



Candelária

EM PALAVRAS



Julho / 2021 • Edição 196 . Ano 18 • www.nscandelaria.org.br • Diocese de Santo André



*“A tribulação produz a perseverança;
a perseverança, a fidelidade provada;
e a fidelidade provada, a esperança.*

E a esperança não decepciona”

Rm 5, 3-5a

Palavra do Pároco

SOMOS POVO DE DEUS A CAMINHO • Por: Pe. Felipe Cosme Damião Sobrinho

Caríssimos paroquianos e amigos, chegamos ao mês de julho pedindo ao Senhor que continue a nos dar paz e esperança, fazendo-nos instrumentos dele no momento presente.

Nosso caminhar nos mostra que a vida é uma grande peregrinação. Não somos nem pertencemos a este mundo, mas fomos plantados aqui por Deus para viver a vida como dom. A Terra é nossa casa provisória, obra magnífica da Criação. Sua beleza desperta em nós a sede da eternidade, onde contemplaremos o Bom, o Belo e o Verdadeiro. O planeta é nossa Casa Comum e nós somos povo a caminho.

Ao falar de caminho, vem à nossa mente a caminhada do Povo de Deus rumo à Terra Prometida. Em Jesus, essa caminhada ganha rumo e plenitude. A Terra Prometida não é um lugar ou um país, é a dinâmica entre o mundo e a eternidade, onde todos tem vida, vez e lugar e a plenitude é marcada pelo Mistério de Deus revelado plenamente em Cristo. A caminhada da Igreja mostra que continuamos em peregrinação, mas com a diferença que Cristo Caminho, Verdade e Vida está presente, vivo entre nós.

O caminho às vezes é marcado pelo desalento, pelas dores do mundo, pelo sofrimento da humanidade. São tantos episódios tristes que estamos vivenciando: enfermidade, desemprego, indignância, fome, violência e morte. Às vezes parece impossível um novo caminho, mas temos que lembrar que a nossa peregrinação é uma vida de esperança. O caminho a trilhar além das forças humanas precisa sempre das virtudes da fé.

A Igreja, ao longo da História, como Povo de Deus, vai descobrindo a sua missão, em meio a alegrias e esperanças da humanidade, acolhendo e anunciando o Evangelho do Reino na diversidade dos ministérios e carismas. O Concílio Vaticano II, grande acontecimento eclesial dos nossos tempos, valorizando o nosso caminho e missão nos ensina que a Igreja é toda ministerial e que cada um tem sua importância nesse Corpo que é o Corpo Místico de Cristo.

Nos escritos de São Paulo (1 Cor 12), essa dimensão da Igreja como Corpo de Cristo mostra a nós a responsabilidade do nosso caminho de fé, da nossa peregrinação nas estradas deste mundo. A Igreja toda é Povo de Deus reunido em Jesus para servir, para fazer um itinerário para o Reino definitivo na Palavra, na Liturgia e na Caridade. O Papa Francisco tem reforçado essa identidade e missão da Igreja, concedendo os ministérios de leitor e acólito oficialmente às mulheres e restaurando o ministério do catequista. Tudo isso mostra o longo caminho que a Igreja tem a percorrer para ser a comunidade cristã sonhada por Jesus.

Uma vez que somos Povo a caminho e no Caminho desde o Batismo, devemos valorizar a nossa fé e não perder a oportunidade de amar e servir. Nesse momento difícil da humanidade, peçamos ao Senhor a graça de sermos realmente cristãos. Rezemos pela nossa comunidade paroquial que tem se esforçado nesse tempo para evangelizar com verdadeiro ardor e disponibilidade. Que o Espírito Santo nos ilumine com seus dons, para que sejamos fraternos e solidários com aqueles que sofrem e que jamais desistamos de fazer o bem.

Nossa Senhora é o modelo dos servidores do Evangelho. Sempre unida a Jesus e à serviço d'Ele fez-se peregrina da Esperança. Que ela interceda por todos nós, para que após as lutas desta vida, alegremo-nos com Cristo no céu. Amém.



Muitas bênçãos a todos!

