

São Paulo 2023

voz da ESPERANÇA

Ano XVII - ed. 72
abr/mai/jun

Comunidades Nossa Senhora da Esperança

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



**Querer aperfeiçoar a natureza
é inútil, porque ela já é perfeita.
Basta apenas preservá-la...**

Dia Mundial do Meio Ambiente

Queridos irmãos e irmãs das nossas Comunidades.

É com grande tristeza que escrevo este editorial, pois é o primeiro sem a presença e a dedicação do nosso querido Manoel, que partiu para a casa do pai em 8/04 último.

Foi uma jornada difícil, estes últimos tempos com enfermidade do Manoel, mas, ao mesmo tempo, compensadora e gratificante porque nos permitiu estarmos juntos trabalhando a serviço do nosso Movimento. Sei que o Manoel agora, junto de N. S. da Esperança, estará sempre presente em nossos corações, intercedendo e olhando pelas CNSEs, nos dando forças e entusiasmo para continuarmos esse importante trabalho de produzir a revista "Voz da Esperança".

Neste primeiro editorial, sem o Manoel, retomo um pouco o conceito de que uma publicação precisa de artigos, notícias, histórias, testemunhos sobre nossas reuniões, nossa caminhada pessoal e como grupo, e até mesmo de algum bom texto que lemos e queremos divulgar-lo, para se tornar uma publicação atraente e esperada. Deixo portanto meu apelo para que se esforcem em nos enviar seus artigos e escritos, ainda que pequenos, para publicarmos em nossa revista e tenham a certeza de que toda a nossa comunidade irá agradecer. É oportuno também lembrar sobre a nossa participação nos eventos do Movimento, que sempre são intensamente divulgados e oferecidos em todas as Regiões, pois sempre trazem bons resultados de crescimento pessoal, além da confraternização e integração entre todos que participam. Fiquem atentos.

Esta edição está recheada com bons artigos, não deixem de ler.

Nosso abraço carinhoso a todas e boa leitura.

Ana Rita (do Manoel)

SUMÁRIO

COORDENAÇÃO NACIONAL

"Maria e a vida no Espírito Santo"	3
Com Maria vencer as trevas	4

VIDA NO MOVIMENTO

XVIII Encontro Anual de Coordenadoras de Comunidades – Coordenadoria Regional do Rio de Janeiro – EACC 2023	6
Retomada de 2023 em Pernambuco	7
Os trabalhos em 2023 chegaram a todo vapor!	9
Expansão CNSE/Rio de Janeiro	11

VIDA NA COMUNIDADE

Celebração do dom da vida	11
Retiro Comunidades Nossa Senhora da Esperança ..	12

ESPECIAL

Por que não há CNSEs masculinas?	13
A assinatura de Jesus	14
Os benefícios da internet para a terceira idade....	16
Minha história.....	18

FALECIMENTOS

.....	19
-------	----



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 Marques

www.cnse.org.br

Edição e Produção
Nova Bandeira Produções Editoriais
Rua Tefé, 192 - Perdizes - São Paulo/SP
novabandeira@novabandeira.com

Responsável: Ivahy Barcellos
Revisão: Jussara Lopes
Diagramação: Douglas D. Rejowski
3.260 exemplares

“MARIA E A VIDA NO ESPÍRITO SANTO”

Ivete e Paca – Casal Coordenador Nacional

Maria participa da ação criadora do Espírito, individualmente, no seu próprio corpo. E toma parte da ação coletiva do Espírito em Pentecostes, que celebramos em 28 de maio próximo. Personagem central na encarnação, participa discretamente no ministério da difusão do Espírito a todos os povos.

Papa Francisco nos diz que o Espírito Santo e Maria estão juntinhos, na nossa missão evangelizadora: juntamente com o Espírito Santo, sempre está Maria no meio do povo. Ela reunia os discípulos para o invocarem, e assim tornou possível a explosão missionária que se deu em Pentecostes. Ela é a Mãe da Igreja evangelizadora e, sem Ela, não podemos compreender o espírito da nova evangelização.

Maria, templo do Espírito, é também profetiza da justiça e da misericórdia de Deus na história. Ela simboliza a humanidade transformada pelo Espírito. Este mesmo Espírito anima os que se empenham pela cidadania planetária, na qual se rompe a lógica da exclusão e se colocam juntos os humanos, a água, o solo, o ar, as plantas, os animais e os ecossistemas.

