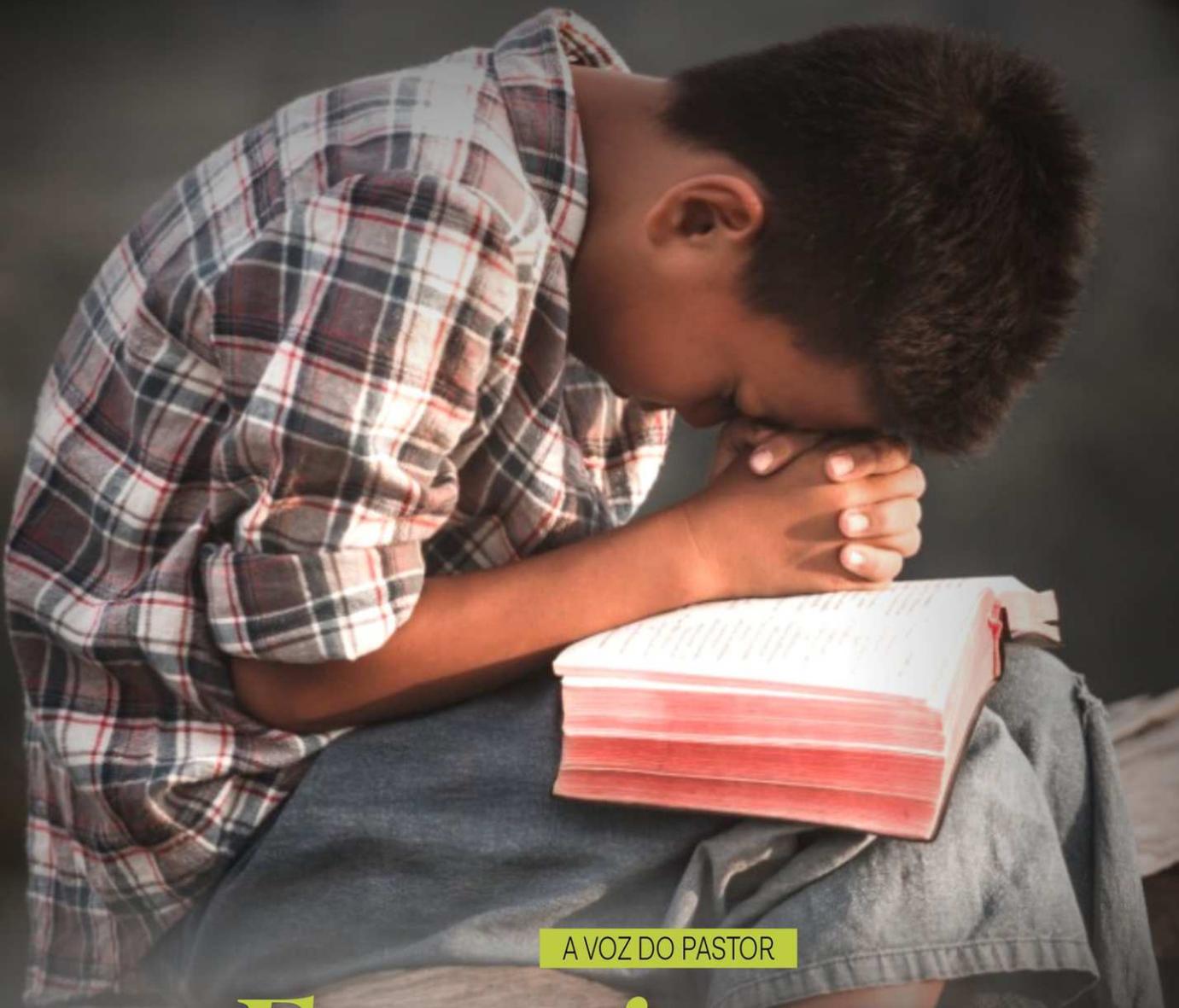


NITERÓI CATÓLICO



A VOZ DO PASTOR

Experimentar a Presença

O mês de setembro é dedicado à Bíblia. Neste mês, abraçamos uma oportunidade renovada, rica e especial, para cultivar e alimentar uma verdadeira espiritualidade bíblica. Esta espiritualidade deve estar fundamentada na Palavra de Deus. **PÁGS: 03 e 04**



**vamos
juntos
construir**
esta obra de Fé

**NOVA
CATEDRAL**

SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral.com
(21) **3602-1700**

 novacatedralniteroi
 novacatedralniteroi
 novacatedralniteroi
 novacatedral



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

Órgão 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: Revista On-Line

EDIÇÃO ENCERRADA:

26 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

NITERÓI
na
CATEDRAL

FM 106,7

Aos Sábados 15:00

Apresentação:

**JOÃO DIAS e
INGRID BIANCHINI**

**Participe deixando
seu recado!**

 (21) 3602-1760
WhatsApp



ARQUIDIOCESE
DE NITERÓI

CATEDRAL
FM 106,7





A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias

Arcebispo Metropolitano de Niterói

Experimentar a Presença

Irmãs e irmãos, muito queridos.

Candace, rainha da Etiópia e seu funcionário eunuco, provavelmente, jamais teriam seus nomes mencionados em qualquer parte se, um dia, o Espírito não tivesse sussurrado aos ouvidos de Filipe: “Adianta-te e alcança a carruagem.” No que Filipe chegava, o funcionário lia o profeta Isaías. Compreendes o que lê? “– pergunta Filipe. “Como poderia compreender, sem ninguém para me explicar? “– responde-lhe o outro (Atos 8,26-40).

O mês de setembro é dedicado à Bíblia. Neste mês, abraçamos uma oportunidade renovada, rica e especial, para cultivar e alimentar uma verdadeira espiritualidade bíblica. Esta espiritualidade deve estar fundamentada na Palavra de Deus. A Palavra-Viva chamada Jesus nos leva a fazer uma experiência profunda de Deus. Mas, é importante, aqui, fazer uma distinção entre presença de Deus e experiência de Deus. Deus se faz presente em toda parte. Sua presença é maravilhosa. Ele age em cada coração e quer a salvação de todos. Porém, a maioria das pessoas que traz a presença de Deus,

talvez, nunca tenha realizado a experiência de Deus. O que vem a ser a experiência de Deus? Deus pode ser experimentado?

Um exemplo pode ajudar. Uma pessoa só ouve um programa no rádio, se ela sintoniza o seu rádio na faixa daquele programa. Se assim o fizer, ela

“ A experiência de Deus acrescenta um momento novo à sua presença. ”

poderá ouvir e participar daquele programa. Porém, mesmo que ela não ligue o som, nem sintonize o programa, as ondas do rádio estão presentes. Entenderam? É assim, também, com a experiência de Deus. Você, também, pode ter a presença de Deus sem, contudo, experimentar essa presença, simplesmente, por não sintonizar com ela.

