

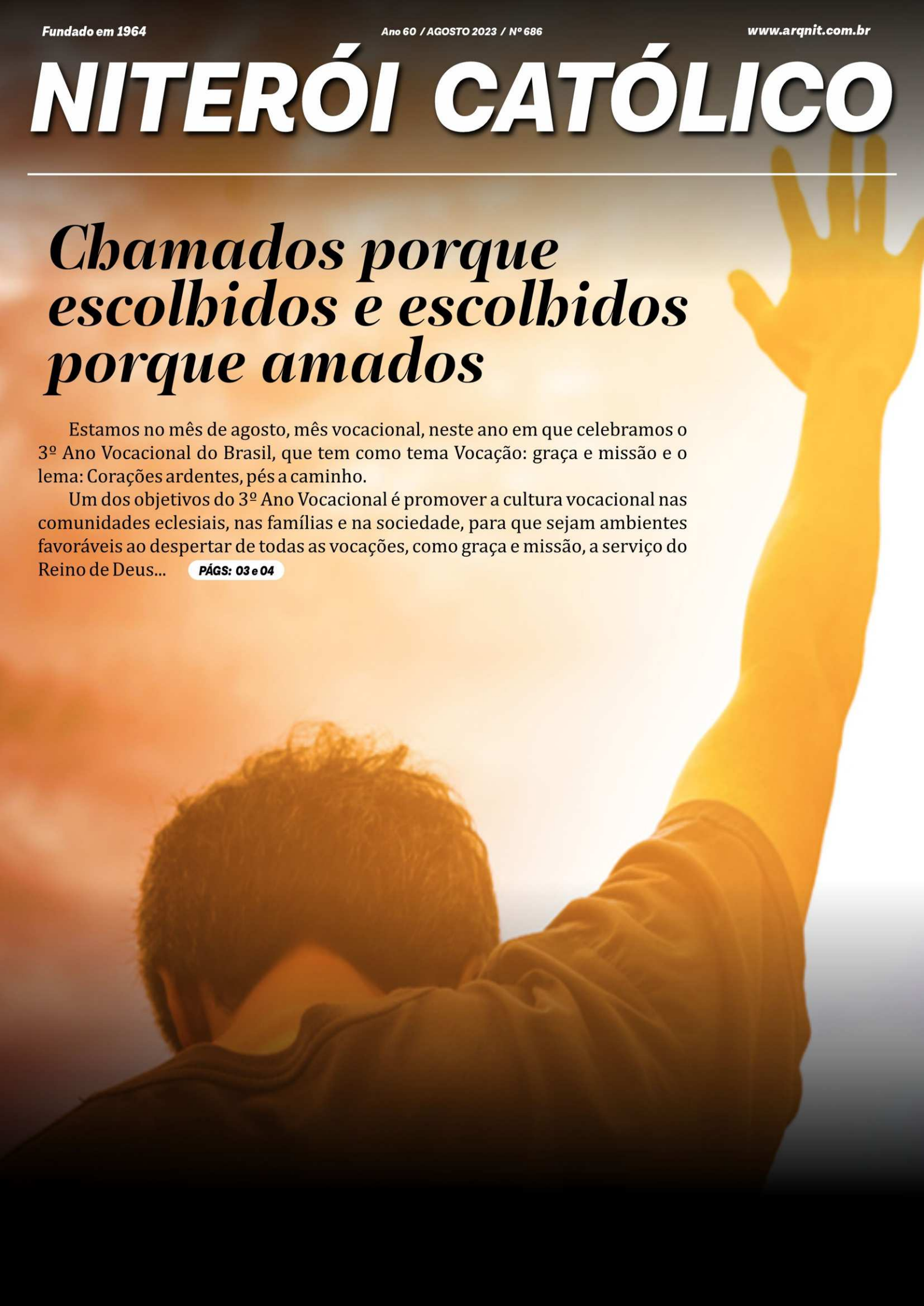
NITERÓI CATÓLICO

Chamados porque escolhidos e escolhidos porque amados

Estamos no mês de agosto, mês vocacional, neste ano em que celebramos o 3º Ano Vocacional do Brasil, que tem como tema Vocação: graça e missão e o lema: Cora es ardentes, p s a caminho.

