

NITERÓI CATÓLICO

“...sua vida se tornará para nós uma importante referência de pastor.”, diz Dom José

PÁGS: 17 e 18



A VOZ DO PASTOR

*3º Ano
Vocacional
no Brasil*

PÁGS: 03 e 04

PALAVRA DE DOM GERALDO

*Somos da
paz e pela
paz*

PÁG: 04

MITRA ARQUIDIOCESANA DE NITERÓI

Rua Gavião Peixoto, 250 - Icaraí
Niterói - RJ - CEP: 24230-103
Caixa Postal: 105.091 (CEP 24231-970)
Tel.: (21) 3602-1700
Arcebispo Metropolitano:
Dom José Francisco Rezende Dias

NITERÓI CATÓLICO

Órgão de Comunicação Oficial
da Arquidiocese de Niterói
Publicação mensal -
Fundado em Agosto de 1964.
Tels.: (21) 3602-1717
Site: www.arqnit.org.br

REDAÇÃO

Jornalismo: jornalismo@arqnit.org.br
Opinião dos leitores: jornalismo@arqnit.org.br
Coordenação: Padre Cláudio de Almeida Lima
Jornalista Responsável: Padre Ricardo Whyte
Jornalista: João Dias - jornalismo@arqnit.org.br
Programação Visual: Thiago Maia
arq.comunicacao@gmail.com
Circulação: Paróquias da Arquidiocese

EDIÇÃO ENCERRADA:

10 de fevereiro 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

**PAPA
CHIQUELHO** "Eu sou o trigo, que
é oferecido com fé
E que transforma a
vida, do coração."
George Magalhães

Poema Católico



ATOS DA Cúria



A Cúria Metropolitana expediu os seguintes Atos, no período de 24 de dezembro de 2022 a 23 de dezembro de 2023:

Assinados pelo Exmo e Revmo Sr Arcebispo Metropolitano:

Provisões

- . de Administrador paroquial interino da Paróquia Imaculada Conceição, em Iguaba Grande-RJ, em favor do Revmo. Sr Pe Cosme Damião Navarro Neves (19/01);
- . de Administrador paroquial interino da Paróquia São Sebastião, em Araruama-RJ, em favor do Revmo Sr Frei Edson Damasceno Bento, OFMConv. (19/01);
- . de Vigário paroquial da Paróquia São Sebastião, em Araruama-RJ, em favor do Revmo Sr Frei Dimas Tadeu Clarindo, OFMConv. (19/01);
- . de Colaborador do Administrador paroquial interino da Paróquia Imaculada Conceição, em Iguaba Grande-RJ, em favor do Revmo Sr Pe. Alexandre Filipe Rocha da Matta (19/01);
- . de Vigário paroquial da Paróquia São Gonçalo de Amarante, em Zé Garoto, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo Sr Pe Pedro de Oliveira Moraes. (25/01);
- . de Pároco da Paróquia São Sebastião, em Itaipu, Niterói-RJ, em favor do Revmo Sr Pe Tadeusz (Tadeu) Domanski, SAC. (25/01);
- . de Pároco da Paróquia São Sebastião, em Araruama-RJ, em favor do Revmo Sr Frei Paulo Fernando Vicente, OFMConv. (25/01).

Autorizações para Administração do Sacramento da Crisma

- . na Paróquia São João Batista, em São João, São Pedro da Aldeia-RJ, em favor do Revmo Sr Pe José Alves Filho (19/01);
- . na Quase-Paróquia Nossa Senhora da Conceição/Capela de Santa Catarina, em Santa Catarina, São Gonçalo-RJ, em favor do Revmo Sr Pe Leonardo de Oliveira Gonçalves (19/01).

Assinados pelo Revmo Sr Vigário Geral:

Autorização para correção à margem do livro de Batismo: nº 68, fls. 70vº, nº 194 vº, da Catedral de São João Batista, em Niterói-RJ.



A VOZ DO PASTOR

+ Dom José Francisco Rezende Dias
Arcebispo Metropolitano de Niterói

3º Ano Vocacional no Brasil

Estamos vivendo o 3º ano vocacional no Brasil. Essa iniciativa da CNBB quer comemorar os 40 anos do primeiro 1º ano vocacional realizado em 1983 com o tema *Vem e segue-me*. Em 2003, 20 anos após a primeira experiência, foi realizado o 2º ano vocacional com o tema *Batismo, fonte de todas as vocações* e o lema *Avancem para águas mais profundas* (Lc 5,4). Nesse ano de 2023, 40 anos depois, estamos realizando o 3º ano vocacional com o tema *Vocação: Graça e Missão* e com o lema *Corações ardentes, pés a caminho* (cf. Lc 24, 32-33).

O tema *Vocação: Graça e Missão* resume bem a dimensão vocacional, tão importante para a nossa Igreja no seu compromisso de acolher o chamado de Deus e colaborar com a transformação do mundo, à luz do Evangelho, o que possibilita um amadurecimento na compreensão de que todas as vocações são dons de Deus.

O lema, inspirado no evangelho de São Lucas, 24, que narra o encontro de Jesus com os discípulos de Emaús, quer expressar a continuidade da bonita caminhada que estamos fazendo como Igreja no Brasil para a promoção vocacional. Assim como os discípulos de Emaús experimentaram o coração arder ao ouvir a palavra de Jesus e se colocaram a caminho para testemunhar esse amor, nós somos chamados a deixar que nossos corações se abram pelas palavras de Jesus e que nossos pés se coloquem a caminho da missão. Esse ano vocacional quer promover todas as vocações e ministérios, chamando-nos a caminhar juntos como Igreja sinodal.

O texto base é um importante ponto de partida para reflexões e discernimentos, contando sempre com o envolvimento de nossas comunidades

de fé, chamadas a contribuir criativamente com o percurso do Ano Vocacional. Devemos ter a consciência de que em tudo aquilo que for vivenciado ao longo desse ano de 2023, as assembleias, reuniões, também nas celebrações dominicais, nas celebrações da palavra de Deus e dos sacramentos, todos são chamados a se deixar inspirar pelo tema e pelo lema do terceiro ano vocacional. E que possamos intensificar a prática da oração pelas vocações em todos os âmbitos: pessoal, familiar, comunitário.

Quero também recordar que Jesus, Ele mesmo, ainda nos escolhe e nos chama: *Segue-me!* Nessa escolha e nesse chamado experimentamos mais de perto, quase diria, concretamente, a eternidade da vida com Deus. Entre os chamados de hoje e os que foram escolhidos à beira do Mar da Galileia, quase tudo aconteceu. E, no entanto, aquele que foi chamado por Deus presente que só um pequeno fio o separa dos outros chamados de todos os tempos. O Senhor que chama não é o mesmo? O chamado não é o mesmo? A nossa resposta não será a mesma? Afinal, só será resposta se for a mesma, e não outra: uma resposta de amor.

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

Esses são os 5 passos importantes na vida do discípulo missionário.

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

Um dia, em nossas vidas, o Senhor nos olhou e nos amou, como olhou e amou o jovem rico. Ele não nos amou porque éramos os melhores, os mais bonitos, os mais capacitados. Ele nos olhou e nos

amou porque intuiu que ninguém iria nos amar daquele jeito, e que só aquele amor seria capaz de preencher o nosso vazio e fazer vibrar o nosso coração. Foi assim que Ele nos escolheu. Foi por isso. Se é verdade que não houve mérito algum de nossa parte, não é verdade que não houve abertura. Os semelhantes se atraem. Ter sido escolhido e chamado por Jesus significa buscar ter em nós os mesmos sentimentos dele (Fl 2,5). O que mais nos consola na vida é saber disso: que Ele nos amou e nos escolheu por ter encontrado em nós ideais semelhantes aos Seus e coração igual ao Dele. Fomos chamados porque escolhidos. Escolhidos por termos sido amados.

