

# O Mensageiro

Ano XXXVI - n° 421  
Dezembro de 2019

Distribuição gratuita

Informativo da Paróquia e Santuário  
Nossa Senhora de Loreto  
Fundada em 6.3.1661  
[www.loreto.org.br](http://www.loreto.org.br)

PARÓQUIA E SANTUÁRIO N. S. DE LORETO



É hora de celebrar!

# Índice

## Expediente

### EDITOR CHEFE:

Pe. Sebastião N. Cintra

### DIREÇÃO ESPIRITUAL:

Pe. Sebastião N. Cintra

### COORDENAÇÃO EMÉRITA:

Hélia Fraga

### COORDENAÇÃO E EDIÇÃO:

Ana Clébia

FOTOS: Pascom Loreto

CAPA: Aline Paggy

COMERCIAL: Bira e Claudete

### DIAGRAMAÇÃO:

Lionel Mota

### IMPRESSÃO:

Gráfica SILPIN

Tiragem: 2 mil exemplares

11



Editorial.....	3
Temas Bíblicos .....	4
Oração Cristã .....	5
Espaço teológico .....	6
Loretando.....	7
Bem-Estar .....	8
Coluna Jovem .....	9
Loreto em Ação - Dia Mundial dos Pobres.....	10
Loreto em Ação - SAV Loreto.....	11
Loreto em Ação - Encontro de Cura e Libertação.....	12
Santuário de Loreto.....	13
Ano Jubilar.....	14
Coluna Cultural.....	17
Pé na estrada, terço na mão .....	18
Santo Ambrósio.....	19
Colaboração do Leitor .....	20
Santuário da Adoção.....	22
Fé e Política.....	24
Anote em sua Agenda.....	25
Loretinho.....	26

## Expediente Paroquial

### MATRIZ

#### PARÓQUIA NOSSA SENHORA DE LORETO

End.: Ladeira da Freguesia, 375 - Freguesia

Jacarepaguá - RJ - CEP 22760-090

Tel.: 3392-4402 e 2425-0900

### Emails:

adm@loreto.org.br (Administração)

secretaria@loreto.org.br (Secretaria)

Site: www.loreto.org.br

### HORÁRIO DA SECRETARIA

Segunda a Domingo das 08:00 às 20:00 horas

### HORÁRIO DAS MISSAS

Segunda a sexta: 7h e 19h30.

Sábado: 7h e 18h30.

Dom: 7h; 8h30 (crianças); 10h30 e 19h.

### CONFISSÕES

3ª a 6ª: de 9 às 11h e de 15 às 17h

Sábado: de 9 às 11h na secretaria

### EUCARISTIA para doentes

Atendimento domiciliar e hospitalar.

Marcar por telefone com a Secretaria.

### BATISMO

Atendimento na Sacristia

Inscrições - 5ª e Sábado: das 9h às 11h

### CAPELAS

Endereços das Capelas e os Horários das Missas

#### NOSSA SENHORA DO AMPARO

Est. de Jacarepaguá, 6883 Anil - Tel: 2447-6802

4ª: 18h

Sábado: 16h (catequese)

Domingo: 7h30

#### NOSSA SENHORA DA PIEDADE

Estr do Pau Ferro. 945 Freguesia - Tel:3392-2521

3ª, 4ª e 5ª: 6h15

Domingo: 9h

#### NOSSA SENHORA DE BELÉM

Rua Edgard Werneck, 217 - Freguesia

Tel: 2445-2146

Terças e Quintas: 18h

Dom: 16h30

#### SÃO JOSÉ (CARMELO)

Rua Timboáçu, 421 Freguesia - Tel: 3392-0408

Seg. a Sábado: 7h30

Domingo: 9h

#### SANTO ANTONIO

Rua Edgard Werneck 431 Freguesia

Tel: 3094-4139

Terça a sexta: 18h

Sábados: 18h

Domingos: 10h30

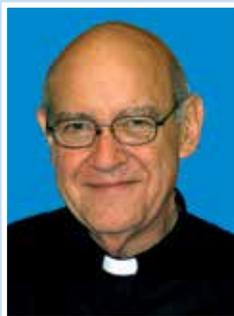
#### NOSSA SENHORA DA PENNA:

Ladeira N. S. da Penna, s/nº Tel. 2447-9570

Domingo: 11h



# Editorial



Pe. Sebastião  
Noronha Cintra\*

## Mais um ano

Querido paroquiano, prezado leitor.

Completamos mais um ano do nosso “O Mensageiro” nesse dia 8 de dezembro. Quando da sua fundação, a comunidade paroquial resolveu se comunicar para dentro e para fora, “ad intra” e “ad extra”, distribuindo o antigo jornal e a nova revista dentro da paróquia e para todas as paróquias e casas religiosas da Arquidiocese. Agradecemos a Deus e a Nossa Senhora de Loreto por essa missão. Nossa paróquia se alegra e comemora. Fazemos votos de que O Mensageiro cumpra sempre a sua missão. E de que nós aproveitemos sempre as riquezas que ele oferece. Muito obrigado pelos colaboradores anunciantes que permitem a sua publicação. Deus os recompense.

Loreto na Itália é o ponto de referência da espiritualidade do nosso Santuário. São dois os principais destaques da espiritualidade de Loreto: O primeiro é o de ser o Santuário da Anunciação e da Encarnação, sendo o lugar do anúncio do Anjo a Maria e do seu Sim com o conseqüente mistério da Encarnação. O segundo, o de ter sido a Casa da Sagrada Família. Este ano,

***Fazemos votos de que O Mensageiro cumpra sempre a sua missão. E de que nós aproveitemos sempre as riquezas que ele oferece. Muito obrigado pelos colaboradores anunciantes que permitem a sua publicação.*** ”

uma comemoração jubilar, a dos 100 anos da proclamação de N. S. de Loreto padroeira dos que viajam de avião. Foi proclamado o Jubileu Lauretano pelo Papa Francisco e concedida a Indulgência plenária para todos os que visitarem o Santuário em Loreto. Nós, daqui do Santuário do Rio de Janeiro, nos alegramos e nos unimos a esta comemoração.

Na secção Matéria de Capa, na página 14 vamos encontrar a entrevista ao casal Vitor e Julia, coordenadores da Comissão do Santuário, ilustrando a história do nosso Jubileu. Muito importante esses esclarecimentos.

A página ‘Loreto em Ação’ vai mostrar algumas atividades que se destacaram nesse último mês: o Dia Mundial dos pobres como integração social, realizado pela Ação Social, em sintonia com o que foi feito na nossa Arquidiocese nessa oportunidade e o Retiro de Cura e Libertação nos dias 23 e 24 com o P. Cleodon. Aí está também a atividade da Pastoral Vocacional que recebeu a visita dos membros dessa pastoral da paróquia de S. Paulo Apóstolo de Copacabana e da festa de B. S. Mãe da Divina Providência.

Por fim, quero apresentar aqui os votos de Santo Natal e Feliz Ano Novo. Este novo ano tem como tema aqui na Arquidiocese do Rio de Janeiro a nossa vocação missionária, lembrados e impulsionados pela mensagem de Papa Francisco de que todo batizado é missionário.

Nossa Senhora de Loreto, Padroeira dos que viajam de avião, rogai por nós.



**P**ara que os fiéis tomem ainda mais consciência do âmago de miséria da qual Deus os tirou, arrancando-os “do poder das trevas para transportá-los no reino do seu Filho” (Cl 1,13s), Paulo os convida a meditar com ele sobre a situação pecadora em que gentios e judeus estavam, antes de Cristo. Os gentios viviam numa condição de rebeldia qual se manifestou a partir do momento em que cederam à tentação da Serpente. Viviam “conforme a índole desse mundo”. Os judeus viviam entregues às concupiscências da carne, portanto, na mesma condição dos pagãos, não obstante a Revelação, as Alianças, as Promessas, a Lei, etc... (Rm 9,4). Todos tinham se tornado filhos da ira. Dessa condição de morte, por uma indizível manifestação de bondade, nos seu amor, nos tirou o Deus das misericórdias. Vivificou-nos em Cristo que no seu corpo de carne se imolou pelos nossos pecados (Cl 1,22). Sepultados na sua morte, ressurgimos com Ele. Destinou-nos, também, a reinar com ele. Os efeitos daquilo que Deus realiza em favor dos homens são descritos com verbos citados no tempo passado porque, na língua grega, é dessa forma que é apresentada uma situação que deve ser realizada e que permanecerá assim para sempre. Isto significa que Deus vivifica, glorifica e associa ao poder de Cristo todo homem desde o momento em que, por livre determinação da sua vontade, estabelece que o Filho realize a redenção, que, por ele aceita, pelo sacrifício da sua vida faz com que ele se agrade. Todos os homens conheceram, conhecem e conhecerão os frutos da redenção, embora a forma não seja a mesma para todos.

As ordens angelicais nunca se cansarão de contemplar a riqueza do gratuito divino, manifestação suprema daquela

que é a Bondade, que revelou o seu amor para conosco em Cristo Jesus.

A nossa condição, agora, é a seguinte: tornados novas criaturas, recriados em Cristo Jesus, somos chamados a viver praticando as boas obras que Deus, agora, de nós espera. Aqui Paulo não repete aquilo que, de forma extensa, já explicou em Cl 1 e que é o programa de vida cristã já apresentado em 1Ts e acenado nessa mesma carta quando diz: “Tendo ouvido a respeito da vossa fé no Senhor Jesus e do vosso amor para com todos os santos” (Ef 1,15). Paulo avança para sempre mais ilustrar a grandeza da ação sapientíssima de Deus que tanto exaltou no seu cântico espiritual (1,3-14). Os gentios estavam sem Cristo, não eram povo de Deus, não tinham alianças, estavam sem esperança e sem Deus.

