

SAL^eLUZ

ARQUIDIOCESE DE NITERÓI - PARÓQUIA NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO
Ano I - nº 3 - Janeiro e Fevereiro de 2020



Quaresma
Tempo de Conversão

SANTAS MISSAS

MATRIZ HISTÓRICA:

Segunda-feira: 7h30min

Terça à sexta-feira: 7h30min e 19h

MATRIZ AUXILIAR:

Sábado: 16h (março a novembro) e 20h

Domingo: 8h30min, 18h e 20h

SANTÍSSIMO:

Aberto diariamente de 7h30min às 20h

Bênção: Quinta-feira às 18h

CONFISSÕES:

Terças-feiras: 15h às 17h

Quartas-feiras: 15h às 18h

Quintas-feiras: 10h às 12h

Sextas-feiras: 15h às 17h30min e 20h

Sábados e domingos: 30 minutos antes das Missas

EXPEDIENTE

Paróquia de Nossa Senhora da Assunção

Tel.: (22) 26430082

Site: www.pnsassuncao.org.br

e-mail: saleluz@pnsassuncao.org.br

Direção:

Padre Marcelo Chelles Moraes

Jornalista Responsável:

Laura Azevedo

Coordenação Geral:

Rubens José de Siqueira Terra Campos

Produção e Programação Visual:

Frederico Santa Rosa

Fotos e imagens:

PASCOM / Divulgação

Impressão:

Jornal Tribuna da Imprensa Petrópolis

Tiragem:

2.000 exemplares

Distribuição gratuita e dirigida

Editorial

Padre Marcelo Chelles



Meus queridos paroquianos, a Paz de Deus esteja no coração de todos vocês!

Estamos iniciando mais um tempo quaresmal. Nesse tempo litúrgico de cerca de 40 dias, a Igreja chama os fiéis à penitência e à conversão, a fim de se prepararem verdadeiramente para viver o mistério central da vida de Jesus Cristo: sua Paixão, a Morte e a Ressurreição, que são celebrados dentro da Semana Santa. Para tanto, a Igreja nos indica três caminhos na preparação: a oração, o jejum e a esmola (ver MT 6,1-6.16-18).

De maneira semelhante ao povo de Israel, que durante quarenta anos caminhou pelo deserto, até chegar à

terra prometida, a Igreja, o novo povo de Deus, prepara-se durante quarenta dias para celebrar a Páscoa do Senhor. O tempo da Quaresma é, portanto, um tempo especial de purificação e de renovação da vida cristã, que se bem celebrado, nos ajudará a participar com maior plenitude e gozo do mistério pascal do Senhor.

Quero desejar a todos vocês uma santa caminhada quaresmal. Não permitam que esses dias, simplesmente passem cronologicamente, mas façam deles dias de profunda preparação espiritual para a Páscoa.

Um abraço fraterno e a bênção de Deus para todos!



Rádio
Ave Maria
87,9 FM

Robson Baterias
Oxigênio Medicinal

Baterias Automotivas
Av. Joaquim Nogueira, 631
São Cristóvão - Cabo Frio
(22) 26452091

ACOUQUE DO MARCELO

A melhor carne de Cabo Frio
(22) 2645-6301
Av. Teixeira e Souza, 375 - Centro - Cabo Frio - RJ



Em parceria com a Secretaria do Turismo Histórico, todas as quartas-feiras, das 9h às 18h, um historiador tem ficado de plantão na Matriz Histórica para uma visita guiada pela nossa Matriz. A Paróquia Nossa Senhora da Assunção foi fundada no mesmo ano em que Cabo Frio foi fundado, no ano de 1615. A Igreja Matriz Histórica tem 403 anos de história, e possui em seu acervo peças de grande valor histórico, artístico e cultural.

Recomendamos também aos nossos paroquianos e turistas uma visita à recém restaurada Capela de Nossa Senhora da Guia, onde haverá um historiador de plantão, nas quintas-feiras, sextas-feiras e sábados, das 14h às 18h, quando estará aberta à visitação.

Exposição e Adoração ao Santíssimo Sacramento

Na primeira quinta-feira do mês há exposição do Santíssimo após a Santa Missa de 7h30min. A escala de responsabilidade dos Movimentos e Pastorais nesses dias é a seguinte:

De 8h30min às 9h30min – Pastoral da Sobriedade, Apostolado da Oração; De 9h30min às 10h30min – Infância Missionária, Coroinhas, Coral Cantai Louvores, Garra, Equipes de Nossa Senhora, Equipes de Canto Litúrgico, Coral Rainha Assunta; De 10h30min às 11h30min – Terço dos Homens e Grupo Santa Monica; De 11h30min às 12h30min – Pastoral do Dízimo e Pastoral da AIDS; De 12h30min às 13h30min – Pastoral da Esperança e Legião de Maria; De 13h30min às 14h30min – Pastoral Familiar e Pastoral da Saúde; De 14h30min às 15h30min – Encontro de Casais com Cristo e Vicentinos; De 15h30min às 16h30min – Setor Juventude (todos), Pastoral do Catecumenato e Pastoral do Dispensário; De 16h30min às 17h30min – Pastoral do Batismo e MCC; De 17h30min às 18h30min – RCC, Acólitos, Mordomos do Espírito Santo, Pastoral da Catequese, SEMEAR, PASCUM, Equipes de Liturgia, Pastoral da Terceira Idade e

FESTA DE SÃO JOSÉ
16 A 22 DE MARÇO

PROGRAMAÇÃO RELIGIOSA
TRÍDUO COM SANTA MISSA | 16 - 17 - 18 ÀS 19H30MIN

DIA DO PADROEIRO
19 DE MARÇO
PROCISSÃO
SEGUIDA DE SANTA MISSA
ÀS 19H30MIN
SHOW COM BANDA CATÓLICA

PROGRAMAÇÃO POPULAR
20 DE MARÇO - JERO E JAMANTA
21 DE MARÇO BRUNA REIS
22 DE MARÇO - ALMOÇO DE SÃO JOSÉ

GRANDE FINAL DO FESTIVAL SÃO JOSÉ
TODOS OS DIAS BARRACAS COM COMIDAS TÍPICAS

APÓCIO COMUNIDADE SÃO JOSÉ - PERÓ - CABO FRIO

Você gosta de cantar?
Venha conhecer o coral

Cantai Louvores

Informações na secretaria paroquial

PADARIA & CONFEITARIA
CONQUISTA

Tortas - Bolos - Doces - Pães Diversos - Café - Artigo para Tabacaria - Lanches - Bomboniere
Sorvetes - Sanduiches - Bebidas em Geral - Sanduiche de Metro - Aceitamos Encomendas

José Carlos e seu Filipe
Tel.: (22) 2647-6328
Rua Rui Barbosa, 150 - Centro - CEP 28907-170 - Cabo Frio - RJ

SOGUIMA IMÓVEIS
Creci - J - 2080

Vendas, Locação e Administração de Condomínios

www.soguima.imoveis.com.br
(22) 2643-1178 / (22) 2643-0446

Agenda das Comunidades:

Comunidade Santa Clara - Bairro Jacaré

Missas: 1º e 2º sábados do mês, às 18h; 4º domingo do mês, às 10h30min.

Adoração ao Santíssimo: segundas-feiras, às 19h30min.

Grupo de Oração: quartas-feiras, às 19h30min.

Comunidade Santa Izabel - Hospital

Missas: De segunda à Sábado às 9h30min.

Celebração da Palavra: segundas-feiras, às 19h30min.

Legião de Maria: segundas-feiras, às 16h.

Distribuição de Cestas Básicas: 2ª segunda-feira do mês.

Comunidade São Pedro - Bairro Gamboa

Missas: 3º sábados do mês, às 18h; 1º domingo do mês, às 10h30min.

Celebração da Palavra e Adoração ao Santíssimo: quintas-feiras, às 19h30min.

Grupo de Oração: segundas-feiras, às 19h30min.

Legião de Maria: terças-feiras, às 17h.

Oração nas casas: sextas-feiras, às 19h30min.

Terço dos Homens: terça-feira às 19:30h.

Catequese Infantil: sábados às 9:00h.

Comunidade São José - Bairro Però

Missas: Todos os domingos, às 10h30min;

Terço dos Homens, Celebração da Palavra e Adoração ao Santíssimo: quintas-feiras, às 19h.