Um dos objetivos do 3º Ano Vocacional   promover a cultura vocacional nas comunidades eclesiais, nas famílias e na sociedade, para que sejam ambientes favoráveis ao despertar de todas as voca es, como graça e missão, a serviço do Reino de Deus...

PÁGS: 03 e 04





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
Ingrid Bianchini - imprensa@arqnit.org.br
Programação Visual: Thiago Maia
arq.comunicacao@gmail.com
Circulação: Paróquias da Arquidiocese

EDIÇÃO ENCERRADA:

01 de AGOSTO 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



ATOS DA Cúria

A Cúria Metropolitana expediu os seguintes Atos, no período de 16 de junho a 21 de julho de 2023.

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

Decreto de Excardinação do Revmo. Sr. Diác. Daniel Henrique Rodrigues, para incardinar-se na Diocese de São João da Boa Vista - SP (28/06).

Autorizações

- . para Instalação do Tabernáculo e Conservação da Santíssima Eucaristia, na Capela do Santíssimo, da Paróquia São Sebastião, Rua Gen. Castrioto, 469, Barreto - Niterói - RJ (23/06);
- . para que as Revmas. Ir. Teresa Maria da Santíssimo Corpo do Deus Vivo, Ir. Cassiana da Imaculada Mãe de Deus, Ir. Hessed de Jesus Verdadeiro Deus e Verdadeiro Homem, Ir. Maria Lúcia de Jesus e do Coração Imaculado e Ir. Salete da Santíssima Trindade, da Casa Fraterna "Sacramento do Amor" do Instituto das Filhas da Pobreza do Santíssimo Sacramento, Maricá-RJ, se tornem Ministras Extraordinárias da Sagrada Comunhão (28/06);
- . para Administração do Sacramento da Crisma na Capela de Santa Catarina, Quase-Paróquia Nossa Senhora da Conceição, em Santa Catarina, São Gonçalo, em favor do Revmo. Sr. PE. Leonardo de Oliveira Gonçalves (15/06);
- . para que a Revma. Sra. Ir. Maria Inês Vieira Ribeiro (Congregação das Irmãs Mensageiras do Amor Divino-MAD) assessore o Retiro espiritual das Irmãs Missionárias da Sagrada Família, no período de 20 a 26/07/2023 (19/07).

Permissão para que a noviça Laíz Paz Onofre possa professar seus Primeiros Votos, por 5 anos, no Instituto das Irmãs Oblatas do Cenáculo (21/07).

VICARIATO EPISCOPAL SÃO GONÇALO

O Vigário Episcopal despachou os seguintes Atos, no período de 04 de maio a 20 de junho de 2023:

Autorizações para correção à margem dos livros

- . de Batismo: nº 94, fls. 157vº, nº 405; nº 70, fls. 94, nº 38; nº 61, fls. 88, nº 380 (31/05), da Paróquia São Gonçalo de Amaranete, em Zé Garoto, São Gonçalo-RJ; nº VI, fls. 10, nº 130 (14/06), da Paróquia São José, em Estrela do Norte, São Gonçalo-RJ; nº 03, fls. 146vº, nº 3566 (11/05), da Paróquia Nossa Senhora

ra Aparecida, em Galo Branco, São Gonçalo-RJ; nº 8, fls. 94, nº 4533(25/05), da Paróquia Nossa Senhora do Pilar, em Boaçu, São Gonçalo-RJ; nº 6, fls. 181, nº 2535 (25/05), da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, no Patronato, São Gonçalo-RJ;
 . de Crisma: nº 02, fls. 16vº, nº 03 (11/05), da Paróquia São Gonçalo de Amarante, em Zé Garoto, São Gonçalo-RJ; nº 01, fls. 145 (11/05), da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Galo Branco, São Gonçalo-RJ.

Dispensa do impedimento de disparidade de culto, em favor de Isabella Maria Santos do Nascimento para se casar com Wallace Carvalho de Paula (14/06).

