

São Paulo 2022

voz da ESPERANÇA

Ano XVI - ed. 70
out/nov/dez

Comunidades Nossa Senhora da Esperança

Movimento de Apoio Espiritual, Religioso e Vivencial para Viúvas, Viúvos e Pessoas Sós



**Esperança é
um pedaço
da gente que
sabe que vai
dar certo...**

"Nunca perca a fé na humanidade, pois ela é como um oceano. Só porque existem algumas gotas de água suja nele, não quer dizer que ele esteja sujo por completo." (Ghandi)

Olá, povo de Deus!
Estamos nos últimos meses do ano. Para alguns, um ano complicado, difícil. Para outros, foi "aquele" ano, inesquecível. Assim é a vida e também a vida em comunidade. Devemos olhar para os nossos lados, à nossa frente e sempre para cima em busca de Esperança, Fé e Coragem.

Quantas vezes nossas reuniões nos parecem sem conteúdo, sem sentido, improdutivas, entretanto sempre abençoadas. Não podemos nos esquecer "onde estiverem reunidos dois em meu nome... Eu estarei presente no meio deles". Alguns fatos alheios ao Movimento podem atrapalhar o verdadeiro sentido da reunião e até desfazer amizades.

Minha gente! Tudo isso são provações pelas quais todos passamos, quer seja na nossa vida, em família e até na comunidade e no próprio Movimento. Todos estamos sujeitos a ser, uma hora problema, outra hora solução. E assim a vida segue.

Roguemos à Padroeira do nosso Movimento, a Mãe da Esperança, para que sempre esteja ao nosso lado, intercedendo por nós junto ao seu Amado Filho, durante esse novo ano que se inicia para que nunca desanimemos. É exatamente como vimos acima, não é o fato de acontecer algum problema interno que nossa comunidade não possa progredir. Sim, ela pode e vai progredir, principalmente quando estivermos unidos como verdadeiros irmãos de caminhada e suportando uns aos outros com nossas orações.

Que todos recebam a "graça" do Pai Misericordioso em suas vidas e assim consigam passar por essas coisas sem que nada prejudique a bonita vida em comunidade.

Deus abençoe a cada um de vocês.

Com carinho,

Ana Rita e Manoel

SUMÁRIO

COORDENAÇÃO NACIONAL

Comprometer-se com a comunidade	3
Ponto de Unidade	4

VIDA NO MOVIMENTO

Retiro da Região SP Capital e Alphaville	6
Retiro em Votuporanga (SP)	7
Retiro no Rio de Janeiro	9
Pós EACC na Capital do Agreste	10
Barbacena celebra os seus entes queridos falecidos	11
"Recado do seu anjo da guarda"	13
Esperança	14
O Evangelho e a MPB	15
O sentimento de culpa	17
Resiliência cristã	19
Siga	20
Dia Internacional das Pessoas Idosas	21

FALECIMENTOS

.....	23
-------	----



CONTATOS & INFORMAÇÕES

SEDE NACIONAL

Rua Oriente, 500 – 2º andar
03016-000 – São Paulo-SP

Coordenação Nacional

Ivete e Aparecido Osvaldo A. Rodrigues (Paca)
F. 17 3224-4745 – cnse@cnse.org.br

Tereza P. Shoshima

F. 11 4123-5903 – famshoshima@gmail.com

Responsável Editorial
Ana Rita e Manoel Carlos Marques

www.cnse.org.br

Edição e Produção

Nova Bandeira Produções Editoriais
Rua Turissau, 390 – Cj. 144
novabandeira@novabandeira.com

Responsável: Ivahy Barcellos

Revisão: Jussara Lopes

Diagramação: Douglas D. Rejowski

Imagem de Capa: Can Stock Photo
Bialanewicz (photographie.eu)

3.180 exemplares

COMPROMETER-SE COM A COMUNIDADE

Ivete e Paca – Casal Coordenador Nacional

“Pois onde se reunir dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles.”

(Mt 18,20)

A palavra comunidade significa ter algo em comum. Mas a questão é saber o que temos em comum. Em concreto, temos uma tradição, temos direitos e deveres, compromissos e orientações. No âmbito da fé cristã, é comum o Batismo, porque dele origina a tarifa do seguimento de Jesus Cristo, de combate ao mal, de realizar tarefas comunitárias e cultivar na vida a fé no Deus Uno e Trino.

As CNSE devem ter como foco:

- Comprometer-se com a própria comunidade a partir do conhecimento entre as pessoas e as diretrizes do Movimento;
- Comprometer-se com o Movimento (seu crescimento espiritual, fortalecimento e subsistência, inclusive de ordem material);
- Comprometer-se com o Movimento é ir além do superficial, é se entregar e se colocar à disposição do “próximo” que precisa de nós;
- Comprometer-se com a expansão (divulgação e anúncio do Movimento a outras pessoas).