Legião de Maria: segundas-feiras, às 16h.

Grupo de Oração: quartas-feiras, às 19h30min.

Reunião do Grupo Jovem Santidade: sábados, às 18h.

Catequese: sábados, manhã e tarde.

Ensaio Ministério de Música: terças e quintas-feiras, às 20h.

Intercessão - grupo fechado: terças-feiras, às 19h.

Comunidade Rainha da Paz - Bairro Itajuru

Oração do Terço: segundas-feiras, às 19h.

Celebração da Palavra: segundas-feiras, às 19h15min.

Comunidade Sant'Anna - Bairro Vila Nova

Missas: 4º sábado do mês, às 18h; 2º e 3º domingos do mês, às 10h30min.

Celebração da Palavra: segundas-feiras, às 19h30min.

Adoração ao Santíssimo: 1ª segunda-feira do mês, às 19h.

Catequese: sábados, livros I e II, manhã.

Distribuição de cestas básicas: última segunda-feira do mês, após a celebração da palavra.

Legião de Maria: terças-feiras, reunião dos dois grupos, de 15h às 16h e de 17h às 18h.

Terço Mariano: quintas-feiras, às 19h.

Terço da Misericórdia: terças-feiras, às 15h.

Terço das Crianças: sextas-feiras, às 19h.

Reunião dos Vicentinos e Perseverança: segundas-feiras, às 18h.

Pastoral da Saúde: 2º Sábado do mês, às 15h

Jovens Sarados em Missão: quinzenalmente aos sábados, às 19h.

Domingo do Turista

A Paróquia Nossa Senhora da Assunção tem como tradição dedicar o segundo domingo do mês de janeiro aos turistas que visitam nossa cidade. O chamado "Domingo do Turista" teve a participação dos visitantes na Liturgia nas Santas Missas de Sábado (11/01) e, do Domingo (12/01).



Matrículas para a Catequese



Informamos que estão abertas as matrículas novas para Catequese: Primeira etapa para as crianças que vão completar 8 (oito) anos completos ou fazendo até junho e rematrículas para as demais etapas. Inscrições novas na secretaria paroquial. Levar os seguintes documentos: uma foto 3x4, xerox da certidão de nascimento e de batismo (se for batizado) e taxa de inscrição no valor de R\$ 60,00.

A Pastoral Catequética irá oferecer aos catequizandos atividades que os fará crescer socialmente e espiritualmente, alimentando-os para que tenham uma vida de oração, mostrando-os a importância do convívio em comunidade cristã.

A nossa catequese propõe encontros muito além da doutrina, ou seja, uma catequese litúrgica, bíblica, vivencial, profundamente ligada à mística evangélico-missionária, bem mais participativa e comunitária, muito mais centrada na pessoa de Jesus Cristo.

Mas não se esqueçam, férias apenas da Catequese (para os catequizandos da rematrícula), já imaginou se Deus tirasse férias da gente...

As férias são um tempo propício para poder crescer na amizade com Deus. Por isso, esperamos que ninguém desanime e que voltemos todos para a próxima etapa com mais vontade ainda, e não se esqueçam de convidar os seus amigos e amigas para fazerem parte da Família de Jesus, entrando para a Catequese!

(Carlos Assis)

Vicentinos e a Festa de Natal às famílias assistidas



No dia 14 de dezembro de 2019 as Conferências Vicentinas Nossa Senhora da Assunção e São Domingos Sávio, da Paróquia Nossa Senhora Assunção e Conferência Santa Terezinha do Menino Jesus, da Paróquia São Cristóvão reuniram-se na Casa de Maria em uma grande Festa de Natal para as famílias assistidas.

Celebrar o nascimento do menino Jesus com aqueles mais necessitados, nos dá a certeza de que o Cristo de fato, veio para todos quantos o receberem, dando-lhes o direito de serem feitos filhos de Deus.

Além do trabalho dos confrades e consócias das conferências envolvidas, a festa pode ser realizada graças ao apoio dos benfeitores paroquianos e amigos que contribuíram com doação financeira, material e principalmente adotando as crianças

assistidas, com entrega de brinquedos e roupas. A Festa contou também com a ajuda das Irmãs Franciscanas do Colégio Sagrado Coração de Jesus.

A programação contou com a participação do Grupo Garra, com peça teatral sobre o nascimento de Jesus e interação com os participantes. Coral e presépio vivo em tamanho real com as crianças. Foi servido um delicioso almoço de Natal com sobremesas, cestas de alimentos acrescidas de produtos para auxiliar a ceia de natal das famílias, sorteio de brindes para os pais, além dos presentes para todas as crianças. O evento teve a cobertura fotográfica do amigo Helbert Machareth.

Louvado Seja Nosso Senhor Jesus Cristo!
(Rodrigo Mendes)

Irmandade do Santíssimo faz entrega de enxovais



As irmãs da Irmandade do Santíssimo Sacramento visitaram o Hospital da Mulher, em Cabo Frio, no dia 20 de dezembro, com a finalidade de levar às mães e seus bebês uma linda mensagem sobre o NATAL e ainda doaram enxovais e presentes para as crianças.

O movimento é responsável pela Missa na quinta-feira, Horas Santas e Adorações ao Santíssimo Sacramento. Os paroquianos são convidados a conhecer e participar das atividades que vão das reuniões mensais, montagem e doações de enxovais de bebê, visitas aos idosos, ornamentação da Capela do Santíssimo da Matriz Histórica, com trabalhos intensos durante a Semana Santa, visitas às creches e hospitais.



DESDE 1964
Alexis
FOCO • TRADIÇÃO • ÉTICA

DA CRECHE
AO ENSINO
MÉDIO
2643-0592
Major Belegard, 100
São Bento - Cabo Frio - RJ
www.cean-alexis.com.br

GARRA: Grupo Artístico Rainha Assunta

O GARRA- Grupo Artístico Rainha Assunta é um grupo de serviço que Evangeliza através da arte (teatro, vídeos, esquetes), formado por adolescentes e jovens da Paróquia Nossa Senhora da Assunção.

Durante o Ano Litúrgico, temos trabalhos fixos, tais como o Auto da Assunção de Nossa Senhora, Divina Misericórdia, Auto de Natal

e neste ano, retornaremos com o Especial de São Francisco de Assis em outubro de 2020.

Durante o ano, os adolescentes preparam esquetes com a vida dos Santos e Santas, dentro do período Litúrgico que estão vivendo.

O Auto de Natal, "Natal de Greccio", que apresentamos em 2019, foi uma representação do Primeiro Presépio, idealizado por São Francisco de Assis, e interpretado pelos aldeões de Greccio, na Itália em 1223. O Natal de Greccio foi apresentado para os Vicentinos e para a Pastoral da Aids.

(Vânia Maria)



PRAIA DO FORTE
Administração e Imóveis Ltda.
www.praiafortecabofrio.com.br

Vendas: (22) 2645-3311 / 8812-0212

Rua Meira Júnior, 440 Loja 3- Centro - CEP: 28.907-020 - Cabo Frio - RJ

CRECI J 53730

praiadofortemovis@bol.com.br
praiadofortecndas@viva.com.br

KAVOLT
Materiais de construção

Rua Finlândia, 18 - Jardim Caicara - Cabo Frio - RJ
Rua Lateral à Praça do Caicara
Telefones: (22) 2645-5800 - 2645-5388

Banda Herança de Deus celebra 20 anos de caminhada



A banda Herança de Deus foi criada em 1989, com o objetivo de evangelizar através da música. Composições que falem de amor, paz, esperança e fé, é a base do repertório.

A idéia nasceu dos líderes, Oswaldo Guimarães (vocalista) e Frederico Santa Rosa (tecladista). Os dois músicos, amigos de infância, iniciaram a trajetória, formando o antigo Grupo Semente, na década de 80, tocando sempre nas missas dominicais.

Depois de participar de vários festivais de MPB e Sacro, com atuações expressivas, em 1998, o grupo venceu o I Festival Católico da Música Litúrgica da Região dos Lagos. Motivados pelo grande sucesso no festival, Oswaldo e Frederico criaram então a Banda Herança de Deus, já que o título pertence à uma das músicas premiadas no festival.

Durante toda essa caminhada, a experiência os levou a buscar uma formação não só de bons músicos, mas, principalmente de homens convertidos à Deus. E a cada dia procurando executar o melhor da música, não esquecendo nunca que toda Honra e Glória sejam para Ele.

