



## DEPRESSÃO E DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

### LITURGIA:

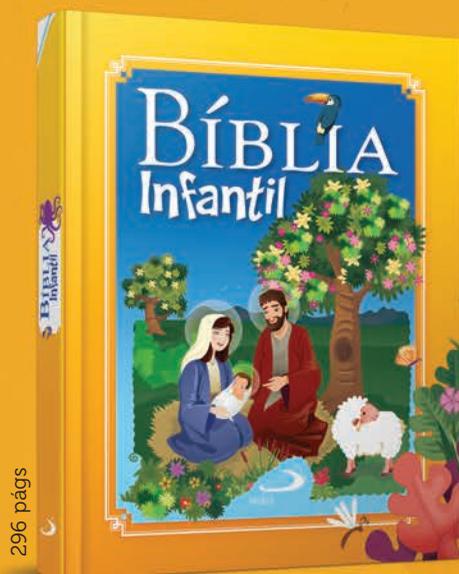
Sacrosanctum Concilium.  
Os outros sacramentos  
e sacramentais. (Parte II B)

### ESCOLA DE DISCIPULADO:

Pe. José Eduardo:  
Aprendendo a pensar sobre  
os próprios pensamentos

**NA REAL:** Na real com  
Luiz e Eneida CARMONA.  
Depressão. Os familiares  
podem e devem ajudar

# Nossa Senhora Aparecida, abençoei nossas crianças



296 págs

29 histórias bíblicas narradas em linguagem simples e ilustradas com dinamismo e muitas cores, que despertam o interesse e motivam os pequenos leitores a conhecer mais sobre Deus e sua Palavra.



37 faixas

Este CD traz canções especiais para a celebração da missa de Nossa Senhora e também permite ao fiel cantar as partes fixas da missa, valorizando ainda mais a liturgia.

## VENDAS:

11 3789-4000 | 0800-164011  
vendas@paulus.com.br

paulus.com.br





# SER FELIZ!

**T**emos um ponto em comum, o grande e constante desejo de sermos felizes! A felicidade é sem dúvida o motivo principal de todo os nossos esforços, de todos os nossos movimentos. Eu quero ser feliz, você quer ser feliz! Façamos então um trato, faça o outro feliz e pelo mesmo cinquenta por cento dos seus esforços em busca da felicidade já foram alcançados. Na matéria de capa desta edição trazemos um tema bem comum no nosso cotidiano: as doenças psicossomáticas, vidas que sofrem e muitas vezes sem perspectivas de melhora, que precisam de ajuda para serem felizes e que também precisam se ajudar procurando um especialista que pode contribuir para sua felicidade, porém, assim como todas as pessoas o que elas realmente necessitam é ser e se sentirem amadas, compreendidas, amparadas e respeitadas. O amor é o caminho certo e sem atalho para a verdadeira felicidade!

*“O amor seja não fingido. Aborrecei o mal e apegai-vos ao bem. Amai-vos cordialmente uns aos outros com amor fraternal, preferindo-vos em honra uns aos outros. Não sejais vagarosos no cuidado; sede fervorosos no espírito, servindo ao Senhor; Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração; Comunicai com os santos nas suas necessidades, segui a hospitalidade; Abençoi aos que vos perseguem, abençoi, e não amaldiçoeis. Alegrai-vos com os que se alegram; e chorai com os que choram; Sede unânimes entre vós; não ambicioneis coisas altas, mas acomodai-vos às humildes; não sejais sábios em vós mesmos; A ninguém torneis mal por mal; procurai as coisas honestas, perante todos os homens. Se for possível, quanto estiver em vós, tende paz com todos os homens.”*

(Romanos 12, 9-18)

## EXPEDIENTE

ASSOCIAÇÃO SÃO GABRIEL ARCANJO  
COMUNIDADE FRATER KERIGMA

Rua Pedro Furlan, 43 – Jardim Umuarama  
Cep: 06036-055 – Osasco – SP  
Fone: 11 – 3685-9545

E-mail: [revistaami@fraterkerigma.com.br](mailto:revistaami@fraterkerigma.com.br)

**Presidente:** Francis Pontes, fk

**Moderador de Comunicação:** Renato Duarte, fk

**Coordenação Geral:** Francis Pontes, fk,  
Renato Duarte, fk e Cyntia Regiane

**Jornalista Responsável:** Cida Diniz (MTb 23422)

**Projeto Gráfico:** Enelito Cruz

**Diagramação e Produção:**

Enelito Cruz e Cyntia Regiane

**Revisão:** Cida Diniz

**Fotografia:** Alessandro Souza, fk

**Impressão e acabamento:**

PAULUS EDITORA

Rod. Raposo Tavares, Km 18,5 – Jardim

Arpoador Cep: 05576-200 – São Paulo - SP

ISSN: 2358-4386

Tiragem 10.000 exemplares

Periodicidade mensal

## SUMÁRIO



**04 LITURGIA** Sacrosanctum Concilium - Os outros sacramentos e sacramentais (Parte II-B)

**06 ESCOLA DE DISCIPULADO** Aprendendo a pensar sobre os próprios pensamentos I

**09 NA REAL** Depressão! Os familiares podem e devem ajudar



**12 EM EVIDÊNCIA** Depressão e doenças psicossomáticas

**15 CLUBE DO ANÚNCIO** Você também é um evangelizador

**16 FORMAÇÃO HUMANA** Como o processo de aprendizagem pode produzir cura



**17 MENSAGEM DE FÉ** Saudação aos queridos irmãos em Cristo Jesus

**18 FRATER NEWS** O drama dos refugiados da Síria diante do olhar de Francisco

**20 THEOTOKOS** Imaculada Conceição

**21 UNIDOS POR DEUS** Família Santuário da Vida



# “SACROSANCTUM CONCILIUM” OS OUTROS SACRAMENTOS E SACRAMENTAIS

(PARTE II-B)

Pe. Rogério Lemos, Diocese de Osasco, Mestre em Teologia Sistemática - PUC-SP, Especializando em Liturgia, Cultura e Ciência - PUC-SP

**ERRATA:** Na página 05 da Revista anterior, no artigo saiu um erro de informação histórica. Está escrito que o Papa João XXIII é beato, o correto é **canonizado, santo desde 27 de abril de 2014.**<sup>1</sup>

**C**aros leitores façam o convite de pegarem a revista anterior e fazer uma leitura dinâmica, para que faça a ligação com o texto deste artigo. O teólogo Botte nos ilumina. Dá a nós hoje clareza para compreender melhor o que foi a reforma litúrgica, e o emprego da língua vernácula no rito latino. Não se trata nem do Botte e tão pouco da minha pessoa, em desqualificar o latim como língua oficial na liturgia, e tão pouco ainda, menosprezar ou diminuir a sua importância ainda hoje para o culto da Igreja Católica. O intuito é percebermos que por detrás do Movimento Litúrgico e posteriormente, a Reforma Litúrgica, houve um forte desejo em toda a Igreja ontem e hoje, de que todos os fiéis possam participar de uma ação litúrgica de forma mais ativa e frutuosa, vivendo uma experiência de encontro e compromisso com o Mistério Pascal.

Para percebermos como o latim entrou na ação litúrgica e porque o Ritual dos sacramentos e sacramentais não quebraram com Sagrado e nem cometeram pecado ao empregar a língua vernácula na Igreja hoje, encontramos nos estudos do Botte a seguinte afirmação: **“O latim, portanto, não é uma língua mais sagrada que o siríaco, o copta ou o etiópico.**

**É tão errado vincular o uso do latim a uma pretensa lei misteriosa, quanto querer esconder do povo o sentido das palavras sagradas. Tal ideia é não somente estranha, mas contrária à prática da Igreja dos primeiros séculos. Os fatos históricos falam por si. Assim que a Igreja encontrava em uma região uma língua de cultura dotada de um sistema de escrita, ela a adotava para a leitura da Bíblia e para a sua liturgia. Algumas liturgias orientais são celebradas hoje em línguas tão mortas quanto o latim. Quando foram adotadas, entretanto, eram bem vivas. O latim não é uma exceção. Ele se impôs em todo o ocidente porque era a única língua de cultura acessível ao povo. Portanto, em princípio, não se podia opor nenhuma objeção, ao emprego das línguas vivas. O caso em questão era o da oportunidade da mudança e disto só as autoridades da Igreja podiam decidir. Devia ser julgada segundo a eficácia da mudança que fosse possível fazer, toda ou em parte, levando em conta a expansão missionária da Igreja.”**<sup>2</sup>

O pe. Antônio Sagrado Bogaz, escreveu uma obra conjuntamente com João H. Hansen que fala justamente da Reforma Litúrgica, e a ideia principal partiu da

seguinte pergunta, que originou o nome do título do texto: Reforma Litúrgica, renovação ou revolução?<sup>3</sup>. Nesta obra fala que a reforma litúrgica “visava ultrapassar as normas fixadas, despertando novo dinamismo na linguagem e na comunicação. O Movimento Litúrgico, coloca a Liturgia no centro vital da comunidade e desperta reflexões teológicas e pastorais”<sup>4</sup>. Percebe-se que os fundamentos da Reforma Litúrgica vai muito além do uso da língua vernácula; os assuntos da Reforma Litúrgica tinham um itinerário a percorrer, para que chegasse ao uso da língua vernácula e essa pudesse proporcionar de fato aos fiéis uma melhor possibilidade de participarem na ação litúrgica da Igreja. São elencadas por Bogaz as prioridades da Reforma Litúrgica: “A contemplação dos sentimentos dos fiéis e das culturas dos povos e a capacidade de incorporar novas realidades, situações e linguagem que se apresentam sem cessar”<sup>5</sup>. Assim, teremos com a realização do Concílio Vaticano II um novo “horizonte formidável para repensar a imagem da Igreja e, portanto, de suas ações litúrgicas, promovendo uma verdadeira revolução nas práticas rituais. Mais que uma reforma, trata-se de uma profunda e serena revolução na espiritualidade e nos ritos.