Irradiemos a luz do Seu amor com os corações ardentes e pé a caminho!

PALAVRA DE DOM GERALDO

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

Somos da paz e pela paz

Amados irmãos e irmãs, louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo!

Em muitas passagens da Bíblia, principalmente no Novo Testamento, encontramos passagens que nos trazem mensagens de paz. Somos orientados e motivados, pela Palavra de Deus, a viver na paz e a ter a verdadeira paz que vem de Nosso Senhor Jesus Cristo. Nas várias orações da Santa Missa a palavra Paz, a partir de Cristo, para que tenhamos essa paz, são acalentadoras e serenizam o nosso coração. Quantas canções sobre a paz entoamos em nossas celebrações, convidando-nos a ter e a sentir a paz que o Senhor nos dá, e, ao mesmo tempo, somos chamados para ser mensageiros e mensageiras da paz do Senhor.

Acredito que toda essa paz que recebemos do alto, precisa ser cultivada, sentida e compartilhada. Pelo Batismo somos missionários-discípulos e missionárias-discípulas do Rei da Paz e, conscientes dessa realidade evangelizadora, percebemos bem perto de nós, até dentro da nossa família, pessoas que não estão em paz consigo mesmas, ou pessoas

próximas a nós aflitas por uma situação ou outra, assim como podemos encontrar nos ambientes que frequentamos, como nos locais de trabalho, estudo, lazer, pessoas que vivem em constante briga consigo mesmo ou com os outros. Não é verdade?

Meus queridos e queridas, deixemos o Espírito Santo tomar conta de nós para que a paz de Cristo penetre em nossa vida e possamos com fé, coragem, perseverança e alegria levar a paz de Cristo para essas pessoas tão atribuladas.

Vejo que é muito importante fazer a nossa parte. E, com certeza, se cada cristão e cristã assumir para valer o seu ser missionário, poderemos construir um mundo melhor, onde a verdadeira paz irá reinar, a paz de Cristo irá prevalecer nos corações, nas relações e em todo o universo.

Que a Virgem Maria, a Rainha da Paz, nos ajude com a sua intercessão, nessa difícil e bela missão. Fiquem com as bênçãos de Deus e a proteção de Nossa Senhora Aparecida e sejamos todos Mensageiros da Paz!

**A FÉ EM QUESTÃO!**

Pe. Douglas Alves Fontes - Reitor do Seminário São José



“Eu disse: Eis que venho, Senhor, com prazer faço a vossa vontade!”

Queridos irmãos e irmãs, mais uma vez, peço licença para compartilhar aquilo que estou vivendo, atualmente, como fizemos no artigo do mês passado. Por isso, no artigo desse mês, partilho nossas palavras no início do ministério (18/01/2023), na querida paróquia de Búzios.

Com as palavras do salmo do último domingo (2º Domingo do Tempo Comum), acolhemos o sopro novo do Espírito em nossa vida.

Desde que soube que viria para Búzios, meu coração ficou em paz e feliz, com a consciência de que não tinha escolhido essa paróquia, nem vocês tinham me escolhido, mas Deus nos escolheu através da Mãe Igreja.

Agradeço a Dom José, pela confiança e pela sua proximidade, sobretudo, ao longo desses 11 anos que trabalhamos muito de perto. Vir para Búzios foi um presente! Vir, com o Pe. Lucas Machado, foi presente em dobro! Sinto-me como os discípulos enviados dois a dois por Jesus.

Aos queridos irmãos no sacerdócio, gratidão pela presença fraterna e amiga; sintam-se sempre muito bem-vindos à nossa paróquia. De forma particular, agradecemos a acolhida do clero desse vica-

riato. Ao querido irmão, Pe. Marcelo Chelles, nosso eterno professor, nossa obediência e disponibilidade para servirmos nesse que, agora, é mais do que nunca nosso vicariato.

Acolhemos, também, aos irmãos diáconos, pedindo que intercedam por nós, para que continuemos servindo sempre através do nosso ministério. Às religiosas, nosso afeto e nosso pedido que rezem sempre por nós, para que sigamos sempre o Cristo casto, pobre e obediente.

Aos seminaristas, com quem tive o privilégio de viver esses últimos 20 anos, reafirmo meu amor por vocês. Contem sempre conosco!

Saudamos e agradecemos à presença ilustre das autoridades, manifestando nosso respeito e nosso desejo de caminharmos juntos pelo bem do nosso povo.

Aos irmãos de tantas paróquias que vieram ou nos acompanham pelas redes sociais, gratidão pela presença amiga. Sobretudo, agradecemos aos paroquianos da Igreja de São Lourenço e da Matriz de São Gonçalo de onde saímos recentemente.

Às nossas famílias, nosso amor e nosso pedido que nos acompanhem, mesmo que distante fisi-

Queridos irmãos e irmãs, mais uma vez, peço licença para compartilhar aquilo que estou vivendo, atualmente, como fizemos no artigo do mês passado. Por isso, no artigo desse mês, partilho nossas palavras no início do ministério (18/01/2023), na querida paróquia de Búzios.

Com as palavras do salmo do último domingo (2º Domingo do Tempo Comum), acolhemos o sopro novo do Espírito em nossa vida.

Desde que soube que viria para Búzios, meu coração ficou em paz e feliz, com a consciência de que não tinha escolhido essa paróquia, nem vocês tinham me escolhido, mas Deus nos escolheu através da Mãe Igreja.

Agradeço a Dom José, pela confiança e pela sua proximidade, sobretudo, ao longo desses 11 anos que trabalhamos muito de perto. Vir para Búzios foi um presente! Vir, com o Pe. Lucas Machado, foi presente em dobro! Sinto-me como os discípulos enviados dois a dois por Jesus.

Aos queridos irmãos no sacerdócio, gratidão pela presença fraterna e amiga; sintam-se sempre muito bem-vindos à nossa paróquia. De forma particular, agradecemos a acolhida do clero desse vicariato. Ao querido irmão, Pe. Marcelo Chelles, nosso eterno professor, nossa obediência e disponibilidade para servirmos nesse que, agora, é mais do que nunca nosso vicariato.

Acolhemos, também, aos irmãos diáconos, pedindo que intercedam por nós, para que continuemos servindo sempre através do nosso ministério. Às religiosas, nosso afeto e nosso pedido que rezem sempre por nós, para que sigamos sempre o Cristo casto, pobre e obediente.

Aos seminaristas, com quem tive o privilégio de viver esses últimos 20 anos, reafirmo meu amor por vocês. Contem sempre conosco!

Saudamos e agradecemos à presença ilustre das autoridades, manifestando nosso respeito e nosso desejo de caminharmos juntos pelo bem do nosso povo.

Aos irmãos de tantas paróquias que vieram ou nos acompanham pelas redes sociais, gratidão pela presença amiga. Sobretudo, agradecemos aos paroquianos da Igreja de São Lourenço e da Matriz de São Gonçalo de onde saímos recentemente.

Às nossas famílias, nosso amor e nosso pedido que nos acompanhem, mesmo que distante fisi-

camente, para que o amor de vocês continue nos amparando em todos os momentos.

A primeira paróquia que administrei foi a da Ilha da Conceição que não é mais uma Ilha, mas como que uma península. Hoje, Deus me envia para uma nova península, não mais banhada pela Baía da Guanabara, mas pelo oceano. Ao longo desse último mês, Deus me ofertava duas palavras: “avança para águas mais profundas” (Lc 5,4) e “eu vos farei pescadores de homens” (Mt 4,19)

Queridos irmãos e irmãs, desejamos, profundamente, que nossa paróquia continue sendo marcada pela acolhida de todos que por aqui passarão. Aqui, deve ser a casa da mãe (S. Rita) e da avó (Sant'Anna), onde todos se sintam bem!

