

NITERÓI CATÓLICO

A VOZ DO PASTOR

Peregrinos de esperança

Em cada início de ano, todos os nossos olhos se voltam para além do horizonte. Ao iniciarmos 2024, perguntamos: o que será de nós? O que será do novo ano? Seremos tão felizes quanto desejamos? Nada sabemos. ...

INOS: 01-04

EDITORIAL

Iniciamos mais um ano, o Ano da Oração. Neste ano de 2024, nós do Setor de Comunicação da Arquidiocese de Niterói renovamos nosso compromisso com nosso leitor. No mês de janeiro, apresentamos mais uma coluna que, agora, passa a fazer parte do nosso Niterói Católico.

O Niterói Católico mudou seu formato ao longo desses quase 60 anos. Isso mesmo! Em agosto, celebraremos 60 anos de edições ininterruptas. Um jornal "revista" sempre fiel aos ensinamentos de nossa Fé Católica e a serviço da evangelização.

Enfim, vem novidade nesse ano de 2024, quando celebraremos 60 anos de um dos mais antigos jornais católicos do Brasil. E você, amigo(a) leitor(a), é parte dessa linda história. Continue divulgando nosso Niterói Católico! Boa leitura!



NETRA ARQUIDIOCESANA DE NITERÓI

Rua Getúlio Vargas, 250 - Icosé
Niterói - RJ - CEP: 24230-103
Caixa Postal: 185.091 (CEP 24231-470)
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.
Tel: (21) 3602-1717
Site: www.arqnit.org.br

REDAÇÃO

Jornalismo: jornalismo@arqnit.org.br
Opinião dos leitores: opinioes@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:

29 de dezembro 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

PM 106,7

Aos Sábados 15:00

Apresentação:



JOÃO DIAS



INGRID BIANCHINI

PARTICIPE DEIXANDO
SEU RECADOS
(21) 3608-1760
WhatsApp



CATEDRAL
na TV CABEÇA





Peregrinos de Esperança

Em cada início de ano, todos os nossos olhos se voltam para além do horizonte. Ao iniciarmos 2024, perguntamos: o que será de nós? O que será do novo ano? Seremos tão felizes quanto desejamos? Nada sabemos. Só sabemos que tanto quanto os novos tempos são marcados pela insegurança, este novo ano desejamos que seja um tempo

“**É na esperança que fomos salvos**” (Rm 8,24),
ensina-nos São Paulo,
em sua carta aos Romanos.”

marcado pela esperança. Esperamos! Como esperamos! Esperamos que as desigualdades sejam minimizadas, que os conflitos e guerras sejam resolvidos, que o ódio se aplaque, que a paz aconteça a partir de nós e alcance as ruas, as cidades, o mundo. Esperar é crer. Crer é esperar.

“É na esperança que fomos salvos” (Rm 8,24),

ensina-nos São Paulo, em sua carta aos Romanos. A esperança cristã está baseada na Palavra de um Deus fiel que nos salva. O grande distintivo, nosso maior emblema, é a convicção de que a vida não acaba no vazio. E é essa certeza do futuro que modifica e orienta o presente. O Evangelho não é, apenas, a comunicação de uma verdade, mas um despertar que orienta, muda a vida e lhe dá sentido totalmente novo. Podemos enfrentar as dificuldades que surgem durante a vida, porque temos esperança de redenção em Deus. Ele é a única razão de nossa esperança.

Na encíclica *Spez Salvi*, do Papa Bento XVI, referente à esperança, ele procura responder a duas perguntas: Em que consiste esta esperança que é redenção? O que podemos esperar? O fundamento da esperança é a fé, infundida pelo Batismo. Este é o fundamento sobre o qual o cristão pode apoiar-se. Mas por que esperamos? Porque buscamos a vida eterna, um desejo que nasce da fé. É assim que esperamos! Diante das muitas expectativas sobre as quais construímos nossa vida, é preciso percebermos que só Deus é a grande esperança do coração. Os humanos têm necessidade de Deus. Do contrário, acontece uma hemorragia de

esperança: ela se esvai com a vida.

Em Jesus, vencedor da morte, nós temos o verdadeiro mestre da vida. Mas quem ensina a arte de viver, também, ensina a arte de morrer. Só Ele nos ampara e acompanha na passagem definitiva na qual vamos absolutamente sós e ninguém mais nos pode acompanhar. Nessa hora, de nada valem as certezas e os bens terrenos. Nessa hora, sabemos o que, realmente, somos e buscamos: ansiamos pela vida eterna.

Há os que rejeitam a fé, afirmando que a vida eterna não lhes parece atraente. Não querem a vida eterna, mas a vida presente. A vida eterna mais lhes parece condenação do que dom. Porém, a vida eterna que desejamos é o dom de uma vida de felicidade plena. A eternidade que desejamos não é uma sucessão monótona de dias. Se pudéssemos comparar a alguma coisa neste mundo, seria, mais ou menos, como o desfrutar constante de um instante repleto de satisfação e alegria que ninguém nos poderá tirar.

A esperança cristã não é individualista. Se alguém, desconsiderando o mundo em suas misérrimas, se refugiasse, apenas, na busca da salvação eterna, isso seria por demais individualista. Muito ao contrário, a esperança cristã é um modo de contribuir para organizar e aperfeiçoar o mundo presente, em benefício de todos, tornando-o mais parecido com o sonho de Deus. Cremos e esperamos. Esperamos, porque cremos.

