Fundado em 1964

Ano 59 / MARÇO 2023 / Nº 681

www.arqnit.com.br

NITERÓI CATÓLICO

Quaresma:

tempo de acolher o carinho de Deus

A VOZ DO PASTOR PÁGS: 03 e 04

tempo de crescimento no Amor

PALAVRA DE DOM GERALDO

PÁGS: 04 e 05

Servir ao Senhor com alegria

PÁG: 07

"Valei-nos São José!"

PÁG: 08

Ele Agirá

PÁG: 06

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:
05 de MARÇO de 2023

* 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

A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias
Arcebispo Metropolitano de Niterói

Quaresma:
tempo de acolher o carinho de Deus

Desde muito pequeno, muito antes de pensar em ser padre, meu olhar acompanhava, num misto de curiosidade, espanto e admiração, a procissão com a imagem velada do Senhor dos Passos, que passava pela rua de minha casa, sempre subindo, ladeiras a fora, em direção à outra igreja, na outra ponta da pequena cidade, onde ficaria até o dia seguinte e de onde sairia para o Encontro com a Mãe das Dores. O povo cobria as pedras das ruas de folhas verdes, como a dizer a Ele: Pisa, Senhor! Caminha sobre elas, que elas brotarão!

Irmãos e irmãs, sempre muito queridos! Vivemos o tempo da Quaresma dentro da caminhada do Ano Vocacional. Quaresma é tempo do amor infinito e da infinita misericórdia de Deus. Nesse tempo, Ele mesmo nos chama à conversão e ao perdão, a reconhecer seu carinho para conosco e a permanecer mais próximos Dele, a reestruturar nossa vida de modo que a Vida Dele encontre espaço na nossa vida.

Em cada tempo litúrgico, celebramos um aspecto da vida de Cristo, unido à celebração de seu Mistério Pascal. Na Quaresma, ***celebramos o mistério de Cristo que, consciente e livremente, caminha em direção à Jerusalém para realizar a sua Páscoa*** e retornar à casa do Pai. Por Ele, as portas do céu foram abertas para todos nós.

Para nós, cristãos, membros da Igreja de Jesus Cristo, viver este tempo penitencial é participar da seiva da árvore na vida da comunidade cristã. Fomos enxertados em Cristo, diz São Paulo. Não há outro caminho, não há outra resposta, outra entrada e outra saída, e outra salvação. Escutemos, então, com atenção redobrada, a Palavra de Deus. Participemos dos momentos de oração propostos pela paróquia, seja nas vias-sacras e reflexões em grupos da Campanha da Fraternidade, seja nas celebrações

eucarísticas e no sacramento da confissão, e colaboremos na coleta da Campanha da Fraternidade, no Domingo de Ramos. Tudo isso será para nós instrumento que ajude a traduzir e celebrar a nossa conversão em gestos concretos de caridade ao irmão, no respeito e na defesa da vida, especialmente, em atenção àqueles que passam fome. Deixemos que Deus nos transforme e nos renove. Acompanhemos os passos de Jesus em direção à sua e à nossa Páscoa. São estes passos que nos conduzem à verdadeira vida. São estes os passos que celebraremos na Semana Santa com a oração mais intensa.

E ao falar de oração mais intensa, neste Ano Vocacional, eu pergunto: você reza pelas vocações em sua casa e na comunidade? O bispo de vocês insiste: vamos rezar por todas as vocações: leigas, missionárias, consagradas e sacerdotais. Vamos pedir a Deus que nos conceda a graça de viver a vida como vocação. Não somos frutos do acaso, fomos chamados à vida pelo amor de Deus. E o Ano Vocacional vem nos lembrar de que a vocação é graça, presente de Deus. Vocação também é missão, é partilha da vida e dos dons a serviço dos irmãos. A exemplo dos discípulos de Emaús, deixemos o nosso coração arder pela palavra de Jesus e coloquemos os nossos pés a caminho dos irmãos, especialmente, dos mais sofridos. Vivamos a nossa vida como vocação!

Desejo aos irmãos e irmãs uma santa Quaresma no caminho para a Páscoa. Nossa Senhora da Esperança irá nos tomar pela mão e nos mostrar o caminho de nossa vocação. Ela vai caminhar conosco, vai nos estender sua proteção e nos dar a garantia de que esse é o caminho da vida! VIVAMOS POR ELE! A todos, a minha bênção.

PALAVRA DE DOM GERALDO

+ Dom Geraldo de Paula Souza, CSsR. Bispo auxiliar de Niterói

Quaresma
tempo de crescimento no Amor

Amados irmãos e irmãs, louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo!

Em muitas passagens da Bíblia, principalmente no Novo Testamento, encontramos passagens que nos trazem mensagens de paz. Somos orientados e motivados, pela Palavra de Deus, a viver na paz e a ter a verdadeira paz que vem de Nosso Senhor Jesus Cristo. Nas várias orações da Santa Missa a palavra Paz, a partir de Cristo, para que tenhamos essa paz, são acalentadoras e serenizam o nosso coração. Quantas canções sobre a paz entoamos em nossas celebrações, convidando-nos a ter e a sentir a paz que o Senhor nos dá, e, ao mesmo tempo, somos chamados para ser mensageiros e mensageiras da paz do Senhor.

