



# Aplicativos de saúde

## *como usá-los de forma correta*

Os aplicativos de saúde prometem ajudar com dietas, controlar o sono, informar que é preciso beber água de tempos em tempos e propor exercícios físicos a serem realizados. A tecnologia está cada vez mais presente em nossas vidas, não só nos momentos de lazer, de trabalho e estudo, mas agora também através dos aplicativos (app), que acessamos de forma rápida em nossos smartphones, e que tem o propósito de cuidar da nossa saúde. Mas será que os aplicativos cumprem, de verdade, o que é proposto?

A intenção destes aplicativos pode até ser boa, porém especialistas da área de saúde alertam que é preciso ter cuidado com o seu uso, tendo em mente que eles não são capazes de diagnosticar doenças, sendo apenas ferramentas de monitoramento da rotina de uma pessoa, ou seja, eles são capazes de dar uma indicação do que está acontecendo no dia a dia do indivíduo. A proposta das empresas de tecnologia com esses produtos é a de oferecer parâmetros para o usuário se automensurar. Entre os aplicativos mais comuns estão os que orientam os usuários com a prática de atividades físicas e os que auxiliam em dietas de emagrecimento.

No Brasil, por exemplo, mais de 50% da população está acima do peso e a justificativa é a falta de tempo disponível para a prática de atividade física. Por isso, algumas pessoas vêm recorrendo aos aplicativos de dieta e treinos físicos com os objetivos de emagrecer e ficar em forma. Porém, cabe ressaltar que eles oferecem orientações generalizadas e

que, nem sempre, podem ser aplicadas por qualquer pessoa.

A maioria desses app propõe uma programação de perda de peso de até 8 quilos por mês, quando o indicado para a perda de peso, de forma saudável, sem causar danos ao organismo, é de 3 a 4 quilos/mês, no máximo. Eles também não levam em conta se a pessoa tem alguma patologia como diabetes, hiperuricemia, hipertensão arterial por exemplo. O treino físico é outro que deve ser levado em consideração, já que alguns tipos de exercícios não podem ser realizados por todos os tipos de pessoas.

É inegável que esses aplicativos facilitam a vida dos usuários. A maioria das pessoas que recorrem a esse tipo de tecnologia quer ferramentas que ofereçam agilidade e não gastem muito tempo. Porém, nenhum desses serviços pode substituir a orientação e a avaliação do profissional de saúde.

Usemos esses aplicativos de saúde como ferramentas úteis para guardarmos informações. Esse armazenamento ajuda a monitorar a saúde, permitindo um acompanhamento mais preciso, com acesso a um verdadeiro histórico individual. Ele pode, também, servir como uma espécie de lembrete, já que alguns até possuem a opção de mandar notificações, o que permite que as pessoas os chequem com mais frequência. Dependendo da função do app, é possível configurar lembretes para horários de medicamentos, ingestão hídrica ou rotina de treinos, por exemplo.

**SUPERANDO LIMITAÇÕES**

Drª Loise de Oliveira Caputo - Psicóloga e Psicopedagoga

# Sentimentos e Emoções

O termo “emoção” designa uma sensação física e emocional, que é provocada por algum estímulo, tratando-se de um sentimento ou acontecimento. Vivenciar cada emoção é muito pessoal, podendo ser sentido de formas diferentes.

Cada emoção leva uma pessoa a diversas formas de reação diante de um acontecimento. De acordo com a emoção vivenciada, podem ocorrer reações físicas, como por exemplo, alteração da respiração, choro, tremores, entre outras formas.

A etimologia da palavra emoção vem do latim *ex movere*, cujo significado é “mover para fora” ou “afastar-se”. Este significado demonstra a reação natural de cada emoção. Como as nossas emoções se manifestam?

O fator emocional se torna uma experiência pessoal que cada pessoa gera, através de um sentimento que pode provocar um prazer ou desconforto, através de uma determinada situação, em que ela mesma se manifesta, através das próprias reações do corpo, como por exemplo, choro, sorriso, tremores, e, até mesmo, vermelhidão no rosto.