Se vemos as CNSE como um bem e boa oportunidade, queremos levá-las a outras pessoas:

- Levando a esperança em todas as nossas conversas e oportunidades;
- Se espelhando no exemplo de Cristo que, mesmo nas adversidades, não perdeu o foco em Deus que “renova todas as coisas” e nos faz “pessoas novas”;
- Se realmente o Movimento nos faz “muito bem”, não podemos guardar este bem somente para nós, precisamos divulgá-lo junto ao clero, entre os conhecidos, em oportunidades na paróquia, nos meios de comunicação e redes sociais.



Na verdadeira comunidade é colocado em grande evidência o espírito de cooperação, o sentimento de pertença e de ajuda mútua entre as pessoas. A Bíblia apresenta alguns modelos dessa realidade, onde tudo era dividido e ninguém passava necessidade. As principais decisões passam a ser tomadas com anuência do todo, tendo como objetivo principal a realização do bem comum.

A comunidade é lugar de partilha das dores e das alegrias, lugar de vida, mas vida com abundância, onde estão as virtudes e as fragilidades inerentes ao ser humano.

Que possamos ser, em 2023, Discípulos da Esperança!

Desejamos que todos/as tenham um Santo Natal e um Ano Novo de muitas alegrias.

Assim seja...

PONTO DE UNIDADE

Pe. Leonildo Isauro Pierin – Conselheiro Espiritual

"O coração do homem dispõe seu caminho, mas é o Senhor que dirige seus passos." (Sb 16,9)

O Tempo corre veloz. A Vida acontece para todos

Em todas as situações, lugares e condições, cada um de nós, em nossos corações, escolhemos o caminho a ser percorrido.

O final de mais um ano se aproxima. É o tempo de fazer uma revisão dos caminhos escolhidos, rever os lugares por onde andamos, as atitudes que tivemos, como foram nossas atitudes no relacionamento familiar, pessoal, comunitário, civil e religioso e ver o que prevaleceu e norteou nosso caminhar.

Este ano procuramos recuperar a esperança, cultivar a vida de oração e estreitar nossos laços de comunhão com Jesus na Eucaristia. Você já parou para analisar quantos benefícios recebeu do "Senhor"? Ele que é justo e benevolente e que dirige nossos passos!

Aproxima-se a grande festa da Encarnação do "Verbo", o Natal. Olhando para esse fato que marcou a história da humanidade, isso mostra como Deus vem e quer dirigir nossos passos. A iniciativa de vir até nós e do

próprio Deus que nos ama de modo incondicional, pois foi Ele mesmo que nos fez por amor. Deste modo nos convida também a trilhar o caminho do amor e é nesse caminho que quer dirigir nossos passos.

Neste período de pós pandemia temos trabalhado, incentivando todos a seguir corajosamente por este caminho de vida, encontro e entrega total nas mãos do “Senhor”, nosso Pai providente?

Esperamos que em cada um tenha se realizado, pela vontade e graça do Senhor, as suas maravilhas e assim como a Virgem Mãe da Esperança traz em seus braços Jesus, e o apresenta a todos como o Senhor da Esperança e da paz; e nas orações rogamos a Ela que nos momentos de aflição nos apresenta a Jesus. Que as orações, comunhão eucarística nos tenha proporcionado a tão sonhada e desejada paz, pois somos caminhantes da esperança, somos pessoas de fé.

No seguir da vida esperamos e fazemos para que os dias e tempos futuros sejam repletos da graça do Senhor que nos torna fortes com a sua presença, caminhando a nossa frente; nada sabemos do amanhã, poderá ter provações, obstáculos, desafios e também poderá haver muitas realizações, porém em tudo o mais importante é mantermos nossos olhos, mente e coração no projeto amoroso de Deus. Em qualquer situação a vontade do Senhor é que, no conhecimento de Cristo, trilhemos seus caminhos, nos tornemos mais sábios, mais fortes, capazes e vencedores, pois é Ele que nos fortalece, é Ele nossa rocha firme, é Ele nosso salvador que caminha conosco e vai à nossa frente para que nos combates da vida, ainda que nenhum outro ser humano esteja ao nosso lado, não lutemos sós, mas sintamos a presença d’Ele que combate conosco e nos faz vencedores. Numa fé assim firme caminhemos, pois medo, solidão, fome, frio, nudez, nada, nem mesmo a morte, nos separará do seu amor por nós, que dirige nossos passos e nosso viver.

Suplicamos a intercessão e auxílio de Nossa Senhora da Esperança por todos e cada um, para que seguindo firme vençamos os desafios da caminhada e no ano que se aproxima sejamos seus discípulos missionários.

Neste ato aproveitamos também para desejar a todos um caminhar sereno, seguro e de paz, alimentados pela fé em Jesus; e com o aproximar das festividades de Natal e Ano-Novo o tempo seja de Paz, o novo ano repleto da graça e da presença de Deus.

Feliz Natal e
Próspero Ano-Novo.



