

NITERÓI CATÓLICO

Quando **JESUS** é tentado



Amados irmãos e irmãs, começamos o tempo da Quaresma e da Campanha da Fraternidade, que esse ano tem como tema: Fraternidade e Ecologia Integral.

EDITORIAL

Iniciamos o mês de março e, com ele, o tempo quaresmal. Esse período é marcado por um profundo recolhimento, no qual somos chamados a uma revisão de vida e à conversão do coração, para que possamos viver plenamente as alegrias pascais.

Além disso, a Igreja no Brasil nos convida, como gesto concreto deste tempo, a reforçar nosso compromisso com o cuidado com o meio ambiente por meio da Campanha da Fraternidade, que este ano traz o tema ****"Fraternidade e Ecologia Integral"**.**

Que nossa leitura deste mês nos guie neste grande retiro da Quaresma e nos motive a assumir o compromisso não apenas com o nosso próprio bem, mas com o bem de todos.



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 Hugo Nascimento
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:

05 de março de 2025

* 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

PROGRAMA

NITERÓI NA CATEDRAL

AOS SÁBADOS

15h

RÁDIO ANUNCIADORA
RADIOANUNCIADORA.ORG.BR

BAIXE AGORA GRATUITAMENTE O APLICATIVO DA RÁDIO

DISPONÍVEL NO
Google Play

Available on the
App Store

radioanunciadora.org.br
@radioanunciadora


A VOZ DO PASTOR

 + Dom José Francisco Rezende Dias
 Arcebispo Metropolitano de Niterói

QUANDO JESUS É TENTADO

Amados irmãos e irmãs, no dia 5 de março começamos o tempo da Quaresma e da Campanha da Fraternidade, que esse ano tem como tema: Fraternidade e Ecologia Integral.

Certa vez, alguém me perguntou, brincando: Então, para os 4 dias de carnaval são precisos 40 dias de quaresma? Evidentemente, ri da brincadeira, primeiro, por não serem apenas 4 dias de carnaval: em alguns lugares, ele ainda não terminou. Em segundo, porque a Quaresma, se em algum dia teve a função de purificar dos excessos, há muito, perdeu essa suposta intenção. O momento-Quaresma tem a finalidade de ser um tempo de preparação para a Páscoa, não de chorar qualquer leite derramado. Ele olha para o futuro, não para o passado.

É esse olhar para o futuro que aparece já na primeira meditação do primeiro domingo quaresmal: as tentações de Jesus. Jesus está ali, pronto para começar tudo. Uma força irresistível, o Espírito, o foi conduzindo pelo deserto, enquanto ele era tentado. Ele não foge, deixa-se conduzir, conscientemente; deixa-se tentar, conscientemente.

Observem que são tentações da parcialidade. Sabemos que tudo é parcial, que não existe a satisfação total nem o prazer total nem a dor total. As tentações narradas no Evangelho de Lucas são o oferecimento de encontrar na parcialidade uma forma de eternidade vazia a qualquer promessa.

“

*O deserto é o lugar
de ouvir Deus.*

”

Mais ainda. Trata-se de uma forma de quebrar a condição humana, único terreno onde se escreve o Plano de Deus. O propósito das tentações é o de esvaziar esse Plano. Jesus se recusa. Ele irá esvaziar-se de si mesmo (Filipenses 2), mas jamais esvaziar Deus de ser Deus e o seu Plano de Amor.

O deserto é o lugar de ouvir Deus.

Mas outras forças obscuras também se fazem ouvir. O tentador se aproxima deslocando Jesus do deserto para um alto monte, e depois, para a torre do templo. E faz isso, piedosamente, citando salmos! Não há dúvida de que, o que essa força dilacerante interna oferece também tem um colorido ascensional religioso. Por que não? Algo em nós sabe quem somos. Conhece desde a nossa mais baixa infâmia aos nossos mais altos ideais.

Por que não usaria isso contra nós?

Ao invés de transformar a pedra em pão, Jesus vai “multiplicar” os pães de todos em favor do anseio de todos. Ao invés de um poder fácil, Jesus irá se comprometer com um serviço jamais imposto, mas oferecido com amor mesmo a quem não quiser. Ao invés do êxito fácil – o deus-resultado que nos esfregam na cara com tanta frequência – Jesus vai enveredar por um caminho novo, e junto aos últimos dos últimos. Essa trilha tem a potência de mudar o rumo do mundo. Mas é preciso coragem!

Sempre me faz rir o equívoco do demônio: “Tudo isso é meu e eu dou a quem eu quiser”. Que



ilusão, meu rapaz, quanta apropriação indébita! Não seja inconveniente nem mentiroso: você não é o fiel dourado da balança do mundo!

Até onde sabemos quem cria e ordena e mantém – assim mesmo, no presente do indicativo – é, bem, Outro! Jesus sabia disso, soube até o fim. O mundo não se humaniza com a força do poder. Jesus também sabia disso. E soube até o fim. Esse é o verdadeiro futuro.

A Igreja vive o tempo da Quaresma no caminho de Jesus Cristo, escutando a Palavra, orando com mais intensidade, partilhando os bens, participando das reflexões da Campanha da Fraternidade, praticando boas obras de caridade em favor dos mais necessitados. Todas essas atitudes cristãs nos assemelham

mais a Cristo Jesus, Alfa e Ômega da História humana e da biografia pessoal de cada um de nós.

Por isso, a Quaresma é o tempo do perdão e da reconciliação. Cada dia, durante a vida, devemos

retirar de nossos corações o ódio, o rancor, a inveja, comportamentos e pensamentos que interferem em nosso amor a Deus e aos irmãos. No tempo da Quaresma, aprendemos a conhecer e amar a Cruz de Jesus. Com isto aprendemos também a tomar nossa cruz com alegria e ressuscitar. Onde houver cruz, lá estará a ressurreição.

A Quaresma é o tempo de nos prepararmos para viver o tempo como o momento único de deixar Deus vir ao nosso encontro. E correr de coração dilatado ao encontro Dele que sempre vem.

