

NITERÓI CATÓLICO



A VOZ DO PASTOR

Por uma cultura de
paiz

EDITORIAL

Neste mês de julho, somos convidados pela Igreja a meditar sobre o Preciosíssimo Sangue do Senhor, Sangue esse que alcançou para todos nós a salvação. Também neste mês, o Niterói Católico nos apresenta o belíssimo Festival de São João, evento em prol da Nova Catedral, ocorrido no dia 30 de junho. Que através da leitura deste mês, experimentemos a misericórdia que brota do Santíssimo Sangue do Senhor e cresçamos na consciência de sermos Igreja Arquidiocesana.

Boa leitura!



MITRA ARQUIDIOCESANA DE NITERÓI

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

NITERÓI CATÓLICO

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 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 julho de 2024

* É terminantemente proibida a reprodução destes textos, em jornais e outros meios de comunicação, sem autorização por escrito do autor ou do Setor de Comunicação Arquidiocesano

NITERÓI na CATEDRAL

FM 106,7

Aos Sábados 15:00

Apresentação:



JOÃO DIAS



INGRID BIANCHINI

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



CATEDRAL
FM 106,7

PAPA CHIQUELHO
George Magalhães

Espírito Santo

O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado.

Rm 5:5

**A VOZ DO PASTOR**+ Dom José Francisco Rezende Dias
Arcebispo Metropolitano de Niterói

Por uma cultura de Paz

Um sentimento que nos impulsiona e nos leva ao encontro dos outros é o desejo de que haja paz dentro do coração das pessoas, dentro dos lares, das culturas e das sociedades, nas ruas, nos bairros, nas cidades. Um desejo de que, onde quer que as pessoas se deem as mãos e se ponham a construir um lugar melhor para se viver, o mapa deste caminho seja norteador pelas setas que indiquem a direção da paz, e da construção sobre a rocha firme da convivência, sempre em nome da paz.

Não há maior sentimento do que aquele que nos traz a proximidade de uma convivência onde a paz seja possível. Não há maior necessidade do que o desejar, todos os dias, que a paz seja viável. Não pode haver maior desejo do que a necessidade da paz. Todas as manhãs, de todos os dias, em todos os cantos do planeta, quando um ministro consagrado sobe ao altar, é esse o desejo por ele expresso, em todas as línguas do mundo: "A paz esteja convosco!" Esse desejo vem de longe, de outras eras, de outros lugares do mundo.

Nas palavras da Sagrada Escritura encontramos o sentido e as motivações para buscarmos uma cultura de paz, como dom de Deus e tarefa humana.

Shalom: esse é o primeiro nome da paz. Mas shalom não é apenas um nome, uma palavra ou um conceito. Shalom é o próprio desejo de que a paz, a verdade e a justiça sejam os pilares do mundo e os organizadores internos das pessoas em suas relações. Nada será possível aonde não for, por primeiro, possível a paz. Sonho nenhum poderá ser sonhado, vida alguma, vivida, se antes, não forem

“

***Nosso desejo deve ser
o de construir e reconstruir
as pontes da paz.
A paz é forte.***

”

construídas e reconstruídas as pontes da paz. *“O fruto da justiça será a paz”* (Is 32,17); *“... E vossa amargura se transformará em paz...”* (Is 38,19); *“Como são belos sobre os montes os pés do mensageiro que anuncia a paz...”* (Is 52,7). Isaías é o grande anunciador da paz no mundo todo!

**“
A vida nos reserva uma
ou outra rara oportunidade,
às vezes, única, de encontrar
caminhos, de enxergar soluções,
de dizer bem as coisas.
”**

Nosso desejo deve ser o de construir e reconstruir as pontes da paz. A paz é forte. Mas as pontes são frágeis. Por serem construídas do mesmo material de que são feitos os sentimentos e as realizações humanas, as pontes de paz carregam em si mesmas fragilidades que tanto nos ameaçam, nos destroem e nos expõem. Vamos construir pontes de paz!