Em dois anos consecutivos, a Banda venceu o Hallel Fest (etapa de Lorena); e entre os finalistas, ficou em 3º lugar, na cidade de Franca-SP. A Banda Herança de Deus, toca religiosamente uma vez por mês, participando das missas celebradas na Paróquia de Nossa Senhora da Assunção, em Cabo Frio-RJ. O grupo pretende retomar a agenda de shows de louvor, na Região dos Lagos e Norte Fluminense do Estado do Rio de Janeiro.

Com quatro álbuns lançados, Jazz, Funk, Samba, Baladas e Canções, fazem parte do estilo moderno de se apresentarem, com experiências trazidas do tempo em que alguns integrantes da banda tocavam na noite. E com isso, o grupo vem se aperfeiçoando cada vez mais para passar uma mensagem musical cristã harmoniosa, alegre, e que, alguma forma, toque o coração das pessoas que participam dos eventos ministradas pela Banda Herança de Deus.

Recentemente a Banda Herança de Deus, se apresentou no Mart – Museu de Arte Religiosa e Tradicional / Convento Nossa Senhora dos Anjos, onde comemorou seus 20 anos de caminhada. (Oswaldo Guimarães)

A visita de Nossa Senhora das Graças à Paróquia de Nossa Senhora da Assunção



Recebemos em nossa Paróquia, entre os dias 18 e 20 de janeiro, a visita da imagem peregrina de Nossa Senhora das Graças da Medalha Milagrosa.

O motivo dessa visita é a preparação para os festejos da Legião de Maria, que foi fundada em Dublin, na Irlanda, em 1921, por um jovem chamado Frank Duff.

Portanto, em 2021, no dia 7 de setembro, a Legião de Maria completará 100 anos de existência. Hoje, entre membros ativos e auxiliares, possui mais de 3 milhões em todo o mundo.

No Brasil, em vários estados, há uma imagem percorrendo todas as paróquias em que há a presença de grupos de Legionários.

A Arquidiocese de Niterói e a Diocese de Nova Friburgo têm, de 15 de novembro de 2019 a 15 de novembro de 2020, um programa de visitação para abranger toda sua área.

A Paróquia N. Sra. da Assunção recebeu a imagem, vinda da Paróquia de São Pedro

da Aldeia, no dia 18 de janeiro, na Igreja de São Pedro Apóstolo, na Gamboa. O Diácono Arildo Aguiar recebeu a imagem, acolhendo-a com belas palavras e contando a história de sua aparição na França.

Os Legionários rezaram o terço e, em seguida, participaram da Missa, que foi celebrada pelo nosso vigário, Padre João Gabriel Camillo de Camargo, que destacou a importância da devoção à Maria, para que ela nos conduza a seu Filho.

A imagem seguiu para a Matriz Auxiliar, estando presente na Missa das 20 horas do dia 18 e nas três Missas de domingo, dia 19.

No dia 20, segunda-feira, às 7 horas, ela foi levada para a Igreja de N. Sra. de Fátima, em Unamar, 2º distrito de Cabo Frio, onde foi carinhosamente recebida e muito festejada pela comunidade e o pároco, Padre Fausto Rodrigues dos Santos, com uma Celebração emocionante.

Aliás, emocionantes também foram os depoimentos de devotos de N. Sra. das Graças, lembrando de tantas graças recebidas por interseção dela. Destaque para um casal que testemunhou um verdadeiro milagre em suas vidas, resultando numa cura, cuja própria médica que, perplexa diante dos fatos, presenteou a família com uma imagem de N. Sra. das Graças. Detalhe: a médica é espírita!

Certamente, por onde a imagem peregrina passar, vai provocar muitas emoções e, aos Legionários, dar-lhes mais forças para perseverarem como soldados de um “exército em ordem de batalha, para servir na guerra, perpetuamente travada pela Igreja, contra o mal que existe no mundo”.

Salve Maria!

(Carlos Augusto Cerqueira Xavier)

YÁZIGI CABO FRIO

(22) 2643-2128 (22) 99233-8756

Rua Silva Jardim, 73, Centro



Cerco de Jericó, sete dias e sete noites ininterruptos de oração



Durante sete dias a paróquia se colocou em oração diante do Santíssimo Sacramento. A matriz Histórica, aberta para comunidade paroquial e visitantes, com orações do Rosário, nos levou a contemplar Jesus Eucarístico no altar.

Os movimentos e pastorais se preparam para este momento. “O Setor Juventude ficou durante a madrugada do sábado e nós fizemos o propósito de não deixar Jesus sozinho em nenhum momento quando um se sentia fraco nos uníamos para que se sentisse mais forte.” – comenta Hélio Júnior.

O Cerco de Jericó com este molde, aconteceu logo após o conclave de 1978 – “São João Paulo II devia ir à Polônia a 8 de maio de 1979, para o 91º aniversário do martírio de santo Estanislau, Bispo de Cracóvia. Em fins de novembro de 1978, 7 (sete) semanas depois do Conclave que havia eleito João Paulo II, a Rainha Vitoriosa do Santo Rosário, Maria Santíssima deu uma mensagem precisa a uma alma privilegiada da Polônia, onde dizia: “Para a preparação da primeira peregrinação do Papa à sua Pátria, deve-se organizar na primeira semana de maio de 1979, em Jasna Góra, um Congresso

do Rosário: 7 dias e 6 noites de rosários consecutivos, diante do Santíssimo Sacramento exposto.” São João Paulo II visitou sua pátria durante 10 dias e desde então, todas as vezes que o pontífice saía em viagem missionária, se organizava o Cerco de Jericó. Graças recebidas do Cerco de Jericó rezando o Rosário sem interrupções na frente do Santíssimo Sacramento.

Padre João Gabriel, vigário paroquial lembrou da importância de estarmos em adoração a Jesus Eucarístico e que uma paróquia orante sempre recebe as graças que pedem. “Foi o primeiro Cerco de Jericó que participei como padre foi estimulador ver a comunidade inteira Adorando o Senhor durante sete dias rezando o Rosário, louvando, agradecendo e pedindo a Aquele que pode mudar nossas vidas por inteiro.” – padre João Gabriel.

O exemplo dos paroquianos também motivou turistas que passavam férias na cidade. “Todos os anos, sempre procuro saber da data do Cerco de Jericó, gosto de participar é um momento forte de oração” – comenta Romualdo Vieira de Duque de Caxias.

Para o Cerco de Jericó possa ter a

participação de todos e o Santíssimo nunca ficar sozinho, o pároco prepara a escala de movimentos, pastorais e comunidades. Fatima Santos da Equipe de Nossa Senhora destacou que o padre Marcelo tem muita sabedoria em colocar os movimentos e pastorais com o maior número de membros para a madrugada. “As equipes de Nossas Senhora ficaram de 00h até às 06h. como somos 15 equipes e a maioria com sete casais, nos dividimos por horários ajudando aqueles casais que tem filhos pequenos. Fizemos três turnos: de 00h às 02h; das 02h às 04h; 04h às 06h. Foi uma experiência positiva estar mais perto de Jesus Sacramentado. As barreiras são derrubadas nos nossos lares, nossas famílias.” – disse Fatima.

Passar por estes momentos de oração nos aproxima de Deus e meditar os mistérios do Rosário, nos leva a recordar o mistério da salvação. Que no próximo ano, 2021, possamos nos entregar mais a este momento onde a fé, a esperança motiva-nos a estar mais próximos D'aquele que É. Jesus Cristo único digno de toda honra e toda a glória.