O Espírito, que dá a vida, renova por dentro homens e mulheres, e os chama para cuidar da vida em toda a sua extensão, especialmente onde ela está mais ameaçada entre os mais pobres e excluídos. Estar no Espírito significa superar os preconceitos e a intolerância em favor do diálogo, do respeito e da colaboração recíproca, a começar na nossa comunidade.

A Virgem Maria ensina-nos o que significa viver no Espírito



Santo e o que significa acolher a novidade de Deus na nossa vida. Ela concebeu Jesus por obra do Espírito, e cada cristão, cada um de nós, está chamado a acolher a palavra de Deus, a acolher Jesus dentro de si e depois levá-lo a todos. Maria invocou o Espírito com os apóstolos no cenáculo: também nós, todas as vezes que nos reunimos em oração, somos amparados pela presença espiritual da Mãe de Jesus para receber o dom do Espírito e ter a força de testemunhar Jesus ressuscitado.

O Espírito Santo é o santificador, recorramos à presença constante dele em nossas vidas para nos vivificar e nos mover sempre para Deus. Maria sabia e sentiu esta presença constante e Ele a moveu a fazer o que era a vontade de Deus, dando todo o discernimento e sabedoria no agir do dia a dia.

Que possamos também nós fazer o mesmo, invocar sempre a presença do Espírito Santo em nossa vida.

Assim seja!

COM MARIA VENCER AS TREVAS

Pe. Leonildo Isauro Pierin – Conselheiro Espiritual

Tivemos em dias de progresso, conquistas, realizações, avanços, tecnologia, facilidades para muitas coisas, mas também vivemos dias nos quais as pessoas estão se tornando cada vez mais distantes umas das outras, frias, sem compromisso com nada, sem se importar com o que é comum como a família, sociedade e esperam sempre direitos e não se preocupam com deveres. E isso tudo muitas vezes sustentado por um sistema que reforça sempre mais que se deve lutar pelos direitos, e isso tudo vai gerando instabilidade, frustrações, revoltas e acaba perturbando a paz e a esperança de cada um.

Se olharmos com serenidade para a pessoa de Jesus e da Virgem Maria, vamos notar que mesmo diante das adversidades da vida, das provações, injustiças, intolerâncias e tudo mais que viveram vamos notar que jamais se desesperaram, mas sempre mantiveram uma ligação profunda de amor com o “Pai” o próprio Jesus revelando-se humano, no horto das oliveiras pediu ao Pai para afastar o Cálice amargo, mas que não fosse a sua vontade a ser cumprida e sim a do “Pai”; a Virgem mãe mesmo diante da dor cansada pela injustiça humana permaneceu de pé junto à Cruz e recebeu em seus braços o corpo de seu filho tirado da Cruz, e isso nos faz notar que jamais Mãe e Filho se deixaram abater ou derrotar por tais coisas e sim se abandonaram confiantes ao Pai, pois o que viria após era a Vitória, “a Ressurreição”.

Neste ano, em nossa caminhada de fé e espiritualidade, temos em nosso tema de estudo a Virgem Maria, que nos carrega em seu colo de mãe para que com ela sigamos firmes. Quero aqui lembrar a todos como são belas e reconfortantes as suas palavras no evangelho de João no capítulo 14, quando instruindo os seus discípulos, sabendo tudo o que iria passar em Jerusalém e que eles deveriam continuar no mundo a ser sal e luz anunciando o Reino de Deus; e essa é nossa missão hoje, mesmo com tantas adversidades, ouçamos sua voz que diz:

V – 1- Não se perturbe o vosso coração

V – 1b- Tenham fé

V – 6- Eu sou o caminho, a verdade e a vida

V – 18- Não vos deixarei órfãos

V – 9- (Eu e o Pai somos um) Quem me viu, viu o Pai

V – 15- Observa os meus mandamentos

(amar a Deus e ao próximo como a ti mesmo)

V – 27- Dou-vos a minha paz

V – 16.26- Darei um defensor – “O Espírito Santo”

V – 31- Levantai-vos.

O capítulo se encerra com este dizer de Jesus: “Levantai-vos”.