Na Sagrada Escritura, Jeremias, um profeta tristemente atual, nos traz mensagens severas e exigentes. Mensagens de uma nua e crua realidade contemporânea. Quando ele se dirige às lideranças do povo, brota de sua boca um lamento que convulsiona a alma mais entorpecida pela extensão de sua atualidade. Ele diz aos líderes do povo: *“Do primeiro ao último são todos ávidos de lucro... e praticantes da mentira. Sem responsabilidade, querem curar a ferida do meu povo, dizendo apenas: “Paz, paz!” quando não existe paz alguma. Deviam envergonhar-se, mas não se envergonham, pois não sabem o que é sentir vergonha”* (Jr 8, 10); *“Esperávamos a paz, e nada de bom aconteceu.”* (Jr 8,15). Mas tampouco o povo escapa de seu severo senso crítico. Dirigindo-se às pessoas, ele acrescenta: *“A sua língua é como uma flecha envenenada: tudo o que falam é só tapeação. Cada um fala de paz com o próximo, mas no íntimo, prepara armadilhas”* (Jr 9, 7). E acrescenta: *“Sobre as montanhas desato a chorar, pelos campos da baixada solto o meu lamento, pois tudo está arrasado”* (Jr 9, 9).

Palavras tremendas! Como igualmente tremendas são as exigências da paz! A paz – Shalom – é um dos tripés do mundo. Mas um tripé só se equilibra se os outros dois pés estiverem igualmente

equilibrados: a verdade e a justiça. E caberá ao profeta Jeremias a pesada tarefa de nos conduzir e nos dobrar na percepção do quanto ainda temos de caminhar se quisermos alcançar a civilização da paz.

A vida nos reserva uma ou outra rara oportunidade, às vezes, única, de encontrar caminhos, de enxergar soluções, de dizer bem as coisas. Numa dessas raras oportunidades, coube ao evangelista Mateus ter recolhido do Senhor as palavras com que redigiu o mais célebre de todos os sermões: o Sermão da Montanha. *“Bem-aventurados os que promovem a paz, porque serão chamados filhos de Deus”* (Mt 5,9). Se essas palavras fossem colocadas na fachada de nossas portas, quem sabe um dia, nos tornaríamos homens e mulheres da eternidade! Quem sabe, a paz não seria a herança maior que nossos filhos herdariam de nós?!

Muitas são as vezes em que os Evangelhos colorem com os tons da paz, a felicidade de ter sido curado ou perdoado, numa palavra, de ter sido alcançado pela luz do Senhor. *“Sua fé curou você, vá em paz...”* (Mc 5,34); *“Sua fé salvou você, vá em paz...”* (Lc 7,50).

E quando a angústia, no coração das pessoas, ameaçava desfazer por dentro a estrutura de toda e qualquer capacidade de prosseguir no caminho aberto por ele, Jesus prometia e trazia a sua paz, como único antídoto contra o veneno do medo: *“Deixo para vocês a paz, a minha paz vos dou... A paz que lhes dou não é a paz que o mundo dá. Mas não fiquem perturbados, nem tenham medo”* (Jo 14,27); *“Eu lhe disse estas coisas para que vocês tenham a minha paz. Tenham coragem. Eu venci o mundo”* (Jo 16, 33); *“Ao anoitecer daquele dia, estando fechadas as portas do lugar por medo das autoridades dos judeus, Jesus chegou, presente ao centro, e lhes disse: A paz esteja com vocês.”* (Jo 20,19). Estas palavras consoladoras de Jesus foram registradas pelo evangelista João.

**“
Bem-aventurados os que
promovem a paz, porque
serão chamados
filhos de Deus”
(Mt 5,9).
”**

Perto de nós, ao nosso lado, continuarão entoando melodias de morte, cantos de desolação, desafiando face-a-face os nossos projetos de paz. Nós sabemos disso. Não há como escapar da realidade. E nem queremos. Se for para construir uma cultura da paz, que seja a paz dos desafios da vida. Jamais, a imperturbável paz dos cemitérios.