As emoções podem ser classificadas como positivas ou negativas, sendo inatas ou aprendidas, de acordo com o convívio de cada pessoa. Elas expressam o que sentimos de forma espontânea. Nem sempre podemos ter controle delas, pois

abrangem uma série de reações em nosso cérebro.

Nas emoções, há expressões. Em relação ao termo sentimentos, aparecem como sensações que vêm lá no fundo de nós e que se não demonstrarmos isto a alguém, ninguém jamais irá saber/identificar.

Sentimentos derivam de uma característica intrínseca que todo e qualquer ser humano possui. É uma informação que todo ser é capaz de sentir e expressar, podendo ter e ocasionar diversas informações diferentes, não existindo um sentimento único, sendo, então, plural nestes sentidos.

Nós, enquanto pessoas, estamos sujeitos a sentimentos bons ou ruins. Neste ponto, todavia, é sempre importante fazer o seguinte questionamento:

O que estou sentindo agora neste momento?  
O que este sentimento está gerando em mim?  
Eu, realmente, preciso me sentir assim?

Estarmos atentos ao que sentimos nos leva a uma análise sobre o autoconhecimento. Algumas dicas essenciais de como ter o controle das emoções:

Atentemos para a forma como nós nos sentimos; Não permaneçamos em padrões negativos; Tentemos nos expressar e nos comunicar melhor; e Vamos investir em nosso autoconhecimento.

# NITERÓI CATÓLICO

*Mãe de nossa  
Arquidiocese*

PÁG: 08

*Maior*

*Mês de Maria*

PÁGS: 04 e 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  
**Jornalistas:** João Dias - jornalismo@arqnit.org.br  
**Programação Visual:** Thiago Maia  
arq.comunicacao@gmail.com  
**Circulação:** Paróquias da Arquidiocese

**EDIÇÃO ENCERRADA:**

03 de MAIO 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

**PAPA CHIQUELHO**  
George Magalhães



*Maria, mãe de amor e devoção, rogai por nós*

# NITERÓI na CATEDRAL

FM 106,7

## Aos Sábados 15:00

**Apresentação:**



**Participe deixando seu recado!**

 (21) 3602-1760  
WhatsApp




**vamos juntos construir esta obra de Fé**

**NOVA CATEDRAL**  
SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral.com  
(21) 3602-1700

 novacatedralniteroi  
 novacatedralniteroi  
 novacatedralniteroi  
 novacatedral





A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias  
Arcebispo Metropolitano de Niterói

## *“Como é bom habitarem todos juntos como irmãos!” (Sl 133,1).*

Queridos amigos, irmãs e irmãos: foi isso o que nós, bispos, experimentamos entre os dias 19 e 28 de abril, durante a 60ª Assembleia Geral da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), em Aparecida - SP. Sem dúvida, o local onde a Assembleia foi realizada não poderia ser mais significativo: Aparecida é a capital mariana do país, a capital da alma dos brasileiros.

A Assembleia é uma rica oportunidade para vivermos todos juntos a nossa comunhão fraterna como bispos. É um momento de acolhermos e conhecermos os novos Bispos ordenados. É uma ocasião para nos revermos e compartilharmos dificuldades e alegrias e, sobretudo, reassumirmos o compromisso de estarmos unidos nos objetivos da evangelização no Brasil.