Queremos que nossa paróquia seja uma nova Betânia: lugar do descanso, mas, sobretudo, lugar de escolher a melhor parte (Lc 10,42). Ou seja, estar aos pés do Mestre para escutá-lo.

Hoje, oficialmente, eu e Pe Lucas fazemos dilatar nossos corações para acolhermos cada um de vocês. E, no coração de vocês, esperamos encontrar abrigo! Não tenham pressa para nos conhecerem, nem queiram nos conhecer apenas por redes sociais... Aprendamos a dar tempo, para que nossa convivência diária seja a melhor e mais justa forma de nos conhecerem e nos conhecermos.

Assumimos essa missão na continuidade dos que nos antecederam: Pe. Ricardo, Pe. Zito e, sobretudo, do querido irmão Pe. Cosme, a quem agradecemos profundamente a acolhida fraterna e gentil nesse tempo de transição. Búzios continuará sendo sempre sua casa. Esse povo o ama! Volte sempre! Aproveitamos para estender nossa gratidão a todos os paroquianos que foram nos acolhendo desde o dia 27/11, sobretudo agradecemos aos que se empenharam nessa celebração e na recepção que teremos em seguida!

Por fim, à luz do profeta Ageu (2,9b), queremos que, neste lugar, Deus nos conceda a felicidade verdadeira e faça com que essa casa seja sempre luz na vida desse município!

Como Salomão, suplicamos o Dom da Sabedoria, para assumirmos essa nova missão.

Pensando no caminho que faremos, a partir de agora, vivendo a dinâmica essencial da Igreja Sinodal, o Espírito nos apontava a oração da Beata Elena Guerra, que acreditamos sintetizar o que,



CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral

Ano Vocacional

É hora de “entrarmos com tudo” no Ano Vocacional, depois de algum descanso dos trabalhos pastorais. Fevereiro anuncia muito serviço e muita esperança. Começamos em meio à alegria do dom da vida consagrada, tão presente em nossa Arquidiocese, com suas mais variadas formas, todas atuantes, e nesse “clima” abraçamos D. Geraldo, cuja apresentação a todo o Povo acontecerá logo no primeiro sábado do mês. Ele que é redentorista, vem com seu apelo de quem ama as vocações, nos ajudar a responder com sinceridade aquilo que faz o nosso coração arder, o que nos move, o que nos põe a caminho. E nos convoca, com seu lema, a servir, como ele próprio vem fazer, em comunhão e unidade com D. José Francisco. E com eles seguiremos a caminhada, porque o chamado é para todos. Sem exceção. Quantas vezes não ouvimos isso? Pois bem, não há mais como esperar. O tempo não é futuro, é agora. Não será para “quando for possível”, “quando der”, “quando tiver tempo”, “quando me aposentar”. O tempo é hoje, porque hoje está a urgência de Deus. Hoje temos sede. Hoje precisamos agir em nossas famílias e realidades.

Somos convocados, e a resposta só pode ser sim. Que possamos, então, assumir nossa parte, contemplando na ação, buscando fazer pulsar Cristo, a quem amamos, no coração de Sua Igreja, como deve ser.

Inspiremo-nos na oração oficial deste Ano, já conhecida de todos, mas que deixo aqui como con-

vite especial para fazermos em unidade ao longo de todo este 3º Ano Vocacional. Uma oração que deve começar por tocar intimamente nós próprios, e então poderemos contagiar, arrastar com uma vida verdadeiramente cristã a todos que conosco encontrarem.

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

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

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

Chamado a ser Povo de Deus



Na esteira deste Ano Vocacional queremos hoje refletir sobre uma outra dimensão da vocação: o chamado a ser Povo de Deus!

Com efeito, a vocação/chamado de Deus é sempre um convite à santidade, ou seja, um convite para estar com Ele: *“vem e segue-me”*.

O fundamento dessa santidade é o próprio Deus: *“A exemplo da santidade daquele que vos chamou, sede também vós santos, em todas as vossas ações, pois está escrito: ‘Sede santos, porque eu sou santo’”* (1Pe 1,15-16). Fomos criados à imagem e semelhança do Deus três vezes Santo para sermos santos, isto é, participar da vida bem-aventurada de Deus. Cada um, conforme sua condição, seus dons, seu ministério, é convidado a viver a santidade como resposta ao chamado que Deus faz.

Como nos recorda o Concílio Vaticano II, *“(…) cada qual, segundo os próprios dons e encargos, deve avançar sem hesitação pelo caminho da fé viva, que excita a esperança e age pela caridade”* (LG, n. 41). Com estas e outras palavras o Concílio nos recorda que a santidade é para todos, isto é, um *dom* (graça de Deus) e um *compromisso* (serviço, missão de vida).

Entretanto, a vocação abraçada tem um caráter comunitário e não pode ser vivida de maneira isolada, afastada do mundo ou das pessoas. Participando da vida bem-aventurada de Deus, pelo Batismo, aprendemos o modo do agir de Deus, e isso implica necessariamente responder ao chamado pela fraternidade universal como índole da vocação humana (GS, n. 24).

Dessa forma, a vocação nos insere num contexto muito mais amplo da vontade de Deus, que transcende o indivíduo e desemboca no projeto universal de salvação de Deus para toda a humanidade: Deus não chama apenas a mim, mas chama todos os homens e mulheres de todos os tempos e lugares a formarem um só povo, o Povo de Deus.

Esse povo messiânico, embora não abranja atualmente todos os homens e por vezes aparece como um pequeno rebanho, é contudo para todo o gênero humano, germe firmíssimo de unidade, esperança e salvação. Constituído por Cristo para a comunhão de vida, caridade e verdade, é por Cristo constituído como instrumento de redenção de todos. Cada membro desse povo deve ser *sal da terra e luz do mundo* (LG, n. 54).

Agora entendemos melhor como Jesus, contrariando o costume do seu tempo, chama os seus discípulos a segui-Lo: seguir a Cristo é formar parte do seu povo. São Paulo irá além e dirá que é ser membros do corpo cuja cabeça é o próprio Cristo.

Ao agradecermos a Deus pela *graça* da vocação não nos esqueçamos também que ela é *missão*, que nos coloca em caminho como povo peregrino em busca da nova terra prometida: a Jerusalém celeste.

Terminemos com as palavras da bela canção: *Ó Jesus, não me deixes jamais caminhar solitário/ pois conheces a minha fraqueza e o meu coração/. Vem, ensina-me a viver a vida na tua presença/ no amor dos irmãos, na alegria, na paz, na união/ Te amarei, Senhor/ Te amarei, Senhor...*

Até o sangue



ESPIRITUALIDADE

Luis Marcelo B. Damasceno

Caros Amigos! Paz e Avivar! No próximo dia 22 estaremos adentrando ao **SANTO TEMPO DA QUARESMA**. Um tempo forte, quando somos convidados a viver a penitência, a oração e a caridade. Ensina-nos São Leão Magno que *"A quaresma é tempo de limpar e enfeitar a casa por dentro. Convém que vivamos sempre de modo sábio e santo, dirigindo nossa vontade e nossas ações para aquilo que sabemos agradar a Deus"*. De fato, preparamos nossas casas sempre próximo a datas significativas ou quando vamos receber uma visita. A Santa Quaresma quer nos convidar para essa "limpeza geral" para podermos bem celebrar a PAIXÃO, MORTE e RESSURREIÇÃO de NOSSO SENHOR JESUS CRISTO.