(Maria Lúcia Menezes)

Karine Vieira Oliveira
Fisioterapia - CREFITO-2 36805-F

- GINÁSTICA HOLÍSTICA
- RPG
- BOLA SUÍÇA
- ISOSTRETCHING

DR. FILIPE DE SOUZA MACHADO
CRM-RJ 5268749-9

- Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
- Especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e Ocular

Ed. Sylvio Costa - Rua Barão do Rio Branco, 218 Sl. 405 - Cabo Frio - (22) 2647.4918

DELÍCIAS DA DINDA

AD Semijoias

rio e rio

ENCONTRINHO NA DINDA

Venha nos visitar no @deliciasdadindacabofrio no @encontrinhonadinda que acontece mensalmente com @ad.semijoias e @crieerecriesaboariaartesanal

Calçadão da Érico Coelho, 22, Cabo Frio

Entrevista com o Vigário Paroquial, Padre João Gabriel

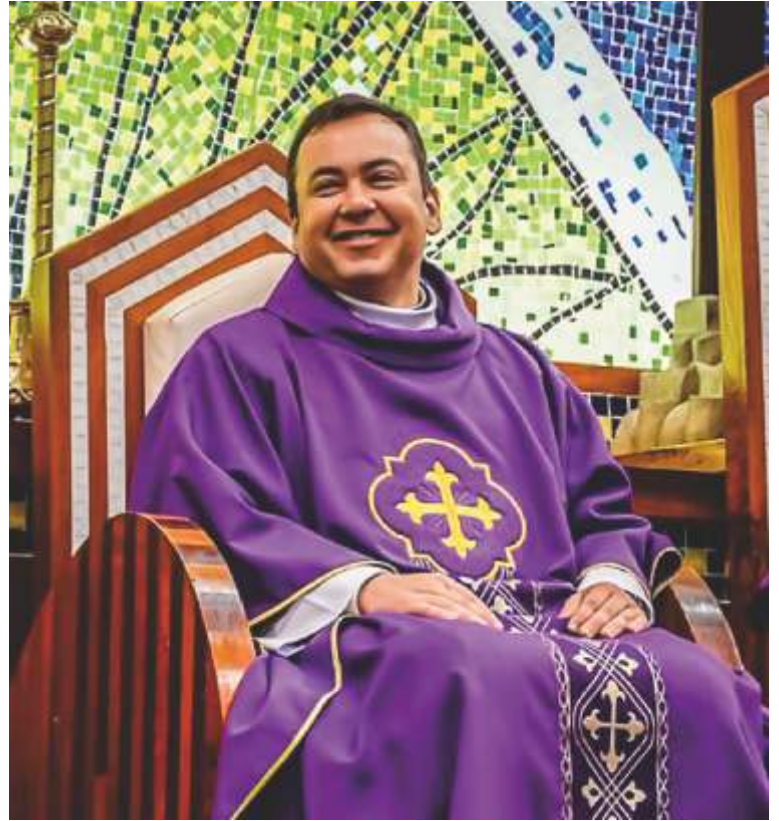
Falar de si mesmo sempre é um desafio, porém sempre é bom voltarmos às nossas origens para relembrarmos de onde viemos e o que de fato somos, pois cientes da nossa origem podemos melhor olhar para frente, projetar para frente fundados na realidade que somos.

Sou João Gabriel, filho de seu João e dona Ana, nasci no interior de São Paulo, mais precisamente em Campinas, cidade que apesar de aspecto interiorano, se assemelha às grandes cidades em suas facilidades e problemas.

Nessa cidade estão todos meus familiares e grandes amigos. Lugar que despertou minha vocação. Essa surgiu a partir de uma busca de coerência da vida cristã. Depois de um tempo de caminhada na Igreja, participei do acampamento juvenil, em Campinas. Nesse grupo caminhei até a minha entrada no seminário e sempre que posso os ajudo, pois nessa experiência eclesial que descobri minha vocação ao sacerdócio. Nesse grupo também aprendi que nascemos para sermos santos e então comecei a buscar a santidade de uma forma mais profunda.

Nesse caminhar, tinha uma vida normal como qualquer um, inclusive cursava Física na Unicamp, carreira que muito me entusiasmava, mas que abandonei, pois encontrei algo que preencheu de fato meu coração. Nesse tempo, conheci um padre, capelão militar, Padre João Batista, que foi decisivo na minha vocação. Ao ver o seu zelo tanto na celebração da Missa, quanto no atendimento das almas, despertou em mim um desejo da vocação sacerdotal. Outro fato importante nesse processo foi ter conhecido Padre Demétrio. Ele visitou Campinas para celebrar alguns sacramentos para pessoas amigas e eu tive a grande alegria de conhecê-lo e partilhar sobre minhas inquietações vocacionais. Assim, me convidou para os encontros vocacionais em Niterói. Depois de várias direções espirituais e posteriormente encontros vocacionais, comecei o processo de formação no Seminário São José de Niterói. Isso no ano de 2010, culminando com minha ordenação sacerdotal no dia 19 de outubro de 2019.

Meu ministério sacerdotal iniciou pouco tempo após a ordenação sacerdotal, em Cabo Frio, na Paróquia Nossa Senhora da Assunção. Porém, já havia trabalhado como diácono na Paróquia de Nossa Senhora de Nazaré em Saquarema. Foi um início intenso e profundo. Aqui em Cabo Frio, em pouco tempo percebi a grandiosidade da



paróquia. Grande em extensão e em participação dos paroquianos. Paróquias com desafios, como em qualquer paróquia do mundo. Devido ao mundanismo total na sociedade e inclusive dentro da Igreja, há um grande desafio de trocar o mundanismo dentro de cada fiel por Deus.

Porém, diante dos desafios do início da vida sacerdotal, conto com um grande sacerdote, Padre Marcelo, que no seminário foi meu professor. Agora continuo nessa grande escola de aprendizado sacerdotal, olhando mais de perto o exercício sacerdotal desse grande sacerdote.

Espero que nessa paróquia eu possa me aproximar mais de cada alma e ajudá-la, mesmo que pouco, no caminho para o céu. Nesse sentido me coloco à disposição de cada um, para ajudar naquilo que me for possível.



Seminarista em Missão na Paróquia

No dia 9 de fevereiro, chegou à Paróquia Nossa Senhora da Assunção o seminarista EDUARDO DIAS REIS, 27 anos, uma vocação surgida na Paróquia de Nossa Senhora da Conceição Aparecida, no Patronato, em São Gonçalo, que está cursando o sexto ano no seminário Arquidiocesano São José, em Niterói. Após o primeiro ano do período chamado de Configuração, quando se inicia o estudo da Teologia, os seminaristas são encaminhados para o estágio missionário.

Em anos anteriores os seminaristas chegaram a ser mandados para lugares distantes, mas neste ano, a minha turma de cinco seminaristas ficou em missão na própria Arquidiocese.

O objetivo do estágio missionário é fazer o seminarista vivenciar o dia a dia de uma Paróquia, observar a rotina do Padre, estar mais próximo e relacionar-se com as pessoas,

buscando com isso o amadurecimento da vocação e vislumbrar o que significa a vida de uma Paróquia depois da ordenação.

“Chego à Paróquia para aprender com Padre Marcelo, eu que já o tive como professor de Sacramentologia e no último ano o terei como professor de Administração Paroquial mas, na prática, terei essa proximidade com ele e essa convivência. Em uma semana de Paróquia eu já pude aprender muito, com Padre Marcelo, Padre João Gabriel e com as pessoas da Paróquia. É muito bom aprender e poder ajudar naquilo que me for solicitado das Pastorais. Enfim, eu vim para tentar ajudar, e contribuir com a Paróquia, estando disponível e aberto também à Graça de Deus, nesta etapa da configuração, buscando me configurar também a Deus e ser futuramente um bom sacerdote”. – disse o seminarista Eduardo.

(Rubens Campos)

Colégio Franciscano

Sagrado Coração de Jesus

Matrículas abertas

Da educação infantil ao ensino médio

Rede Franciscanas
www.sagradocj.com.br

Avenida Nilo Peçanha, 140 - Centro
Cabo Frio, RJ - Tel.: (22) 2647-1228 / 2647-0038



Convento Nossa Senhora dos Anjos: MART remove sinos para restauração



Os sinos fazem parte do acervo do Convento que já tem mais de 430 anos e o clima como maresias, chuva e o próprio vento, faz com que as peças caiam em deterioração. Com inspeções feitas pelos agentes do museu, observou que os sinos (três: grande, médio e pequeno), estavam com desgastes acentuados. “O nosso clima contribui para a corrosão dos metais e vimos a necessidade de mandarmos um projeto (para o escritório IPHAN/IBRAM) com os subsídios para a remoção e depois enviarmos ao restauro”- diz a Dr^a Carla Renata diretora do MART.

O convento Nossa Senhora dos Anjos pertence a Mitra Arquidiocesana de Niterói e é administrado pelos órgãos federais IPHAN/IBRAM que zelam pelo monumento histórico.