“
A Igreja vive o tempo da Quaresma no caminho de Jesus Cristo, escutando a Palavra, orando com mais intensidade, partilhando os bens, participando das reflexões da Campanha da Fraternidade

...

”



PALAVRA DE DOM GERALDO

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

COMO PEREGRINOS BUSQUEMOS A CONVERSÃO

Meus queridos irmãos e irmãs, louvado seja Nosso Senhor Jesus e a nossa Mãe Maria Santíssima.

Neste início do mês de março iniciamos o Tempo Litúrgico da Quaresma que começa na Quarta-Feira de Cinzas e se estende até a Celebração da Quinta-Feira Santa. Durante todo esse período em nossa Igreja somos chamados a mudança de vida, a uma conversão de mente e coração para acolher plenamente a vontade de Deus em nossa vida. Portanto procuremos aproveitar bem esse tempo para nos lavarmos de todos os nossos pecados, deixando o velho homem para trás. Coloquemo-nos com disposição para viver com coerência a nossa fé Cristã, que nos orienta a sermos próximos de Jesus, nos alimentando de sua Palavra e do seu próprio Corpo e Sangue, e, assim fortalecidos, sejamos autênticos missionários e missionárias de Jesus Cristo, anunciando e dando testemunho do seu amor a todos os irmãos e irmãs, especialmente àqueles e àquelas que estão fora do caminho do Senhor.

As nossas comunidades católicas, especialmente nesse tempo quaresmal, canta com muita boa vontade, o hino: “O Povo de Deus no Deserto Andava”, escrito pela Nely Silva Barros, onde de maneira muito inspirada procura comparar a caminhada do Povo de Deus ontem e o Povo de Deus hoje, mostrando que no caminho é preciso termos sempre esperança de uma vida melhor para si e para todos, mas isso só é possível com Deus em nossas vidas; alerta-nos também que no caminho podemos errar, mas não devemos desanimar porque temos um Deus que é misericordioso,

que nos perdoa e nos oferece uma nova oportunidade para a nossa santificação; a canção nos fala também que no caminho podemos encontrar muitas adversidades: fome, desprezo, perseguição e outros obstáculos, mas procuremos sempre nos fortalecer com a voz do Senhor que nos diz constantemente: “Eu estarei sempre convosco”. Enfim o cântico nos inspira, como Peregrinos de Esperança, a proclamar em auto e bom som que o caminho que estamos trilhando, é o caminho da paz, do amor, da alegria, da vida, da justiça e nos leva para um grande encontro: o encontro com Deus.

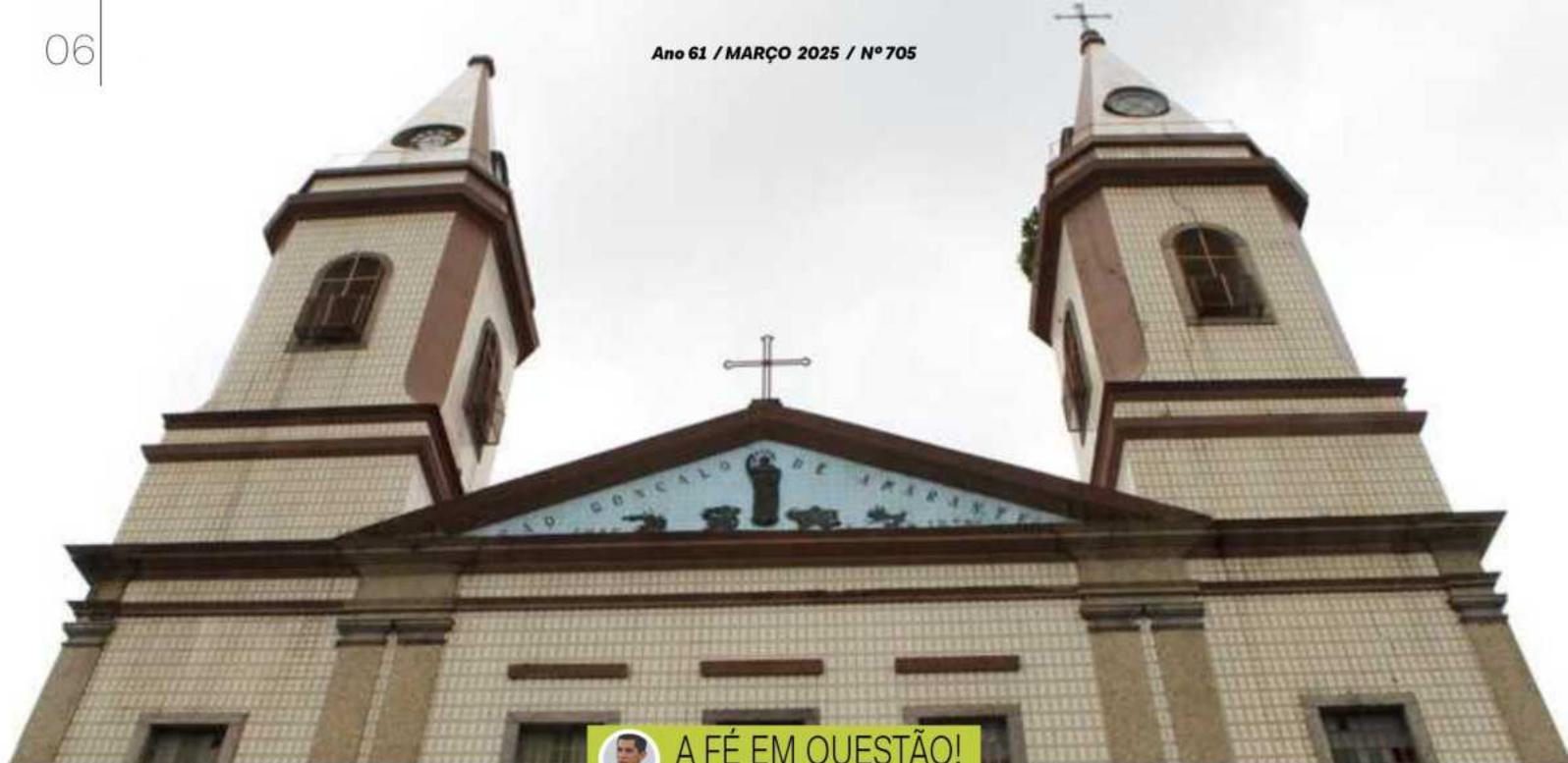
Vivamos intensamente esse tempo da Quaresma, buscando também, em sintonia com a Igreja no Brasil, a partir da Campanha da Fraternidade (Fraternidade e Ecologia Integral), a unirmos as nossas orações e ações para cuidarmos melhor desse bem tão precioso que Deus nos deu a Natureza, toda a Criação. Continuemos também a nos manter alegres, com a Igreja no inteiro, por celebrarmos o Jubileu dos 2025 anos do nascimento do nosso Salvador Jesus Cristo.