Pe. Felipe Cosme Damião Sobrinho, pároco

Liberal Contábil



Especializada na área da saúde

Fone: 4229-0500

www.liberalcontabil.com.br
contato@liberalcontabil.com.br



ENTREGAS RÁPIDAS
ABC, Interior e Litoral

Peça sua entrega pelos números

(11) 4220.4088

 **(11)94025.7920**

Liturgia

Liturgia da Palavra e Liturgia Eucarística: banquetes do Senhor

Queridos irmãos, graça e paz!

Nos últimos meses, pudemos aprofundar nossos entendimentos sobre a segunda parte da Missa, na série LITURGIA DA PALAVRA. Dando continuidade aos textos sobre a Missa parte por parte, neste mês, iniciamos nossos estudos sobre a LITURGIA EUCARÍSTICA.

Irmãos, mesmo sem termos abordado a terceira parte da missa em nossos textos, é consenso entre nós que a Liturgia Eucarística trata-se do “coração” da Santa Missa, isto é, a parte central. Todas as atenções estão voltadas e prestigiam este momento com o silêncio orante e, seja em nossos lares ou presencialmente, buscamos nos conectar o mais intimamente possível com Cristo. Inclusive, há algum tempo, até nos colocávamos de pé e – concretamente – seguíamos ao encontro de Cristo. Sobre esse momento, assim consta no Catecismo da Igreja Católica:

“A missa é, ao mesmo tempo e inseparavelmente, o memorial sacrificial no qual se perpetua o sacrifício da cruz, e o banquete sagrado da comunhão no Corpo e no Sangue do Senhor. Mas a celebração do sacrifício eucarístico está toda orientada para a união íntima dos fiéis com Cristo pela comunhão. Comungar é receber o próprio Cristo, que se ofereceu por nós” (CIC §1382).

Embora a emoção do momento ou, infelizmente, a desatenção, nos ceguem momentaneamente, não podemos deixar de viver o entendimento de que a Eucaristia é verdadeiramente O SACRIFÍCIO DE CRISTO. Sacrifício que foi entregue à Igreja sob a forma de um banquete.

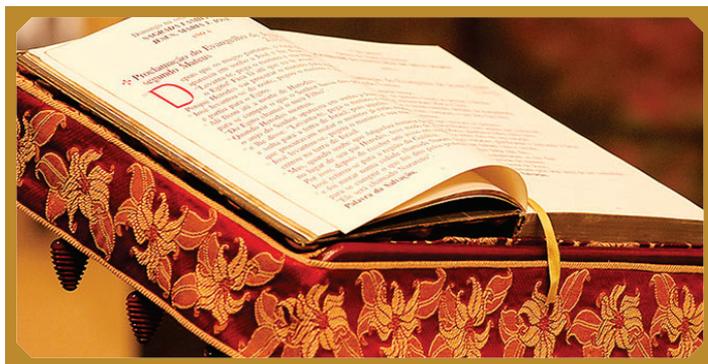
Queridos irmãos, neste ponto, precisamos fazer uma pausa no aprofundamento sobre a Liturgia Eucarística para traçarmos um paralelo com a Liturgia da Palavra, pois a missa não é composta apenas por “um” banquete. Durante a Santa Missa, participamos de DOIS GRANDES BANQUETES: o da ‘Palavra’ e o do ‘Corpo e Sangue de Cristo’. Essa relação se mostra, inclusive, na disposição do espaço celebrativo: primeiro, no Ambão, partilhamos da Mesa da Palavra, para posteriormente, no Altar, comungarmos da Mesa Eucarística.

O banquete da Palavra é constituído pelo que escutamos e partilhamos, se concretizando quando permitimos que a Palavra nos guie. O momento da Palavra não trata-se apenas de escuta, seu sentido não se esgota na simples atitude de ouvi-la e concordar, mas em abrir-se ao anúncio da Palavra, que se fez carne e habitou entre nós, e deixar que a Palavra chegue até nosso coração, nos transformando e nos guiando em nossa vivência cristã.

Após o banquete da Palavra, saciados pela fonte da vida e salvação, somos conduzidos pelo Espírito ao encontro do Cristo que, pelo Seu Sacrifício, entregou corpo e sangue para que, a cada banquete eucarístico, sejamos nutridos da misericórdia, da aliança e do amor eterno que Deus tem por nós.

