

# NITERÓI CATÓLICO

*Há mais  
alegria em  
dar do que  
em receber...*

PÁG: 10

A VOZ DO PASTOR

## 2024 – *Ano da Oração*

O Papa Francisco pede ao Presidente do Dicastério para a Promoção da Nova Evangelização, que esse ano de 2024 seja o ANO DA ORAÇÃO, em preparação ao próximo Jubileu de 2025.

PÁGS: 03 e 04

PALAVRA DE DOM GERALDO

*Início do ano  
pastoral:  
Ano de bênçãos e graças*

PÁG: 05

*Tu és sacerdote  
eternamente*

PÁG: 07

## EDITORIAL

Chegamos ao mês de fevereiro, e, neste mês, iniciaremos a Quaresma, mais precisamente, no dia 14. Esse é o tempo em que nós nos preparamos para a Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo. Neste mês, o Niterói Católico traz a coluna da Catequese com a despedida da nossa querida Irmã Inês, que, agora, assume uma nova Missão.

Vamos nos preparar para vivermos bem essa Quaresma que se aproxima, com muita Oração e Reflexões. Uma boa leitura!



### 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:** Revista On-Line

### EDIÇÃO ENCERRADA:

25 de janeiro de 2024

\* 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



INGRID BIANCHINI

**PARTICIPE DEIXANDO  
SEU RECADO**  
(21) 3602-1760  
WhatsApp



CATEDRAL  
FM 106,7

**Para cada  
vontade de  
reclamar  
pense num  
motivo  
para  
agradecer.**

**PAPA  
CHIQUELHO**

George Magalhães





A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias  
Arcebispo Metropolitano de Niterói

# 2024

## *Ano da Oração*

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

“

*Neste clima de esperança e de preparação para celebrar o Jubileu de 2025, o Papa propõe o Ano da Oração*

”

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 *Spes 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.

“

## *Reunamos todas as forças do nosso interior para ir ao encontro do Deus que nos ama*

”

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 misérias, 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 inúmeros 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, 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

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

# Início do ano pastoral: Ano de bênçãos e graças

Amados irmãos e irmãs, louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo. Logo que começamos a vida apostólica em nossas comunidades paroquiais, temos as nossas reuniões, nossas assembleias, nossos encontros, iluminados pela Palavra de Deus, pela realidade que nos cerca e pelo Espírito Santo, que não se cansa de nos orientar o caminho a seguir. Temos consciência de que esses encontros são fundamentais, para nos fortalecermos a cumprirmos bem a nossa missão de cristãos, durante todo o ano.

Amados irmãos e irmãs, que nos coloquemos, totalmente, à disposição do Senhor e não tenhamos medo de realizar a Sua vontade. Muitas vezes, os desafios pastorais que nos são apresentados, a partir da realidade, parecem ser maiores do que nós, mas nunca esqueçamos que Jesus soprou sobre nós o Espírito Santo e que Ele está sempre conosco. Portanto, vamos, com amor, disponibilidade, confiança e alegria, arregaçar as nossas mangas, e nos colocarmos a serviço do Senhor, anunciando e dando testemunho do grande amor de Deus por nós, ensinando a todos que devemos amar uns aos outros como a nós mesmos.

No caminho que iremos percorrer, ao longo desse ano, sabemos que vamos rever muitos irmãos e irmãs que estão conosco nessa caminhada de amor e serviço, por causa do Evangelho, no entanto, iremos encontrar muitos irmãos e irmãs que deixaram o nosso barco e se distanciaram de

nós. E, sabemos, também, que podemos encontrar pessoas que nunca fizeram a experiência de viver em comunidade. Procuremos manter sempre a serenidade e a paz de espírito, amando e acolhendo a todos sem distinção, lembrando que todos são filhos e filhas queridos de Deus, e que Ele quer salvar a todos, que nós somos os canais para ajudarmos as pessoas a se aproximarem do Senhor que tanto nos quer para Ele.

Jesus Cristo, nosso Mestre e Senhor, chamou os discípulos para estarem com Ele, para aprenderem com Ele e para anunciarem a sua Boa Nova, para todas as nações. Muitos dos discípulos não tinham preparação, para realizarem bem a missão a eles confiada, no entanto, após estarem com Jesus, eles foram preparados e enviados e realizaram, muito bem, a missão. Jesus não chama só os que estão preparados, mas ele prepara quem Ele chama.

Lembremos que “A messe é grande e os operários são poucos. Pedi ao Senhor da Messe para que envie mais operários para a sua messe.” (conf. Lc 10,1-2). Muitos irmãos e irmãs, muitas vezes, só estão esperando um convite para participarem, mais intensamente, da vida da nossa Igreja.

Desejo um ano pastoral abençoado para todos vocês, meus queridos irmãos e irmãs. Abençoados sempre por Deus e protegidos por Nossa Senhora Auxiliadora. Um fraterno abraço para todos.





CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Magino Geral

# Entre irmãos

Não vou me ater nesta conversa à Campanha da Fraternidade, especificamente, mas o lema tirado do Evangelho de Mateus me inspira neste momento. A frase “Vós sois todos irmãos e irmãs” (Mt 23, 8) deveria ser, na verdade, o nosso lema de todos os dias, e creio que hão de concordar comigo. No mês de fevereiro, iniciado em pleno “Tempo Comum”, e tendo a sua segunda metade na Quaresma, a reflexão se aprofunda ainda mais, se quisermos percorrer o ano andando com fé.

Explico.

Estar no “Tempo Comum” é algo que precisa sempre ser meditado por nós, porque, para muitos, parece indício de “banalização”, mas para nós, cristãos católicos, a mensagem que esse tempo traz é de adesão e serviço. Precisamos aderir a Cristo e a tudo o que a Sua Palavra implica, e isso supõe comportamentos condizentes, coerentes; supõe não só generosidade e fraternidade, mas também a alegria de ter fé e ser escolhido. Por isso, a caminhada de fé no “Tempo Comum” deve ser especialíssima, marcando, exatamente, o fato de que somos como “evangelhos vivos” na história, e que fazemos diferente do que a realidade imediatista e de consumo, marcada por artificialismos de IA, comodidades e egocentrismos, exibições de redes sociais, de todos os dias. Por nós, tudo precisa ser diferente, tudo precisa ser realizado em busca de perfeição: não podemos seguir sendo “bonzinhos” e fazendo as coisas “direitinho”, mas precisamos caminhar como “separados” santos pelo Senhor.

