longo dessa última década! Por Cristo, com Cristo e em Cristo, vocês foram a razão da minha vida nesses anos. Meu desejo e minha prece é que vocês sejam tão felizes nesta casa como eu o fui! Sejam dóceis e deixem que Deus os conduza! Não há melhor condutor do que Ele!

Assim, posso encerrar, com duas palavras, que resumem o que vivi nesses vinte anos de seminário - as palavras da Virgem de Guadalupe ecoavam, em meu coração, como uma cantiga de ninar: "Não estou eu aqui que sou sua mãe?" No meio de tantos desafios que enfrentei, Paulo me ajudava a dizer e, hoje, mais do que nunca, me faz proclamar: "Mas o Senhor esteve ao meu lado e me deu forças." (2Tm 4,17)

A Deus, toda honra e toda glória! Gratidão por tudo e por tanto que vivi nesses vinte anos!



Chamados à fé

O “Ano Novo” civil chega com muitas lutas, e não é novidade para ninguém. Como temos visto tantas vezes, há muito a se fazer, diante de uma humanidade que, por mais que nos surpreenda constatar, há mais de 2000 anos da manjedoura, ainda não reconhece o Senhor, ainda não ouviu de fato a Palavra. E o mais triste é que isso inclui cristãos, que, desde então, deveriam ser Estrela...

Mas o mês de janeiro traz também muita esperança e todos os seus dias vêm marcados por chamadas de fé: iniciando com a Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus - a Mãe que nos foi entregue pelo Filho na Cruz muito tem a nos ensinar de simplicidade, humildade, docilidade, oração, escuta. Ela aponta o Filho e nos convida a fazer o mesmo, para que possa haver paz. O Dia Mundial da Paz é momento que não pode nos escapar em um mundo que ainda faz guerra, e que não permite tréguas nem mesmo na Noite Santa do Natal. Um mundo que ainda pretende tudo resolver não com diálogo e fraternidade, mas com egoísmo, ganância e práticas terroristas. O Dia Mundial da Paz não pode ser abandonado, não pode ser esquecido: é dia de reflexão e ação dos bons, que precisam parar de se ausentar em silêncio e se colocarem em ativa oração!

Segue o mês com o Senhor se manifestando uma vez mais: Sua Epifania nos chama a não nos esquecermos do presépio e das notas fortes que os Reis Magos inscreveram na história: deitado ali

não era qualquer menino, mas era o próprio Deus. Rei dos Reis, seu reinado nada tem a ver com esses da terra, não supõe “tapetes vermelhos”, não impõe reverências regadas a dinheiro. E esse Rei é de aroma agradável ao Pai, é a fragrância da vida de Jesus, de sua natureza humana assumida sem pecado, só distribuindo amor, misericórdia e perdão, cumprindo o projeto de Amor infinito. E então não seria isento de dores e sofrimentos, mas seria plenamente embalsamado por esse Amor a pulsar incessantemente. Ouro, incenso, mirra. A mensagem é evidente.

E o mês, ainda tão cheio de exemplos de santos e santas, com seus mártires e doutores – Inês, Hilário, Basílio Magno, Tomás de Aquino e tantos outros – vem nos colocar diante da Palavra e dizer: ouvi o que Ele diz, vivei essa Palavra! É o Domingo da Palavra de Deus.

Que possamos iniciar o ano de 2023 atentos a essas pistas que a própria Liturgia da Igreja e os caminhos dos santos e santas nos deixam. São pegadas de fé, convites à missão, em Ano Vocacional, que não isenta ninguém, pelo contrário, nos interpela a cada dia sobre nossa própria caminhada e sobre o assumir de nossa própria vocação, em sua realidade e ação.

Iniciemos 2023 com vontade forte de sermos cristãos e cristãs que assumam de verdade essa identidade!

Um santo 2023, construindo paz!

Esperança



Por Diác. Nélio do Amparo

A esperança representa para os homens e mulheres uma fonte de conforto, onde é possível renovar a fé no cotidiano da vida. Dificilmente alguém aprende esperar sozinho, pois isso não é possível. E a esperança, para se alimentar, para se manter, precisa de um corpo em que os vários membros se apoiam e se animam mutuamente.

Essa esperança é que mantinha Francisca de Paula de Jesus, conhecida como Nhá Chica - a mãe dos pobres, na sua caminhada em Baependi Minas Gerais, em uma época onde os mais abastados mantinham sob tutela os menos favorecidos em regime de escravidão, colocando-os para trabalhar principalmente nas fazendas onde se produzia café.

Mas para o verdadeiro seguidor do Mestre Jesus Cristo, a esperança não decepciona, pois ela é o próprio Deus que se fez presente entre os humanos descendo do céu, para ensinar como devemos viver, amar e perdoar todas as pessoas, independente das humilhações e agressões sofridas.

Nhá Chica, caríssimos irmãos, não se deixava vencer pelas dificuldades, pois estava apoiada sempre na oração pessoal, fonte que gerava a força espiritual necessária e o alimento para enfrentar todas as dificuldades que a vida colocava em seu caminho, gerando sempre a esperança.

A morada natural da esperança deve ser um corpo solidário, uma pessoa que sente as dificuldades do próximo; no caso da esperança cristã, este corpo é representado pela Igreja.

O Apóstolo Paulo, também chamado de Após-

tolo das Nações, exorta a todos, no sentido de uma especial atenção aos irmãos e irmãs cuja esperança corre maior risco de cair no desespero, ou seja, onde a pessoa não tem mais horizonte, não se importando com a própria vida. São os que estão na situação de fragilidade, os oprimidos pelo peso da vida e das próprias culpas que estão sem forças para se levantar. Nestes casos, a proximidade solidária e a presença da igreja viva devem ser ainda mais intensas e amorosas sob a forma de compaixão.

Compaixão não é ter piedade, mas sofrer ou sorrir com o outro, aproximar-se de quem sofre, confortar e consolar, oferecendo uma esperança de vida.

O sopro vital, a alma desta esperança, é o Espírito Santo. Sem a presença do Espírito Santo não há esperança. Ele é quem molda as nossas comunidades, como em um Pentecostes, como sinais vivos de esperança para a família humana.

Rezemos nesta oportunidade suplicando à Virgem Santíssima, com o título de Imaculada Conceição, e à Beata Nhá Chica pela necessidade dos doentes, excluídos, necessitados, abandonados, marginalizados; pelos que têm fome e sede de justiça, para que a misericórdia de Deus seja derramada em todos os corações.

Beata Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, rogai por todos os filhos de Deus e para que a esperança seja uma virtude praticada por todo ano de 2023.



5 dicas para se livrar do estresse, o vilão da saúde mental!