A Missa é o ‘encontro com Cristo’, encontro com a Palavra e com o alimento, mas também encontro com as nossas realidades, sejam elas quais forem. A Missa não deve ser entendida como um lugar de “fuga da realidade”. Hoje, inseridos numa sociedade fragilizada e carente de tantos valores, cada católico que participa do banquete da Palavra e do banquete Eucarístico (inclusive com a comunhão espiritual), deve entender que não está apenas cumprindo um rito ou um simples gesto mecânico corriqueiro, mas está buscando alimentos para nutrir a consciência e o coração, que frutificarão no fortalecimento no seu caminho da fé. Vivenciar a dinâmica perfeita entre a Mesa da Palavra e a Mesa da Eucaristia é encontrar, na primeira, a fonte transformadora e inspiradora para o coração e, na segunda, o fortalecimento de nossa confiança na misericórdia divina.

Ao longo dos próximos meses estudaremos um pouco mais sobre a Liturgia Eucarística para que estejamos cada vez mais enraizados em Cristo e firmes na fé. Até!



Fonte: 1) Catecismo da Igreja Católica 2) Diretório Diocesano de Liturgia - Diocese de Santo André.

Paróquia Nossa Senhora da Candelária

MOMENTO DE ORAÇÃO COM O PADRE

Momentos de Orações com o Padre

Seg a Sex às 8h: Liturgia da Palavra

Seg às 15h: Terço da Misericórdia

Seg a Sex às 22h: Terço da Misericórdia

Transmissões via
Facebook e YouTube



/nscandelaria



/nscandelaria.scs

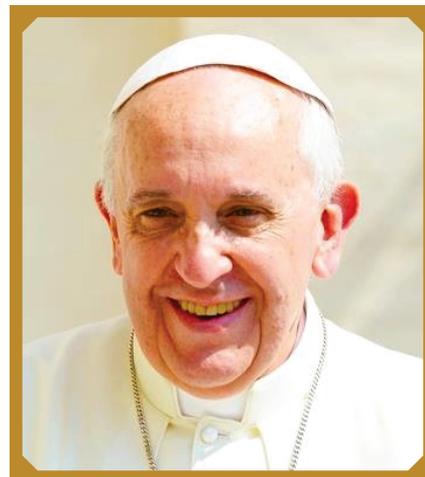


Palavra do Papa Francisco

PALAVRA DO PAPA FRANCISCO

*AUDIÊNCIA GERAL - Biblioteca do Palácio Apostólico
Quarta-feira, 14 de abril de 2021*

A Igreja mestra em oração



A Igreja é uma grande escola de oração. Muitos de nós aprendemos a silabar as primeiras orações enquanto estávamos no colo dos pais ou dos avós. Talvez conservemos a memória da mãe e do pai que nos ensinavam a recitar as orações antes de dormir. Estes momentos de recolhimento são frequentemente aqueles em que os pais ouvem algumas confidências íntimas dos filhos e podem dar os seus conselhos inspirados pelo Evangelho. Depois, no caminho do crescimento, há outros encontros, com outras testemunhas e mestres de oração (cf. Catecismo da Igreja Católica, 2686-2687). É bom recordá-los.

A vida de uma paróquia e de cada comunidade cristã é cadenciada pelos tempos da liturgia e da oração comunitária. Aquele dom, que na infância recebemos com simplicidade, compreendemos que é um património grande, um património muito rico, e que a experiência da oração merece ser aprofundada cada vez mais (cf. Catecismo, 2688). O hábito da fé não é engomado; desenvolve-se conosco; não é rígido, cresce, até através dos momentos de crise e ressurreição; aliás, não se pode crescer sem momentos de crise, porque a crise te faz crescer: entrar em crise é um modo necessário para crescer. E o sopro da fé é a oração: crescemos na fé tanto quanto aprendemos a rezar. Depois de certas passagens da vida, compreendemos que sem fé não poderíamos ter bom êxito e que a oração foi a nossa força. Não só a oração pessoal, mas também a dos irmãos e irmãs, da comunidade que nos acompanhou e apoiou, das pessoas que nos conhecem, das pessoas às quais pedimos que rezem por nós.