É providente, assim, que o mês se dívida “ao meio”, depois dessa “tomada de consciência”, trazendo-nos a Quaresma para dialogar conosco. Pois, nada disso é possível, sabemos bem, sem conversão. Enquanto não enxergarmos, de verdade, quem somos, o que fazemos e o que deixamos de

“

***A frase “Vós sois todos irmãos e irmãs” (Mt 23, 8) deveria ser, na verdade, o nosso lema de todos os dias, e creio que hão de concordar comigo.***

”

fazer de bem, a caminhada de cada dia fica comprometida. Por isso, quando chegarmos à Quarta-feira de Cinzas, lembremo-nos de que, novamente, chega para nós uma oportunidade “de ouro”, dada pela Igreja, para que revisitemos nossa própria história e busquemos acertar o rumo de nossas vidas. Maior intimidade com o Senhor, silêncio, tempo para descobrirmos como vai nossa caminhada, oportunidades a serem encontradas, para darmos atenção àqueles que nos rodeiam e perdão a quem possa nos ter magoado ou feito mal.

Que este mês seja muito proveitoso, para darmos os frutos de fraternidade de que precisamos. Que a Palavra que lemos, que o lema destacado – “Vós sois todos irmãos e irmãs” – não tenham ares de utopia, porque não o são. Podemos viver assim. Podemos construir paz, ao invés de guerras; harmonia e ajuda mútua em lugar de intolerância e competição; perdão em lugar de vingança. Basta acreditarmos e colocarmos nossos passos por sobre aqueles de Cristo. Andemos com fé. Andemos com o Mestre!

**A FÉ EM QUESTÃO!**

Pe. Douglas Alves Fontes • Filiação: Par. Santana e Santa Rita da Casca - Buzios

# Tu és sacerdote eternamente

Como já era de se esperar, o Concílio Vaticano II, também, voltou sua atenção para o Ministério Presbiteral. Como fruto da Lumen Gentium, o Decreto Presbyterorum Ordinis desenvolve a teologia sobre a Ordem Presbiteral. Pela sua relevância, o texto foi considerado um dos documentos definitórios a respeito do papel e dos deveres dos sacerdotes na era contemporânea. Em 07/12/1965, o Papa Paulo VI promulgou o documento, depois de aprovado, por quase unanimidade, pelos Padres Conciliares.

Já, no próêmio, o texto destaca o desejo de tratar do tema com mais amplitude e profundidade. O primeiro capítulo apresenta o tema do presbiterado na missão da Igreja, desenvolvendo sua natureza, com base na configuração a Cristo que ensina (Mestre), santifica (Sacerdote) e apascenta (Pastor). Depois, o ministério dos presbíteros, no meio do mundo, é desenvolvido, resgatando a teologia do sacerdócio, com base no capítulo 5 da Carta aos Hebreus.

O ministério dos presbíteros é mencionado, no segundo capítulo, quando eles são descritos como ministros da Palavra e dos sacramentos. O texto, também, enfatiza o tema das relações dos presbíteros com o bispo, entre eles mesmos e com os leigos, sempre destacando a figura do presbítero como homem de relação. Um outro tema, que continua extremamente atual, e que aparece nesse contexto, é o da adequada distribuição dos presbíteros, de modo a ser possível atender mais e melhor todo o povo de Deus, sobretudo, em regiões mais carentes de vocações. Por isso, a necessidade de uma solicitude cada vez maior pelas vocações sacerdotais.

O terceiro e último capítulo do Decreto apro-

funda o tema da vida dos presbíteros, enfatizando a vocação deles à perfeição. Configurados a Cristo, os presbíteros são chamados a permanecer unidos a Ele, buscando a santidade da própria vida, através do exercício do seu ministério. O presbítero se santifica, santificando aqueles que lhe foram confiados.

No meio de tantas exigências ministeriais, os presbíteros continuam sendo convidados a manter uma unidade de vida com Cristo, para que seu ministério continue produzindo frutos, mesmo no meio de tantos desafios internos e externos. Para isso, o documento elenca algumas peculiares exigências, para o bom desempenho do ministério presbiteral: humildade, obediência, celibato sacerdotal e pobreza voluntária.

Por fim, são recordados alguns auxílios para a vida dos presbíteros: primeiro, auxílios para promover a vida espiritual, sem a qual não poderá exercer eficazmente o ministério; depois, a ciência sagrada e a formação pastoral; por fim, a justa remuneração econômica, fundos comuns e previdência social.

O Decreto é concluído com uma exortação aos presbíteros, para que sempre reconheçam o Cristo como a força nas dificuldades atuais.

“Lembrem-se, pois, os presbíteros que no exercício da sua missão nunca estão sós, mas apoiados na força onipotente de Deus: e assim, com fé em Cristo que os chamou a participar do Seu sacerdócio, deem-se com toda a confiança ao seu ministério, sabendo que Deus é poderoso para aumentar neles a caridade. Lembrem-se ainda que têm os seus irmãos no sacerdócio, e até os fiéis de todo o mundo, associados a si.”


**SUPERANDO LIMITAÇÕES**

 Dr<sup>a</sup> Leise de Oliveira Caputo - Psicóloga e Psicopedagoga

# Crenças limitantes

As crenças limitantes nos impedem de tentarmos arriscar, crescer e nos mantêm estagnados. Por isso, é importante desconstruí-las. O que são crenças limitantes? São opiniões e pensamentos que foram absorvidos ou ditos, durante nossa construção como indivíduos e que, hoje, prejudicam nossa capacidade de crescimento pessoal e profissional.

As pessoas permanecem estagnadas em uma determinada situação ou na zona de conforto. As crenças limitantes são ensinadas ao longo da nossa vida. Quando nascemos, somos páginas em branco e, conforme vamos nos relacionando com os seres humanos ao nosso redor, vamos adquirindo novas experiências.