Mas, quando nossos ouvidos forem alcançados por lamentos que não podemos consolar, dores que não podemos evitar, hemorragias de vida que não conseguimos estancar, que a visão de Isaías ilumine à nossa frente o nosso caminhar, como um farol capacitado a dissipar todas as mais densas trevas.

Quando nossa missão de construir a paz nos afundar em momentos de abatimento e nos fizer perder o chão, e a própria vida perder o sentido, atordoada de medo, esvaziata em sua aparente esterilidade, que o Profeta venha de novo entoar em nossos ouvidos cantos que nos façam acreditar em nós mesmos e na nossa inabalável capacidade de construir a paz.

Cante de alegria, a estéril que não dava à luz!

Exulte com alegre canto, a que não tinha dores de parto!

Porque os abandonados produzirão mais frutos que todos os outros, diz o Senhor.

Vamos! Aumentem o espaço de suas tendas!

Ligeiros, estendam a lona, estiquem as cordas, finquem as estacas.

Porque vocês irão se estender para a direita e para a esquerda.

Seus filhos herdarão nações e povoarão todas as cidades desabitadas.

Seus filhos herdarão a paz! (Isaías 54, 1s)



PALAVRA DE DOM GERALDO

+ Dom Geraldo de Paula Souza, CSSR. Bispo auxiliar de Niterói

No ano da oração aprendamos a rezar com os nossos Santos e Santas

Louvado seja Nosso Senhor Jesus Cristo, a Virgem Maria e todos os Santos e Santas da nossa Igreja. Terminamos o mês de junho e tivemos a oportunidade de celebrar a vida dos nossos Santos Juninos, como Santo Antônio, São João Batista, São Pedro e São Paulo. Através da vida deles aprendemos a nos colocarmos diante do Senhor em oração.

Nos artigos anteriores, na perspectiva de nos prepararmos bem para o Jubileu da Nossa Igreja em 2025, refletimos sobre o jeito de Jesus e da Virgem Maria rezarem, e nesse artigo iremos meditar, a partir do Caderno número 4 sobre a Oração, escrito por Paul Brendam Murray, publicado pela CNBB nesse ano, o tema: “Rezar com os Santos e os Pecadores”.

Paul Brendam nos diz que: “Os santos são seres humanos como nós. É por isso que eles conseguem oferecer às pessoas, que ainda lutam com a fraqueza, uma compaixão e um encorajamento tão grandiosos. No entanto, a notável santidade de suas vidas permanece como um desafio vivido e inegável à nossa mediocridade. Em sua entrega ousada, orante e dedicada a Deus, permitiram que suas vidas fossem trans

formadas pela graça, permitiram que o esplendor, a força, o poder e a beleza de Cristo se manifestassem por meio de sua fraqueza humana" (Pag. 14).

"Os santos, se observados apenas de longe, podem parecer distantes e intimidadores, com uma jornada em direção a Deus seguindo um caminho que é ou muito elevado e místico, ou muito rigorosamente ascético para o fiel comum. No entanto, embora suas vidas sejam realmente heroicas e exemplares, os santos são as últimas pessoas a serem severamente julgadoras das lutas e fraquezas humanas. Os santos – os "bem-aventurados" no céu – Santa Terezinha observa em uma de suas últimas cartas, "têm grande compaixão por nossas misérias, lembram-se, sendo fracos e mortais como nós, que cometeram os mesmos erros, enfrentaram as mesmas batalhas" (Letter to l'abbé Bellière, 10 de agosto de 1897, vol 2, 1173). Essa declaração audaciosa de Santa Terezinha ajuda a explicar o "vínculo de união" que sempre existiu no Cristianismo entre santo e pecador. "O Pecador", escreve Charles Péguy, estende a mão ao santo, dá a mão ao santo, já que o santo dá a mão ao pecador. Todos juntos,

um pelo outro, um puxando o outro, ascendem a Jesus" (Charles Péguy, *The Christian Life*, p.181-183. (Caderno de Oração nº 4; p.66).