Quando você entra em sintonia com a Palavra de Deus, tem a oportunidade e a graça de conhecer e reconhecer a Sua presença e, ao mesmo tempo, experimentar essa presença agindo em sua vida, na vida do seu próximo, na vida da Igreja e na vida do mundo.

Daí a necessidade de não deixar passar o mês da Bíblia, sem crescer no conhecimento da Palavra de Deus. Como se faz isso? Participando dos estudos propostos para melhor compreensão, conhecimento e fé da Carta aos Efésios, que é o livro da Bíblia a ser aprofundado neste mês, com o lema "Vestir-se da nova humanidade" (Ef 4,24). Não basta ler. É preciso saber ler. Para tanto, é preciso ter ao lado quem já caminhou nesse caminho de saber ler. Você, também, compreende o que lê?

Há um outro lado da espiritualidade bíblica que não pode ser esquecido. A vivência da espiritualidade bíblica desperta o desejo de ser missionário, alguém que convida mais e mais pessoas a conhecerem o amor de Deus revelado em Sua palavra e na Palavra viva de seu Filho, Jesus Cristo.

Se você ainda não participa, em sua paróquia ou comunidade, de algum grupo de estudos, reflexão e oração, procure participar. Se você já participa, convide outras pessoas para conhecerem a Palavra de Deus. Amor brota do conhecimento. O que a gente não conhece, como pode dizer que ama? Seja um missionário de Jesus. Colabore, para que sua palavra seja conhecida, amada e seguida, sobretudo, por aqueles que foram batizados e se afastaram

da fé católica ou, simplesmente, foram batizados e... nada mais. Se você perguntasse a seu irmão se ele compreende o que lê e ele respondesse o mesmo que o funcionário da rainha Candace respondeu a Filipe: "Como poderia compreender, sem ninguém para me explicar?" – O que você teria a dizer a ele? O que teria a dizer a você mesmo/a? Está vivendo a espiritualidade bíblica e experimentando Deus hoje?

**“ Em nome da Igreja,
convido você a ser
instrumento da palavra
de Jesus aos irmãos. ”**

Em nome da Igreja, convido você a ser instrumento da palavra de Jesus aos irmãos. Aproveito o momento para agradecer a todos aqueles que colaboram e muito contribuem na formação dos nossos cristãos em nossas paróquias e comunidades. Peço ao bom Deus que continue encorajando e fortalecendo aos que buscam anunciar e testemunhar a Boa Nova de Jesus Cristo.

O Senhor da Vida abençoe você e sua família, nos esforços em fazer do mundo o santuário da presença e da experiência de Deus. Amém.



PALAVRA DE DOM GERALDO

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

A Sagrada Escritura nos mostra que Deus sempre nos chama

Queridos irmãos e irmãs, louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo e a Virgem Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe.

No mês de setembro, a nossa Mãe Igreja nos convida a olhar com mais carinho e a dedicarmos um tempo maior à Palavra de Deus, a Bíblia Sagrada. E, neste Ano Vocacional, somos convidados a refletir, a partir da Palavra de Deus, o carinho e o amor de Deus para com os seus filhos e filhas, convocando - nos a acolher a sua Santa vontade e a viver a Sua proposta de amor e misericórdia junto a todas as pessoas.

Ao longo da História da Salvação, Deus contou com os patriarcas, os profetas, com homens e mulheres que falassem e realizassem obras em seu nome junto a seu povo. Muitos relatos do Antigo Testamento nos mostram que o povo de Deus, em vários momentos da sua caminhada, distanciou - se de Deus, no entanto, com paciência e misericórdia, o Senhor sempre convidou pessoas para chamar a atenção do seu povo para voltar o pensamento e o coração para Ele, procurando cumprir os seus ensinamentos.

Abraão é, para nós, um grande exemplo de pessoa chamada por Deus, para cumprir uma importante missão, pois ouviu o Senhor, confiou plenamente em suas promessas e foi capaz de colocar a sua vida totalmente nas mãos de Deus. É um exemplo de fé para todos nós. Quando o povo de Deus enfrentava a dura escravidão no Egito, Deus chamou Moisés para estar à frente do seu povo para libertá-lo e Moisés, mesmo com as suas limitações humanas, realizou a vontade de Deus, conduzindo o povo a um lugar onde pudessem viver em paz. Já na Terra Prometida, o povo de Deus continuou a enfrentar momentos difíceis em sua vida de fé e nas relações entre as pessoas, mas Deus sempre chamou pessoas para favorecer o Seu povo

a endireitar os seus caminhos, dentre eles, destacamos os profetas que denunciavam todo tipo de mal praticado no meio do povo e anunciavam o amor, a misericórdia do Senhor e as orientações, para que o povo pudesse viver como Deus queria.

Na plenitude dos tempos, Deus Pai, para resgatar toda a humanidade, nos enviou o seu Filho Unigênito, Jesus Cristo, para nos salvar, nos libertar de todos os nossos pecados. Chamou a Virgem Maria de Nazaré, para ser a Mãe do Salvador, que, cheia de graça, vai dizer sim à santa vontade de Deus e nos dá o Salvador. Com a presença de Jesus em nosso meio, Ele mesmo, o Filho de Deus, convidou, diretamente, as pessoas para segui-LO e anunciar a todos que o Reino de Deus já estava presente no meio do povo. E, assim, temos os Apóstolos, os primeiros discípulos e discípulas, que foram por muitos lugares, atendendo o envio de Jesus Cristo, para anunciarem a Boa Nova do Reino de Deus e batizaram a muitos irmãos e irmãs em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Passados tantos séculos, o Senhor continua chamando pessoas para fazerem parte da sua Igreja, para anunciarem a Sua palavra e darem testemunho de Seu amor para outras pessoas. É preciso que estejamos sempre atentos ao chamado do Senhor. Os bispos da América Latina e Caribe, reunidos em Aparecida, SP, no ano de 2007, elaboraram o Documento de Aparecida convocando-nos, para "*Sermos Discípulos e Missionários de Jesus Cristo*"; e o Papa Francisco, na *Exortação Apostólica Evangelii Gaudium* (A Alegria do Evangelho), convidou-nos para que possamos, como cristãos que somos, anunciar com amor, entusiasmo e alegria o Evangelho de Jesus Cristo.

Querido irmão e irmã, ao sentirem o chamado de Deus, iluminado pela Sagrada Escritura, digam como Samuel: "Aqui estou" (1Sm 3,16).





A FÉ EM QUESTÃO!

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



Educar é preciso!

Cada vez mais, nós nos damos conta de que a educação é essencial para os nossos dias. Porém, o que temos constatado, é exatamente o contrário! Fala-se tanto de educação, mas parece que não a encontramos. Quem se propõe a trabalhar por ela, ou desiste, ou só fica nos belos discursos para seus públicos ou tem-se desgastado para conseguir fazer com que nossos contemporâneos sejam educados e não apenas tenham um diploma. Parece que estamos na sociedade que, cada vez mais, carece de educação e de diploma!