Naturalmente, acabamos influenciadas por elas, em outras palavras, na formação do nosso caráter, afetam nosso meio, as pessoas com quem convivemos e as nossas vivências. Se, por um lado, é assim que desenvolvemos nossos talentos, por outro, também é assim que desenvolvemos as famosas crenças limitantes.

Como você deve imaginar, nem sempre estas influências geram impressões positivas. Claro que existem as crenças que nos impulsionam para o sucesso, no entanto, existem aquelas que nos limitam e que impedem nosso potencial e nosso crescimento.

Como descobriremos nossas crenças limitantes? Uma boa maneira de identificar as crenças limitantes é refletirmos sobre o que nos assusta e como isso surgiu. Apenas mergulhando fundo no autoconhecimento, desenvolvendo a inteligência emocional conseguimos identificar, ressignificar esses pensamentos, pensar de maneira diferente e

deixar as influências negativas para trás.

Quem nunca pensou coisas como: não sei por onde começar; não nasci para estudar; não tenho tempo para começar de novo; não consigo entrar em uma faculdade; não consigo aprender matemática, física ou química? Como superar suas crenças limitantes? Dessa forma, o primeiro passo é conscientizar-se de que as crenças limitantes não representam a realidade, pois estão longe de serem verdades absolutas sobre quem somos. Na maioria das vezes, são, apenas, uma projeção de como estamos nos sentindo em relação a algo.

Assim, refletirmos sobre o assunto e atermo-nos ao operacional é uma ótima forma de começarmos a refutar um pensamento negativo infundado. É muito importante distinguirmos algo que foi projetado na mente daquilo que é um fato e não tem possibilidade alguma de mudança.

Se quisermos superar nossas crenças limitantes, o primeiro passo é identificarmos quais são as crenças que separam nosso potencial e limitam nosso crescimento. Quais situações nos levaram a deixarmos de fazer algo e por quê? Anotemos o motivo em um papel. Essa é nossa crença limitante.

Repensemos, reavaliemos e vejamos se vale a pena abrirmos mão de nosso objetivo, devido a uma crença limitante. Percebermos as consequências de deixarmos as verdades crescerem dentro de nós é um gatilho impulsionador para ressignificarmos nossas experiências.

Não é porque algo não deu certo, inicialmente, que ele está fadado a dar errado sempre. Pensemos nisso!



# Espiritualidade, Queiramos Mais!

Caros Amigos! Paz e Avivar! Deus seja louvado por termos chegado a fevereiro! Nesse mês, ganhamos mais um dia, para podermos crescer mais em Santidade e intimidade. Iniciaremos a Santa Quaresma, na quarta-feira de cinzas (dia 14). E, aqui, prosseguiremos em nossa escalada!

Mais um degrau! E, nesse mês, meditaremos um pensamento de SANTA ESCOLÁSTICA, cuja memória é celebrada no dia 10. Escolástica foi Irmã de São Bento e do qual foi uma dócil discípula, até o ponto de superar em alguns pontos o seu Mestre e Irmão. Viveu entre os anos de 480 e 543, natural de Núrsia, região italiana da Úmbria. Partiu para a Eternidade, em 09 de fevereiro de 543 e quis seu Irmão São Bento que ela fosse sepultada no local que ele tinha preparado para si. De fato, um tempo depois, também, São Bento foi enterrado no mesmo local junto à sua Irmã!

Dessa grande Santa, que é invocada como Patrona dos Mosteiros Beneditinos, bem como intercessora contra tempestades, chuvas e relâmpagos, como também intercessora de crianças que sofrem convulsões, tiramos o DEGRAU DE CÉU desse mês! Ela nos ensina:

**“Quem ama mais  
pode mais.”**

Que grande desafio, não? Que belíssima proposta para vivermos a SANTA QUARESMA de 2024! O que você acha?

Vivemos em tempos que precisamos reaperceber o que significa a palavra AMOR. Quando meditei a respeito dessa frase, logo me veio a figura da Mãe! Sim, para uma Mãe não existe limite para o AMOR! A Mãe SEMPRE PODE MAIS! São madrugadas a fio, quando o filho está enfermo; depois, outras madrugadas, esperando ele ou ela voltar; o apoio e todo o esforço para dar o melhor

em nível de vestimenta, educação e alimento, mesmo que seja o mais simples, mas para uma Mãe, não há limite! Ela SEMPRE PODE MAIS!

“Dou-vos um novo mandamento: Amai-vos uns aos outros. Como eu vos tenho amado, assim também vós deveis amar-vos uns aos outros.” (cf Jo 13,34) Sem dúvida, estamos diante de uma REGRA DE OURO deixada pelo Bom Deus, na noite santa da última ceia. ELE PODE MAIS! Deu Seu CORPO e SANGUE, para nos sustentar, mas não bastou! ELE FOI À CRUZ, para nos salvar, mas não bastou! ELE NOS DEU A SUA MÃE! E eu ficaria aqui, com artigos e mais artigos, descrevendo o que ELE fez e, principalmente, o que ELE faz! Sim! Jesus nos ensina com sua vida que “QUEM AMA MAIS PODE MAIS.” E, foi meditando na Vida, paixão e morte de Nosso Senhor, que Santa Escolástica deve ter chegado a essa conclusão.