O Papa Francisco, em sua carta para o Dicastério da Nova Evangelização, anunciando o Jubileu de 2025, chama a nossa atenção ao dizer: "Agora aproxima-se a meta dos primeiros vinte e cinco anos do século XXI, e somos chamados a realizar uma preparação que permita ao povo cristão viver o Ano Santo em todo o seu significado pastoral." O próximo Jubileu poderá favorecer à recomposição de um clima de esperança e confiança, como sinal de um renovado renascimento do qual todos sentimos a urgência. Por isso – afirma o Papa: – "escolhi o lema Peregrinos de esperança. Entretanto tudo isto será possível se formos capazes de recuperar o sentido de fraternidade universal, se não fecharmos os olhos diante do drama da pobreza crescente que impede milhões de homens, mulheres, jovens e crianças de viverem de maneira digna de seres humanos. Penso de modo especial nos inú-

meros refugiados forçados a abandonar as suas terras. Que as vozes dos pobres sejam escutadas neste tempo de preparação para o Jubileu".

Ele nos convoca para um ano de oração: "Neste tempo de preparação, desde já me alegra pensar que se poderá dedicar o ano anterior ao evento jubilar; o ano de 2024, a uma grande 'sinfonia' de oração." ...

"Um ano intenso de oração, em que os corações se abram para receber a abundância da graça,

“

***Maria é a estrela da
esperança, caminho certo
que nos faz chegar
a Jesus Cristo.***

”

fazendo do 'Pai Nosso' – a oração que Jesus nos ensinou – o programa de vida de todos os seus discípulos."

A escola da esperança encontra seu lugar na oração, no agir, no sofrimento e no juízo de Deus. A oração é uma escola de esperança. O nosso agir sério e correto é expressão e concretização da esperança. A aceitação dos sofrimentos e dificuldades, em união com Cristo, é um exercício que amadurece a vivência da esperança. Nossa fé, de que Cristo há de vir a julgar os vivos e os mortos, nos faz ordenar a vida presente e ter esperança na justiça divina.

Maria é a estrela da esperança, caminho certo que nos faz chegar a Jesus Cristo. Só Ele é o sol erguido sobre todas as trevas da História. Ela, através do "sim" que proferiu, abriu as portas do mundo para o Senhor; tornou-se caminho do Caminho, deu vida à Vida.

Desejamos que este novo ano seja marcado pela oração e pela esperança, que elas possam encorajar os nossos corações, os corações de nosso povo e de nossas comunidades, a Igreja e o mundo, tão necessitados de uma verdadeira palavra de esperança. E, assim, esperamos que sejamos povo da esperança cristã neste novo ano de 2024. Abençoado Ano Novo!



PALAVRA DE DOM GERALDO

Vivamos a Fraternidade

Olá, meus queridos irmãos e irmãs. Louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo e Nossa Senhora, Mãe de Deus e da Igreja.

Iniciamos mais um ano com a graça de Deus. Nas mãos d'Ele, coloquemos a nossa vida e nossa missão. Todos somos muito amados e amadas por Deus, que nos convida a viver bem cada dia com Ele e com todos os irmãos e irmãs, promovendo sempre a paz e a justiça. Caminhemos sempre com muita esperança em dias melhores para todos.

Por falar em paz e justiça, a Igreja no Brasil, como sempre fez, neste ano, continuará a nos orientar, através da Campanha da Fraternidade, sobre a importante busca de construirmos relações fraternas, cultivando sempre a amizade social, para que possamos romper com as ferramentas destrutivas do amor e da paz. Procuremos fazer a nossa parte no dia a dia da nossa vida, sendo pessoas "mansas e humildes de coração", seguindo sempre o nosso mestre, Jesus Cristo, em nossas relações familiares, comunitárias e sociais. Como cristãos, certamente, podemos dar a nossa contribuição para a construção de um mundo melhor.

Jesus Cristo, o Filho amado do Pai e da Virgem Maria, "ao encarnar-se no meio de nós, transmitiu para todos, através de suas palavras e atitudes, um amor incondicional às pessoas, principalmente aos mais pequeninos. Ele exerceu plenamente a fraternidade para conosco, ao dar sua própria vida para nos salvar. Jesus ensinou os discípulos a amarem a Deus de todo o coração e ao próximo como a si mesmo, ou seja, ensinou que devemos estar sempre unidos a Deus ao próximo." (Res-

“

Não tenhamos medo de nos abriremos à prática do amor e do bem.

”

pondendo a minha Vocação; Editora Santuário, Aparecida, 2015, p.99)

Assumamos, com amor e alegria, os ensinamentos de Jesus, que nos convida a amar e a servir sempre. Que cada cristão possa abrir o seu coração, dispondo -se ao diálogo, ao respeito, ao convívio fraterno, à ajuda às pessoas e ao rompimento com todo o tipo de estrutura que nos leva ao individualismo, a práticas egoístas e a nos distanciarmos da vontade de Deus.

Não tenhamos medo de nos abriremos à prática do amor e do bem. Tenhamos sempre a certeza de que o Espírito Santo estará sempre a nos ajudar e a nos iluminar, para que possamos encontrar a palavra certa, a hora certa e o jeito certo, para falarmos com cada irmão e irmã, que encontrarmos ao longo desse caminhar, ao longo desse ano que estamos começando. Não deixemos de contar, também, com as bênçãos e proteção de Nossa Senhora Auxiliadora, que sempre no ajuda a fazer a vontade do seu amado Filho, Jesus Cristo. Vivamos o amor! Vivamos a fraternidade!