Eu vos convido, amados, a nos colocar sempre em disposição e seguir o caminho na companhia da Virgem, Mãe da Esperança, pois é diante das adversidades e desafios que se apresentam em nossas vidas que o Senhor nos fortalece, age em nós para que a cada dia, cada vez mais, sejamos vencedores. Sim, vencedores das situações nas quais cada um de nós nos encontrarmos, sendo nesse mundo um sinal de esperança, sempre presença de Jesus: ser sal da terra e luz do mundo (Mt 5, 13-14). E para isso, contarmos com o auxílio de nossa Mãe que nos conduz a seu filho Jesus para que com fé, firmeza, clareza, coragem sigamos sempre amando, como Jesus nos ensinou. Portanto usemos desse ponto de unidade, coloquemo-nos no colo da Mãe, cultivemos nossa intimidade com o Senhor através da oração por sua materna intercessão.

Tudo por Jesus.

Nada sem Maria.

Nossa Senhora da Esperança.

Rogai e intercedei por nós.



XVIII ENCONTRO ANUAL DE COORDENADORAS DE COMUNIDADES – COORDENADORIA REGIONAL DO RIO DE JANEIRO – EACC 2023

Dirlene e Magno – Casal Participante do Colegiado Regional Rio de Janeiro - CNSE



No dia 25/03 estivemos reunidos na hospitaleira casa das irmãs da Congregação do Sagrado Coração, no bairro da Tijuca/Rio de Janeiro, para a realização do Encontro Anual de Coordenadoras de Comunidade da Coordenadoria Regional do Rio de Janeiro.

Após a saudação e boas-vindas aos participantes do encontro, foi realizado o rito de posse das novas coordenadoras. Estimulando-as que



aproveitassem os ensinamentos e os transmitissem com entusiasmo às suas respectivas Comunidades.

Foi apresentado e reforçado o ponto de unidade de 2023, concentrado em Maria, mãe de Jesus, e incentivou-se aos participantes a buscar sua intercessão em suas vidas diárias. Destacou-se também a importância do papel de Maria como fonte de esperança e inspiração para aqueles que precisam, especialmente durante momentos difíceis. Por fim, os participantes foram incentivados a serem proativos em seu serviço às Comunidades Nossa Senhora da Esperança e a tomar consciência de suas ações e interações com os outros. Destacando-se a questão da transitoriedade e mudança, com propósito fundamental para que todos estejam preparados para o serviço e para assumir as responsabilidades dentro do Movimento. Outro ponto importante foi informar a mudança na nomenclatura de “grupos” para “Comunidades”.

Informamos aos presentes que a revista “Voz da Esperança” está aberta para receber artigos e fotos de membros do Movimento e que é preciso estar atentos às datas de fechamento das edições para envio desses materiais.

Aproveitou-se para destacar, pelo Casal Regional, a temática da Campanha da Fraternidade de 2023 e da necessidade de conscientização do auxílio aos irmãos mais necessitados.

Ao fim, tivemos uma série de testemunhos das participantes falando do estado geral de suas Comunidades e de pessoas que participaram da fundação do Movimento.

RETOMADA DE 2023 EM PERNAMBUCO

Casal Regional Pernambuco: Fatima e Francisco Pereira da Silva.

Estamos saindo de um período difícil em nossas vidas e tudo tende a voltar à normalidade nesse novo tempo de pós-pandemia da Covid-19, mas as dificuldades nos deixam desafios que precisamos nos

esforçar para superar. É com esse espírito de confiança em **Deus e em Nossa Senhora da Esperança** que as Comunidades de Nossa Senhora da Esperança em Pernambuco encaram os desafios para 2023. A coordenação PE do Movimento se reuniu em Recife no dia 7.03.2023 e traçou alguns planos para dar os primeiros passos em 2023, tais como **participar das reuniões dos grupos** (Comunidades) e fazer um **encontro motivacional** ampliado na tarde de 15.04.2023, na Paróquia de Casa em Recife, terminando com a Santa Missa, para ouvir ideias que motivem e estimulem a participação das pessoas sós nas CNSEs.

Sobre a participação nas reuniões dos grupos (Comunidades), nós como Casal Regional, participamos da reunião da comunidade 3, **Nossa Senhora da Paz**, no dia 18.03.2023, sábado, a convite de Cristina Muniz (Viúva Regional), e foi uma experiência maravilhosa para nós e os depoimentos das componentes do grupo também confirmaram nosso entendimento. A **Comunidade 3** já foi coordenada por Cristina Muniz, hoje está sob a coordenação da viúva Margarete Ruth P. da Silva, tem como Acompanhante Espiritual o leigo Robson Costa, um catequista da Paróquia de Casa Forte Recife-PE.

Como as demais Comunidades, mesmo sendo talvez a mais atuante de Pernambuco, também tem dificuldades a serem superadas, por exemplo, a componente lone se encontra muito doente (hospitalizada), com todos rezando pela sua plena recuperação.