Com a decida dos sinos que aconteceu nos dias 20, 21 e 22 de janeiro de 2020, teve a orientação do sineiro (um dos últimos do estado do Rio de Janeiro), Manoel dos sinos.

Na coletiva dada a imprensa, Manoel

dos Sinos falou da importância das peças e que talvez um dos sinos (menor) possa tocar novamente. A Museóloga Aline Cadexo, está a dez anos no Museu de Arte Tradicional de Cabo Frio e disse que foi uma vitória poder ver as peças ao chão e todo o seu suporte ser restaurado. “A emoção nos toma ao ver que o cuidado realmente está sendo feito e a história não será recontada e sim continuada.”

O Antigo Convento de Nossa Senhora dos Anjos sedia o museu, que oferece uma exposição permanente de arte sacra dos séculos XVII e XVIII e peças de mobiliário. O prédio, datado de 1686, é tombado pelo Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, e hoje é dirigido pela dr^a Carla Renata Antunes de Souza Gomes. Os sinos após a remoção, iram ficar em exposição no jardim do MART para que toda a população possa visitá-los e apreciar as peças que juntas pesam mais de uma tonelada.

(Por: Maria Lucia Menezes)

Missa pelo Dia Mundial dos Enfermos



No dia 11 de fevereiro, em que comemoramos o Dia de Nossa Senhora de Lourdes, Padroeira dos Enfermos, foi celebrada a Santa Missa pelo Dia Mundial dos Enfermos, pelo nosso vigário paroquial, o Padre João Gabriel.

Foi uma missa muito especial, em horário também especial, às 17h30min, sendo a primeira missa dos enfermos celebrada pelo Padre João Gabriel, na Matriz Auxiliar.

Muitos paroquianos e turistas compareceram e também levaram seus entes queridos para receberem a Unção dos Enfermos e a Bênção da Saúde. Quarenta e oito pessoas receberam a Unção dos Enfermos e, os demais, a Bênção da Saúde.

Que Jesus na sua infinita misericórdia, toque cada um dos nossos enfermos e a cada um de nós, levando a cura e libertação!

Nossa Senhora de Lourdes, padroeira dos enfermos, rogai por nós! Amém!

Pastoral da Saúde

Seja um voluntário da Pastoral da Saúde!

A missão dessa Pastoral é realizar visitas levando conforto àqueles filhos de Deus que encontram-se nos leitos de hospitais, em suas casas ou mesmos em asilos. O agente da Pastoral da Saúde é o elo entre o doente, o Sacerdote e o Ministro da Eucaristia.

Reuniões nos últimos sábados de cada mês, às 15h30min, no salão social da Matriz Histórica.

Coordenadora: Regina (22) 99827-9623

Corretor Anilson Júnior

Creci-RJ 19.593 Tel.: (22) 99830-0777

VENDO TERRENO
NOVO PORTINHO

Medindo 450m² (15x30)

PROBLEMAS COM SEU COMPUTADOR?

Eu tenho a solução! Não saia de casa. Irei até você.

- Remoção de Vírus
- Instalação de Programas
- Instalação de Softwares
- Suporte Técnico
- Aulas Particulares



Suporte no uso do celular

(Whatsapp, Facebook, e-mail e armazenamento de dados).

Tel/Whatsapp.: (22)99906-3798 - e-mail: pmaiamonteiro@hotmail.com

Encontro Anual de Casais Responsáveis de Equipe



Foto: Helbert Machareth



Foto: Helbert Machareth



Foto: Cláudio Reis

Aconteceu nos dias 2 e 3 de fevereiro, no Colégio Salesiano Santa Rosa, em Niterói, o EACRE - Encontro Anual de Casais Responsáveis de Equipe em 2020, da Região Rio IV, do Movimento das Equipes de Nossa Senhora, composta dos casais dos Setores Niterói A e B; São Gonçalo A e B, Cabo Frio e Rio das Ostras. O EACRE tem a finalidade de transmitir aos CREs as orientações e diretrizes do movimento para o ano em curso, oferecendo através da oração, formação, discernimento e partilha, os meios que auxiliam na caminhada equipista, ao mesmo tempo em que anima os casais para o exercício da responsabilidade.

O tema a ser desenvolvido neste ano equipista é "Casal Santo: Alegria para a Igreja. Testemunho para o mundo".

Conduzindo o encontro com muito zelo e carinho, o Casal Regional Maria Clara e Garuba, o Sacerdote Conselheiro da Região, Padre Ricardo Mota, que contaram ainda com a grata presença do casal Leila e Fernando, Responsável pela Província Leste. Muitos Sacerdotes Conselheiros e Acompanhantes Espirituais estiveram presentes, e representando o Setor Cabo Frio, o SCE do Setor, o Padre Helcimar Sardinha, e a irmã Kerlúcia.

Além das Celebrações Eucarísticas no Sábado e no Domingo, presididas pelo Padre Ricardo Mota, o EACRE, ao longo dos dois dias, teve formações com palestras do casal Leila e Fernando, apresentando as orientações para o ano de 2020; do Padre Helcimar Sardinha, que dissertou sobre "Tema de Estudo"; do Padre Ricardo que dissertou sobre "Vocação e Missão"; e do casal Fátima e José Carlos, Responsáveis pelo Setor Cabo Frio, sobre os Pontos Concretos de

Esforço.

No Sábado e no Domingo, houve reunião de grupos para discernimento e partilhas, seguidos de grandes plenárias, muito proveitosas para que os casais que pudessem esclarecer dúvidas e fazer sugestões, sob a coordenação da mesa formada pelo Padre Ricardo Mota, o casal Leila e Fernando e o casal Maria Clara e Garuba, Responsáveis pela Região Rio IV.

Quase ao final do Encontro foram apresentados três casais do Setor Cabo Frio que iniciaram a pilotagem de três novas equipes no município de São Pedro da Aldeia, dando continuidade ao trabalho que começou há mais de um ano, com a experiência comunitária de cinco grupos de casais, arrebanhados pelo Padre Helcimar Sardinha, na época, pároco da Paróquia de São Pedro. Bastante animado, o Sacerdote já assumiu a função de SCE da Equipe 2 – Nossa Senhora Aparecida.

Na esteira deste trabalho, o Casal Responsável pela Região, Maria Clara e Garuba, está motivado a iniciar, em breve, a expansão do movimento para os municípios de Arraial do Cabo e Macaé.

Marcado pela presença do Espírito Santo e sob a proteção de Nossa Senhora, o EACRE 2020 celebrou a Unidade do Movimento. Foi preparado com muita simplicidade e carinho pelo Casal Regional, contando com a ajuda e disponibilidade de muitos casais e sacerdotes que amam o Movimento. Que o Espírito Missionário e a alegria de servir a Deus presentes no encontro nos encorajem a sermos casais santos, testemunhos para o mundo!

(Deborah e Rubens, Eq 11 Setor Cabo Frio)

Setor Cabo Frio das ENS celebra 16 anos



Participamos alegremente, no dia 14 de fevereiro de 2020, na Matriz Auxiliar, às 19h30min, da celebração eucarística dos 16 anos do Setor Cabo Frio do Movimento das Equipes de Nossa Senhora, presidida pelo padre João Gabriel (Sacerdote Conselheiro Espiritual da Equipe 02 - Nossa Senhora de Lourdes). Iniciamos a caminhada com 06 equipes que foram formadas pelo nosso saudoso Padre José Júlio, a quem agradecemos por tão gratificante iniciativa, trazendo o Movimento para Cabo Frio. Hoje, somos 15 equipes, que formam o Setor Cabo Frio, antigo Setor Lagos.

Emociona ver as Equipes entrando em procissão, cada Casal Responsável de Equipe (CRE) 2020 com a imagem da Padroeira de sua equipe, e todas as equipes se fazendo representar.

Queremos pedir a Nossa Senhora da Assunção, padroeira do Setor Cabo Frio que guarde cada casal, cada equipe, cada família em seu coração, revigorando em cada um a força e a coragem de perseverarem junto ao Movimento.

Após a missa, saboreamos um delicioso caldo, ouvindo uma música gostosa entoada por nosso irmão Anilson de Andréia (Equipe 11, Nossa Senhora do Carmo), e nosso convidado, o amigo Ramos. Agradecemos a generosidade e disponibilidade desses nossos irmãos, Deus os abençoe.