Muitas doenças que atualmente acometem a maioria da população, como ansiedade, depressão, Burnout, obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, AVC, e outros, são causados em sua maioria por maus hábitos que as pessoas adquiriram, como o sedentarismo, falta de atividade física regular, abuso de bebidas alcóolicas, alimentação desregulada ou, claro, por fatores genéticos.

O estilo de vida que as pessoas adotam colabora por demais para a qualidade ou não da sua saúde mental, tanto no nível familiar, no social e no de trabalho. E o estresse interfere diretamente nesse processo porque ele costuma estar muito mais presente hoje em dia, causando vários danos físicos e psíquicos.

Um exemplo que pode explicar melhor como o estresse está presente no nosso dia a dia é o de um susto que você leva: o coração acelera e bate 4 a 5 vezes mais rápido para que mais sangue possa chegar aos órgãos vitais, principalmente aos músculos, fazendo com que a respiração acelere para enviar mais oxigênio às células, para que estas trabalhem com mais intensidade; a pressão arterial aumenta, a atenção fica mais concentrada, os pelos podem arrepiar, e o indivíduo se sente como se estivesse ligado numa tomada; o sangue fica mais concentrado nas partes vitais - cérebro e músculos. Esse é um processo de defesa diante de algo de que não se tem o controle ou de um susto. É um mecanismo adaptativo utilizado por nosso organismo.

Passado esse estresse do susto, o organismo retorna ao equilíbrio. No entanto imagine se esse susto, ou o estresse pelo qual você atravessa, não passasse nunca. Pare e pense: como seria? Ou seja, se há um aumento do nível do estresse nas pessoas, o seu desempenho físico e mental cai na proporção inversa, pois o organismo não aguenta. É importante se conhecer para verificar quais os agentes causadores de estresse na nossa vida, a fim de evitá-los, mudar hábitos ou comportamentos que possam elevar o nível de estresse. Seguem abaixo 5 dicas para lidar melhor com o estresse:

- 1- Administrar o tempo: faça listas para serem cumpridas diariamente;
- 2- Faça pelo menos 1 atividade física: eleva a serotonina(entre outros hormônios) no cérebro aumentando o bem-estar;
- 3- Descanse: se você não dorme o suficiente, não terá a energia de que precisa para o dia seguinte;
- 4- Relaxamento: utilize um momento do dia para relaxar o corpo e a mente;
- 5- Ouça música: pode diminuir a frequência cerebral;

As mudanças de hábitos não são fáceis, mas para minimizar os efeitos do estresse na nossa saúde física e mental é preciso investir tempo e esforço para conseguir a qualidade de vida necessária para nosso bem-estar. Mude primeiro o que é possível.



3ª Ano Vocacional do Brasil

É com muita alegria que iniciamos, em nome do nosso Seminário, esta coluna no nosso querido Niterói Católico. Sobretudo, porque estamos celebrando o 3ª Ano Vocacional do Brasil, e esta é uma oportunidade ímpar para refletirmos juntos sobre tantos aspectos relativos à vocação.

Ao longo deste ano, seguindo os passos de Jesus, faremos um caminho que nos possibilitará aprofundar-nos sobre algumas dimensões próprias da vocação.

Neste primeiro artigo, gostaria de introduzi-los no contexto deste Ano Vocacional vivido na Igreja do Brasil. Como sabemos a Igreja nos propõe, seja a nível mundial, seja a nível nacional, algumas temáticas que deverão ser aprofundadas, vividas e celebradas em nossas comunidades: Ano da Misericórdia, Ano da Família, Amoris Laetitia, Ano da Paz etc.

Em 1983, celebramos o 1º Ano Vocacional do Brasil, com o tema “Vem e segue-me”. Foi uma oportunidade para entender a vocação (do latim *vocare* = chamar) a partir do convite pessoal que o Senhor Jesus faz a cada um e que exige também uma resposta pessoal. Já no ano de 2003, 20 anos depois, celebramos o 2º Ano Vocacional do Brasil com o tema “Batismo, fonte de todas as vocações”. Foi um rico aprofundamento da consciência vocacional da Igreja como tal: *“Sim, a dimensão vocacional é conatural e essencial à pastoral da Igreja. A razão está no fato de que a vocação define, em certo sentido, o ser profundo da Igreja, ainda antes do seu operar. No próprio nome da Igreja, Ecclesia, está indicada a sua*

íntima fisionomia vocacional, porque ela é verdadeiramente “convocação”, assembleia dos chamados” (cf. *Pastores Dabo Vobis*, n 34).

Depois de mais 20 anos, chegamos ao 3º Ano Vocacional com o tema “Vocação: Graça e Missão” e o lema “Corações ardentes, pés a caminho”. Inspirando-nos no caminho feito pelo Senhor junto aos discípulos a caminho de Emaús, propomo-nos acolher a “Graça” que faz o coração arder, para cumprir a “Missão”, colocando os pés a caminho.

Faço votos de que este seja um ano de promoção da cultura vocacional em todas as comunidades, eclesiais e familiares, a fim de que sejam ambientes favoráveis para o surgimento e o crescimento de numerosas vocações.





Os meus planos... Os seus sonhos...

Caros Amigos! Paz e Avivar! Eis 2023! O Bom Deus nos permitiu chegar a esse novo ano! Motivo de alegria e de renovada esperança! E aqui estamos juntos iniciando uma nova jornada de reflexões, que espero lhe ajudar a viver uma maior intimidade com o Bom Deus!

Toda vez que iniciamos um novo ano há um hábito comum entre nós: FAZER PROPÓSITOS! Alguns de nós chegamos a fazer uma "lista de propósitos ou resoluções", aos estampidos dos fogos chegamos a dizer nesse ano novo "eu vou realizar isso, vou mudar aquilo"... De fato, projetar, sonhar é algo bom e salutar! Mas eu lhe proponho que leiamos a passagem bíblica que segue: **"Cabe ao homem formular projetos em seu coração, mas do Senhor vem a resposta da língua. Todos os caminhos parecem puros ao homem, mas o Senhor é quem pesa os corações. Confia teus negócios ao Senhor e teus planos terão bom êxito."** (Provérbios,16, 1-3)

Repito, é bom que tenhamos projetos! Melhor ainda quando colocamos esses projetos na presença do Senhor! Submeter nossos sonhos e assim fazer cumprir uma das petições da oração do Pai Nosso: **"Seja feita a vossa Vontade..."!** Eis uma regra de ouro: **Confiar e esperar!** Iniciarmos de fato um ano verdadeiramente NOVO! Pois **"Cabe ao homem formular projetos em seu coração..."** e é essa é a nossa parte, o que nos compete! E o restante? Você pode me perguntar: **Mas do Senhor vem a resposta?"** Acredite, a resposta de Deus vem! Essa experiência de entrega e abandono de forma alguma é paralisante! Estou lhe propondo

dar salto de qualidade em sua vida de Fé! Isso mesmo! Eu mesmo e minha casa estamos dispondo nossos sonhos e projetos de realização para 2023 e colocando um a um aos pés do Trono da Graça de nosso Amado Deus e cremos nessa Palavra: **"Confia teus negócios ao Senhor e teus planos terão bom êxito."** Que tal você que ora me lê dar esse passo também?