RETIRO DA REGIÃO SP CAPITAL E ALPHAVILLE

Rachel e Fernando Moya – Coordenação da Região SP



Depois de três anos, por causa da pandemia, a Região SP Capital e Alphaville realizou um Retiro nas dependências do Santuário da Santa Madre Paulina, no bairro do Ipiranga. Cinquenta e cinco pessoas participaram das palestras ministradas pela Maria Célia, responsável pela Região, sobre a Origem das CNSE, e pelo Padre Marcos Joaquim, Orientador Espiritual da Região. Os temas foram os Pontos de Unidade - Oração, Esperança e Eucaristia. Para abordá-los, o Padre Marcos deu palestras sobre as Virtudes Teologais: Fé, Esperança e Caridade. Também houve momentos de Meditação e Reflexão, bem como reunião em grupos. Terminamos o dia com a Santa



Missa e a Oração de Envio. Foi um dia de muita espiritualidade e excelente convivência, com representantes de 12 grupos. Até duas Viúvas da Região de Santo André vieram participar!! Para nossa imensa honra, estiveram presentes o Padre Joaquim e mais três integrantes da Comunidade 1, fundada por Dona Nancy Moncau há 17 anos.



RETIRO EM VOTUPORANGA-SP

No dia 13/8/2022 as Comunidades Nossa Senhora da Esperança de Votuporanga realizaram seu primeiro Retiro Espiritual com o tema "Meio ambiente e cuidado com as nascentes". O palestrante, Sr. Francisco Moreno, da cidade de Araçatuba, como membro da Ordem Franciscana Secular, preocupado com a Casa Comum, e um grande estudioso e defensor da Encíclica *Laudato Si'* do Papa Francisco, enfatizou as consequências da degradação do meio ambiente e da má gestão de políticas públicas que estão levando o planeta a mudanças climáticas perversas, com



consequências desastrosas para a humanidade, como secas em alguns continentes e chuvas torrenciais em outras partes do globo. E as queimadas, que provocam o superaquecimento e levam à destruição da fauna e da flora, exterminando com algumas espécies.

Trabalhamos também um texto que fala sobre a poluição dos oceanos, que são a maior fonte de oxigênio para o planeta, produzida pelas algas que em simbiose com os corais realizam a fotossíntese. Um dos maiores recifes de coral está próximo a foz do rio Amazonas e é abastecido pela grande quantidade de nutrientes na correnteza do rio, que se encontra ameaçado com a possível construção de uma usina no local.

Em comunhão com a Igreja de Cristo e com o seu chefe Papa Francisco, estamos empenhados em preservar este patrimônio que nos foi dado por Deus e vamos deixá-lo para as futuras gerações. Para que este legado não se acabe ao longo do milênio, nosso gesto concreto dentro da comunidade tem sido um olhar especial para as nascentes e a construção de um viveiro de mudas para futuramente reflorestar e restaurar as nascentes, legado este que estamos tentando passar para os mais jovens, a fim de perpetuar a vida no planeta.

Lucila Polato Fava – Comunidade N. Sra. Esperança – Votuporanga-SP

Última foto (na nascente), esquerda para direita: Viúva Local, Marilda, Prof. Mestre Denilson, Coordenador L. Antônio Carlos, Palestrante Francisco, Irmã Claudenice, Colaborador Luis.



RETIRO NO RIO DE JANEIRO

Jane e Jose Carlos



Seguem, em anexo, as fotos do Retiro, que se puder gostaríamos que saíssem na revista *Voz da Esperança*. Foi realizado no dia 13 de agosto de 2022, na casa das irmãs aqui na rua Saboia Lima - Comunidade Rosa Filipina.

Tivemos a participação de 18 componentes das CNSE.

O dirigente espiritual foi o Padre Anderson e tudo saiu muito agradável e recompensador...

Deus no comando sempre e nós no colo da Virgem Maria.

Muito obrigados.



PÓS EACC NA CAPITAL DO AGRESTE

Casal Local Olinda - Toinha e George



Fizemos um grande reencontro no dia 28 de agosto passado em Caruaru, conhecido como Capital do Agreste, onde realizamos um grandioso Pós EACC para os Grupos Distantes da Regional Pernambuco.

Que alegria! A felicidade estampada em todas as faces por estarmos juntos após dois anos de distanciamento. A satisfação era tanta que houve muitos abraços, como se toda a pandemia houvesse acabado.

Ao chegarmos fomos recepcionados pelo casal equipista Josélia e Fortunato – Casal Local de Caruaru, que nos conduziu a um café matinal antes de iniciarmos a nossa Formação, que aconteceu no Centro Pastoral da Diocese de Caruaru. Nesse momento matamos um pouco a saudade, felizes ao vermos presentes muitos dos que conseguiram vencer a Covid-19.

Após o primeiro momento fomos ao plenário, onde se iniciou nossa grande Formação. Fomos acolhidos pelo Casal Local, que expôs os motivos pelo qual estávamos ali. Dando continuidade, cada participante do Colegiado Regional com o seu Casal Regional expuseram um tema, de

forma que todos assimilassem da melhor maneira: OS OBJETIVOS DO PÓS EACC; ORIENTAÇÕES DE VIDA PARA 2022; PONTOS DE UNIDADE: ESPERANÇA - ORAÇÃO - EUCARISTIA; CONTRIBUIÇÃO; SENTIDO DA EXPANSÃO e concluímos com a ORAÇÃO DO ENVIO.