Também por este motivo na Igreja florescem continuamente comunidades e grupos dedicados à oração. Alguns cristãos sentem até a chamada de fazer da oração a ação principal dos seus dias. Na Igreja existem mosteiros, conventos e eremitérios onde vivem pessoas consagradas a Deus e que muitas vezes se tornam centros de irradiação espiritual. São comunidades de oração que irradiam espiritualidade. São pequenos oásis nos quais se partilha uma oração intensa e se constrói a comunhão fraterna dia após dia. Trata-se de células vitais, não apenas para o tecido da Igreja, mas para a própria sociedade. Pensemos, por exemplo, no papel que o monaquismo desempenhou no nascimento e no crescimento da civilização europeia, e, também, em outras culturas. Rezar e trabalhar em comunidade faz progredir o mundo. É um motor.

Tudo na Igreja nasce na oração, e tudo cresce graças à oração. Quando o Inimigo, o Maligno, quer combater contra a Igreja, fá-lo primeiro procurando secar as suas fontes, impedindo-as de rezar. Por exemplo, vemos isto em certos grupos que concordam em levar a cabo reformas eclesiais, mudanças na vida da Igreja... Há muitas organizações, há os meios de comunicação que informam todos..., mas a oração não se vê, não se reza. “Devemos mudar isto, temos de tomar esta decisão que é um pouco forte...”. É interessante a proposta, é interessante, apenas com o debate, apenas com os meios de comunicação, mas onde está a oração? A oração é aquela que abre a porta ao Espírito Santo, o qual inspira a ir em frente. As mudanças na Igreja sem oração não são mudanças da Igreja, são mudanças de grupo. E quando o Inimigo – como já disse – quer lutar contra a Igreja, fá-lo primeiro procurando secar as suas fontes, impedindo-as de rezar, e [induzindo-as a] fazer estas outras propostas. Se a oração cessar, por algum tempo parece que tudo pode continuar como habitualmente – por inércia – mas depois de pouco tempo a Igreja compreende que se torna como que um invólucro vazio, que perdeu o seu eixo central, que já não possui a nascente do calor e do amor.

As mulheres e os homens santos não têm uma vida mais fácil do que os outros, pelo contrário, também eles têm os próprios problemas para enfrentar e, além disso, são frequentemente objeto de oposições. Mas a sua força é a oração, que haurem sempre do “poço” inesgotável da mãe Igreja. Com a oração alimentam a chama da sua fé, como se fazia com o óleo das lâmpadas. E assim vão em frente, caminhando na fé e na esperança. Os santos, que muitas vezes contam pouco aos olhos do mundo, na realidade são aqueles que o sustentam, não com as armas do dinheiro e do poder, dos meios de comunicação e assim por diante, mas com as armas da oração.

No Evangelho de Lucas, Jesus apresenta uma pergunta dramática que nos faz sempre refletir: «Quando vier o Filho do Homem, encontrará acaso fé sobre a terra?» (Lc 18, 8), ou será que só encontrará organizações, como um grupo de “empresários da fé”, todos bem organizados, fazendo beneficência, muitas coisas..., ou será que encontrará fé? “Quando vier o Filho do Homem, encontrará acaso fé sobre a terra?”. Esta pergunta surge no final de uma parábola que mostra a necessidade de rezar com perseverança, sem se cansar (cf. vv. 1-8). Portanto, podemos concluir que a lâmpada da fé estará sempre acesa na terra, enquanto houver o óleo da oração. A lâmpada da verdadeira fé da Igreja estará sempre acesa na terra enquanto houver o óleo da oração. É o que leva em frente a fé e a nossa vida pobre, débil e pecadora, mas a oração leva-a em frente com segurança. Uma pergunta que nós cristãos devemos fazer a nós mesmos: rezo? Rezamos? Como rezo? Como papagaios ou rezo com o coração? Como rezo? Será que rezo com a certeza de que estou na Igreja e rezo com a Igreja, ou rezo um pouco de acordo com as minhas ideias e deixo que as minhas ideias se tornem oração? Isto é oração pagã, não oração cristã. Repito: podemos concluir que a lâmpada da fé estará sempre acesa na terra enquanto houver o óleo da oração.