Tem uma bela canção conhecida por muitos, chamada **"TEUS PLANOS"** de autoria de Juninho Casimiro, que ilustra muito bem o tema de nosso primeiro artigo, cujo trecho é uma belíssima oração:

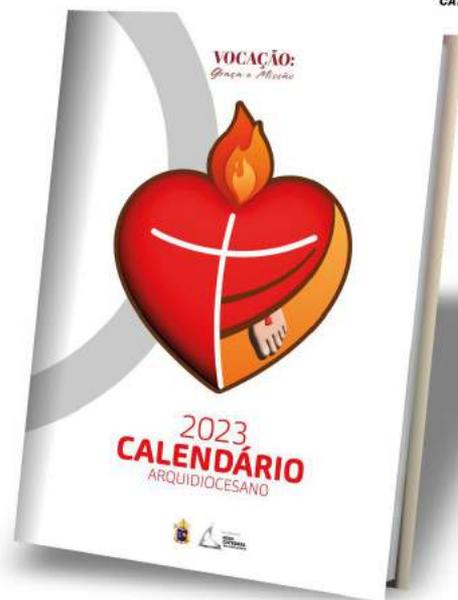
**"Sem ti nada posso fazer,
Onde eu posso ir?
Se o céu que eu procuro só vira, por tua voz
Os meus passos são teus,
O meu próximo minuto é teu."**

Encerro essa nossa primeira partilha com a fala de São João Batista de La Salle que inspiradamente nos ensina: **"Não tenha nenhuma ansiedade quanto ao futuro. Deixe tudo nas mãos de Deus, pois ele cuidará de você"**. Uma linda jornada de 365 dias onde somos desafiados a fazer ecoar a exortação deixada por Jesus: **"Não vos preocupeis, pois, com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A CADA DIA BASTA O SEU CUIDADO."** (Mt 6,34)

A proposta foi lançada! Caminhemos! Desejo a você e a sua família um SANTO, FELIZ e ABENÇOADO ano de 2023! Contem com as minhas sinceras orações! Unidos até o céu!

Até o mês que vem! Salve Maria!
Do seu Irmão Menor!

2023 CALENDÁRIO ARQUIDIOCESANO



JANEIRO

01- DIA MUNDIAL DA PAZ

- 03- Aniversário de Dedicção da Catedral de São João Batista de Niterói
- 11- Aniversário de fundação do Seminário Arquidiocesano de São José (114 anos)
- 22- 3º Domingo do Tempo Comum - Domingo da Palavra de Deus
- 22- Reunião da PEI arquidiocesana - "A década dos oceanos" (on-line e presencial)
- 23- Capacitação de acompanhamento nutricional - Pastoral da Criança (on-line)

FEVEREIRO

- 02- Dia Mundial da Vida Consagrada. Encontro dos Consagrados e Consagradas
- 02- Aniversário do falecimento de D. Carlos Alberto Etchandy Gimeno Navarro, 3º Arcebispo de Niterói (20 anos)
- 02- Reunião da comissão arquidiocesana da Pastoral da Saúde (on-line)
- 04- Apresentação de D. Geraldo de Paula Souza CSsR, Bispo Auxiliar de Niterói às 16:30h
- 06- Aula Inaugural - Instituto de Filosofia e Teologia do Seminário São José
- 11- Dia Mundial dos Enfermos - Missa às 12:00h, na Catedral
- 11 e 12 - Encontro para coordenadores paroquiais da IVIC
- 12- Aniversário de posse de D. José Francisco Rezende Dias (11 anos)
- 15- REUNIÃO GERAL DO CLERO**
- 19- Formação de agentes de implantação da PEI-Pastoral da ecologia integral (on-line e presencial)
- 21- Aniversário de Fundação do IFTSJ-Instituto de Filosofia e Teologia do Seminário São José (18 anos)
- 22- Quarta-Feira de Cinzas - Tempo da Quaresma
Abertura da Campanha da Fraternidade 2023 - 18:30h
- 25- ENCONTRO ARQUIDIOCESANO DE LIDERANÇAS às 8:00h**

MARÇO

- 04- Audiência pública - CF 2023 - Pastorais Sociais (Câmara)
- 10 a 12 - Retiro Anual dos Diáconos Permanentes (Atalaia)
- 11- Assembleia avaliativa e eletiva do IAM
- 13- Aniversário de eleição do Santo Padre (10

anos)

- 15- Recolhimento quaresmal para sacerdotes**
- 18- Reunião Geral de Comunicadores - PASCOM
- 18- Roda de Conversa (tema da Campanha da Fraternidade) - Pastoral da Educação
- 18 e 19 - Festa de São José no Seminário São José
- 20- São José, Solenidade (Padroeiro da Igreja Universal)
- 20- Aniversário da Consagração da Arquidiocese a São José (33 anos)
- 24 a 26 - Assembleia Regional GER Leste I (sediada GED arquidiocesano)
- 25- Retiro Arquidiocesano - Pastoral da Saúde

ABRIL

- 01 a 07 - Semana da Saúde
- 01 a 30 - "Abril Solidário" - Pastoral da Saúde
- 02- Domingo de Ramos e da Paixão do Senhor Coleta para a CF/2023
- 02- Aniversário natalício de D. José Francisco Rezende Dias (67 anos)
- 03- MISSA DO CRISMA às 19:30h**
- 06- Missa da Ceia do Senhor
- 07- Sexta-Feira da Paixão do Senhor Coleta para os Lugares Santos
- 07- Dia Mundial da Saúde e do Diagnóstico Precoce - IST/Aids
- 08- Sábado Santo - Vigília Pascal
- 09- Domingo da Páscoa na Ressurreição do Senhor
- 15- Ordenação Diaconal às 9:30h**
- 15- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Região Oceânica e Niterói; Alcântara e São Gonçalo (Manhã e tarde)
- 16- Domingo da Misericórdia
- 19 a 28 - 60ª Assembleia Geral da CNBB
- 21 a 23 - Retiro Espiritual (Setor Juventude)
- 22- Reunião da PEI arquidiocesana - "Dia do Planeta Terra" (visual e presencial)
- 24- Capacitação de Missão e Gestão - Pastoral da Criança (on line)
- 27- 131 anos de criação da Diocese
- 29- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Alcântara e São Gonçalo; Região Oceânica e Niterói (manhã e tarde)
- 29 e 30 - Encontro Arquidiocesano de Agentes da Pastoral do Povo de Rua
- 30- Domingo do Bom Pastor Jornada Mundial de Oração pelas Vocações Sacerdotais e Religiosas (Tarde de Adoração nas Paróquias)