Os santos e santas alcançaram a graça da salvação porque seguiram os ensinamentos de Nosso Senhor Jesus Cristo: amaram a Deus de todo o coração e ao próximo como a si mesmo. Esse é o caminho seguro para que possamos alcançar essa graça. Ao olharmos para a nossa realidade humana e pecadora sabemos que não é uma tarefa fácil, alcançar a santidade, no entanto, Deus nos dá a graça, a força para lutar e com esforço pessoal e perseverante podemos chegar lá. Santo Afonso Maria de Ligório, entre tantos ensinamentos, deixou uma mensagem muito importante, que vai de encontro ao nosso tema: "A oração é o grande meio para a salvação." Não percam tempo sejamos homens e mulheres de oração, para que fortalecidos possamos vencer os nossos pecados e realizemos as boas obras para favorecer aos mais necessitados.

Que Deus abençoe os abençoe e Nossa Senhora Aparecida e todos os Santos e Santos os protejam.





“Para que todos sejam um, assim como tu, Pai, estás em mim e eu em ti, para que também eles estejam em nós e o mundo creia que tu me enviaste.”

Jo 17,21

As palavras de Jesus, na Sua oração sacerdotal, continuam a ser desafiadoras. Falar em unidade, em um tempo tão dividido e polarizado, parece quase impossível. Contudo, não podemos deixar de crer nas Suas palavras e no poder que elas possuem.

No artigo deste mês, visitaremos o Decreto *Unitatis Redintegratio* sobre o ecumenismo. O texto foi aprovado pelos padres conciliares e promulgado pelo Papa Paulo VI, no dia 21/11/1964.

No seu próêmio, já fica clara sua intenção: “promover a restauração da unidade entre todos os cristãos” (n. 1). Na verdade, o texto recorda que essa não era, apenas, a intenção do documento, mas do próprio Concílio. Mesmo tendo em vista o fato de que o Senhor Jesus tenha fundado uma única Igreja, não nos é possível negar a existência de inúmeras comunidades cristãs.

O primeiro capítulo apresenta os princípios católicos do ecumenismo, entendido como um movimento que se empenha por fomentar a unidade dos cristãos, pela oração, pela palavra e pela ação, realizando muitas tentativas de aproximação daquela plenitude de unidade que Jesus Cristo quis.

A prática do ecumenismo é descrita, no segundo capítulo, entendendo o movimento como uma missão de toda a Igreja, que é chamada a buscar a sua renovação, reconhecendo-a como importante e necessária. O texto recorda que não há verdadeiro ecumenismo sem conversão interior (n. 7). Ademais, a oração será sempre um grande meio para fomentar a unidade entre os cristãos.

O Concílio reforça a necessidade de utilizarmos outros meios: o conhecimento da mente dos irmãos separados; a formação ecumênica; a expo-



sição clara e fiel da fé; a colaboração com os irmãos separados. Esta última indicação tem sido uma marca do movimento ecumênico nos últimos anos, tanto em causas sociais como em pautas políticas comuns entre católicos e evangélicos.

O terceiro e último capítulo recorda o fato de que estamos diante de dois cismas, duas divisões. A primeira, pouco conhecida por nós, ocidentais, que se refere à divisão entre os Patriarcados orientais e a Igreja Católica Apostólica Romana. Já a segunda, mais conhecida e presente entre nós, se reporta à divisão nascida no contexto da chamada Reforma Protestante.

Resgatando toda a peculiaridade das Igrejas Orientais, como a história, a liturgia, a teologia e a disciplina, o Concílio recorda que “para restaurar ou conservar a comunhão e a unidade, é preciso ‘não impor nenhum outro encargo além do necessário’ (At. 15, 28)” (n. 18).

Já em relação às comunidades cristãs separadas no Ocidente, o Concílio ratifica que elas ainda permanecem, de alguma maneira, unidas à Igreja Católica, através da confissão de Cristo, o estudo da Sagrada Escritura, a vida sacramental e a vida com Cristo.