Somos todos Peregrinos de Esperança. Que ao longo da nossa caminhada busquemos a construção de uma sociedade onde reina a paz e o amor de Deus. Com graça de Deus e a proteção de Nossa Senhora Auxiliadora e São João Batista, padroeiros de nossa Arquidiocese vamos atingir esse objetivo. Um fraterno abraço a todos.

“

Durante todo esse período em nossa Igreja somos chamados a mudança de vida, a uma conversão de mente e coração para acolher plenamente a vontade de Deus em nossa vida.

”



A FÉ EM QUESTÃO!

Pe. Douglas Alves Fontes - Fátima, São Sebastião e Serra Rita de Cidália - Tróia

“A esperança não decepciona porque o amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito que nos foi dado”. (Rm 5,8)

Mais uma vez, peço licença para partilhar, agora, minhas palavras no início do meu ministério na minha terra.

Como peregrino da esperança, depois de 23 anos, o Espírito de Deus conduz-me de volta à minha terra. Ao chegar a esta igreja jubilar, retorno como mais um peregrino desejoso de deixar Deus continuar fazendo Sua obra em mim e através de mim.

Ontem, quando dizia, a uma pessoa que estava deixando Búzios, depois de 2 anos e 5 dias, ela me respondeu: “quase o livro do Gênesis, Adão sendo expulso do paraíso”. Logo pensei: não estou deixando o paraíso, que é Búzios, porque o levo comigo, na mente e no coração. A paróquia de Búzios foi como uma pedra preciosa da cor do mar, que Deus cravou na minha

história. Aos queridos paroquianos de lá, minha profunda e eterna gratidão porque vocês me fizeram um homem melhor, um cristão melhor e, sobretudo, um padre melhor. Apesar das minhas limitações, amei-os e tenho a certeza de que fui muito amado por vocês.

Além disso, não deixo o paraíso, porque, para quem crê, o paraíso, na terra, é estar na vontade de Deus e na Sua graça: e é exatamente como estou agora.

Obrigado, Dom José, porque, ao longo destes quase 13 anos de convivência, seu amor e sua confiança têm sido como um sacramento da paternidade de Deus na minha vida. Como disse ao senhor, sabia que o sr gostava de mim, mas não tanto, a ponto de me dar duas paróquias e um vicariato.

Ao querido irmão, pe.

“
...
Assumir esta paróquia tricenária é um convite a fazer memória de que estamos no marco zero da nossa cidade. Nossa matriz marca o início do município.
”

André, com quem convivi todo o meu tempo de seminário, meu agradecimento e minha admiração. Diante do senhor e de tudo o que o sr fez, continuo me sentindo como João Batista: nem sou digno de desatar as correias de suas sandálias. Obrigado pelo seu zelo e por este tempo de transição!

Como Igreja sinodal, assumo esta missão com os queridos irmãos, Pe. Celso e Pe. Breno, nossos Vigários paroquiais, aos quais agradeço imensamente a disponibilidade em continuarem comigo esta missão. Estendo o agradecimento ao seminarista Hugo, que será ordenado diácono em abril, e estará conosco ao longo deste ano. Da mesma maneira, minha gratidão ao diácono Reginel, ao qual estou unido muito antes de nossas provisões. Com vocês, quero contar e fazer com que nossa comunhão possa dar muitos frutos para nós e para os que nos foram confiados.

Em 1940, por ocasião do cinquentenário de emancipação de São Gonçalo, Dr. Luiz Palmier afirmava que “a contribuição dos gonçalenses para o patrimônio material e cultural da grande Pátria, jamais foi colocado em grande relevo”. Continuava declarando que “muito há por fazer, completando essa tarefa de são patriotismo. As futuras gerações, estamos certos, procurarão valorizar esse pequenino esforço...”

Hoje, assumir esta paróquia tricentenária é um convite a fazer memória de que estamos no marco zero da nossa cidade. Nossa matriz marca o início do município. Não podemos falar da história da nossa terra, sem mencionarmos esta igreja. Por isso, ao cumprimentar nosso prefeito, vereadores e demais autoridades, asseguro meu respeito, minha comunhão e meu desejo de trabalharmos juntos pelo povo gonçalense. Ao mesmo tempo, conto com o apoio dos senhores nesta obra de restauração, que não é apenas da igreja, mas deve ser de toda a nossa cidade. Diz o Papa Francisco, “a memória põe-nos no caminho certo: recordar para

ir em frente; não perder a história”.

Aos queridos irmãos do vicariato São Gonçalo, sobretudo os padres, alegro-me por poder assumir este encargo que, em nome da Igreja, buscarei desempenhar para o bem de todo o nosso amado povo. Conto com cada um para melhor desempenhar esta missão.

Meu carinho para minha família, sem a qual, hoje, eu não estaria aqui e não seria o mesmo. Vocês e a Igreja, especialmente, o seminário são José, são responsáveis por aquilo que sou.

Queridos paroquianos e colaboradores de São Gonçalo, uma pergunta deve estar ecoando em seus corações e mentes é: quem é o Pe. Douglas?