Acredito que toda essa paz que recebemos do alto, precisa ser cultivada, sentida e partilhada. Pelo Batismo somos missionários-discípulos e missionárias-discípulas do Rei da Paz e, conscientes dessa realidade evangelizadora, percebemos bem perto de nós, até dentro da nossa família, pessoas que não estão em paz consigo mesmas, ou pessoas próximas a nós aflitas por uma situação ou outra, assim como podemos encontrar nos ambientes que frequentamos, como nos locais de trabalho, estudo, lazer, pessoas que vivem em constante briga consigo mesmo ou com os outros. Não é verdade?

Meus queridos e queridas, deixemos o Espírito Santo tomar conta de nós para que a paz de Cristo penetre em nossa vida e possamos com fé, coragem, perseverança e alegria levar a paz de Cristo para essas pessoas tão atribuladas.

Vejo que é muito importante fazer a nossa parte. E, com certeza, se cada cristão e cristã assumir para valer o seu ser missionário, poderemos construir um mundo melhor, onde a verdadeira paz irá reinar, a paz de Cristo irá prevalecer nos corações, nas relações e em todo o universo.

Que a Virgem Maria, a Rainha da Paz, nos ajude com a sua intercessão, nessa difícil e bela missão. Fiquem com as bênçãos de Deus e a proteção de Nossa Senhora Aparecida e sejamos todos Mensageiros da Paz!

A FÉ EM QUESTÃO!

Pe. Douglas Alves Fontes - Reitor do Seminário São José

O fim do Concílio

Ao longo dos últimos dois meses, fizemos uma pequena digressão nos nossos artigos, na qual partilhei com vocês algumas experiências pessoais que estava vivendo. Neste mês, voltamos ao caminho ordinário que temos feito, visitando e revisitando o grande Concílio Vaticano II.

Talvez algum desavisado, ao ler o título de nosso artigo, possa tirar conclusões equivocadas. O que nos propomos, no artigo deste mês, é a releitura atenta do Discurso do Papa Paulo VI, na última sessão pública do Concílio Vaticano II, no dia 07/12/1965. Dando graças por um momento histórico, vivido pela Igreja, o Sucessor de Pedro lembrava que a conclusão daquele evento não significava a conclusão de tantos trabalhos, nem mesmo a solução de tantas questões emergidas, ao longo dos anos anteriores.

Todos os diversos rostos dos filhos da Mãe Igreja, professando a mesma fé, tinham o mesmo desejo: "oferecer-se como Cristo, nosso mestre e Senhor, pela vida da Igreja e pela salvação do mundo." A Igreja, novamente como Mãe e Mestra, oferecia aos seus filhos e ao mundo inteiro o depósito seguro da sua fé, aclarado em muitos pontos.

No citado discurso, o Papa propunha responder a duas questões: o que foi o Concílio e o que fez? Contudo, preferiu refletir sobre a importância religiosa do mesmo Concílio. De antemão, era claro o fato de que todos haviam buscado dar glória a Deus com tudo o que foi vivido, desde que foi aberto solenemente pelo eminente João XXIII. O grande desejo manifestado, na abertura, pelo "Papa Bom" era que o depósito da fé fosse guardado e ensinado de forma mais eficaz.

O caminhar conciliar, recordava Paulo VI, tinha como pano de fundo uma sociedade com algumas marcas: pessoas que buscavam mais o plano terreno do que o Reino de Deus; o esquecimento de Deus se tornara habitual; a pessoa humana estava em busca de uma liberdade total, livre de tudo e de todos; o laicismo moderno pautava essa mesma sociedade; a supervalorização da razão humana; as religiões étnicas estavam sujeitas a perturbações e transformações jamais experimentadas. O Concílio, no fundo, era a proclamação pública de um ato de fé no Deus que existe, vive, é pessoal, providente, bondoso...

A Igreja teve a oportunidade de olhar para si mesma e se olhar diante de um mundo novo, no qual estava inserida e com a missão de anunciar a fé. "Nunca talvez como no tempo deste Concílio a Igreja se sentiu na necessidade de conhecer, avizinhar, julgar rectamente, penetrar, servir e transmitir a mensagem evangélica, e, por assim dizer, atingir a sociedade humana que a rodeia, seguindo-a na sua

rápida e contínua mudança." Seguindo as palavras do Mestre, no final da cena do lava-pés, o Papa enfatizava que a religião do Concílio havia sido a caridade.