A Igreja, como sempre fez, também hoje, tem algo a dizer sobre isso! Depois de apresentarmos as 4 grandes constituições do Concílio, a partir desse mês, apresentamos as suas 3 declarações.

No presente artigo, queremos nos deter na declaração *Gravissimum Educationis*, conhecida como Declaração sobre a educação católica. O texto foi aprovado com 2290 votos favoráveis e 35 contra e promulgado, em 28/10/1965, pelo Papa Paulo VI.

O texto começa com um proêmio que afirma a importância e a atualidade da educação: “O sagrado Concílio Ecumênico considerou atentamente a gravíssima importância da educação na vida do homem e a sua influência cada vez maior no pro-

gresso social do nosso tempo.” (n. 1) Tendo em vista que o Concílio estava diante dos desafios do cidadão do século XX, com suas alegrias e tristezas, querendo anunciar o Evangelho da salvação, não poderia fechar os olhos para o desafio do processo educacional, no qual a Igreja sempre teve um papel de extrema relevância.

O texto conciliar reforça o direito universal à educação e destaca que a verdadeira educação busca a formação da pessoa humana por completo e em vista do seu fim último e do bem da sociedade humana, na qual o adulto deverá tomar parte. Uma educação cristã não apenas transmitirá os valores cristãos, mas, sobretudo, proporcionará o encontro com o Mestre por excelência e Senhor de nossas vidas: Jesus Cristo.

Para essa missão, todos os educadores terão

“

“Sem dúvida, a Igreja sempre valorizou o papel de grande relevância das escolas no processo educacional...”

”

SEGUE-ME
Pe. Ronald Batista da Silva

responsabilidades: pais, a sociedade civil e a Igreja.

Cada um a seu modo e através dos diversos meios disponíveis, sobretudo, a catequese favorecerá à formação integral de todos aqueles que vivem o processo educacional. Sem dúvida, a Igreja sempre valorizou o papel de grande relevância das escolas no processo educacional. Contudo, a escola não pode assumir essa missão sozinha. Os pais terão seus direitos, mas também seus deveres, que não devem ser delegados integralmente à escola e à Igreja, como normalmente temos visto.

O Concílio também reforça a necessidade de a Igreja ser solícita com os alunos não católicos, os quais, também, necessitam de uma formação humana e religiosa, mesmo que não seja confessional. Nesse processo, as escolas e as universidades católicas sempre tiveram um papel de suma importância, sobretudo na formação de grandes personalidades da sociedade, mas também na formação de tantos irmãos e irmãs que careciam de educação básica.

Conclui o texto conciliar: “O sagrado Concílio exorta vivamente os jovens a que, conscientes da importância do múnus educativo, estejam preparados para o receberem com ânimo generoso, sobretudo, naquelas regiões em que, por falta de professores, a educação da juventude está em perigo.” (n. 12)

Que continuemos trabalhando pela educação! Que, no mais íntimo de nós, continuemos a acreditar que é possível formar bem e profundamente nossas crianças, adolescentes e jovens! Que o Divino Paráclito nos ajude a cumprir bem a missão que o Divino Mestre confiou a todos nós!

Chamados a Viver na Luz

“Eu sou a Luz do Mundo; aquele que me segue não andar­á em trevas, mas terá a luz da vida.” (Jo 8, 12). A vida Cristã é marcada por uma passagem significativa: passagem das trevas do erro, do pecado e da morte para a luz da vida. Essa Luz se identifica com o Cristo - Ele é a nossa vida e a nossa Luz. Há um processo a ser realizado ou um caminho a ser percorrido, se quisermos viver a autenticidade da vida Cristã. Não se trata de uma vivência, apenas, moral, como se fosse, apenas, não pecar; esse, sem dúvida, é o primeiro passo, todavia, é imperativo aprender a fazer o bem, como disse o profeta Isaías: “ces­sei de fazer o mal, aprendei a fazer o bem. Respeitai o direito, protegei o oprimido; fazei justiça ao órfão, defendei a viúva” (Is 1, 17). Assim, ser luz é uma mudança profunda de nosso modo de ser e agir, compreende todo o nosso relacionamento com Deus e com o próximo, implica sair de um individualismo para a abertura de coração, aprender a fazer o bem.

Nossa sociedade é marcada por muitas trevas, embora, também, verifiquemos algumas luzes; trevas de uma cultura da morte, em que a vida se vê ameaçada desde a concepção até seu término natural; violência de todo tipo: intolerância, preconceitos, calúnias, divulgação e propagação de falsas notícias, disseminação de valores que desvirtuam a dignidade humana. Muitos são os males que nos afligem nesse tempo. No entanto, o Cristão não pode se omitir. Faz-se necessário adotar uma postura crítica sobre essa realidade. Ser Luz implica nosso testemunho de vida, no modo como vivemos os valores em que acreditamos. Diante de uma sociedade neopagã, materialista e hedonista, nosso testemunho de busca de Deus e de vivência da Palavra de Deus é o primeiro passo para iluminar as trevas ao nosso redor.

A vocação Cristã a ser luz começa com a luta pessoal e o auxílio da comunidade, ancorada na Graça de Deus, para ven

“
*a caridade, pois
sem a caridade
faremos muito
barulho, porém
não levaremos
a luz de Jesus
ao irmão.*

”

cer o pecado e suas funestas consequências. A luta contra o pecado e o mal que travamos todos os dias deve nos lembrar de que nossa batalha é, também, espiritual, além de nos ajudar a ser misericordiosos com os que ainda estão nas trevas; no entanto, é preciso um outro passo, também, importante: *a caridade, pois sem a caridade faremos muito barulho, porém não levaremos a luz de Jesus ao irmão.* A caridade é a fé em ação, um passo importante, pois demonstra que a Luz de Jesus está e continua acesa em nosso coração. A caridade é o óleo que mantém nossas lâmpadas acesas e sempre é bom lembrar que, quando falo em caridade, não me refiro, apenas, a algo como dar esmolas, também isso, mas a caridade como luz, como amor

cristão, amor desinteressado que se manifesta por fazer o bem e se fazer próximo.

Enfim, não basta ter sido iluminado por Jesus, é preciso perseverar na luz. Quem segue o Senhor tem momentos de cansaço e desânimo. Parece que as trevas são muito densas e essa é uma tentação forte que o maligno coloca no coração das pessoas, mas uma pequena vela acesa é capaz de romper as trevas de um quarto escuro, por isso, não podemos desanimar. Perseverar sempre é o chamado, ser luz onde estivermos: “outrora éreis trevas, mas agora sois luz no Senhor: comportai-vos como verdadeiras luzes.”

(Ef 5, 8)



CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral

É Tempo de escuta e transformação

É hora de começar o que seremos. É hora de abrir a Sagrada Escritura, ajoelhar os corações e estender as mãos. É hora de olhar para o alto e para a frente, de enfrentar os desafios que vêm – porque não há vida cristã sem eles.