O Casal Regional anterior, Toinha e George, agradeceu a todos pela caminhada, perseverança, amor. Durante todos os anos que passaram juntos trabalhando com tanta confiança, sempre recompensados pelas bênçãos de DEUS e da MÃE DA ESPERANÇA. E ao novo Casal Regional Fátima e Francisco, que já haviam sido apresentados no início. Procurou-se animar a todos para que continuassem a caminhada com o mesmo ardor de antes. Sentimos que as comunidades presentes ficaram felizes porque sentiram que o Movimento não seria fragmentado e sim continuado.

Ainda recebemos um grande presente: A CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA pelo sacerdote Padre Adjailton. Organizada com muito amor pelo Casal Local de Caruaru, onde o celebrante demonstrou muito carinho pelo Movimento.

Nós CR - Arquidiocese de Olinda e Recife, assim como todo o Colegiado, ficamos satisfeitos com a receptividade de todos na esperança de muito em breve formarmos novas comunidades nessas dioceses distantes: Caruaru, Pesqueira, Palmares (Catende, Ribeirão Palmares) e Pombos, pertencente a Arquidiocese de Olinda e Recife.

Daí temos que agradecer à TRINDADE SANTA e à MÃE DA ESPERANÇA por esta Formação, entregando todo MCNSE em SUAS mãos.

BARBACENA CELEBRA OS SEUS ENTES QUERIDOS FALECIDOS

Padre Eraldo Furtado – CNSE Barbacena-MG

Em Comunidades Nossa Senhora da Esperança, nós nos reunimos para celebrar nossos fiéis defuntos, afinal somos um Movimento de apoio espiritual que se fundamenta na esperança em Jesus Cristo Ressuscitado, vencedor do pecado e da morte. A cerimônia teve início com a apresentação de flores e fotografias colocadas aos pés da cruz. Reflexões e orações expressaram o nosso carinho pelas pessoas que escreveram conosco uma parte de nossa história. Em seguida, com a Santa Missa, todos nós, irmanados na certeza do que disse Jesus, “eu sou a Ressurreição e a vida”, mergulhamos no Mistério



Pascal do Senhor, onde o próprio Ressuscitado se dá como alimento de vida eterna.

A liturgia de todos os fiéis defuntos nos recorda que somos um povo a caminho, chamado a viver na esperança e na confiança. Pelo Batismo, o Senhor Deus da Vida nos garante sua companhia nesta caminhada e prepara para nós um lugar em seu Reino, nossa morada definitiva, juntamente com todos os que no Cristo adormeceram.

Entre tantas belezas que o Movimento apresenta, dar novo significado à vida, diante das perdas de pessoas que amamos, é, sem dúvida, uma grande missão, pois nos ajuda a afastar a solidão e a redirecionar novos propósitos num itinerário de amizade, partilha das vivências e espiritualidade. Assim, o nosso coração se fortalece, pois sabemos que não estamos sós.

É muito bom saber que Deus não é indiferente ao nosso sofrimento! Deus cuida de nós! Ele cuida também daqueles que partiram antes de nós!

Esse mesmo Deus quer que vivamos uma vida harmoniosa e feliz. Como disse Santo Agostinho: "A morte não é nada", frase que deveria orientar nossa fé quando a tristeza chegar com as lembranças de nossos entes queridos já falecidos. A saudade é inevitável, mas não deve nos deixar tristes ou melancólicos, seja uma saudade saudável, cheia de amor e esperança. A Santa Igreja nos ensina que a morte não tem a última palavra sobre a vida, mas é de Jesus Ressuscitado a palavra final sobre nossa finitude.

“RECADO DO SEU ANJO DA GUARDA”

Eu estou ao seu lado e sou aquele que nunca desacredita dos seus sonhos. Sou eu que às vezes altero seu itinerário, e até atraso seus horários para evitar acidentes ou encontros desagradáveis.

Sim, sou eu que falo ao seu ouvido aquelas “inspirações” que você acredita que acabou de ter como “grande ideia”.

Sou eu quem lhe causa aqueles arrepios quando você se aproxima de lugares ou situações que vão lhe fazer mal.

E sou eu quem chora por você, quando você, com a sua teimosia, insiste em fazer tudo ao contrário só para desafiar o mundo.

Quantas noites passei na cabeceira de sua cama velando pela sua saúde, cuidando de sua febre e renovando suas energias.

Quanto dias eu o segurei para que você não entrasse naquele ônibus, carro e até avião?

Quantas ruas escuras eu lhe guiei em segurança? Não sei, perdi a conta, e isso não importa. O que realmente importa, e o que me deixa triste e preocupado é quando você assume a postura de vítima do mundo, quando você não acredita na capacidade de resolver os problemas, quando você aceita as situações como insolúveis, quando você pára de “lutar” e simplesmente reclama de tudo e de todos, quando você desiste de ser feliz e culpa outra pessoa pela sua infelicidade, quando você deixa de sorrir e assume que não há motivos para rir, quando o mundo está repleto de coisas maravilhosas, quando se esquece até de mim, seu anjo da guarda, aquele que Deus deu a honra de auxiliar nessa missão tão difícil que é viver e progredir.