MAIO

- 06- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Rural e Lagos (Manhã e tarde)
- 08- Capacitação e alimentação - Pastoral da Criança (on-line)
- 08 a 11 - ENCONTRO DE FORMAÇÃO PERMANENTE DO CLERO (Atalaia)**
- 15- Capacitação de ascensão do guia - Pastoral da Criança
- 15 a 20 - Semana da Comunicação - PASCOM
- 17- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Lagos e Rural (Manhã e tarde)
- 19- 180º Aniversário de fundação da IAM
- 19- Encontro da Vida Consagrada
- 20 - 11ª Jornada Nacional da IAM
- 21- Encontro de Comunicadores, das 9:00h às 16:00h - PASCOM
- 21 a 27 - SEMANA DE ORAÇÃO PELA UNIDADE DOS CRISTÃOS
- 21- Dia Nacional do Congregado Mariano
- 24- Festa de Nossa Senhora Auxiliadora, Padroeira "aeque principalis" da Arquidiocese
- 25- Capacitação de brinquedos e brincadeiras - Pastoral da Criança (on-line)
- 25- Aniversário de ordenação episcopal de D. Frei Alano Maria Pena OP (48 anos)
- 26 a 28 - Assembleia arquidiocesana do Conselho de Crandade - GED
- 27- Caminhada Luminosa pela Paz - Pastorais Sociais
- 27- Cenáculo com Maria, na Praia de Icaraí, às 15:00h - Movimento Sacerdotal Mariano

JUNHO

- 02- Aniversário de ordenação episcopal de D. José Francisco Rezende Dias (22 anos)
- 03 e 04 - Festa junina no Seminário São José
- 04- Encontro de agentes da PEI arquidiocesana - "Semana do Meio Ambiente"
- 08- Corpus Christi, Solenidade
- 09 a 11 - Missão arquidiocesana (Setor Juventude) Vicariato Oceânico
- 15- DIA DE ORAÇÃO PELA SANTIFICAÇÃO DO CLERO**
- 16- Sagrado Coração de Jesus, Solenidade Celebração arquidiocesana no Mutondo - AO
- 17- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Lagos e Rural (Manhã e tarde)
- 17- Imaculado Coração de Maria, Memória
- 17- Conscientização e prevenção sobre as drogas - Pastorais Sociais
- 19- Retiro arquidiocesano dos Servos da Alegria
- 24- Natividade de São João Batista (Padroeiro da Arquidiocese)
- 29- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Walla

- ce Dahan dos Santos
29- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Wellington Dahan dos Santos
30- Jubileu de Ouro Sacerdotal do Padre Carlos do Nascimento
30- Jubileu de Ouro Sacerdotal do Mons. José Geraldo da Silva Pinto Souza

JULHO

- 01- Curso para Responsáveis do Cursilho de Cristandade - GED
01- Retiro da Pastoral da Criança (por Vicariatos)
02- São Pedro e São Paulo Coleta para o Óbolo de São Pedro
02- Reunião Geral de Comunicadores - PASCUM
08 e 09- Retiro anual do Congregado Mariano
10- Capacitação de Missão e Gestão - Pastoral da Criança (on-line)
11 a 15- RETIRO DO CLERO
14 a 16- EFAIM - Encontro de Formação de Assessores da IAM
15- Congresso Regional Leste 1 - Pastoral da Saúde
15- **PEREGRINAÇÃO ARQUIDIOCESANA A APARECIDA - MISSA NO SANTUÁRIO, 12:00h**
22 e 23 - ENCONTRO DE FORMAÇÃO PARA CATEQUISTAS da IVIC (crianças, jovens, adultos e Batismo) (estudo dos livros Proféticos)
24/07 a 06/08 - JMJ 2023 - LISBOA

AGOSTO

- 04- **Dia do Padre - CONFRATERNIZAÇÃO PELO DIA DO PADRE**
06- Festa de São João Maria Vianney, no Seminário São José
10- Dia do Diácono
11 a 16- Retiro Anual do Instituto Secular Franciscano Seara
12- Formação arquidiocesana dos Diáconos Permanentes
13 a 19- Semana Nacional da Família (Vicariatos e Paróquias)
19- Encontro arquidiocesano de lideranças - coordenadores paroquiais - Pastoral da Saúde
19- Formação vocacional do IAM
19- "Encontro" arquidiocesano de líderes da Pastoral da Criança com o Bispo às 9:00h (Tanguá)
23- Encontro da Vida Consagrada
27- Jornada Vocacional Arquidiocesana (Pastoral Vocacional)
27- Dia Nacional do Catequista - comemoração nas paróquias
29 - Aniversário de ordenação sacerdotal de

D. Geraldo de Paula Souza, CSsR (31 anos)

SETEMBRO

- 03- Formação arquidiocesana de agentes para a PEI - "Tempo da criação"
04- Capacitação de Missão e Gestão - Pastoral da Criança (on-line)
13 a 15- IV Fórum de Cidadania e Garantia de Direitos - Pastoral Universitária
16- II Fórum da Educação - Pastoral da Educação (manhã)
16- Formação básica arquidiocesana para agentes - Pastoral da Saúde
16- Cenáculo "No nome de Maria", no Rincão do Senhor, às 08:30h - Movimento Sacerdotal Mariano
22 a 24 - Assembleia arquidiocesana avaliativa - Pastoral da Criança
23- ASSEMBLEIA ARQUIDIOCESANA - 8:30h às 13:00h
24 - Dia Nacional da Bíblia
24- Caminhada das Famílias (Vicariato São Gonçalo)
24- V Bienal do Livro Católico (IVIC), no Vicariato Alcântara, das 8:30h às 16:30h
30- Último dia para o envio das datas para o calendário arquidiocesano 2024
30- Formação básica arquidiocesana para agentes - Pastoral da Saúde

OCTUBRO

- 01 a 07- Semana Nacional da Vida (Paroquial)
03- Celebração em Memória de São Mateus Moreira, Patrono dos MESC's
04- REUNIÃO GERAL DO CLERO
07- Aniversário Natalício de D. Frei Alano Maria Pena OP, Arcebispo Emérito (88 anos)
07- Encontros da Pastoral da Saúde, dos Vicariatos: Lagos (Manhã); Rural (Tarde); Alcântara e São Gonçalo (Manhã)
08- Dia Nacional do Nascimento (Paroquial)
09- Capacitação de articulador de saúde - Pastoral da Criança (on-line)
12- Nossa Senhora da Conceição Aparecida, Solenidade
15- Encontro e Formação para Agentes da Pastoral do Povo de Rua
21- ORDENAÇÃO PRESBITERAL às 9:30h
22- DMM - Dia Mundial das Missões e da Santa Infância Missionária Congresso Arquidiocesano da IAM Coleta para as Missões
22- DNJ (Setor Juventude)
28- Aniversário de ordenação sacerdotal de D. Frei Alano Maria Pena, OP (62 anos)