Tudo mudou pelo Sangue de Cristo, sem a necessidade de assumir os preceitos deduzidos da Lei por uma interpretação humana, porque foi suprimido o muro da separação pelo Homem novo que estabeleceu a Paz, “suprimindo em sua carne a inimizade”. Somos um só Corpo num só Espírito, que tem acesso junto de Deus Pai, numa só fé. Somos um templo chamado a se edificar no Espírito, para ser habitação de Deus. Sua pedra angular é Cristo, seus alicerces são os Apóstolos.

Pela explicação de Paulo, entendemos que a vida cristã, embora recebida, na sua totalidade, pela fé em Cristo, mediante o batismo, está aberta a um dinamismo que a leve à sua perfeição, agora possível, porque, enquanto o fiel corresponde à ação de Deus, tudo se opera por graça, segundo a vontade do Pai, pela ação do Espírito, merecido por Jesus Cristo nosso Senhor.

**Os gentios estavam sem Cristo, não eram povo de Deus, não tinham alianças, estavam sem esperança e sem Deus**

**PESTANA AUTO PEÇAS**  
ACESSÓRIOS E PEÇAS PARA TODAS AS LINHAS

CENTRO AUTOMOTIVO - FREIOS - ESCAPAMENTOS  
AMORTECEDORES - INJEÇÃO ELETRÔNICA

ACESSÓRIOS E PEÇAS PARA TODAS AS LINHAS

Rua Tirol, 55 - Freguesia Jacarepaguá - Rio de Janeiro  
**(21) 2447-1611**

**Gloria FLORES**

WWW.GLORIAFLORES.COM.BR  
+55 (21) 3442-7368 | 99144-2540



Na edição de outubro, nossa articulista Jane do Tércio, trouxe para nós uma reflexão sobre o Pai Nosso. Devido ao tamanho do texto, tivemos que dividi-lo em duas edições. Estamos, portanto, trazendo nesta edição de dezembro a continuação e conclusão deste belíssimo artigo. Aproveitem:

# A Oração do Senhor

O Pai Nosso é chamado de “Oração dominical”, ou seja, “a Oração do Senhor”, porque nos foi ensinada pelo próprio Senhor Jesus. Por um lado, mediante as palavras desta oração, o Filho único nos dá as palavras que o Pai lhe deu (Cf. Jo 17,7); Ele é o Mestre de nossa oração. Por outro lado, como Verbo encarnado, Ele conhece em seu coração de homem as necessidades de seus irmãos humanos e no-las revela; é o Modelo de nossa oração.

Como o Pai “enviou aos nossos corações o Espírito de seu Filho, que clama: Abba Pai” (Gl 4,6), essa oração não é para ser repetida maquinalmente. O Pai “sabe qual é o desejo do Espírito; pois é segundo Deus que ele intercede pelos santos” (Rm 8,27). A oração a Nosso Pai insere-se na missão misteriosa do Filho e do Espírito.

## A oração da Igreja

Segundo a Tradição apostólica, a Oração do Senhor está essencialmente arraigada na oração litúrgica. As primeiras comunidades a rezavam três vezes ao dia. O Senhor nos ensina a rezar nossas orações em comum por todos os nossos irmãos. Os cristãos de todas as confissões cristãs rezam diariamente, tanto comunitária como privadamente. Pois não se diz “meu Pai” que estás nos céus, mas “nosso” Pai, a fim de que nossa oração seja, com um só coração e uma só alma, por todo o Corpo da Igreja (São João Crisóstomo).

Nos três sacramentos da iniciação cristã, o seu caráter eclesial aparece claramente:

O Pai nosso é “entregue” no Batismo e na Confirmação para manifestar o novo nascimento para a vida divina dos filhos de Deus. O Pai pode ser invocado, pois o Selo da Unção do Espírito Santo foi lhes gravado, indelevelmente, sobre o coração, os ouvidos, os lábios, sobre todo o seu ser filial.

Na Liturgia Eucarística, a Oração do Senhor aparece como a oração de toda a Igreja. Na Eucaristia, a Oração do Senhor manifesta também o caráter escatológico de seus pedidos, na esperança do Senhor, “até que Ele venha” (1 Cor 11,26). A Eucaristia revela seu sentido pleno, pois seus pedidos, fundando-se no mistério da salvação já realizado, serão plenamente atendidos na vinda do Senhor.

## O Pai Nosso é parte integrante da liturgia das Horas.

Desta fé inabalável brota a esperança que anima cada um dos sete pedidos. Estes exprimem os gemidos do tempo presente, este tempo de paciência e de espera durante o qual “ainda não se manifestou o que seremos” (1 Jo 2,2).

Entre nós católicos não deve haver nenhum dia que não procuremos expressar verbalmente a “Oração do Senhor”, acolhendo-a no coração e realizando-a na nossa vida.

# RODA'S

## AUTO MECÂNICA

Atendimento Multimarcas

Trabalhamos com seguradoras

\* Lanternagem \* Mecânica Geral \* Ar Condicionado

\* Pintura \* Elétrica

Av. Ten. Cel. Muniz de Aragão, 981

Anil - Jacarepaguá - RJ

CEP: 22.765-006

Tel: 2445-0314



Cordeiro de Faria  
e Advogados Associados

Aloísio da Suell

Civil • Comercial • Empresarial  
Imobiliário • Sucessões

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

Av. das Américas, 3959, loja 231  
Shopping Marapendi, Barra da Tijuca  
Tel.: (21) 2220-6250 • 2262-9161



## Solenidade Santa Mãe de Deus

**E**ntramos em um novo Ano Litúrgico – ano A, que é dedicado ao evangelho de S. Mateus. Então antes de tudo, Feliz Ano Litúrgico para todos. Nesse momento estamos vivendo o Ciclo do Advento, que é especialmente mariano, pois Maria foi quem mais vivenciou a espera intimamente. Por isso, convido vocês a refletir sobre uma solenidade que muitas vezes passa por despercebido, pois as pessoas estão cansadas do dia anterior. Estou falando da Solenidade da Santa Mãe de Deus que celebramos no dia 01 de janeiro.

Mas qual é a relevância dessa celebração? Posso falar algumas:

\* Ela conclui a Oitava de Natal, que é um conjunto de 08 dias desde o dia 25 de dezembro em que celebramos o nascimento de Jesus, o Natal. Ela tem o intuito de nos lembrar da *Circuncisão do Senhor*, mas mantendo o caráter mariano;

\* Desde o início da cristandade encontramos em algumas catacumbas a inscrição *Theotokos* que em grego significa Mãe de Deus;

\* No século III, em uma das orações marianas mais antigas, era recitado a seguinte frase: **“Sob seu amparo nos acolhemos Santa Mãe de Deus, não desprezes nossas súplicas nas necessidades, antes bem livra-nos sempre de todos os perigos, Oh Virgem gloriosa e bendita”**. Ressalto que o título de Mãe de Deus ainda não havia sido ratificado pelo Magistério, mas os cristãos já o utilizavam para expressar sua fé;

\* Esse título é reforçado pelos Bispos no Concílio de Éfeso (em 431) que declara: “A Virgem Maria sim é a Mãe de Deus porque seu Filho, Cristo, é Deus” entrando assim para o Magistério. A “Maternidade de Maria” foi uma das primeiras festas marianas. Em Bizâncio, por volta do século V, no dia 26 de dezembro encontramos a celebração em “memória da Mãe de Deus”

Em 1931, o Papa Pio XI a restabeleceu para o dia 11 de outubro, por ocasião do XV centenário do Concílio de Éfeso e lhe deu uma categoria equivalente à Solenidade atual. Mas em anos posteriores O Papa S. João XXIII, com a reforma litúrgica de 1969, coloca a celebração da “Maternidade de Maria” para o dia 1º de janeiro, dia em que se inicia o “calendário civil”. Um ano antes, em 1968,



o Papa S. Paulo VI havia instituído para esta data o Dia Mundial da Paz. Assim, o primeiro dia do ano celebramos Maria e rezamos pela paz.

O título de *Theotokos*, nos remete ao dogma da Maternidade Divina que é o principal dogma de Maria e todos os outros dogmas marianos encontram seu sentido neste. Proclamando-a Mãe de Deus, afirmamos que ela é Mãe do Verbo encarnado, ou seja, sua maternidade se refere a segunda pessoa da Trindade, que se encarna e assume a natureza humana.

Nesse dia peçamos a Maria que interceda por nós diante de seu Filho para que possamos como ela contemplar a Deus e estar sempre prontos a servi-Lo.

“(…) esse título, à luz da sublime dignidade concedida à Virgem de Nazaré, proclama também a nobreza da mulher e sua altíssima vocação. De fato, Deus trata Maria como pessoa livre e responsável e não realiza a encarnação de seu Filho a não ser depois de ter obtido seu consentimento”. (S. João Paulo II, 1996).

“Não podemos reconhecer as bênçãos que nos trouxe Jesus, sem reconhecer ao mesmo tempo quão imensamente Deus honrou e enriqueceu Maria, ao escolhê-la para Mãe de Deus” (Calvino – Comm. Sur l’Harm. Evang., 20).

Quer saber mais sobre O Advento, leia o artigo publicado em novembro de 2014.

Gostou? Quer aprender mais?

Então me siga, no meu blog: [espacoteologicomsa](http://espacoteologicomsa.com) ou na Página do facebook: **Caminhando com a Teologia**. Você encontrará esse artigo e outros. Te espero lá.