Para finalizar, ganhamos uma torta deliciosa de chocolate da Ana Lúcia e Carlinhos (equipe 13, Nossa Senhora da Conceição), onde partilhamos com todos que estavam prestigiando nossa VIDA de EQUIPE. Sinceramente... nós amamos!

Nós ficamos tão felizes por celebrar esta data, na qual o Setor Cabo Frio das Equipes de Nossa Senhora vive o momento da adolescência, mas apesar de tão tenra idade, já temos maturidade suficiente para sabermos que estamos no caminho certo, buscando a Santidade Conjugal, com o auxílio da Santíssima Virgem Maria, que nos aponta para Jesus, e nos diz: – Fazei tudo que Ele vos disser!

Agradecemos imensamente o carinho que cada irmão nos demonstrou, o apoio e o caminhar juntos rumo a Jesus e Maria!

(Fátima e José Carlos, CRS do Setor Cabo Frio)

Coroinhas visitam Igrejas



No dia 23 de Janeiro de 2020, os Coroinhas da paróquia de Nossa Senhora da Assunção em Cabo Frio, realizaram um passeio de convivência pelo centro do Rio de Janeiro, com o intuito de conhecer algumas das principais igrejas da Capital do Estado. Dentro do roteiro: o Mosteiro de São Bento, a Igreja de Nossa Senhora do Carmo - Antiga Sé e a Igreja de São José.

O passeio foi oportunidade também para voltar à história do Brasil com uma visita guiada na ALERJ e ainda, uma reflexão interativa sobre a vida no mundo feita no Museu do Amanhã. Logo após, o passeio foi concluído no Pier Mauá. Esse dia foi muito proveitoso, no qual o grupo pôde reforçar os laços de fraternidade.



MESCs realizam encontros mensais de formação

A reunião de fevereiro dos MESC's ocorreu no dia 13 e foi organizada pela equipe da Capela de Santana, na Vila Nova. Além dos informes, a nossa coordenadora Amanda Leite destacou mais uma vez a importância de participarmos das reuniões mensais, oportunidade em que todos os Ministros Extraordinários da Sagrada Comunhão têm para esclarecer dúvidas, fazer sugestões e, principalmente, compartilhar a reflexão.

Os encontros mensais também são um ótimo momento de confraternização e partilha com os irmãos. Nesse, especialmente, comemoramos o aniversário das irmãs Jaqueline do Couto, Léa Musse e Letícia Guimarães.

O palestrante convidado pela equipe da Capela de Santana foi Vitor Gomes Coelho Junior, o "Vitinho", que falou sobre a "Quaresma" e a Campanha da Fraternidade, que este ano tem o tema: "Viu, senti compaixão e cuidou dele" – "Fraternidade e vida: dom e compromisso".

Vitor Junior iniciou sua mensagem destacando que a Quaresma é o período em que devemos preparar o nosso coração para o grande evento que é a Páscoa do Senhor. "Todo grande evento merece uma grande preparação". A Quaresma é um tempo de purificação e amadurecimento.

"Durante a Quaresma, a Igreja nos confronta com a nossa realidade, que é a morte. Devemos nos lembrar que

somos pó e ao pó voltaremos, por isso a nossa conversão não pode esperar, pois o nosso tempo é limitado. Assim, a Quaresma é o período que Deus nos dá para nos convertermos; é a misericórdia de Deus agindo em nós".

Vitinho exaltou a importância de nos lembrarmos sempre do exemplo de Cristo. "Jesus foi tentado do deserto durante 40 dias e venceu cada uma das tentações a que foi submetido. Ele veio nos mostrar que é possível também a nós vencer as tentações, pois quanto mais nos aproximamos de Deus, mas seremos tentados, por isso devemos estar sempre vigilantes. Jesus venceu os três inimigos do homem: o mundo, a carne e o demônio".

"A Quaresma permite que experimentemos três remédios: o jejum, a esmola e a oração. A oração é a alma de todo apostolado. A falta de oração está intimamente ligada à falta de fé. A oração é a melhora da nossa relação com Deus. As mortificações servem para que mostremos à nossa carne que quem manda em nosso corpo é o nosso espírito. É a conversão com relação a nós mesmos. Já a esmola converte o nosso coração com relação ao próximo, não só através de doações materiais, mas também com o perdão e a atenção".

Vitor Junior concluiu explicando que o cerne da Campanha da Fraternidade é "olhar o outro com compaixão". (Laura Azevedo)



A campanha do Ar condicionado continua e precisamos da sua ajuda

O grande esforço da comunidade paroquial e dos visitantes temporários, que abraçaram a nossa campanha já deu resultado e o ar condicionado já está em pleno funcionamento para alívio de todos nós. Contudo, a campanha continua para ajudar a Paróquia a pagar as prestações do parcelamento. Seguimos contando com a sua contribuição!

Para se tornar um novo colaborador, tanto com o carnê, quanto com as doações espontâneas, basta fazer a sua doação na igreja ou na secretaria paroquial. Contamos com a sua colaboração!

Banco Bradesco - Agência: 0588-6 - Conta poupança: 1012330-5
CNPJ: 30.147.995/0016-65 Paróquia Nossa Senhora da Assunção

secretariaparoquial@pnsassuncao.org.br

Tel: 2643-0082 / 98811-7023

Bebê & Cia
MEGA STORE
A maior e melhor loja de departamento para bebês da Região dos Lagos!

@bebeciaf | lojasbebecia | 22 2645-0408 | 22 99758-4954
Av. Teixeira e Souza, 347 - Centro - Cabo Frio

MADAÍ
PAPELARIA
Felicidade em forma de cor e papel
Rua Raul Veiga, 409 Lojas 2 e 11
Centro - Cabo Frio

Basílica de Aparecida recebe a 12ª Romaria do Terço dos Homens



No dia 15 de fevereiro, a Basílica de Nossa Senhora Aparecida, em Aparecida do Norte, recebeu a 12ª. Romaria do Terço dos Homens, na peregrinação anual à Casa da Mãe Rainha. Com as caravanas que vieram de todos os cantos do Brasil, o evento contou com mais de cem mil homens reunidos para rezar o terço, confraternizar e fazer a unidade desse movimento que não para de crescer.

Além dos leigos, o encontro reuniu muitos padres, bispos e diáconos. Havia também grande número de cantores se revezaram cantando músicas e louvores, ajudando a completar a grande espiritualidade do evento.

“O Terço de nossa Paróquia é o maior do Brasil, portanto não poderia ficar de fora, não é? Na noite de sexta-feira, saíram caravanas de nossa Igreja e até carros com nossos homens de fé” – disse o Diácono Melquisedec, da Paróquia São Rafael Arcanjo, do Rio de Janeiro, cujo terço conta com mais de três mil membros.

Mantendo a tradição, um ônibus saiu de Cabo Frio com trinta e cinco peregrinos, sendo vinte e quatro homens, do Terço dos Homens da Paróquia Nossa Senhora da Assunção, Capela de São Pedro e da Paróquia de São Cristóvão. Onze integrantes da caravana eram mulheres. O Terço dos Homens se reúne todas as terças-feiras, após a Missa das 19h30min, na Matriz Histórica.

“Rezar o Terço nos aproxima mais de Jesus e nos ensina mais sobre Ele. E nos aprofunda na nossa fé católica” – disse Leandro Trindade, que estava na caravana de Cabo Frio.

O Bailinho do Semear foi um sucesso



O Semear continua semeando Jesus no coração dos pequeninos. Desta vez, o dedicado grupo de paroquianos organizou, no sábado, dia 15 de fevereiro, das 16h às 19h, um BAILINHO DE CARNAVAL no terreno paroquial, onde as crianças de várias idades se divertiram para valer, mas os adultos também aproveitaram muito, é claro!

As músicas em ritmo de carnaval foram entoadas pelos músicos da Paróquia, porém, as letras tinham motivos religiosos, contribuindo para que a alegria fosse a marca registrada do

Bailinho. A diversão foi garantida também com muitas brincadeiras, pescaria, boca do palhaço e muitas guloseimas, balas e doces, barracas de pastel, salsichão, cachorro quente, batata frita, picolé e muito mais, que ainda garantiram uma boa renda para a realização das atividades do SEMEAR que ainda vêm por aí.