NOVEMBRO

- 01- Aniversário Natalício de D. Geraldo de Paula Souza, CSsR, Bispo Auxiliar (62 anos)
02- Celebração de Todos os Fiéis Defuntos - Missas nos Cemitérios
05- 13º Encontro Arquidiocesano do Terço dos Homens - THMR
05- Todos os Santos, Solenidade
05- Abertura da Semana Mundial dos Pobres - Ação Cidadã
06- Capacitação de Acompanhamento nutricional - Pastoral da Criança (on line)
10- Aniversário de ordenação sacerdotal de D. José Francisco Rezende Dias (44 anos)
11 e 12 - Assembleia Nacional de Dirigentes dos Congregados Marianos (Aparecida-SP)
11- Abertura da Jornada Mundial dos Pobres - Pastorais Sociais
11- FESONIT - Pastorais Sociais no Campo de São Bento
11 e 12 - ECIAM-Encontro de coordenadores do IAM
12- Dia Mundial dos Pobres
18- Retiro da PASCUM Arquidiocesana
22- Aniversário da fundação da cidade de Niterói (450 anos)
24- Encontro da Vida Consagrada
25- Assembleia arquidiocesana com eleição da nova coordenação do Cursilho de Cristandade - GED
26- Encerramento do Ano Vocacional
26- Festa do Leigo (Seminário São José)
26- Nosso Senhor Jesus Cristo Rei do Universo, Solenidade
30- Aniversário de nomeação de D. José Francisco Rezende Dias (12 anos)

DEZEMBRO

- 01- Dia Mundial de lutas contra o IST/Aids
02 e 03- Assembleia arquidiocesana e confraternização (Setor Juventude)
03- 1º Domingo do Advento
04- REUNIÃO DE CONFRATERNIZAÇÃO DO CLERO
05- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Márcio José Montandon Marçal, SDB
08- Dia Nacional da Família
12- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Antônio Sobrinho da Conceição
17- 3º Domingo do Advento Coleta Nacional para a Evangelização
17- Aniversário natalício do Santo Padre (87 anos)
20- Aniversário de ordenação episcopal de D. Geraldo de Paula Souza, CSsR (1 ano)
25- Natal de Nosso Senhor Jesus Cristo
31- Sagrada Família: Jesus, Maria e José.

ATENÇÃO: Tudo o que está em negrito requer a presença de todos os padres.



SIGA
@arqnit
no Instagram





A importância do autocuidado

As festas de final de ano são conhecidas por compartilharem momentos familiares. Essa época traz nostalgia e aquece o coração de grande parte das pessoas. No entanto, algumas se deparam com o sentimento de melancolia e vazio. O que muitos não sabem é que isso tem nome: Síndrome do Final de Ano.

A síndrome do final de ano inicia-se no final de novembro e vai até último dia do ano, deixando um grupo de pessoas fragilizadas, pois costuma ser uma época de reflexão. Ansiedade, estresse, depressão e tristeza tendem a aumentar a baixa energia emocional, afetando os relacionamentos familiares e profissionais

O pós-pandemia agravou esse estado. Apesar da alegria que muitos sentem por poderem reencontrar amigos e familiares, muitos acabaram perdendo seus entes queridos e amigos, vítimas da COVID-19 ou outras doenças. Essa época tende a nos lembrar das pessoas que foram especiais para nós, agravando a falta nas comemorações e reuniões.

A chave para a melhora está em ressignificar as coisas. Situações ruins acontecem, mas aprende-

“ *Aproveite para cuidar de si e não hesite em estar próximo do Pai das Misericórdias. Tudo podemos naquele que nos fortalece.* ”



mos muito com elas. Ao olhar para as pequenas vitórias do dia a dia tiramos o fardo das coisas que não aconteceram como gostaríamos. Muitas vezes reconhecemos apenas o final de um percurso, uma grande compra, a conquista do emprego dos sonhos, e os pequenos degraus que subimos diariamente passam em branco. Buscar o lado bom das coisas não é nada fácil, mas pode ser um excelente exercício diminuir nosso grau de exigência conosco e com o outro - nem tudo precisa ser perfeito, e diminuir a expectativa em relação ao outro pode aliviar bastante o estresse.

Com a pressão do final de ano é normal nos sentirmos ansiosos, por vezes tristes e estressados. Evitar hábitos compulsivos, como descontar frustrações em bebidas e compras, que futuramente irão trazer arrependimentos, é uma boa maneira de começar o autocuidado. Alguns exercícios respiratórios e caminhadas ao ar livre são uma boa forma de diminuir a ansiedade.

Aproveite para cuidar de si e não hesite em estar próximo do Pai das Misericórdias. Tudo podemos naquele que nos fortalece.

O Ministério do catequista

Em sua Carta Apostólica *Antiquum Ministerium*, em forma de *motu proprio*, o Papa Francisco instituiu o Ministério de Catequista, pois ele reconhece que “ (...) receber um ministério laical como o de Catequista atribui uma ênfase maior ao empenho missionário típico de cada batizado, que, no entanto, dever ser desempenhado de forma plenamente secular, sem cair em nenhuma tentativa de clericalização” (AM, n. 7). Requerendo, por seu caráter vocacional, um profundo discernimento por parte do Bispo, “(...)Convém que , ao ministério instituído de Catequista, sejam chamados homens e mulheres de fé profunda e maturidade humana, que tenham uma participação ativa na vida da comunidade cristã, sejam capazes de acolhimento, generosidade e vida de comunhão fraterna, recebam a devida formação bíblica, teológica, pastoral e pedagógica, para ser solícitos comunicadores da verdade da fé, e tenham já uma madura experiência prévia de catequese” (CD, n. 14; CIC, cân. 231, §1; CCEO, cân. 409, §1)” (AM, n. 8.). No documento Critérios e Itinerários para a Instituição do Ministério do Catequista (CNBB, 2021), nossos Bispos nos advertem que o Ministério deve ser visto como o coroamento de uma caminhada, fruto do processo de um generoso serviço à Igreja. Por isso, os seguintes critérios deverão ser observados (cf. págs.19-20):

(a) Para os Catequistas atuantes:

1. Ser escolhido pela comunidade eclesial: a escolha cabe ao pároco, em diálogo com as coordenações paroquiais da Iniciação à Vida Cristã (IVC) e outros grupos que ele julgar oportuno;
2. Ter no mínimo 20 anos de idade e 5 anos de atuação na catequese;
3. Ter participado da formação básica proposta pela Arquidiocese;
4. Ter participado da formação específica e imediata para a recepção do Ministério, de acordo



Nossos agradecimentos a todos os coordenadores que deixaram sua contribuição à IVC durante tantos anos de empenho, dedicação e amor. Deus recompense a todos!

com as orientações da CNBB (mínimo de 6 meses);

Observação: (a) Sugere-se que a Celebração de instituição seja antecedida por um retiro e a entrega de um crucifixo, como símbolo da missão do catequista; (b) sugere-se, também, uma celebração de renovação do Ministério de Catequista a cada 4 anos, antecedida de um retiro.