# Crueldade

## “Significado de Cruel

*Adjetivo Desumano; que expressa maldade, tirania; que se satisfaz fazendo o mal, maltratando ou atormentando. Implacável; que não é capaz de perdoar; não flexível. Rigoroso; que se comporta severamente; que age com rigor.”*

**B**em amigos do Loreto, começo este artigo falando de um adjetivo muito usado no momento, sem que as pessoas não percebem que se encaixam nesse perfil, muito pelo contrário, acham que são as outras pessoas é que são exatamente assim.

Nesse tal mundo globalizado, todos ganharam o poder de opinar e mais recentemente em nosso país, adquirimos o poder de ofender por ofender, agredir por agredir, basta discordar do seu pensamento, seja ele político, religioso ou esportivo. As ofensas brotam do nada; você coloca sua opinião numa rede social e logo aparece alguém te agredindo por pensar diferente. O suposto anonimato das redes sociais gera essa autoconfiança em propor o embate. Hoje somos praticamente obrigados a concordar com as políticas do governo, caso contrário você vai arrumar muitos inimigos, pode perder seu emprego e se bo-bear, ser agredido em praça pública. Teve gente que perdeu o emprego por emitir opinião contrária, outros foram deletados de processo de seleção por que foram ver na rede social dele opinião divergente.

Não é raro ler agressões gratuitas, comentários ofensivos e diretos por você ser diferente daquilo que alguns consideram normal. O que faz uma pessoa zombar de uma criança deficiente? O que faz uma pessoa agredir verbalmente uma pessoa por ele ter preferência sexual diferente da sua? O que faz uma pessoa defender que alguém não pode estar em determinado lugar por causa da sua de pele? Pior que isso, o que faz essa pessoa achar que pode invadir o espaço do outro para emitir sua opinião contrária e ofende-lo por isso?

O nome disso tudo é CRUELDADE. Esse é X da questão; hoje nos preparamos mais para sermos cruéis do que para sermos do bem, parece até que isso dá mais prazer. Como cidadãos estamos perdendo o senso crítico e ficando apenas com o crítico, ou seja, tudo está ruim, nada pode melhorar e por isso temos sempre um culpado, escolhemos alguém e partimos para as ofensas.

Estamos no tempo do advento, natal chegando, o Cristo

renascendo no seio das famílias e muitas já não se reúnem por completo porque divergem em opiniões, principalmente políticas e não se medem as palavras para falar sobre os “diferentes”; -não vou na casa da família porque a tia vai começar a falar de política, isso inclusive, começa no grupo da família nas redes sociais, tem sempre aquele que todo dia manda uma mensagem pró ou contra, falando bem ou mal do presidente, ofendendo quem é contra ou agredindo quem é a favor, mesmo estando em família e todos saberem a posição política de cada um. Na verdade, essa inconveniência está geral, alguns grupos são até desfeitos devido a essas discussões intermináveis.

Fala-se muito sobre “gênero”. Quem somos nós para definir sobre isso? Quando ouço opiniões sobre esse assunto, quase sempre ofensiva, fico pensando como é cruel, não bastasse falar de um outro ser humano, sobre a vida dele e o que ele faz, algumas pessoas vociferam seus ódios contra quem eles nem conhecem. Já pensaram como ficam, por exemplo, as mães dessas pessoas? E quando o assunto é a cor? Minha mãe do céu, já li tanta ignorância, tanta agressão, tantas ofensas que me assusta tamanha crueldade. Quem somos nós para opinar sobre a deficiência de alguém? É muita crueldade ver uma criança sendo discriminada sem piedade sobre qualquer aspecto. É muita crueldade. É muito triste ver o ódio sendo distribuído gratuitamente. É muito triste ver que tipo de ser humano nos tornamos.

A crueldade deveria ser banida dos nossos corações e de nossas vidas, não deveria ter espaço para ela. Reflita sobre isso neste natal. Nesse período, todos nós ficamos bonzinhos, escrevemos mensagens lindas e mandamos para os nossos grupos, quem sabe não podemos fazer isso o ano todo, a vida toda. Se você tem uma opinião diferente, pense bem antes de proferi-la, analise se é realmente necessária emití-la, se não for, guarde-a para si. Existem pessoas do outro lado que são tão sensíveis quanto você e podem ficar magoadas. Temos que retomar o caminho do bem, temos que recorrer mais a Deus e menos aos gurus do momento. Temos que aquecer nossos corações para sermos menos cruéis não apenas no natal, mas por toda a nossa vida.

Tenham todos um lindo final de ano e que o nascimento do Menino Jesus seja de muita luz em nossas vidas.

**P.S.** Não posso deixar de agradecer a Deus pelas vitórias do meu Mengão na Libertadores e no Brasileiro.

**P.S. do P.S.** Para o presente ficar completo só falta ganhar o Mundial no dia do meu aniversário.



# Corre que dá tempo!

**C**om o advento da internet, da globalização da informação e da evolução tecnológica que se torna cada vez maior e mais rápida, o mundo está cada vez mais conectado. Uma das consequências desse processo evolutivo-tecnológico é o crescimento do sedentarismo na população mundial. O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) define sedentarismo como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana, de acordo com as recomendações atuais, para a população entre 18 e 60 anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

A pergunta que deve estar passando pela sua cabeça nesse momento deve ser a seguinte: “E como faço para me livrar do sedentarismo com a rotina cada vez mais corrida e o tempo cada vez mais ocupado com os compromissos diários?” Sua resposta está na própria pergunta. Corra! Vou te dar alguns bons motivos que vão te ajudar a entender melhor essa resposta!

A corrida é o esporte mais democrático que existe, podendo ser praticada tanto por crianças como por idosos. Outra observação importante de se fazer é o fato dela ser um esporte acessível a todos por ser barato, visto que se pode correr praticamente em qualquer lugar, não dependendo de um espaço específico para sua prática. Ela gera inúmeros benefícios tanto ao corpo quanto a mente, vou listar aqui alguns principais e de maior relevância. Fisiologicamente falando, a corrida ajuda a reduzir o peso corporal, aumenta a capacidade respiratória, auxilia no controle da pressão arterial e na circulação sanguínea, melhora a qualidade do sono, aumenta a eficiência metabólica, ajuda no controle do colesterol, entre inúmeros outros benefícios.

Vale lembrar que todos os benefícios anteriormente citados são consequências de uma rotina de treino regular, que deve ser prescrita por um profissional da área, devidamente regulamentado. Uma dieta adequada e igualmente prescrita por um profissional também é de suma importância para a obtenção e potencialização desses benefícios. A prática esporádica ou de forma empírica desse esporte não garante seus benefícios, e se feita sem



a devida instrução, pode gerar ao invés de benefícios, lesões e problemas.

Falando sobre a prática em si, alguns pontos relevantes devem ser observados. Tais como calçado apropriado (tênis de corrida), roupa apropriada para a prática de atividades físicas (leve e que não limite movimentos) e o terreno por onde você vai correr, a fim de evitar riscos de torções, tropeços ou qualquer outro tipo de acidente que possa comprometer a realização da atividade. Antes de iniciar a corrida, é de fundamental importância a realização do aquecimento do corpo. O aquecimento prepara o corpo para a atividade, diminuindo os riscos de lesão e auxiliando no desempenho da atividade. Ao final da corrida também é de suma importância a realização de um alongamento, buscando trazer relaxamento à musculatura e ajudando na prevenção de lesões musculares.

Agora que você já tem noção sobre os benefícios gerados pela corrida, já sabe que tem tudo que precisa para correr e está vendo o verão bater à porta, está esperando o que para pegar o tênis e começar a dar pelo menos uma caminhada? (Lembra que a supervisão de um profissional é fundamental, hein.) Faz isso correndo!

**@LucasFenta**

**Bacharel em Educação Física**

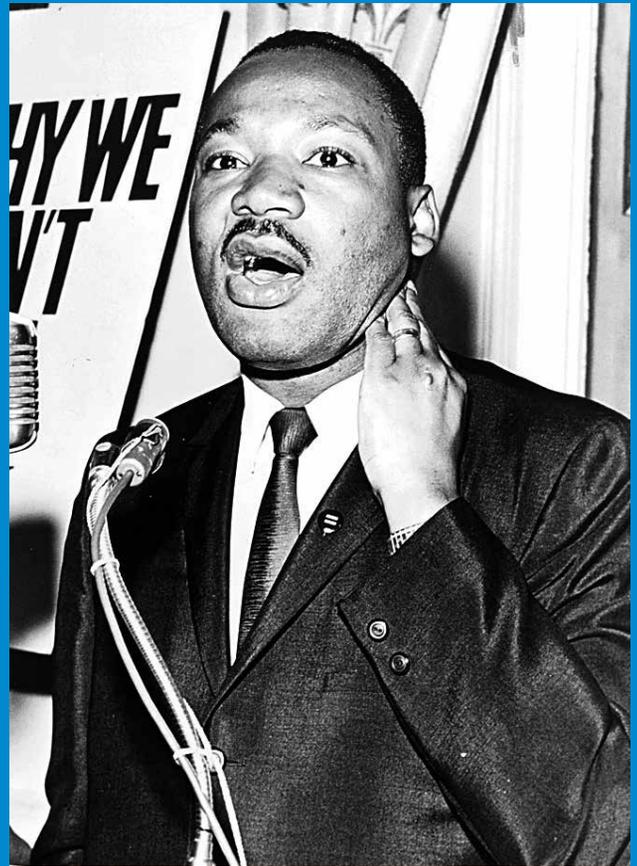
# #Coluna **Jovem**

## Eu tenho um sonho

**C**asa, trabalho, viagem, curso... Qual o seu sonho? As ambições dos seres humanos dificilmente vão muito além desses quatro itens quando pensa em sonho. Problema algum nisso, mas estou aqui para irmos além. Quando, eu pensei em sonho, não me veio na cabeça as quatro coisas óbvias, mas sim a frase épica de Martin Luther King, “I have a dream” ou no português claro “Eu tenho um sonho”. O sonho de Martin Luther King, pastor e ativista político, era a coexistência harmoniosa entre negros e brancos. Um sonho que vai além, pelo simples fato de não ser um sonho individualista, mas sim um sonho coletivista.