Neste ano de 2023, a Assembleia teve uma

missão especial de escolher a nova Presidência e demais colaboradores na condução da caminhada da conferência nos próximos 4 anos. Foram eleitos: Dom Jaime Spengler – Arcebispo de Porto Alegre (RS) – como Presidente da Conferência;

Dom João Justino de Medeiros – Arcebispo de Goiânia (GO) – como 1º Vice-Presidente; Dom Paulo Jackson Nóbrega de Sousa – Bispo de Garanhuns (PE) – como 2º Vice-Presidente e Dom Ricardo Hoepers – Bispo de Rio Grande (RS) – como Secretário. Além disso, escolhemos os 12 Presidentes das Comissões Episcopais de Pastoral, os 2 membros para o Conselho Episcopal Latino-Americano e apresentamos os nomes de 8 Bispos para participarem no próximo Sínodo dos Bispos, nomes esses que devem ser confirmados pelo Papa Francisco.

Neste ano, também, deveriam ser elaboradas e aprovadas as novas Diretrizes Gerais da Ação Evangelizadora da Igreja no Brasil. Porém, entendemos que seria melhor esperarmos a realização do Sínodo dos Bispos, em outubro de 2023 e outubro de 2024, a fim de que as novas Diretrizes tragam a novidade deste acontecimento de graça para a Igreja do mundo.

Dentre os muitos assuntos que foram tratados, os relatórios e comunicados feitos, as partilhas e as celebrações, quero destacar o tema sobre o Missal Romano, cuja tradução da 3ª edição típica foi aprovada, em Roma, no dia 17 de março deste ano, pelo Dicastério para o Culto Divino e a Disciplina dos Sacramentos. Foram 19 anos de intenso trabalho, com a participação de Bispos e peritos, em busca da melhor tradução do missal para as nossas Celebrações Eucarísticas. Somos agradecidos a Dom Edmar Peron – Bispo de Paranaguá e Presidente da Comissão Episcopal para a Liturgia – e a todos que desempenharam com fidelidade essa árdua missão. O Missal Romano, com essa nova tradução, começará a ser usado no 1º Domingo do Advento no início do novo Ano Litúrgico.

O clima da Assembleia, como sempre, era de alegria e fraternidade. Mas também, de preocupação e solidariedade com aqueles marginalizados e excluídos. Muitas partilhas foram feitas a respeito do sofrimento de irmãos e irmãs em várias regiões de nosso país. Atentos à realidade atual, aprovamos a Mensagem ao Povo Brasileiro na oportunidade do Dia do Trabalho.

Durante a Assembleia, tivemos um dia frutuoso de retiro, orientado por Dom Orlando Brandes – Arcebispo de Aparecida – que tocou nossos corações com suas palavras de sabedoria e encorajamento para nossa missão. Além disso, vivemos momentos fortes naquele dia com as Celebrações Eucarísticas e a oração do terço pelos Bispos antes da missa, na Basílica de Aparecida.

Esse foi um testemunho bonito e denso do amor que temos para com a Senhora Aparecida e o pedido de que Ela acolhesse, com seu carinho de mãe, a nossa conferência. A todos os que nos acompanharam com orações e incentivo, que o meu Deus lhes pague. Tudo isso é para que a Igreja de Deus cresça pujante e saudável, e, como discípulos missionários, vivamos por Ele!

## PALAVRA DE DOM GERALDO

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

# Ano Vocacional Maio, Mês de Maria

A nossa Igreja, animada pelo Nosso Papa Francisco, durante este ano de 2023, está rezando, refletindo e trabalhando pelas vocações sacerdotais, religiosas e leigas, para que tenhamos, cada vez mais, pessoas dedicando sua vida pela construção do Reino de Deus, um Reino de amor, paz e vida plena para todos. E, neste mês de maio, a nossa Igreja, carinhosamente, denomina-o, como o mês da Virgem Maria, Mãe de Deus e Nossa Mãe. Diante dessas duas grandes motivações, vamos meditar um pouco sobre a Vocação de Maria.