Em se tratando de nossa "casa interior" citada por São Leão Magno, o que nos suja por dentro, que não o pecado? Sim, meus amigos, o pecado nos suja e nos impede de ter uma vida plena em Deus, vai apagando em nós a caridade, esfria em nós a vida de oração e pouco a pouco vai soterrando nossa relação com nosso DEUS de bondade. Por isso, o autor da Carta aos Hebreus nos exorta firmemente: *"Considerai, pois, atentamente aquele que sofreu tantas contrariedades dos pecadores, e não vos deixeis abater pelo desânimo. Ainda não tendes resistido ATÉ O SANGUE, na luta contra o pecado."* (cf. Hb 12,3-4) A nossos olhos pode nos parecer até mesmo radical esses versículos, mas é uma exortação precisa para nossos tempos.

O Bom Jesus, no Evangelho de São João, no capítulo 10, versículo 10, explica-nos o seguinte: *"O ladrão não vem senão para furtar, matar e destruir."* Essa é a única missão do inimigo de Deus e, conseqüentemente, nosso! Para tanto precisamos resistir! E resistir *"...até o sangue..."* significa não medir esforços para tirar o pecado de nossas vidas! É conhecido na história que a erradicação de grandes doenças que assolaram a humanidade se deu através de um programa de imunização, através de vacinas, saneamento e

tantas outras iniciativas. Lembro-me bem de quando passamos pelo terrível surto da dengue, por exemplo, via-se nas ruas cartazes com os dizeres: GUERRA CONTRA A DENGUE – FAÇA PARTE VOCÊ TAMBÉM! Creio que alguns de vocês devem lembrar...

Pois bem, a SANTA QUARESMA nos convida também a uma guerra! Não contra um vírus letal que pode acabar com a nossa existência humana, mas contra um mal muito maior, que pode acabar com a nossa ETERNIDADE junto de DEUS, que é o pecado! Sim, meus amigos, contra o mal que só quer *"...furtar, matar e destruir..."* a nossa Fé, a nossa intimidade com DEUS, somos convidados a empunhar as armas da penitência, da oração e da caridade para, assim, contemplarmos *"...aquele que sofreu tantas contrariedades dos pecadores..."* - JESUS, nosso SENHOR. Principalmente *"...não vos deixeis abater pelo desânimo..."* ! Por vezes somos tentados na Quaresma a fazermos uma lista infindável de propósitos e, quando percebemos, somos tomados pela fadiga das numerosas exigências que impomos a nós mesmos no afã de viver uma "boa" quaresma. Um exímio especialista em penitências, nosso amado São Francisco de Assis, nos provoca dizendo: *"Faça poucas coisas, mas as faça bem."* Por que não iniciamos esta quarta feira de cinzas com esse propósito: *tirar o pecado da minha rotina?* E buscar os meios que a Santa Igreja me oferece: *os Sacramentos, as orações, as penitências e o exercício da caridade...*

Assim creio que teremos uma caminhada quaresmal muito frutuosa, preparando nossa "casa interior" para que JESUS RESSUSCITADO nos possa visitar!

Unidos até o céu!

Santa Quaresma!

Vamos à luta!

Até o mês que vem! Salve Maria!

Do seu Irmão Menor!



A Fé no auxílio da saúde mental

Durante a pandemia foi possível perceber o aumento dos casos de muitos transtornos mentais, mais especificamente a depressão e ansiedade, em todo o mundo. A saúde mental das pessoas foi afetada profundamente, independente de profissão, local de residência, costumes e idade.

Em 2021 isso ficou tão evidente que o Papa Francisco demonstrou claramente sua preocupação com o tema, afirmando: "A tristeza, a apatia, o cansaço espiritual acabam dominando a vida das pessoas que estão sobrecarregadas com o ritmo de vida atual. Nesta situação, uma ajuda pode ser a escuta silenciosa e a oração, aliada a um imprescindível acompanhamento psicológico".

A saúde mental desequilibrada pode atingir por inteiro a vida das pessoas e trazer sérias consequências, inclusive para quem convive com elas, seja no trabalho, no ambiente social, escolar ou familiar.

Somos seres biopsicossocioespirituais, por isso nossas ações e pensamentos estão estritamente interligados corpo-alma e espírito. A fé é uma grande aliada nesse sentido, na medida em que faz com que a pessoa exercite a esperança e a segurança. Ela pode fazer com que a pessoa experimente uma relação com Deus. Quando a pessoa põe em prática sua fé, ela faz com que todo o seu corpo reaja, com esperança, tranquilidade e bem-estar, diminuindo a ansiedade, o medo e a desesperança que possam estar presentes.

Sendo assim, é possível se utilizar da Fé como aliada, sim, aos tratamentos da ansiedade e da depressão, bem como para outros desequilíbrios na saúde. Mas vale ressaltar que a Fé é um auxílio, ou seja, não devem ser descartados tratamentos medicamentosos ou psicoterápicos que a pessoa precise.

O cansaço, o esgotamento emocional, a falta de tempo com a família, com a natureza, falta de tempo para atividade física fazem com que as pessoas enfrentem uma aceleração na vida, que comecem a experimentar sintomas como problemas com sono, irritabilidade, muita variação de humor, dores repentinas e sem muita explicação. É necessário, então, que se procure ajuda profissional, para que a pessoa possa se reconhecer nessa situação e começar a se motivar a produzir mudanças.



Li um post de Paulo Rech que dizia assim:

"É um fato que a grande maioria das pessoas procuram o psicólogo quando existem conflitos, situações pendentes, perdas, ou, em uma palavra, quando existe sofrimento. É também verdade, porém, que o sofrimento tem um potencial de transformação que não pode ser negado."

Quando nos sentimos impelidos a mudar? Claro, não é necessário uma "ferida" para que tomemos atitudes de mudança e de renovação, porém são estas as situações que podem gerar as grandes novidades na nossa vida."

E quando OUTROS sofrem por mim, por Você, por nós? Quando alguém toma a iniciativa de fazer algo que sabemos custar sofrimento ou a vida para salvar outros?"

A primeira imagem que me vem à mente é a de Maximiliano Kolbe. Talvez por ter uma história semelhante à de Viktor Frankl.

Ambos estiveram nos campos de concentração, na II Guerra Mundial. Também Frankl deu a vida pelos colegas. Kolbe, em determinado momento, estava, junto com um grupo de prisioneiros, pagando uma punição, quando o oficial nazista escolhe um deles para ser executado. Este, ao ser escolhido, desespera-se, implora por clemência: "tenho esposa e filhos"

Maximiliano Kolbe aproxima-se do oficial e diz: "vou no lugar dele".

Que significado tem uma atitude igual a esta? Kolbe, sacerdote, tinha, também, muitas responsabilidades, entre as quais uma editora no Japão, onde esteve como missionário.

Mas não precisamos ir tão longe. São muitas as demonstrações de dar a vida uns pelos outros. Muitas pessoas exercem a empatia e a compaixão e conseguem colocar a vida do outro em primeiro lugar.

Viktor Frankl defendia que tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher sua atitude em qualquer circunstância da vida.

Bom, escrevi tudo isso, mas a intenção era, desde o início, proporcionar um momento de reflexão para trilharmos mais uma vez o caminho para Páscoa. Que possamos cada vez mais entender que o caminho é individual e libertador.

“...essa missão bonita que nós temos...”

Olá, família dos amigos e amigas da Nova Catedral!

No último dia 04, a Família Arquidiocesana de Niterói se reuniu em torno do Altar para render graças ao Bom Deus e dar as boas-vindas ao nosso Bispo Auxiliar, Dom Geraldo de Paula. Essa solene celebração se realizou no Ginásio do Colégio Salesianos – Santa Rosa, Vicariato Niterói de nossa Arquidiocese. Nós, do setor Nova Catedral, estivemos também presentes em nosso *stand* e com a colaboração de voluntários divulgamos a nossa obra de fé!