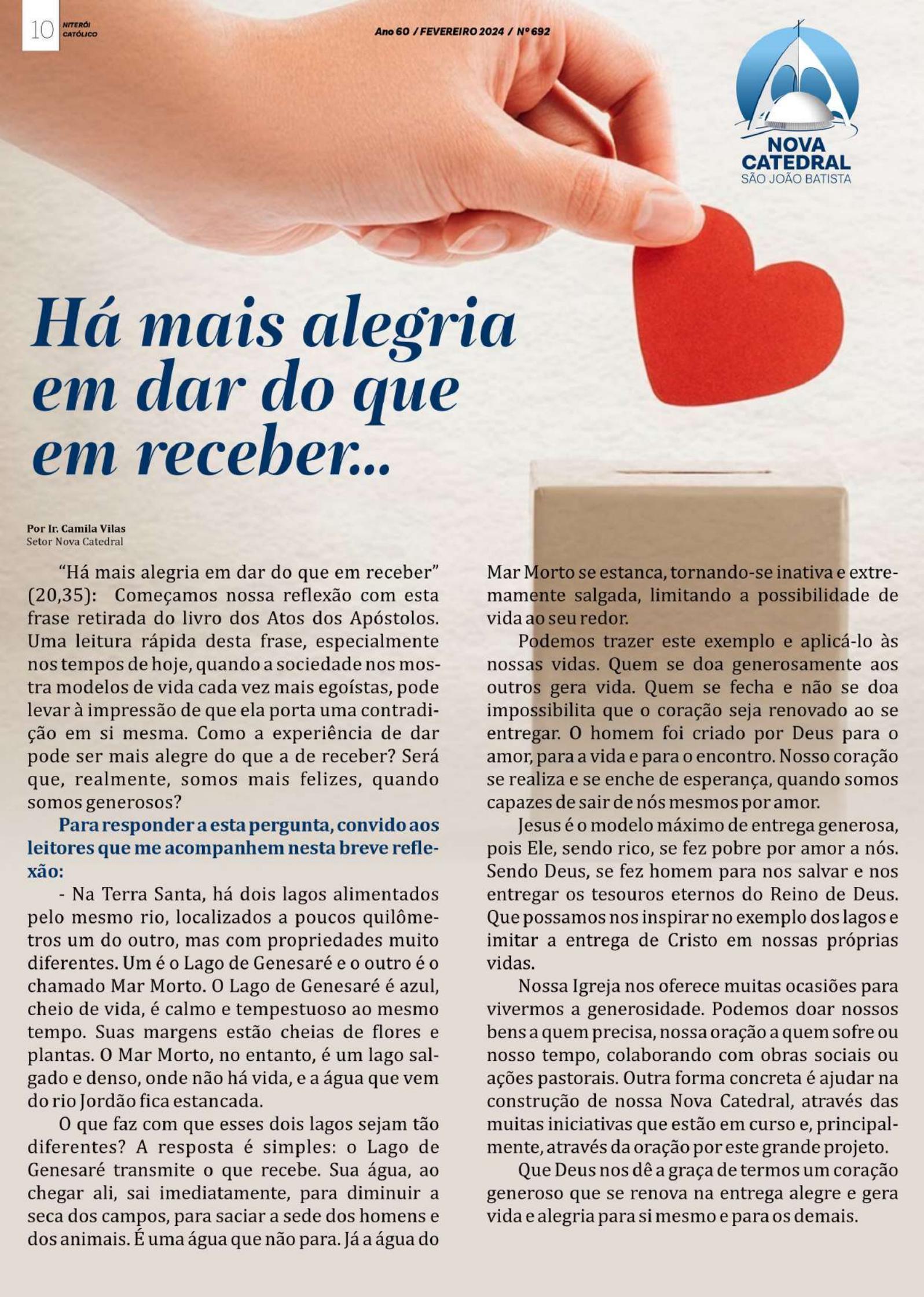
E nós? O que temos dado? A começar pelos mais próximos de nós? Temos alargado nossa capacidade de amar a ponto de darmos a vida? O Amor nos forma, forja nossas ações, converte-nos, torna-nos pessoas melhores! Não é em vão que São Paulo, ao falar do Amor, ensina que o Amor “Tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta”. (cf. I Cor 13,7). Assim Cristo nos amou! Assim somos convidados a amar! Esse, de fato, é o maior desafio que nos é proposto! Todas as penitências são muito válidas e justas, mas não pode tudo, apenas, se acabar na noite da Vigília Pascal! Precisamos chegar lá, sabendo responder: Cresci em Amor? Posso mais?

Caminhemos, dia a dia, crescendo no Amor que nos levará à Santidade e à intimidade que o Bom Deus tanto deseja ter com cada um de nós!

Queiramos mais! Queiramos amar mais! Queiramos mais DEUS! Que Santa Escolástica nos ajude com sua intercessão!

Até o mês que vem! Santa e frutuosa Quaresma! Salve, Maria!

Do seu Irmão Menor!



# *Há mais alegria em dar do que em receber...*

Por Ir. Camila Vilas  
Setor Nova Catedral

“Há mais alegria em dar do que em receber” (20,35): Começamos nossa reflexão com esta frase retirada do livro dos Atos dos Apóstolos. Uma leitura rápida desta frase, especialmente nos tempos de hoje, quando a sociedade nos mostra modelos de vida cada vez mais egoístas, pode levar à impressão de que ela porta uma contradição em si mesma. Como a experiência de dar pode ser mais alegre do que a de receber? Será que, realmente, somos mais felizes, quando somos generosos?

**Para responder a esta pergunta, convido aos leitores que me acompanhem nesta breve reflexão:**

- Na Terra Santa, há dois lagos alimentados pelo mesmo rio, localizados a poucos quilômetros um do outro, mas com propriedades muito diferentes. Um é o Lago de Genesaré e o outro é o chamado Mar Morto. O Lago de Genesaré é azul, cheio de vida, é calmo e tempestuoso ao mesmo tempo. Suas margens estão cheias de flores e plantas. O Mar Morto, no entanto, é um lago salgado e denso, onde não há vida, e a água que vem do rio Jordão fica estancada.

O que faz com que esses dois lagos sejam tão diferentes? A resposta é simples: o Lago de Genesaré transmite o que recebe. Sua água, ao chegar ali, sai imediatamente, para diminuir a seca dos campos, para saciar a sede dos homens e dos animais. É uma água que não para. Já a água do

Mar Morto se estanca, tornando-se inativa e extremamente salgada, limitando a possibilidade de vida ao seu redor.

Podemos trazer este exemplo e aplicá-lo às nossas vidas. Quem se doa generosamente aos outros gera vida. Quem se fecha e não se doa impossibilita que o coração seja renovado ao se entregar. O homem foi criado por Deus para o amor, para a vida e para o encontro. Nosso coração se realiza e se enche de esperança, quando somos capazes de sair de nós mesmos por amor.