Esta é uma tarefa essencial da Igreja: rezar e educar para rezar. Transmitir de geração em geração a lâmpada da fé com o óleo da oração. A lâmpada da fé que ilumina, que governa tudo como deve ser, mas que só pode ir em frente com o óleo da oração. Caso contrário, apaga-se. Sem a luz desta lâmpada, não poderíamos ver o caminho para evangelizar, aliás, não poderíamos ver o caminho para crer realmente; não poderíamos ver os rostos dos irmãos dos quais devemos nos aproximar e servir; não poderíamos iluminar a sala onde nos encontramos em comunidade... Sem fé, tudo desmorona; e sem a oração, a fé extingue-se. Fé e oração, juntas. Não há outro caminho. Por isso a Igreja, que é casa e escola de comunhão, é casa e escola de fé e de oração.

Paróquia Nossa Senhora da Candelária

HORÁRIO DE MISSA

Domingo: 8h (com transmissão ao vivo) - 10h e 18h

Terça, Quarta, Quinta e Sexta: 15h
(com transmissão ao vivo)



/nscandelaria.scs



/nscandelaria



JULIA DOCES
Caseiros Nordestinos

- TAPIOCAS / CREPIOCAS
- AÇAI
- SALADA DE FRUTAS
- DOCES CASEIROS NORDESTINOS

DELIVERY

96487-6239



Inscrever-se na
secretaria durante a
semana pelo
telefone 4221-2853



Paróquia Nossa Senhora da Candelária

NOVO HORÁRIO DA SECRETARIA PAROQUIAL

Atendimento Secretaria Paroquial

Segunda à sexta das: 14h às 18h

Sábado das: 08h às 12h

Tel. (11) 4221-2853 - R. Castro Alves, 781 - São Caetano do Sul - secretaria@nscandelaria.org.br
www.nscandelaria.org.br

Juventude

Por Giovanna Marie Crystal Novi

Quando nos convertemos e começamos a caminhar na Igreja, acreditamos que nossa vida será transformada: não passaremos mais por dores, sofrimentos, tribulações, momentos difíceis. Mas esse pensamento, com o passar do tempo, se mostra equivocado. Mesmo cumprindo os preceitos, rezando, vivendo em comunhão nos deparamos com situações que não nos agradam. Mas será mesmo que continuar passando pela dor significa que nossa vida não mudou? Ou será que imaginamos “mudança de vida” da forma incorreta? Se não entendermos o que a mudança de vida significa para nós, católicos, corremos o risco de nos desiludir e decepcionar. Se acreditamos que não viveremos as lutas do mundo, por termos nos convertido, corremos o risco de perder a esperança em Deus quando a tribulação chega. Corremos o risco de não perseverar na batalha.

Em diversos momentos da Sagrada Escritura, Deus nos revela que o justo passa por numerosas tribulações. Mas que, se seu olhar está em Deus, ele é liberto da angústia. Isso é a verdadeira alegria: alegria que não depende das situações, mas do olhar que nós colocamos sobre as circunstâncias. A promessa de Cristo para nós não é a vida fácil na terra, mas a alegria eterna e verdadeira. Jesus deixa claro que no mundo existirão aflições, mas que Ele venceu o mundo! O que isso significa? Que o sofrimento não vai deixar de existir na terra, mas que ele não é o final da trajetória. Significa que, com Cristo, podemos mudar nosso comportamento frente às situações difíceis e vencer o mundo, vencer a dor. Essa é a transformação de vida que somos chamados a viver! A transformação de vida católica começa de dentro para fora. Deus trabalha em mim, para que eu ajude a tornar o mundo um lugar melhor.

Em Mateus 6, Jesus nos diz: "O olho é a luz do corpo. Se teu olho é são, todo o teu corpo será iluminado." Lendo essa passagem, eu reparei quanto Jesus tem a nos dizer sobre o que é a obra de transformação que Ele promove. Muitas vezes esperamos que Deus mude nossas circunstâncias. Mas a obra de Deus não é a situação, a obra de Deus sou eu! O que verdadeiramente importa, é como eu enxergo as situações da vida. Se meu olho, minha perspectiva sobre as coisas, está saudável, toda a minha vida será iluminada. Eu saberei, pela graça do Espírito Santo, tomar as decisões corretas e enfrentar o mundo com a coragem e força de Cristo, que o venceu. Deus quer mudar a minha vida através de mim. Ele quer que eu tenha esperança nEle, que venceu o mundo, e persevere, sabendo que Ele caminha comigo.