O olhar da Igreja não se voltava apenas para ela, mas também para o ser humano que tinha diante de si, que era o destinatário da sua missão. O Concílio acabou realizando, também, uma profunda reflexão antropológica e - por que não dizer? - uma reflexão sociológica à luz da fé. "O humanismo laico e profano apareceu, finalmente, em toda a sua terrível estatura, e por assim dizer desafiou o Concílio para a luta. A religião, que é o culto de Deus que quis ser homem, e a religião — porque o é — que é o culto do homem que quer ser Deus, encontraram-se." Assim, a pessoa humana era resgatada do abismo para o qual caminhava e, ao mesmo tempo, era valorizada no que tinha de sagrado e irrenunciável. As inúmeras línguas eram admitidas para exprimirem liturgicamente a palavra dos homens a Deus e a Palavra de Deus aos homens.

O Sucessor de Pedro recordava também que "o magistério da Igreja, embora não tenha querido pronunciar-se com sentenças dogmáticas extraordinárias sobre nenhum capítulo doutrinal, propôs, todavia, o seu ensinamento autorizado acerca de muitas questões que hoje comprometem a consciência e a atividade do homem. Por assim dizer, a Igreja baixou para dialogar com o homem." O desejo era servir o homem como "escrava da humanidade", como uma verdadeira mãe que serve, com amor e por amor, a seus filhos. Não obstante, não caía a Igreja na dinâmica antropocêntrica da sociedade! A Igreja, mais uma vez, como sempre o fez ao longo da história, em nome e por causa de Deus, se colocava a serviço da humanidade, para levá-la de volta ao seu Criador e ao seu Redentor pela força do Paráclito.

CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral

Ele agirá

O mês de março se inicia de maneira muito forte para nós, pois estamos iniciando o período quaresmal, e o Tempo da Quaresma deve ser vivido de maneira particularmente forte: é hora de nos deixarmos transformar, é hora de amar. Não "da boca pra fora", não de forma superficial, não com um amor fingido, "de conveniência". O amor que precisamos ter agora é amor verdadeiro, amor que seja capaz de traduzir em palavras e ações a nossa fé, porque a urgência é grande. O mundo ainda acaricia o mal, então não temos tempo a perder.

Sei que não falo nada novo pra ninguém. Eu e vocês acordamos todos os dias com a constatação de quem as coisas não andam bem e, se temos todos a fé que dizemos ter, com a confiança no Senhor e a certeza de que precisamos também agir – não podemos permitir que tudo o que vemos e ouvimos pela imprensa, pelos tantos meios de informação e por nossa própria experiência da realidade se torne "lugar comum" e nos deixe "adormecidos", ignorando a realidade ou permitindo que o que é mal se torne "normal". Quantas vezes não disse que não podemos normalizar o mal, não podemos permitir que o mal ganhe "roupas de cordeiro" apenas porque se tornou comum. E é por isso que não podemos nos acostumar com a guerra, com mulheres sendo violentadas, com pessoas sem o mínimo para uma vida digna, com homens, mulheres, crianças morrendo de fome. Fome de pão, de comida no prato. Fome do Pão do Céu, porque não anunciamos.

Que neste mês de março cuidemos de nossa vida interior e da sensibilidade que devemos ter para verificarmos as situações de fragilidade e dor e fazermos algo para transformá-las. Que possamos denunciar, servir, apresentar misericórdia e a Palavra que torna tudo e todos diferentes. Que possamos nos mover, inspirados por nossa vocação maior à santidade, por meio da vocação que recebemos de Deus, e da qual precisamos cuidar com tanto zelo neste Ano Vocacional. Que possamos abraçar a Campanha da Fraternidade, a fim de fazermos multiplicar os dons, partilhando talentos e bens, dando, nós mesmos, de comer. Que possamos ser melhores filhos e filhas do Senhor, melhores irmãos. No mais, Ele agirá.

Servir ao Senhor com alegria

Por Pe. Ronald Batista da Silva

A alegria é um dos frutos da Ação do Espírito Santo em nós, por isso, o salmista nos faz o convite para servir ao Senhor com alegria (Sl. 100, 2). O cristão traz em si uma alegria que não é a mesma que o mundo oferece, o que não significa que não haja em nossa vida alguns momentos dolorosos, em que o sofrimento bate à nossa porta, todavia, são instantes e não uma constante. Situações que nos recordam que caminhamos carregando a cruz de cada dia: "No mundo tereis aflições. Mas tende coragem! Eu venci o mundo". (Jo 16, 29-33). Desse modo, as Escrituras nos mostram que teremos provações e momentos difíceis, e também que não estaremos sozinhos - a força do Espírito Santo nos impulsiona e sustenta e faz brotar a alegria e a serenidade mesmo em meio a lutas e provações.

Santo Agostinho, em um e seus sermões, nos exorta: "Alegrai-vos, assim, onde quer que estejais e em todo o tempo que viverdes neste mundo. O Senhor está próximo. Não vos inquieteis com coisa alguma". (Sermão 171). Essa proximidade de Cristo com o seu rebanho, com aqueles que se consideram fracos e frágeis, é a razão de nossa alegria. Ele venceu os tormentos, triunfou sobre a morte, libertou-nos da escravidão do demônio, e , agora livres, devemos ter em nós a alegria de filhos amados de Deus, filhos que Ele cuida, trata das chagas abertas pelo pecado e que não desiste de demonstrar que os ama e acolhe. O Senhor Jesus nos mostra que é no dom total de Si ao Pai e pelos irmãos que reside a nossa verdadeira alegria.