O mês de setembro é sempre tempo especial para entendermos isso. Mês temático no Brasil nos leva a buscar a Palavra de mais perto, porque vem nos socorrer diante da vocação que assumimos, a cujo “sim” agosto nos chamou a renovar. Dissemos o “faça-se” necessário e filial, mas e agora? Agora, é o Senhor mesmo quem nos socorre e guia, dizendo-nos mais uma vez que permanece conosco e que nos basta a confiança nEle!

Sabemos que não é fácil a caminhada, e isto porque as realidades são, muitas vezes, adversas e as nossas fragilidades atrapalham, também. No

“
**Iniciemos, hoje, agora,
aquilo que queremos fazer,
aquele que queremos ser.**

”

entanto, caros leitores, que possamos aproveitar os desafios que daí brotam para crescermos na fé e agirmos em testemunho que arrasta. Não é preciso muito, apenas autenticidade cristã, vivência coerente, ações de fraternidade, solidariedade, partilha e justiça. Fazer o bem, agir com caridade, espa



lhar perdão – essa é a “receita” melhor para não errarmos o trajeto.

Iniciemos, hoje, agora, aquilo que queremos fazer, aquele que queremos ser. Não esperemos que fique “tudo tranquilo”, que “tenhamos tempo”, que “as condições favoreçam”. Façamos acontecer a mudança, porque, para ela acontecer, é preciso darmos o primeiro passo. Isso vale em todas as dimensões da vida, e vale, ainda mais, em nossa vida de fé, em nosso chamado a ser Igreja.

Sei que, muitas vezes, as coisas parecem difíceis demais. Há obstáculos grandes. Há questionamentos. Há “acusações”, incompreensões – não faltam pessoas para atrapalhar. Reclamam e, dentro de nossas casas, muitas vezes, porque “vamos à igreja demais”. Questionam, porque querem uma “Igreja ao modo delas”, que não implique compromisso e conversão. Incomodam-se, porque não experimentaram o Senhor e ignoram a fé. No entanto, é aí o maior espaço de ação. É o momento do testemunho que impacta: a simples presença de quem tem fé, se é verdadeira e autêntica, faz diferente qualquer lugar! Os corações não ficam indiferentes a isso.

Sigamos como fermento na massa, Luz nas realidades, sal das terras que pisarmos. Sigamos fir-

mes, confiantes, olhando sempre para a Santa Cruz, a ser exaltada sempre, porque, nela, o Amor se deixou pregar por nós e consumou as trevas, inaugurando a vida plena para cada um de nós e para sempre. Ali, naquele Madeiro Sagrado, nada foi fácil, mas tudo foi Amor. Aos pés da Cruz, não foi fácil, também, para a Mãe suportar um coração cheio de dor e ouvir do Filho que, “agora”, todos nós éramos OU SERÍAMOS???????????? filhos seus. Mas a Senhora das Dores acolheu, porque sabia ouvir o Filho e ser dócil aos desígnios do Senhor. E sabia silenciar, esperando no Senhor, mesmo se de coração apertado, pois sabia que a lógica dEle era sempre a melhor e que o tempo provaria sempre isso.

Que possamos fazer assim também. Que, como Ela, sejamos dóceis, servidores, orantes. Que busquemos ouvir a Palavra, abrimo-nos ao Espírito, seguir o exemplo de Cristo. Que busquemos, a cada dia, cultivar os valores que a Palavra apontou, e não os valores efêmeros do mundo, não o apego àquilo que passa; que desejemos, como disse S. Jerônimo, “aprender na terra aquelas verdades cuja consistência persistirá também no céu”. Com perseverança! Começando e recomeçando sempre. E o dia eterno virá, e será ao lado dEle.

Diácono Nélio do Amparo

Crer em Jesus Cristo nos conduz à verdadeira Vida!

“Aqueles que procuram a vida precisam olhar para a promessa e para a sua realização em Cristo”.
Palavras do Papa Francisco.

Caríssimos irmãos em Cristo, os filhos de Deus devem buscar, diariamente, a presença do Ressuscitado, para que suas vidas sejam vidas inseridas no mistério de Jesus e que testemunhem sem-

pre a condição primordial do ser humano que é o amor para com Deus, em primeiro lugar, e o amor para com o próximo.

Dessa forma, viveu Francisca de Paula de Jesus, conhecida como Nhá Chica - hoje, a Beata Nhá Chica, a mãe dos pobres. Ela que, apesar de toda a dificuldade, procurou viver como Jesus Cris

to viveu e aprendeu que o fundamental é perdoar e amar como o Mestre amou.

Aquele que, realmente, ama a Deus, ama, também, o seu próximo e a exemplo do próprio Deus perdoa sem medidas.

Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, a mãe dos pobres, buscava, diariamente, praticar a misericórdia que Deus concede a todos que O amam verdadeiramente, seguindo o preceito evangélico ensinado pelo Senhor que disse: “seja misericordioso como Pai que está no céu é misericordioso” (Cf. Lc 6, 36-38).

Caríssimos irmãos, vivemos em uma sociedade marcada, muitas vezes, pelo ódio e violência, então, perdoar e ser perdoado parecem atitudes distante de serem alcançadas.

Nhá Chica, também, viveu esse tempo somado ao problema da escravidão, encontrada nas grandes fazendas de café, em Minas Gerais, onde a vida humana dos escravizados valia, somente, enquanto o trabalhador ou a trabalhadora conseguia produzir. Portanto, no momento em que as condições de saúde não permitiam essa produção, esses homens e mulheres eram abandonados e jogados ao relento, sem esperança de uma vida digna.

Essa situação é bem parecida com a da época atual, pois praticar o perdão parece, para muitos que se dizem seguidores de Jesus Cristo, uma situação impossível e esse tipo de comportamento é definido pelo Papa Francisco como atitude ou riqueza do inimigo de Deus.

O Papa Francisco lembra que o perdão é condição fundamental, para que o homem possa entrar no céu.

Homens e mulheres de todas as épocas são tentados a não perdoar, tendo como base o egoísmo de pensar na própria vida, esquecendo Sem dúvida, a Igreja sempre valorizou o papel de grande relevância das escolas no processo educacional que Deus nos criou à Sua imagem e semelhança, para vivermos em comunidade, como aconteceu na igreja nascente, onde nenhum dos seguidores do Senhor passava necessidade, pois todos viviam em comum, praticando o bem para com os irmãos.

Nos tempos modernos, caímos no egoísmo de pensarmos, somente, em nós mesmos, nas nossas próprias vontades e desejos, vivendo como se fôssemos os Senhores de nossas próprias vidas, deixando de lado o próprio Amor encarnado de

“
**O Papa Francisco lembra
que o perdão é condição
fundamental, para que o
homem possa entrar no céu.**
”

Jesus Cristo.

Quando fazemos um verdadeiro encontro com Jesus, torna-se impossível não viver a dimensão do perdão.