Com inteligência pacífica e fraterna

O início de cada ano civil é ocasião propícia para refletirmos acerca dos rumos de nossas vidas e da caminhada de toda a humanidade. Não por acaso, muitos estabelecem propósitos e fazem balanços sobre a direção que os acontecimentos e decisões mais recentes promoveram, pessoalmente falando. E isso é bom, pode ser muito bom, se soubermos conduzir bem as nossas decisões, a partir das descobertas que fazemos, neste momento, e, não apenas, para nós, como indivíduos, mas para toda a sociedade: das nossas decisões depende a construção da paz.

O Santo Padre tocou em sua mensagem para o Dia Mundial da Paz em um aspecto muito atual e importante, o da chamada "inteligência artificial". Dimensão nova e até de difícil compreensão para muitos, tal é a sofisticação tecnológica que demanda e, ao mesmo tempo, já faz parte de nossa vida e é a um só tempo "encantadora" e perigosa. Deixamos maravilhados os progressos científicos e tecnológicos que a inteligência humana, dom recebido gratuitamente d'Ele, é capaz de realizar. No entanto, preocupam-nos as consequências a que o mau uso de nossas capacidades pode levar. Do automatismo das guerras, crescentes em destruição e em insensibilidade – guerras distantes dos olhos de quem as conduz – até a constatação de questões éticas as mais variadas, que, se não forem observadas, revelam uma humanidade cada vez mais desumana.

É o próprio Papa quem explica. Algoritmos colhem dados de maneira sempre mais sensível, e a possibilidade de manipulação de pessoas e povos cresce de forma assustadora, a depender dos objetivos, intenções, valores e culturas daqueles que a eles têm acesso. E lembra: "Os avanços tecnológicos que não conduzem a uma melhoria da qualida-

de de vida da humanidade inteira, antes, pelo contrário, agravam as desigualdades e os conflitos, nunca poderão ser considerados um verdadeiro progresso".

Leiam a mensagem na íntegra, vale a pena! Não vou discorrer aqui sobre todos os aspectos que o Papa Francisco nos trouxe, mas quis, exatamente, deixar a todos "um gostinho de quero mais", levando-os a perceber a importância da reflexão levantada. Mais ainda, a importância de cuidarmos, nós, fiéis católicos, de conhecermos a Palavra, de buscarmos viver os valores que o Evangelho nos trouxe, para que nossos critérios diante desse "mundo novo" sejam necessariamente os critérios do Senhor. Ele nos deixou a Palavra, que traz a verdade, e esta é imutável. Que possamos conhecê-la, sabendo, com isso, as razões de nossa fé. Ainda neste mês de janeiro, vamos ser convidados a entender a maravilha que é a Palavra, sinal de amor, misericórdia, caminho de vida que Ele nos deixou. No Domingo da Palavra de Deus, o 3º Domingo do Tempo Comum, estaremos voltados especialmente a ela, e é no "Tempo Comum", porque nunca podemos nos esquecer de que ela é voltada para a Igreja que precisa ser anunciadora, transformadora, fiel.

Que, em 2024, saibamos ser Igreja atuante. Não de maneira mecânica, não presa a vontades pessoais, mas Igreja que age, enquanto reza, que contempla o Deus da Paz agindo de maneira coerente e fraterna. Que saibamos viver como santos e santas capazes de desenvolver os dons recebidos, e fazê-los frutificar em favor de todos, com justiça, partilha, generosidade, serviço, humildade.

Um santo 2024! Caminhemos por seus 366 dias (este ano é bissexto!) como missionários do bem, testemunhas da esperança, agentes da paz!



O Ano Jubilar da Oração

No ano de 1300, o Papa Bonifácio VIII instituiu o primeiro Ano Santo – com recorrência centenária, passando depois, segundo o modelo bíblico, à cinquentenária e, por fim, fixada de vinte e cinco em vinte e cinco anos.

Assim, no ano 2025, teremos o próximo Jubileu, que é sempre um acontecimento de grande relevância espiritual, eclesial e social na vida da Igreja.

Para este ano de 2024, o Papa Francisco convocou o "Ano da oração", a fim de que "o Ano Santo possa ser preparado e celebrado com fé intensa, esperança viva e caridade operosa".

Nas palavras do Santo Padre, "oração, em primeiro lugar, para recuperar o desejo de estar na presença do Senhor; escutá-LO e adorá-LO. Oração, depois, para agradecer a Deus tantos dons do seu amor por nós e louvar a sua obra na criação, que a todos compromete no respeito e numa ação concreta e responsável em prol da sua salvaguarda. Oração,

ainda, como voz de «um só coração e uma só alma» (cf. At 4, 32), que se traduz na solidariedade e partilha do pão quotidiano. Oração, além disso, que permita a cada homem e mulher deste mundo dirigir-se ao único Deus, para lhe expressar tudo o que traz no segredo do coração. É oração como via mestra para a santidade, que leva a viver a contemplação, inclusive, no meio da ação. Em suma, um ano intenso de oração, em que os corações se abram, para receberem a abundância da graça, fazendo do «Pai Nosso» - a oração que Jesus nos ensinou -, o programa de vida de todos os seus discípulos."

Em suma, que, neste ano de 2024, Ano da oração, ela possa ser expressão verdadeira da nossa relação com Deus: desejo da sua presença, gratidão pelos seus dons, partilha solidária com os irmãos, intimidade e abertura de coração, e, por fim, caminho de santidade que se dá em sermos contemplativos no meio do mundo.



Janeiro Branco Crianças e a Saúde mental!

De acordo com a OMS, Saúde mental é a condição de bem-estar em níveis ótimos, assim como a interpretação do meio em que vivemos de forma a manter o bom funcionamento psicossocial. Segundo essa mesma instituição, 75% dos transtornos mentais apresentam-se na fase da 1ª infância, e metade deles ocorrem até os 14 anos de idade. Isso quer dizer que é muito importante a observação dos comportamentos diferentes dos habituais que as crianças possam apresentar.