Já que me deixaram falar diretamente com você, gostaria de te lembrar que estou ao seu lado sempre, mesmo quando você acredita estar totalmente só e abandonado, até nesse momento eu estou segurando a sua mão, eu estou consolando seu coração, eu o estou olhando, e por amá-lo demais, fico triste com a sua tristeza, mas, como eu sei que você nasceu para brilhar, eu agradeço a Deus a oportunidade bendita de te conhecer e cuidar de você, porque você é realmente muito especial.

Seu anjo da guarda, que acredita em você. - Ore, Agradeça, Peça, ele está aí com você o ouvindo: “Santo Anjo do Senhor, Meu zeloso guardador, se a ti me confiou a piedade divina, me rege, me guarde, me ilumine. Amém!”.

Muitos esquecem que têm um amigo fiel ao seu lado...

Tenham todos um dia maravilhoso, que a luz divina brilhe entre vocês e vocês sejam a diferença onde estiverem.

COM MUITO CARINHO...

SEU ANJO DA GUARDA.

ESPERANÇA

Vilma Arruda - Comunidade N. Sra. do Caminho - Lages-SC



Por toda a vida alimentamos em nossa existência a fé e a “esperança”! Quando em determinado momento dessa jornada tudo nos parece desabar, sempre encontramos uma mão amiga, apoio e muita esperança. Esperança de nos casarmos bem, de termos filhos saudáveis, de obtermos uma vida confortável. Esperança de vermos nossos netos e esperança de envelhecermos com saúde.

O tempo passa rápido e, sem mais nem menos, vamos perdendo várias pessoas que nos acompanhavam nesta jornada.

Noites sem sono, pensamentos

cheios de temor, coração aflito. Nossas orações se elevam aos céus pedindo a Deus, coragem, força e serenidade para enfrentar a solidão que a velhice vai nos impondo. Somos sustentados por aqueles que jamais nos soltam a mão, mas bem sabemos que a vida deles também está repleta de trabalho, de preocupações e angústias. Então, a vida, ordenada pelo criador e alinhada com pessoas dispostas a romper o véu da tristeza, nos apresenta alguns novos amigos, que amorosamente se chamam “Nossa Senhora da Esperança”.

Quanta bênção integrar uma comunidade onde todos compartilham dos mesmos sentimentos e das mesmas aflições!

Quanta gratidão por nos apresentarem pessoas que fazem o sorriso brotar feliz em nossos rostos.

Quanta luz reverbera quando juntas oramos por nós e por todos que nos cercam. Quanta energia boa tem nos abraços que trocamos. E quanto amor e alegria há em cada um dos nossos encontros!

Como sou grata por estar entre vocês e como senti a “esperança” renascer em meu coração pelo simples fato de criarmos novos laços de amizade, quando achávamos que a vida já tinha perdido a graça!

Que Deus nos proteja e fortaleça cada dia mais, neste lindo círculo de amizade que tanto nos une, num único propósito: acreditarmos sempre, que até o fim de nossa existência, sempre haverá “Esperança”.

Muito Amor e muita luz a todas!

O EVANGELHO E A MPB

Frei Gustavo Wayand Medella, OFM (Folhinha Sagrado Coração de Jesus 2022)

“GENI E O ZEPELIM”

Na canção “Geni e o Zepelim”, Chico Buarque de Hollanda apresenta uma mulher que vive a miséria pessoal e moral. A sociedade, por sua vez, olha para ela com desprezo e violência, vociferando: “Joga pedra na Geni! Ela é feita pr’apanhar! Ela é boa de cuspir”. É uma denúncia à hipocrisia que pode tomar conta do meio social quando a compaixão e a empatia são deixadas de lado. O Evangelho narra diversos encontros entre Jesus e pessoas feridas pelo pecado e pelo sofrimento. Jamais se nota, da parte do Mestre, um olhar de repulsa e condenação, mas sempre a disposição em estender a mão e apresentar um outro caminho a tais pessoas para reerguê-las em sua dignidade. Esta é a via que o cristão deve seguir.



“TREM BALA”



A composição “Trem Bala” de Ana Vilela, sucesso de 2017, trata sobre a fugacidade da vida e o quanto é importante ao ser humano saber fazer boas escolhas, guiando-se pela simplicidade. “A vida é trem bala, parceiro, e a gente só é passageiro prestes a partir”. Faz lembrar a advertência de Jesus na parábola do rico insensato (Lc 12, 16-21), um homem que já possuía mais do que o suficiente para viver e mesmo assim continuava preocupado em acumular. Sobre ele, disse Jesus: “Louco! Ainda nesta noite pedirão de volta a tua vida. E para

quem ficará o que tu acumulaste?” (Lc 12,20). Tanto a música quanto a parábola nos ensinam que, nas escolhas da vida, o “ter” jamais deve prevalecer sobre o “ser” e o “amar”.