Licenças

. para Casamentos sem Efeito Civil em favor de: Katia Ribeiro de Oliveira para se casar com João Batista dos Santos (11/05); Jean Karlo Figueira de Azeredo e Shayene Caroline dos Santos Doryane; Ivam José Pereira e Anete Ribeiro de Alvarenga; Erica Targino de Figueiredo para se casar com Marcos Paulo Quintanilha dos Santos; Alexandre Ribeiro da Silva e Rafaela Ferreira Braga

(20/06).

. para casamento, a teor do cânon 1071, parágrafos 1º e 2º, em favor de Wagner da Silvas SILVASSS ??/Gonçalves para se casar com Andrea de Azevedo

. para casamento de mista religião, em favor de Erica Targino de Figueiredo para se casar com Marcos Paulo Quintanilha dos Santos (20/06).

Instrumento Canônico para o Ordinariato Militar do Brasil, no Rio de Janeiro-RJ (Capela Nossa Senhora Aparecida, na Ilha das Flores), em favor de Isabella Maria Santos do Nascimento para se casar com Wallace Carvalho de Paula (14/06).

Autorizações

. para que o senhor André Prazeres Nunes (Arquidiocese do Rio de Janeiro) ministre tarde de oração, na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, em Barro Vermelho, São Gonçalo-RJ (14/06);

. para que o Revmo. Sr. Pe. Gilson Maia, sacerdote rogacionista, lance o livro "*Maria Madalena*", no Curso de Teologia e CPCLC, no Vicariato Episcopal São Gonçalo (20/06).



A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias
Arcebispo Metropolitano de Niterói

Chamados porque escolhidos e escolhidos porque amados

Estamos no mês de agosto, mês vocacional, neste ano em que celebramos o 3º Ano Vocacional do Brasil, que tem como tema *Vocação: graça e missão* e o lema: *Corações ardentes, pés a caminho*.

Um dos objetivos do 3º Ano Vocacional é *promover a cultura vocacional nas comunidades eclesiais, nas famílias e na sociedade, para que sejam ambientes favoráveis ao despertar de todas as vocações, como graça e missão, a serviço do Reino de Deus*.

Durante o mês de agosto, temos a oportunidade de recordar, cele

brar e rezar pelas diversas vocações. No primeiro domingo – Dia do Padre –, somos chamados a rezar pelos ministros ordenados e pelos vocacionados. É o momento de nos sentirmos coparticipantes e responsáveis no trabalho de formação dos futuros padres. É o momento de dobrarmos os joelhos e rezarmos pelos nossos seminaristas, diáconos, padres e bispos. No referido domingo, também, acontece o encerramento da Jornada Mundial da Juventude, em Lisboa. Louvamos a Deus pela presença de mais de 100 jovens de nossa Arquidiocese e pelos nossos 12 sacerdotes participantes, que estão nos representando nesse encontro internacional.

No segundo domingo – Dia dos Pais –, agradecemos a Deus pelo dom da vida de nossos pais. Iniciamos, em comunhão com a Igreja do Brasil, a Semana Nacional da Família, que acontece entre os dias 13 e 19 de agosto. É o momento de refletirmos, rezarmos e agradecermos a Deus pelo dom de nossas famílias, a partir do tema: *Família, fonte de vocações!*

No terceiro domingo – Dia dos Consagrados e Consagradas –, celebramos a Solenidade da Assunção de Nossa Senhora e rezamos, com o coração agradecido a Deus, por todos aqueles e aquelas que se consagram a Deus, buscando viverem a radicalidade do Evangelho. Neste dia, na Paróquia de São Domingos, em Niterói, às 10h30, haverá a Celebração Eucarística pelos Consagrados e Consagradas de nossa Arquidiocese.

No quarto domingo – Dia Nacional do Catequista –, rezaremos e louvaremos a Deus pelo importante serviço que os catequistas prestam em nossas comunidades, fazendo ecoar a Palavra de Jesus nos corações. Rezaremos, também, por todos aqueles e aquelas que vivem sua vocação na Igreja, através dos diversos ministérios leigos. Neste dia, também, acontecerá a Jornada Vocacional Arquidiocesana para os vocacionados, na Comunidade Católica Divina Luz. Temos muito a celebrar, agradecer e louvar ao Senhor, neste mês.