Primeiro, diria a vocês: não tenham pressa de encontrar esta resposta. Deem tempo para mim e para vocês. Tempo e convivência nos possibilitarão um verdadeiro autoconhecimento. Não fiquem com a primeira impressão, nem sempre ela é a melhor. Aguardem uma segunda, terceira ou até mais. Diria, para vocês, eu sou um padre normal. Não tenho nada de extraordinário. Não esperem coisas grandiosas de mim, mas podem esperar de mim uma única coisa, a mais preciosa que tenho e que, a partir de hoje, eu entrego a vocês: a minha vida.

Ao pensar como será nossa pastoral, nossa prioridade, vinha sempre ao meu coração: amor de Deus. Esta será nossa prioridade: o amor de Deus. Experimentá-lo e fazer com que tantos experimentem, através de nós. Como aconselhava, S. Helena Guerra, “que tudo em nós seja amor”. Que as pastorais sejam o amor que serve. Que nossos eventos sejam o amor testemunhado. Que nossas obras sejam o amor que edifica.

A partir de hoje, passo pela porta desta igreja, da vida e do coração de vocês para fazer uma única coisa: servir. Servirei sempre com a consciência de que tudo posso naquele que me fortalece.

Muito obrigado!

“

***Não tenbo nada de extraordinário.
Não esperem coisas grandiosas de mim, mas podem esperar de mim uma única coisa, a mais preciosa que tenbo e que, a partir de hoje, eu entrego a vocês: a minha vida.***

”



CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral

Em transformação

É hora de mudança. Vivemos dizendo isso. Criticamos tudo e todos, há murmuração por toda parte e a certeza de que algo não vai bem... no outro. É sempre além de mim, de você, de cada um que agora lê este texto. Com raríssimas exceções é assim. Mas não! É hora de mudança, e comecemos por tornar essa afirmação uma verdade a partir de nós: aproveitemos este tempo favorável, é agora! É nesta Quaresma que se inicia nos primeiros dias de março, é neste Tempo que já passou algumas vezes em nossa vida, porém há de ser vivido em 2025 conforme Deus nos pede, conforme o ano jubilar, que nos fala de esperança, nos chama a viver sobre pés peregrinos.

Só precisamos de duas coisas: intimidade com o Senhor e sensibilidade ao olharmos à nossa volta. Não há sentido se

não for desta forma a vida de um cristão, de uma cristã. Como entender alguém que se diz com fé, que se identifica como católico, e que não reza, não conhece a Sagrada Escritura, não participa da Santa Missa, e, se vai à igreja, é “por obrigação” e até por “convenção social”? Como entender que um católico se veja como “perfeito”, com direito a julgar tudo e todos, autocentrado, soberbo inclusive na fé?

Fé não condiz com orgulhos, hipocrisias, egoísmos. Fé tem a ver com humildade e docilidade diante de Deus, generosidade e fraternidade diante dos irmãos, busca pela justiça e pela dignidade de todos, zelo pela Criação, dom de Deus, vida que pulsa.

Os “exercícios quaresmais” estão aí para nos ajudarem na transformação. Jejum, ora

“

Só precisamos de duas coisas: intimidade com o Senhor e sensibilidade ao olharmos à nossa volta.

”

ção, esmola. É a dinâmica do amor que nos convida a assumirmos nossa condição cristã. Não é difícil entender. Vamos por partes.

O jejum, por que fazemos? Porque pelo jejum aprendemos a controlar a nossa natureza, entendemos que podemos dominar o nosso corpo, não somos por ele dominados; e ainda percebemos a necessidade do alimento, do pão que falta a tantos, e que nos sobra todo dia, quando com frequência desperdiçamos a nossa comida, ou mesmo reclamamos daquele alimento que temos em nossos pratos. Aumentamos a nossa sensibilidade para entender o absurdo de tudo isso.

Pela esmola, aprendemos a nos fazer doação, em primeiro lugar, a servir aqueles que precisam de nós, inclusive naquilo que há de material. Haja lugar sensível esse, o nosso bolso! Mas precisamos jogar a dor “do bolso” fora e colocá-la no coração. Dessa maneira o verdadeiro sentido de justiça e do bem comum pode brotar, porque aprenderemos a partilhar daquilo que temos, não apenas do supérfluo, mas aprenderemos que nada faltará se tivermos os bens/dons divinos postos em comum. Ao mesmo tempo, deixaremos de nos lamentar por coisas bobas, nós que tanto recebemos de Deus, e que às vezes não olhamos à nossa volta para descobrir o quanto falta até para aqueles que estão tão próximos de nós: aquele que trabalha conosco ou mesmo em nossas casas, porteiro de nosso edifício, o lixeiro que nos atende diariamente e que passa como que invisível aos nossos olhos. É hora de estendermos as mãos, com o perdão do “lugar comum”, mas é que de comum não tem nada... é só no discurso, porque na prática pouco se faz. Levantai-vos! Que posamos ir ao encontro, partilhando o que temos e o que somos!

Pela oração, crescemos em intimidade com Deus e em humildade, na medida em que falamos com Ele e ouvimos dEle o que tem a nos dizer; e vamos, pouco a pouco, tomando consciência do nada que somos (puro pó!) e da vida que temos apenas por graça, por benevolência do Pai.

Quanto ainda poderíamos falar! O quando

temos a refletir! Mas temos quarenta dias se oferecendo para nos transformarem. Quarenta dias para andarmos com fé concreta, para nunca mais deixarmos de fazer assim.

Em sua mensagem para esta Quaresma, nosso Papa Francisco, mais que nunca entregue à vontade do Pai e ao serviço à Sua Igreja, frágil que está, mas com alma lapidada e forte, nos faz um apelo de conversão, inspirados pelo lema do jubileu que vivemos: Peregrinos de Esperança! Caminhemos, portanto, pois, como nos diz o Santo Padre, não podemos ficar paralisados, com medo ou sem esperança, acomodados, em nossa zona de conforto.

Nós precisamos sair de nós mesmos, indo ao encontro de Deus e dos irmãos, o que supõe não pisar ou subjugar o outro, não deixar ninguém para trás. Nós precisamos acolher, nós precisamos caminhar juntos rumo à esperança que não engana.