“OFERTÓRIO”

É uma canção composta em 2018 por Caetano Veloso. A letra, um manifesto de louvor da parte de alguém que, transbordando de gratidão, reconhece em Deus a origem e o destino de todo bem realizado em sua própria vida e através dela:

“Tudo que por ti vi florescer de mim, Senhor da vida (...) trago a teus pés. (...) Consentiste que minha pessoa fosse da esperança um teu sinal”. Jesus, no Evangelho, manifesta profunda unidade com o Pai, expressa nos momentos de oração a sós e nos ensinamentos que apresentava aos discípulos:

“As obras que eu faço em nome do meu Pai dão testemunho de mim” (Jo 10, 25b). Viver gratamente e sentir-se em profunda conexão com o Pai são dois importantes pilares do seguimento de Jesus Cristo.



“MEU MUNDO E NADA MAIS”

“Quando eu fui ferido, vi tudo mudar, das verdades que eu sabia”. Assim começa a canção “Meu mundo e nada mais”, de Guilherme Arantes. A ferida talvez indique um acontecimento decisivo na vida da pessoa, um divisor de águas que mudou o curso de sua história. O encontro pessoal com Jesus foi, sem dúvida, marco fundamental na vida de muitos. Pode se recordar, por exemplo, a figura de Zaqueu (Lc 19, 1-10), cobrador de impostos que, após receber Jesus em casa, decidiu tornar-se um novo homem: “Senhor, eu dou a metade dos meus bens aos pobres, e se roubei alguém, vou devolver quatro vezes mais” (Lc 19, 8), disse ele, manifestando a decisão de uma profunda conversão. Aquele encontro transformou a sua vida.



“MARIA, MARIA”

A celebre canção de Milton Nascimento e Fernando Brant retrata a força de uma mulher simples, anônima e batalhadora. Apresenta sua valentia diante das dificuldades e a maturidade de quem aprendeu a superar obstáculos e adquiriu uma “estranha mania de ter fé na vida”. Maria é aquela que mistura “dor e alegria”. Dor e alegria que convivem na alma de Maria, Mãe de Jesus, a

quem o povo aprendeu a venerar como Nossa Senhora das Dores e também das Alegrias. Nos mistérios do terço, muitas Marias aprendem a contemplar os episódios alegres e doloridos daquela mulher simples, batalhadora e anônima com quem aprenderam a se identificar. “Doravante todas as gerações me chamarão Bem-Aventuradas” (Lc 1, 48b).

“CIO DA TERRA”

Apenas três estrofes, sem refrão, dão forma a esta obra-prima da MPB, composta por Milton Nascimento e Chico Buarque. Retrata a relação fecunda e íntima entre o ser humano e a natureza, num círculo virtuoso que se renova e gera vida. Fecundidade que produz o trigo e este, por sua vez, o pão. Jesus, ao apresentar o Reino de Deus, muitas vezes lança mão de figuras da natureza, como o solo, as plantas, os frutos e as sementes. O desejo do Mestre é revelar que toda a criação é fruto do mesmo plano

de amor que nasce no coração de Deus. O cristão é chamado a deixar-se trabalhar pela graça de Deus e também a fazer a sua parte para fecundar o solo do mundo com seu testemunho de partilha, respeito, compaixão e amor.



O SENTIMENTO DE CULPA

Dr. Rubens Camargo Siqueira – Médico, filósofo e teólogo

O sentimento de culpa funciona como um “espinho em nossa alma”. Quando nos sentimos culpados, adoecemos emocionalmente e muitas vezes fisicamente, podendo desencadear várias doenças (até um câncer que estava “adormecido” pode começar a se manifestar).

Mas o que está por trás do sentimento de culpa?

Para muitos, pode ser uma novidade assustadora: o sentimento de culpa geralmente é causado por nossa onipotência e autovalorização!

A culpa surge do nosso anseio à perfeição, ou seja, quanto melhor uma pessoa quer ser, menos ela admitirá erros. A culpa traz no fundo um

delírio de grandeza, faz que a pessoa acredite que pode controlar a vida. E quando algo sai de uma forma inesperada, este indivíduo busca respostas para aquela situação e, então, acredita que algo que fez causou o acontecimento ruim, ou seja, é uma sensação ilusória de poder, de autovalorização, para tentar superar a real condição de insignificância do ser humano.

Uma frustração muito comum que leva ao sentimento de culpa é achar que é necessário atingir as expectativas dos outros. A liberdade de ser quem é para aprender e descobrir por si próprio o que traz felicidade é o que muitos almejam na vida, mas não sabem por onde começar a trilhar esse caminho.

Os problemas surgem quando o remorso é guardado, mais do que isso, o sentimento de autopunição, que na grande maioria pode machucar ainda mais a pessoa que vive com o sentimento de culpa.

A culpa é a principal causa de doenças mentais de origem emocional, pois se trata de uma dívida impagável. As consequências de guardar o sentimento vão desde tratar mal os outros, viver encontrando culpados para tudo, reclamar sempre, depressão, alcoolismo, vício em drogas e isolamento.

A pessoa que tem o sentimento de culpa acredita que seja uma pessoa responsável e por isso não admite o erro, entretanto isto é uma ilusão. Qual a diferença entre culpa e responsabilidade? Culpa é o sentimento originado da ideia de que as coisas têm que acontecer como a pessoa quer, responsabilidade é assumir que você é responsável por suas atitudes.

Seguem abaixo algumas dicas de como lidar com o sentimento de culpa.