Somos chamados a tomar consciência que Jesus, Ele mesmo, ainda, nos escolhe e nos chama: *Segue-me!* Nessa escolha e nesse chamado, experimentamos, mais de perto, quase diria, concretamente, a eternidade da vida com Deus. Entre os chamados de hoje e os que foram escolhidos à

beira do Mar da Galileia, quase tudo aconteceu. E, no entanto, aquele que foi chamado por Deus presente que só um pequeno fio o separa dos outros chamados de todos os tempos. O Senhor que os chama não é o mesmo? O chamado não é o mesmo? A nossa resposta não será a mesma? Afinal, só será resposta, se for a mesma, e não outra: uma resposta de amor.

O documento da V Conferência de Aparecida nos convoca a sermos discípulos missionários de Jesus Cristo. A vocação missionária é um processo crescente, que nasce do *encontro pessoal* com Jesus Cristo. Encontro que encanta e interpela à *conversão* aos ensinamentos do Seu evangelho. Nesse encontro que converte, o *discípulo* é chamado a se formar, através da experiência de *comunhão* fraterna vivida na comunidade. O encantamento por Jesus e a experiência de fraternidade impulsionam para a *missão* de anunciar e testemunhar, no mundo, o amor de Jesus.

O evangelista São João, no início do seu Evangelho, apresenta os passos trilhados pelos discípulos nos primeiros encontros com Jesus (Jo 1,35-51). Eles se tornaram apóstolos, e isso só aconteceu, através do testemunho e da mediação de pessoas, entre elas, João Batista e André. Olhando os passos de nossa vida cristã, possamos, também, nós reconhecer as pessoas e acontecimentos que Jesus colocou em nosso caminho, a fim de nos tornarmos discípulos autênticos, cristãos multiplicadores de Sua Palavra, missionários mediadores do seu Evangelho da vida.

Um dia, em nossas vidas, o Senhor nos olhou e nos amou, como olhou e amou o jovem rico. Ele não nos amou, porque éramos os melhores, os mais bonitos, os mais capacitados. Ele nos olhou e nos amou, porque intuiu que ninguém iria nos amar daquele jeito e que só aquele amor seria capaz de preencher o nosso vazio e fazer vibrar o nosso coração. Foi assim que Ele nos escolheu. Foi por isso. Se é verdade que não houve mérito algum de nossa parte, não é verdade que não houve abertura. Os semelhantes se atraem. Ter sido escolhido e chamado por Jesus significa buscar ter em nós os mesmos sentimentos dEle (Fl 2,5). O que mais nos consola na vida é saber disto: que Ele nos amou e nos escolheu por ter encontrado em nós ideais semelhantes aos Seus, coração igual ao dEle. Fomos chamados, porque esco-

PALAVRA DE DOM GERALDO

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

Agosto, um mês repleto de bênçãos

Meu querido irmão e querida irmã, louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo e a Virgem Maria, Mãe de Deus e nossa. Queremos agradecer a Deus pela oportunidade que temos e teremos de celebrar tantos acontecimentos que animam as nossas comunidades e, principalmente, a nossa juventude a seguirem os passos do nosso Redentor.

Estaremos muitos unidos aos jovens de nossa Arquidiocese de Niterói e do mundo todo que foram para Lisboa, em Portugal, para participarem da Jornada Mundial da Juventude em que terão a oportunidade de se encontrarem com o Papa Francisco e com jovens do mundo que vão para lá partilharem a fé e se colocarem, com os ouvidos e o coração abertos, para deixarem a Palavra de Deus tocar os seus corações e, assim, assumirem o protagonismo da construção da paz, união e fraternidade entre os povos do mundo todo. Será um tempo em que eles farão a experiência de serem acolhidos pelas famílias, paróquias e lugares preparados para a convivência fraterna; poderão participar das palestras do Papa Francisco e de tantas atividades promovidas pela coordenação da JMJ de Lisboa. Certamente, será uma experiência marcante e transformadora para cada jovem presente no evento. Diante de tudo que vivenciarem, que os nossos jovens possam voltar mais animados para darem continuidade à vida e à missão em nossas comunidades.