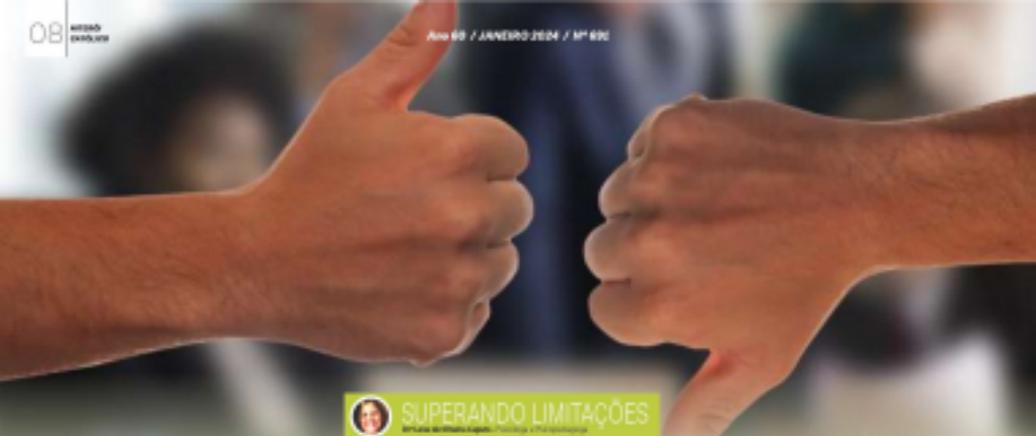
Na fase da infância e início da adolescência, é importante que as crianças possam conhecer suas emoções, ter a oportunidade de aprender a lidar com elas e poderem se comportar de forma adequada em suas relações interpessoais. É através das emoções e sentimentos das crianças que conseguimos observar se há algo errado, ou que precise de uma avaliação.

O evento da pandemia vivido por crianças que nasceram nessa época ou um pouco antes dela,

segundo estudos recentes, revelam que elas são muito propensas a prejuízos psíquicos e sociais, devido ao isolamento a que foram submetidas, como afastamento da escola, mortes de familiares, e crianças que não conseguiram se socializar com crianças da mesma idade, enfim, muitas questões que sobrecarregaram o lado emocional delas e dos adultos.

Sendo assim, atualmente, os índices de depressão e ansiedade têm aumentado, consideravelmente, em crianças e adolescentes, gerando outras consequências, como dificuldades escolares, agressividade, dificuldades nos relacionamentos, isolamento, situações de "bullying" nas escolas, e outros transtornos.

Neste mês de janeiro, celebra-se a Campanha de Prevenção à saúde Mental - Janeiro Branco, que tem como um dos lemas: "Ou a gente cuida da mente, ou a mente acaba com a gente!" Precisamos, com urgência, cuidar da nossa saúde mental.

**SUPERANDO LIMITAÇÕES**

Mestranda em Psicologia Clínica e Profissional

Entenda por que há pessoas que não aceitam ser contrariadas

O narcisista é uma pessoa que tem uma visão inflada de si mesmo, acreditando ser superior aos outros e merecedor de tratamento especial. Essa visão distorcida de si mesmo pode levar o narcisista a reagir de forma agressiva ou defensiva quando é contrariado. Essas pessoas se sentem, inconscientemente, ameaçadas e vulneráveis.

É importante ressaltar que nem todas as pessoas com traços narcisistas têm um transtorno de personalidade narcisista, algumas pessoas podem ser um pouco arrogantes ou egocêntricas, sem que isso represente um problema de saúde mental.

Seguem alguns motivos pelos quais o narcisista é uma pessoa que não aceita ser contrariada:

Ameaça à autoestima: Ele tem uma autoestima frágil e depende da aprovação dos outros, para se sentir bem consigo mesmo. Quando é contrariado, ele se sente rejeitado e inferior.

Ameaça ao ego: O ego do narcisista é inflado e ele acredita ser superior aos outros. Quando é contrariado, ele se sente desafiado e humilhado.

Ameaça ao controle: Ele precisa estar no controle de todas as situações e de todas as pessoas. Quando é contrariado, ele se sente descontrolado e impotente. As pessoas com transtorno de personalidade narcisista, geralmente, têm dificuldade em lidar com a rejeição e a frustração. É importante ressaltar que algumas pessoas com esses mesmos traços podem ser mais flexíveis e aceitar a crítica com mais facilidade.

Se você está lidando com um narcisista, é impor-

tante ser paciente e compreensivo, e lembrar que o narcisista não está tentando ser maldoso, mas, simplesmente, está tentando proteger sua autoestima frágil.

TÉCNICAS EFICAZES

Existem algumas técnicas eficazes, para serem usadas com pessoas que não aceitam ser contrariadas. Comece com um elogio ou um comentário positivo, isso ajudará a criar um clima mais positivo e receptivo. Não use uma linguagem agressiva, negativa.

Se você não concorda com a opinião da pessoa, tente propor uma solução que seja aceitável para ambos. Se a pessoa não estiver disposta a mudar a sua forma de lidar com a contrariedade, você precisará decidir se quer ou não continuar a se relacionar com ela, e indique para a pessoa buscar ajuda para ter o autocontrole, para o bem-estar dela principalmente.

Além do narcisismo, há outros perfis de pessoas que não gostam de ser contrariadas como: coléricas, transtorno de personalidade dependente e transtorno de personalidade esquiva. Pessoa que não aceita ser contrariada é um desafio! Mais um desafio em nossas vidas.