Dessa forma, o cristão que é um vocacionado ao amor, traz em si a alegria como um dos sinais da presença de Deus, sabe que ao servir o irmão seja no anúncio da Palavra de Deus, seja no cuidado com os que sofrem e que precisam de ajuda, está servindo ao próprio Cristo que se faz presente nos mais necessitados, e, por isso, esse serviço é feito com amor e verdadeira alegria. Todo serviço na Igreja deve ter a marca do amor e o sinal da alegria de poder ser instrumento de Deus para continuar levando a salvação a todos que ainda não conhecem a Jesus. Não se pode fazer um bom serviço a Deus se o fizermos de "cara amarrada", o cristão que conhece o amor deve transbordar esse Amor em tudo o que faz. Seria contraditório se o anúncio da salvação fosse feito por alguém que acha que faz um favor para Deus - a salvação é dom gratuito. Um dos sinais de que conheço Jesus é a alegria com a qual quero servi-Lo e transmitir sua mensagem.

Santa Teresa de Calcutá dizia que "nunca compreenderemos o quanto um simples sorriso pode fazer", como pequenos gestos de bondade, simplicidade, alegria, abrirão as portas dos corações para Cristo entrar. Por isso, sirvamos ao Senhor com alegria. Gosto de recordar João Paulo I, o Papa do sorriso, São João Paulo II, que sabia apresentar a fé e ao mesmo tempo brincar com as pessoas ("Se Deus é brasileiro, o Papa é Carioca") e o próprio Para Francisco nos mostrando em muitas ocasiões essa alegria.

Que nosso serviço a Cristo e a Igreja tenha sempre essa marca: a marca de quem encontrou a verdadeira alegria.

Ano 59 / MARÇO 2023 / Nº 681

"Valei-nos São José!"

Olá, família dos amigos e amigas da Nova Catedral!

Chegamos ao mês de março! Estamos vivendo a Santa Quaresma, mas, em especial, celebramos a SÃO JOSÉ! Você sabia que o canteiro de obras de nossa futura Catedral foi confiado à proteção do Excelso Pai Adotivo de Jesus? Isso mesmo! No dia 20 de março do ano de 2021 foi feita entronização da Imagem e consagração de todo o Canteiro de Obra pelo nosso Arcebispo Metropolitano, Dom José Francisco, que na ocasião, ao falar sobre São José, disse: "São José é importante porque justamente na vida da Igreja, Ele recebeu de Deus a missão especial de cuidar de dois grandes tesouros: a Virgem Maria e o Filho de Deus, Jesus, e por isso é Patrono de toda a Igreja, e, como nos lembra São João Paulo II, que agora Ele continua essa guarda através do Corpo Místico de Cristo, Igreja(...)"

Nosso Arcebispo concluiu, dizendo:

"Eu agradeço a todos e peço que possamos estar cada vez mais nos dispondo a viver segundo o projeto de Deus e que São José, que soube fazer na sua vida a realização do projeto de Deus através do serviço simples de um operário, que Ele também interceda por todos nós, interceda por essa Obra de Fé, por todos aqueles que aqui estão trabalhando e que ainda vão trabalhar, por todos os que estão colaborando e que ainda vão colaborar nessa Obra de Fé. Muito obrigado e que São José abençoe e proteja todos nós.

(transcrição extraída do Canal "Nova Catedral Niterói" – YouTube)

Seja você também OPERÁRIO em nossa Obra de Fé! Sonhemos juntos e prossigamos erguendo esse marco na história de nossa Arquidiocese! Confiemos na poderosa intercessão de nosso Celeste Patrono, nesse mês a ele dedicado!

Continuamos contando com sua generosa ajuda e orações, saiba como colaborar na construção de nossa Nova Catedral, existem três modalidades:

1) CAMINHO DA GRATIDÃO, através de cadastro no site caminhodagratidao.com.br;

2) PIX – através da chave doe@novacatedral.com (importante o envio do seu comprovante para o e-mail: novacatedral@arqnit.org.br , ou pelo WhatsApp (21) 98485-2521, e

3) BOLETO BANCÁRIO, fazendo o cadastro através do telefone (21) 3602-1741, em que serão colhidos os dados . O envio do boleto é feito por meio de e-mail ou WhatsApp fornecido pelo doador.

Nova Catedral São João Batista, uma Obra de Fé!

Informações:
(21) 3602-1741
(21) 98485-2521

ESPIRITUALIDADE

Luis Marcelo B. Damasceno

Do que sua alma se nutre?