Neste ano, toda a Igreja no Brasil está celebrando o Ano Vocacional com o Tema: "Vocação: Graça e Missão" e o lema: "Corações ardentes, pés a caminho" (cf. Lc 24,32-33). Neste mês de agosto, de forma muito especial, temos a graça de celebrarmos todas as vocações que Deus tem concedido à nossa Igreja. Na primeira semana do mês, celebraremos a Vida Sacerdotal, momento importante para bendizermos a Deus a vida desses homens que deixaram tudo para continuarem a vida e a missão de Jesus Cristo, servindo às comunidades. Na segunda semana, ao celebrarmos a vocação da família, queremos louvar e bendizer a vida dos

pais que assumiram a bonita responsabilidade de fazerem do seu lar uma Igreja doméstica, procurando dar testemunho do amor a Deus, junto aos entes queridos. Já, na terceira semana, teremos a oportunidade de louvar e bendizer a Deus pela entrega total de irmãos e irmãs que consagraram a vida a Jesus Cristo, dentro de uma Congregação, Instituto Religioso, ou Comunidade de Vida, para se dedicarem, totalmente, a Deus, através da oração e do trabalho apostólico, anunciando e dando testemunho do Santo Evangelho do nosso Salvador. Na última semana, queremos bendizer a vida de todos os cristãos leigos e leigas, discípulos missionários e discípulas missionárias, comprometidos em caminharem com a Igreja, de forma sinodal, assumindo, com amor e alegria, os serviços e ministérios na comunidade. Junto aos agradece-

“ Neste ano, toda a Igreja no Brasil está celebrando o Ano Vocacional com o Tema: “Vocação: Graça e Missão”

...

”

mentos a Deus que tem sido tão bom para conosco, continuamos a pedir a Ele que continue a enviar para nós mais “... vocacionados”, “... pois a messe é grande e os operários são poucos” (Lc 10,2).

Que os padroeiros de nossa Arquidiocese São João Batista e Nossa Senhora Auxiliadora sejam sempre nossos grandes intercessores, junto a Jesus Cristo, para que possamos viver bem a nossa vocação e sejamos sempre autênticos seguidores de Nosso Senhor Jesus Cristo, nos dias de hoje.

Um fraterno abraço para todos e todas. Que Deus os abençoe hoje e sempre. Amém!



A FÉ EM QUESTÃO!

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

Alegrias e Esperanças

“As alegrias e as esperanças, as tristezas e as angústias dos homens de hoje, sobretudo dos pobres e de todos aqueles que sofrem, são também as alegrias e as esperanças, as tristezas e as angústias dos discípulos de Cristo; e não há realidade alguma verdadeiramente humana que não encontre eco no seu coração.” (*Gaudium et Spes*, n. 1)


As palavras iniciais da Constituição Pastoral, sobre a Igreja no mundo atual, *Gaudium et Spes*, são as palavras que, provavelmente, mais expressam o que o Papa João XXIII desejava com o Concílio. O sucessor de Pedro queria que a Igreja pudesse, mais uma vez, assumir seu compromisso com a humanidade, destinatária do anúncio salvífico, do qual ela é a depositária.

Dentro do Compêndio dos documentos conciliares, ela é a única Constituição Pastoral e é a 4ª. Constituição do Concílio, como vimos nos artigos anteriores. Foi um texto que recebeu muitas emendas e foi votado apenas na quarta e última sessão do Concílio. A última votação teve os seguintes resultados: 2309 votos favoráveis; 75 votos contrários; 10 votos nulos. O texto final foi promulgado pelo Papa Paulo VI, no dia 7 de dezembro de 1965, na 9ª sessão solene do Concílio.

Depois do prólogo com três números, que dão o norte do texto conciliar, o documento apresenta uma introdução, na qual descreve a situação da pessoa humana no mundo atual. Seguindo a linha de João XXIII, o texto se destina a todas as pessoas e não apenas aos católicos e cristãos.