(b) Para os Catequistas iniciantes:

1. Ser escolhido pela comunidade eclesial: a escolha cabe ao pároco, em diálogo com as coordenações paroquiais da IVC e outros grupos que ele julgar oportuno;
2. Ter no mínimo 20 anos de idade;
3. Ter participado do itinerário de preparação, de acordo com as orientações da CNBB: 1 Curso de Pastoral Catequética (CPC). 2. experiência de atuação de no mínimo 5 anos na catequese;
4. Cumprimento de todas as etapas de formação.

Conferir o Documento CNBB, Critérios e Itinerários para a Instituição do Ministério de Catequista. Brasília: Edições CNBB, 2021, págs. 30-33

ATOS DA *Cúria*

**A Cúria Metropolitana expediu os seguintes Atos,
no período de 26 de novembro a 23 de dezembro de 2022:**

Assinados pelo Exmo. e Revmo. Sr. Arcebispo Metropolitano:

Provisões

- . de Chanceler do Arcebispado, em favor do Revmo. Sr. Pe. Marcos Vinicius Santana da Silva (07/12);
- . de Vice-Chanceler do Arcebispado, em favor do Revmo. Sr. Pe. Pedro Paulo Neves da Silva (14/12);
- . de Reitor do Seminário Arquidiocesano São José, em favor do Revmo. Sr. Pe. Alan Vieira do Nascimento (12/12);
- . de Vice-Reitor do Seminário Arquidiocesano São José, em favor do Revmo. Sr. Pe. Ricardo Mariano Monteiro da Silva (12/12);
- . de Vice-Reitor e Formador do Propedêutico do Seminário Arquidiocesano São José, em favor do Revmo. Sr. Pe. João Paulo Machado Costa (12/12);
- . de Coordenador Pedagógico do Instituto de Teologia do Seminário Arquidiocesano São José, em favor do Revmo. Sr. Pe. Pedro Henrique Ferreira Oliveira (12/12);
- . de Ecônomo da Arquidiocese de Niterói, em favor do Revmo. Sr. Pe. Alex Coutinho de Abreu (14/12);
- . de Vice-Ecônomo da Arquidiocese de Niterói, em favor do Revmo. Sr. Pe. Marcos André Rocha Gameiro (14/12);
- . de Administrador paroquial da Paróquia Nossa Senhora do Amparo, no Bairro Antonina, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Allan da Silva Souza Soriano (16/12);
- . de Administrador paroquial da Paróquia Santo Antônio, em Amendoeira, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Júlio César Bastos Machado (16/12);

- . de Administrador paroquial da Paróquia Nossa Senhora Mãe da Divina Providência, na Engenhoca, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Cláudio de Almeida Lima (16/12);
- . de Pároco da Paróquia São João Batista, em São João, São Pedro da Aldeia-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Júlio Cesar Silva e Silva (16/12);
- . de Pároco da Paróquia Santana e Santa Rita de Cássia, em Manguinhos, Armação dos Búzios-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Douglas Alves Fontes (16/12);
- . de Pároco da Paróquia Nossa Senhora das Neves, em Neves, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Cosme Damião Navarro Neves (16/12);
- . de Pároco da Paróquia Nossa Senhora de Fátima e São Pedro e São Paulo, em Unamar-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. José Alves Filho (16/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora das Dores, no Ingá, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Rafael Ronzani da Cunha (16/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Conceição, em Pacheco, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Pedro Henrique Ferreira Oliveira (16/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Santana e Santa Rita de Cássia, em Manguinhos, Armação dos Búzios-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Lucas Machado da Silva (16/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Lapa, em Silva Jardim-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Leandro Dantas de Medeiros (16/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia São José, em Cafubá/Piratininga, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Jean da Conceição Lopes (16/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora de Fátima, em Manilha, Itaboraí-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Gabriel dos Santos Ramalho

(16/12);

. de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Esperança, em Jardim Esperança, Cabo Frio-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Kelvin Pereira Pessanha (16/12);

. de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora de Fátima, em Barro Vermelho, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Franciello José Gasparoni (16/12);

. de Vigário paroquial da Paróquia São Francisco de Assis, em Apolo II, Itaboraí-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Celso Luiz Enetério da Silva (21/12);

. de Colaborador do Pároco da Paróquia Imaculada Conceição, em Iguaba Grande-RJ, em favor

do Revmo. Sr. Pe. Alexandre Filipe Rocha da Matta (21/12);

. para exercer o Ministério Diaconal na Paróquia Santa Catarina Labouré, em Jardim Catarina Velho, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Diác. Waldecir Ferreira de Carvalho (21/12);

. de Uso de Ordens "ad experimentum" para a Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Bananeiras, Araruama-RJ, em favor do Revmo. Sr. Diác. Gilson Francisco da Silva (21/12);

. de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora de Fátima, em Pendotiba, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Bruno Bauer Corrêa da Cruz, SAC (23/12).



E vamos começar o ano cuidando da saúde!



Mais um ano se inicia e os desejos são muitos mas, para que todos aconteçam, precisamos que a nossa saúde esteja bem. Vamos começar já prestando atenção ao coração e cuidando dele, pois uma em cada dez pessoas no mundo tem, pelo menos, um problema que afeta este órgão.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, só em 2022, mais de 380 000 brasileiros perderam a vida por causa de doenças cardiovasculares. Uma pesquisa realizada por um laboratório em 2021 mostrou que dos mais de 2000 homens e mulheres ouvidos nas cinco regiões brasileiras, 208 disseram já ter sofrido infarto, Acidente Vascular Cerebral (AVC), arritmia ou insuficiência cardíaca.

Porém, este artigo não é para deixar ninguém para baixo, mas para alertar que muitas dessas fatalidades podem ser evitadas com medidas simples de prevenção. Os fatores de risco das doenças cardiovasculares, são hipertensão arterial (que acomete de 20% a 40% da população brasileira), colesterol alto (20%), diabetes (10%), tabagismo (12%), hereditari-

idade, obesidade (20%), estresse e sedentarismo.