A carta magna dessa revolução litúrgica, a *Sacrosanctum Concilium*, não apenas abre para novos horizontes, mas convida a repensar nossas posturas diante do mistério pascal de nossa fé. Especificamente, os artigos sobre a Adaptação Litúrgica (n.37-40) são a carta magna da inculturação da Liturgia.

### 1) O aspecto prático do rito segundo IGMR

Na IGMR encontramos as normas quanto as adaptações, traduções para a língua vernácula. Diz a IGMR que “Na assembleia litúrgica, a Palavra de Deus deve ser proclamada sempre ou com os textos latinos preparados pela Santa Sé ou com as traduções em língua vernácula aprovadas para o uso litúrgico pelas Conferências Episcopais (Brasil a CNBB), segundo as normas vigentes”, estabelecidas pelo Conselho para a Execução da Constituição sobre a Sagrada Liturgia: Instr. *De popularibus Interpretationibus conficiendis*, de 25 de janeiro de 1969.

No Brasil, a CNBB foi a responsável por realizar as traduções, e aprovar os textos em língua portuguesa, a tal modo que nenhum texto em português usado nas missas, ou demais celebrações sacramentais ou sacramental em nossa Igreja Católica no Brasil, foi feito sem a autorização e aprovação da CNBB, bem como, da Santa Sé. É a Santa Sé que detém a autoridade de conceder a aprovação final dos textos traduzidos. Alguns teólogos aproveitam da ordem cronológica para afirmar que a predileção da Igreja seja o Latim, porque é citado por primeiro. O fato é que todos os textos eram em Latim, a tradução veio depois do Concílio Vaticano II, e por isso, neste artigo 111 da IGMR, o latim veio por primeiro. Mas, temos o caso de que a língua latina não foi abolida, ela pode ser usada todas as vezes que grande número de fiéis se reunirem de diferentes línguas, culturas,

povos distintos, pode se usar a língua em latim, ou a do país que acolhe a liturgia, um exemplo foi a JMJ no Rio de Janeiro em 2013.

Outro aspecto importante para percebermos que as traduções não foram feitas de modo arbitrários, está no artigo 112 da IGMR, que diz: “O lecionário da missa deve ser traduzido integralmente, sem excetuar a introdução, em todas as suas partes. Se a Conferência Episcopal (CNBB) considerar necessária e oportuno introduzir algumas acomodações, estas devem obter antes a confirmação da Santa Sé”.

As traduções foram tão bem-feitas, que se atentaram a particularidades como veremos no texto, artigo 117 da IGMR: “ Nas traduções em línguas vernáculas não se deve omitir o título que precede o texto. A este texto pode-se acrescentar, caso se julgue oportuno, uma admoestação que explique o sentido geral da perícopes, com algum sinal adequado ou com caracteres tipográficos distintos, para que se veja claramente que se trata de um texto opcional”.

Assim sendo, as traduções evidenciam o cuidado que toda a Igreja teve em aproximar de todos nós a Palavra de Deus, dando a Igreja local (diocese) o direito de ouvir e a possibilidade de compreender o Deus que fala conosco.

### 2) As indicações a serem feitas no rito segundo IGMR

A IGMR se preocupou em oferecer indicações que ajudariam a proclamar a Palavra de Deus com toda dignidade. A IGMR afirma nos artigos 119 e 120 que se devem seguir as orientações dadas a toda a Igreja Católica de rito latino. Como veremos no art. 119: “A indicação do texto (isto é, do capítulo e dos versículos) dá-se sempre segundo a edição da nova Vulgata, excetuando os salmos; às vezes se acrescenta uma indicação ao

texto original (hebraico, aramaico ou grego), sempre que houver discrepância. Nas traduções em língua vernácula, de conformidade com o que decretar a autoridade competente em cada língua, pode-se seguir a numeração que corresponde à versão aprovada pela mesma autoridade para o uso litúrgico. Mas convém que haja sempre uma cuidadosa indicação dos capítulos e versículos, que se colocar também dentro do próprio texto à margem do mesmo, quando isso se julgar oportuno”.

No art. 120 dá as indicações quanto a norma para a leitura do texto. “Disto segue-se que nos livros litúrgicos deve haver a ‘indicação’ do texto, que se deve ler na celebração, e que não se coloca no *Elenco das Leituras da Missa*. Esta indicação se fará segundo as seguintes normas **que podem ser modificadas por decisão das autoridades competentes, segundo os costumes e conveniências de cada lugar ou de cada língua**”.

### 3) Conclusão

O estudo cuidadoso da Sagrada Liturgia em nossas comunidades, a partir da IGMR, com alguém competente e sem preconceitos, ajuda a Igreja a dar passos largos em direção a tudo aquilo que o Concílio Vaticano II sonhou e desejou para toda a nossa Igreja, para o nosso bem e da missão confiada por Jesus Cristo. O problema não está em rezar em latim ou em português, está em não querermos permitir Deus em ser ouvido e compreendido pelo seu povo. Que o Senhor continue a nos abençoar e nos ajudar a realizar este estudo, que acima de tudo, é um ato de fé. Bom estudo! ■

#### Referências Bibliográficas

- 1) [https://w2.vatican.va/content/francesco/pt/homilies/2014/documents/papa-francesco\\_20140427\\_omelia-canonizzazioni.html](https://w2.vatican.va/content/francesco/pt/homilies/2014/documents/papa-francesco_20140427_omelia-canonizzazioni.html), em 22/06/2015 as 16h25. 2) BOTTE, Bernard OSB. p. 149. 3) BOGAZ, Antonio S. e HANSEN, João H. **Reforma litúrgica: renovação ou revolução?** São Paulo: Paulus, 2012. 4) Dr. Pe. Antônio Carlos de Oliveria Souza, CSSR. In: BOGAZ, Antonio S. e HANSEN, João H. **Reforma litúrgica: renovação ou revolução?**, p. 7. 5) BOGAZ, Antonio S. e HANSEN, João H. **Reforma litúrgica: renovação ou revolução?**, p. 16.



**Pe. José Eduardo**, Diocese de Osasco  
Doutor em Moral pela Pontifícia Universidade de Santa Cruz

# APRENDENDO A PENSAR SOBRE OS PRÓPRIOS PENSAMENTOS I

**N**ossa geração foi mentalmente deformada. Fomos viciados ao não pensar. É incrível vermos como a cada dia somos mais alienados de nossa capacidade de reflexão.

Desde pequenas, as crianças são invadidas por um assédio de estímulos sensoriais que aos poucos vão laceando suas mentes, fazendo-as perder a capacidade de introspecção. Para distraí-las do choro, os pais lhes fazem assistir animações que vão interagindo com elas, como que as induzindo a dançar, a pular, a brincar. Contudo, habituadas ao estímulo, elas precisam ser submetidas a estímulos ainda mais intensos. Chegam os jogos, que se vão tornando obsoletos; e, depois, os videogames, os celulares, os computadores... e a onda das interações se vai agigantando, até o momento em que o jovem não consegue mais se concentrar sobre nada: ora é interrompido pelas notificações do WhatsApp ou do Facebook, ora está jogando com qualquer aplicativo, e, mesmo quando estaria em silêncio, distrai-se com qualquer MP3, deixando até mesmo de dormir, dormindo apenas quando o corpo desmaia porque não pode mais suportar a requisição dos aparelhos.

Por onde vai, carrega fios, ornamentando-se com estes eletrônicos quais penduricalhos modernos, esteticamente até muito parecidos com aqueles ostensivos apetrechos indígenas. E vai pela rua o indiozinho moderno, embriagado num mundo fechado, incapaz de olhar para si mesmo...

Desacostumado à reflexão, têm pânico de sentir-se só, em silêncio. Quantas pessoas há que, deixadas sozinhas em casa, não se suportam a si mesmas, não sabem ficar em companhia de seus próprios pensamentos, e, apenas se dão conta de seu isolamento, correm para a televisão, fazendo de seus ruídos impessoais a companhia fingida que

as liberta da sensação mesma da solidão. É um autoengano, mas que funciona para se libertar da fobia do silêncio.

Desaprenderam, assim, a lidar consigo mesmos, a pensar na vida, ganhando terror por tudo que signifique simplesmente ponderar o sentido de suas escolhas.

**Sentido...** Este é o norteamento que não apenas perfaz logicamente todas as nossas intencionalidades, mas nos retira do âmbito do incerto, fazendo-nos caminhar para uma direção precisa, clara, atinada, dando-nos a percepção de que, na verdade, nos movemos livremente porque somos movidos pelo vislumbre de um bem que nos ultrapassa, gerando em nós por Si uma verdadeira atração.

**Atração...** É a real constatação de que há algo para além de nós que nos arrouba, desencapsulando-nos de nossa mesmidade, desenclausurando-nos de nossa intimidade, fazendo-nos buscar certos bens que não podemos ter em nós mesmos. Não há pessoa que se baste, nem que se sustente a si mesma sem buscar qualquer outro recurso; precisamos não apenas de alimento, vestuário e habitação, mas carecemos de satisfações inumeráveis, que as elencar seria desnecessariamente cansativo. É para dissuadir-nos de nossa não autossuficiência que nos habituamos a desconcentrar-nos deste fato, como que nos alheando dele mediante qualquer distração.