Que a partir dessa reflexão, possamos pedir a Deus a transformação da nossa visão. Que nossa perspectiva seja de esperança e coragem. Que nós possamos nos encher de Cristo e perseverar na batalha, porque quem permanece com Jesus, vence o mundo!

EXPEDIENTE

DIREÇÃO

Pe. Felipe Cosme Damião Sobrinho

COORDENAÇÃO

Felipe Villa & Vanessa Pó Villa

COLABORADORES / PROJETO GRÁFICO

Pastoral da Comunicação

DIAGRAMAÇÃO

Ágora Gráfica e Brindes

PARÓQUIA

NOSSA SENHORA DA CANDELÁRIA:

Rua Castro Alves, 781

Bairro Oswaldo Cruz

São Caetano do Sul - SP

www.nscandelaria.org.br

✉ secretaria@nscandelaria.org.br

☎ 11 4221-2853

📘 /nscandelaria.scs

📷 @nsracandelaria

📺 /c/nscandelaria



ASSESSORIA PEDAGÓGICA
E ALFABETIZAÇÃO

A profissional
FÁTIMA AIDA
atenderá.

De terça a sexta
das 8h30 às 12:30

Com hora marcada, agende seu horário!
Rua dos Andradas Nº22, Centro, Santo André

www.avanteaprendizagem.com.br

11 4427-7281
11 4428-5130
11 9926-8400

Mariana Barrile

PROFESSORA DE PORTUGUÊS, INGLÊS E ALEMÃO

Experiência com crianças, adolescentes e adultos na área de educação, incluindo alfabetização e acompanhamento de alunos com TEA e TDAH.

Telefone: (11) 4232-2648
Celular: (11) 97423-2110

Email: mariana.barrile@usp.br



Bolsas - Cintos - Carteiras
Mochilas - Malas - Sacolas

(11) 4232-1366

@ledyscourobolsas
/LedyScouroBolsas

Rua Visconde de Inhaúma 1.111 - SCS

Vocacional

Na vivência de cada vocação, não estamos livres de enfrentar desafios pois preocupações, dificuldades e problemas fazem parte de nossa caminhada. Discernir a vocação não é uma tarefa fácil, existem muitas dúvidas e incertezas ao longo deste caminho já que cada escolha conduz a uma direção em nossa vida.

A primeira condição colocada para o discernimento vocacional no Espírito é a autêntica experiência de fé em Cristo, recordando que esta “não é luz que dissipa todas as nossas trevas, mas lâmpada que guia os nossos passos na noite, e isto basta para o caminho” (Lumen Fidei, 57). A vida se desperta por meio da vida, o que nos revela a importância de bons exemplos nesta caminhada de discernimento e nossa juventude tem a necessidade de encontrá-los em comunidades cristãs arraigadas em Cristo, conduzidas a Deus na comunhão do Espírito Santo (Sínodo dos Bispos, 2018).

O encontro com o Senhor se torna presente na intimidade do coração. Temos no discernimento uma autêntica forma de oração que possibilita este encontro profundo com nosso Senhor. Para bem discernir, é preciso que se tenha um tempo de recolhimento, mesmo na rotina diária e, quando propício, em ocasiões especiais de meditação, como em encontros e retiros. É importante que o caminho de discernimento esteja acompanhado pelas ocasiões de encontro com o Senhor em suas várias formas: nos sacramentos (particularmente a Eucaristia e Reconciliação), na escuta e meditação da Palavra de Deus (Lectio divina por exemplo), no encontro com os pobres e mais necessitados, assim como na experiência fraterna da vida em comunidade.