O texto introdutório é como uma verdadeira síntese de todo o documento, através da qual a Igreja contempla o destinatário da sua missão: o ser humano com suas esperanças e temores. A pessoa é vista no meio de um contexto marcado por diversas mudanças na ordem social, bem como no meio da evolução e do domínio da técnica e da ciência. Com isso, o ser humano passa por inúmeras transformações psicológicas, morais e religiosas, que geram desequilíbrios pessoais, familiares e sociais.

Porém, nem tudo está perdido porque, no mais íntimo de cada pessoa, existem inúmeras aspi-



rações universais do gênero humano, que tendem para Aquele que é a resposta e solução para a problemática humana: Jesus Cristo. Ao longo do texto, inclusive encontramos o tema da morte e do sentido da vida.

Na primeira parte do texto, intitulada “A Igreja e a vocação do homem”, o documento aborda o tema da dignidade humana, da comunidade humana, da atividade humana no mundo e da função da Igreja no mundo atual.

Em seguida, na segunda parte, a Igreja se volta para contemplar alguns problemas mais urgentes: a promoção da dignidade do matrimônio e da família; a conveniente promoção do progresso cultural; a vida econômico-social; a vida da comunidade política; a promoção da paz e a comunidade internacional.

Que a lucidez e a atualidade da Constituição Pastoral do Concílio nos ajudem a continuar trabalhando por uma Igreja inserida no hoje da história humana, capaz de dar razões da nossa fé aos irmãos e irmãs de nosso tempo, partilhando suas dores e alegrias!

“*Lembrados da palavra do Senhor: 'nisto reconhecerão todos que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros' (Jo 13, 35), os cristãos nada podem desejar mais ardentemente do que servir sempre com maior generosidade e eficácia os homens do mundo de hoje. E assim, fiéis ao Evangelho e graças à sua força, unidos a quantos amam e promovem a justiça, têm a realizar aqui na terra uma obra imensa, da qual prestarão contas Aquele que a todos julgará no último dia.*” (*Gaudium et Spes*, n. 93)


CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral

Vocações que se movem em pressa boa

Neste ano de 2023, o mês de agosto ganha contornos muito particulares: concentra, a um só tempo, a Jornada Mundial da Juventude e o mês vocacional, em pleno Ano Vocacional no Brasil. Isto não é pouca coisa: certamente, o Espírito tem muito a dizer a todos nós, porque vocação não é coisa de alguns, mas é presença em todos. De formas diferentes, mas todos têm o seu chamado e a sua caminhada especial e única a trilhar.

Arrisco a iniciar esta conversa de hoje, tomando a mensagem do Santo Padre para a JMJ. De maneira perspicaz, Francisco alude ao momento da Anunciação e o da saída imediata de Maria, já anunciada como a Mãe de Deus, para a casa de sua prima Isabel. É já a Igreja que sai, que vai ao encontro e serve. A Mãe, que carrega o próprio Redentor no ventre, Aquele, que será o Cordeiro Imolado, para servir e salvar a humanidade, segue ao encontro da prima idosa, para servir e dar a oportunidade a João Batista, ainda no ventre, também, de ser já o Precursor. Ele se move, ele reconhece Cristo presente e o Espírito inspira Isabel a dizer que ali está a Mãe do Senhor e inspira Maria a proferir o belíssimo Magnificat (itálico). Tudo é anunciado à humanidade, nesse momento.

Foi imediato! Não nos esqueçamos disso, em encontro de gerações fortes, como a configurar o presente, o passado e o futuro, mesclados, anunciando nossa vocação à Eternidade. Não fomos feitos para a morte, mas para a vida plena.

É hora, então, e é hora urgente, de olharmos para a nossa vocação, o nosso chamado e nos perguntarmos,

se já discernimos isso e, uma vez definidos, segundo o Senhor, se estamos efetivamente cumprindo com a nossa missão. Missão imediata, diária, no comum de nosso dia a dia. Missão de gente engajada, que não para para ficar se autocontemplando, mas que sai em ação contemplativa – olhar em Deus, mãos erguidas aos irmãos. Missão de quem não se prende a um “orgulho do chamado”, porque a ação é de Ele e que não se deixa alienar nas “redes”, ilusão fácil em nossos dias. Que possamos “jogar as redes”! Que não nos deixemos “enredar” por “redes virtuais” de inteligência artificial, que, muitas vezes, são pura manipulação e orgulho humanos. Denunciemos! E cultivemos um serviço de humanidade real, concreta, do tipo que vai ao encontro e não se esquece da presença viva, do acolhimento, do “olho no olho”, do serviço que dá testemunho e aponta Cristo, que é Quem importa.