Jesus é o modelo máximo de entrega generosa, pois Ele, sendo rico, se fez pobre por amor a nós. Sendo Deus, se fez homem para nos salvar e nos entregar os tesouros eternos do Reino de Deus. Que possamos nos inspirar no exemplo dos lagos e imitar a entrega de Cristo em nossas próprias vidas.

Nossa Igreja nos oferece muitas ocasiões para vivermos a generosidade. Podemos doar nossos bens a quem precisa, nossa oração a quem sofre ou nosso tempo, colaborando com obras sociais ou ações pastorais. Outra forma concreta é ajudar na construção de nossa Nova Catedral, através das muitas iniciativas que estão em curso e, principalmente, através da oração por este grande projeto.

Que Deus nos dê a graça de termos um coração generoso que se renova na entrega alegre e gera vida e alegria para si mesmo e para os demais.

Dícono Nélio do Amparo

# Compaixão, forma maior de amor

A compaixão representa uma das três características da presença divina, junto com a proximidade e a ternura. É uma força poderosa, e não pode ser reduzida apenas a um aspecto interior, porque tem, também, uma dimensão, evidentemente, pública, social, motivo pelo qual a história se revela como uma força de memória, e, por conseguinte, como guardião do passado, mas também, precisamente por esta razão, um fermento de transformação para o futuro.

Francisca de Paula de Jesus, conhecida carinhosamente pela população de Baependi e, posteriormente, pelos outros locais do Brasil, viveu essa forma de vida em uma localidade pequena no sul de Minas Gerais, baseada na figura do Bom Samaritano, narrado pelo evangelista Lucas, no capítulo 10.

O personagem central desta narração tem compaixão pelo irmão ferido e lhe oferece não só cuidados e cura, mas, com eles, outro relato da sua vida que, com o seu gesto, “redimiou as dificuldades”.

A compaixão transforma a vida não só de quem recebe cuidados, mas também de quem oferece os cuidados, e isto se aplica a cada pessoa e a cada comunidade.

Francisca de Paula de Jesus, Nhá Chica, hoje, a Beata Nhá Chica, praticou essa compaixão, diariamente, na sua trajetória na terra, buscando diminuir as dores e necessidades de cada irmão ou irmã, que encontrou na sua caminhada.

As dores eram muitas e as necessidades também; pois o povo de cor negra sofria com a escravidão a que eram submetidos. Nhá Chica buscava, sempre que possível, levar uma esperança, uma

palavra, um conselho e um pratinho de sopa aos irmãos necessitados.

Junto com essa oferta de partilha e de amor, tratava os irmãos com ternura entendendo a profundidade de cada dor, buscando oferecer sempre uma palavra de ânimo e de incentivo, pois o ser humano, o filho de Deus, precisa ser valorizado e respeitado em qualquer situação em que se encontra.

Nhá Chica buscava esse encontro, indo ao local onde os irmãos mais velhos, doentes se reuniam, pois não tinham residência, nem trabalho, devido ao fato de que os escravos que não produziam nos cafezais de Minas Gerais, eram dispensados pelos seus “donos” e abandonados à própria sorte, dependendo da caridade de outros irmãos.

Quando o coração humano está repleto de compaixão, de ternura, de caridade, e se coloca à disposição do próximo, como fez o Bom Samaritano, percebemos esse brotar de amor para com o irmão, permitindo que dores, temores, hesitações, agitações se acalmem.

Francisca de Paula de Jesus vivenciou esse amor a cada momento de sua vida, mesmo em condições adversas, pois era negra, filha de escrava, analfabeta em uma sociedade de segregação racial, mas isso não a impediu de praticar a compaixão, como forma de amor real e solidário.

Que o exemplo de Francisca de Paula de Jesus, a Beata Nhá Chica, seja imitado por todos os homens e mulheres, sempre com o objetivo de transformar esse mundo materialista, em um mundo de justiça e de paz.

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



# Tendências atuais da alimentação



A alimentação é um assunto frequente nas conversas ao longo do dia, seja em casa, no trabalho, seja entre amigos. Neste artigo, vamos conhecer algumas variações para quem busca a reeducação alimentar.

Considerada uma tendência entre diversas celebridades, a dieta “low carb” tem sido o estilo alimentar adotado e muito requisitado nos consultórios de nutricionistas. Trata-se de uma alimentação com restrição no consumo de carboidrato, tanto o processado como pães, massas e bolos, quanto alguns tipos de frutas e legumes, com alto índice glicêmico. Na “low carb”, a preferência é pelo consumo de alimentos com baixo índice glicêmico, como batata doce, morango e frutas cítricas. Uma vez que o corpo primeiro irá buscar a energia da glicose armazenada, o intuito é que seja ofertado baixo estoque de glicose, para que o corpo seja obrigado a buscar outras fontes para consumir energia, queimando, dessa forma, a gordura estocada, resultando no emagrecimento. O mais importante é saber que essa dieta não é indicada para todo tipo de pessoa.

As dietas vegetarianas e, principalmente, as veganas, têm crescido bastante e vêm sendo debatidas nos últimos anos, não apenas por apoiarem a causa em favor da proteção aos animais, mas por questões de saúde e bem-estar. Existe uma diferença entre vegetarianismo e veganismo. Na primeira, não se consome qualquer tipo de carne animal, porém é liberado o consumo de derivados, como ovos e leite.

Já, no veganismo, não é consumido qualquer tipo de carne ou produto de origem animal ou que seja testado em animais. Vale lembrar que o veganismo não é, apenas, uma dieta, mas se trata de um movimento social, pautado em um estilo de vida que busca reduzir ou evitar, na medida do possível, qualquer exploração animal. Importante que aquelas pessoas que desejam iniciar esse tipo de mudança na alimentação não sejam tão radicais a ponto de que essa escolha seja prejudicial à saúde. As substituições alimentares devem ser planejadas

e capazes de fornecer todos os nutrientes necessários à garantia de qualidade de vida.