Tornemos a humanidade mais humana, a começar por nós. Rasguemos o coração hoje. Façamos isto nos próximos quarenta dias. Tomemos a conversão dia a dia como projeto de vida, neste Tempo favorável da Quaresma, mas também em

todos os dias de nossas vidas. E quem sabe, escapando dos egoísmos, das vaidades, das violências, dos olhares fechados, nunca mais veremos guerras e fome e miséria e injustiça...

Que saibamos ser cristãos. Que, como cristãos, sejamos perseverantes na busca do amor. Que o jejum, a esmola e a caridade não sejam meros “exercícios quaresmais”. Mas que estejam presentes, das mais diversas formas, e com profundidade e discrição, em nossas vidas, para que não nos cansemos nunca de praticar e ensinar o bem.

Converti-vos. Crede no Evangelho.

Façamos isso e não seremos mero pó a ser desprezado e pisado, pois é só isso que seremos daqui a pouco novamente, se não mudarmos de fato. Transformemos e deixemo-nos transformar, e assim seremos peregrinos não a esmo, mas em direção ao Senhor, seguindo com sentido, rumo ao Amor e à vida plena, com futuro sem fim.

“
**Tomemos a conversão
dia a dia como projeto
de vida, neste Tempo
favorável da Quaresma,
mas também em
todos os dias de
nossas vidas.**

”

Autocuidado urgente para as Mulheres!



No dia 8 de março se comemora o dia Internacional das mulheres, momento em reconhecimento daquelas que séculos atrás, mas também hoje, reivindicaram seus direitos trabalhistas, respeito, reconhecimento e o seu verdadeiro espaço dentro de uma sociedade patriarcal. Muitos avanços e conquistas, mas ainda pouco investimento na saúde mental das mulheres. Muito se dedica, nesta data a se discutir sobre discriminação e preconceitos na ocupação de cargos em empresas, diferenças salariais, violência moral, sexual, financeira e psicológica, mas pouco se fala nos cuidados da saúde emocional e física das mulheres.

Hoje, depois de muito tempo passado, ainda há pouco investimento em prevenção da saúde mental e muito menos em relação as mulheres. E quando falo de saúde mental, me refiro a saúde da mente, corpo e espírito, pois essas dinâmicas não acontecem em separado.

As síndromes de esgotamento emocional aumentam a cada dia mais, e o maior índice, segundo pesquisas é de mulheres, e com dados assustadores: Em 2021, 42% das mulheres apresentavam sintomas da doença contra 35% dos homens. Em 2020 eram 32% de mulheres e 28% de homens, tendo um aumento considerável de um ano para o outro.

Esse aumento é muito significativo, e isso se dá pela vivência de situações de estresse máximo no ambiente de trabalho.

As mulheres sofrem mais por vários motivos, dentre eles:

- jornada de trabalho extensa, pois saem

do escritório e ainda precisam lidar com a responsabilidade da casa, filhos, família.

- Pressão interna e da sociedade sobre as mulheres que precisam ser boas em tudo que fazem para serem minimamente valorizada.

- Desvalorização do trabalho das mulheres, com salários mais baixos, demissões após período de maternidade.

Os principais sintomas observados nesse esgotamento são:

- - alteração do sono
- - Ansiedade
- - Depressão
- - Dificuldade de concentração
- - Diminuição da produtividade
- - Falhas na memória
- - Dor de cabeça
- - Cansaço constante
- - Irritabilidade
- - Distúrbios gastrointestinais

Para evitar esses sintomas, pratique o autocuidado com essas estratégias abaixo:

- 1- Reconecte-se com você,
- 2- Pratique a autoaceitação reconhecendo seus limites,
- 3- Se desligue dos eletrônicos 2 hs antes de dormir,
- 4- Pratique um exercício que você goste,
- 5- Ter uma boa noite de sono,
- Se você não conseguir praticar esse autocuidado sozinha, procure um(a) psicólogo(a) que poderá te ajudar. Cuidar da saúde da mente é cuidar da Vida.



Como peregrinos no deserto...

Caros Amigos, Paz e Avivar! A Santa Igreja nos convida a adentrarmos o deserto quaresmal ao colocar sobre nossas cabeças as cinzas bentas nos recordando de nossa origem e destino ao proclamar: ***“Lembra-te que és pó e ao pó hás de voltar”***. E assim iniciamos nossa jornada, ou até mesmo diria nossa “peregrinação” pelo “deserto” quaresmal onde o Bom Deus nos convida a conversão, a uma profunda mudança de vida, a uma prática espiritual que não pode se encerrar na noite da Vigília Pascal. Numa das orações de bênção das cinzas nos é dito que: ***“Reconhecendo que somos pó e que ao pó voltaremos, consigamos, pela observância da Quaresma, obter o perdão dos pecados e viver uma vida nova, à semelhança do Cristo ressuscitado”***. Viver uma vida nova! Eis a meta a ser perseguida! Eis a motivação que deve preencher nossos corações e pensamentos! Uma vida SEMELHANTE à do Cristo Ressuscitado, razão de nossa Fé proclamada a cada Domingo! Portanto convido a você caro amigo leitor a se juntar a mim e sermos ***“COMO PEREGRINOS NO DESERTO...”***

Essa Quaresma de 2025 possui uma Graça especial, pois a estaremos vivendo mergulhados no ANO SANTO JUBILAR ***“PEREGRINOS DE ESPERANÇA”*** e quero aqui nesse artigo me valer das palavras do Santo Padre, o Papa Francisco em sua Bula de proclamação do Jubileu ordinário de 2025 *“Spes non confundit”* (*“A Esperança não decepciona”* – Rom 5,5) que sobre o peregrinar, o pôr-se a caminho nos diz: ***“Pôr-se a caminho é típico de quem anda à procura do sentido da vida.”*** Assim foi outrora com o povo de Deus que liderados por Moisés saíram da penosa escravidão imposta pelos egípcios, hoje somos nós, guiados pelo Papa Francisco, peregrinamos em busca da nossa libertação do pecado, a pior escravidão e da qual somos especialmente convidados a nos libertar através do Sacramento da Reconciliação, considerado um dos sinais do jubileu.