Deus Pai, na sua infinita bondade e misericórdia, em vista da salvação de toda a humanidade, escolheu uma jovem de Nazaré da Galileia, para ser a Mãe do seu Filho Primogênito, Jesus Cristo, Senhor Nosso. O Anjo Gabriel, mensageiro do Senhor, visita-a e lhe faz a saudação: “Alegra-te, ó cheia de graça,



o Senhor é contigo” (Lc 1,28). Maria, em um primeiro momento, não compreendeu aquela magnífica saudação e o anjo a orienta a não ter medo, porque Deus bondoso estava com ela e que ela iria conceber através do Espírito Santo, Jesus, o Emanuel, para a Salvação de todos (Lc 1,31). Maria, em sua humildade, compreendeu que, para Deus, nada é impossível e se jogou totalmente nas mãos Dele e disse: “Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.” (Lc 1,38).

Maria sempre foi uma jovem simples, religiosa, disponível e servidora. Sua prontidão, ânimo, coragem, alegria e, principalmente, a sua fé, a levaram a fazer uma longa caminhada para ajudar sua prima Isabel a dar a luz a João, filho de Zacarias. Junto a Isabel, ela fez de tudo para que sua prima pudesse sentir-se tranquila até o nascimento d'Aquele que veio para preparar os caminhos de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Vivendo plenamente a sua vocação, a Virgem Maria, prestes a dar a luz a Jesus, não mediu esforços para ir com José até Belém, seu esposo, para que ele pudesse fazer o recenseamento, conforme determinação das autoridades da época. Em Belém, mesmo com todas as dificuldades encontradas deu a luz ao Menino Jesus, o nosso Salvador. Como mãe, assumiu plenamente sua vocação, ali-

mentando, acalentando, agasalhando, protegendo o Filho de Deus, sempre contando com a colaboração de seu esposo José, pai adotivo de Jesus. E assim Jesus ia crescendo cada vez mais em idade, sabedoria e graça.

Maria, ao contemplar Jesus, suas palavras e ações, ficava maravilhada e tudo guardava em seu coração e orientava a todos a fazer o que o seu Filho ensinasse. Ela sabia muito bem quem era o seu Filho, o que veio fazer no mundo, Seu poder, Sua missão e Seu grande amor por todos. Ela sempre esteve com Ele. Até mesmo nos momentos mais difíceis, como na “Via Crucis”, quando Jesus barbaramente foi condenado à morte de cruz. Diante da cruz, vendo Jesus, Seu amado Filho pregado e desfalecido, ela, com o coração transpassado, permaneceu a Seu lado, em pé e, após a morte de Cristo, Ele foi colocado no colo de sua mãe, Nossa Senhora.

Maria, após a Ressurreição de Jesus, continuou sua missão de dar testemunho de Jesus Cristo, Redentor da humanidade para todos, junto com os discípulos. Assumindo, também, a missão de ser Mãe de todos nós, pois Jesus, aos pés da cruz, entregou para ela essa grande responsabilidade. E, certamente, Maria, como boa mãe, cuida de nós e intercede por nós, para que possamos ser dignos



**A FÉ EM QUESTÃO!**

Pe. Douglas Alves Fontes - Pároco Par. Santana e Santa Rita de Cássia - Duas

**“Pelos frutos,  
conhecereis  
a árvore.”** (Lc 6,44)

As palavras de Jesus, no Evangelho, nos conduzem a uma verdadeira colheita ou à continuidade dela, diante da bela e frondosa árvore, que foi o Concílio Vaticano II. No nosso último encontro, abordamos os frutos do Concílio, de uma maneira mais geral. A partir de agora, queremos colher, especificamente, os frutos do Concílio, que foram seus textos. Para isso,



seguiremos a ordem alfabética dos textos: as Constituições, as Declarações e os Decretos.

O primeiro número da Constituição Dogmática Dei Verbum (Palavra de Deus) nos coloca diante não só do texto em si, mas da própria intenção do Concílio: “O sagrado Concílio, ouvindo religiosamente a palavra de Deus e proclamando-a com confiança...” O Concílio se coloca, humilde e claramente, como um ouvinte da Palavra de Deus, com o intuito de proclamar essa mesma Palavra, da qual a Igreja é servidora. O texto da Dei Verbum é um dos principais do Concílio e compõe as Constituições Dogmáticas, exatamente por conter e tratar de matéria de fé. O seu conteúdo trata a relação entre as Sagradas Escrituras e a Tradição.