Caros Amigos! Paz e Avivar! Prosseguimos em nossa caminhada quaresmal, onde somos convidados à profunda experiência de conversão para vivermos uma vida nova em Cristo. Dentro dessa caminhada trago uma reflexão que se inicia com a pergunta que vem a ser o título de nosso artigo: ***Do que sua alma se nutre?*** Quando pensamos em nutrição, nossos pensamentos se voltam para aquilo que consumimos. Correto? Por exemplo: para quem é diabético é de fundamental importância a redução ou até mesmo a não ingestão de alimentos que possuam "alta carga" (se posso me expressar dessa forma) de açúcar. Para tanto, mais do que uma dieta, é necessária uma reeducação alimentar. Não é NÃO COMER MAIS, mas COMER O QUE É CORRETO E DA MANEIRA CORETA.

Quando vamos ao Nutricionista, temos nossa vida investigada desde hora que levantamos à em que nos deitamos. É observado como nos portamos diante dos alimentos e, mediante uma acurada investigação, é montado um "plano alimentar" onde temos horários e quantidades que irão nos ser suficientes. E inúmeros são os benefícios, tais como: o bom funcionamento do organismo, a prevenção de doenças, a melhora na qualidade de vida e na qualidade do sono.

Agora imagina os benefícios de uma ALMA BEM NUTRIDA? De fato creio que uma alma bem nutrida caminha a passos largos para o Céu! Sim, caro(a) leitor(ra)! A meta da "boa nutrição da alma" é a ETERNIDADE em DEUS!

Não é em vão que Santa Teresa Benedita da Cruz, nos ensina: ***"Como o corpo terreno tem necessidade do pão cotidiano, assim a vida divina em nós pede contínuo alimento."*** E esse contínuo alimento podemos indicar, como por exemplo: **a vivência dos Sacramentos** (especialmente a confissão e a Eucaristia), **a leitura assídua da Palavra de Deus** (ao menos o Evangelho do dia), a Devoção à Santíssima Virgem, **a leitura da vida dos Santos**. Esses exemplos são para que resplandeça em nossa vida o ensino de Santo Agostinho, que nos afirma: ***"A vida do corpo é a alma, a vida da alma é Deus."*** Que o Bom DEUS seja vida em nossa vida!

Que nessa Santa Quaresma, possamos fazer uma sincera revisão de vida e nos perguntemos: O que tenho lido? O que tenho ouvido? O que tenho buscado ver? São coisas edificantes? Tem me aproximado mais de Deus? Tem feito Deus resplandecer em mim? Os que me ouvem, o que ouvem? Palavras que edificam ou que destroem? Encerro com essa bela passagem de São Paulo aos Filipenses: ***"Além disso, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, tudo o que é virtuoso e louvável, EIS O QUE DEVE OCUPAR VOSSOS PENSAMENTOS." (cf. Fil 4,8)*** Que essa exortação de São Paulo nos motive a bem viver cada dia desse mês de março, o qual confiamos à poderosa intercessão de nosso amado e querido São José!

Unidos até o céu!
Santa reta final de Quaresma!
Até o mês que vem! Salve Maria!
Do seu Irmão Menor!

SUPERANDO LIMITAÇÕES

Drª Loise de Oliveira Caputo - Psicóloga e Psicopedagoga

Motivação, vontade e esperança

Motivação é um termo largamente usado em diferentes contextos com diferentes significados no mundo contemporâneo.

Independentemente das áreas de aplicação da psicologia que mais pressionaram pelo desenvolvimento de uma teoria da motivação humana, há fatores históricos, genéticos, psicológicos e ambientais que condicionam esse desenvolvimento, e por isso seu entendimento não é tão simples quanto parece.

Encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes, a motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente.

A palavra motivação, em sua origem latina, significa mover, e refere-se, nas ciências humanas, à condição do organismo que influencia a direção do comportamento. Nesse sentido, não apenas mover-se, mas mover-se em determinada direção, em determinado sentido, persistindo até atingir determinado objetivo.

Dessa maneira, ela pode ser entendida como o processo que determina a intensidade, a direção e a persistência dos esforços de uma pessoa para alcançar sua meta.

Os indivíduos motivados permanecem na realização de suas tarefas até atingirem seus objetivos. Sabe-se que seu nível varia tanto de indivíduo para indivíduo, quanto em um mesmo indivíduo, em diferentes situações.

Ao considerarmos motivação como o motivo para a ação, podemos pensar em impulsos, instintos ou necessidades como a causa do comportamento. Assim, a principal questão da psicologia da motivação é o porquê do indivíduo se comportar de determinada maneira, ou seja, encontrar e reforçar o motivo para a ação acontecer.

Em meio a tantos porquês, confunde-se então conceitos diversos como vontade, desejo, esforço, entusiasmo, empolgação, anseio, sonho e intenção.