1. Compreenda que você é um ser imperfeito. Para começar a lidar com este sentimento, é necessário, antes de tudo, identificar e assumir o sentimento de grandeza e entender que a vida não está completamente sob nosso controle: não há problema nenhum em errar.
2. Entenda a diferença entre responsabilidade e culpa. Você sempre será responsável por suas ações, entretanto não cabe a você culpar-se caso algo que fez venha a dar errado.
3. Não guarde o sentimento de culpa, pois é a maior causa das doenças emocionais. O autoperdão (perdoar-se) é ainda o remédio mais eficaz.
4. Procure uma orientação com psicólogo caso o sentimento de culpa já esteja levando a uma doença emocional ou física. Através do auxílio de uma pessoa especializada, você terá a orientação e o aconselhamento adequados para se entender melhor e tratar de uma vez por todas esse perigoso sentimento.

RESILIÊNCIA CRISTÃ

Irmã Clara Rosa – Irmã Beneditina da Divina Providência – Varginha-MG

A resiliência vem de dentro para fora. Não tem como simular ou absorver essa habilidade, ela é desenvolvida e deve ser sempre praticada. Por isso, a autoconsciência é o primeiro aspecto a ser trabalhado. É ela que contém o inventário das ferramentas que você tem disponível para enfrentar os desafios da vida.

Na psicologia, resiliência pode ser compreendida como a capacidade de uma pessoa lidar com sérios problemas, vencer obstáculos pessoais ou sociais e não ceder à pressão, seja qual for a situação. Neste contexto, a resiliência cristã é a capacidade de manter-se firme diante das lutas enfrentadas por nós cristãos. Mas isso não quer dizer que a pessoa não irá se abalar, mas que mesmo ferida a pessoa não vai negar o Senhor e nem desistir. Assim sendo, por mais que o vento sopra, mesmo quando parecemos estar perto de quebrar, devemos continuar firmes!

Viktor Frankl afirma que quando não conseguimos mais mudar uma situação, temos o desafio de mudar a nós mesmos. Ou, ainda, que “quem tem um ‘porquê’, enfrenta qualquer ‘como’”. Ou seja, o que Frankl quer nos dizer é que precisamos desenvolver projetos que tragam um sentido à nossa existência, pois isso nos torna pessoas mais resilientes frente às adversidades da vida. Pessoas resilientes são fáceis de se reconhecer porque elas sabem utilizar seus pontos fortes para enfrentar os mais variados problemas. Elas não apenas se recuperam, mas também progridem. Algumas características são bem comuns nas pessoas com uma boa taxa de resiliência, tais como: capacidade de lidar com problemas, superam obstáculos, enfrentam situações de adversidade, encontram equilíbrio em si mesmas nos momentos de estresse, têm uma visão positiva de si mesmas e de suas habilidades, possuem a capacidade de fazer planos realistas e cumpri-los, se comunicam bem, se enxergam como lutadoras em vez de vítimas, são dotadas de alta inteligência emocional e gerenciam emoções de forma eficaz.

Nesta perspectiva, o Papa Francisco disse em uma homilia que os cristãos devem transmitir a alegria de ter encontrado Deus nas suas vidas. “Não sejais nunca homens, mulheres tristes: um cristão jamais pode sê-lo. Nunca vos deixeis vencer pelo desânimo. A nossa alegria não nasce do fato de possuírmos muitas coisas, mas de termos encontrado uma Pessoa: Jesus”. O Santo Padre também fez um apelo especial para não perder a esperança: “Não deixemos que nos tirem a alegria de ser discípulos do Senhor. Não deixemos que nos roubem a esperança de viver esta vida com Ele e com a força da sua consolação”. Que possamos ser resilientes e portadores de esperança.

SIGA...

Julia Gouvea Schaefer – Comunidade 8 – Petrópolis-RJ

Siga sempre caminhando,
Não importa sua lida,
Seja firme em seus passos,
Viva somente sua vida.
Na vida às vezes ganhamos,
Em outros podemos perder,
O importante neste jogo,
É a gente aprender.
Aceite e acolha o outro,
Use muita sinceridade,
Sem fazer um julgamento,
Mas sim a fraternidade.
O tempo sempre ensina,
Aquilo que tem valor
Porém o mais importante,
É seguir com muito amor.

No início desta jornada,
Não se pode estacionar,
Vá em busca do destino,
Para trás não deve olhar.
Siga sempre bons conselhos,
Você vai ser diferente,
Aquele que faz o bem,
É exemplo pra muita gente.
Seja grato a Deus pela vida,
Do jeito que ela é,
Peça a Ele todo dia,
Que aumente sua Fé.

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS



Em 14 de dezembro de 1990, a Assembleia Geral das Nações Unidas designou o dia 1º de outubro como o Dia Internacional das Pessoas Idosas.

A Organização das Nações Unidas (ONU) comemora a data, em 2022, com o tema “Resiliência de pessoas idosas em um mundo em mudança”. A temática pretende incentivar os países a chamarem a atenção e a desafiarem estereótipos negativos e equívocos sobre pessoas idosas e envelhecimento, e permitir que esses indivíduos realizem seu potencial.