Nhá Chica viveu essa dimensão do amor, anunciando a Palavra divina, crendo naquele que caminhou entre nós, como peregrino, Jesus Cristo, iluminando os corações para o verdadeiro caminho, para a verdade e para a vida voltada para o Senhor.

Nhá Chica, sempre, buscou no perdão a fortaleza de sua caminhada, pois amava a Deus acima de todas as coisas e, às sextas-feiras, ela paralisava todas as atividades e se dedicava, inteiramente, às orações, contemplando o maior perdão já praticado na terra, que foi o perdão oferecido por um verdadeiro Deus e verdadeiro homem, no quadro da Paixão a que nosso Senhor Jesus se submeteu, sem ter nenhum pecado e nenhuma culpa, para salvar a humanidade.

Nesse tempo dedicado, exclusivamente, ao Senhor, Nhá Chica se deixava levar em pensamento até o local do calvário de nosso Senhor Jesus Cristo e contemplava, pelos olhos da fé, o quase que trucidado pelos seus algozes, Ele, verdadeiro Deus e verdadeiro homem, torturado e chagado.

Pela fé, Nhá Chica não estava sozinha, ao contemplar a paixão de Jesus pela humanidade.

A virgem Maria, a quem Nhá Chica chamava de sua sinhá, estava a seu lado, preenchendo o seu coração e intercedendo junto a Jesus pelas vidas de todos os filhos de Deus. A serva Nhá Chica abria seu coração para as coisas do alto e permitia que o Espírito Santo de Deus preenchesse seu coração.

Pratique o perdão e seu coração será transformado, muitas vezes, de coração duro de pedra para um coração de compaixão, de fé, como foi o coração de Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, no tempo em que ela peregrinou na terra.

Beata Nhá Chica, rogai por nós!



A alimentação pode auxiliar na prevenção do Alzheimer?

Quem já não ouviu a frase: “somos o que comemos”. A alimentação é fundamental para a prevenção de várias patologias, e quando não damos atenção ao que comemos podemos não só desenvolver algumas doenças, como podemos piorar ou acelerar o mal funcionamento dos órgãos. Os alimentos a serem priorizados devem ser consumidos diariamente e, claro, fazem parte de uma lista variada, colorida e repleta de nutrientes.

A demência é uma síndrome responsável por comprometer a memória e a cognição, e costuma estar relacionada ao envelhecimento humano e aos hábitos seguidos ao longo da vida. Apesar da causa e os sintomas serem variados, algumas das manifestações mais comuns são as doenças que afetam o domínio cognitivo, como o Alzheimer e o Parkinson. Estima-se que cerca de 1,5% dos casos de demência leve a moderada sejam reversíveis, e isso pode ser feito por meio da adoção diária de hábitos saudáveis, como praticar atividades físicas, cessar o tabagismo e, não menos importante, optar por uma alimentação saudável.

Dentre os alimentos que auxiliam na prevenção da demência, podemos citar o azeite, rico em ingredientes pró-memória. Um deles se chama oleocantal, que ajuda a combater as beta-amiloides, proteínas ligadas ao Alzheimer. Os antioxidantes do azeite, como por exemplo o hidroxitirosol, protegem de danos as células do cérebro. Para completar, ainda há uma oferta de gordura boa, que favorece as conexões entre neurônios. O consumo de peixes, em especial o atum e o salmão, ricos em ômega 3, está relacionado a um maior volume de massa cinzenta. As áreas cerebrais mais beneficiadas pelo consumo desse alimento são as responsáveis pela memória e pelo aprendizado.

Os grãos integrais como por exemplo o arroz e as fibras solúveis melhoram a sensibilidade à insulina. O Alzheimer é caracterizado por um processo de



“ A alimentação é fundamental para a prevenção de várias patologias ... ”

inflamação gerado pelo acúmulo de toxinas no cérebro. Essa inflamação é ocasionada, em grande parte, pela resistência à insulina. Os grãos integrais ainda têm vitamina E, que retarda o envelhecimento do corpo. A sugestão é investir em uma porção diária variada de legumes tais como cenoura, abóbora, tomate, beterraba, abobrinha, berinjela e repolho. Os pigmentos que dão cor aos vegetais têm diferentes compostos bioativos com efeitos protetores no cérebro.

As nozes podem trazer benefícios na prevenção de distúrbios cerebrais e de doenças crônicas. Isso porque existem componentes dentro desses alimentos capazes de proteger o cérebro contra o estresse oxidativo e eventuais inflamações, que agravam a saúde cognitiva.

Uma bebida tradicional chinesa, o chá-verde, está associada a um potencial efeito neuroprotetor, que pode diminuir a atrofia cerebral relacionada à idade. Isso porque o ele é rico em polifenóis como as catequinas, que são compostos responsáveis por acelerar o metabolismo e protegê-lo de danos celulares. Hipertensos devem evitar o consumo desta, já que a mesma pode elevar a pressão arterial. E por fim as frutas como morango, laranja, maçã, pera e banana são fontes de flavonoides, necessários para a manutenção da função cognitiva e para reduzir o risco de demências como o Alzheimer.



Por que deixar coisas importantes pra depois?

Deixar para depois! Vamos entender primeiro o que está em jogo nessa ação!

Deixar para depois, podemos deixar, mas o estranho é porque isso acontece com coisas que sabemos que são necessárias e importante fazê-las!

Existe algo que nos impede de levantar, de pegar o material para começar a estudar, ou de pegar a chave do carro e ir para o mercado fazer compras, ou ainda de levantar da cama para começar o dia, e por aí vai.

Pois bem, nós temos em nosso cérebro um sistema chamado dopaminérgico. Ele é o responsável por nos impulsionar a executar nossas funções e comportamentos, e por nos manter em busca da satisfação e prazer.

Ele nos motiva, nos movimenta, nos anima a fazer o que precisa ser feito.

Quando esse sistema não está ativado, naturalmente como precisa, essa função começa a falhar e, então, falta-nos o impulso para realizar coisas que, mesmo sabendo que são importantes, não as realizamos e vamos fazendo o famoso “empurrando com a barriga”.

Por exemplo, se eu te oferecer um chocolate nesse estado deficitário de dopamina, você pode se animar a comê-lo, mas jamais terá o impulso de levantar e ir ao mercado comprar um chocolate, entende?