Ao final da Celebração, Dom Geraldo em suas palavras de agradecimento, referiu-se a nossa Nova Catedral com essas palavras:

“... e por falar em Catedral, essa missão bonita que nós temos. Gostaríamos até ter feito essa celebração lá na futura Catedral, mas preocupados um pouco com o tempo, então achamos mais seguro fazer aqui (Ginásio Salesianos – Santa Rosa). E então lá, a obra já está caminhando com a Graça de Deus e precisa muito do apoio de vocês, da participação, da ajuda que vocês possam ser bastantes fraternos, generosos para que juntos, unidos possamos construir esse espaço tão importante para nós, na nossa Arquidiocese de Niterói, para que assim possamos fazer nossas celebrações e grandes celebrações nesse lugar que é tão importante para nós.” (Dom Geraldo de Paula – Bispo Auxiliar de Niterói, em 04/02/2023 – Fonte: transcrição do YouTube da Arquidiocese de Niterói)

Que ouvindo nosso Bispo Auxiliar, nossos corações sejam mais “... fraternos, generosos ...” e assim possamos unidos erguer a nossa NOVA CATEDRAL!

Para ajuda na Construção da Nova Catedral, existem três modalidades: o Caminho da Gratidão, através de cadastro no site caminhodagrati-dao.com.br; 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 com 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.

-  [novacatedralniteroi](https://www.facebook.com/novacatedralniteroi)
-  [novacatedral](https://www.instagram.com/novacatedral)
-  [novacatedral](https://twitter.com/novacatedral)
-  [nova catedral niteroi](https://www.youtube.com/novacatedralniteroi)

Informações:
(21) 3602-1741
(21) 98485-2521

CATEQUESE

Quaresma:

Tempo de oração e penitência

A **Quaresma** são os 40 dias que antecedem a Páscoa e são entendidos, em algumas vertentes do cristianismo, como momento de reflexão e penitência. Ela foi estabelecida em 325 d.C. durante o Primeiro Concílio de Niceia.

A Páscoa, como todos sabemos, faz memória da **paixão e morte de Jesus Cristo** e celebra a sua **ressurreição**. A Páscoa também tem, como grandes símbolos na sociedade, o ovo de chocolate e o coelho da Páscoa. Mas para nós cristãos e catequistas devemos educar nossos catequizandos para o verdadeiro sentido da Páscoa Cristã. E lembrar que **sem sexta-feira da Paixão não há ressurreição**.

Entre as ações de penitência está a **prática do jejum**. Alguns se absterem de carne vermelha, outros deixam de consumir algum tipo de doce ou de usar redes sociais, por exemplo. As práticas de jejum são inúmeras e vão da escolha de cada pessoa. A Igreja Católica orienta seus fiéis a **reforçarem neste tempo, ações de caridade** fraterna, como ajuda aos mais carentes, visita a hospitais, asilos, prisões etc.

Um bom jejum que o Papa Francisco recomenda é o jejum da língua.

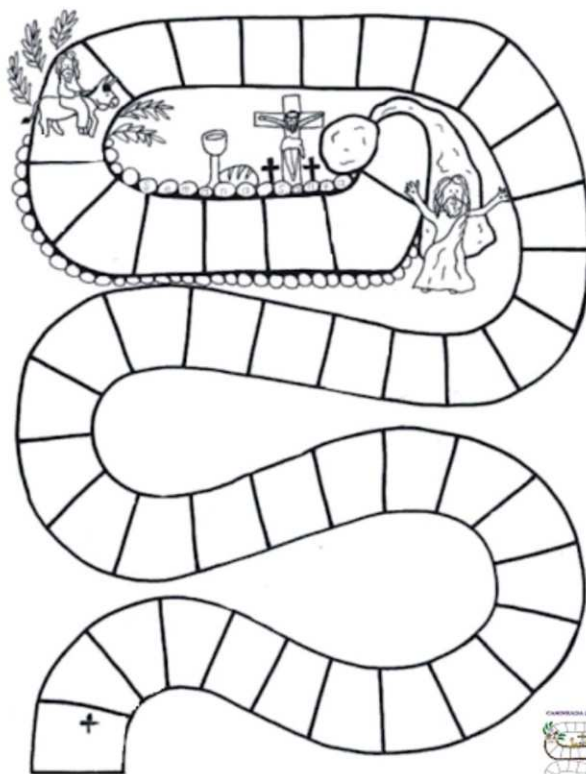
SUGESTÃO PARA ESTE TEMPO

- 1- Leitura e Meditação Diária do Evangelho e Santo do Dia.
- 2 – Prepare um ambiente propício para Oração. Peça ajuda de toda família, com ideias e na con-

fecção. ...

- 3 – Jogos para os pequenos. Há várias opções na internet para **crianças**.
- 4 – Mantenha o Calendário do Ano Litúrgico em local visível.

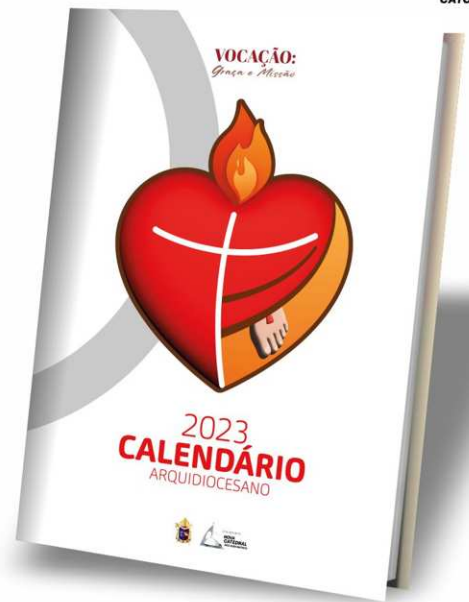
Caminhada Quaresmal



Catequistas em formação- Atividades para a Quaresma



2023 CALENDÁRIO ARQUIDIOCESANO



JANEIRO

01- DIA MUNDIAL DA PAZ

- 03- Aniversário de Dedicação da Catedral de São João Batista de Niterói
- 11- Aniversário da fundação do Seminário Arquidiocesano de São José (114 anos)
- 22- 3º Domingo do Tempo Comum - Domingo da Palavra de Deus
- 22- Reunião da PEI arquidiocesana - "A década dos oceanos" (on-line e presencial)
- 23- Capacitação de acompanhamento nutricional - Pastoral da Criança (on-line)

FEVEREIRO

- 02- Dia Mundial da Vida Consagrada. Encontro dos Consagrados e Consagradas
- 02- Aniversário do falecimento de D. Carlos Alberto Etchandy Gimeno Navarro, 3º Arcebispo de Niterói (20 anos)
- 02- Reunião da comissão arquidiocesana da Pastoral da Saúde (on-line)
- 04- Apresentação de D. Geraldo de Paula Souza CSsR, Bispo Auxiliar de Niterói às 16:30h
- 06- Aula Inaugural - Instituto de Filosofia e Teologia do Seminário São José
- 11- Dia Mundial dos Enfermos - Missa às 12:00h, na Catedral
- 11 e 12 - Encontro para coordenadores paroquiais da IVIC
- 12- Aniversário de posse de D. José Francisco Rezende Dias (11 anos)
- 15- REUNIÃO GERAL DO CLERO**
- 19- Formação de agentes de implantação da PEI-Pastoral da ecologia integral (on-line e presencial)
- 21- Aniversário de Fundação do IFTSJ-Instituto de Filosofia e Teologia do Seminário São José (18 anos)
- 22- Quarta-Feira de Cinzas - Tempo da Quaresma
- Abertura da Campanha da Fraternidade 2023- 18:30h
- 25- ENCONTRO ARQUIDIOCESANO DE LIDERANÇAS às 8:00h**