Propondo um ecumenismo prudente e católico, o Decreto encerra-se exortando “os fiéis a absterem-se de qualquer zelo superficial ou imprudente que possa prejudicar o verdadeiro progresso da unidade.” Ao mesmo tempo em que “deseja insistentemente que as iniciativas dos filhos da Igreja católica juntamente com as dos irmãos separados se desenvolvam; que não se ponham obstáculos aos caminhos da Providência; e que não se prejudiquem os futuros impulsos do Espírito Santo” (n. 24).



“Sangue de Cristo, Inebriai-me.”

Caros Amigos! Paz e Avivar! Neste mês de julho somo convidados a viver com grande intensidade a Devoção ao Preciosíssimo Sangue de Cristo! Essa devoção foi fomentada por muitos santos, em especial São Gaspar de Búfalo (1786 – 1837), considerado Apóstolo do Preciosíssimo Sangue. Após celebrarmos com vivo fervor o Sagrado Coração, nos voltemos agora para esse sangue bendito que foi derramado por Amor e para a salvação de nossas almas!

São João Paulo II, em 2001 disse: **“O Sangue de Cristo é a prova evidente do amor do Pai celeste por todos os homens, sem excluir ninguém.”** E como devemos nos sentir felizes por tamanha dádiva! Somos amados! Todos! Mesmo quando com nossos atos e palavras não demos motivo algum para sermos amados, mas mesmo assim ELE nos ama e DERRAMA TODOS OS DIAS em cada Altar, em cada Missa, seu Santíssimo Sangue para nossa santificação, para sermos nutridos e assim sermos um sinal palpável do Amor Misericordioso de Deus para o mundo que nos cerca!

Em 1960, São João XXIII presenteou a Igreja com a Carta Apostólica *Inde a primis* que trata sobre a Devoção ao Preciosíssimo Sangue, nela o Santo Papa nos exorta: **“Por isto, ao aproximar-se a festa e o mês dedicados ao culto do Sangue de Cristo, preço do nosso resgate, penhor de salvação e de vida eterna, façam-na os fiéis objeto de meditações mais devotas e de comunhões sacramentais mais frequentes.”** Desejo replicar esse trecho: **“... comunhões sacramentais mais frequentes.”** Meus amigos (as) busquemos a Jesus no Santíssimo Sacramento! Desejemos a cada dia mais estarmos em profunda união com ELE! Não permitamos sermos tentados a achar que Santa Missa é somente para o Domingo e naquela *“uma horinha”* e que além disso é *“exagero”* ou pior, pensarmos ser isso *“coisa de Padre e Freira”*, ou ainda,

“coisa de fanático”! Por Deus, não se permita vencer por esses pensamentos!

Na belíssima Oração **“Alma de Cristo”** toda a Igreja proclama: **“Corpo de Cristo, salvai-me. ” “Sangue de Cristo, inebriai-me.”** Precisamos ser desejosos dessa salvação, desse inebriar-se! Santo Tomás de Aquino no belíssimo e inspirado Hino **“Adoro te devote”** (Eu vos adoro devotamente) nos eleva com essas palavras:

**“Senhor Jesus, bondoso pelicano,
Lava-me, eu que sou imundo, em teu sangue
Pois que uma única gota faz salvar
Todo o mundo e apagar todo pecado.”**

Mergulhemos nesse oceano de Misericórdia que é o Sangue de Cristo consagrado diariamente desde as mais grandiosas, até a mais simples Capela. Sim meus amigos(as), vivamos intensamente esse mês de julho e nos tornemos mais Eucarísticos! Santa Faustina ao ter a visão de Jesus, a ela foi ensinada a rezar: **“Ó Sangue e Água, que jorraste do Coração de Jesus como fonte de Misericórdia, eu confio em Vós!”** (Diário n. 187). Separemos em nossas agendas seja no amanhecer ou no anoitecer, o nosso HORÁRIO SAGRADO de nos encontrar com o Bom Deus que nos espera como um antigo canto Eucarístico nos afirma: **“Jesus Cristo está realmente / De noite e de dia, presente no altar / Esperando que cheguem as almas humildes / Confiantes para o visitar.”** Seja o nosso encontro com Jesus na Eucaristia o que de mais importante temos a resolver a cada dia!