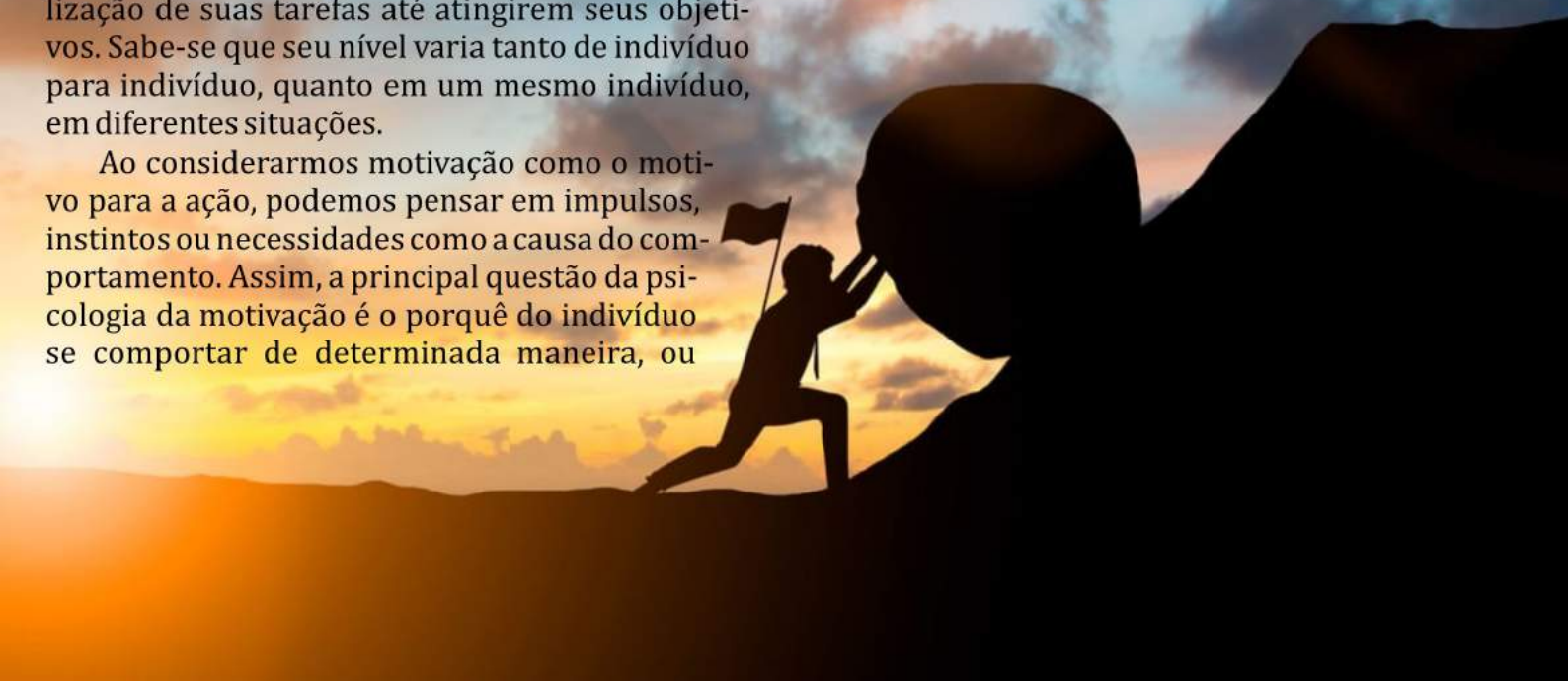
As forças da vontade e o desempenho humano estão intimamente associados a dois fatores: motivação e vontade. É ter um motivo ou razão para fazer algo e vontade para agir. Muitas vezes, temos um bom motivo, porém, nenhuma vontade ou vice-versa.

Motivação é o combustível da força de vontade.

Quando dizemos "estou com vontade de comer isso", confunde-se vontade com desejo, e vontade não é desejo.

Desejar é diferente de querer ou ter vontade. Segundo a psicanálise, os dois últimos são experimentados em nossas consciências, ao contrário do desejo, que está mais ligado ao instinto e posicionado em nosso inconsciente.

Temos dentro de nós vários tipos de força. Paixão e raiva são bons exemplos dessas forças, que muitas vezes são impulsivas, momentâneas e inconscientes. Nesse sentido, a expressão "força de vontade" é uma força determinada e ligada a objetivos.



É por isso que força de vontade não é esforço. Quem coloca esforço não está motivado. O motivado tem entusiasmo. Força de vontade não é desgaste.

Onde há vontade, há um caminho. Vontade é potência humana. É força, lúcida e perseverante. Duradoura e constante. É o ritmo no plano físico, é decisão no plano mental, é entusiasmo no plano emocional, é energia direcionada no plano espiritual.

A vontade se impõe ao corpo, à mente e ao coração. Ela é a própria consciência, que sintetiza e alinha forças, e canaliza a potência humana em uma única direção. A falta de ideal, a dúvida, a falta de finalidade, atrapalham a vontade.

Não basta ter ferramentas, temos que ter a Vontade. Se você tem vontade, você cria as condições. Um homem determinado constrói com sua vontade, mesmo diante de circunstâncias que parecem impossíveis. Vontade se impõe às circunstâncias.