No dia 18/11/1965, na 8ª. sessão do Concílio, o texto foi votado e recebeu 2344 votos a favor dos 2350 votantes e, naquele mesmo dia, o Papa Paulo VI o promulgou solenemente. O Documento é dividido em 6 capítulos, encabeçados por um próêmio.

O primeiro capítulo discorre a respeito do tema da revelação em si mesma, ou seja, aborda a natureza e objeto da revelação do próprio Deus à humanidade; da preparação da revelação evangélica; da consumação e plenitude da revelação em Cristo; da aceitação da revelação pela fé; da necessidade da revelação.

Logo em seguida, no segundo capítulo, o documento desenvolverá o tema da transmissão dessa mesma revelação divina. Primeiro, o texto descreve os apóstolos e seus sucessores como verdadeiros transmissores do Evangelho. Em seguida, encontramos o tema da Sagrada Tradição e, como consequência, a relação entre Sagrada Escritura e Sagrada Tradição. Por fim, a relação de cada uma destas, Escritura e Tradição, com a Igreja e o Magistério eclesial.

No capítulo terceiro, encontramos o tema da inspiração divina da Sagrada escritura e a sua interpretação. O texto se concentra na natureza dessa inspiração, no tema da verdade da Escritura Sagrada. Outro tema de suma importância, desenvolvido nesse capítulo, é o que diz respeito à interpretação da Escritura. O capítulo se encerra tratando da condescendência de Deus, manifestada na Escritura Sagrada.

Os dois capítulos seguintes desenvolvem a divi-

ção do texto bíblico como conhecemos: Antigo Testamento/AT (capítulo quarto) e Novo Testamento/NT ( capítulo V). O capítulo que desenvolve o conteúdo do AT se divide em 3 partes: a história da salvação, consignada nos livros do Antigo Testamento; a importância do Antigo Testamento para os cristãos; a unidade de ambos os Testamentos. Já o capítulo sobre o NT nos traz quatro pontos: excelência do Novo Testamento; origem apostólica dos Evangelhos; caráter histórico dos Evangelhos; demais escritos do Novo Testamento.

O documento conciliar se encerra falando da Sagrada Escritura na vida da Igreja, reafirmando que a Igreja venera as Escrituras. Aborda o tema das traduções da Sagrada Escritura, a investigação bíblica, a importância da Sagrada Escritura para a teologia, a leitura da Sagrada Escritura e, por fim, a influência e importância da renovação escriturística.

O texto da Dei Verbum, apesar de pequeno, é de grande importância e de profunda densidade teológica. Ele é um verdadeiro e claro convite a voltarmos nossa atenção para a centralidade da Escritura na vida e missão da Igreja. Ademais, ele nos convida a reconhecer que a Escritura não está restrita, nem deve estar, a um grupo de pessoas ou intelectuais, mas deve ser sempre uma Palavra destinada, acolhida, ouvida, meditada e colocada em prática por todo povo santo de Deus, verdadeiro destinatário dessa Palavra de amor e salvação.





SEGUE-ME

Pe. Pedro Henrique

# Jesus chama Pentecostes

Irmãos e irmãs,

Estamos vivendo o Tempo Pascal, tempo litúrgico que nos introduz no mistério pascal, quando, pela vitória de Jesus Cristo sobre o pecado e a morte, SOMOS convidados a uma vida nova n'Ele. Essa Vida é a vida de Deus dentro de nós, que nos impulsiona a enfrentar MOS os obstáculos e desafios do cotidiano, com a certeza de que Jesus, caminhando conosco, vence em nós e a partir de nós.