Em seu discurso histórico, Martin Luther King fala, em um trecho, que espera que seus filhos possam viver em uma sociedade em que o julgamento de uma pessoa seja feito pelo caráter e não pela cor de pele. Sabe o que é pior? É ver que os anos se passaram e o sonho de Martin Luther King não é realidade ainda. O sonho dele é o meu, é o de muitos jovens e adultos. Vivemos em uma sociedade com números tristes, apenas 12% das pessoas com ensino superior são negros, 17% dos médicos, 7% dos homens formados, 79% das mortes violentas, 85% do trabalho escravo e isso são apenas alguns números do Brasil. Caro Martin, sinto te informar, que aqui no meu Brasil em 2019, 64% do trabalho infantil são de crianças negras. Então, poderia mesmo replicar suas palavras, sonho que um dia as crianças possam viver em uma sociedade com menos discriminação racial, mais igualdade e de caráter.

Lembro da esperança e da fé em uma sociedade onde as discórdias estridentes seriam transformadas em uma bela sinfonia de fraternidade. Nossa, esse sonho é tão vivo em mim e parece uma realidade tão distante. Estou em uma sociedade nutrida por notícias falsas, que alimentam o ódio entre as pessoas. Uma sociedade fragmentada, uma sociedade individualista, uma sociedade julgadora, uma sociedade preconceituosa, uma sociedade doente. Essa sociedade, a minha Martin, precisa de um tratamento intensivo a base de antibióticos da empatia, do respeito, da



*“Precisamos nos erguer  
sempre e mais uma vez  
à altura majestosa de  
combater a força física com  
a força da alma”*

união, da reflexão, do amor.

Eu tenho um sonho, sonho viver em um mundo onde todos possam sonhar. Um mundo em que os governantes não sufoquem os sonhos. Uma sociedade que dê a permissão para todos sonharem. Um mundo onde sonhos não seja privilégio, seja um direito.

*Beatriz Santos*



# Integração social – Dia Mundial dos Pobres

No dia 17 de novembro, nossa paróquia promoveu ações sociais para ajudar os pobres de nossa comunidade. O evento faz parte de uma iniciativa criada pelo Papa Francisco, que em 2016, no encerramento do ano da misericórdia, quando fez um convite às comunidades cristãs, para que levassem esperança e conforto aos pobres e que todos colaborassem para que ninguém se sentisse privado da proximidade/solidariedade humana.

Tivemos no pátio do Loretão, pela manhã, o evento pelo III Dia Mundial dos pobres, que tinha colaboradores de diferentes áreas, tanto do lado espiritual quanto do lado material, mais ligado a cidadania. Tínhamos os setores muito bem distribuídos: dividindo a mesma barraca estavam o serviço social e o jurídico. O primeiro orientava as pessoas com documentação, benefícios do governo, como o Bolsa Família, além de estimular o retorno aos estudos. Quando não era de sua competência, eram bem solícitos no encaminhamento para o setor jurídico.

Ao lado dessa tenda cidadã, havia colaboradores mais ligados às ações internas da nossa igreja, que eram pessoas ligadas a Pastoral familiar, batismo, catequese e a obra do berço. Dentre as quatro, quero ressaltar um trabalho que pouco conhecia, a obra do berço. Essa é uma iniciativa da Ação Social, que tem como objetivo ajudar mães carentes a montar o enxoval de bebê.

Vilma Oliveira, agente do grupo da Ação Social, disse que desde o ano passado o trabalho vai além de entregar cestas, hoje há um acompanhamento das fa-



mílias assistidas pelo Loreto. Ela também frisou que é um trabalho feito todo mês e destacou a importância do evento para integrar a Ação Social com a Pastoral familiar, algo que ainda não tinha acontecido.

Um setor que teve bastante procura foi o da saúde, tinha colaboradores aferindo a glicose e a pressão. Além disso, tínhamos o setor de reabilitação, com pessoas do Grupo familiar Nar-Anon e da Casa de Betânia. Ambas as iniciativas trabalham a recuperação de pessoas com dependência química. São trabalhos que transbordam empatia, amor, misericórdia, em uma só palavra transborda DEUS.

Por fim, tínhamos o Proerd, que nada mais é que um Programa Educacional de Resistência às Drogas, uma ação da Polícia Militar em cooperação com as escolas e as famílias. O programa é destinado a evitar que crianças e adolescentes em fase escolar iniciem o uso abusivo de diversas drogas existentes nesse meio, despertando a consciência para este problema e também para a questão da violência. As policiais e instrutoras do Proerd, Fabiana, Luana e Arouca disseram que o trabalho delas, diário, é prevenir o uso de drogas e esse tipo de assistência é dada também na Igreja, por isso acharam que tinha tudo a ver a participação do PROERD no evento.

O evento do Loreto pelo III Dia Mundial dos pobres prezou pela Integração. Integrar o pobre a sociedade, a Igreja, a empatia, ao amor, a Deus.

*Beatriz Santos  
Pascom*



# Atividades de novembro – SAV Loreto

No mês de novembro, a Pastoral Vocacional da Paróquia Nossa Senhora de Loreto acolheu com muita alegria em nossa comunidade os membros da Pastoral Vocacional da Paróquia São Paulo Apóstolo, localizada no bairro de Copacabana.

Esse encontro teve como principal objetivo proporcionar uma troca de experiências não só entre os dois grupos, mas também com os seminaristas prope-deutas de nossa comunidade. Foi uma ótima oportunidade de imersão no dia a dia do seminário, com um momento de oração organizado e explicado pelos Irmãos Isaac e Willian, uma apresentação da estrutura

etapas de formação dos religiosos e, por fim, uma conversa agradável com aqueles que vivem diariamente a experiência do discernimento vocacional, renovando o seu “sim” a Deus todos os dias.

Ainda esse mês, a Pastoral organizou mais um Momento Vocacional, no qual rezou-se o Terço da Divina Providência, em honra a patrona dos Padres e Irmãos Barnabitas. Foi mais um momento de rezar em comunidade pelas vocações e de pedir a Nossa Senhora Mãe da Divina Providência que interceda por cada um de nós.

*SAV Loreto*



**Ginecologia**  
**Dra. Magda Paradela**

Estrada dos Três Rios 1200  
sala 418 - Freguesia Jacarepaguá

☎ 2051 6829

☎ 3171 3171

📷 [feminale\\_ginecologia](#)



**GERIATRIA**

**ORTOMOLECULAR**

DR. CELSO M. TÁVORA

Tels.: 3181-2338/99979-5007

**UNICENTER - Estrada de Jacarepaguá, 7655 - Sl. 502**

**AMIL, UNIMED, CAC, FURNAS e PARTICULAR**



# Fiéis lotam auditório, no emocionante encontro de Cura e Libertação “Livrai-nos do Mal”.

“O primeiro passo de cura é o perdão”. Foi com esta frase que o Pe Cleodon, da Diocese de Bragança Paulista (SP), abriu o encontro de Cura e libertação “Livrai-nos do Mal”, realizado nos dias 23 e 24 de novembro, no auditório N. Sra de Loreto. O evento contou com a presença dos padres Sebastião e Marco Aurélio, e do diácono Márcio.

Cerca de 400 fiéis lotaram o auditório durante o retiro, que contou ainda com a participação do palestrante Alexandre Bastos, da comunidade católica “Pequeno Rebanho”, de Vila da Penha. “A misericórdia é a porta de entrada para o avivamento espiritual e para uma nova vida”, alertou Bastos em sua brilhante palestra, muito aplaudida pela plateia.

Nos dois dias do retiro, os participantes puderam orar e louvar à Deus por suas necessidades e intenções de cura e libertação. Em sua palestra, Padre Cleodon explicou como um processo de adoecimento físico, mental ou espiritual costuma se originar:

“Tem pessoas que têm facilidade em sentir raiva. E, tal como uma escada, esta raiva vai subindo degraus e vai se transformando em rancor, em ressentimento e explode em ódio, provocando, muitas vezes, doenças físicas, psíquicas e espirituais, disse. “A pessoa vai se enchendo de cansaço mental e quando fica muito carregada derruba a casa toda”, afirmou. Em tom descontraído, citou uma famosa frase de Pe Zezinho:



“Se você não sabe perdoar, não se case”, brincou. Pe Cleodon frisou a importância do perdão no processo de cura e libertação:

“O perdão é fundamental. O ódio libera, em nosso corpo, o hormônio da tristeza, que pode desencadear a depressão, a síndrome do pânico, o medo, distúrbios bipolar e do sono, queda de cabelo, ausência de fome, além do vazio existencial. Esses sentimentos negativos podem dar origem às doenças físicas como gastrite, úlcera nervosa e câncer”, disse.

Pe Cleodon propôs, então, uma dinâmica chamada “Banho de Luz”, em referência as duas cores que saem do corpo de Jesus Misericordioso: vermelha e branca. A sensação imaginativa de ter o corpo atingido pelas luzes foi acompanhada de muitas orações de cura e libertação interior, e a invocação da unção do Espírito Santo.

Pe Cleodon também explicou a importância do uso dos sacramentais como a água, azeite e sal ben-

zidos, bem como a utilização de acessórios religiosos como a cruz e medalhas com imagens santas, que são instrumentos da fé e proteção. O evento, que contou também com a Adoração do Santíssimo Sacramento, foi encerrado com uma belíssima e emocionante missa, concelebrada pelo Pe Marco Aurélio, coordenador do retiro.