Seja esse mês de julho, uma excelente oportunidade de assumirmos o compromisso de sermos mais íntimos de nosso Bom Deus! Que nos ajude a Virgem Santa!

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



Evite a sarcopenia desde hoje

Sarcopenia é uma palavra de origem grega que significa “perda de carne” e é reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde desde 2016. Trata-se de uma condição definida pela perda de massa e função do músculo esquelético e geralmente ocorre após os 50 anos, período em que há maior redução da quantidade e tamanho das fibras que formam os músculos, diminuição da produção de hormônios, como estrogênio e testosterona, no organismo, além da redução da prática de atividade física. Mesmo que sarcopenia e envelhecimento estejam fortemente ligados, seu desenvolvimento pode estar associado a doenças que não são exclusivamente notadas em idosos.

A falta de massa magra provoca inúmeras dificuldades principalmente na vida dos idosos, que vão surgindo aos poucos, como o desequilíbrio, a dificuldade para carregar algum objeto ou peso; para caminhar pequenas distâncias até dentro da própria casa; levantar-se da cadeira sem apoio ou para subir degraus, por exemplo. À medida que a massa muscular atrofia, o idoso tem maior risco de quedas, e começa a apresentar a necessidade de andar com o apoio de alguém, uma bengala ou de cadeira de rodas, além de ter mais dores pelo corpo, provocadas não só pelo desgaste dos ossos e articulações, mas também pela falta de músculos para ajudar na estabilização das juntas do corpo.

Para se evitar a sarcopenia é importante a adoção de hábitos ao longo da vida e, não só quando em idade mais avançada, tais como praticar atividades físicas, tanto de força muscular e resistência, como musculação e pilates, por exemplo, não deixando o aeróbico de lado, com caminhadas e corridas, para melhorar a circulação sanguínea e o desempenho do corpo. Ter uma alimentação rica em proteínas, presente em carnes, ovos e derivados do leite, para estimular o crescimento muscular, vitaminas e minerais, priorizando carnes magras, leite e derivados e vegetais, como soja, lentilha e quinoa.

NOVA CATEDRAL

SÃO JOÃO BATISTA

novacatedral.com

(21) **3602-1700**





CONVERSA ENTRE FIEIS

Pe. Carmine Pascale - Vigário Geral

O tempo que nos dá vida

Neste mês gostaria de conversar com vocês sobre o tempo. Instigado por esse “Tempo Comum” que estamos vivendo, penso que a reflexão sobre o que é o tempo e o que fazer com ele se impõe. Porque é categoria muito humana, que nos “persegue” incessantemente, e há quem nem queira pensar nele. De um lado, não queremos ver “o tempo passar”; de outro, achamos o tempo todo (com o perdão do trocadilho) que “não temos tempo”.

Pois bem, encaremos o tempo, porque ele é feito para nós! Não por acaso a paciência divina o instituiu no momento mesmo do primeiro pecado – precisávamos amadurecer na caminhada. E foi assim que o Senhor trabalhou educando o Povo, preparando os corações para a Plenitude dos Tempos e, nela, apontou-nos a Eternidade embalsamada pela Esperança cultivada na Cruz. Foi então que a Ressurreição aconteceu, e todos “os tempos” pararam um instante para reverenciar a Eternidade que voltava a ser real; e foi também aí, no instante imediatamente seguinte, que o tempo retomou sua marcha, agora inserido na Igreja de Cristo e acolhendo as gerações dos “concidadãos dos santos”, dos que foram feitos família de Deus. E assim nos chamou à missão: essa que agora precisamos viver, nesse “Tempo Comum”, transformando as realidades, apontando para o Cristo que vive e que precisa ser conhecido – e reconhecido – por todos e cada um de nós.