A “dieta” do DNA ganhou destaque na mídia, depois que muitas pessoas conseguiram conquistar bons resultados, porém, como o próprio nome já diz, a genética é fundamental para o seu sucesso. Para dar início ao tratamento, é preciso que o paciente tenha o seu perfil genético traçado, a fim de identificar suas necessidades particulares, antes de criar um cardápio específico de acordo com os dados obtidos. Esses resultados servem para avaliar as carências nutricionais de cada paciente, associadas, claro, a resultados de exames. Ressalta-se que esses exames demandam alto investimento.

Outro estilo alimentar que tem - se destacado é a alimentação orgânica, pois, hoje, já é possível encontrar, com facilidade, esses alimentos, inclusive nas prateleiras dos supermercados. Esse crescimento tem, inclusive, movimentado alguns setores da economia, criando negócios, cujo objetivo é fazer a entrega domiciliar dos produtos organicamente cultivados. Trata-se de alimentação livre de produtos químicos nocivos à saúde, como agrotóxicos e pesticidas, usados no cultivo comum de alimentos. Infelizmente, o alto custo da produção e o cuidado com alimentos sem agrotóxicos não permitem que ela seja uma alimentação mais acessível, porém, vale sempre a pena buscar alternativas e orientar os pacientes a respeito dos benefícios que essa alimentação traz à saúde e ao meio ambiente.

Importante deixar claro que toda reeducação alimentar deve ser realizada por um nutricionista, pois o risco da falta de acompanhamento desse profissional pode fazer com que algumas pessoas vivenciem situações extremas e comecem a ter fortes dores de cabeça, cansaço, oscilações de humor e déficit de atenção, entre outras complicações. Esse profissional irá orientar na melhor escolha e preservar uma alimentação individualizada, levando em consideração hábitos alimentares, rotina, gasto calórico, exames, intolerâncias e possíveis alergias alimentares.

# Sinodalidade e unidade na jornada do matrimônio

**Cláudia Maurício Silva**

Advogada, atuante no campo do Direito Civil e Direito de Família há 30 (trinta) anos

Em dias atuais, muito ouvimos falar uma expressão denominada “tempos contemporâneos”, mas será que tal termo, também, é aplicável ao Código de Direito Canônico? Vejamos:

Inicialmente, gostaria de trazer um conceito para o código, ou seja, estamos diante de uma legislação que diz respeito a um conjunto de leis sistematicamente organizado, definindo direitos e deveres que devem nortear a vida de qualquer pessoa, batizada ou não. Assim, o Código de Direito Canônico, não obstante seja uma realidade recente, é tão antigo quanto a Igreja.

Desse modo, a legislação canônica, sempre, será contemporânea, ou melhor, atual e inclusiva, em especial, porque Jesus Cristo é o mesmo de ontem, de hoje e de sempre, sem nos esquecermos de que somos unidos pelo Amor de Deus e é isso que repetimos em cada Santa Missa: “O amor de Cristo nos uniu”.

É bom lembrarmos que o próprio Jesus deixou uma importante herança para nós, ou seja, os Sacramentos. Dessa forma, é a própria Igreja que impõe leis para defender a riqueza desses sacramentos. Isso significa que os fiéis têm o direito de receber, também, à luz do Código de Direito Canônico, os sacramentos do modo como foram instituídos pelo Cristo.

A caridade, nobre leitor, nunca será oposta à lei e, ainda, a caridade é infinitamente maior do que a lei. Por isso, a Igreja continuará com as portas abertas para cuidar do seu grande rebanho. Seja qual for o tempo, em Cristo Jesus seremos, sempre, regenerados e teremos, sempre, a chance do recomeço.

Como exemplo dessa contemporaneidade,

dentre outros, cito o cânon 230§1, que, por força do Motu Proprio Spiritus Domini, a Igreja passou a permitir o acesso das pessoas do sexo feminino ao ministério instituído do leitorado e acolitado.

Somos e seremos sempre atuais, porque escolhemos a melhor parte, ou seja, escolhemos servir à Igreja, ao amor e à caridade, sem medo de sermos felizes.

Feliz 2024!

**NOVA  
CATEDRAL**

**SÃO JOÃO BATISTA**

[novacatedral.com](http://novacatedral.com)  
(21) **3602-1700**

mitra

coração

solidão

novacatedral  
novacatedral  
novacatedral  
novacatedral  
novacatedral  
novacatedral

# ATOS DA Cúria

A Cúria Metropolitana expediu os seguintes Atos, no período de 29 de dezembro de 2023 a 31 de janeiro de 2024.

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

### Provisões:

- . de Pároco da Paróquia Nossa Senhora das Neves, em Neves, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. José Virgílio Estácio (29.01.2024);
- . de Pároco da Paróquia Imaculada Conceição, em Iguaba Grande-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Max Celestino Sales de Almeida (30.01.2024);
- . de Pároco da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Bananeiras, Araruama-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Giovane Silva de Santana (31.01.2024);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora Auxiliadora, em Santa Rosa, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Ricardo Sávio do Sacramento, SDB (29/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora Auxiliadora, em Santa Rosa, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Jurandyr Azevedo Araújo, SDB (29/12);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora das Dores, no Ingá, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. André Oliveira Teixeira (15/01/2024);
- . de Vigário paroquial da Catedral de São João Batista, no Centro, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Rafael Ronzani da Cunha (15/01/2024);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora de Nazaré, no Centro, Saquarema-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Bruno de Souza Marinelli (31.01.2024);
- . de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Conceição, no Centro, Rio Bonito-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Eloy Rodrigues Maia do Nascimento (31.01.2024).
- . de Uso de Ordens na Paróquia Nossa Senhora Auxiliadora, em Santa Rosa, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Gutielles dos Reis Santos, SDB (29/12).