Qual a sua vocação? Como ela está sendo vivida? É do tipo “pressa boa”, como o Santo Padre sugere, impelindo sempre para o Alto e para o outro? Ou – ai de nós – é a pressa de quem vive na superficialidade e arranja desculpas todos os dias, por conta de um tempo exíguo, sempre mais, de quem se deixou “engolir” pelas novidades tecnológicas, idolatrando-as e deixando-se escravizar por elas e se isolando com elas, apesar de dizermos que as tecnologias nos “facilitaram” a vida e nos trouxeram tempo?

Que este mês de agosto nos faça refletir, com sinceridade corajosa, sobre o caminho vocacional que estamos traçando. Todos nós - Padres, diáconos, consagrados e consagradas, família cristã, leigos e leigas, andando com fé, na vida de cada dia.

O Senhor sempre chama...



Caros Amigos! Paz e Avivar! Chegamos ao mês de agosto e, em nossa Igreja no Brasil, vivemos a dinâmica de falarmos, meditarmos e orarmos pelas Vocações! E, neste ano, em especial, vivemos o 3º Ano Vocacional no Brasil, que é promovido pela Comissão Episcopal Pastoral para os Ministérios Ordenados e a Vida Consagrada da CNBB, celebrando os 40 anos do caminho da Pastoral Vocacional, tendo como Tema: Vocação e Missão e Lema: “Corações ardentes, pés a caminho” (cf. Lc 24, 32-33). Durante este mês, seremos motivados da seguinte forma: no primeiro domingo, celebramos a vocação sacerdotal; no segundo, a vocação matrimonial; no terceiro, a vocação à vida consagrada e no quarto domingo, as vocações leigas.

É lindo olharmos para cada uma dessas dimensões vocacionais e podermos afirmar, sem sombra de dúvida: O SENHOR SEMPRE CHAMA... Ele continua a passear em nosso meio fazendo seu convite de Amor: “Vem e segue-me” (Mt 9,9), convite este que aquece nossos corações, assim como os dos Discípulos de Emaús, que é o pano de fundo desse Ano Vocacional!

“O Mestre está aí e te chama”. (cf. Jo 11,28) E, diante deste chamado, somos atentos aos apelos do Senhor? Temos consciência do nosso chamado? O mundo está sedento de Deus e almas precisam conhecer o Bom Mestre! E essa Missão é para todos! Por isso, o lema do Ano Vocacional nos provoca a não ficarmos somente na experiência com o Senhor. É preciso avançarmos! Anunciarmos com Vida! Isso mesmo! Muito mais do que palavras, precisamos ser verdadeiros SINAIS, por isso, devemos colocar os nossos “pés a caminho”! Sacerdotes, Religiosos e Religiosas e todos os Leigos e Leigas com os pés a caminho em todas as camadas de nossa sociedade, anunciando o Reino de Deus e o fazendo acontecer!

“Portanto, sede perfeitos, assim como vosso Pai celeste é perfeito.” (cf. Mt 5,48). Essa é a Vocação comum a todos nós: A SANTIDADE! Assim Deus nos sonhou, desde sempre, como nos ensina São Paulo: “Bendito seja Deus, Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, que do alto do céu nos abençoou com toda a bênção espiritual em Cristo, e nos escolheu nele antes da criação do

mundo, para sermos santos e irrepreensíveis, diante de seus olhos.” (cf. Ef 1,3-4) Ser SANTO, antes de tudo, é CORRESPONDER A UM CHAMADO DE DEUS! Não é algo opcional, mas uma VOCAÇÃO! Por isso, eu lhe provo, mais uma vez: Somos atentos aos apelos do Senhor? Temos consciência do nosso chamado?