Que possamos viver o nosso tempo de missão, concretizando na vida os valores que o Senhor nos ensinou, e alimentando nossa sede de eternidade. Ele nos deu a “receita” para seguirmos em Sua direção, dando sentido a tudo que aí está, e ajudando-nos a imprimir nas realidades presentes o bem em



abundância, porque a humanidade ainda deixa o mal acontecer. A omissão dos bons e a ignorância de quem não encontrou verdadeiramente a Cristo faz isso.

Este é o momento, urgente, de abraçarmos a fé, conscientes de nosso Batismo, da missão recebida, e das chagas que o Senhor deixou cravar na Cruz. Lembremo-nos: nós não vimos, mas nós acreditamos. E precisamos repetir, com S. Tomé, a quem o Senhor ensinou pacientemente o que era fé, que Ele é nosso Senhor e Deus.

Meus irmãos e irmãs, assumindo o tempo de andar com fé, não mais temeremos o tempo. E assim, quem sabe, o respeitaremos de verdade – agindo firmes agora, como cristãos verdadeiros, respeitando as gerações, acolhendo em nossos corações a importância dos tempos que nos constroem e indicam a eternidade que virá. Assumamos, então, sem medo, a sabedoria de quem já viveu mais. Se há algo que precisa ser respeitado em nossos dias é isso, a vida de quem já caminhou mais, que traz lições que só têm sido desprezadas nesse mundo “dos sem tempo”, porque os mais jovens ainda vivem a ilusão da novidade, sem terem, ainda, reconhecido que vaidade não leva a nada.

Que possamos, feita esta reflexão ao longo do mês de julho, chegar lá no final, no “dia dos avós”, certos de que andamos com fé, respeito, fraternidade, zelo. Que nesse “dia dos avós” tenhamos a certeza de que o honramos, por termos feito de todos os dias aprendizado, conversão, transformação. Que nesse dia agradeçamos ao Senhor por todos esses que nos trazem a cada dia, à memória, o fato concreto de que a eternidade é o nosso futuro. Que São Joaquim e Sant’Ana intercedam por nós!



A importância do autoconhecimento e o desenvolvimento dos padrões emocionais



Envolve a habilidade de reconhecer e compreender as próprias emoções, identificando seus gatilhos e processos. Esse padrão introspectivo não apenas proporciona uma visão mais profunda de si mesmo, mas também estabelece as bases para o desenvolvimento emocional.

As nossas experiências ao longo da vida contribuem para a construção dos padrões emocionais, que determinam a forma como interpretamos os acontecimentos da nossa vida. Quando vivenciamos uma série de situações agradáveis e adaptativas, as formas como vemos o mundo e nos relacionamos com os outros são mais saudáveis, ao contrário de quando temos experiências negativas precocemente, nesse caso, a tendência é que olhemos para o que nos rodeia de uma forma distorcida.

De um modo geral, são as nossas emoções que “comandam” as nossas ações, através de respostas “automáticas” que são construídas com o passar dos anos. Desde a infância, a forma como somos expostos às experiências nos ajudam a moldar um padrão de resposta, e essa construção continua com o passar dos anos, inclusive na vida adulta.

Por isso, estar sempre em busca do autocohecimento e do reconhecimento dos padrões emocionais é tão importante. É apenas desta forma que compreendemos os nossos padrões emocionais e o que, de fato, elas querem dizer, além de fazer conexão com outros traços da nossa personalidade e lidar cada vez melhor com ela.

A presença e a influência das emoções na



nossa vida é indiscutível, mas isso não significa que devemos permanecer com o mesmo padrão para sempre. Se os padrões mentais são as maneiras de pensar, sentir e agir que se repetem ao longo da vida, precisamos identificar a origem desses padrões.

Comece a observar as suas emoções básicas e como elas se manifestam no dia a dia, sejam elas positivas ou negativas. O que precisa ser ajustado, o que te deixa vulnerável e o que causa em você uma reação prejudicial?