MARÇO

- 04- Audiência pública - CF 2023 - Pastorais Sociais (Câmara)
- 10 a 12 - Retiro Anual dos Diáconos Permanentes (Atalaia)
- 11- Assembleia avaliativa e eletiva do IAM
- 13- Aniversário de eleição do Santo Padre (10

anos)

- 15- Recolhimento quaresmal para sacerdotes**
- 18- Reunião Geral de Comunicadores - PASCOM
- 18- Roda de Conversa (tema da Campanha da Fraternidade) - Pastoral da Educação
- 18 e 19- Festa de São José no Seminário São José
- 20- São José, Solenidade (Padroeiro da Igreja Universal)
- 20- Aniversário da Consagração da Arquidiocese a São José (33 anos)
- 24 a 26 - Assembleia Regional GER Leste I (sediada GED arquidiocesano)
- 25- Retiro Arquidiocesano - Pastoral da Saúde

ABRIL

- 01 a 07 - Semana da Saúde
- 01 a 30 - "Abril Solidário" - Pastoral da Saúde
- 02- Domingo de Ramos e da Paixão do Senhor Coleta para a CF/2023
- 02- Aniversário natalício de D. José Francisco Rezende Dias (67 anos)
- 03- MISSA DO CRISMA às 19:30h**
- 06- Missa da Ceia do Senhor
- 07- Sexta-Feira da Paixão do Senhor Coleta para os Lugares Santos
- 07- Dia Mundial da Saúde e do Diagnóstico Precoce - IST/Aids
- 08- Sábado Santo - Vigília Pascal
- 09- Domingo da Páscoa na Ressurreição do Senhor
- 15- Ordenação Diaconal às 9:30h**
- 15- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Região Oceânica e Niterói; Alcântara e São Gonçalo (Manhã e tarde)
- 16- Domingo da Misericórdia
- 19 a 28 - 60ª Assembleia Geral da CNBB
- 21 a 23 - Retiro Espiritual (Setor Juventude)
- 22- Reunião da PEI arquidiocesana - "Dia do Planeta Terra" (visual e presencial)
- 24- Capacitação de Missão e Gestão - Pastoral da Criança (on line)
- 27- 131 anos de criação da Diocese
- 29- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Alcântara e São Gonçalo; Região Oceânica e Niterói (manhã e tarde)
- 29 e 30 - Encontro Arquidiocesano de Agentes da Pastoral do Povo de Rua
- 30- Domingo do Bom Pastor Jornada Mundial de Oração pelas Vocações Sacerdotais e Religiosas (Tarde de Adoração nas Paróquias)

MAIO

- 06- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Rural e Lagos (Manhã e tarde)
- 08- Capacitação e alimentação - Pastoral da Criança (on-line)
- 08 a 11 - ENCONTRO DE FORMAÇÃO PERMANENTE DO CLERO (Atalaia)**
- 15- Capacitação de ascensão do guia - Pastoral da Criança
- 15 a 20- Semana da Comunicação - PASCOM
- 17- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Lagos e Rural (Manhã e tarde)
- 19- 180º Aniversário de fundação da IAM
- 19- Encontro da Vida Consagrada
- 20 - 11ª Jornada Nacional da IAM
- 21- Encontro de Comunicadores, das 9:00h às 16:00h - PASCOM
- 21 a 27 - SEMANA DE ORAÇÃO PELA UNIDADE DOS CRISTÃOS
- 21- Dia Nacional do Congregado Mariano
- 24- Festa de Nossa Senhora Auxiliadora, Padroeira "aeque principalis" da Arquidiocese
- 25- Capacitação de brinquedos e brincadeiras - Pastoral da Criança (on-line)
- 25- Aniversário de ordenação episcopal de D. Frei Alano Maria Pena OP (48 anos)
- 26 a 28 - Assembleia arquidiocesana do Conselho de Cristandade - GED
- 27- Caminhada Luminosa pela Paz - Pastorais Sociais
- 27- Cenáculo com Maria, na Praia de Icaraí, às 15:00h - Movimento Sacerdotal Mariano

JUNHO

- 02- Aniversário de ordenação episcopal de D. José Francisco Rezende Dias (22 anos)
- 03 e 04 - Festa junina no Seminário São José
- 04- Encontro de agentes da PEI arquidiocesana - "Semana do Meio Ambiente"
- 08- Corpus Christi, Solenidade
- 09 a 11 - Missão arquidiocesana (Setor Juventude) Vicariato Oceânico
- 15- DIA DE ORAÇÃO PELA SANTIFICAÇÃO DO CLERO**
- 16- Sagrado Coração de Jesus, Solenidade Celebração arquidiocesana no Mutondo - AO
- 17- Formação básica arquidiocesana da Pastoral da Saúde - Vicariatos Lagos e Rural (Manhã e tarde)
- 17- Imaculado Coração de Maria, Memória
- 17- Conscientização e prevenção sobre as drogas - Pastorais Sociais
- 19- Retiro arquidiocesano dos Servos da Alegria
- 24- Natividade de São João Batista (Padroeiro da Arquidiocese)
- 29- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Walla

- ce Dahan dos Santos
- 29- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Wellington Dahan dos Santos
- 30- Jubileu de Ouro Sacerdotal do Padre Carlos do Nascimento
- 30- Jubileu de Ouro Sacerdotal do Mons. José Geraldo da Silva Pinto Souza

JULHO

- 01- Curso para Responsáveis do Cursinho de Cristandade - GED
- 01- Retiro da Pastoral da Criança (por Vicariatos)
- 02- São Pedro e São Paulo Coleta para o Óbolo de São Pedro
- 02- Reunião Geral de Comunicadores - PASCOM
- 08 e 09- Retiro anual do Congregado Mariano
- 10- Capacitação de Missão e Gestão - Pastoral da Criança (on-line)

11 a 15- RETIRO DO CLERO

- 14 a 16- EFAIM - Encontro de Formação de Assessores da IAM
- 15- Congresso Regional Leste 1 - Pastoral da Saúde
- 15- **PEREGRINAÇÃO ARQUIDIOCESANA A APARECIDA - MISSA NO SANTUÁRIO, 12:00h**

- 22 e 23- ENCONTRO DE FORMAÇÃO PARA CATEQUISTAS da IVIC (crianças, jovens, adultos e Batismo) (estudo dos livros Proféticos)

24/07 a 06/08 - JMJ 2023 - LISBOA

AGOSTO

- 04- **Dia do Padre - CONFRATERNIZAÇÃO PELO DIA DO PADRE**
- 06- Festa de São João Maria Vianney, no Seminário São José
- 10- Dia do Diácono
- 11 a 16- Retiro Anual do Instituto Secular Franciscano Seara
- 12- Formação arquidiocesana dos Diáconos Permanentes
- 13 a 19- Semana Nacional da Família (Vicariatos e Paróquias)
- 19- Encontro arquidiocesano de lideranças - coordenadores paroquiais - Pastoral da Saúde
- 19- Formação vocacional do IAM
- 19- "Encontro" arquidiocesano de líderes da Pastoral da Criança com o Bispo às 9:00h (Tanguá)
- 23- Encontro da Vida Consagrada
- 27- Jornada Vocacional Arquidiocesana (Pastoral Vocacional)
- 27- Dia Nacional do Catequista - comemoração nas paróquias
- 29- Aniversário de ordenação sacerdotal de