Tudo ao redor lembrava as grandes matinês de clubes de antigamente, quando as famílias ainda tinham o costume de levar as crianças para uma dançar, pular e cantar respeitando a sua inocência. O SEMEAR preparou

uma decoração impecável e todos se esmeraram na produção das fantasias, cada uma mais bonita que a outra. Tanto esmero para mostrar que é possível às famílias Cristãs participar e se divertir para valer, de forma sadia e responsável, sem agredir o seu corpo, templo do Espírito Santo e principalmente, sem ofender à Deus.

Parabéns a todos os envolvidos, e ao nosso Pároco, Padre Marcelo, por acatar e promover essa belíssima iniciativa.

(Rubens Campos)



REDE LITORAL

a imagem da nossa cidade!

Site: www.redelitoral.tv.br

E-mail: redelitoralnews@hotmail.com

Telefone: (22) 2643-6307

Janeiro Branco: Precisamos falar de Saúde Mental



No dia 23 de janeiro, o Projeto Mente Sã, da Paróquia Nossa Senhora da Assunção, coordenado pela psicóloga Dr^a. Glória Regina, realizou um encontro com a comunidade para falar de saúde mental.

O Padre Marcelo Chelles iniciou o encontro dizendo que algumas vezes, enquanto faz um acompanhamento, identifica que a pessoa precisa de atendimento psicológico. Outras vezes, os psicólogos, quando estão fazendo um atendimento, identificam que aquela pessoa precisa de um acompanhamento do sacerdote. Então, acabamos fazendo uma entrelaçada e uma colaboração para o bem daquela pessoa.

Em seguida, a Dr^a. Glória Regina apresentou a médica psiquiátrica, Dr^a Liana Dornellas e o psiquiatra Infante Juvenil, Dr. Francisco Carlos Rodrigues, ambos do Centro Integrado de Neuropsicologia, bem como o professor de Educação Física Davi Assad, que palestraram sobre saúde mental, transtornos mentais e a importância da atividade física no bem estar do ser humano.

O Janeiro Branco é a maior Campanha do mundo em prol da construção de uma cultura da saúde mental na humanidade, e teve início em Uberlândia, em 2014, por iniciativa do psicólogo Leonardo Abrahão, que preocupado com as demandas psicológicas, psíquicas e emocionais, imaginou que precisávamos de um mês para falar sobre saúde mental.

Por que Janeiro Branco? O mês de janeiro foi escolhido pelo fato de que, em termos culturais e simbólicos, no início do ano as pessoas estão mais predispostas a pensar sobre as suas vidas em diversos aspectos, e a cor branca, pois, como uma tela em branco, se deseja incentivá-las a desenhar novas possibilidades em suas vidas.

A campanha tem como prioridade o chamamento tanto do profissional da área de saúde, como das instituições privadas, públicas, religiosas, porque nós precisamos de parceiros para podermos falar de saúde mental e emocional em todos os lugares. "A Organização Mundial de Saúde está fazendo este chamamento porque segundo estatísticas, vinte e cinco por cento da população teve, tem ou terá depressão... As taxas de suicídio, depressão, ansiedade, não param de crescer; a juventude se perde em alcoolização e drogadição; o trânsito se pede em violência; o feminicídio e as síndromes que a gente estuda não param de crescer em taxas. As pessoas estão esgotadas em seus estresses diários". – disse a Dr^a. Glória. Trata-se de uma campanha acessível, inclusiva, democrática, não tem dono, não tem estatuto, nem legislação, a campanha Janeiro Branco tem coração!

Em sua palestra a Dr^a Liana Dornellas falou da importância do primeiro mês do ano onde fazemos nossos planos e descobrimos como

está a nossa saúde emocional. "É de fundamental importância que a gente entenda que temos que falar das nossas emoções e de saúde mental". Estatisticamente, uma entre quatro pessoas pode desenvolver um transtorno mental. "É fundamental que a gente saiba ajudar e que possamos olhar para o próximo sem julgar". – disse a Dr^a. Liana.

O Dr Francisco explicou que não há exames físicos para diagnosticar uma doença mental. O diagnóstico são os sintomas que estão afetando aquela criança ou aquele adolescente. "Sintomas depressivos, falta de interesse pelas coisas e o impacto que isso acontece na vida desta pessoa".

O Professor de Educação Física Davi Assad, alertou que a busca da saúde tem que ser completa. O nosso corpo produz hormônios na prática de atividade física. "Podemos fazer um trabalho preventivo praticando atividades físicas liberando a serotonina, por exemplo, e não esquecer que tem que ter continuidade".

O Padre Marcelo fechou o evento falando do tripé: oração – gratidão – perdão.

A própria ciência pode dizer o bem que a oração produz na vida de uma pessoa. "Vivam cada um de vocês a experiência da oração, do encontro com Deus, o quanto rezar cura o homem." Ser grato! Gratidão a Deus pela sua vida, por aquilo que você é pela pessoa que foi formada em você. "Ser grato, por exemplo, aos nossos pais. Quantas coisas em nossa vida, da nossa formação humana, que nós em plena consciência dizemos: Eu devo isso ao meu pai". E, por último, perdoar! Não guardem sentimentos ruins dentro do coração. "Quando nós remoemos uma dor, além de ficarmos zangados com alguém, fazemos um grande mal a nós mesmos". Ninguém suporta viver ao lado de uma pessoa que só tem queixas!

Então rezem para que Deus desenvolva no coração de todos nós tudo aquilo que nós precisamos: A paz que vem do alto; a serenidade que precisamos; as virtudes que precisamos desenvolver; sejam gratos quer seja as pessoas humanas quer seja a Deus; e por fim nunca guardem nada de mal no coração.

(Por: Rubens Campos e Maria Lúcia Menezes)

CONTABILIDADE SD PRIME

caio@sdprime.com.br
(22) 99764-1335
(21) 99616-2303

Nossos serviços:

- Serviços contábeis personalizados; - Administração de patrimônio;
- Assessoria empresarial; - Recursos humanos.

PRIME
contabilidade

Orientações para bem viver a Quaresma:

Abrimos a Quaresma na 4ª-feira de cinzas e a fechamos na 6ª-feira da Paixão, com jejum e abstinência de carne.

Jejum e abstinência de carne

Como se pratica o Jejum? Das três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e janta) fazer apenas uma dessas refeições de forma completa e, as outras duas, reduzi-las. Lembre-se de que as refeições desse dia sejam simples. Nos intervalos entre as refeições não se faz uso de qualquer petisco: cafezinho, bala, doce, biscoito, etc. Apenas água e remédio são permitidos. Estão obrigados ao jejum os que tiverem completado dezoito anos até os sessenta anos. Os outros podem fazer, mas sem obrigação. Grávidas e doentes estão dispensados do jejum.

Abstinência de carne: deixar de comer carnes de animais de sangue quente - gado, porco, carneiro, ovelha, frango, etc.

Permite-se o uso de ovos, laticínios e gordura. Mas atenção, muitas pessoas mal informadas entendem que este é um dia de se comer peixe. Não é bem assim! O peixe é uma carne não considerada de animal de "sangue quente", mas não quer dizer que seja dia de comer peixe. Pois onde estaria o sacrifício se, nesse dia, a pessoa fizesse em sua casa uma caldeirada de frutos do mar, ou um peixe assado com camarões, ou uma bacalhoadada etc. Onde estaria o sacrifício da quaresma?

Portanto, é preciso entender o espírito quaresmal! Estão obrigados à abstinência os que tiverem completado quatorze anos, em diante. Grávidas que necessitem de maior nutrição e doentes que, por conselho médico, precisam comer carne, estão dispensados da abstinência, bem como os pobres que recebem carne por esmola.

Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira Santa da Paixão do Senhor: são os dois dias do ano que a igreja define jejum e abstinência obrigatórios.

Demais dias da Quaresma: o jejum e abstinência são aconselhados.

Sextas-feiras da Quaresma: abstinência é obrigatória e o jejum é muito recomendado.

Demais sextas-feiras do ano, exceto se forem Solenidades: abstinência obrigatória, mas não é obrigatório o jejum.

Passo a passo nos exercícios espirituais

(a serem realizados de 01 de março à 10 de abril de 2020)

1) Para que servem e onde podem ser praticados os Exercícios Espirituais?

Servem para ser uma "escola de oração e de caridade", promovendo uma profunda união com Deus, desenvolvendo no praticante o crescimento espiritual. Podem ser praticados em "Retiro Espiritual" ou na "Vida Cotidiana". Neste último caso, sem se afastar de seus afazeres diários, você poderá fazer os exercícios no dia a dia de sua vida.