Pe Marco Aurélio, também coordenou outros encontros de cura e libertação, desde a inauguração do auditório, em maio passado, como o “I Cerco de Jericó”; O Avivamento de Cura, com Pe Cleodon e Tereza Arruda”, o “Dia de São Padre Pio, com Pe Gleuson; o “Terço de Nossa Senhora da Rosa Mística, com Madre Hildegardes; além do “Terço das Mulheres”, realizado todas as segundas-feiras, às 20h, e as Missas de Restauração, todas as segundas quintas-feiras do mês.

**Colaborou: Solange Ribeiro –  
Jornalista**

**Foto: Equipe do Auditório**



**M**ais um mês de dezembro chega nos alertando que o ano está terminando, mas também que nossa comunidade tem mais uma vez a oportunidade para festejar o dia de Nossa Senhora de Loreto.

Neste ano, temos meditado durante a novena a respeito do SIM de Maria aos planos de Deus. Ela abdicou dos próprios desejos e da própria vontade para fazer aquilo que Deus desejava. Será que nós seríamos capazes de tomar essa decisão de largar os nossos sonhos para viver os planos de Deus?

“Eis aqui a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a Tua vontade” (Lc 1, 38).

É em torno desta passagem que nos debruçamos neste período de preparação para a festa da Padroeira a fim de refletirmos sobre nosso compromisso com Deus. Mesmo este trecho da Anunciação sendo tão conhecido por nós, parece que ainda nos falta compreender aquilo que Maria realmente quis dizer ao pronunciar esta frase tão curta.

Podemos entrar na essência desta resposta de Maria e entendermos o que a Virgem Maria quis dizer e ensinar a todos nós, seus filhos: repetir este mesmo gesto, fazendo a vontade do Senhor, é ato de amor, fazer aqui-

lo que Deus sonhou para nós é ato de confiança nos planos que Deus tem reservado para nossa vida.

Nossa Senhora ensina a nos comprometermos com o SIM que somos chamados a dar a cada instante. Quando recorremos ao dicionário para entendermos melhor a respeito da palavra *comprometer*, ele nos traz, dentre vários sinônimos, *envolver-se*. Maria se deixou envolver pelos Planos de Deus para ela. E você? Está envolvido com os planos de Deus para você? Está envolvido na missão que Deus lhe confiou? Está envolvido com tudo aquilo que você se comprometeu neste ano?

É um exercício simples que convidamos você a fazer: separe um tempo, vá para um lugar tranquilo, peça ao Divino Espírito Santo que o permita ver a verdade e logo após comece a pensar em tudo o que você faz, todos os papéis que você exerce em sua vida (pai, mãe, esposo(a), filho(a), profissional, católico, etc...) e responda a seguinte para si: estou me envolvendo com a missão que Deus reservou para mim? Ou estou apenas deixando os momentos passarem diante de meus olhos sem me comprometer com o SIM que outrora dei ao Senhor?

Talvez depois dessa pergunta você perceba que os seus planos para 2020 necessitam ser feitos segundo a vontade de Deus, ou seja, você deve envolver-se com os Planos do Senhor e ser fiel àquilo com que se comprometeu.

A Comissão do Santuário deseja ótimas festas a todos e um ano de 2020 repleto de bênçãos, principalmente por causa do Ano Jubilar, matéria de capa desta edição da revista.

Nossa Senhora de Loreto, atendei-nos!

# O Ano Jubilar, em detalhes!

**O**lá, queridos paroquianos! Estamos no mês mais especial para a comunidade, é o mês dedicado a Nossa Padroeira, Nossa Senhora de Loreto! Para esse mês muitas atividades, Nove-

na, Santo Terço, tradicional festa com as barraquinhas, Missa Solene... Você está mais que convidado a participar! E ano que vem, teremos o início do nosso Ano Jubilar - uma extensão de grandes celebra-

ções e comemorações envolvendo claro, Nossa Senhora de Loreto.

Para nos explicar melhor o que vai ocorrer, temos essa entrevista com os coordenadores da Comissão do Santuário, Vitor e Júlia Telles.

Então, vamos juntos tirar as nossas dúvidas a respeito do Ano Jubilar:

## **O que exatamente está acontecendo no Santuário de Loreto, na Itália? Temos visto várias notícias na internet a respeito de um “Ano Jubilar Lauretano”, o que ele celebrará?**

Sim, realmente o Santuário de Loreto da Itália, está se preparando para o “Ano Jubilar Lauretano”, que se inicia no dia 08 de dezembro de 2019 e se encerra no dia 10 de dezembro de 2020, em comemoração aos 100 anos da proclamação de Nossa Senhora de Loreto, como a Padroeira dos Aviadores. Devido a isso, o Santo Padre, o Papa Francisco concedeu uma Porta Santa para aquele Santuário, com indulgências especiais.

O nosso Ano Jubilar, também vai comemorar essa data, porém daremos um destaque maior aos 50 anos do título de Santuário que a nossa Igreja recebeu.

## **Como surgiu a ideia, o que vai formar o nosso Ano Jubilar? O que celebraremos nele? Qual será a duração?**

Com certeza, foi uma inspiração do Espírito Santo. Olhando as datas fomos percebendo que nossa comunidade iria comemorar muitas datas importantes envolvendo os padres, a paróquia etc. Então nós vamos iniciá-lo, com a celebração dos 70 anos de vida religiosa do Ir. Mário, no dia 1º de fevereiro;

Depois teremos, no dia 29 de março a celebração dos 100 anos de N. Sra. de Loreto como a Padroeira dos Aviadores;

Em 17 de setembro, temos o jubileu de ouro de ordenação sacerdotal do nosso Pároco e Reitor, Pe. Sebastião, e um mês depois teremos a celebração dos 50 anos de ordenação sacerdotal do Pe. Luiz Antônio. Realmente é um marco que entra no nosso Ano Jubilar, pois são sacerdotes que se dedicam muito a nossa



comunidade.

Logo após vem o ponto mais importante do Ano Jubilar, que será no dia 10 de dezembro de 2020, quando o Santuário vai comemorar 50 anos do título de “Santuário”, título esse que a Igreja recebeu em 1970, a pedido do então Comandante da Aeronáutica do Brasil, que solicitou a Dom Jaime (então Cardeal Arcebispo do Rio de Janeiro), que solicitasse ao Papa Paulo VI, devido a comemoração dos 50 anos de N. Sra. de Loreto, como a Padroeira dos Aviadores, ele concedesse à nossa Paróquia o título de Santuário, e assim foi. E logo após, no dia 06 de janeiro de 2021, vamos comemorar os 100 anos dos Barnabitas em Jacarepaguá.

E finalmente, encerrando nosso Ano Jubilar, no dia 06 de março de 2021, os 360 anos de criação da Paróquia Nossa Senhora de Loreto.

**Também foi pensado, para marcar esse Ano Jubilar, um concurso para criar uma logo**



**comemorativa. Como foi o processo? Como aconteceu a escolha? Qual foi a escolhida? Quem foi o responsável?**

Sim. Como uma forma de participação da comunidade, já que esse Ano Jubilar é da comunidade em si, e não dos padres, da Comissão do Santuário etc. Tivemos então, essa ideia de criar o concurso, para a elaboração de uma logo comemorativa. Criamos um edital, que ficou no site da Paróquia (contando com a prorrogação), da primeira semana de setembro até o dia 04 de novembro. Nós tivemos, então cinco inscrições, cinco logos cadastradas. A escolha aconteceu durante o CPP (Conselho Paroquial Pastoral), com os coordenadores das Pastorais e movimentos de nossa Paróquia, que votaram sem saber quem foi o artista responsável por cada logo. E, com 40% dos votos foi escolhida a logo do Moisés Bandeira de Carvalho:

Que durante a festa da Padroeira receberá então, uma lembrança em agradecimento, ele também irá assinar um termo concedendo todos os direitos de uso a nossa Paróquia.

**Teremos convidados especiais nas grandes celebrações, o que vocês podem nos adiantar? Algum tema irá marcar esse Ano Jubilar e todas essas comemorações?**

De fato, teremos muitos convidados especiais. Os que já nos confirmaram: o nosso Cardeal Arcebispo do Rio, Dom Orani, que durante uma conferência com o nosso Pároco, confirmou presença na maioria das celebrações, exceto nas que ele já tiver algum compromisso marcado.

Teremos também, a presença do superior geral dos Barnabitas, que reside em Roma, o Padre Francisco Silva. Além de autoridades da Aeronáutica, Bispos e Padres.

Como tema para o nosso Ano Jubilar, teremos a fala de Maria Santíssima no Magnificat, “O Senhor fez em mim, maravilhas” (Lc 1, 49). E, de fato a comunidade do Loreto vai render essa ação de graças ao Senhor, junto à sua Padroeira.

**Para marcar esse momento especial, nos foi concedido pelo Papa Francisco/Penitenciaria**



### **Apostólica, a Indulgência Plenária, o que é isso? E o que isso significa?**

Nessa conferência, com o nosso Cardeal Arcebispo, Dom Orani, o nosso Pároco o interrogou da possibilidade do nosso Santuário receber alguma indulgência para os seus visitantes e peregrinos, e com muita alegria, recebemos de Roma, do Papa Francisco através da Penitenciaria Apostólica, a Indulgência Plenária durante todo o período do nosso Ano Jubilar, a todos aqueles que: entrarem no Santuário com devoção a Nossa Senhora de Loreto, em estado de graça e rezando pelas intenções do Santo Padre, o Papa.