A composição da população mundial mudou drasticamente nas últimas décadas. Entre 1950 e 2010, a expectativa de vida em todo o mundo subiu de 46 para 68 anos. Globalmente, havia 703 milhões de pessoas com 65 anos ou mais em 2019.

Nas próximas três décadas, a população idosa no mundo deverá mais que dobrar, atingindo mais de 1,5 bilhão de pessoas em 2050, com aumento mais rápido ocorrendo nos países menos desenvolvidos, onde o número de pessoas com 65 anos ou mais pode aumentar de 37 milhões em 2019 para 120 milhões em 2050 (225%).

Muitos não têm acesso nem mesmo aos recursos básicos necessários para uma vida com sentido e dignidade. Muitos outros enfrentam múltiplas barreiras que impedem sua plena participação na sociedade.

Para promover o envelhecimento saudável e melhorar a vida dos idosos e suas famílias e comunidades, mudanças fundamentais serão necessárias não apenas nas ações que tomamos, mas em como pensamos sobre a idade e o envelhecimento.

Em 14 de dezembro de 2020 a Assembleia Geral da ONU proclamou a “Década do Envelhecimento Saudável das Nações Unidas (2021–2030)” – uma colaboração global, alinhada aos “Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, que reúne governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academia, mídia e iniciativa privada, em prol de melhorias para a vida dos idosos.

Envelhecimento e saúde

Uma vida mais longa traz consigo oportunidades, não apenas para os idosos e suas famílias, mas também para a sociedade como um todo. Anos adicionais oferecem a chance de buscar novas atividades, como educação adicional, uma nova carreira ou perseguir um objetivo há muito negligenciado. As pessoas mais velhas também contribuem de muitas maneiras para suas famílias e comunidades, no entanto a extensão dessas oportunidades e contribuições depende muito de um fator: saúde.

No Brasil, a Lei nº 10.741/2003 instituiu o Estatuto da Pessoa Idosa – uma legislação específica destinada a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Em 2006, a Lei nº 11.433 escolheu 1º de outubro (data da promulgação do Estatuto da Pessoa Idosa) como Dia Nacional do Idoso e determinou, em seu parágrafo único: “Os órgãos públicos responsáveis pela coordenação e implementação da Política Nacional do Idoso ficam incumbidos de promover a realização e divulgação de eventos que valorizem a pessoa do idoso na sociedade”.

No âmbito da saúde, a Portaria MS nº 2.528/2006, revisada pela

Portaria de Consolidação nº 2/2017, aprovou a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, cuja finalidade primordial é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde. É alvo dessa política todo cidadão e cidadã brasileiros com 60 anos ou mais de idade.

Diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa:

Promoção do envelhecimento ativo e saudável;

1. Atenção integral à saúde da pessoa idosa;
2. Estímulo às ações inter-setoriais, visando à integralidade da atenção;
3. Provimento de recursos capazes de assegurar qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa;
4. Estímulo à participação e fortalecimento do controle social;
5. Formação e educação permanente dos profissionais de saúde do SUS na área de saúde da pessoa idosa;
6. Divulgação e informação sobre a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS;
7. Promoção de cooperação nacional e internacional das experiências na atenção à saúde da pessoa idosa; e
8. Apoio ao desenvolvimento de estudos e pesquisas.

Fontes: Conselho Regional de Serviço Social de Sergipe, Ministério da Saúde, Diretrizes para o cuidado das pessoas idosas no SUS: Proposta de modelo de atenção integral. Organização das Nações Unidas (ONU), Secretaria Geral da Presidência da República e World Health Organization.

FALECIMENTOS

LUÍZA RUSSIANO

29/8/2022 – Comunidade 1 da Capital - São Paulo
(formada pela Dona Nancy Moncau em fevereiro de 2003)

FLORA VERNI TEIXEIRA

22/9/2022 – Comunidade 10 – São José do Ipiranga – São Paulo-SP

O DIA DE TODOS OS SANTOS

É uma festa celebrada no dia 1º de novembro em homenagem a todos os santos e mártires conhecidos ou não e comemorada pelos crentes de muitas das igrejas da religião cristã, por ser herdada a partir da tradição apostólica.

Assim, o 1º dia de novembro serve para homenagear esses santos que dedicaram suas vidas pelos outros e que tanto bem praticaram, e é por isso que a Igreja acredita que estejam todos junto de Deus.

O dia é celebrado também para lembrar que todas as pessoas batizadas são santas e também aquelas pessoas que faleceram no ano que passou.

A Enciclopédia Católica define que no fim do segundo século, professos cristãos começaram a honrar os que haviam sido martirizados por causa da sua fé e, certos de que eles já estavam com Cristo no céu, oravam a eles para que intercedessem a seu favor.

No Brasil, o Dia de Todos os Santos não é feriado, mas sim o dia seguinte 2 de novembro, que é celebrado como Dia de Finados.



Comunidades Nossa Senhora da Esperança

SEDE NACIONAL
Rua Oriente, 500 – 2º andar
03016-000 – São Paulo-SP
cnse@cnse.org.br