D. Geraldo de Paula Souza, CSsR (31 anos)

SETEMBRO

- 03- Formação arquidiocesana de agentes para a PEI - "Tempo da criação"
- 04- Capacitação de Missão e Gestão - Pastoral da Criança (on-line)
- 13 a 15- IV Fórum de Cidadania e Garantia de Direitos - Pastoral Universitária
- 16- II Fórum da Educação - Pastoral da Educação (manhã)
- 16- Formação básica arquidiocesana para agentes - Pastoral da Saúde
- 16- Cenáculo "No nome de Maria", no Rincão do Senhor, às 08:30h - Movimento Sacerdotal Mariano
- 22 a 24- Assembleia arquidiocesana avaliada - Pastoral da Criança
- 23- **ASSEMBLEIA ARQUIDIOCESANA - 8:30h às 13:00h**
- 24- Dia Nacional da Bíblia
- 24- Caminhada das Famílias (Vicariato São Gonçalo)
- 24- V Bienal do Livro Católico (IVIC), no Vicariato Alcântara, das 8:30h às 16:30h
- 30- Último dia para o envio das datas para o calendário arquidiocesano 2024
- 30- Formação básica arquidiocesana para agentes - Pastoral da Saúde

OUTUBRO

- 01 a 07- Semana Nacional da Vida (Paroquial)
- 03- Celebração em Memória de São Mateus Moreira, Patrono dos MESC's
- 04- **REUNIÃO GERAL DO CLERO**
- 07- Aniversário Natalício de D. Frei Alano Maria Pena OP, Arcebispo Emérito (88 anos)
- 07- Encontros da Pastoral da Saúde, dos Vicariatos: Lagos (Manhã); Rural (Tarde); Alcântara e São Gonçalo (Manhã)
- 08- Dia Nacional do Nascimento (Paroquial)
- 09- Capacitação de articulador de saúde - Pastoral da Criança (on-line)
- 12- Nossa Senhora da Conceição Aparecida, Solenidade
- 15- Encontro e Formação para Agentes da Pastoral do Povo de Rua
- 21- **ORDENAÇÃO PRESBITERAL às 9:30h**
- 22- DMM - Dia Mundial das Missões e da Santa Infância Missionária
- 22- Congresso Arquidiocesano da IAM
- 22- Coleta para as Missões
- 22- DNJ (Setor Juventude)
- 28- Aniversário de ordenação sacerdotal de D. Frei Alano Maria Pena, OP (62 anos)

NOVEMBRO

- 01- Aniversário Natalício de D. Geraldo de Paula Souza, CSsR, Bispo Auxiliar (62 anos)
- 02- Celebração de Todos os Fiéis Defuntos - Missas nos Cemitérios
- 05- 13º Encontro Arquidiocesano do Terço dos Homens - THMR
- 05- Todos os Santos, Solenidade
- 05- Abertura da Semana Mundial dos Pobres - Ação Cidadã
- 06- Capacitação de Acompanhamento nutricional - Pastoral da Criança (on line)
- 10- Aniversário de ordenação sacerdotal de D. José Francisco Rezende Dias (44 anos)
- 11 e 12- Assembleia Nacional de Dirigentes dos Congregados Marianos (Aparecida-SP)
- 11- Abertura da Jornada Mundial dos Pobres - Pastorais Sociais
- 11- FESONIT - Pastorais Sociais no Campo de São Bento
- 11 e 12- ECIAM-Encontro de coordenadores do IAM
- 12- Dia Mundial dos Pobres
- 18- Retiro da PASCOM Arquidiocesana
- 22- Aniversário da fundação da cidade de Niterói (450 anos)
- 24- Encontro da Vida Consagrada
- 25- Assembleia arquidiocesana com eleição da nova coordenação do Cursinho de Cristandade - GED
- 26- **Encerramento do Ano Vocacional**
- 26- Festa do Leigo (Seminário São José)
- 26- Nosso Senhor Jesus Cristo Rei do Universo, Solenidade
- 30- Aniversário de nomeação de D. José Francisco Rezende Dias (12 anos)

DEZEMBRO

- 01- Dia Mundial de lutas contra o IST/Aids
- 02 e 03- Assembleia arquidiocesana e confraternização (Setor Juventude)
- 03- 1º Domingo do Advento
- 04- **REUNIÃO DE CONFRATERNIZAÇÃO DO CLERO**
- 05- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Márcio José Montandon Marçal, SDB
- 08- Dia Nacional da Família
- 12- Jubileu de Prata Sacerdotal do Padre Antônio Sobrinho da Conceição
- 17- 3º Domingo do Advento Coleta Nacional para a Evangelização
- 17- Aniversário natalício do Santo Padre (87 anos)
- 20- Aniversário de ordenação episcopal de D. Geraldo de Paula Souza, CSsR (1 ano)
- 25- Natal de Nosso Senhor Jesus Cristo
- 31- Sagrada Família: Jesus, Maria e José.

ATENÇÃO: Tudo o que está em negrito requer a presença de todos os padres.



SIGA
@arqnit
no Instagram





Hidratação nas altas temperaturas

Nessa época do ano a água assume um papel ainda mais importante na nossa rotina diária. Se no inverno muitas vezes nos esquecemos de tomá-la e temos que sempre manter uma garrafa de água por perto, devemos continuar com este hábito durante o verão.

A recomendação de que devemos consumir cerca de 2 litros de água por dia não deve ser considerada regra, pois devemos levar em consideração as particularidades individuais, além de fatores, como condição climática, frequência de atividades esportivas e outras práticas que podem exigir mais do nosso corpo e que precisam ser consideradas na quantidade de líquido que consumimos para nos hidratar.

A água ocupa em média metade no nosso corpo e é fundamental em muitos processos do organismo, agindo em diversas reações químicas e metabólicas. Além disso, ela ainda atua no equilíbrio de temperatura corporal, sendo essencial nos dias mais quentes.

A falta de ingestão de água pode causar a desidratação. Alguns sintomas de que você pode estar desidratado são: tontura, dor de cabeça, fadiga, fraqueza, pele ressecada, boca seca, pouca urina.

Só há benefícios ao consumimos água, mas vamos falar sobre alguns deles:

- **Melhora o raciocínio:** o funcionamento dos neurônios também depende da água. Ela ajuda na conexão entre eles e na transmissão dos impulsos responsáveis por todas as funções que executamos, desde o pensamento até a habilidade de andar. Se o abastecimento ficar comprometido,

seu raciocínio pode sentir as consequências;

- **Previne cálculos renais:** se você bebe pouca água, produz uma urina mais concentrada, facilitando a formação dos cristais que originam as pedras. A água é essencial para aumentar a fluidez do líquido que passa pelos rins, diminuindo a chance de desenvolver os cálculos. Quem já teve uma ocorrência de pedra, deve consumir 3 litros de água e beber quantidades constantes durante todo o dia e até a noite;

- **Melhora o funcionamento intestinal:** o intestino precisa da água para funcionar. Ela é responsável por melhorar a consistência do bolo fecal e por estimular os movimentos peristálticos, facilitando a eliminação das fezes. Por isso, beber a quantidade ideal de água é fundamental para prevenção da prisão de ventre.

- **Ajuda na musculatura:** o músculo também contém grandes quantidades de água e seu mecanismo de contração e relaxamento depende do líquido. Quando você está desidratado, perde força e resistência muscular. Sendo assim, ela é fundamental para quem malha buscando hipertrofia. Sem a quantidade correta de água, os exercícios vão ficar mais difíceis e os resultados mais lentos.

Existem bebidas e alimentos que também ajudam na hidratação do nosso corpo e funcionam muito bem para hidratar nosso organismo. Frutas, tais como laranja, pera, melancia, melão, morango, banana, uva e maçã, são bons exemplos. Alguns legumes também são ricos em água e possuem o mesmo efeito quando ingeridos, por exemplo, o tomate, cenoura, rabanete etc.

E quantos copos de água você já tomou hoje?

JUVENTUDE

2023:

*Ano da Jornada Mundial
da Juventude em Portugal*

Por Ana Claudia

O Setor Juventude da Arquidiocese de Niterói, várias paróquias, movimentos e comunidades estão na preparação para a ida à Lisboa, onde, dos dias 1 a 6 de agosto, acontecerá mais uma edição da Jornada Mundial da Juventude. O evento reúne jovens do mundo inteiro para o encontro com o santo padre, o Papa Francisco.