### **Por que é importante a grande participação da comunidade?**

É claro, que não é um apenas um dever, mas uma graça muito grande da comunidade participar, não só a Lauretana, mas a dos fiéis católicos de nossa Arquidiocese, e de todos aqueles que virão visitar e peregrinar ao nosso Santuário. É um momento que nossa comunidade é vista com olhos especiais, é um momento que a graça de Deus é derramada mais abundantemente sobre todos, já que Loreto é o Santuário da Misericórdia por excelência! Por isso é importante que nós, enquanto comunidade nos aproximemos mais para propagar essa devoção à Nossa Padroeira.

Para esse momento festivo, temos uma Comissão própria que está organizando para essas comemora-

ções, barraquinhas, shows e almoços, para não nos limitarmos somente às celebrações. Você é nosso convidado mais especial para esse momento, não deixe de participar!

**Nossa Senhora de Loreto, atendei-nos!**

*Entrevista:  
José Carlos Vieira  
(Pascom Loreto - Comunicação do Santuário)*





## Podcasts!

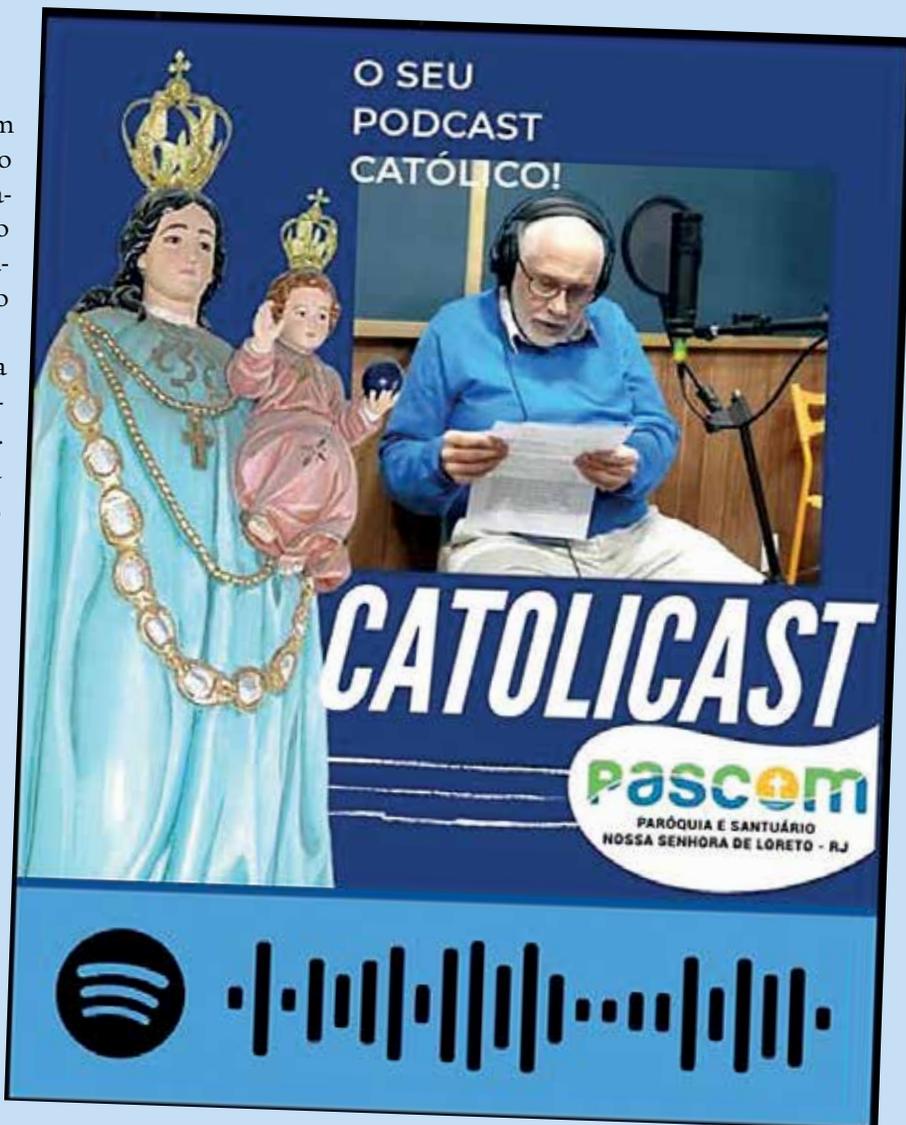
Fala galera!

Os podcast's voltaram com tudo nesse último ano e até mesmo emissoras tradicionais de rádio e televisão estão se utilizando dessa plataforma para dialogar com o seu público.

Observando isso, nós da PASCOM, lançamos o "Catholicast: o seu podcast católico". A ideia, que surgiu em uma de nossas reuniões mensais, foi iniciada e logo teve a adesão do Pe. Luiz Antônio e a parceria do Vernin Estúdio.

A ideia inicial é trazer para nossa comunidade, através dos podcast's, reflexões sobre temas da atualidade e questões bastante específicas de nossa vivência cristã. Por estar disponível em 07 plataformas diferentes, e em nosso site, o ouvinte fica livre para escutar quando achar melhor, seja no trânsito, em casa, a caminho da igreja ou qualquer outro momento.

Divulgue entre os seus amigos e grupos, mais essa plataforma de aprendizado e evangelização, contamos com a sua participação, se você tiver alguma dúvida nos envie pelo



e-mail: [pascom@loreto.org.br](mailto:pascom@loreto.org.br) e participe conosco! Abra o spotify e tire foto da imagem abaixo: Não perca tempo e ouça já.

Nossa Senhora de Loreto, atendei-nos!

*José Carlos Vieira  
(Pascom Loreto)*

Que tal partilhar conosco sua sugestão para a Coluna Cultural?!

Envie sua sugestão (texto e uma foto) para [pascom@loreto.org.br](mailto:pascom@loreto.org.br) com o título "Coluna Cultural", participe!



## Igreja de Nossa Senhora da Graça – Sagres - PT



**C**ontinuando a minha viagem à Portugal, no mês de junho, venho contar sobre a alegria de tornar a visitar a Fortaleza de Sagres (Portugal - Distrito de Faro - Sagres), no sudoeste do Algarve. Compreende o Cabo de São Vicente e a Ponta de Sagres, local que indico para os que estiverem de passagem por lá, pela deslumbrante beleza, que pode ser conferida também na foto abaixo.

A Fortaleza era também a Escola de Navegação Sagres onde aprenderam a navegar Cristóvão e Pedro Álvares Cabral. Sua fundação foi no século XV pelo Infante Dom Henrique.

Muito teria a falar, mas o que interessa é que lá existe uma igreja onde antes de saírem para descobrir

tas foram celebradas as missas entregando esses “aventureiros” ao mar!

O fim da construção foi no século XVI, a Igreja pertence à Diocese do Algarve e a Igreja católica romana.

A Igreja de Nossa Senhora da Graça também conhecida como Capela de nossa senhora da graça é um edifício religioso no interior da fortaleza, sobre as fundações da antiga Igreja de Santa Maria, cuja construção foi ordenada por Dom Henrique.

Apresenta um portal, possivelmente posterior a construção do templo em estilo renascentista e um altar-mor com um retábulo de madeira e três pedras tumulares, ladeada por uma estátua de São Vicente do século XVII segurando uma nau e outra de São Francisco. Anualmente, ocorre

uma romaria a 15 de agosto.

Após ter sido reabilitada depois do terremoto de 1755, a Fortaleza de Sagres perdeu sua função militar. No início do século XX foi restaurada, em 1960, no âmbito das comemorações de 500 anos da morte de Infante Dom Henrique e em 1990 sofreu outra intervenção, que eu particularmente não gostei, ela era toda de pedra e agora cobriram com cimento e cal, mas isso não importa. O importante é que Nossa Senhora da Graça lá está para que todos possam agradecer e fazer seus pedidos e como sempre eu com o terço rezei a seus pés.

*Colaborou: Maria Elizabete Lopes do Paço Fé e Dons e Guardiã do Santuário*

Você já viveu uma experiência parecida? Encontrou em suas andanças uma igreja ou uma devoção local, que pode ser indicada a outros “viajantes”? Partilhe conosco, enviando texto e foto para a nossa coluna Pé na Estrada, Terço na Mão, pelo e-mail: [pascom@loreto.org.br](mailto:pascom@loreto.org.br).

# Santo Ambrósio: “Aquilo que o amor faz, o medo jamais poderá realizá-lo”

**T**inha escolhido a carreira de magistrado, seguindo os passos do pai, prefeito romano da Gália, e aos 30 anos encontrava-se já como cônsul de Milão, cidade que era então capital do império.

No dia 7 de dezembro de 374, em que católicos e arianos disputavam o direito de nomear o novo bispo, cabia a ele garantir a ordem pública na cidade e impedir que se desencadeassem tumultos.

O imprevisível acontece quando ele falou à multidão com tanto bom senso e autoridade, que se ergueu um grito: «Ambrósio bispo!». E pensar que ele era apenas um catecúmeno à espera do Batismo. Cede ao clamor quando compreende que aquela era também a vontade de Deus, que o queria ao seu serviço.

Começou distribuindo os seus bens aos pobres e dedicando-se a um estudo sistemático da Sagrada Escritura. Aprendeu a pregar, tornando-se um dos mais célebres oradores do seu tempo, capaz de encantar até um intelectual refinado como Agostinho, que se converte graças a ele.

De Ambrósio a Igreja de Milão que recebe um impulso que se conserva ainda hoje, inclusive no campo litúrgico e musical.

Dizem que no termo da sua vida, confiou: «Não tenho medo de morrer porque temos um Senhor bom». À sua Igreja deixou um rico tesouro de ensinamentos, sobretudo no campo da vida moral e social.