Para quebrar os padrões é preciso mudar de pensamentos e, principalmente, quebrar o padrão de medo e desconforto para um estado emocional mais tranquilo. Reconheça a sua capacidade de mudar, afinal, nascemos com o poder de transformação.



5 DICAS

para se prevenir da depressão

A Depressão tem acometido cada vez mais pessoas e tem sido a principal causa de incapacidade em todo o mundo, contribuindo de forma importante para a carga global de doenças. As mulheres, segundo os dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), podendo atingir a todas as faixas etárias. Nas situações que se tornam mais graves ou por falta de tratamento, a depressão pode levar ao suicídio, o que também tem seus índices cada vez mais aumentados, inclusive entre os adolescentes.

A depressão é um transtorno que interfere na vida diária das pessoas, na capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Em todo o mundo, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno.

Diante do grande aumento dos casos, é muito importante que a população tenha conhecimento dos sintomas, para logo procurarem um tratamento se for o caso, mas também cuidarem-se de forma preventiva para que não contribuam com alguns gatilhos que podem ser evitados. Segue abaixo alguns cuidados que podem ser observados:

1- Cuidar da sua qualidade de vida, obser-

vando o tempo dedicado ao trabalho, para que não haja sobrecarga;

- 2- Cuidar para que tenha o tempo de sono suficiente para o descanso real do corpo e da mente;**
- 3- Realizar alguma atividade física, de preferência que você se sinta bem fazendo;**
- 4- Criar momentos de lazer com os amigos, família ou mesmo sozinho, de forma prazerosa;**
- 5- Estabelecer uma rotina e praticar momentos de espiritualidade;**

E, se ainda assim, a pessoa se percebe num estado de esgotamento, cansaço persistente, falta de motivação para realizar aquilo que antes realizava com prazer, choro frequente sem motivo aparente, dentre outros sintomas que possam aparecer, procure um profissional da psicologia que possa realizar uma avaliação e orientar da melhor forma. Não fique na dúvida, pois o diagnóstico da depressão é clínico e quanto mais cedo se começa o tratamento, mais rápido se recupera a saúde. As vezes conhecemos pessoas que estão passando por esses sintomas, então precisamos também orientá-las a procurar ajuda.

“ O que não se resolve na Mente, O corpo transforma em doença “



Festival São João: Alegria e Fé em meio à chuva

A chuva não foi páreo para a devoção e alegria do Festival de São João em Niterói, realizado no último domingo, 30 de junho, na Praça do Povo, no Caminho Niemeyer. Mais de 5 mil pessoas, segundo o Corpo de Bombeiros, desafiaram o mau tempo para encerrar os festejos do padroeiro da cidade de Niterói em um evento que reuniu música, barraquinhas, brincadeiras e muita animação.

A festa começou com uma Santa Missa solene às 11h, presidida pelo Bispo Auxiliar, Dom Geraldo de Paula, que lembrou em sua homilia que todos somos convidados a ajudar com a Nova Catedral. À tarde, a Praça do Povo se transformou em um verdadeiro arraial, com apresentação de quadrilha e música ao vivo.

No fim da tarde, o público participou com alegria do show do Ilmar Quintanilha de nossa Arquidiocese. Logo em seguida, Gabriela Sá subiu ao palco com seu repertório de animação, fé e espiritualidade. O destaque ficou para a banda Rosa de Saron, que agitou a multidão com seus sucessos.

Em um emocionante ato de fé, os cantores se



uniram para Adorar o Cristo Eucarístico, colocando um ponto final inesquecível no Festival de São João em Niterói.

O Festival São João em Niterói foi uma realização da Prefeitura de Niterói em parceria com a Arquidiocese de Niterói. O evento contou com o apoio da Neltur, Fan, Caminho Niemeyer, Rádio Anunciadora e Rede Vida.

Toda a renda do evento foi destinada à construção da Nova Catedral de Niterói, um projeto grandioso do arquiteto Oscar Niemeyer.