Que o Ano de 2024 venha como um ano cheio de esperança e certezas. Certezas de que tudo pode ser enfrentado, que, juntos, somos mais e com um Deus justo e misericordioso somos mais que vencedores.



Degraus de céu!

Caros Amigos! Paz e Avivar! Chegamos a 2024! Deus seja louvado por isso! Pedi ao Bom Deus a direção para nossos Artigos para esse ano novo e Ele deu a seguinte inspiração: a cada mês, iremos meditar a frase de um Santo. Chamo essas frases de DEGRAUS DE CÉU, pois, certamente, esses homens e mulheres que lá estão muito nos têm a ensinar!

Iniciamos janeiro com um Santo muito conhecido: SÃO JOÃO BOSCO, nascido em 16 de agosto de 1815. Em 1859, com o auxílio do Papa Pio IX, foi Fundador da Pia Sociedade São Francisco de Sales (Congregação Salesianos de Dom Bosco). Faleceu em 31 de janeiro de 1888, em Turim, na Itália, após consumir sua vida em amor a Deus e pela salvação das almas. Foi beatificado por Pio XI, em 02 de junho de 1929 e canonizado pelo mesmo Papa, em 01 de abril de 1934. No centenário de sua morte, São João Paulo II o proclamou "pai e mestre da juventude". A este grande santo são atribuídas belíssimas citações, mas destaco esse "degrau de céu" para nossa reflexão, neste primeiro Artigo:

"TENDE CUIDADO DA VOSSA SAÚDE. TRABALHAI, MAS NÃO ALÉM DO QUE COMPORTAM AS VOSSAS FORÇAS".

É de uma atualidade assombrosa essa citação, não é verdade? Por vezes, nós nos esforçamos mais do que devemos e colocamos em risco não somente nossa saúde física, como também nossa saúde mental e emocional. Em nome da necessidade de trabalharmos, sacrificamos momentos jun-

tos dos que amamos por estarmos mergulhados na rotina. Dom Bosco deixa claro: "TRABALHAI" em nenhum momento diminuímos a importância do labor, ...**MAS NÃO ALÉM DO QUE COMPORTAM AS VOSSAS FORÇAS**". Tome como propósito nesse novo ano aprender a parar... aprender a desacelerar... a encerrar o expediente, de fato! Conviver mais com sua família, olhar nos olhos dos que esperam você chegar à Casa! São momentos únicos, que não podem ser perdidos...

Não é em vão que Nosso Senhor nos ensina no Evangelho de São Mateus: "A cada dia basta o seu cuidado." (cf. Mt 6,34). Sim! Esta é a lição! Faça o seu melhor em seu trabalho, com toda competência, dedicação, atenção, pois você é um excelente profissional, não tenho dúvida disso! Mas, ao encerrar seu expediente, é a hora de cuidar dos seus. É a hora do abraço, do cuidado com sua saúde, do descanso, do sentar à mesa, do dedicar-se à vida espiritual.

Que São João Bosco interceda por todos nós, cada um de nós e, assim, possamos subir mais um degrau em direção à única meta que importa: O CÉU!

Desejo um 2024 repleto das graças e bênçãos do Nosso Bom Deus!

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

“

Não é em vão que Nosso Senhor nos ensina no Evangelho de São Mateus:

"A cada dia basta o seu cuidado."

(cf. Mt 6,34).

Sim! Esta é a lição!

”

Ação de graças...

Por Angélica C. da Silva
Senhor Maria Católica

A ação de graças é uma dimensão humana tão próxima do homem como a sua atitude de súplica, porque, de certo modo, ambos os aspectos derivam da sua própria fragilidade e contingência. Quem se encontra em situação de necessidade e é constantemente agraciado(abençoado) com inúmeros dons não hesita em manifestar a sua gratidão. Nesse sentido, descobrimos, na atitude da criança - que pede e agradece - um primeiro exemplo desse aspecto humano primordial.

Aquele que agradece reconhece a sua contingência e dependência d'Aquele que satisfaz as suas expectativas, reconhece a ação gratuita e amorosa de que foi objeto e afirma, além disso, uma correspondência de amor pela qual se compromete.

Podemos, portanto, pensar que aquele que negligencia (descuida) a ação de graças perde de vista a sua própria contingência, o dom recebido, o amor que o abençoa e Aquele que vem ao encontro das suas preces.

A ação de graças baseia-se na fé, porque aquele que agradece um dom recebido tem a certeza de que ele provém do plano de amor de Deus que se manifesta na nossa vida. Pressupõe o conhecimento certo d'Aquele que realiza a ação em nosso favor.

É, também, um sinal de esperança, porque a ação de graças é o reflexo de um coração que, confiando em Deus, não foi desiludido (defraudado).

Aqueles que pediram e rezaram, aqueles que confiaram o seu coração a Deus, quando veem as suas expectativas satisfeitas, agradecem espontânea e naturalmente. De fato, a oração de ação de graças é um simples exercício de esperança, porque, ao dar graças do fundo do coração, o homem, dificilmente, cede às trevas do desânimo. A atitude de ação de graças pressupõe uma abertura permanente e uma esperança confiante na ação providente do Deus de Amor.

Longe de ser um formalismo exterior, a ação de graças é uma autêntica expressão de amor em resposta à misericórdia do Pai. É uma adesão profunda que brota do coração filial de uma pessoa que descobre ter sido beneficiada gratuitamente e de forma transbordante do amor de Deus. Basta um momento de reflexão para fazer uma lista significativa de motivos de agradecimento, desde o dom da vida, a graça da reconciliação e a vocação pessoal até à promessa da vida plena na eternidade.