Muitos desses fatores de risco sequer apresentam sintomas, mas precisam ser diagnosticados e tratados o mais rápido possível. Para isso, os check-ups são recomendados. Aferir ao menos uma vez a cada semestre a pressão arterial, caso não tenha antecedentes familiares com hipertensão arterial. Se houver histórico familiar, prestar atenção com uma frequência maior. A alimentação é a base da nossa saúde e, quando equilibrada, evita distúrbios metabólicos. Cuidar da alimentação, não consumindo frituras, alimentos gordurosos, ultraprocessados e açúcares, para manter as taxas de colesterol dentro da normalidade, assim como evitar o ganho de peso. Praticar uma atividade física, 30 minutos, 5 dias na semana.

Procurar um médico para exames, caso haja a necessidade, tais como eletrocardiograma, ecocardiograma, teste de estresse e o teste ergométrico.

Iniciemos o ano modificando essas pequenas atitudes, para que possamos aproveitar muito, com saúde, esse 2023 que se inicia.



Alegria e emoção na Ordenação de Dom Geraldo de Paula

Por João Dias

O Santuário da Mãe Aparecida recebeu, dia 20 de dezembro, a Ordenação Episcopal de Monseñor Geraldo de Paula, nomeado no dia 19 de outubro, para a Arquidiocese de Niterói (RJ). Uma manhã muito especial para a família católica, denominações cristãs e demais autoridades religiosas, que estiveram no Santuário de Nossa Senhora Aparecida.

A Ordenação Episcopal de Dom Geraldo de Paula, Bispo auxiliar da Arquidiocese de Niterói, foi realizada na nave central do Santuário. A cerimônia teve, como Bispo ordenante, o Arcebispo de Niterói, Dom José Francisco Rezende Dias. Muitos bispos de vários locais do país e sacerdotes concelebraram a missa, além de diáconos e muitos religiosos e religiosas.

Dom José Francisco, ao iniciar sua homilia, destacou a unidade de todos:

“Querido Povo de Deus reunido neste Santuário Nacional da Mãe e Senhora Aparecida para teste-

Fotos: Thiago Leon/Santuário Nacional

munhar a sagração episcopal de Mons. Geraldo de Paula Souza;

Querido irmão no Episcopado Dom Orlando Brandes – Arcebispo desta Igreja de Aparecida – minha saudação carinhosa aos Eminentíssimos Cardeais;

Queridos irmãos Arcebispos e Bispos;

Queridos irmãos Padres da Arquidiocese de Niterói e de outras Igrejas Particulares e Congregações, com a saudação especial ao Pe. Marlos Aurélio da Silva – Superior Provincial dos Redentoristas, a quem manifestamos nossa gratidão à família Redentorista pelo 2º filho que presenteiam à Arquidiocese de Niterói;

Queridos irmãos e irmãs consagrados;

Queridos seminaristas, vocacionados, catequistas e todos os operários da Vinha do Senhor;

Prezadas autoridades do poder constituído;

Queridos familiares de Mons. Geraldo de Paula Souza, aos quais agradeço, em nome da Arquidiocese

se de Niterói, pelo dom do filho que oferecem a Cristo e à Igreja. Deus os abençoe sempre!;

Querido Povo de Deus que nos acompanha pela TV Aparecida e pelas redes sociais da Arquidiocese de Niterói.”

“Querido Mons. Geraldo de Paula Souza, o meu



coração de bispo está feliz, pois tenho a graça e a alegria de ordená-lo, nesta casa da Mãe Aparecida que fala tanto ao seu coração e ao coração de todos nós, brasileiros. Nossa Arquidiocese de Niterói já vivia o Advento aguardando a chegada de um Bispo Auxiliar, e nesse Advento de 2022, essa esperança se concretiza. Agradeço o seu sim e agradeço, de coração, a Deus, ao Santo Padre, o Papa Francisco, e ao Núncio Apostólico, Dom Giambattista Diquattro, pelo presente concedido à nossa Igreja Arquidiocesana de Niterói.”

Dom José Francisco prosseguiu:

“Querido Mons. Geraldo, não foi à-toa que o senhor foi batizado, não foi à-toa que o senhor foi iniciado nos sacramentos da vida cristã, não foi ao acaso que o senhor escolheu o caminho do sacerdócio. Cada acontecimento do seu tempo de seminário, cada momento da sua vida sacerdotal, cada queda, cada soerguimento, cada situação de incerteza e de clareza, cada momento estava prenhe de Deus. Nada na sua vida aconteceu simplesmente por acontecer, ao acaso.”

“Deus lhe deu a direção e a vontade de andar. E o senhor andou e foi fiel. Hoje, solenemente, Deus arremata a obra iniciada há 61 anos. Mas arremata para um novo recomeço, numa nova estrada, com uma nova missão. Com a sagração episcopal, o senhor recebe a plenitude do Sacramento da Ordem, com a missão de santificar, ensinar e governar, em comunhão hierárquica com o Sucessor de Pedro e

demais membros do Colégio Episcopal. Essa nova missão será vivida com um novo povo, o povo de Deus da nossa querida Arquidiocese de Niterói. Lá, o senhor é chamado a ser um sinal de unidade e comunhão em Cristo.”, ressaltou o Arcebispo Metropolitano de Niterói.

“Que nosso olhar se volte para o Alto, para o Pai das Misericórdias, e seu Filho Único e Amado, Cristo Jesus, nosso Senhor, no amor e na solicitude do Espírito, que tudo gera e a tudo faz brotar.”

“A Virgem Maria, aqui invocada como Senhora Aparecida, que respondeu sim ao chamado do Senhor e moldou a sua caminhada de fé no seguimento de Cristo, como mãe carinhosa, interceda pelo seu ministério apostólico e, como ela, o senhor possa responder a Deus COMO AQUELE QUE SERVE dizendo: Faça-se em mim, segundo a tua Palavra. Amém!”, finalizou Dom José Francisco.

Após a homilia, aconteceram os ritos centrais da ordenação episcopal. Assim como a da diaconal e da presbiteral, ocorreu a imposição das mãos de todos os Bispos presentes, que eram os concelebrantes. Depois da imposição, e antes da oração consecratória, colocou-se sobre a cabeça de Dom Geraldo de Paula o livro dos Evangelhos, aberto por dois diáconos permanentes.

Dom José Francisco, ordenante principal,



rezou a “Oração consecratória” e os concelebrantes rezaram juntos a parte central, que invoca o Espírito Santo sobre o eleito. O conteúdo da oração é baseado no texto de Hipólito de Roma, um pedido ao Pai, para que o ordenando obtenha o mesmo Espírito de governo que Jesus recebeu e transmitiu aos seus apóstolos, para a edificação da Igreja.



NOVO ANO!

Um renovar de esperança!

Olá família dos amigos e amigas da Nova Catedral!

Um novo ano se inicia e é comum carregarmos em nossos corações inúmeros votos e os distribuímos a tantos em inúmeras mensagens espalhadas em nossas redes nesse período. E gostaria de trazer nesse primeiro artigo de 2023 uma reflexão. Quando trocamos o calendário de nossas paredes e mesas de trabalho, por vezes o fazemos de maneira quase mecânica. Compramos agendas e começamos a preencher suas folhas com cheiro de novas, com os primeiros compromissos, com metas a cumprir, sonhos a realizar.