Santo Ambrósio, rogai por nós!

Fonte: [pastoraldacultura.pt](http://pastoraldacultura.pt)  
Biografia: *Santi i beati*



***Procura, pois, penetrar o sentido da pobreza de Cristo, se queres ser rico!***

***Procura penetrar o sentido da sua debilidade se desejas obter a saúde!***

***Procura penetrar o sentido da sua cruz, se não te queres envergonhar dela.***



# Na ausência de mitos, quem elegemos?

**N**as últimas eleições para presidente do Brasil, vimos alguns adeptos do eleito o chamarem de mito. Na prisão e libertação do ex-presidente, da mesma forma, seu público o chamou de mito. O flamengo foi campeão da taça Libertadores da América e assistimos pessoas, aos milhares, gritarem enlouque-

cidas o nome dos jogadores e do técnico, eleitos como mitos, por essa massa. Soubemos da morte precoce do Gugu Liberato e da mesma forma, centenas de pessoas, foram adornadas de faixas e camisetas dar adeus ao mito das telas de domingo.

Não desprezando o sentimento de ninguém, muito menos o va-

lor que cada uma dessas pessoas conquistou diante de parte da sociedade, fico me perguntado o que está acontecendo com o povo. Que necessidade tão grande é essa de transformar pessoas em personagens?

Ao contrário do que se pensa, um mito não é um conto de fadas ou uma lenda. Os mitos são narrativas - que possuem um forte componente simbólico - que foram usadas na Grécia Antiga para explicar os fenômenos da natureza, a origem do universo e da vida humana, coisas que eles não compreendiam muito bem. Neste sentido, deuses (personagens sobrenaturais e heróis) passaram a se misturar aos fatos que as pessoas julgavam ser resultado da ação deles. Os trovões, relâmpagos, a boa ou má colheita, a morte, enfim, tudo que não se podia explicar. Fazem parte da mitologia grega os deuses do Olimpo como Zeus e Apolo, os Titãs, e outras figuras





**TUDO PARA SUA OBRA E SUA CASA. DO ALICERCE AO ACABAMENTO**

Rua Tirol, 251, Freguesia - Rio de Janeiro  
Telefones: (21) 3988-5885 / 3197-5888  
E-mail: mconstruterra@gmail.com

Estrada do Soca, 420, Taquara - Rio de Janeiro  
Telefones: (21) 2125-8484 / 2125-8456  
E-mail: terralartelevendas@gmail.com

**Tudo em até 10X SEM JUROS\***

VISA MasterCard CASH CARD

Parcela mínima de R\$250,00



mitológicas como minotauros e centauros, por exemplo.

A sociedade atual busca construir seus mitos, não para explicar os fenômenos, mas para apaziguar seu coração dilacerado pela desesperança. Infelizmente, ao encerrar o ano de 2019, que começou cheio de promessas, chegamos à conclusão de que a vida não foi nada fácil. O termômetro que mede a esperança do povo é o que marca as condições de emprego, saúde e educação e se esses pontos vão mal, todo o resto vai mal e a sociedade adoce de baixa autoestima. Mas não podemos desanimar e tão pouco, entregar nossa fé nas mãos

dos “mitos”. Jesus, em Mateus 6,21 nos diz que *“Porque, onde estiver o teu tesouro, aí também estará o teu coração”*, nos lembra que temos que ter sabedoria para guardarmos o nosso tesouro em lugar seguro.

O Natal se aproxima e essa é uma época de renovarmos a esperança por dias melhores. A árvore de natal pode ser a mesma dos últimos anos, o presépio também. A ceia pode nem ter novidade, já que o cardápio sempre se repete, mas o Menino Jesus, na manjedoura, vem nos lembrar que precisamos resistir e seguir a caminhada. O nascimento de Jesus deve ser o motivo da nossa esperança, pois Ele é o

nosso tesouro mais valioso.

Peçamos ao nosso Senhor, que nos renove as forças, que nos faça grandes na batalha, que nos preencha os vazios onde adormecemos nossos sonhos, nos trazendo de volta à realidade onde cada um de nós deve ser o protagonista da própria história.

Nascimento é vida, e a vida que Jesus nos dá é abundante! Pense nisso, querido leitor.

Façamos 2020 um ano bom. Façamos a nossa parte.

**Feliz Natal!**

Ana Clébia - Pascom



## Por um Natal Adotivo!



No momento propício do Natal, com a abertura do tempo de reflexão e generosidade que toma as pessoas, é oportuno se sugerir um tema. Nesta época há uma tendência geral à doação, emergindo uma certa solidariedade na sociedade, um arroubo de ternura que traz consigo a necessidade de se fazer “alguma coisa”. São comuns, para atender este desiderato, as campanhas de doação, sobretudo de brinquedos e comida, para atender aos mais necessitados. Nas empresas, instituições e igrejas, se organizam ações de arrecadação de donativos como gesto concreto de preocupação com o outro, muitas vezes invisível durante o resto do ano, agora reconhecido como alguém que precisa de ajuda.

Penso, como Fernando Pessoa, que “tudo vale a pena quando a alma não é pequena”. Todos os esforços sinceros para minimizar a carência material dos que são vulneráveis resplandecem a luz do Natal e são elogiáveis. Cada cesta básica – melhor que seja mais sortida e recheada do que “básica” – tem seu valor. Contudo, será que a mera doação de coisas, sem embargo de sua importância, supre o vazio do coração de quem quer ser generoso? Esta entrega de bens materiais ou de dinheiro já é suficiente para apascentar as consciências descongeladas pela proximidade do Natal? Não será preciso – e urgente – se buscar fazer “algo mais”? O Natal talvez possa ser mais efetivo nas nossas vidas se acrescentarmos, sem abandonar os gestos de desprendimento material, algumas notas pessoais de sentimentos. Para além do que “eu posso dar”, essa celebração pode instituir outro pensamento: “quem eu posso ser”, a partir



do nascimento do Amor que se comemora no dia 25 de dezembro. Um caminho para esta mudança de paradigma é a reconciliação. Uns dos significados do verbo conciliar é entrar em harmonia com alguém, que pode ser o próximo, um inimigo ou o próprio Deus. Pressupõe a cessação de hostilidades, como é certo, mas também propõe a criação de convivência pacífica, harmonizada por atos de aproximação e tolerância. A partir do nascimento de Jesus, a reconciliação assume seu sentido profundo de criação de aliança, desta feita entre o Criador e os homens, pelo ideal de amor fraterno que deve imperar na caminhada de cada um. Uma aliança nova e eterna, que propõe “amar ao próximo como a ti mesmo”, permitindo que se veja este próximo em sua integridade e completa dignidade, como cada um vê a si próprio com suas necessidades e expectativas de ser compreendido e amado.



### MARTINS ODONTOLOGIA Dra. Valery Martins Piedade

Clínica Geral  
Ortodontia  
Odontopediatria  
Endodontia  
Implantodontia  
Periodontia

Particular e convênios

Tel: 3173-0729 / 96755-9595

Estrada de Jacarepaguá, 7187 / 315 - Freguesia-JPA



Rua Xingú, 70 – Freguesia – Jacarepaguá/RJ

☎ 3392-2039

☎ 2425-1479

Pois o Natal suscita encontros de verdade: mais abraços que presentes, mais olhares ternos que as delícias calóricas, beijos estalados mais que felicitações formais. Entre as misérias e os méritos de nossas almas, o espírito natalino permite que sejamos apenas humanos e que escolhamos o melhor que há em nós. Nos suscita uma transformação que dure, para uma vida aprazível, mais amorosa, mais leve. O grande presente do Natal para uma pessoa é ela própria, melhor. E existe um Amigo Oculto que nos dá essa prenda. É só pedir.

E tudo isso se deve a uma simples adoção. Um pai com P maiúsculo que tomou uma criança nos braços e se comprometeu amar tão completamente que saiu de si mesmo e enveredou por uma grande aventura, sem garantias absolutas. Um homenzinho comum, carpinteiro, querendo uma vida normal, sem sobressaltos, se agiganta em ações arrojadas e silenciosas para proteger uma criança e a sua mãe, vivendo a cada dia sua emergência. Os atos concretos de amor têm um nome: cuidado. E a adoção é a atitude permanente de cui-

dado que se elege como modo de vida. A adoção é a luta que se quer lutar. É o afeto em jazida escondida na montanha que deve ser extraído à picaretadas e de mangas arregaçadas. A adoção é o amor que se escolhe amar. Uma opção anímica que, ao dedicar amor ao outro, acaba por trazer mais amor ainda para quem cuida, transformando sua vida e abrindo possibilidades infinitas de afeto. As mãos do jardineiro estão sempre sujas de terra molhada, mas sua alma se delicia com o perfume pressentido e a beleza a ser vista em cada futura flor. Aquele carpinteiro fez isso: largou tudo que tinha construído algumas vezes, mandou a segurança às favas e foi viver radicalmente o afeto. Cuidou do Outro e permitiu que celebrássemos esta festa de carinho até hoje. Bendito seja.

*Sávio Bittencourt*

*(Pai Adotivo, Procurador de Justiça do MP do Rio de Janeiro, autor de diversos livros)*

*Fotografia: família de Sávio Bittencourt*

**#Conhecimento** Integral - Fundamental - Médio  
para a vida **Matrículas abertas!**

  
csario.com.br

 **21 3094-4120**

 **Colégio Franciscano Santo Antônio**



## “A opção preferencial pelos pobres: comunismo ou o centro do Evangelho?”

**E**ncontrei por acaso em meus arquivos o Lindo, profético e muito atual – além de esclarecedor – discurso do Papa Francisco feito em outubro de 2014 durante o Encontro Mundial dos Movimentos Populares. – “Terra, teto, trabalho. É estranho, mas quando falamos sobre estas coisas, para alguns parece que o Papa é comunista. Não se entende que o amor pelos pobres está no centro do Evangelho”, disse o Papa nesse seu emocionante discurso.