Sobre a Reconciliação, o Papa Francisco nos exorta: ***“A Reconciliação sacramental não é apenas uma estupenda oportunidade espiritual, mas representa um passo decisivo, essencial e***

indispensável no caminho de fé de cada um. Ali permitimos ao Senhor que destrua os nossos pecados, sare o nosso coração, nos levante e abrace, nos faça conhecer o seu rosto terno e compassivo.” O Papa frisa que buscar a reconciliação é um ***“passo decisivo, essencial e indispensável...”*** Como peregrinos nesse deserto quaresmal devemos ouvir a Palavra do Apóstolo São Paulo: ***“Em nome de Cristo vos rogamos: reconciliai-vos com Deus.”*** (cf. 1 Cor 5,20) ***“Por isso, não renunciemos à Confissão, mas descubramos a beleza do Sacramento da cura e da alegria, a beleza do perdão dos pecados.”*** Enfatiza o Papa Francisco!

Além de todas as Graças já descritas pelo Papa que surgem como frutos dessa busca pela reconciliação, nesse ano jubilar ainda podemos receber as Santas indulgências que são próprias desse ANO JUBILAR! Ao contrário do que vivemos no Jubileu Extraordinário da Misericórdia em 2015, onde tínhamos as “Portas da Misericórdia”, o Papa Francisco conferiu aos Bispos de todo mundo escolherem Igrejas que pudessem ser ***“IGREJAS JUBILARES”***, que segundo as palavras do próprio Papa: ***“... poderão ser oásis de espiritualidade onde é possível restaurar o caminho da fé e des-sedentar-se nas fontes da esperança, a começar pelo sacramento da Reconciliação, ponto de partida insubstituível dum verdadeiro caminho de conversão.”*** Nosso Arcebispo elegeu em cada Vicariato, Paróquias para serem esses oásis de reconciliação e vida nova!

E porque não neste santo tempo quaresmal fazermos o santo propósito de peregrinar até essas Igrejas? Ainda sobre o peregrinar, Sua Santidade diz: ***“A peregrinação a pé favorece muito a redescoberta do valor do silêncio, do esforço, da essencialidade.”*** Vivamos Irmãos de maneira plena esse tempo de deserto... de peregrinação... de busca de vida nova... à imagem do ressuscitado! Que nossa peregrinação pelo deserto nos faça alcançar a Reconciliação e a Misericórdia! Peregrinemos Irmãos!

Até o próximo artigo! Salve Maria!



ouça
de onde
estiver

sua melhor
companhia
na palma da
sua mão

BAIXE AGORA GRATUITAMENTE



radio
anunciadora
.org.br



SUPERANDO LIMITAÇÕES

Dr^a Loise de Oliveira Caputo - Psicóloga e Psicopedagoga

Qual o sentido da vida?

Buscar o sentido da vida e um propósito que esteja alinhado a nossos interesses e valores é uma caminhada longa para muitas pessoas. Afinal, o que você quer, um emprego em uma multinacional? Viver em home office viajando pelo litoral brasileiro? Atuar em organizações comunitárias? Há múltiplos caminhos a serem seguidos. O que faz sentido para você?

Embora algumas pessoas possam desconsiderar o autoconhecimento como relevante para uma vida com sentido, você já imaginou o quanto pode ser difícil acreditar apenas na máxima "deixa a vida me levar"? Sim, a vida é imprevisível e os

caminhos podem sempre mudar, o mais importante é ser flexível, ter um projeto de vida, ter clareza dos motivos para viver e na medida do possível é considerar a si e outro na mesma proporção nas tomadas de decisão.

É difícil, podemos nos perder ao longo desse processo, mas o auxílio e orientação de especialistas em saúde mental são indispensáveis nesse momento. Esse texto é para você que busca compreender a importância da descoberta do sentido na vida.

A importância da compreensão dos fatores da vida que motiva a cada um na busca do sentido





Onda de calor: *Quais alimentos nos auxiliam a passar melhor por ela*

Vivendo uma onda de calor atrás da outra, todo o País tem sofrido com as altas temperaturas. Temos que estar atentos aos sinais do nosso organismo, principalmente crianças abaixo dos três anos de idade e idosos. Nesses dias devemos nos preocupar com a questão da desidratação, pressão baixa e ressecamento das vias aéreas.

O quadro de desidratação é feito com base em sinais e sintomas físicos apresentados pela pessoa, como por exemplo, queda da pressão arterial (especialmente ao passar de uma posição deitada para uma posição em pé), aumento da frequência cardíaca, respiração ofegante e um fluxo sanguíneo reduzido para as extremidades. O corpo humano é constituído principalmente por água. Em adultos, o percentual varia de 60% a 70%. Manter a hidratação é essencial para regular a temperatura corporal e realizar o transporte de oxigênio, nutrientes e sais minerais.

Algumas frutas, ricas em água, são nossas aliadas nesses dias quentes. O melão, com 93% de água na sua composição, é uma das frutas com maior teor desse elemento. Além disso contribui para a proteção da pele contra os danos dos raios solares pois é rico em vitamina C e betacaroteno. Seu alto teor de cálcio e magnésio, ajudam na recuperação dos sais minerais perdidos no suor.

A melancia, outra ótima fruta para a hidratação, possui em sua composição 92,5% de água. Com baixo valor calórico e uma ampla variedade

de vitaminas e minerais, tais como, vitaminas A, B6 e C, potássio, ferro e cálcio, é rica ainda em licopeno, um antioxidante que auxilia na proteção contra os danos da radiação ultravioleta (UV).

A laranja com 87,6% de água na sua composição também é conhecida, principalmente, pelo seu elevado percentual de vitamina C, responsável por estimular o sistema imunológico e induzir maior resistência contra infecções. Rica em fibras, que favorecem o bom funcionamento intestinal, além do cálcio, magnésio, fósforo e potássio.