**Distração...** É este demover-se da atração, desatentando-se dela, vertendo o olhar noutra direção, despersuadindo-se do que é verdadeiramente importante, grave, decisivo. A insuportação de nossa geração a tais perquirições é o que a torna tão superficial, afeita ao brincar, a pôr-se zoeira. Alguém já disse que o Brasil é »

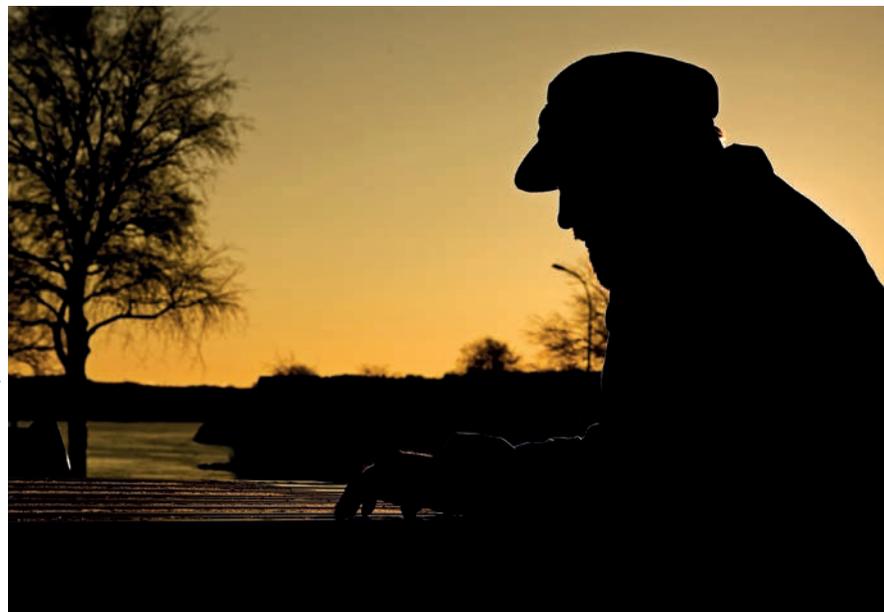


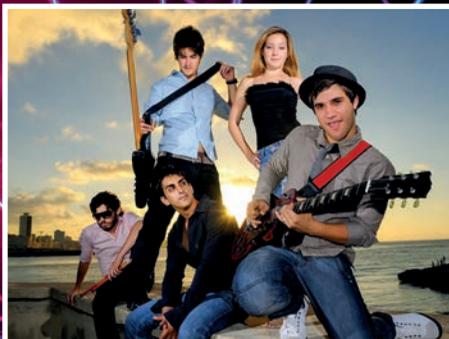
FOTO: SIMPLEFOTO/INGIMAGE

# Tudo pra você em um só lugar!

## Scallamusic



**VENDA DE INSTRUMENTOS,  
EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS**



**CURSOS  
DE MÚSICA**



**PROJETOS DE SONORIZAÇÃO  
E ACÚSTICA (IGREJAS)**

e muito mais... **ESTÚDIOS DE ENSAIO E  
GRAVAÇÃO – MANUTENÇÃO (LUTHIERIA)**

**WWW.SCALLAMUSIC.COM.BR**

**(11) 3682-6626 / (11) 3699-0292**

**AV. YARA, 154 – VILA YARA  
OSASCO – SP**

**UDIAÇO**

*25 anos*

Matriz - Carapicuíba  
(11) **4189.9144**

Guaruja  
(13) **3344.3333**

São Carlos  
(16) **3363.2020**

## AÇO P/ CONSTRUÇÃO CIVIL

SERVIÇO DE CORTE E DOBRA

ARMAÇÃO DE COLUNAS, VIGAS  
E SAPATAS SOB MEDIDA

**ENTREGAMOS  
QUALQUER QUANTIDADE**



**GO GERDAU**

[www.udiaco.com.br](http://www.udiaco.com.br)

**CORTE  
& DOBRA**

» uma sociedade lúdica. E com certa razão, pois gostamos de levar as coisas com certo ligeirismo abusivo, demasiadamente bufão, caçoador, que nos torna tão pouco profundos, quase incapazes de levar perseverantemente um pensamento às suas últimas consequências, a o peneirarmos até chegarmos à sua quintessência.

*Atractio, distractio.* É no desdobrar destes dois verbos antagônicos que nos encontramos meio perdidos, trancados em minúcias tolas, focados em movimentos, polarizados em ritmos, muito ocupados com ocupações que ocupam o que de menos digno há em nós, enjaulados num cubículo existencial em que cabemos somente nós e nós mesmos.

O homem, porém, não foi criado para revolver-se em globo tão minúsculo. Temos um fim, e este é de acordo com a nossa natureza humana. Somos intelectivos, e é inteligindo que somos ativamente humanos e, portanto, nos realizamos, nos tornamos felizes.

É aqui que nosso horizonte se obnubila. Nossa inteligência foi capaz de criar tanta tecnologia para... destruir-se a si mesma. De fato, ela se destrói, porque nos torna dependentes de tudo que nos independiza dela. Tremenda escravidão, que nos encarcera nos labirintos de nossa própria rejeição a sair deles. Contudo, este perder-se de si mesmo não é insolúvel; há como evadir-se dele!

Mesmo que nossa capacidade de concentração se tenha minimizado a níveis quase patológicos, sempre é possível reeducar-se para aquela argúcia que nos devolve a nós mesmos, restituindo nossa própria habilidade de pensar.

Obviamente, isto não se dá sem uma profunda ascese, sem a higienização dos assédios sensoriais, sem certa disciplina que nos preserva dos estímulos, proporcionando-nos amar a quietude, apreciar a maravilha de poder serenar-se para pensar, refletir, produzindo um ócio produtivo. Sem o apreço por uma vida saneada de demasiados alertas não pode haver um

verdadeiro desenvolvimento de nossa mente. *A vida loka* é louca mesmo!

Por isso, é muito importante aprendermos a domar a impertinência destes despertadores. Desligar o computador e a televisão, desativar notificações, pôr o celular em modo avião, limitar os momentos em nosso dia nos quais verificamos estes aparelhos. Estas e outras medidas de prudência nos permitirão nos dominarmos novamente.

Na medida em que criamos um ambiente de maior estabilidade, nossa mente vai voltando aos poucos àquele autodomínio característico de quem sabe aonde quer chegar.

Muitas de nossas instabilidades emocionais se devem ao fato de vivermos sequestrados por estímulos. Alguém que vive em função da televisão, por exemplo, alegra-se ou se entristece em dependência daquilo que é transmitido na telinha. Quando aprendemos a nos emanciparmos disso, ganhamos o senhorio sobre nossos sentimentos. Existem pessoas que alteram seu humor sem saber o porquê; se prestassem mais atenção àquilo de que sua mente se alimenta, seriam mais criteriosos, atraídos pelos objetivos mais nobres da vida, menos distraíveis por estes entretenimentos banais, e, portanto, mais equilibrados emocionalmente.

A reforma de nossa mente, neste sentido, requer de nós uma atitude sensata de verdadeira autonomia dos estímulos, exercendo a liberdade verdadeira, que consiste não apenas em fazer o que se quer, mas em querer aquilo que consiente e logicamente nós conhecemos como bom e digno de uma vida verdadeiramente humana, elevada, perfeita.

É preciso emergir-se deste oceano em convulsão de pruridos descontrolados como um sujeito que os sabe controlar e decidir pensar sobre si mesmo, autodeterminando-se, resolvendo a viver, e não ser vivido por outrem. ■

(Continua...)



**VENDE – COMPRA – ALUGA  
ADMINISTRA**

**JAGUARÉ – SÃO PAULO**

**Apartamento para Venda.** 2 Dorm., sala 2 ambientes, 1 vaga de garagem, varanda e jardim

**R\$ 290.000** Ref. 5820



**INNOVA – SÃO PAULO**

**Apartamento para Venda.** 2 Dorm. sendo 1 Suíte; 57m<sup>2</sup>, Armários na Cozinha e Área Serviço

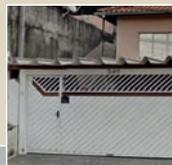
**R\$ 360.000** Ref. 5470



**JARDIM BELMONTE – SÃO PAULO**

**Casa para venda.** 3 Dormitórios sendo 1 Suíte; Sala; Cozinha; 2 Vagas de Garagem; Área Útil: 125 m<sup>2</sup>

**R\$ 330.000** Ref. 5924



*ATENÇÃO PROPRIETÁRIOS* Todas Regiões  
Trabalhamos com aluguel garantido, CONFIRA!

**MATRIZ**  
Rua Coronel Jaime Americano,  
26 Vila São Francisco – SP

**Tel: 3718-7311**  
E-mail: [sololar@solo-lar.com.br](mailto:sololar@solo-lar.com.br)

**FILIAL**  
Rua Caçapava, 108 – City Bussocaba –  
Osasco – SP

**Tel: (11) 3609-3373**  
E-mail: [sololarimoveis@bol.com.br](mailto:sololarimoveis@bol.com.br)

Acesse Já:

**[www.solo-lar.com.br](http://www.solo-lar.com.br)**

# “DEPRESSÃO! OS FAMILIARES PODEM E DEVEM AJUDAR”

As considerações de psicólogos experientes, católicos, conhecedores da Doutrina da Igreja sobre essa terrível doença



FOTO RENATO DUARTE

**A** cada dia encontramos mais e mais pessoas com Depressão. Uma doença silenciosa que quando aparece pode levar o indivíduo ao fundo do poço muito rapidamente. A revista AMI foi até Santana (Zona Norte da Cidade de São Paulo) e traz na real a palavra de Psicólogos católicos sobre o assunto.