A resposta grata aos dons que o Senhor nos concede só pode envolver toda a nossa vida. Porque a melhor ação de graças que podemos oferecer ao Pai é a nossa resposta fiel ao Seu desígnio de amor, em coerência com a nossa vocação e missão. Não podemos perder de vista o fato de que cada bênção do Senhor é um dom, uma exigência e uma responsabilidade.

Continuamos contando com sua generosa ajuda e orações:

**NOVA
CATEDRAL**

SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral.com

(21) 3602-1700

f @ novacatedralniteroi

1) CAMINHO DA GRATIDÃO, através de cadastro no site caminhoda-gratidao.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.

Mais informações: (21) 97203-1657 ou (21) 98485-2521.



A Paz como caminho de esperança

Caríssimos irmãos, a paz, na vida de Francisca de Paula de Jesus, chamada Nhá Chica, representava um caminho de esperança diante dos obstáculos, opressões, escravidão e humilhações.

A paz nos foi dada pelo filho de Deus, Jesus Cristo, e deve ser cuidada como um bem precioso, ser objeto da nossa esperança de vida; e Nhá Chica entendeu perfeitamente esse conceito, apesar de ser analfabeta, filha e neta de escravas.

Assim, a esperança e a busca de paz entre os homens, que nutriam o coração dessa serva de Deus, representavam a virtude que a mantinha no caminho divino, fortalecendo seus passos, dando ânimo para continuar, mesmo quando os obstáculos pareciam intransponíveis.

“
**A paz nos foi dada pelo
 filho de Deus, Jesus Cristo,
 e deve ser cuidada
 como um bem precioso.**
 ”

A opressão e a dor que pesava sobre os corações dos escravos vindos, principalmente da África e espalhados pelo nosso imenso Brasil, fez com que o coração de Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, buscasse a paz entre os homens, pois ela dizia para todos que encontrava em seu caminho que os filhos de Deus deviam amar e perdoar todas

as coisas cometidas contra cada um deles.

Somente dessa forma seriam verdadeiros filhos daquele Deus, que caminhou entre os homens, ensinando como deviam e devem viver, espalhando o perfume de Cristo, que está baseado no amor e no perdão.

Nos tempos atuais, ainda existem muitos homens e mulheres, crianças e idosos, que vivem sem devida dignidade, integridade física, liberdade – incluindo a liberdade religiosa –, solidariedade comunitária, sem esperança no futuro. Inúmeras vítimas inocentes carregam sobre si o tormento da humilhação e da exclusão, do luto e da injustiça, carregam os traumas resultantes da opressão sistemática contra o seu povo e os seus entes queridos.

Francisca de Paula de Jesus plantou a paz por onde caminhou, levando a presença de Jesus Cristo e a devoção e amor da Virgem Maria, buscando de todas as formas, mostrar que podemos alcançar uma espiritualidade maior, alcançar a paz, desde que nossos corações se abram para as coisas do alto, e testemunhemos a presença divina em nossas ações.

Que, tendo como exemplo, a vida de Nhá Chica, praticada com amor a Deus acima de todas as coisas, a devoção à Santíssima virgem, possamos construir juntos um mundo, neste ano de 2024, onde a justiça, a paz, o amor e o perdão sejam os sustentáculos entre as relações humanas.

Francisca de Paula de Jesus, Beata Nhá Chica, rogai por nós!



Um ano novo inteiro para adquirirmos bons hábitos

Com a chegada de um novo ano, repensamos muitas coisas nas nossas vidas. Nessa lista de desejos que almejamos para o longo deste ano, por que não pensarmos em qualidade de vida, em uma alimentação mais saudável? O que comemos, o quanto comemos e, até mesmo, por que comemos são aspectos fundamentais para a saúde. Mas, na prática, sabemos como mudar os hábitos alimentares de forma saudável e segura?

“

Não se trata, simplesmente, de excluírmos ou consumirmos em excesso determinados alimentos, mas sim fazermos escolhas conscientes e equilibradas

”

Antes de qualquer coisa, temos que estabelecer o que é uma alimentação saudável. Basicamente, a alimentação saudável é aquela que prioriza, de forma equilibrada, os grupos alimentares que, sabidamente, fazem bem para a saúde, tais como as frutas, as verduras, os legumes, as sementes, as leguminosas, os cereais integrais, as proteínas

magras e as gorduras boas (insaturadas).

Além disso, a alimentação saudável deve minimizar o consumo de alimentos relacionados a diversas doenças, como diabetes, hipertensão e complicações cardiovasculares. Neste contexto, destacam-se alguns tipos de alimentos e grupos alimentares, incluindo as frituras, “fast foods”, refrigerantes, gorduras saturadas, carnes processadas, alimentos ricos em sódio, carnes vermelhas gordurosas, alimentos industrializados ultraprocessados e alimentos açucarados artificialmente.

Não se trata, simplesmente, de excluírmos ou consumirmos em excesso determinados alimentos, mas sim fazermos escolhas conscientes e equilibradas, envolvendo variedade de grupos alimentares, diversificação dos pratos e constância das refeições. Um lembrete: descascar mais, desembalar menos. Na correria do dia a dia, acabamos consumindo o que é mais rápido, repleto de gorduras ruins e sódio acrescido e não optamos pelos alimentos “in natura”.

O nutricionista é o profissional que poderá nos ajudar a entender quais alimentos são necessários para nossa reeducação alimentar, como fazermos escolhas mais saudáveis e um planejamento alimentar personalizado para a nossa realidade.