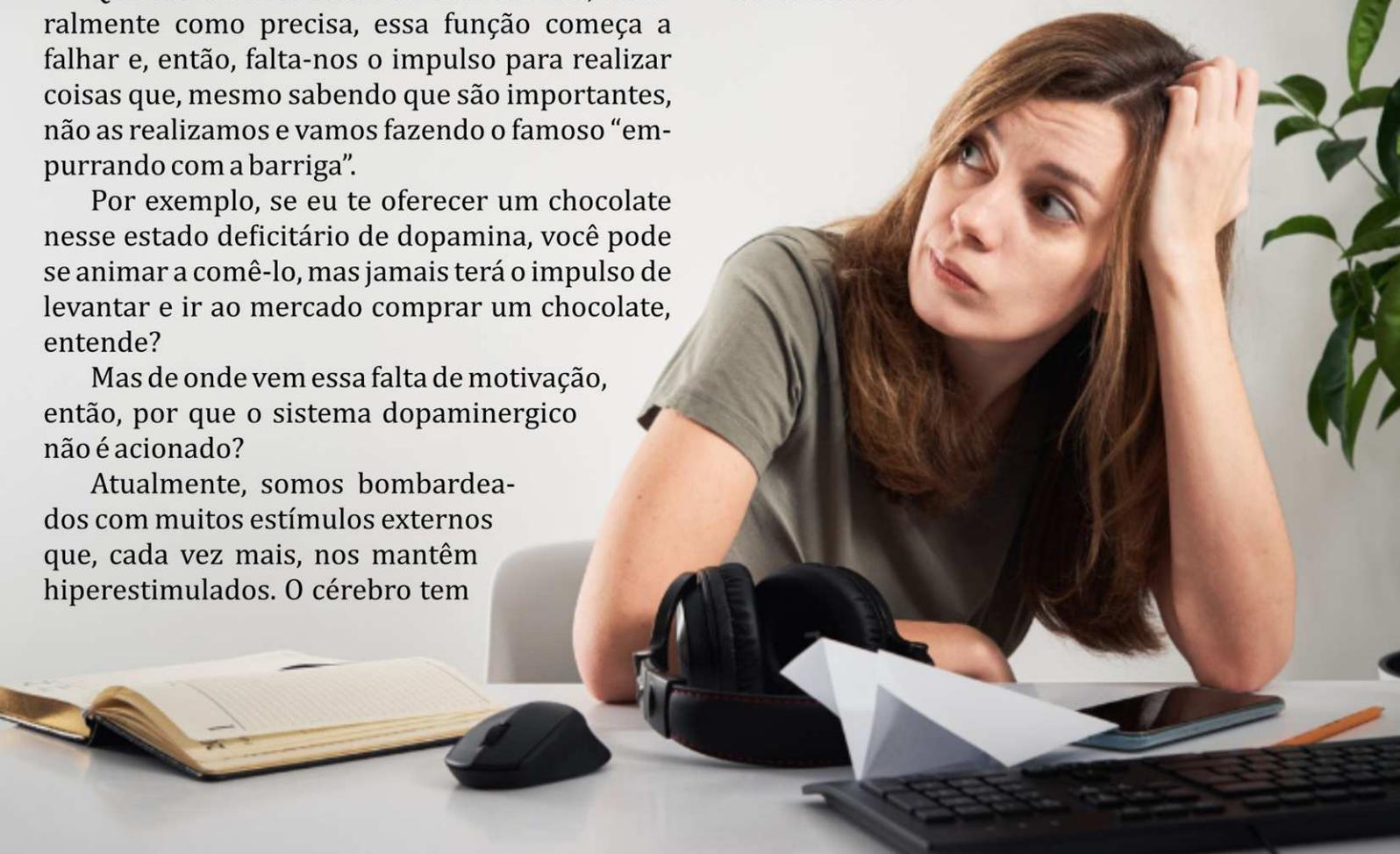
Mas de onde vem essa falta de motivação, então, por que o sistema dopaminérgico não é acionado?

Atualmente, somos bombardeados com muitos estímulos externos que, cada vez mais, nos mantêm hiperestimulados. O cérebro tem

sempre uma tendência de se autorregular, ele por si só bloqueia a recaptação de dopamina, já que está recebendo muito estímulo externo. Só que os estímulos externos começam a assumir essa função fazendo com que a pessoa busque cada vez mais por eles (celular, jogos, doces, comidas altamente processadas, pornografia.....). Até que, se não for por esses estímulos rápidos e fáceis, a pessoa não sente ânimo em mais nada diferente disso.

E aí, estudar, trabalhar, tirar projetos do papel, iniciar aquele curso que precisa ser feito estão, cada vez mais, entediados. Esses estímulos externos dessensibilizaram o sistema de recompensa. Nada mais que exija um pouco mais de tempo para se realizar, vai nos motivar a nos movimentarmos.

Assim, precisamos dosar os estímulos externos e dar espaço, para que nosso cérebro funcione naturalmente.





SUPERANDO LIMITAÇÕES

Drª Loise de Oliveira Caputo - Psicóloga e Psicopedagoga

"Soft Skills" ou habilidades leves nos mostram as habilidades comportamentais e interpessoais que uma pessoa pode usar para melhorar a comunicação, colaboração e interação entre as pessoas de maneira eficaz.

Há diversas habilidades que podemos desenvolver a cada dia:

Assertividade: não julgar, não agir com agressividade, nem omitir, mas falar com clareza e sabedoria (não gostei disso, não me fez bem);

Resiliência: buscar sempre um olhar positivo, transcendente e de espiritualidade nas situações difíceis (Walsh, 2016; Costa & Yunes, 2022);

Empatia: colocar-se no lugar do outro é muito importante. "Faça pelos outros aquilo que você queria que fizesse por você" (Tobias 4,4);

Comunicação: comunicar-se com clareza, de modo objetivo e claro; (palavras repetidas - melhor mudar uma delas !!!')

Relacionamento interpessoal é um desenvolvimento da própria inteligência humana (Gardner);

Espírito de equipe: Falta verbo no infinitivo como nos outros exemplos — juntos somos mais fortes e com o mesmo objetivo (I Cor 12: a igreja é um corpo);

Gestão de tempo: aproveitar melhor o tempo realizando esquemas de horários;

Liderança: liderar é uma arte. É desafiar a si

próprio a cada dia;

Persuasão: a forma de comunicar e convencer sem perder a ética e moral;

Criatividade: falta verbo —a imaginação auxilia muito para a realização de coisas novas;

Visão estratégica: organizar um tempo para agir com mais clareza (observar os pontos fortes e fracos);

Positividade: falta verbo —mesmo com dificuldades, mas tendo um olhar resiliente; caso não tenha solução partir para outro objetivo (Costa, Yunes, 2022);

Resolução de problemas: falta verbo — sempre tem uma saída no fim do túnel.

Inteligência emocional - apresentação fugiu aos exemplos ... nos favorece no fortalecimento e resistência nas dificuldades.

Proatividade: falta verbo —ação que nos favorece na resolução dos problemas anferamente;

Adaptabilidade idem —nos ajuda sempre nas coisas novas, pois sempre estamos aprendendo.

Possamos criar essas habilidades para desenvolvermos uma interação melhor com o outro, seja no cotidiano, no trabalho, na família.

Escrito por Pe. Marcelo José
Mestre em Psicologia e do desenvolvimento humano

Sigamos juntos!

por Setor Nova Catedral

Olá, Família dos Amigos e Amigas da Nova Catedral!