**Como começou esse trabalho sobre depressão na comunidade Unidos em Cristo?** Depois da fundação de nossa comunidade Unidos em Cristo surgiu esse trabalho chamado “Restaura-me,” que é um dos trabalhos da comunidade onde tentamos juntar a fé e a ciência todas as Sextas-feiras das 20 as 22 horas aqui mesmo na Rua Dr. Gabriel Piza, 566. Há uns dias atrás nós falamos sobre depressão e resiliência. Resiliência é um termo que a psicologia está usando bastante que em poucas linhas, significa uma pessoa passar pela dificuldade sem sucumbir. Então todo mundo tem problemas, todos nós temos problemas. Financeiros, problemas sociais, de saúde e uma série de outros problemas. Só que cada um passa por isso de uma determinada forma. Uns sucumbem,

**LUIZ CARMONA E ENEIDA CARMONA** - PSICÓLOGOS SÃO CASADOS HÁ 38 ANOS. TÊM DOIS FILHOS E QUATRO NETAS. ATUAM COMO PSICÓLOGOS CLÍNICOS EM SEU CONSULTÓRIO SITUADO À RUA JOVITA, 546, SANTANA, SÃO PAULO, FONE 3422-5025, E-MAIL: PSI.LUIZCARMONA@GMAIL.COM. PSICÓLOGOS PERITOS DO TRIBUNAL ECLESIASTICO DE SÃO PAULO FUNDADORES DA COMUNIDADE UNIDOS EM CRISTO - RUA DR. GABRIEL PIZA, 588, SANTANA, SÃO PAULO, CAPITAL - FONE 2099-0602, SITE: WWW.COMUNIDADE UNIDOSEMCRISTO.COM

adoecem, outros até se suicidam, outras passam pelo problema, sofrem a mesma pressão desse problema sem sucumbir, sem adoecer, sem ter maiores problemas.

**Qual a principal diferença entre a psicologia voltada para o cristianismo e a psicologia secular. Tem essa diferença?**

**Luiz** - Tem. A primeira coisa que existe é que uma pessoa quando vai para o curso de psicologia não ouve falar de Igreja em hipótese alguma. Fé é uma coisa, ciência é outra e não se pode misturar nada disso. Inclusive o cristão católico de cer-



**Atendimento 24HS**  
Com sede e frota própria



- ▶ **HIDROJATEAMENTO**
- ▶ **LIMPA FOSSA**
- ▶ **HIDRÁULICA**
- ▶ **CONTROLE DE PRAGAS**
- ▶ **DESENTUPIMENTO**
- ▶ **LIMPEZA DE CAIXAS**
- ▶ **OUTROS SERVIÇOS**

O Grupo Alternativa é uma Empresa do ramo de Prestação de Serviços, especializada em controle integrado de pragas urbanas, desinsetização, descupinização, desratização, lavagens de fachadas, desentupimento, impermeabilização e limpeza de caixa d'água em geral, hidráulica, canos de cobre e desobstrução de conduítes

**alternativadesentupidora.com.br**  
atendimento@alternativadesentupidora.com.br

GRUPO  
**ALTERNATIVA**

**Ligue:**

**11 3695-5000**

**11 3695-8800**

**0800-773-4003**

ta forma sofre um certo preconceito por ser seguidor da Igreja e ter sua fé. Então as pessoas não admitem qualquer tipo de debate a respeito, qualquer situação a respeito. As pessoas saem totalmente desse conceito. Inclusive o psicólogo não deve falar de religião, não deve falar de fé dentro do consultório, na terapia. É lógico que a gente não está dentro do consultório para fazer oração para ninguém. Nós estamos dentro do consultório como profissionais da área da psicologia. Então nós tratamos, nós trabalhamos essa condição psicológica do paciente. Entretanto eu e minha esposa não descartamos em hipótese alguma a possibilidade de que a fé da pessoa pode ajudá-la e muito. Existem algumas situações diferentes, da pessoa que só faz a terapia, outra é da pessoa que faz a terapia e também toma a medicação que é pertinente. Se nós pegarmos Eclesiástico 38, lá fala exatamente sobre o dom do médico de prescrever medicamentos e as curas pertinentes. Um outro contexto é quando a pessoa faz terapia, toma medicação e também trabalha sua espiritualidade; e os resultados são fantásticos. É um resultado muito bom e muito mais abrangente, completo e concreto.

**E o que diferencia o tratamento com psicólogos aqui na comunidade para o tratamento secular?**

**Luiz** – A diferença é que nós temos o entendimento de uma pessoa católica que vem nos procurar. Quando ela fala a respeito da sua fé nós entendemos o que vem

a ser isso pelo fato de também sermos católicos. Como psicólogo o entendimento fica mais amplo para poder ajudá-lo.

**Eneida** – O consultório é como o Luiz falou, não tem como, nem podemos, é uma questão de ética natural de não ser abordada a religião, mas a espiritualidade que acaba se identificando com uma religião, isso não tem como não abordar, a pessoa traz isso na terapia e quando você vê foca a questão da Igreja. Recordando o Catecismo da Igreja Católica: O homem é um ser de corpo e alma espiritual. “O corpo do homem participa na dignidade da “imagem de Deus”: é corpo humano precisamente por ser animado pela alma espiritual, e a pessoa humana na sua totalidade é que é destinada a tornar-se, no Corpo (Místico) de Cristo, templo do Espírito.” (CIC 364)

Não tem como eu cuidar do corpo, por que o psicólogo não orienta uma questão de medicamento, tem que ser o psiquiatra, mas e a alma? Que é aquele conteúdo tão pessoal, a alma espiritual, esse é o entendimento de um psicólogo. No nosso caso somos católicos, não tem como eu olhar uma pessoa com o olhar de psicóloga e não perceber que essa pessoa não é só um ser psicológico emocional. Ela é um ser espiritual. E muitas angústias estão ali. Naquilo que é dimensão psicológica, emocional e espiritual, independente até de religião, focando a nossa religião Católica, com respeito a todas as religiões. A Igreja Católica traz a pessoa de Jesus Cristo, tão Íntimo Nosso. Um Deus que é Deus e se faz

homem como nós, nosso irmão. Deus que é Pai e a figura de Maria, Nossa Mãe. Eu não tenho como não falar da importância dela. Ela não é mais que Deus, mais que Jesus, mas é a pessoa feminina materna que entra na história.

**Então o que é depressão?**

Segundo o dicionário da língua portuguesa, depressão é o ato ou efeito de deprimir(-se) e cova ou cavidade de pequena profundidade. Por outro lado, a depressão (doença), tão comentada entre as pessoas, muitas vezes é confundida como tristeza. Entretanto depressão não é tristeza. É uma doença que precisa de tratamento com terapia (psicólogo), em alguns casos, com medicamento (psiquiatra), sendo que é muito importante também a prática de atividade física, e como cristãos católicos, também não dispensamos a prática da oração que aliás, a ciência tem comprovado, ajuda muito no processo de cura da doença.

**Essa doença afeta muitas pessoas?**

Aproximadamente 18% das pessoas vão apresentar depressão em algum momento da vida. Quando a doença está presente, e esta não é tratada adequadamente, demora alguns meses para que os sintomas desapareçam, mas é importante entender também, que se não houver tratamento apropriado, a depressão “volta a atacar”.

**Então quem já teve depressão, pode voltar a ter a doença outra vez?**

Sim, a pessoa que já teve depressão, tem cerca de 50% de possibilidades de ter a doença novamente; quem teve por duas vezes, 70% de possibilidades e, no caso de três vezes, com sintomas bem acen-tuados, esse número pode chegar a 90% de probabilidade.

**Quais são os sintomas da depressão em uma pessoa?**

Primeiramente, devemos considerar que na depressão, há uma espécie de desorganização no funcionamento dos

**N.E.C. NÚCLEO DE EVANGELIZAÇÃO E CIDADANIA**

CURSOS: VIOLÃO, ELÉTRICA RESIDENCIAL, BIJUTERIA, CABELEIREIRO, BALÉ, ARTESANATO EM MADEIRA E EM JORNAL, TRICÔ

**3448-3078** PROF **Candal**

[www.professorcandal.xpg.com.br](http://www.professorcandal.xpg.com.br) [joacandal@ig.com.br](mailto:joacandal@ig.com.br)

**Rua imperatriz, 70 Sto Antonio - Osasco - SP**




neurotransmissores no cérebro. Os sintomas mais comuns são: a falta de ânimo, de disposição para a pessoa executar o que antes ela fazia com prazer. O humor dessa pessoa fica deprimido e se mostra incapaz de sentir prazer na realização de alguma coisa. Ocorre comumente o comprometimento do sono e do apetite, pensamentos negativos, falta de esperança e sentimento de desamparo, onde o emocional dessa pessoa fica muito comprometido, além de sua capacidade para o trabalho, lazer e relacionamento tanto afetivo, quanto social.

#### **A família da pessoa que tem depressão pode ajudar? Como?**

Sim. Os familiares podem e devem ajudar, tendo em mente que aquele ente querido que antes interagiu, conversando, brincando, rindo, agora não está em condições para fazê-lo. Não se deve rotular, acusar o outro de preguiçoso, corpo mole, entre outros termos que frequente-

mente são usados para tentar “reanimar” a pessoa, pois ela não está em condições plenas de responder eficazmente a “tais tentativas de incentivos”, aliás, isso só prejudica mais o doente, pois é uma demonstração de depreciação por parte do familiar e não de ajuda. Devemos entender a doença e o doente, aproximá-lo o máximo possível da convivência familiar e social, o estimulando quanto ao tratamento psicológico, na utilização dos medicamentos prescritos pelo psiquiatra, nas atividades físicas e em sua religiosidade.