Cláudia Maurício Silva

Sinodalidade e unidade na jornada do matrimônio

O princípio de união e colaboração é essencial para a evangelização e a salvação das almas, refletindo-se, também, no funcionamento do Tribunal Eclesiástico. A sinodalidade, assim, se revela como um caminho conjunto de ação, pautado pelo amor e pela caridade, especialmente no contexto do matrimônio e da família. Ressalta-se a sacralidade do matrimônio como um compromisso sagrado e uma vocação que busca a santificação e a salvação dos cônjuges.

Ao ouvir o convite do Romano Pontífice, Papa Francisco, sobre a Sinodalidade, logo me lembrei da minha infância, quando brincávamos usando a célebre frase utilizada por Alexandre Dumas em sua obra *Os três mosqueteiros* e escrita em latim: "Unus pro omnibus, omnes pro uno", ou seja, "um por todos e todos por um". Conta-nos o autor que os três mosqueteiros se mantiveram leais uns aos outros apesar das circunstâncias e provações.

No Tribunal Eclesiástico, todo o trabalho, desenvolvido por vários colaboradores, é voltado, não apenas, para sentenças afirmativas, mas, acima de tudo, para a prática do amor. Quando assumimos o propósito de caminharmos juntos, com Jesus, estamos juntos em sinal de caridade, e também, cumprindo uma ordem: "Ide por todo o mundo e pregai o Evangelho a toda criatura" (Mc 16,15). Aqui, não pode ser a lei pela lei, mas a lei pela caridade.

Também, neste sentido, o Papa Francisco, em seu Discurso ao Tribunal da Rota Romana, em 27/01/2022, assim se pronunciou: "Embora o trabalho sinodal não seja de natureza estritamente processual, deve ser colocado em diálogo com a atividade judicial, a fim de encorajar uma reconsideração mais geral da importância da experiência do processo canônico para a vida dos fiéis que sofreram um fracasso matrimonial e, ao mesmo tempo, para a harmonia das relações dentro da comunidade eclesial Perguntemo-nos, então, em que sentido

a administração da justiça precisa de um espírito sinodal".

Dentro dessa perspectiva de unidade, quando voltamos o nosso olhar para o Código de Direito Canônico, encontramos um sistema de leis interligado e organizado, não individualizado, não singular, capaz de justificar o trabalho em conjunto desempenhado por ordem do legislador canonista.

Caro leitor, consegue perceber como o nosso trabalho é plural? Percebe a preocupação do legislador canonista em não escrever um conjunto de leis individualistas? Consegue alcançar que, no campo do Direito Matrimonial, a preocupação é com as mais diversas famílias, também no plural, que nos procuram em busca de um bem maior?

E aí, você aceita o desafio de alegrar o coração do nosso tão querido Papa Francisco, fazendo acontecer em cada processo de nulidade de matrimônio a sinodalidade? Vamos caminhar juntos?

REFERÊNCIAS

PP FRANCISCO. *Exortação Apostólica Pós-sinodal Amoris Laetitia - Sobre o amor na família*. São Paulo: Paulinas, 2016.
SAGRADA ESCRITURA. *Bíblia Ave Maria*. São Paulo: Editora Ave Maria, 2008.

Cláudia Maurício Silva

Advogada, atuante no campo do Direito Civil e Direito de Família há 30 (trinta) anos; Doutorado em Direito Canônico - Universidade Católica da Argentina - UCA (2020); Bacharel em Direito, formada pela Universidade Católica de Petrópolis (1993); Pós-Graduação em Direito Matrimonial Canônico - Faculdade São Bento - RJ (2011); Pós- Graduação em Direito Público e Privado - Universidade Estácio de Sá - RJ (2012); Mestrado em Direito Canônico - Pontifício Instituto de Direito Canônico afiliado à Universidade Gregoriana de Roma (2020); Professora de Direito Canônico - Universidade FASBAM - (2021); Membro do quadro social do Instituto Brasileiro do Direito de Família - IBDIFAM - (2021); Membro do quadro social da Sociedade Brasileira de Canonistas - (2022); Membro da União dos Juristas Católicos do Rio de Janeiro - (2022); Membro da Comissão de Direito de Família da OAB/RJ (2023); Palestrante em Instituições Sociais, Defensora do Vínculo nos Tribunais Eclesiásticos do Rio de Janeiro e Niterói/RJ.

ATOS DA Cúria

A Cúria Metropolitana expediu os seguintes Atos, no período de 22 de julho a 26 de dezembro de 2023.

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

Decretos

• autorizando a Ereção Canônica da Casa Fraterna "Sacramento de Amor", situada à Rua Itatiaia, Qd. 45 - Lts. 12 e 13 - Av. Itaocaia Valley, Itaipuaçu, Maricá-RJ, em favor do Instituto Religioso de Vida Consagrada Filhas da Pobreza e do Santíssimo Sacramento (datado em 02/06/2023);

• autorizando a instalação de tabernáculo para a conservação da Santíssima Eucaristia, na Capela da Casa Fraterna "Sacramento de Amor", situada à Rua Itatiaia, Qd. 45 - Lts. 12 e 13 - Av. Itaocaia Valley, Itaipuaçu, Maricá-RJ, em favor do Instituto Religioso de Vida Consagrada Filhas da Pobreza e do Santíssimo Sacramento (datado em 02/06/2023);

• autorizando a instalação de tabernáculo para a conservação da Santíssima Eucaristia, na Casa de Missão da Comunidade Católica Shalom, localizada na Rua São Diogo, 05, em Ponta D'Areia, município de Niterói - RJ (datada em 07/12/2023);

• de Excardinação do Revmo. Sr. Pe. Elmir da Silva Mendes para incardinar-se na Diocese de Duque de Caxias-RJ (26/12/2023).