Nossa Obra de Fé não para! Estamos, neste momento, realizando a concretagem das lajes que estão dando forma ao Caminho da Gratidão! E como tem sido importante a sua participação, através de suas doações! Vemos a Providência Divina se manifestando! Em cada metro cúbico de concreto, estão misturadas as suas orações e isso tem sido decisivo na construção de nossa CATEDRAL!

“Eu assumi esse compromisso, juntamente com o Clero, devido à necessidade pastoral de termos uma igreja mãe, que possa bem acolher os muitos filhos da Arquidiocese.” (D. José Francisco Rezende Dias)

E esse compromisso firmado pelo nosso Arcebispo se estende também a Você, querido Filho e Filha dessa Arquidiocese! SIGAMOS JUNTOS na construção deste NOVO TEMPLO para este NOVO TEMPO! Faça parte desta linda história! A sua ajuda faz toda diferença!

Para avançarmos cada dia mais, saiba como colaborar na construção de nossa Catedral. Existem três modalidades:

1) CAMINHO DA GRATIDÃO, através de cadastro no site caminhodagratitude.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

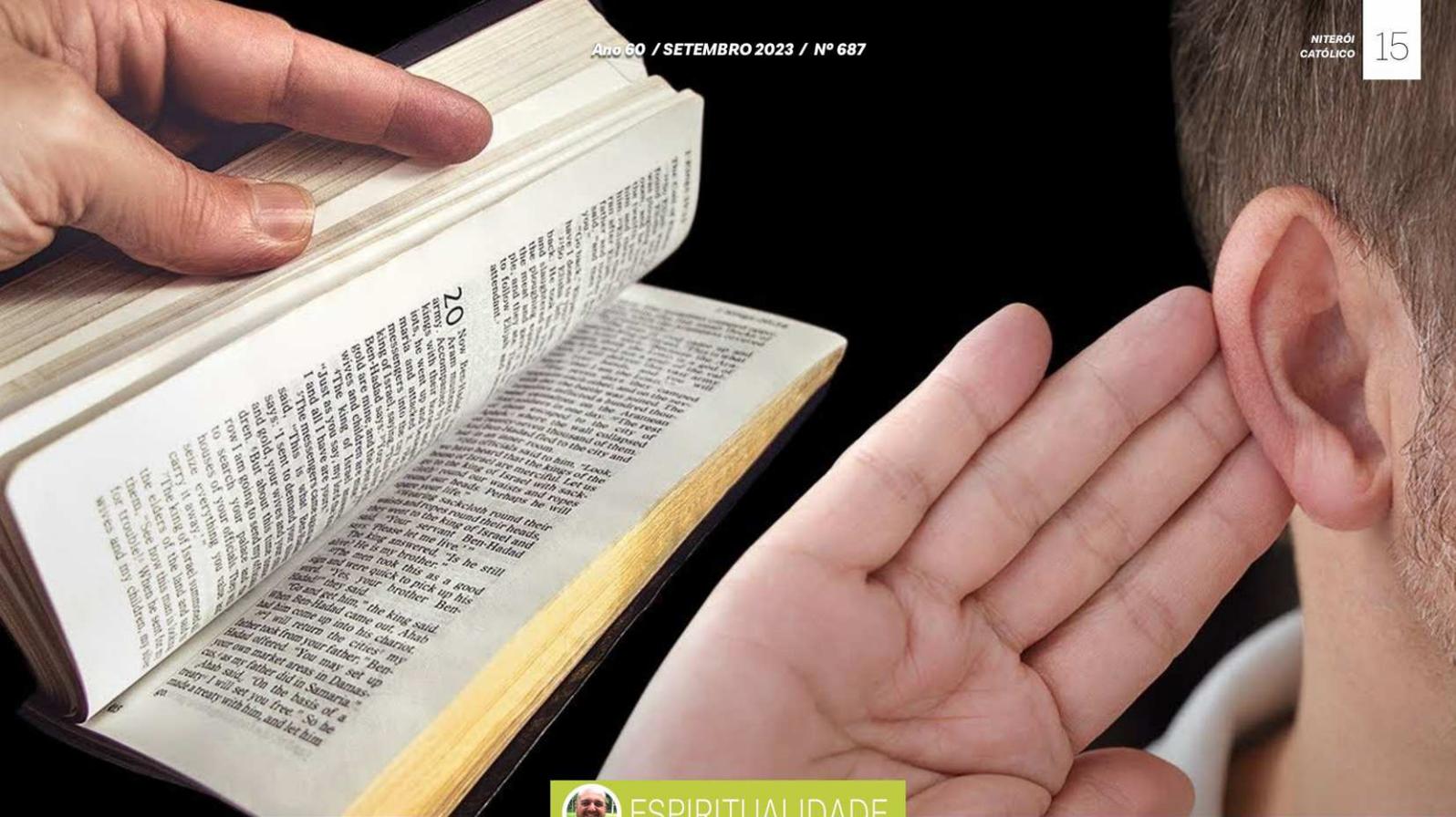
3) BOLETO BANCÁRIO, fazendo o cadastro, através do telefone (21) 3602-1741, em que serão colhidos os dados. O envio do boleto é feito por meio de e-mail ou WhatsApp fornecido pelo doador.

Nosso Setor está à sua disposição e, para mais informações, é só entrar em contato através dos telefones: (21) 3602-1741 ou (21) 98485-2521.

Nova Catedral São João Batista, um novo templo para um novo tempo!

Fotos: Thiago Maia





Luís Marcelo B. Damasceno

Um Deus que nos fala

Caros Amigos! Paz e Avivar! Estamos no mês de setembro e, aqui, na Igreja no Brasil, celebramos o mês da BÍBLIA, inúmeros grupos se reúnem em nossas Paróquias para a realização de círculos bíblicos, bonitos altares são confeccionados pelas equipes de Liturgia para dar à Sagrada Escritura o destaque que ela merece! Mas nem sempre essa Palavra é acolhida em tantos corações, por vezes, é vista, apenas, como um livro e não como, de fato, é: UM DEUS QUE NOS FALA.

“OUVE, Ó ISRAEL!” (cf. Dt 6,4ab) São Jerônimo, que traduziu as Santas Palavras do Grego e do Hebraico para o Latim, nos ensina: “Quando rezamos, falamos com Deus. QUANDO LEMOS A SAGRADA ESCRITURA, DEUS FALA CONOSCO”. Sim! DEUS fala conosco! DEUS quer falar conosco! Mas para que possamos ouvir a Deus, precisamos redescobrir a beleza do silêncio... Nossos tempos são tão agitados, tão barulhentos que, em meio a tantas vozes, não raras vezes, a Voz de Deus é abafada ou é, até mesmo, não ouvida. A escuta leva à intimidade que só existe, quando há o encontro...