Seguindo esta linha de pensamento, podemos dizer que a vontade é o controle sobre nós mesmos, que faz com que a gente alinhe todas as nossas potências; é nossa capacidade de realização. Por isso, sugiro que nossas ações estejam comprometidas com algo que é maior - nossas ações deveriam ser nobres e altruístas.

O entusiasmo é algo que o homem é capaz de manter por toda vida. É algo que sentimos internamente e que é capaz de te motivar pela vida fora. Em outras palavras, é se comprometer com o futuro. Por isso devemos canalizar nossa vontade e não deixar que ela se esgote.

A vontade é a base da esperança. A falta de sentido de vida é duvidar dos fins e a falta de ideal são os elementos mais debilitantes da vontade, portanto, lembrar das nossas razões para viver acende a motivação para permanecer vivo e lutar pela existência.

Nosso propósito pode guiar as decisões da nossa vida, influenciar nosso comportamento e humor, moldar objetivos, oferecer um senso de direção e principalmente criar significado para o que você faz. É dar sentido para sua vida e se manter motivado.

E você? Para onde tem canalizado sua vontade?

Ano 59 / MARÇO 2023 / Nº 681

CATEQUESE

Quaresma:
Tempo de oração e penitência

A Quaresma começou na quarta-feira de cinzas, 22 de fevereiro de 2023, e termina na quinta-feira da Semana Santa, 06 de abril de 2023.

Durante o período da Quaresma os cristãos se empenham em fazer penitência e estar mais em união com Deus. É um tempo em que a igreja recorda o período de 40 dias em que Jesus esteve no deserto e foi tentado pelo demônio.

Suas origens remontam ao Novo Testamento, onde está relatado que Jesus ficou quarenta dias no deserto jejuando e orando, antes de iniciar sua vida pública.

Por isso, durante a Quaresma, os fiéis são orientados a praticar o jejum, a penitência, a oração e as obras de caridade, a fim de se preparar para a grande festa da Páscoa.

Os católicos realizam inúmeras práticas devocionais. São observadas neste tempo vias-sacras às sextas-feiras, rezam-se os mistérios Dolorosos do Rosário e venera-se a imagem do Cristo morto. Neste período são realizados os mutirões de confissões e muitos fiéis se reconciliam com Deus para melhor celebrar a Páscoa, que significa passagem, passagem para uma vida nova

A cor da liturgia Quaresmal é o roxo, que lembra o recolhimento e a penitência.

Que neste ano de 2023 possamos realmente nos comprometer a viver uma vida nova, cheia do amor de Jesus.

E por falar em vida nova, neste ano de 2023 estamos tendo mudanças na CAIVC. Alguns membros entregaram a coordenação, inclusive eu. Nos dias 11 e 12 de fevereiro tivemos o retiro anual de Formação para Coordenadores no Atalaia, com media de 90 participantes, A assessoria ficou por conta de Altierez Santos. No sábado os catequistas fizeram uma bela homenagem de agradecimento e no domingo tivemos a graça da Santa Missa presidida por Dom José Francisco e concelebrada por Dom Geraldo. Dom José Francisco agradeceu com

muito carinho todos estes anos de dedicação e acolheu a nova Equipe de coordenação que irá direcionar os trabalhos daqui para frente: Aline, Maria Cristina, Ângela e Marcos. Agradeço a todos o carinho e a dedicação em todos estes anos em que estive à frente da Catequese na Arquidiocese. Que as bênçãos de Deus se derramem copiosamente sobre todos, GRATIDÃO!!!

Diácono Nélio do Amparo

Colocar-se à disposição do próximo

Caríssimos irmãos em Cristo e devotos da Beata Francisca de Paula de Jesus, conhecida como Nhá Chica, na nossa vida, devemos buscar sempre os exemplos que edificam e ajudam no crescimento da nossa espiritualidade e caminhada na fé, na esperança e na prática da caridade. Os grandes exemplos estão diante de nossos olhos: são os santos(as), beatos(as), servas(os), os referenciais de fé, que necessitamos para pautar nossas vidas, configurando-as à vida de Jesus Cristo que desenvolveu Sua missão apostólica na terra.

Precisamos amar como o Senhor nos ama, olhando para a pessoa que está ao nosso lado e respeitando sua liberdade, amando-a como ela é, não como queremos que fosse.

Essa foi a forma de vida de Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, em Baependi, Minas Gerais, onde diariamente buscou amar a Deus acima de todas as coisas e amar ao próximo do mesmo jeito que se amava, doando-se totalmente em benefício do próximo, no sentido de minimizar as dores e sofrimentos de cada irmão.

Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, entendeu em seu coração que amar como Cristo nos ama significava dizer não há outros tipos de "amores" que o mundo apresentava diante de seus olhos, ou seja, amor pelo dinheiro – quem ama o dinheiro não ama Jesus; amor pelo sucesso, pela vaidade, pelo poder.

Essas formas de caminhos enganosos de "amor" nos afastam do amor do Senhor e nos tornam cada vez mais egoístas, narcisistas e prepotentes. E a prepotência leva a uma degeneração do amor, a abusar dos outros, a fazer a pessoa amada sofrer.