Trago isso à reflexão, pois o Papa Francisco tem resgatado de forma muito clara essa dimensão que, além dos documentos da Doutrina Social da Igreja, está no centro do Evangelho: a opção preferencial pelos pobres.

A busca pela libertação do povo que sofre e é oprimido nos dias de hoje é mais do que importante, mas um compromisso de vida de todos os cristãos. A dignidade da pessoa humana é ferida em diversas dimensões no mundo, no Brasil, em nosso estado e em nossa cidade: o extermínio de jovens pobres negros, o desemprego, a falta de habitação digna e de qualidade, o desrespeito absurdo nas péssimas condições dos transportes públicos, o caos da saúde pública e outros graves problemas que afetam sobretudo os mais pobres estão dentro dessa questão muito bem abordada pelo Papa. E quem rotula isso de comunismo não entende de história, de religião ou de política. Talvez até não entenda das três coisas. Dom Hélder Câmara, como lembrei acima, também foi criticado e adjetivado de comunista sempre que se colocava em defesa dos pobres, dos perseguidos e dos oprimidos. O mais triste disso tudo é que essas “ofensas” sempre estão inseridas em um contexto de desco-

nexão da realidade social e dos problemas da sociedade em que vivemos hoje.

Ainda observamos, em pleno século XXI, muita gente afirmando que a pobreza é fruto da “preguiça” dos mais pobres ou, para piorar, fruto do acaso como a chuva, o calor ou as tempestades. Tristes afirmações alienantes que colocam os problemas sociais escondidos e dificultam a coletivização dos sonhos como instrumento para a solução efetiva dessas questões, como já observamos em diversas encíclicas da Igreja. Talvez a mais contundente seja a Centesimus Annus de 1991 de São João Paulo II, onde a importância do movimento sindical como forma de organização coletiva da classe trabalhadora é colocada como um fundamental instrumento de libertação.

Cabe ressaltar que esse lindo e importante discurso do Papa Francisco – que você poderá encontrá-lo na íntegra em uma rápida pesquisa no Google – não traz absolutamente nada de novo. Não precisamos ir muito longe buscando os documentos e Papas que citei acima para provar essa minha afirmação. Basta ler, por exemplo, o Evangelho de São Mateus, 25, 31-46 e ver, claramente, a opção incondicional e preferencial de Cristo pelos mais pequeninos: os mais pobres, os perseguidos e os oprimidos.

*(\*) Robson Leite é professor, escritor, membro da nossa paróquia, funcionário concursado da Petrobras e foi Deputado Estadual de 2011 a Janeiro de 2014.*

*Site: [www.robsonleite.com.br](http://www.robsonleite.com.br)*

*Página do Facebook: [www.facebook.com.br/robsonleiteprofessor](http://www.facebook.com.br/robsonleiteprofessor)*

**Este espaço pode ser seu!**

**3392-4402 / 2425-0900 /  
99916-9699** 

Acesse nosso site e saiba de tudo que acontece no Santuário: [www.loreto.org.br](http://www.loreto.org.br)





*Anote em sua agenda*

**Dezembro**

*As demais atividades do mês estão em:*

*[www.loreto.org.br](http://www.loreto.org.br)*

DATA	HORÁRIO	EVENTO
13/12	16:00hs	MISSA NA ESTANCIA S. JOSE
20/12	16:00hs	MISSA NO CATI
27/12	15:00hs	MISSA NO HOSPITAL RIO'S DOR

DATA	HORÁRIO	PASTORAL	LOCAL	EVENTO
01 a 09/12	18h00	TODAS	SANTUÁRIO	NOVENA DE NOSSA SENHORA
06, 07 e 08/12		TODAS	PRAÇA N. S. LORETO	FESTA DA PADROEIRA
08/12	18H00	TODAS	LORETÃO	MISSA DOMINICAL
10/12	07H00 às 19H00	COMISSÃO SANTUÁRIO	SANTUÁRIO	SANTUÁRIO ABERTOM- DIA DA PADROEIRA
10/12	20H00	TODAS	LORETÃO	MISSA SOLENE N. S. LORETO
14/12	10H00	PAST. SAUDE	SANTUÁRIO	MISSA DOS ENFERMOS
14/12	19H30	CORAL	SANTUÁRIO	CANTATA DE NATAL
15/12	07H00 às 15H00	AÇÃO SOCIAL	ZACCARIA E PATIO	FESTA DE NATAL DOS ASSISTIDOS
15/12	08H00 às 12H00	PATORAL FAMILIAR	PLENÁRIO	ENCONTRO DE GESTANTES
17/12	17H00		LORETÃO	MUTIRÃO DE CONFISSÕES PARA O NATAL

**MISSAS DE NATAL E ANO NOVO**

	20H00	STO ANTONIO	
24/12	20H00	LORETÃO	NATAL DE JESUS - MISSA DA NOITE
	20H00	AMPARO	
	08H30	LORETÃO	
25/12	10H30	LORETÃO	NATAL DE JESUS - MISSA DO DIA
	19H00	LORETÃO	
	20H00	STO ANTONIO	
31/12	20H00	LORETÃO	MISSA DE ANO NOVO
	20H00	AMPARO	
	08H30	LORETÃO	
01/01	10H30	LORETÃO	MISSA SANTA MÃE DE DEUS
	19H00	LORETÃO	



  
**CARLA FLORES**  
 — decoração e paisagismo —



Tels.: (21) 3860-2169 // 3860-9987 // 3185-0579

Site: [www.carlaflores.com.br](http://www.carlaflores.com.br)

Rua Capitão Félix, 110 - Praça Geral Lj. 01  
CADEG - Benfica - RJ - Cep. 20920-310

Tel.: 99999-6586 | Rua Coronel Tedin,749 | Pechincha - Jacarepaguá

# loretinho

Elaborado pelas Irmãs de Belém

Queridos amigos, estamos no Advento: tempo de oração e conversão, mudança de vida para acolhermos Jesus. “O Pai nos ama e acredita que vale a pena a obra de Suas mãos. Por isso enviou Seu Filho Jesus para nos salvar e permanecer conosco! Como retribuiremos? Pagando amor com amor. Jesus presente eterniza os momentos de alegria, dando-lhes uma ressonância infinita porque o tempo que não é reversível em eternidade é somente medida das coisas e com elas

perece.” (Madre Maria Helena Cavalcanti)

Peçamos que que Nossa Senhora nos ajude a preparar com alegria a Festa do Natal, a fim de que nosso coração esteja aberto, qual gruta de Belém. Participemos da Nove-na de Natal em família e vivamos a partilha e a caridade fraterna. JESUS É O PRESENTE DO PAI PARA NÓS.

Em cada Eucaristia Jesus está presente, por isso, façamos da Santa Missa a PRIORIDADE dos nossos domingos!

## LENDO A BÍBLIA

Deus nos ama e Seu amor se revela em Sua bondade na criação e na redenção.

A Carta de S. Paulo aos Gálatas 4, 4 - 6, revela como o Amor de Deus é infinito, ao enviar Seu Filho Jesus para nos salvar e ensinar a viver como filhos de DEUS.

“Quando, porém, chegou a \_\_\_\_\_ do tempo, enviou Deus o seu \_\_\_\_\_, nascido de uma \_\_\_\_\_, nascido sob a Lei, para \_\_\_\_\_ os que estavam sob a Lei, a fim de que recebêssemos a \_\_\_\_\_.”

## CAÇA - PALAVRAS:

Procure no diagrama os nomes que completam as frases:

- O nome da Mãe de Jesus ...
- O nome do Pai adotivo de Jesus...
- Na anunciação o ... cobriu a Virgem Maria com sua sombra.
- O ... apareceu a José em sonho.
- Nome que José deveria dar ao Filho de Maria ...
- Nome que segundo o Profeta Significa Deus conosco.
- Jesus nasceu em ...

Q	J	R	E	S	E	N	T	E	A	M	L	M	J
A	E	S	P	I	R	I	T	O	S	A	N	T	O
A	S	D	T	A	R	F	X	E	M	R	P	A	S
P	U	E	M	A	N	U	E	L	P	I	Y	B	E
H	S	S	I	L	A	E	R	A	L	A	S	T	J
A	F	B	E	L	E	M	B	M	A	E	M	S	Ç
T	U	I	G	B	A	R	R	A	D	O	J	R	A
A	N	J	O	D	O	S	E	N	H	O	R	O	M

**“Há algo que cause mais espanto, ternura e reverência do que o Mistério do Verbo Encarnado? O Absoluto se faz relativo, o Infinito toma forma finita, o Eterno se reveste do tempo.”** (Madre Maria Helena Cavalcanti)

**DESEJAMOS A TODOS UM SANTO E FELIZ NATAL!**

*Sua festa  
em alto estilo!*

**CEPAR**



★ *Confraternizações*

★ *Casamentos*

★ *15 anos*

★ *Bodas*

★ *Formaturas*

*Segurança*

*Estacionamento*

*Air condicionado*

*Salão para 300 convidados*

*Varanda para 150 convidados*

*Ampla cozinha industrial com:*

*geladeira, freezer horizontal,*

*fogão industrial*



**3392-4402 - 2425-0900**

Ladeira da Freguesia, 250 - Freguesia - Jacarepaguá - [cepar@loreto.org.br](mailto:cepar@loreto.org.br) - [www.loreto.org.br](http://www.loreto.org.br)



**Santo Ambrósio**