2) Como praticar os Exercícios Espirituais na Vida Cotidiana?

a- Procure um lugar reservado, que lhe proporcione silêncio para o diálogo com Deus

b- Tenha a Bíblia em mãos.

c- Tenha esta lista de exercícios espirituais em mãos.

3) O roteiro dos Exercícios Espirituais (Faça-o de preferência na oração da manhã, a fim de cumpri-lo ao longo do dia):

Primeiro Passo - Colocar-se na presença de Deus: Faça sua oração. Oração é um diálogo, é uma abertura de coração! É muito importante que você formule a oração com suas próprias palavras.

Segundo Passo - Meditar a Palavra de Deus: Escolha o exercício espiritual do dia. Leia com atenção o texto bíblico que está proposto para o exercício espiritual de cada dia, ou se não houver texto bíblico proposto, faça o Evangelho do dia. Medite o que Deus está dizendo através de sua palavra. O que a Palavra fala a você pessoalmente? Demorar-se um pouco na meditação do texto bíblico, permitindo que a Palavra de Deus ecoe no íntimo de seu ser.

Terceiro Passo - Fazer um Colóquio com Deus: Após a meditação, fale a Deus o que você está sentido. Não tenha receio de manifestar a Deus os verdadeiros sentimentos e pensamentos que o presente exercício espiritual suscitou em você.

Quarto Passo - Crie um propósito: Transforme sua oração em prática. Faça o que se pediu no exercício espiritual. Se o exercício é feito à noite o propósito é para o dia seguinte, se o exercício é feito pela manhã, então o propósito é para o mesmo dia.

Quinto Passo - Cumprir o propósito estabelecido.

Desejamos a você boa preparação para a Páscoa!
Padre Marcelo e Padre João Gabriel

A Programação da Semana Santa 2020

04 de abril – Sábado

*Não haverá Missa às 20h;

16h – Celebração de Semana Santa destinada exclusivamente às crianças;

05 de abril – Domingo de Ramos

*Coleta para a Campanha da Fraternidade;

8h – Bênção dos ramos, em frente ao Convento de Nossa Senhora dos Anjos, seguida da Procissão e Santa Missa na Matriz Auxiliar;

12h - Almoço – ECC;

18h – Santa Missa e Bênção dos Ramos – Matriz Auxiliar;

20h – Santa Missa e Bênção dos Ramos – Matriz Auxiliar;

06 de abril – Segunda-feira

7h30m – Santa Missa na Matriz histórica;

19h – Procissão das Sete Dores de Nossa Senhora – Concentração na Prainha de São Bento;

07 de abril – Terça-feira

*Não haverá Missa às 19h;

7h30min – Santa Missa na Matriz histórica;

19h30min - Via-Sacra Solene a cargo do Setor Família (ECC, ENS e Pastoral Familiar);

19h30min – Santa Missa do Crisma, presidida pelo Sr. Arcebispo, com os Padres da Arquidiocese;

*Local: Ginásio do Salesianos – Niterói;

08 de abril – Quarta-feira

*Não haverá Missa às 7h30min;

19h – Santa Missa na Matriz auxiliar, seguida da Procissão do Fogaréu;

09 de abril – Quinta-feira Santa

*Não haverá Missa às 7h30min;

20h – Santa Missa da Ceia do Senhor – Matriz Auxiliar;

*Lava-pés e transladação do Santíssimo. Após a Missa da Ceia do Senhor, haverá Vigília por toda a madrugada, até às 6h da manhã de Sexta-feira da Paixão, sendo que, à meia-noite, rezaremos o Ofício de Trevas;

10 de abril – Sexta-feira da Paixão

*Dia de jejum e abstinência de carne;

*Coleta para os lugares Santos;

01h às 6h Vigília Eucaristia (Escala dos movimentos e pastorais no site da Paróquia);

9h - Procissão do Encontro - Senhor dos Passos e Nossa Senhora das Dores;

*As procissões saem respectivamente da Capela de Santa Isabel e do Convento de Nossa Senhora dos Anjos, em direção à Matriz Auxiliar;

15h - Celebração da Paixão do Senhor, seguida das Sete Palavras de Cristo na Cruz e da Procissão do Senhor Morto;

11 de abril – Sábado Santo

19h – Missa da Vigília Pascal do Senhor, seguida da Procissão da Ressurreição;

12 de abril – Domingo de Páscoa

Missa às 10h – 18h e 20h;

Exercícios espirituais a serem realizados no tempo da Quaresma:

Hoje, irei realizar e fazer um gesto de amor por alguém que me tenha magoado (Mt 5,43-48)	Hoje, jejuarei e oferecerei orações pelos Padres de minha Arquidiocese, em especial pelos Padres de minha Paróquia. (Hb 5)	Doarei um ou mais quilos de alimentos para o dispensário da Igreja ajudar aos pobres (1Jo 3,17-18)	Se ainda não sou, assumirei o compromisso de ser dizimista em minha paróquia. Rezarei uma Ave-Maria pelos dizimistas. (Mal 3,10-12)	Renovarei, diante de Deus, meu compromisso em ler a bíblia diariamente. Hoje meditarei: (Jo 12,44-50)	Hoje oferecerei a Deus um sacrifício pessoal - faça-o à sua escolha (1Cor 6,12-14)	Levarei materiais de higiene pessoal à minha Paróquia, a serem destinados ao Seminário. (2Cor 9,6-8)	Irei jejuar ou oferecer algum outro sacrifício, por uma intenção especial. (Mt 6,6-18)
Presentearei a alguém com um terço e, se preciso, ensinarei essa pessoa a rezá-lo. (Mt 6,6-15)	Hoje serei mais paciente com as pessoas à minha volta. (Salmo 37)	Farei uma oferta para as Missões. (Mt 10, 1-11)	Farei um bom exame de consciência e vou procurar um confessor. (Lc 13,1-9)	Hoje participarei da Missa e rezarei na intenção do Papa. (At 20,22-28)	Jejuarei pela conversão dos jovens. (1Sam 3,1-10)	Hoje rezarei, pedindo a Deus, que conceda novas vocações sacerdotais e religiosas para a Igreja. (Mt 9, 35-38)	Terei muito cuidado com as palavras que saem de minha boca. (Tg 3,1-12)
Hoje farei um ato de amor por um familiar meu. (Ef 4)	Participarei da Santa Missa em intenção às pessoas com as quais não me relaciono muito bem. (Lc 6,27-35)	Ler e meditar o texto do livro do Profeta Isaías: Is 58,5-11	Hoje vou rezar o terço por minha própria conversão. (Joel 2,12-14)	Meditarei o Salmo 138 em agradeciment o a Deus.	Minhas orações serão para as vítimas de guerras e catástrofes naturais. (Salmo 26)	Meditarei o Salmo 22	Tomarei cuidado em não julgar as pessoas. (Jo 8,1-11)
Vou dedicar algumas horas para visitar idosos e com eles rezar o Salmo 70.	Vou ler e meditar, para meu crescimento espiritual, a passagem bíblica da carta aos Romanos Cap. 12.	Rezarei hoje pelos meus entes falecidos. (2Mac 12,38-46)	Rezarei o Terço pelos que não creem em Deus. (Lc 1,26-37)	Visitarei um enfermo em nome de Jesus. (Mt 25, 31-46)	Farei o terço da misericórdia, rezando pela perseverança dos seminaristas. (Jo 15,12-17)	Irei à capela do Santíssimo, para visitar Jesus Sacramentado. Diante dele, farei minha oração (Jo 6,22-71)	Consagrarei o meu dia à Nossa Senhora. (Lc 1-39-56)
Visitarei um enfermo e com ele meditarei o Salmo 102.	Vou fazer um gesto de caridade a uma pessoa desconhecida (Mt 25,31-46)	Rezarei e meditarei o Salmo 50.	Vou rezar por alguém, que sei que está sofrendo. (2Cor 1,1-7)	Ler e refletir a parábola do Filho Pródigo. Que filho sou eu? (Lc 15,11-32)	Vou separar roupas para doar a pessoas carentes. (Tg 2,14-26)	Hoje renunciarei a algo que eu goste, e oferecerei a Deus em sacrifício pela saúde de meus familiares. (Eclo 2)	Meditarei o Salmo 31.