#### **Quem tem mais depressão, o homem ou a mulher?**

A mulher tem maior probabilidade de ter depressão, pois ela passa por vários processos hormonais durante a vida: o início dos ciclos menstruais, a gravidez, o parto e, depois, a menopausa. Há uma alteração gigantesca na condição hormonal da mulher, o que a deixa mais predisposta à

depressão. Tanto que a incidência é maior no período da gravidez, parto e pós parto, onde os hormônios femininos estão bastante aflorados.

#### **Queremos fazer uma observação:**

É muito importante nos conscientizarmos da ciência como meio de ajuda específico, para buscarmos a cura das doenças. Não devemos jamais, nos auto medicar, ou parar de tomar as medicações prescritas pelos médicos por conta própria, assim como não podemos em meio a um tratamento psicológico, julgar por livre e espontânea vontade, que já estamos bem e parar com tal acompanhamento. Todavia, não se pode ignorar que as orações específicas, podem nos ajudar muito a superar crises, sejam elas emocionais, psicológicas ou biológicas inclusive. Uma palavra bíblica que pode nos auxiliar a entendermos tudo isso, está citada em Eclesiástico 38, 1-15. Leia, estude, nos procure se precisar e que Deus te abençoe. ■

**37 ANOS**  
de tradição!

# TAPEÇARIA Gil

*Decoração em Geral*

CORTINAS PRONTAS E SOB MEDIDA  
CARPETES – PISOS LAMINADOS – PERSIANAS  
PAPEL DE PAREDE – TAPETES DIVERSOS

[www.cortinasosasco.com.br](http://www.cortinasosasco.com.br)

**(11) 3699-6006 (11) 3699-6846**

Rua Antônio Agú, 1001 – Centro – Osasco – SP

**Promoção  
EXCLUSIVA**

Apresente a  
revista AMI e  
compre Piso  
Laminado  
Eucaflor Prime  
em **10x**  
sem juros

**ORÇAMENTO SEM  
COMPROMISSO!**

# DEPRESSÃO E DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

Entenda o que é, e como é possível vencê-la com oração, tratamento especializado e o apoio das pessoas que te amam

Por Cyntia Regiane José\*

**N**o último século, a depressão e as doenças psicossomáticas tornaram-se doenças muito comuns em nosso meio. Estima-se que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo desenvolve a depressão em algum momento da vida. Para que possamos compreender melhor nossos irmãos que sofrem de depressão é preciso que fique claro que ela é uma doença real, não é sinal de loucura, nem de preguiça e irresponsabilidade. Um livro muito interessante que aborda a depressão é o livro *Philia*, escrito pelo Padre Marcelo Rossi que também enfrentou a depressão. Ele faz citações sobre o que algumas pessoas pensam sobre a doença e mostra claramente que ainda existe preconceito e desinformação a respeito: “Já ouvi muitas pessoas dizendo que depressão é coisa de gente desocupada... Gente que pode se dar ao luxo de se entregar diante da primeira dificuldade que encontra pelo caminho. Quem pensa dessa maneira está muito enganado”.

*“...ouvi pessoas dizendo que um verdadeiro cristão não pode sofrer de depressão. Até na Bíblia há casos em que esse mal acomete os mais fiéis servidores do Senhor. Lembro aqui o exemplo do profeta Elias... Os sintomas estão bem escritos no Primeiro Livro dos Reis.”* A depressão pode acometer pessoas em qualquer faixa etária, etnia e sexo. As mulheres

são duas vezes mais acometidas que os homens, acredita-se que isso ocorra em virtude das oscilações hormonais a que estão expostas.

A depressão é um transtorno de humor que causa tristeza profunda, desesperança, diminuição da energia e do ânimo, baixa autoestima e sentimento de culpa. Estes sentimentos permanecem praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos. A pessoa perde a vontade de realizar suas atividades cotidianas, até mesmo as que davam satisfação. A falta de esperança leva a pessoa a uma vida ausente de projetos e sonhos, e ao receio de criar alguma expectativa para o seu futuro.

É importante distinguir a depressão daquela tristeza transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, desentendimentos

familiares ou dificuldades econômicas. Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas.

O entendimento sobre quão intenso pode ser o sofrimento de uma pessoa que sofre de depressão pode ser difícil para pessoas que nunca enfrentaram algum tipo de distúrbio psíquico que o levasse ao sofrimento. E desta maneira, é muito comum ocorrerem situações em que as pessoas com depressão não são compreendidas.

Há uma série de estudos que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, alterações relacionadas aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células e que atuam em diversas funções exercidas pelo

sistema nervoso, como regulação do humor, da ansiedade, do sono, da concentração e da memória.

Acontecimentos estressantes na vida das pessoas podem dar início a um episódio depressivo. Contudo tais eventos não podem ser responsabilizados pela manutenção da depressão. Os eventos estressantes provavelmente disparam a depressão nas pessoas predispostas.

Em algumas situações a depressão, a ansiedade e outros distúrbios psíquicos podem fazer com que o corpo reaja dizendo que algo não está bem, isso pode causar danos físicos e alterações clínicas detectáveis por exames de laboratório. Assim surgem as doenças psicossomáticas, nas quais as pessoas desenvolvem, por exemplo, alergias, inflamações, enxaquecas e dores pelo corpo, em função de causas psicológicas.

A pessoa passa a necessitar não apenas do tratamento psíquico, mas também do tratamento das doenças físicas desenvolvidas. Pessoas que têm dificuldade em expressar suas emoções verbalmente, acabam por externar seu sofrimento através do corpo. A falta de perdão a uma ofensa também pode, com as feridas latentes deixadas na alma, causar transtornos psíquicos e desencadear prejuízos físicos.

Deste modo, vamos por em prática o que dizemos no Pai Nosso: “assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido”, pois Cristo em sua misericórdia nos perdoou. Pode ser difícil no começo, mas deixando a raiva e o orgulho de lado, com o poder da oração tudo podemos.

Para que o combate à depressão se inicie, é necessária, em primeiro lugar, a informação sobre a doença, tanto para a pessoa que está doente, como para as pessoas de sua convivência.

Não devemos deixar de buscar ajuda por medo e muito menos por vergonha. A busca por ajuda profissional é fundamental. Lembre-se que os médicos e psicólogos possuem os conhecimentos técnicos e científicos necessários e que eles também são instrumentos de cura »



» do Senhor. Muitos indivíduos, que não admitem a doença, acabam por buscar alívio no álcool e nas drogas e iniciam um processo de dependência.

Aproximadamente 2/3 das pessoas com depressão não fazem tratamento.

A maioria dos pacientes não tratados irá tentar suicídio pelo menos uma vez. Sendo que 17% conseguem se matar.

Muitas vezes, pode ser necessário um tratamento medicamentoso, em outros casos poderá ser indicado somente acompanhamento psicológico, ou as duas interações podem ser associadas de acordo com a prescrição médica.

Com o tratamento correto, de 70% a 90% dos pacientes recuperam-se e voltam a viver normalmente, com suas capacidades totalmente restabelecidas, voltam a ter alegria de viver, sonhos e planos.

Se você convive com alguém que está com depressão, apoie esse irmão, dê acolhimento, atenção e amor. Incentive-o a realizar o tratamento da doença da maneira recomendada.

Se você está enfrentando um momento de depressão, por favor, não desista de lutar contra a doença. Inicie seu tratamento procurando um psicólogo ou um médico psiquiatra, e mantenha-se firme na fé, orando, lendo a Bíblia e indo a missa. Jesus opera muitos milagres, de várias maneiras, e por meio dos profissionais da saúde também. O próximo milagre pode ser o seu, então creia que a sua cura virá, no momento certo virá.

#### DICAS PARA VENCER A DEPRESSÃO

A chave para a recuperação da depressão é começar com algumas metas pequenas. No início não exija demasiado de si, possivelmente não fará tudo aquilo a que se propõe, não tem problema, leve as coisas um dia de cada vez. Aos poucos por cada ação, seu ânimo se elevará, pouco a pouco irá sentir os seus níveis de energia aumentarem.