E se assim o fazemos é porque somos conduzidos por uma Virtude TEOLÓGAL, que é assim chamada, pois é colocada em nossa Alma pelo próprio Deus através da Graça Santificante. Estamos falando da Virtude da ESPERANÇA! Quando buscamos no Catecismo a definição de Esperança, encontramos: “A virtude da esperança corresponde ao desejo de felicidade que Deus colocou no coração de todo o homem; assume as esperanças que inspi-

ram as atividades dos homens, purifica-as e ordena-as para o Reino dos céus; protege contra o desânimo; sustenta no abatimento; dilata o coração na expectativa da bem-aventurança eterna. O ânimo que a esperança dá preserva do egoísmo e conduz à felicidade da caridade.” (CIC n.1818)

Com essa definição tão bela, o que de melhor podemos desejar para você e sua família? Um ano de 2023 repleto de ESPERANÇA! Que cada luta, desafio, sonho e realização ao longo desses dias que se iniciam sejam sempre preenchidos de profunda Esperança, que não nos paralisa, mas nos aponta nosso verdadeiro destino: a “bem-aventurança eterna”!

Continuaremos trabalhando com renovada Esperança na construção de nossa Nova Catedral e precisamos que você esteja conosco! Sua ajuda e suas orações serão fundamentais para darmos continuidade a essa Obra de Fé, Casa de Deus, morada de toda Família Arquidiocesana!

Nova Catedral São João Batista, uma Obra de Fé!

 novacatedralniteroi

 novacatedral

 novacatedral

 nova catedral niteroi



Feliz 2023

“ Até aqui nos

1 Samuel 7,12

ajudou o Senhor ”

 novacatedralniteroi

 novacatedral

 novacatedral

 nova catedral niteroi



Dom José empossa sacerdotes para auxiliarem no governo da Igreja particular

Na tarde do dia 23 de dezembro, no salão da Cúria Metropolitana de Niterói, o Arcebispo Dom José Francisco presidiu a celebração de posse canônica do novo ecônomo da Arquidiocese de Niterói, padre Alex Coutinho de Abreu e do chanceler do Arcebispado, padre Marcos Vinicius Santana da Silva.

Dom José Francisco apresentou como vice-ecônomo, padre Marcos André Rocha Gameiro e como vice-chanceler do Arcebispado, padre Pedro Paulo Neves da Silva. Dom José Francisco formulou votos de bons trabalhos aos sacerdotes em suas funções e agradeceu a presença de todos. A funcionária Marcia Verônica, falou em nome de todos os funcionários e agradeceu os dez anos do padre Marcos André, como ecônomo da Arquidiocese.

Após as falas dos sacerdotes empossados, Dom Frei Alano, desejou um Santo e abençoado Natal e um ano repleto de bênçãos. Dom José Francisco, Arcebispo de Niterói, encerrou abençoando a todos.

Padre Douglas lança livro “A Fé em Questão”

O padre Douglas Fontes, colunista do Jornal Niterói Católico, lançou o livro “A Fé em Questão”, pela editora Benetictus, uma coletânea de suas publicações para o Jornal Arquidiocesano Niterói Católico.

O livro encontra-se à venda nas Paróquias São Lourenço (situada a Praça Dom Agostinho Benassi, s/nº, Fonseca) e São Judas Tadeu (Avenida Almirante Ary Parreiras, s/nº, Icaraí)

Garanta já o seu!

NOVO LIVRO DO
PADRE DOUGLAS

Adquira já o seu!
NA SECRETARIA DAS PARÓQUIAS DE
SÃO LOURENÇO E DE SÃO JUDAS TADEU DE ICARAÍ

Dom José Francisco envia
mensagem em virtude
do falecimento do
Papa Emérito Bento XVI

PAPA EMÉRITO
BENTO XVI

*16.04.1927  +31.12.2022

Obrigado, Papa Bento XVI

*Louvamos ao Senhor pelo precioso Dom que a vida e o ministério do
Papa Emérito Bento XVI, falecido no dia 31 de dezembro de 2022.*

O Presidente do Regional Leste 1 – CNBB, Dom José Francisco Rezende Dias, louva ao Senhor da Vida, pelo dom precioso que foi o Papa Emérito Bento XVI para a Igreja. Leia a mensagem na íntegra a seguir:

***“Nós Vos louvamos, ó Deus,
nós Vos bendizemos, Senhor.
Toda a terra Vos adora,
Pai eterno e onnipotente.”***

Por um desígnio da Divina Providência o nosso amado Papa Emérito Bento XVI devolveu sua vida ao Pai no último dia do ano do Senhor de 2022 e véspera da solenidade em que proclamamos Maria, Mãe de Deus!

***“Para salvar o homem, tomastes
a condição humana no seio da Virgem
Maria.”***

Conforme a Tradição entoamos neste dia o Te Deum, o grande louvor a Deus. E é este canto de louvor e exaltação que nos dá o conforto e esperança da salvação em Deus.

***“Socorrei os vossos servos, Senhor,
que remistes com vosso Sangue precioso;
e recebei-os na luz da glória,
na assembleia dos vossos Santos.”***

Há dez anos o Papa Emérito nos dizia – “estou

diante do último trecho do caminho da minha vida e não sei o que me espera. Sei, porém, que a luz de Deus existe, que Ele ressuscitou, que a sua luz é mais forte que qualquer escuridão e isso me ajuda a continuar com segurança”. E foi assim que viveu durante todo este tempo, firme na oração e na confiança da misericórdia divina.

“Dignai-Vos, Senhor, neste dia, livrar-nos do pecado.”

***Tende piedade de nós,
Senhor, tende piedade de nós.
Desça sobre nós a vossa misericórdia,
Porque em Vós esperamos.
Em Vós espero, meu Deus,
não serei confundido eternamente.”***

Unamos em prece a toda a Igreja neste tempo de pesar, mas de firme esperança na ressurreição em Cristo Jesus. Rogando ao Senhor da Messe, Caminho, Verdade e Vida que acolha no seu Reino de Paz e de Amor o nosso amado Papa Emérito Bento XVI, chamando-o pelo nome e dando-lhe o prêmio dos eleitos.

DOM JOSÉ FRANCISCO REZENDE DIAS
Arcebispo de Niterói (RJ)
Presidente do Regional Leste 1 – CNBB



A Arquidiocese de Niterói convida para a
Solenidade de Apresentação de
Dom Geraldo de Paula Souza, C.Ss.R.,
Bispo Auxiliar de Niterói.

Santa Missa
04 / fev / 2023,
às 16h30min

Transmissão
Ao vivo