O abacaxi garante uma boa hidratação já que possui em sua composição 87% de água. Além disso é composto por vitamina C, ácido málico e bromelina, uma enzima que ajuda na digestão, cicatrização e tem propriedades anti-inflamatórias. E o valor calórico? Apenas 48 calorias em 100 gramas de fruta.

Há quem acredite que o mamão não seja rico em água, porém a fruta contém cerca de 86% da mesma em sua composição, sendo rico ainda em vitamina A, importante para a saúde da pele e dos olhos, em vitamina C, e possuir enzimas que auxiliam na digestão.

Vale lembrar que não podemos deixar de lado o consumo de água ao longo do dia. Além disso, há pessoas que devem consumir frutas com moderação. Essas sugestões nos auxiliam como dicas para nos mantermos saciados e mais hidratados.

ATOS DA Cúria

A Cúria Metropolitana expediu os seguintes Atos, no período de 19 de dezembro de 2024 a 06 de fevereiro de 2025.

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

Provisões

. de Vigário Episcopal do Vicariato Rural, em favor do Revmo. Sr. Pe. André Luis Bastos Siqueira (14/01);

. de Vigário Episcopal do Vicariato Oceânico, em favor do Revmo. Sr. Pe. Wellington Dahan dos Santos (14/01);

. de Vice-Reitor do Seminário Arquidiocesano São José, em favor do Revmo. Sr. Pe. Rafael Cerqueira Fornasier (14/01);

. de Pároco da Paróquia São João Batista, em Tenente Jardim, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Pedro Pereira de Moraes (14/01);

. de Pároco da Paróquia Nossa Senhora da Conceição, no Centro, Rio Bonito-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. André Luis Bastos Siqueira (14/01);

. de Pároco da Paróquia Santana e Santa Rita de Cássia, em Manguinhos, Armação dos Búzios-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Wallace Dahan dos Santos (14/01);

. de Pároco da Paróquia São Gonçalo de Amarante, em Zé Garoto, São Gonçalo, em favor do Revmo. Sr. Pe. Douglas Alves Fontes (14/01);

. de Pároco da Paróquia Porciúncula de Santana, em Icaraí, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Frei Jorge Paulo Schiavini, OFM (14/01);

. de Pároco da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Galo Brando, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Willians Mar da Silva Paulo (14/01);

. de Pároco da Paróquia São José, em Piratininga, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Marcos André Rocha Gameiro (14/01);

. de Pároco da Paróquia Nossa Senhora das Dores, no Ingá, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Demétrio Gomes da Silva (14/01);

. de Pároco da Paróquia Sagrados Corações,

em Ponta da Areia, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Marcos Drumond Calixto (14/01);

. de Pároco da Catedral de São João Batista, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Luiz Cássio Moreira (14/01);

. de Pároco da Paróquia São Pedro, em São Pedro da Aldeia-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Willian Cesar Teixeira da Silva (14/01);

. de Administrador paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Lapa, em Silva Jardim-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Mateus da Silva Vitorino (14/01);

. de Administrador paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Esperança, em Jardim Esperança, Cabo Frio-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Ricardo Mariano Monteiro da Silva (14/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia São Pedro de Alcântara, em Alcântara, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Fábio Júnior Silva Luciano, MSC (02/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia Santana e Santa Rita de Cássia, em Manguinhos, Armação dos Búzios-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Higor Santana Alves (14/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia São Gonçalo de Amarante, em Zé Garoto, São Gonçalo, em favor do Revmo. Sr. Pe. Breno Cury Alheiro da Silva (14/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia Porciúncula de Santana, em Icaraí, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Frei Francisco Morás, OFM (14/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia São Pedro, em São Pedro da Aldeia-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Eduardo Dias Reis (14/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Assunção, em Cabo Frio-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Kelvin Pereira Pessanha (14/01);

. de Vigário paroquial da Paróquia São João Batista, em Itaboraí-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe.



Lucas Machado da Silva (14/01);

. Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora do Amparo, em Maricá-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Lucas Pereira da Silva (14/01);

. Vigário paroquial da Paróquia São João, em São João, em São Pedro da Aldeia-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Sebastião Reis Filho (14/01);

. Vigário paroquial da Paróquia São Pedro Apóstolo, em Venda das Pedras, Itaboraí-RJ, em favor do Revmo. Sr. Frei Thiago Lopes da Silva OFMCap. (14/01);

. Vigário paroquial da Paróquia São Cristóvão, em São Cristóvão, Cabo Frio-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. João Chiuza, CSSp. (15/01);

. Vigário paroquial da Paróquia São Sebastião, no Centro de Araruama-RJ, em favor do Revmo. Sr. Frei Décio Pires, OFMConv. (31/01);

. Vigário paroquial da Paróquia São Pedro, em São Pedro da Aldeia-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Ricardo Fonseca Dias. (04/02);

. Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora das Dores, no Ingá, Niterói-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Lucas Farah Sabb Figueiredo (06/02);

. Vigário paroquial da Paróquia Nossa Senhora da Conceição, em Porto das Caixas, Itaboraí-RJ, em favor do Revmo. Sr. Pe. Valter Cavancanti de Albuquerque, CP (06/02);

. para exercer o Ministério diaconal na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, em Unamar, Cabo Frio-RJ, em favor do Revmo. Sr. Diác. Robson Batista Rangel (04/02).

Licença para que o Exmo. e Revmo. Sr. Dom Frei Alano Maria Pena, OP, Arcebispo emérito de Niterói, confira a Sagrada Ordem do Presbiterato ao Revmo. Sr. Diác. Frei Fernando Pereira de Andrade Júnior, OFMConv.

VICARIATO EPISCOPAL REGIÃO OCEÂNICA

O Vicariato Episcopal Lagos despachou os seguintes Atos, no período de 10 de agosto a 21 de janeiro de 2025:

Instrumentos Canônicos para as Arquidioceses de: São Sebastião do Rio de Janeiro-RJ, em favor de Lucia de Fátima Manso Osorio e Paulo Roberto Pinho (31/10); Campinas- SP, em favor de Lucas Ghelte Alves e Thalita Fernandes (03/12).