O SENHOR SEMPRE CHAMA... Que, nesses lindos dias de agosto, possamos pedir ao Bom Deus que suscite em nosso meio Santas e Fecundas Vocações Matrimoniais, Sacerdotais e Religiosas e que não percamos de vista que, em todas elas, o BOM DEUS deseja que sejamos santos! Façamos juntos essa belíssima Oração a que somos convidados!

ORAÇÃO DO ANO VOCACIONAL

*Senhor Jesus,
enviado do Pai e Ungido do Espírito Santo,
que façais os corações arderem e os
pés se colocarem a caminho,
ajudai-nos a discernir a graça do vosso
chamado e a urgência da missão.*

*Continuai a encantar famílias, crianças,
adolescentes, jovens e adultos,
para que sejam capazes de sonhar e se entregar,
com generosidade e vigor,
a serviço do Reino,
em vossa Igreja e no mundo.*

*Despertai as novas gerações para a
vocação aos Ministérios Leigos,
ao Matrimônio, à Vida Consagrada
e aos Ministérios Ordenados.
Maria, Mãe, Mestra e Discípula Missionária,
ensinai-nos a ouvir o Evangelho da Vocação
e a responder com alegria.
Amém!*

Unidos até o céu! Até o próximo!
Salve Maria!
Do seu Irmão Menor.



A importância do consumo de água, também, no inverno



Já estamos na época mais fria do ano e já tiramos os casacos do armário. Temperatura fria, várias peças de roupa, fome excessiva e menos sede. É, justamente, nesse período do ano que costumamos ingerir uma menor quantidade de água. Uma das explicações para isso é que, no inverno, nós transpiramos menos do que nas outras épocas do ano. A vontade de matar a sede está mais ligada ao calor do verão e às atividades físicas. Profissionais da saúde afirmam que não beber a quantidade de água certa durante o dia, mesmo no inverno, pode trazer problemas para a saúde. Bom funcionamento intestinal, melhora da imunidade, maior produtividade e concentração, maior irrigação e oxigenação dos tecidos corporais e bom funcionamento do sistema cardiovascular são, apenas, algumas das vantagens que adquirimos, ao consumirmos a quantidade adequada de água.

Beber água é fundamental para manter o organismo e a pele hidratados, além de evitar algumas doenças, como problemas renais, especialmente, para as pessoas que já possuem algum tipo de patologia renal. Em acréscimo, beber água ajuda a manter a beleza da pele, dos cabelos, das unhas, e até evitar a celulite. Nessa época do ano, muitas pessoas costumam trocar a água por bebidas quentes, como café, chá, cappuccino, chocolate quente, porém isso deve ser evitado, pois a água não pode ser substituída por

outro tipo de bebida, pois ela tem suas funções muito bem definidas. O consumo de água facilita a eliminação de toxinas, que se acumulam em nosso organismo, por meio da urina. A água, também, lubrifica as articulações, evitando a desidratação nas cartilagens e ajuda a manter a temperatura do corpo. A recomendação de ingestão é de 35 ml de água por quilo, para se manter a pessoa hidratada. E há outros sintomas provocados pela falta de água: dor de cabeça, tontura, enjoo, pressão baixa e prisão de ventre.

Algumas dicas podem ser seguidas para o consumo de água adequado, nessa época do ano: manter uma garrafinha de água por perto pode ser útil, uma vez que a visualização deste item não deixa esquecer de beber água; fazer uso de aplicativos no celular que possam facilitar a hidratação e caso você não seja um expert no uso dos aplicativos, não se preocupe, pois, definir alguns alarmes, ao longo do dia, pode ser o suficiente para lembrar a ingestão de água. E, se você acha que beber água pura sem sentir sede, é algo “sem graça demais”, o preparo de águas saborizadas pode ser de grande ajuda, só não adicione açúcar. Nada substitui a água na hora de se hidratar, porém você pode dar preferência ao consumo de alimentos ricos em água, tais como pepino, melancia, alface, tomates e, até mesmo, uma sopa ou um caldo são boas opções, ao escolher o cardápio.

novacatedral.com

(21) 3602-1700

NOVA

CATEDRAL

SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral
novacatedralinteroi

novacatedralinteroi
novacatedralinteroi

mitra

coração

solidão