## VICARIATO EPISCOPAL SÃO GONÇALO

O Vigário Episcopal despachou os seguintes Atos, no período de 07 de setembro 13 de dezembro de 2023:

## Autorizações para correção à margem dos livros

. de Batismo: nº 77, fls. 76, nº 1424; nº 83, fls. 145vº, nº 1721 (05.07); nº 60, fls. 200vº, nº 1614 (11.07); nº 79, fls. 20vº, nº 1996; nº 51, fls. 144, nº 1741; nº 71, fls. 176, nº 913 (17/08); nº 84, fls. 34, nº 2338; nº 82, fls. 89vº, nº 1688; nº 83, fls. 80, nº 1199; nº 79, fls. 66vº, nº 2364 (31/08); nº 63, fls. 150vº, nº 1488; nº 77, fls. 30, nº 1055 (26/09); nº 85, fls. 134vº, nº 89; nº 83, fls. 184, nº 1939; nº 92, fls. 12vº, nº 724; nº 86, fls. 62, 1030 (06/10); nº 82, fls. 148, nº 50 (13/10); nº 81, fls. 41, nº 2127; nº 80, fls. 192, nº 1736 (03/11), da Paróquia São Gonçalo de Amarante, em Zé Garoto, São Gonçalo-RJ; nº 01, fls. 66vº, nº 904 (17/08), da Paróquia Nossa Senhora do Amparo, em Bairro Antonina, São Gonçalo-RJ; nº 05, fls. 151, nº 524 (19/09), da Paróquia Santo Antônio, na Covanca, São Gonçalo-RJ; nº 07, fls. 06, nº 72 (03/11), da Paróquia São José, em Estrela do Norte, São Gonçalo-RJ; nº 06, fls. 57, nº 3214 (21/11), da Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, no Gradim, São Gonçalo-RJ.

**Autorização para acrescentar no registro de Batismo**, no Livro de Batismo: nº 6, fls. 66, nº 3287 (19/09), da Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, no Gradim, São Gonçalo-RJ.

**Licenças para ausentar-se da paróquia**, por motivo de férias, em favor dos Revmos. Srs.: Pe. Fabiano da Silva Santos (19/09); Pe. Leonardo de O. Gonçalves (19/09); Pe. Robson de Oliveira (06/10); Pe. Giovane Silva de Santana (13/12).

### Licenças

. para Casamentos sem efeito civil em favor de: Laniana Corrêa Mendes e Oscar dos Santos Souza (05/07); Felipe Guedes Candido e Nathalia Beatriz Alves (19/09); José Marinho da Silva e Jéssica Werneck da Rocha Azevedo (13/10); Valerio Corrêa da Conceição e Fátima Nadir Vianna Mattos (07/11); Leandro de Maria Rangel e Luciana da Silva Melo (21/11); João Alves Freitas e Adriana Moreira Mendes; Anderson Martins Sodré e Eliete Heringer (29/11); Katia Maria dos Santos para se casar com Jaeldson Costa Teixeira (07/12);

. para casamento a teor do cânon 1071, parágrafos 1º e 2º, em favor de Natalia S. Alves Pedra para se casar com Bruno Lourenço da Costa (29/11);



. para casamento de mista religião, em favor de Katia Maria dos Santos para se casar com Jaeldson Costa Teixeira (07/12).

**Autorização** para que o senhor Cláudio Alexandre e membros do Conselho Estadual da RCC participem do Encontro Arquidiocesano de Niterói, nos dias 08 e 09 de julho de 2023, no Colégio Átila Moledo (05/07).

**Dispensa** de três proclamas, em favor de: Marco Yaffar Benique Celsi e Mariana Couto da Silva (19/09).

#### **Instrumentos Canônicos**

. para o Ordinariato Militar do Brasil, em favor de: Marco Yaffar Benique Celsi e Mariana Couto da Silva (19/09); Lucas Amado de Figueiredo e Larissa Beatriz de Oliveira Ernane (13/10);

. para a Arquidiocese de Paraíba - PB, em favor de Rodrigo Rebouças Magalhães e Cleciana Gomes Lima (03/11);

. do impedimento de disparidade de culto, em favor de: Maria Eduarda de Souza Guaraciaba para se casar com Márcio Jorge da Cunha Sanches Júnior (13/10).

**Termo de Encerramento** no Livro nº 11, de registros de Casamentos, da Paróquia Santo Antônio, na Covanca, São Gonçalo-RJ (26/09).

#### **Termos de Abertura**

. no Livro nº 1, de registros de Primeira Eucaristia nº 1, da Paróquia Santo Antônio, na Covanca, São Gonçalo-RJ (26/09);

. no Livro nº 12, de registros de Casamentos, da Paróquia Santo Antônio, na Covanca, São Gonçalo-RJ (26/09).

**Autorização** para que o Sr. Henrique Santos Filho, da Comunidade de Vida "Anuncia-me" (Guaratinguetá-SP), pregue no Retiro paroquial nos dias 19 a 21 de janeiro de 2024 (06/12).

### **VICARIATO EPISCOPAL LAGOS**

O Vicariato Episcopal Lagos despachou os seguintes Atos, no período de 01 de janeiro a 25 de agosto de 2023:

#### **Autorizações para correção**

. no Livro de Batismo: nº 4, fls. 38, nº 0262 (26/01), da Paróquia Sagrado Coração de Jesus e Nossa Senhora de Lourdes, em Arraial do Cabo-RJ; nº 43, fls. 122vº, nº 216 (26/01); nº 37, fls. 108, nº 283; nº 37, fls. 56, nº 864 (16/05/23); nº 32, fls. 91vº, nº 589 (02/06); nº 31, fls. 108vº, nº 443 (24/01); nº 44, fls. 320, nº 1219 (18/07); nº 43, fls. 256, nº 1254 (26/07), da Paróquia Nossa Senhora da Assunção, me Cabo Frio-RJ; nº 32, fls. 76vº, nº 526 (11/04); nº 45, fls. 45, nº 354 (14/07); nº 40, fls. 185, nº 1684 (09/08), da Paróquia São Pedro, em São Pedro da Aldeia-RJ; nº 05, fls. 40, nº 543 (30/06);, nº 10, fls. 115vº, nº 460 (26/07), da Paróquia da Imaculada Conceição, em Iguaba Grande-RJ;

. no Livro de Crisma nº 3, fls. 115vº, nº 39

(03/02), da Paróquia Nossa Senhora da Assunção, em Cabo Frio-RJ.