**Procure ajuda profissional se necessário: É de vital importância que**

você procure ajuda para combater a depressão, não tente passar por esta batalha sozinho. Se você acredita ter depressão ou tem dúvidas procure um psicólogo ou um médico psiquiatra. **Busque o restabelecimento da esperança por meio da fé:** Para recuperar a esperança perdida precisamos prestar atenção nas palavras de Deus. A leitura diária da Bíblia irá preencher sua mente com bons ensinamentos e pensamentos. Além disso, vá à missa todos os domingos comungar Jesus, Ele dá sentido a tudo e é o único que pode adentrar ao mais profundo de nosso ser para nos curar de toda tristeza da depressão. **Pesquise sobre a depressão:** O conhecimento é uma forma importante para se entender que a depressão é uma doença real, que deve ser tratada com seriedade. **Desafie o isolamento e tente criar e manter uma boa rede de apoio:** Quando você está deprimido, sente-se mais confortável ficando sem fazer nada, recolhendo-se para dentro de si mesmo. Mas procurar o apoio de pessoas que o amam e se preocupam com você é uma parte importante do processo de cura. Diga às pessoas que você confia, que você está deprimido e gostaria de ter a sua compreensão. Saber sobre o que você está enfrentando, irá permitir que as pessoas possam apoiá-lo de uma maneira melhor. Com o passar do tempo, estar perto de outras pessoas fará você sentir-se menos deprimido. **Faça coisas que gosta ou gostava de fazer:** Um dos sintomas mais incapacitantes da depressão é a paralisia da vontade. Tendo isso em mente, tente fazer coisas que se lembra que gostava e lhe davam satisfação. Seja um hobby antigo ou um esporte que você gostava. **Durma o tempo suficiente:** Em mé-

dia oito horas de sono. A depressão geralmente envolve problemas de sono. Se você está dormindo pouco ou muito, o seu humor será afetado com isso. **Identifique agentes causadores de estresse:** O acúmulo de estresse pode prolongar e agravar a depressão. Tente descobrir todas as coisas possam estar provocando estresse em exagero, depois faça um plano para evitá-las ou minimizar o seu impacto. **Pratique atividade física regularmente:** A atividade física libera uma substância na corrente sanguínea chamada endorfina. Ela melhora o bom humor e aumenta a disposição física e mental, tendo grande efeito positivo no tratamento da depressão. Comece aos poucos, com uma simples caminhada em volta do quarteirão. Posteriormente, tente incorporar gradualmente no seu dia-a-dia alguma forma agradável e fácil de exercício físico, de forma regular e programada. **Cuide do seu visual:** Pode ser fácil deixar-se levar pelo desânimo quando você está deprimido e não prestar atenção em sua aparência. Reintroduzir a atenção diária a sua aparência pode ajudar a melhorar seu humor e dar-lhe uma sensação de bem-estar. **Desafie os pensamentos negativos:** A depressão funciona como um filtro que deturpa grande parte dos pensamentos. Quando se está deprimido, a forma de raciocinar altera-se para um padrão negativo de pensamento. Para poder adotar pensamentos mais positivos no seu dia-a-dia é importante substituir os pensamentos negativos e pessimistas por pensamentos mais adequados e capacitadores. A psicoterapia é uma opção extremamente útil para promover a redução do pensamento. ■

#### Referências Bibliográficas

- 1) LUCAS, Miguel. Escola Psicologia. Disponível em: <http://www.escolapsicologia.com/como-lidar-com-a-depressao/>. Acesso em: 31 de Maio de 2015.
- 2) VERONESE, Ciccio. WikiHow. Disponível em: <http://pt.wikihow.com/Enfrentar-a-Depress%C3%A3o>. Acesso em: 31 de Maio de 2015.
- 3) VARELLA, Drauzio. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/letras/d/depressao/>. Acesso em: 31 de Maio de 2015.
- 4) VARELLA, Drauzio. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/drauzio/diagnostico-de-depressao/>. Acesso em: 31 de Maio de 2015.
- 5) PSICOSITE. Disponível em: <http://psicosite.com.br/tra/hum/depressao.htm>. Acesso em: 31 de Maio de 2015.
- 6) MINHAVIDA. Disponível em: <http://www.minhavida.com.br/saude/temas/depressao>. Acesso em: 31 de Maio de 2015.
- 7) ROSSI, Padre Marcelo. *Philia, Derrote a depressão, o medo e outros problemas aplicando o Philia no seu dia a dia*. 1ª Edição. Editora Globo, São Paulo, 2015.



**CLUBE DO ANÚNCIO** Você também é um evangelizador

Eduarda Fenandes, fk

## VOCÊ TAMBÉM É UM EVANGELIZADOR!

O trabalho de evangelização dá novo sentido a vida do ser humano

**“O QUE VOCÊ FAZ, EU NÃO POSSO FAZER.  
O QUE EU FAÇO, VOCÊ NÃO PODE FAZER.  
MAS JUNTOS, VOCÊ E EU PODEMOS FAZER  
ALGUMA COISA GRANDE.”**

**Madre Tereza de Calcutá**



AS DOAÇÕES PARA A **ASSOCIAÇÃO SÃO GABRIEL ARCANJO** podem ser feitas através de débito automático ou depósitos no valor mínimo **R\$ 15,00** para cobrir as despesas bancárias.

**Banco Bradesco** (237) Ag. 2271-3 | C/C 20.200-2

**N**esta edição podemos colocar o Clube do Anúncio em ações diferentes, mas com a mesma intenção: doar..., pois isso aconteceu na festa do Glory Day, onde o resultado mostrou como é importante ser evangelizador e evangelizar.

No dia 06 de Junho tivemos a Festa do Glory Day, quando comemoramos os 10 anos da Frater Kerigma, com muita alegria e disposição, com muita força e coragem de todos, para que esta festa acontecesse, para honra e glória do Senhor. Contamos com os membros da FK e a maior surpresa foi contar com um grande número de pessoas da Escola de Discipulados, estudantes do Catecismo da Igreja Católica, ou seja, irmãos evangelizados e evangelizadores.



Se colocaram prontos ou procuraram estar, de forma a se doar pela obra do Senhor, aprendendo a cada momento a ser generosos e pacientes com todos. Assim foi esse Dia de Glória, e ao mesmo tempo de alegria para a FK e para todos aqueles que estavam engajados e na torcida para que tudo acontecesse, e que nada pudesse atrapalhar o acolhimento para com as

pessoas que passaram por lá. Madre Teresa de Calcutá fala: “O importante não é o que se dá, mas o amor com que se dá”. Somente assim podemos evangelizar e deixar cravado em nossos corações a magia e alegria de poder ajudar a nossa comunidade e o próximo. Existem várias maneiras de evangelização. O Clube do Anúncio é uma delas, onde pedimos sua colaboração para a manutenção da FK mensalmente, por meio de doação em espécie que mantém externamente a obra. Mas existe uma doação que não tem preço: a do coração aos olhos de Deus, o Glory Day. Agradecemos a todos os co-evangelizadores fiéis do Clube do Anúncio e com alegria saudamos os novos sócios, e conclamamos a todos que puderem e quiserem, tornarem-se sócios evangelizadores por meio do Clube do Anúncio, para que possamos continuar o nosso carisma: **Anunciar o Evangelho de Jesus Cristo através dos meios de comunicação, com um profundo Amor e Respeito pela pessoa humana.** ■

A **Frater Kerigma** agradece aos participantes do Clube do Anúncio e recebe com muita alegria os novos membros:

**Vera Lúcia Batista Abreu** **Marcelo Bezerra Duarte**

**Alexandre Figueiredo Renze** **Vandete Barbosa Gomes Renze**



**FORMAÇÃO HUMANA** Rede de Desenvolvimento Social Frater Kerigma

Vera Moreira, fk

## “COMO O PROCESSO DE APRENDIZAGEM PODE PRODUZIR CURA”

**Vera Moreira**, Co-fundadora, Moderadora Provincial e Moderadora de Ação Social. **Pedagoga e Professora de Estudos Sociais**. Apresenta de segunda a sexta-feira o programa Casa de Deus, das 16h às 18h na **Rádio Frater** - [www.radiofrater.com.br](http://www.radiofrater.com.br)

**S**egundo o método preventivo de Dom Bosco, além da disciplina numa sala de aula, o bom educador deve saber moldar a personalidade, corrigir os defeitos, estimular as qualidades, fazendo-os amar os princípios que orientarão à vida.

Dizia também que era impossível educar bem a juventude se não se lhe conquistar a confiança. Quando for necessário, repreender de modo paternal e afetuoso e não de modo esmagador. Basicamente, entendia que a natureza humana é feita para o equilíbrio: não sufocar a liberdade, nem muito menos permitir uma indisciplina desenfreada. Portanto, apesar de toda vivacidade e afeto no trato com os jovens, estes sempre mantinham uma atitude de respeito e admiração para com seu mestre.

Dom Bosco usava também do recurso das artes, música, a ponto de dizer que

a casa sem música é como um corpo sem alma. Através do conhecimento, da eficácia e do sucesso de tal método, a Rede de Desenvolvimento Social Frater Kerigma a exemplo de Dom Bosco, não somente se preocupa com a formação técnica, mas em realizar o desenvolvimento humano, em construir relações sociais, elevar a autoestima, ampliar os relacionamentos, concentração, autoconhecimento, despertar talentos e uma melhor qualidade de vida.

Coroando, para uma boa educação, a formação religiosa deve ocupar lugar principal, pois sem o amor de Deus e auxílio da graça ninguém consegue vencer as más inclinações e praticar estavelmente as virtudes.

A Palavra de Deus em Provérbios 22,6 nos diz: “**Ensina à criança o caminho**



### 2º encontro de crianças com Deus

O encontro reuniu no dia 26 de Setembro, mais 60 crianças que puderam participar de palestras, gincanas, momentos de reflexão e de louvor. A Comunidade Frater Kerigma agradece a participação de todos. Até o próximo encontro!