Provisões:

• de Chanceler do Arcebispado, em favor do Revmo. Sr. Pe. Pedro Paulo Neves da Silva (17/12/2023);

• de Pároco da Paróquia Nossa Senhora do Sagrado Coração, em Icaraí, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Humberto Henrique da Silva, MSC (17/12/2023);

• de Pároco da Paróquia São Pedro de Alcântara, em Alcântara, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Adelson Carlos da Silva, MSC (17/12/2023);

• de Administrador paroquial da Paróquia São Sebastião, no Barreto, Niterói-RJ, em favor do Rev-

mo. Sr. Pe. Cláudio de Almeida Lima (datada em 09.08.2023);

• de Vigário paroquial da Paróquias São Sebastião, no Barreto e de Nossa Senhora Mãe da Divina Providência, na Engenhoca, ambas em Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Sebastião Reis Filho (datada em 09.08.2023);

• de Vigário paroquial da Paróquia São Sebastião, no Centro de Araruama-RJ, em favor do Revmo. Sr. Frei Jesus Rodrigues do Amaral, OFMConv. (datada em 04.09.2023);

• de Vigário paroquial da Paróquias São Sebastião, no Barreto e de Nossa Senhora Mãe da Divina Providência, na Engenhoca, ambas em Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Hugo dos Santos Nascimento (datada em 07/12/2023);

• de Vigário paroquial da Paróquia São Gonçalo do Amarante, em Zé Garoto, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Celso Luiz Enetério da Silva (datada em 12/12/2023);

• para exercer o Ministério Diaconal na Paróquia Nossa Senhora do Sagrado Coração, em Icaraí, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Diác. Izaias Oliveira da Silva, MSC (20.09.2023);

• para exercer o Ministério Diaconal na Paróquia São Pedro Apóstolo, em Venda das Pedras, Itaboraí-RJ, em favor do Revmo. Sr. Diác. Thiago Lopes da Silva, OFMCap. (datada em 21/11/2023).

Nomeações:

• do Revmo. Sr. Pe. Ricardo Mota da Silva como Assessor Eclesiástico Arquidiocesano do Movimento da Legião de Maria (datado em 16/08/2023);

• do Sr. José Roberto Camelo da Silva como Auditor do Tribunal Eclesiástico Interdiocesano de Niterói (datado em 08/12/2023).

Permissão para que as Revmas. Irmãs: Maria Aloísia, Maria Verivânia, Maria Suzilene renovem os Votos de Castidade, Pobreza e Obediência, por



três anos, no Instituto Nossa Senhora do Bom Conselho (28/08/2023).

Autorizações

· para que as Revmas. Irmãs Profetas do Instituto das Irmãs Oblatas do Cenáculo sejam Ministras Extraordinárias da Sagrada Comunhão, na Comunidade (20/09/2023);

· para que o Revmo. Sr. Pe. Antônio Sobrinho da Conceição represente a Autoridade Eclesiástica na Eleição da diretoria do Instituto das Missionárias de Santo Antônio (11/10/2023);

· para que o Revmo. Sr. Pe. Nelson Antonio Linhares de Souza, C.Ss.R., Provincial do Rio de Janeiro, ministre palestras e celebre a Eucaristia, na Comunidade Católica Santos Anjos (20/10/2023);

· para que o Revmo. Sr. Pe. Douglas Alves Fontes oriente o Retiro Espiritual das Revmas. Irmãs do Instituto Nossa Senhora do Bom Conselho, de 02 a 08/12/2023 (23/11/2023);

· idem, para que o Revmo. Sr. Pe. Adilson Feller, SJ, professor da FAJE, em Belo Horizonte-MG, oriente o Retiro Espiritual das Revmas. Irmãs do Instituto Nossa Senhora do Bom Conselho, na Casa de Encontro em Itaipava-RJ, 07 a 15/01/2024 (23/11/2023);

· para que o Revmo. Sr. Pe. Átila Latini, MSC, invista os Srs.: Mozart e Pedro como MESCAs (data em 07/11/2023).

Faculdade de ouvir confissões de forma habitual, em favor dos Revmos. Srs.: Pe. Hugo dos Santos Nascimento, Pe. Eloy Rodrigues Maia dos Santos Nascimento e Pe. Rafael da Silva Pinheiro (21/10/2023).

Atualização da licença para a Guarda e Conservação do Santíssimo Sacramento, na Casa Fraterna "Sacramento de Amor", do ramo contemplativo, situada à Rua Itatiaia, Qd. 45 - Lts. 12 e 13 - Av. Itaocara Valley, Itaipuaçu, Maricá-RJ, em favor das Filhas da Pobreza e do Santíssimo Sacramento (data em 06/06/2023).

Licença para ausentar-se da Paróquia, por motivo de férias, em favor do Revmo. Sr. Pe. José Goretti Pio (08/11/2023).

Assinados pelo Revmo. Sr. Vigário Geral:

Autorizações para correções à margem dos livros de Batismos: nº 71, fls. 110, nº 1632 (05/09/2023); nº 60, fls. 115vº (08/11/2023), da Catedral de São João Batista, em Niterói-RJ; nº 27, fls. 22 (11/10/2023), da Paróquia Nossa Senhora da Assunção, em Cabo Frio-RJ;

Termo de Abertura, no Livro de registro de Ordenações Sacerdotais, número 2, da Arquidiocese de Niterói (20/10/2023).

NOVA CATEDRAL
SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral.com
(21) 3602-1700

nitro

coração

solidão

CATEDRAL MISER CATEDRAL