O Papa Francisco nos motiva no que ele chama da “cultura do encontro”, pois é certo que, quando há o ENCONTRO, existe a ESCUTA, pelo menos isso é o que supomos, pois, entre nós e o outro e entre nós e DEUS, existe um elemento que, nos tempos modernos, tem-nos retirado da experiência do encontro e, conseqüentemente, da escuta: o celular! O próprio Papa já nos advertiu sobre esse tema, acompanhe: “A Bíblia contém a Palavra de Deus, que é sempre atual e eficaz. Alguém disse: ‘O que aconteceria se usássemos a Bíblia como usamos o nosso celular?’. Se a levássemos sempre conosco; se voltássemos, quando a esquecemos; se a abrissemos várias vezes por dia; se lêssemos as mensagens de Deus contidas na Bíblia como lemos as mensagens em nosso celular. Claramente a comparação é paradoxal, mas faz refletir” (Pronunciamento feito durante o 1º domingo da quaresma, em 2017) Sim, eu e você somos chamados a essa reflexão neste setembro de 2023! Menos celular! Mais Bíblia! Um saudável desafio que podemos viver!

Quão maravilhoso parar para nos encontrarmos com Deus e ter com Ele uma agradável conversa. A “Dei Verbum”, Documento do Concílio Vaticano II, nos exorta lindamente: “Debruçem-se, pois, gostosamente sobre o texto sagrado (...)” (cf. D.V. n. 25) Assim como o Discípulo amado se debruçou, outrora, sobre o peito do Mestre (cf. Jo 13,25), nós, também, precisamos viver essa experiência com a Palavra de Deus, que é viva e eficaz (cf. Hb 4,12), cuja força é incontestável, como afirma nosso amado Papa Francisco: “...a Palavra de Deus tem a força para derrotar Satanás. Por isso, é preciso conhecer bem, ler, meditar e assimilar a Bíblia” (Pronunciamento feito durante a 10ª Semana

Bíblica)

Por isso, sigamos essa pista que nos foi dada: “... é preciso conhecer bem, ler, meditar e assimilar a Bíblia...” e não ficarmos, apenas, na experiência do mês de setembro, mas inserir em nossas agendas o nosso encontro com UM DEUS QUE NOS FALA... Creio, sem sombra de dúvida, que os frutos virão a seu tempo (cf. Sl 1,3), basta desejarmos ter esse ENCONTRO e estarmos disponíveis a ESCUTAR.

Unidos até o céu! Até o próximo!

Salve Maria!

Do seu Irmão Menor.

O desafio do diálogo ecumênico

Pe. Adriano César da Conceição Pinheiro

Pároco da Paróquia São Vicente de Paulo

Assessor para o Ecumenismo na Arquidiocese de Niterói

Promover orientações pastorais para o crescimento do diálogo ecumênico em nossas paróquias e vicariatos. Essa foi a sétima urgência aprovada na Assembleia Arquidiocesana, no ano de 2022. O desafio que se volta para todos nós é como atendê-la, pois, embora possamos sentir incomodados com um distanciamento entre nossas igrejas, ainda existem muitos ressentimentos guardados nas experiências de conflito e disputa religiosa. O preconceito causado pelas experiências de unidade malsucedidas paralisa a muitos, que ficam com receio de uma iniciativa dessa causar relativismo, sincretismo ou proselitismo. Por onde caminhar, então?

O primeiro passo é compreender que esta geração não deve ser responsabilizada pelos erros do passado. Nós nascemos em um contexto em que

a divisão já ocorreu. O que nos cabe é buscar compreender o que levou à divisão e trabalhar para que ela seja superada. Alguém poderia perguntar: seria possível superar uma divisão instalada há tantos séculos? Na ordem humana, provavelmente, não, mas, na ordem da graça de Deus, o próprio

“

*“...antes de haver uma
“oração com” os cristãos,
deve haver uma
“oração pelos” cristãos.”*

”

Jesus disse que “tudo é possível para aquele que crê” (Mc 9,23) e Ele, também, rezou, antecipadamente, pela unidade da Igreja (Jo 17,21). Por isso, o segundo passo é movido pela fé: a obra da unidade, antes de tudo, é divina e sagrada; é vontade de Deus.

Outro desafio que aparece para muitos que são conduzidos à unidade dos cristãos é: como rezar com alguém que não é católico? Contudo, antes de haver uma “oração com” os cristãos, deve haver uma “oração pelos” cristãos. É isso que a Igreja chamou de “ecumenismo espiritual”, no Vaticano II e todos são convocados a integrá-lo, pois, antes de qualquer encontro entre cristãos deve haver uma conversão ecumênica, para que nossos preconceitos e juízos negativos sejam superados. Para isso, não é necessário encontrar com ninguém. Pode acontecer, até mesmo escondido no quarto, com portas fechadas (Mt 6,6s). E, assim, o terceiro passo se dá no crescimento da e na oração e por meio da proximidade afetiva com os outros cristãos.

O quarto passo é aprender a amar aquele que não pertence à Igreja Católica como nosso próximo, como Jesus ensinou na parábola do bom sama-

ritano (Lc 10,25-37). Se eu desejo participar um dia da mesma liturgia, da mesma Eucaristia, e congregar na mesma Igreja com aquele cristão que não é católico, eu devo amá-lo, antes de tudo, como irmão, afinal, “o amor é o vínculo da perfeição” (Cl 3,14). Daqui em diante, qualquer ocasião de contato com os cristãos que não são católicos será oportunidade para iniciar uma amizade e, por que não, oportunidade de encontros de partilha, oração e estudo da fé. Se nós amamos, desejamos o melhor para a pessoa amada e desejamos estar com ela para crescer nessa relação fraterna, este é o ponto inicial de todo trabalho ecumênico.

Para aprofundar nesses passos iniciais e capacitar para outros mais avançados, a Pastoral Ecumênica promoverá uma série de formações em cada vicariato, com o objetivo de apresentar os caminhos que devem ser seguidos por aqueles que se sentem chamados ao exercício da unidade dos cristãos. A expectativa é despertar pessoas que já se sentiram motivadas a esse trabalho, mas não sabem por onde começar. Nas mídias da arquidiocese, será possível acompanhar a divulgação dos eventos e fazer crescer o número daqueles que querem se dedicar para atender àquela urgência identificada na última assembleia arquidiocesana.





RÁDIO
ANUNCIADORA



INSTALAR APLICATIVO NO COMPUTADOR



ACESSE:
radioanunciadora.org.br

NO NAVEGADOR 
No lado direito do link terá um ícone para instalar o aplicativo na tela inicial. Click e será instalado. 

INSTALAR APLICATIVO NO CELULAR



ACESSE:
radioanunciadora.org.br

AO ABRIR A PÁGINA
Aperte na mensagem que aparecerá na parte inferior do celular
Adicione o APP ANUNCIADORA à Tela Inicial

 Adicionar o app ANUNCIADORA à tela inicial

INSTALAR
Aperte em instalar.
O aplicativo será criado na tela inicial.



novacatedral.com

(21) 3602-1700

NOVA

CATEDRAL

SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral
novacatedralniteroi

novacatedralniteroi
novacatedralniteroi

mitra

coração

solidão