### que ela deve seguir; mesmo quando envelhecer, dele não há de se afastar”.

Jamais incentivaremos ou compactuaremos com o pecado, ou melhor, com o que atenta à dignidade da pessoa humana, mas, sempre respeitaremos as diferenças e com a graça de Deus todas as barreiras serão vencidas. Contando com a intercessão de Santa Paulina que, com sua mensagem nos fortalece e anima:

**“Confiai sempre muito na Divina Providência; nunca desanimais, embora venham ventos contrários. Novamente vos digo, confiai em Deus e em Maria Imaculada; permanecei firmes e radiantes”.**

# PR DART

Projeto de desenvolvimento das Artes

**ESCOLA DE MUSICALIZAÇÃO**  
Flauta, Canto, Teclado, Violão

**AULAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO**

**AULAS DE DANÇA (Zumba)**

**AULAS DE INGLÊS**

**COMPANHIA VIDA DE TEATRO E DANÇA**

**ASSISTÊNCIA SOCIAL**

Rede de desenvolvimento social



**Frater Kerigma**

## 3685 9545

Rua Pedro Furlan, 43 - Jd. Umarama - Osasco SP

**INSCRIÇÕES ABERTAS**



# SAUDAÇÕES AOS QUERIDOS IRMÃOS EM CRISTO JESUS!

O Senhor manda Seu Santo Espírito como alimento para nosso sustento e transformação

Por Rafael Borges, fk



**Frater Rafael Borges**  
Músico, formador e orientador vocacional

**N**a mensagem de Fé desta edição da revista AML, quero conduzir os irmãos a meditarmos as manifestações de amor que o Senhor apresenta através da Liturgia da santa amada Igreja aos fieis. Se lembrarmos o que vivemos após o fechamento do ciclo de ressurreição e pós ressurreição que celebramos a partir da Páscoa até o Início do Tempo Comum com as festividades do Corpo de Cristo e Seu Sagrado Coração.

Na solenidade da Ascensão do Senhor, que passa por cada um de nós de uma forma rápida, sem meditarmos e contemplarmos, Jesus encerra o ciclo da primeira vinda do Messias: salvar a humanidade da morte eterna introduzida por nossos primeiros pais em sua renúncia e dúvida à amizade de Deus - o pecado, e conduzir a humanidade à glória de Deus!

Em sua Ascensão, Ele reúne os seus, os confia à missão de ensinar a humanidade a amar o Senhor como Ele os amou. E ao subir e adentrar diante da presença do Pai entrega seu sacrifício de amor à humanidade, tomando sobre si a posição de Sumo Sacerdote, adentrando no templo e apresentando a oblação de um verdadeiro coração que é capaz de agradar a Seu Senhor! Jesus adentra no Reino e nos prepara uma morada capaz de agora receber a alma e o corpo a partir Dele, uma nova realidade para a criação.

Nessa festa é necessário que comemore-

mos com muito amor e fé, pois os céus são abertos para nós novamente para que nele adentremos. Em suma, aí está a centralidade dessa festa, nos unimos ao nosso lugar em Deus novamente, através de Jesus!

Na solenidade do Domingo de Pentecostes nos é derramada a terceira maior manifestação de amor do Senhor, o Seu Espírito Santo. Ora, na primeira manifestação de amor de Deus, Ele nos escolhe através da eleição de seu povo se revelando desde Abraão aos Profetas: Deus Sobre Nós!

Segunda manifestação de amor, Deus se encarna para ensinar o povo como Ele nos ama, se revelando através do Seu Filho Jesus definitivamente: Deus conosco! Mas o derramamento do Espírito no coração da Igreja composta por Maria e os apóstolos na manhã da festa de Pentecostes vem abrir o entendimento desta revelação e amor, a Igreja é erguida, animada e revelada à humanidade com um uma nova realidade: Deus dentro de nós! O Espírito de Deus, nesta festa, exerce esta missão de nos santificar, nos dar a capacidade de nos converter para Deus! Pois como já disse em outras edições, o Senhor virá em sua vinda gloriosa para aqueles que o aceitaram amar, que se renderam a esta realidade do Espírito. Ele habita em nós para que sejamos capazes de compreender e responder a este amor, bastando apenas de nosso querer, Ele nos

dará a condição!

Por fim a Solenidade da Santíssima Trindade revela a ação do amor de Nosso Senhor a sua amada igreja: Unidade!

Não comemoramos três deuses, mas um único Deus em três formas de amar e se doar, de uma mesma essência, natureza e divindade, que ensina ao Seu povo que o Desejo desde o início é viver em comunidade! Infelizmente o mundo nos ilude em parceria com o demônio, que tem por seu princípio dividir e nos afastar de nossa vocação: Deus, puro e verdadeiro, amor e princípio e conclusão de felicidade! Precisamos entender que tudo o que entra em nossas casas e nos ensina ou nos instiga ao individualismo é contrário à natureza de Deus. Unidade!

Abramos os nossos olhos: do que estamos nos alimentando em nossas casas? Passamos pela solenidade de Corpus Christi e a solenidade do Sagrado Coração de Jesus que afirma esta unidade, Ele se dá como alimento para nos sustentar e transformar o nosso coração e deixá-lo semelhante ao Dele, manso e humilde!

Queridos irmãos essas ultimas festas nos convidam para que nos esforcemos através da caridade que nos foi revelada: Amar como Ele nos amou. Se nos mantivermos unidos nesta verdade, logo perceberemos ao nosso destino: Viver o dia sem fim na presença do amor que nos completa. Nosso Senhor! Que venha o advento!

# O DRAMA DOS REFUGIADOS DA SÍRIA DIANTE DO OLHAR DE FRANCISCO

Por Cida Diniz

**O** *Papa Francisco* acompanha com viva preocupação a evolução do drama que atinge milhares de pessoas que enfrentam um verdadeiro “êxodo bíblico”, São famílias inteiras reduzidas à miséria, arriscando a vida em busca de um futuro longe das guerras, fome e violência.

Como sinal de esperança diante da perseguição, foi proclamado Beato, em 29 de agosto no Líbano, o Bispo siro-católico, Flaviano Michele Melki. Assassinado há 101 anos em Djézireh (atual Turquia), durante os massacres cometidos contra os armênios e membros de comunidades cristãs por muçulmanos turcos, Bispo Melki foi preso e torturado até a morte por negar-se a renunciar à sua fé e converter-se ao Islã. Papa Francisco que o Bispo Melki foi defensor incansável dos direitos do seu povo, e seu testemunho nos exorta a permanecer firmes na fé. “Também hoje, no Meio Oriente e noutras partes do mundo, os cristãos são perseguidos. Que a beatificação deste bispo mártir infunda neles a consolação, coragem e esperança. Mas sirva também de estímulo aos legisladores e governantes, para que seja assegurada, a liberdade religiosa para que tenham fim violências e prevaricações.

Infelizmente numerosos migrantes perderam a vida em terríveis viagens. Para esses irmãos e irmãs, rezo e convido a rezar. Unome, de modo particular, à Igreja na Áustria em oração pelas 71 vítimas encontradas num caminhão na autoestrada Budapest-Viena.

Confiamos cada uma delas à misericórdia de Deus; e a Ele pedimos para nos ajudar a cooperar com eficácia para impedir estes crimes, que ofendem toda a família humana. Rezemos em silêncio para todos os migrantes e para os que perderam a vida...”



FOTO: UNRWA/FOTOPUBLICAS.COM

Realidade dos mortos durante fuga da guerra, fome e violência: Segundo a ONU (Organização das Nações Unidas), neste ano morreram mais de 2 mil imigrantes tentando cruzar o Mediterrâneo rumo à Europa. Mais de 300 mil tentaram fazer a travessia, um aumento de 40% em relação a 2014 (dados de Agosto 2015).

Na costa da Líbia, duas embarcações afundaram dia 27 de Agosto, matando ao menos 200 pessoas. Em mais um naufrágio, o corpo de uma criança morta apareceu em praia de Bodrum, Turquia. Vários migrantes morreram afogados e alguns seguem

desaparecidos após botes lotados naufragarem durante tentativa de chegar ao território grego. A foto do menino Aylan Kurdi virou um dos assuntos mais comentados em redes sociais e veículos da imprensa internacional, como destaque emblemático da gravidade da situação.

O Papa Francisco pediu, recentemente, que toda paróquia e comunidade religiosa na Europa receba ao menos uma família imigrante cada, em um gesto de solidariedade. O próprio Vaticano recebeu, em resposta ao pedido do Papa, uma família que fugiu da guerra na Síria. ■

7 salas para educação



Merenda de qualidade



+ 500  
vagas  
CEMEI VELOSO

# PREFEITURA DE OSASCO

## INVESTINDO NO PRESENTE, COM VISÃO PARA O FUTURO.

**Mais um CEMEI entregue com muitas novidades para os alunos:**

- Sala de informática
- Creche com período integral
- Sala de educação infantil

Tudo isso com acompanhamento de profissionais qualificados e muita segurança.





**THEOTOKOS** Mãe de Deus

Gerson Ferreira, fk

## IMACULADA CONCEIÇÃO

**Gerson Ferreira**, Co-fundador, Moderador do Anúncio, Economista. Apresenta às quintas-feiras o programa Theotokos Terço dos Homens, das 20h às 21h30, na **Rádio Frater** - [www.radiofrater.com.br](http://www.radiofrater.com.br)

**O** *queridos leitores*, nesta edição vamos falar sobre a Imaculada Conceição, um assunto sobre o qual muitos católicos têm dúvidas. Mas afinal, o que é a Imaculada Conceição? Vejamos, O Papa Pio IX no dia 08 de dezembro de 1854, juntamente com 54 cardeais, 43 arcebispos, 100 bispos e mais de 50 mil romeiros, que vieram do mundo todo, proclamou o dogma da Imaculada Conceição por meio da bula *Ineffabilis Deus*: “No primeiro instante de sua concepção, pela graça e pelo privilégio de Deus todo poderoso em consideração aos méritos de Jesus Cristo, Salvador do gênero humano, a Virgem Maria foi preservada e isenta de toda mancha do pecado original”.

Com a proclamação deste Dogma (verdade de fé, não se discute), os católicos, que já reconheciam a santidade de Maria, passaram a proclamar com total convicção, que a Mãe de Deus foi concebida e nasceu sem a mancha do pecado, sem mácula. Não herdou o pecado de Adão e Eva como todos nós herdamos e somos limpos somente através do Batismo.