Neste processo de discernimento também é importante a escuta da voz do Espírito Santo. Para isto, é necessário que se tenha atenção, de coração, para os sinais da presença de Deus no cotidiano, acompanhado pela consciência e aceitação de si mesmo. Juntamente com a vontade de colocar em ordem a própria vida, tomar decisões guiadas de fato pelo Espírito. O discernimento requer também a coragem para o empenho na luta espiritual, que se manifestará em obstáculos ao longo da caminhada.

O discernimento, como dimensão do estilo de vida de Jesus e dos seus discípulos, possibilita seguir processos concretos que façam sair da indeterminação, assumindo a responsabilidade da decisão. O processo de discernimento não pode durar indefinidamente. É preciso passar por esta fase, seguida da fase da decisão e posteriormente da implementação e verificação na vida diária. E aqui, várias tradições espirituais evidenciam o valor da vida fraterna e do serviço aos pobres como prova real das decisões tomadas e lugar onde a pessoa se revela plenamente.

A sabedoria e o discernimento são fundamentais em nossa caminhada de fé. Continuemos rezando e pedindo a graça de Deus, para que cada um possa exercer com gratidão o chamado que Deus lhe dirige. Abaixo, deixo como sugestão uma oração de São Tomás de Aquino, pedindo ao bom Deus o discernimento, a sabedoria e inteligência para compreender aquilo que Ele quer para cada um nós:

“Criador inefável, Tu que és a fonte verdadeira da luz e da ciência, derrama sobre as trevas da minha inteligência um raio da tua claridade. Dá-me inteligência para compreender, memória para reter, facilidade para aprender, sutileza para interpretar, e graça abundante para falar.

Meu Deus, semeia em mim a semente da tua bondade. Faz-me pobre sem ser miserável, humilde sem fingimento, alegre sem superficialidade, sincero sem hipocrisia; que faça o bem sem presunção, que corrija o próximo sem arrogância, que admita a sua correção sem soberba, que a minha palavra e a minha vida sejam coerentes.

Concede-me, Verdade das verdades, inteligência para conhecer-te, diligência para te procurar, sabedoria para te encontrar, uma boa conduta para te agradar, confiança para esperar em ti, constância para fazer a tua vontade.

Orienta, meu Deus, a minha vida, concede-me saber o que tu me pedes e ajuda-me a realizá-lo para o meu próprio bem e de todos os meus irmãos. Amém“.

Referências:

1) Sínodo dos Bispos - XV Assembleia Geral Ordinária. Os Jovens, a fé e o discernimento vocacional. Cidade do Vaticano. 27 de outubro de 2018. Disponível em:

https://www.vatican.va/roman_curia/synod/documents/rc_synod_doc_20181027_doc-final-instrumentum-xvassemblea-giovani_po.html. Acesso em 20 jun, 2021.

2) Diocese de Guarapuava. As dúvidas na caminhada vocacional. 21 out, 2016. Disponível em: <https://diopuava.org.br/?id=2304>. Acesso em: 20 jun, 2021.

3) Canção Nova. Oração de São Tomás de Aquino. Disponível em: <https://blog.cancaonova.com/oracao/tag/sao-tomas-de-aquino/>. Acesso em: 20 jun, 2021.

Aniversariantes Dizimistas

Julho 2021 • Que a felicidade esteja com vocês durante todos os anos de suas vidas!

Alessandra Sanches
Amanda Tshii
Américo Abade
Ana Gonçalves Duarte
Ana Maria Ferreira Da Silva
Anderson Dos Santos Souza
Auderi Pereira Marques
Claudio De Sá Alves
Claudio Do Nascimento Lima
Cristina Ferrari Ventura
Dalva Salaro
Domília Ap. De Almeida Scarmelotti
Eduardo Augusto Toffuli
Eduardo Conceição Bisi
Elaine L. Gazola
Eleni Silva Santos
Estela Alvarenga Franzz
Eunice Cristina Spinello Grivelato
Evie Milani
Fernanda Aparecida De Oliveira
Francisca Ortiz Zanutto