Amar como o senhor nos ama significa olhar para a pessoa que está ao nosso lado e respeitar sua liberdade, amá-la como ela é, não como queremos que fosse: amor gratuito, orientando-a no caminho da felicidade que é o caminho de Jesus Cristo.

Caríssimos irmãos, Nosso Senhor Jesus Cristo pede aos seus seguidores para permanecerem no Seu Amor, para habitar em Seu Amor, não em nossas ideias, não no culto de nós mesmos, porque quem habita no culto de si mesmo, não habita no amor filial.

Nosso Senhor e Mestre pede, ainda, para deixar de lado a pretensão de controlar e administrar os outros, pois não devemos buscar controlar, mas servir, abrindo o coração aos outros, isto é amor, doando-se aos outros para que sejam felizes em Deus.

SAÚDE

Juliana Montesso
Nutricionista Mestre em Saúde Pública

Quanto você consome de agrotóxicos?

A presença de agrotóxicos nos alimentos preocupa a grande maioria das pessoas. Mas será que eles podem mesmo ser prejudiciais à saúde? Será que eles aumentam a probabilidade de um indivíduo vir a desenvolver um câncer? Vamos conhecer um pouco os agrotóxicos, para que possamos tentar responder a estas perguntas.

Para que um agrotóxico (defensivo agrícola, pesticida ou produto fitossanitário) seja aplicado nas plantações, diversas recomendações devem ser seguidas. A própria bula do agrotóxico especifica um período, ou seja, quantos dias o produtor deve esperar após a aplicação do produto para fazer a colheita.

Essas recomendações fazem parte das boas práticas agronômicas e, quando incorporadas no sistema de produção, garantem a produção de alimentos seguros para o consumo.

É a Anvisa que determina qual agrotóxico pode ser usado e qual a quantidade máxima de resíduo pode ficar em cada alimento, o chamado Limite Máximo de Resíduos (LMR). De acordo com a agência, a detecção de agrotóxico acima do LMR não significa necessariamente risco à saúde do consumidor. Nesses casos, segundo a Anvisa, é necessário fazer outra avaliação específica sobre os riscos.

Mesmo que o alimento apresente algum resíduo de agrotóxico, ele poderá estar dentro do limite de segurança. Nesses casos, dados científicos asseguram que esse produto não coloca em risco a saúde do consumidor. A questão toda é: e quando estes níveis são encontrados acima do esperado no alimento.

Os agrotóxicos podem ser classificados em dois grandes modos de ação: sistêmico e de contato. Os agrotóxicos sistêmicos atuam no interior das folhas e polpas, penetrando nelas. Já os de contato agem, principalmente, nas partes externas do vegetal, embora uma quantidade possa ser absorvida pelas partes internas.

Assim sendo, os procedimentos de lavagem dos alimentos em água corrente e a retirada de cascas e folhas externas contribuem para redução dos resíduos de agrotóxicos presentes no exterior, porém, são incapazes de eliminar aqueles contidos no interior do alimento. Cabe ressaltar que, nenhum processo de industrialização retira o agrotóxico, por isso em muitos dos alimentos ultraprocessados têm sido encontrados resíduos de agrotóxicos.

A imersão prévia dos alimentos por 10 minutos em água com hipoclorito de sódio (água sanitária) pode, e deve, ser feita, porém com a única finalidade de diminuir a contaminação por germes e micróbios.

Em 2001, a Anvisa criou o PARA, Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos, que produz relatórios com os resultados dos testes realizados em frutas e legumes.

Em um dos últimos documentos gerados por esta agência, antes da pandemia, foi divulgado que, no geral, 23% dos alimentos testados tinham agrotóxicos proibidos ou acima do volume permitido.

O pimentão foi o campeão de problemas. Em cada 10, oito tinham agrotóxicos proibidos ou acima do permitido. Em segundo lugar ficou a goiaba, que teve 42% das amostras testadas com doses acima do recomendado ou agrotóxicos proibidos. Em seguida ficaram a cenoura, com 39% de desconformidade, e o tomate, com 35%. Além desses, também fizeram parte da análise de amostras abacaxi, alface, alho, arroz, batata-doce, beterraba, chuchu, laranja, manga e uva. Enfim, bater o martelo sobre os riscos desse tipo de exposição à saúde é complexo. Primeiro por questões éticas. Não é possível fazer experimentos com humanos, pois não se sabe qual seria a quantidade segura do uso dessas substâncias. Depois, pelas análises feitas até o momento serem observacionais, muitos fatores podem confundir os resultados, afinal, o corpo é exposto a uma série de outros produtos potencialmente tóxicos, como a fumaça do cigarro, por exemplo, e a poluição. O melhor é escolher não o tomate tão vermelhinho, na hora da compra, pois pode ter mais agrotóxicos, e pegar aquele mais esverdeado. O orgânico é sempre melhor, se couber no nosso orçamento.