Imaginemos como foi a concepção de Maria. Joaquim seu pai, deixou sua mãe Ana grávida, aliás, Ana era estéril, ou seja, não podia ter filhos, mas pela graça de Deus, ficou grávida. No momento em que o espermatozóide entrou no óvulo, Deus perdoou e apagou, da vida de Maria todo pecado, principalmente o pecado original.

Por isso é importante saber de fato o que pela Imaculada Conceição, somente duas pessoas foram preservadas do pecado no momento da concepção, Maria e Nosso Senhor Jesus Cristo, daí podemos perceber a importância de Nossa Senhora no plano de salvação de Deus.

Para finalizar, segue um pensamento

de São João Paulo II sobre a Imaculada Conceição: “Como é grandioso o mistério da Imaculada Conceição, mistério que não cessa de atrair a contemplação dos fiéis e inspira a reflexão dos teólogos. Contemplemos, desta forma, o mistério da Imaculada Conceição com o coração fiel e nele reflitamos com mente teológica.” ■





## UNIDOS POR DEUS Família santuário da vida

Juliana Pontes e Francis Pontes, fk

# FAMÍLIA SANTUÁRIO DA VIDA

**Juliana Pontes**, Co-fundadora, Moderadora de Ensino. Graduada em pedagogia e artes visuais.

**Francis Pontes Juvêncio**, Fundador e Moderador Geral. Ministro da Palavra e testemunho qualificado do matrimônio

**S**endo nosso primeiro contato com o mundo, o ambiente familiar é permeado por significativos vínculos. Constituído saudavelmente, dentro de nossas casas, baixamos nossas reservas e podemos apresentar aquilo que de fato somos, expressamos nossos sentimentos, emoções e desejos, condição esta que, ainda que inconscientemente, permite interferência e contribuição uma vez que pessoas que se amam, desejam aos outros sempre o melhor.

Em nossas casas, com pequenos gestos, experimentamos a entrega e o amor, aprendemos a compartilhar e perdoar. A família necessita de doação e ação. Na Carta às Famílias, São João Paulo II declara que “É ali que a vida humana surge como de uma nascente sagrada e é cultivada e formada. É missão sagrada da família guardar, revelar e comunicar ao mundo o amor e a vida”. (CF, 11) Junto a nossa família, adquirimos hábitos, valores, regras, somos tomados por uma essência e posteriormente, inseridos socialmente.

Nas adversidades e sofrimentos do dia a dia, a família, por ser permeada desse valioso vínculo, exerce uma função ímpar. Por meio da intimidade, nos acolhe e fornece o alicerce necessário para alívio na desgastante demanda de conflitos. Seja uma enfermidade física,



FOTO: INCHIMAGE

psicológica ou espiritual, a família torna-se um instrumento de cura. Potencializa e reaviva a esperança, a coragem, a força e a fé. Torna-se suporte para aceitação e promoção de mudança. Com nossos familiares, encontramos o consolo e disposição pelo desejo de vencer, aceitando a vontade do Senhor, ainda que as conseqüências não sejam as mais desejadas

por nós. “A salvação da pessoa e da sociedade humana estão intimamente ligadas à condição feliz da comunidade conjugal e familiar” (GS, 47).

Que sejamos de fato promotores de cura dentro de nossas casas. Abraçamos o coração misericordioso de Jesus e, como intercessores, roguemos a Deus pelas muitas enfermidades que assombram nossas famílias. Dom Bosco afirma que “Deus nos colocou no mundo para os outros.” ■

**Juliana Pontes** apresenta às segundas-feiras, ao lado de **Francis Pontes**, o programa Unidos por Deus, das 20h às 21h30h, um programa voltado à família cristã, na **Rádio Frater** - [www.radiofrater.com.br](http://www.radiofrater.com.br)



# Contabilidade LUNA

ABERTURAS - TRANSFERÊNCIAS - ENCERRAMENTOS  
ASSUNTOS FISCAIS

Av. Analice Sakatauskas, 651  
Jd. Bela Vista - Osasco - SP

3654-3396

3682-3234

3681-2651



**IRENE MOREIRA**

Arquiteta Urbanista

Projeto Arquitetônico

Projeto de Interiores e Paisagismo

Aprovação e Regularização na Prefeitura

Gerenciamento e Acompanhamento da obra

(11) 2476.9355 / 3609.1363 / 99646-7584

[irenemoreira.arq@gmail.com](mailto:irenemoreira.arq@gmail.com)

Ajudamos a criança a explorar todo seu potencial

"Nossa escola  
tem História"



**PETEKINHA**

Av. Santo Antônio, 2200 - Vila Osasco  
Osasco - São Paulo, 06083-210

Matrículas (11) 3651-2280



**PAOZARIA**

"O melhor local do seu café!"

Rua Dionyzia Alves Barreto, nº 288. Fone. 3683-5409 - Jd. Bela Vista



## PASSEIOS, VIAGENS E EXCURSÕES

Escolas, Igrejas, 3ª Idade, Congressos, Feiras,  
Eventos, Hotéis, Viagens, Turismo, Etc.

**(11) 3652-8555**

Av. Franz Voegeli, 720 - Osasco/SP



- Equipe de Motoristas Treinados
- Manutenção Diária
- Equipe de Profissionais

Treinados com a mais Alta  
Tecnologia do Mercado



Diesel S-50

**ÔNIBUS CONVENCIONAIS  
E COM AR-CONDICIONADO**

**Micro-ônibus/Vans**

"Fretamento Empresarial,  
Transporte de Funcionários"



## MSC SPLENDIDA

Um cruzeiro com a exclusividade de um clube privativo a bordo dos nossos navios em roteiros. O MSC Yacht Club é um mundo de opções localizado na área mais a lmejada do navio: A proa internacionais e pela América do Sul.

Os hóspedes do MSC Yacht Club contam com um excelente padrão de serviço e privacidade. Além disso, podem desfrutar de um lounge panorâmico, restaurante privativo e requintadas suítes projetadas e decoradas com o verdadeiro design italiano. Alguns dos serviços diferenciados são: mordomo 24 horas; sistema all-inclusive de bebidas; Solário The One com piscina, hidromassagem e bar; elevador privativo para acesso ao MSC Aurea SPA, entre outros, tudo para proporcionar uma experiência única e intensa aos nossos hóspedes.

Aproveite a condição especial da MSC de câmbio congelado a R\$2,99 e ofereça ao seu cliente o melhor de um cruzeiro, com momentos inesquecíveis, a bordo do M SC Yacht Club em um dos navios da Classe Fantasia: MSC Preziosa, MSC Divina, MSC Splendida e MSC Fantasia.



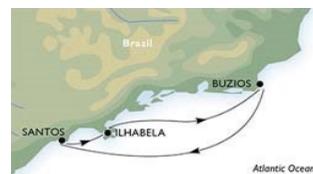
Embarque/Desembarque: Santos  
07 noites  
Saída: 19/12/2015 a partir de  
10% de entrada R\$ 543,88  
+ 10X de R\$ **489,49**  
Total : R\$ 5.438, 81 Preço por pessoa



Embarque/Desembarque: Santos  
07 noites  
Saída: 12/12/2015 a partir de  
10% de entrada R\$ 490,06  
+ 10X de R\$ **441,05**  
Total : R\$ 4.900, 61 Preço por pessoa



Embarque/Desembarque: Santos  
07 noites  
Saídas: 12/2015 a 3/2016 partir de  
10% de entrada R\$ 430,26  
+ 10X de R\$ **387,27**  
Total : R\$ 4.302, 61 Preço por pessoa



Embarque/Desembarque: Santos  
03 noites  
Saídas: de Dezembro a Abril a partir de  
10% de entrada R\$ 268,80  
+ 10X de R\$ **241,92**  
Total : R\$ 2.688,01 Preço por pessoa



## RHAPSODY OF THE SEAS

Ofertas por tempo limitado

### 3° e 4° HÓSPEDES GRÁTIS NO RHAPSODY OF THE SEAS

Dia 1 São Paulo (Santos), Brasil 16:00  
Dia 2 Navegando  
Dia 3 Punta del Este, Uruguai 12:00 19:30Barco auxiliar  
Dia 4 Buenos Aires, Argentina 09:30 23:30Atracado  
Dia 5 Montevídeu, Uruguai 12:30 20:00Atracado  
Dia 6 Navegando  
Dia 7 Navegando  
Dia 8 São Paulo (Santos), Brasil 07:00  
Saída 31/01/2016 cabine interna a partir de  
Dupla R\$ **3.719,00** por pessoa  
Tripla R\$ **2.721,00** por pessoa  
Quadrupla **2.222,00** por pessoa



Os valores informados estão sujeitos a disponibilidades e reajustes sem prévio aviso

info@senator.com.br  
11 3681-5211



Viagens sob medida. Roteiros desenvolvidos especialmente para você.



# UMA NOVA HISTÓRIA COMEÇA AQUI!

## Jardim Baronesa dá adeus às enchentes



Obras no córrego Baronesa



## A PREFEITURA DE OSASCO

está trabalhando forte na canalização do córrego do Baronesa para acabar de vez com as enchentes na região. Mais uma das obras essenciais para a transformação da Zona Norte da cidade.

**Mais qualidade de vida e bem-estar para você.**

VOCÊ É MUITO  
IMPORTANTE  
PARA NÓS

| [www.osasco.sp.gov.br](http://www.osasco.sp.gov.br) |

  
Prefeitura de  
**OSASCO**  
Você é muito importante para nós

  
Cidade de Osasco