Autorização para Correção a margem dos Livros de Batismos: nº 01, folhas; 27v nº 211 (06/09), Nº 01, Fls. 50v, Nº 396 (31/10/2024), da Paróquia; Nº 03, Fls 138F, Nº 3280B, da Paróquia São José, em Piratininga, Niterói-RJ; Nº 06, Fl. 106 Nº 1455 28/10/2024, da Paróquia de São Sebastião e Nossa Senhora de Fátima Tribobó, São Gonçalo-SG; Nº 35, Fls 138, Nº 663 (07/11), da Paróquia Nossa Senhora do Amparo, em Maricá-RJ;

Licença para ausentar-se da paróquia, por motivo de férias, em favor dos Revmos. Srs.: Pe. do Rafael da Costa Santana (06/09); Pe. do Bruno Guimarães de Miranda (12/09);

Licenças

. para casamentos de mista religião, em favor de Cristina da Costa Silva para se casar com Vinicius Dias Fialho (20/09); Tammy Yoko Takamoto para se casar com Francisco José Souza Araujo 31/10/2024; Barbara da Silva Barreto para se casar com Lucas de Sousa Braz (19/12);

. para casamento sem efeito civil, em favor de Leonardo Genaio Neto e Aline Cavagnari Caldas (25/10); sem efeito civil em favor de Lucia de Fátima Manso Osorio (31/10);

. para casamento, a teor do cânon 1071, parágrafos 1º e 2º, em favor de Carolina Andrade Ferreira para se casar com Rogério Amaral (10/01).

Dispensas

. de um proclama em favor de: Franklin Malanquini Hygeno (10/10); Cláudia Lucia Kale Braga e José Mariano Braga (03/12);

. de dois proclamas em favor de Paulo Roberto Pino e Lucia de Fátima Manso Osorio (31/10);

. do impedimento de disparidade de culto, em favor de: Emanuela Dias Villa Nova Viana, para se casar com Alexander Cosme Souza Corrêa Pereira; Jhulleny Pereira Fontes Bieites, para se casar com Gabriel Esteves Bieites (07/11).

VICARIATO EPISCOPAL SÃO GONÇALO

O Vigário Episcopal despachou os seguintes Atos, no dia 05 de setembro de 2024 a 30 de outubro de 2024:

Licenças

. para ausentar-se da Paróquia, por motivo de estudos, em favor do Revmo. Sr. Pe. Cosme Damião Navarro Neves (30/10);

Autorizações para correção à margem dos livros

. de Batismo: nº 05, fls. 132, nº 1845 (18/09), da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, no Patronato, São Gonçalo-RJ; nº 11, fls. 99, nº 415 (24/09); nº 04, fls. 147vº, nº 4776 (30/10), da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Galo Branco, São Gonçalo - RJ; nº 69, fls. 106, nº 1276 (10/09); nº 91, fls. 14vº, nº 1709; nº 92, fls. 190, nº 2259; nº 88, fls. 180, nº 1015 (04/10); nº 84, fls. 77vº, nº 318 (23/10); nº 87, fls. 50, nº 518; nº 81, fls. 10v, nº 1884; nº 60, fls. 76, nº 1189 (30/10); , da Paróquia São Gonçalo de Amarante, Zé Garoto, São Gonçalo - RJ; nº 09, fls. 313, nº 2185 (10/09), da Paróquia Santo Antônio, na Covanca, São Gonçalo - RJ; nº 02, fls. 95vº, nº 1289 (18/09), da Paró-

quia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro e São José Operário, no Gradim, São Gonçalo-RJ; nº 04, fls. 65, nº 6673 (23/10), da Paróquia Nossa Senhora das Neves, em São Gonçalo - RJ.

Licença,s

. para casamento sem efeito civil, em favor de: Marcelo Pereira do Nascimento e Marcia Aparecida Laureano (30/10).

Termo de Abertura, no Livro de registro de Batismo, número 17, da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Galo Branco, São Gonçalo-RJ (24/09).



SELEÇÃO
para
NOVOS MEMBROS
do Coral Arquidiocesano

ENSAIOS:
SEGUNDAS E TERÇAS-FEIRAS,
após a Santa Missa das
18h30 até às 21h.

LOCAL:
CATEDRAL SÃO JOÃO BATISTA
- CENTRO - NITERÓI

INFORMAÇÕES:
(21) 97106-1955
Contato / WhatsApp - Márcia
coral@arqnit.org.br

CORAL ARQUIDIOCESANO
ARQUIDIOCESE DE NITERÓI



AÇÃO EM PROL DA CONSTRUÇÃO DA NOVA CATEDRAL SÃO JOÃO BATISTA

VALOR R\$ 10,00

UM CARRO SEM FIAT MOBI 1.0 12V 2024

DATA DO PORTO 25/06/2025

nº 99.999

novacatedral.com



ARQUIDIOCESE DE NITERÓI
SEMINÁRIO ARQUIDIOCESANO DE SÃO JOSÉ

ORDENAÇÃO DIACONAL
DOS SEMINARISTAS

Hugo Farias Silva
"Fez tudo bem." (Mc 7,37)

Lucas Christovão Moreira
"Nós cremos e, por isso, falamos." (2Cor 4,13)

Pedro Ivo Izabel Chicrala
"Senhor, tu sabes tudo, tu sabes que eu te amo." (Jo 21, 17)

Renato Alves Peruna
"Esquecendo-me do que fica para trás e avançando para o que está diante, prossigo para o alvo, para o prêmio da vocação do alto, que vem de Deus em Cristo Jesus" (Fl 3, 13-14)

por imposição de mãos e prece de ordenação de
DOM JOSÉ FRANCISCO REZENDE DIAS
Arcebispo Metropolitano de Niterói

26 de abril do Ano Santo de 2025
às 9h30, na Basílica Nossa Senhora Auxiliadora
R. Santa Rosa, 216 - Santa Rosa, Niterói