Durante o evento, os peregrinos são convidados a imergir na cultura e na espiritualidade de Portugal, que pela primeira vez sediará uma JMJ. O Comitê Organizador Local (COL) e os voluntários são os responsáveis em preparar inúmeras atividades que acontecerão pela cidade, como a catequese com os bispos, festivais da juventude, feira vocacional e, principalmente, os Atos Centrais com o papa: Acolhida, Via-Sacra, Vigília e Missa de Envio. Ao longo da intensa semana, os jovens dos cinco continentes se reúnem para viverem juntos a grande festa da fé e testemunhar a unidade e a fraternidade das nações.

Uma semana antes da Jornada (de 26 a 31 de julho) também acontecerão os Dias nas Dioceses: os peregrinos partem para outras dioceses de todo o país onde, além de permanecerem em casas de família de acolhida, vivenciam mais de perto o cotidiano da Igreja local que os acolhe e ali são imersos na história e cultura de cada cidade.

“Maria levantou-se e partiu apressadamente” (Lc 1, 39) é a citação bíblica escolhida pelo Papa Francisco como lema. A frase bíblica dá início ao relato da Visitação (a visita de Maria a sua prima Isabel), um episódio que se segue à Anunciação (o anúncio do anjo a Maria de que iria ser a mãe do Filho de Deus e que foi o tema da última JMJ, na Cidade do Panamá). O tema será sempre meditado nos principais eventos da semana. Maria é a grande figura do caminho cristão, que nos ensina a dizer sim a Deus. Ela já foi protagonista da última edição da JMJ, no Panamá, e será também em Lisboa.

**PREPARAÇÃO DOS
JOVENS DE NITERÓI**

A Arquidiocese de Niterói estará novamente representada por vários grupos. O padre Júlio César, responsável pela delegação do Setor Juventude, e que esteve presente nas edições do Rio, Polônia e Panamá, também se prepara para participar de mais uma JMJ. Além de mobilizar os jovens, o padre já realizou duas visitas ao país-sede para acompanhar mais de perto a preparação. Padre Júlio também lembra que todos os interessados em ir a Portugal com a delegação podem entrar em contato com o Setor Juventude através das redes sociais, como o Instagram @juventudeniteroi e preencher o link de interesse.

Além do Setor, outras paróquias e movimentos estão preparando seus grupos, como a Paróquia de São Gonçalo, do Vicariato São Gonçalo. Neste caso, os jovens viverão a experiência dos Dias das Dioceses na terra do padroeiro, em Amarante, que faz parte da Diocese do Porto.

Uma das peregrinas é Maria Clara Vinhaes, que participará pela primeira vez da JMJ: “Quando comentaram comigo sobre a JMJ já fiquei muito animada, no início não pensava tanto na experiência da jornada em si, mas nos lugares que iria conhecer e que sempre foram um sonho. Já imaginava nas fotos lindas que tiraria, nas pessoas e culturas novas que conheceria, mas não tinha dimensão do que realmente era a jornada e o que ela significava. Então, através de uma pregação em uma vigília do Setor Juventude compreendi que não será só uma viagem, mas um grande encontro de almas sedentas pelo amor de Cristo e que todos nós, que estaremos lá, temos o dever de espalhar o que iremos ouvir do Santo Padre. É isso que acredito ser a jornada e que espero vivenciar em agosto.”



Foto: Thiago Maia

“...sua vida se tornará para nós uma importante referência de pastor.”, diz Dom José Francisco.

Por João Dias

Mais de 4 mil fiéis dos 6 Vicariatos da Arquidiocese de Niterói participaram, no dia 4 de fevereiro, da apresentação de Dom Geraldo de Paula, Bispo Auxiliar da Arquidiocese de Niterói. A celebração teve início com a leitura da bula de nomeação enviada pelo Papa Francisco, que exigiu um compromisso do novo Bispo com o povo.

A missa contou com a presença de mais de Bispos, padres, diáconos, consagradas, seminaristas e autoridades civis, militares, além de uma caravana de São Paulo e região. A presidência da Celebração foi do Arcebispo de Niterói, Dom José Francisco, que destacou em sua homilia: “Queridos irmãos no episcopado: Cardeal Dom Orani, Dom Alano, nosso Arcebispo emérito, demais irmãos Bispos. Saúdo Pe. Carmine, Pe. Marlos – Superior Provincial – Pe. Márcio e Pe. Gustavo, que nos acolhem, e na pessoa deles os demais Presbíteros, Diáconos. Saúdo o Prefeito Municipal de Niterói – Axel Grael e sua esposa Christa, o Prefeito de Aparecida – Luiz Carlos de Siqueira, o Vice-Prefeito de São Gonçalo – Sérgio Gevu, e na pessoa deles saúdo todas as auto-

ridades civis, militares, e acadêmicas presentes. Queridos Consagrados e Consagradas, cujo dia celebramos anteontem, Seminaristas, Cristãos Leigos e Leigas. Minha saudação especial aos familiares e amigos de Dom Geraldo. Quero saudar com carinho aqueles que nos acompanham pelos meios de comunicação, especialmente, pela TV Aparecida. Querido irmão Dom Geraldo.”, acolheu Dom José Francisco.

“Jubilosos aqui nos encontramos para acolhê-lo, dando graças a Deus e à Congregação Redentorista, por esse dom precioso a nós concedido. Damos graças a Deus pelo seu sim a Jesus e ao Papa Francisco, que o chamou para o serviço de nossa Igreja. Damos graças a Deus que nos permite estar aqui, como Igreja, acolhendo o nosso novo pastor e colaborador.”, afirmou o Arcebispo.

Dom José Francisco, destacou ainda: “[...] Querido irmão Dom Geraldo, sua vida se tornará para nós uma importante referência de pastor. O senhor será, para o povo de Deus, como alguém que caminha no meio, como luz que ilumina em todas as

direções, e com a certeza que só a Fé consegue oferecer, só a Caridade consegue consolidar, e só a Esperança protege de se apagar.”

“Em nome da Igreja quero agradecer sua disposição e sua disponibilidade ao aceitar o chamado de Jesus, para ser um sucessor dos Apóstolos e exercer em comunhão conosco a missão apostólica. Conte comigo como um irmão. Conte com o bom povo dessa porção da Igreja como sua família. Que seu episcopado seja muito fecundo nesta, agora, sua e nossa Arquidiocese de Niterói. Nós, todos, o recebemos de braços e coração abertos. Maria, modelo dos servidores do Evangelho, sempre o inspire a ser **COMO AQUELE QUE SERVE!**”, finalizou o Arcebispo Metropolitano de Niterói, Dom José Francisco Rezende Dias.

Em nome da Arquidiocese, o padre Humberto, da Paróquia Nossa Senhora Auxiliadora, Laranjal em São Gonçalo, dirigiu uma mensagem de boas-vindas a Dom Geraldo. Em seguida, Dom Tarcisio Nascente, Bispo de Duque de Caxias e Secretário do Regional Leste 1 (Dioceses que compõem o Estado do Rio de Janeiro) da CNBB, falou acolhendo o novo Bispo auxiliar, e reafirmando o compromisso do pastoreio. “No dia 20 de dezembro foi dado o passo inicial para o desafio de junto com Dom José Francisco, auxiliar no pastoreio da Arquidiocese de Niterói.”, disse ele.

Aos fiéis da Arquidiocese de Niterói e aos peregrinos que vieram em caravana, Dom Geraldo de Paula reafirmou seu compromisso de auxiliar, Dom José Francisco em seu Pastorei, ao encerrar suas palavras convidou a todos a rezarem um Ave-Maria.



Fotos: Thiago Maia