**Autorização para acrescentar no registro de Batismo** no Livro de Batismo: nº 4, fls. 38, nº 0262 (26/01), da Paróquia Sagrado Coração de Jesus e Nossa Senhora de Lourdes, em Arraial do Cabo-RJ; nº 1, fls. 200, nº 1595-1; nº 1, fls. 175, nº 1397-1 (03/04), da Paróquia de Santana e Santa Rita de Cássia, em Mangui-nhos, Armação dos Búzios, Cabo Frio-RJ.

#### **Permissões para se ausentarem da paróquia**

. por motivo de férias, em favor dos Revmos. Srs.: Pe. André Oliveira Teixeira (03/02); Pe. Kelvin Pereira Pessanha; Pe. William Cesar Teixeira da Silva (30/06); Pe. João Gabriel Camillo de Camargo (26/07); Pe. Adriano César da Conceição Pinheiro (26/07);

. para participar da JMJ 2023, em favor do Revmo. Sr. Pe. Júlio Cesar Silva e Silva (30/06).

#### **Dispensas**

. do impedimento de disparidade de culto, em favor de: José Hermínio da Costa para se casar com Marinalva Lopes dos Santos (06/01); Waldeck de Almeida Souza Fabri para se casar com Eduarda Brandão Fabri Souza (11/04); João Vitor Mendes da Cunha para se casar com Priscila Cipriano Marques de Souza Cunha (17/0); Fatima Pereira Alves e Ezequias Carvalho de Oliveira (10/08);

. de dois proclamas, em favor de: Gabriel Zenóbio Cruz e Laura Cansanção Cruz (25/05);

. de três proclamas, em favor de: Martin Rodriguez Neto e Kamilla Moraes Vellozo Rodriguez (27/01).

#### **Licenças**

. para casamento sem efeito civil, em favor de: Aparecida Carvalho de Faria e Acelir de Souza Santos (20/01); Daniel Luiz Oliveira Silva e Fernanda Cristina da Silva Souza (01/02); Marcos Aurelio Sarno e Simone Maria de Souza Aguiar (08/05); Maria Nazaré Pereira Goulart e Nilson daSilva; Ronaldo de Oliveira Marques e Maria das Dores Rodrigues (26/07); Sônia Maria de Jesus Campos e Edelcio Ribeiro Pereira; Manoel Carlos Oliveira e Maria da Conceição dos Santos (10/08); Lazaro Junior Menos Pereira e Jéssica dos Santos Fonseca (11/08); Osvaldo Francisco Marinho e Terezinha Maria de Almeida (18/08);

. para casamento de mista religião, em favor de: Kathellen Bretas de Souza para se casar com Pedro Henrique Julio de Souza (14/06); Maria da Conceição dos Santos para se casar com Manoel Carlos Oliveira (10/08).

#### **Autorizações**

. para que os Srs. Adenir José Martins (Diocese de Petrópolis), Geraldo da Silva Rodrigues e Cristiano Souza (Diocese de Nova Friburgo) preguem no retiro DAVI Resgate (25/08);

. para que o Sr. Cristiano Souza (Diocese de Nova Friburgo) pregue no Encontro de Formação de Servos 1/2023 (25/08).

# 10 dicas de como lidar com a ansiedade, sem fugir dela!

A palavra ansiedade tem como origem, em latim e grego, engasgado, algo dolorosamente restrito e desconfortável, e reflete a sensação de desagradável.

Como ela remete à sensação desagradável, é inevitável que as pessoas tendam a fazer todos os esforços para evitá-la. No entanto, ao contrário do que possa parecer, a ansiedade nos impulsiona a tomar decisões. Pode nos compelir a parar, prestar atenção na situação e nos exigir, efetivamente, que façamos algo, ou para evitarmos perigos futuros, ou para traçarmos um curso diferente da vida.

O problema é que a maioria de nós aprendeu a evitar e a ignorar essa emoção tão útil, na verdade.

A ansiedade funciona como um alarme contra incêndios, um aviso de que algo não vai bem, de que a casa, por exemplo, está pegando fogo. E isso é um alerta, para que a pessoa tome alguma providência.

O que aconteceria se, em vez de sairmos de casa e chamarmos os bombeiros, simplesmente, ignorássemos o alarme ou o desligássemos? Teríamos que, simplesmente, rezar, para que o incêndio não destruísse a casa.

Também no caso da ansiedade, não podemos ignorar esse alerta, pois existe um papel importante nele, que é o que nos comunica que há uma adversidade, um conflito, um desajuste que precisa ser olhado, ao qual precisamos dar atenção.

Às vezes, a vida, simplesmente, não para de nos chamar para as adversidades, desafios que qualquer pessoa sentiria ansiedade, e que ela pode ser intensa e esmagadora, angustiante e parecer que não há solução para ela.

Mas, independentemente da causa, ouvirmos a nossa ansiedade - acreditando que exista sabe-

doria inerente no que ela tem a nos dizer e que podemos usá-la em nosso benefício - é a primeira etapa, para aprendermos a ser ansiosos da forma correta. E esta mudança de mentalidade traz um impacto positivo poderoso.

## Algumas dicas para lidarmos com nossa ansiedade:

- 1- Pararmos e darmos atenção ao que está acontecendo, sem nos distrairmos;
- 2- Identificarmos qual a emoção que estamos sentindo, o que a situação provoca em nós.
- 3- Caso a sensação seja muito angustiante, ao invés de fugirmos dela (o que é normal, pois sofrer ninguém quer), façamos um exercício de respiração por um minuto, no mínimo, para que possamos ter mais concentração e menos emoção.
- 4- Analisemos se há algo que possamos fazer para encaminharmos ou solucionarmos a situação e se, realmente, isso depende de nós. E façamos o que precisa ser feito. Mas, atenção, porque, às vezes, nós nos colocamos em situações que não nos cabem. Então, se for assim, não "entremos nessa".
- 5- Não deixemos as situações que nos causam ansiedade se sobreporem umas às outras.
- 6- Fazermos uma lista de tarefas, em ordem de prioridade, e seguirmos u uma por uma. A organização, também, ajuda muito.
- 7- Façamos uso de momentos de relaxamento todos os dias.
- 8- Mantenhamos uma alimentação saudável.
- 9- Pratiquemos atividade física.
- 10- Os momentos de oração, de espiritualidade trazem muito sossego e diminuem a incidên-