Não é por acaso que o Tempo Pascal culmina com a celebração litúrgica de Pentecostes (do grego pentékosté: quinquagésimo), festa ESSA que, rememorando a antiga festa de tradição hebraica, chamada “festa das colheitas”, que acontecia sete semanas após a Páscoa. Neste dia, os judeus comemoram a Aliança de Deus com o povo escolhido por meio da entrega da Lei por Moisés, e os primeiros frutos da terra, após a Páscoa. A festa de Pentecostes, para nós, cristãos, ganhou um novo sentido, quando os Apóstolos, reunidos com a Virgem Maria no Cenáculo (Ap 2), receberam o Espírito Santo, naquele vento impetuoso e nas línguas de fogo. NesSE momento, os Apóstolos começaram a falar em outras línguas.

Pentecostes é, então, a festa na qual a alegria pascal se realiza plenamente, como consequência dos dons do Espírito Santo, recebidos por toda a Igreja reunida em torno a Maria. Esse dom está para a missão, que é a identidade da própria Igreja: ser missionária.

Jesus mesmo, pela virtude do Espírito Santo, chama a cada um de nós a assumir a nossa missão no meio do mundo. Todo o mundo quer ser alcançado pela força do Amor. Esse Amor que renova, que purifica, que aquece e ilumina. Cada batizado tem, pela força do sacramento, o chamado ao apostolado, ao testemunho da força do Ressuscitado e do Espírito da Vida.

Peçamos ao Senhor Ressuscitado, por intercessão de nossa Mãe, a Virgem Maria, que envie sobre nós o Espírito Santo, para que, transformando os nossos corações, assumamos a nossa missão e vocação, e assim, coloquemos fogo do amor no mundo todo, em cada dia de nossas vidas: “se fordes aquilo que Deus quer, colocareis fogo no mundo” (Santa Catarina de Sena, memória 29 de abril).

# Mãe de nossa Arquidiocese

Olá , Família dos Amigos e Amigas da Nova Catedral!

Queremos , inicialmente , homenagear a todas as Mães de nossa Arquidiocese! Que o Bom Deus pelas mãos de Maria Santíssima possa dar a cada Mãe as maiores e melhores Graças e Bênçãos dos Céus! Nosso muito obrigado por suas vidas doadas!

E falando de Mãe, celebramos , neste mês de maio , a Festa de Nossa Senhora Auxiliadora, que podemos chamar , carinhosamente , de “Mãe de nossa Arquidiocese” isto porque a 20 de agosto de 1933 a Senhora Auxiliadora foi solenemente proclamada por Dom José Pereira Alves Padroeira "aeque principalis" da Arquidiocese! Por ocasião dessa Proclamação , foi composto um hino, do qual trazemos um pequeno trecho para , juntos , homenagearmos a MÃE de todas as Mães:

“Suas graças , Mãe de ternura  
Que nos conforta e dão fervor  
Recebe o afeto das criaturas, Virgem benigna,  
Mãe do Senhor.”

Confiamos, carinhosamente, a Nossa Senhora Auxiliadora a nossa Obra de Fé, em sua nova etapa: O Caminho da Gratidão já é uma realidade diante de nossos olhos! Confiamos cada trabalhador, colaborador e intercessor. Que, muito em breve, quando adentrarmos nossa Igreja Mãe da Arquidiocese , possamos , assim como São João Bosco , dizer a plenos pulmões: “Foi ELA quem TUDO fez!”

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 [caminhodagratiadao.com.br](http://caminhodagratiadao.com.br);

2) PIX – através da chave [doe@novacatedral.com](mailto:doe@novacatedral.com). É importante o envio do seu comprovante para o e-mail: [novacatedral@arqnit.org.br](mailto: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 seus dados. O envio do boleto é feito por meio de e-mail ou WhatsApp fornecido pelo doador.

Mais Informações: (21) 3602-1741 ou (21) 98485-2521.

**Nova Catedral  
São João Batista,**

*uma Obra de Fé,  
que não para de crescer!*