Francisca Rozelita Tiburcio Ferreira
Gabriella Sitta Vergilio
Gerson Lourenço Gazola
Giovanni Leite João
Guilherme Pierami Callegari
Juliana Canaver Bini
Lucidalva Pereira Da Silva
Marcela Sitta Vergilio
Marcelo Zani Vergilio Junior
Marco Antonio Savassa
Marcos Antonio Osti
Marcos D. S. Bueno
Maria Amélia Favini Camargo
Maria Aparecida Santos Cruz
Maria Da Penha Costa
Maria Das Graças Pereira
Maria de Lourdes Comisso
Maria Do Carmo De Jesus
Maria Lúcia Nunes Dominguez
Meire Martins De Souza
Murilo Brito De Melo

Nelson Almeida Rosa
Nilcea De Freitas Rufato
Orlando Frata
Patrick Marinho Duarte
Paula Sanz Gimenes Gomes
Raquel Biondi Bernardes
Roberto Mauro Bello
Rogério Martins Cavalcante
Salette Fátima Rocco
Sebastião Herrera Filho
Simone Nunes Muniz
Valdinei Gomes Pereira
Vanessa Daniela Franca
Vicencia Paulino De Gusmão
Viviane Augusto Bonesso
Willian Wagner Arrebola
Wilma Alonso Patrizzi



Caro Dizimista, caso seu aniversário não esteja constando na lista acima, procure a secretaria da Paróquia para fazer a atualização dos seus dados cadastrais.

Espaço Saúde

A IMPORTÂNCIA DE SE MANTER ATIVO • Por: Armando Corujeira

Todos sabem dos benefícios da atividade física para uma boa qualidade de vida, não é mesmo? Apesar da importância de se manter ativo, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), no site da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente.

Nosso corpo foi feito para ficar em movimento, isso é fato. Seguir um estilo de vida restrito de movimentos não é recomendável. No artigo Every move counts towards better health, a OMS relata que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa.

As novas diretrizes recomendam de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para adultos.

Recomenda-se que crianças e adolescentes entre 5 a 17 anos façam pelo menos 60 minutos de atividades com intensidade moderada a vigorosa durante a semana. A atividade pode ser preferencialmente aeróbica.

Além das atividades aeróbicas de intensidade vigorosa recomenda-se incluir atividades que promovam fortalecimento para promover músculos e ossos fortes. Aliás, treinos de fortalecimento são sempre muito bem-vindos em qualquer idade. Um artigo publicado no site PubMed.gov mostrou que 80% dos americanos adolescentes e adultos são insuficientemente ativos. No Brasil, a Agência Brasil revelou que 47,5% das mulheres eram pouco ativas em 2019 contra 32,1% dos homens. Um pouco mais da metade das pessoas com 60 anos (59,7%) ou mais era insuficientemente ativas.

O que tem que ficar claro é que não precisamos nos preocupar em atingir grandes metas ao iniciarmos. Segundo um estudo feito em 2018, os indivíduos que realizam menos atividade física se beneficiam mais, mesmo com aumentos modestos na atividade física moderada a vigorosa. Benefícios adicionais ocorrem com mais atividade física.

Concluimos que mesmo fazendo pouco, já saímos na frente. O que não pode é ficar parado. Caminhe, suba e desça as escadas, ande de bicicleta...

Se for realizar algo mais vigoroso, procure um médico e orientação de profissionais habilitados e capacitados para a prática de exercícios.

Orientações devem seguir respeitando as limitações e individualidades de cada praticante.

Mesmo que algumas pessoas possam ter limitações de movimento e comorbidades, isso não quer dizer que não possam realizar exercícios físicos. Eles devem ser adaptados e realizados auxiliando na manutenção de uma boa qualidade de vida.

Durante as próximas edições falaremos muito sobre a importância de se manter ativo em todas as idades. O assunto é bastante importante e requer muita atenção.

Também falaremos sobre a importância da atividade física para pessoas que tiveram COVID-19 e também da diferença entre os termos: Atividade física e Exercícios físicos. Não, eles não são a mesma coisa.

Aproveito para compartilhar com vocês dois aplicativos que podem ser instalados nos seus celulares e que poderão lembrá-los de se manterem ativos:

StopSitting e Work Break - Break Reminder, Timer and Scheduler

Espero ter ajudado vocês.

Até a próxima.

Armando Corujeira - Prof. Educação Física especializado em Fisiologia do Exercício Clínico