Na reunião debatemos um tema bem atual (a Campanha da Fraternidade 2023), pois esse tema guarda estreita ligação com as atitudes da Mãe de Jesus, Maria Santíssima. No episódio das Bodas de Caná, Ela se preocupou com a necessidade daquela família. O tema da reunião seria sobre Maria, mas não deixou de ser sobre Ela, pois nós, ao nos preocuparmos com os mais necessitados, estamos invocando a Jesus, pela sua Misericórdia para com aqueles que mais



necessitam. Fraternidade e fome, nos interpela: “Dai-lhes vós mesmos de comer” (Mt.14,16).

Queremos participar de mais reuniões. Por enquanto, em nossa diocese, que inclui Comunidades de Recife, Olinda, Paulista e Pombos (a 62 km do Recife), e em seguida, cheios do Espírito Santo de Deus, nos dirigimos às Cidades de Ribeirão, Palmares(sede da Diocese) e Catende na mata sul de Pernambuco, e também à mata norte (Diocese de Nazaré da Mata-PE), vez que a região central de Pernambuco, que inclui Caruaru e Pesqueira (duas Dioceses), está nas mãos de Deus, primeiramente, e nas mãos de Ivete e Paca (Casal Coordenador Nacional das CNSEs) para se tornar uma Regional das CNSEs independente dentro do Estado de Pernambuco.

Nossa Senhora da Esperança, intercedei por nós.

OS TRABALHOS EM 2023 CHEGARAM A TODO VAPOR!

Os três grupos de Nossa Senhora da Esperança, da Paróquia de Nossa Senhora do Desterro, no distrito de Marilândia, município de Itapeverica-MG, retomaram seus trabalhos após dois anos de distanciamento na pandemia. Iniciação com uma bela celebração da Eucaristia com o diretor espiritual, Padre Carlos Eduardo.

Após a celebração, os componentes do grupo dirigiram-se para casa do casal anjo (Hélio e Janice) para uma festiva, organizada pelo casal coordenador (Antônio Clemente e Marta Reis). Onde a alegria do reencontro fez-se refletir no rosto das pessoas que há tempos não encontravam, não confraternizavam.

Foi um dia de descontração, brincadeiras, danças de salão, lazer e um delicioso almoço para marcar o início dos encontros em 2023.





EXPANSÃO CNSE/RIO DE JANEIRO

Coordenadoria Local: Josefina Vargas

Dirlene e Magno/Acyr e Marcos

(Casais Apoio e Coordenadores de Grupos – Região Recreio/Barra da Tijuca – Rio de Janeiro

Durante os dias 11 e 12 de fevereiro, houve a realização do EACRE das Equipes de Nossa Senhora da Região I/Rio, na Paróquia da Imaculada Conceição no Recreio dos Bandeirantes – Rio de Janeiro.

Durante o evento, dois casais equipistas que também servem nas Comunidades Nossa Senhora da Esperança – Dirlene e Magno e Acyr e Marcos – fizeram uma palestra para os responsáveis dos Setores e Região presentes no encontro, bem como para todos os novos responsáveis de equipe e casais ligação para o ano de 2023.

Nesta apresentação, frisou-se a grande familiaridade das CNSEs com as ENS, uma vez que D. Nancy Moncau desde o início adotou a pedagogia e metodologia das equipes como alicerce para o nosso movimento. Da mesma forma falou-se sobre a estrutura de funcionamento similar às equipes.

Os casais presentes foram convidados a conhecer as Comunidades e a servir nela, pondo em prática o pensamento de Pe. Caffarel: “As equipes não são um Movimento de ação, propriamente dito, mas um Movimento de gente ativa”.

Também foram convidados a levar as Comunidades para as suas famílias e aos conhecidos, cujo estado de vida seja o público abraçado pelas Comunidades.

Público-alvo: viúvas/os não só equipistas, mas viúvos, em geral e pessoas só.

Pessoas só: separados /divorciados e solteiros.

Vida na Comunidade

CELEBRAÇÃO DO DOM DA VIDA

Fátima e Francisco Pereira da Silva, Casal Regional Pernambuco

Celebrou o dom da vida (90 anos), em 5.03.2023, **Suzete Moreira Coelho** da Comunidade 11 em Recife-PE, juntamente com seus familiares e amigos da família. Suzete nos presenteou no Grupo de WhatsApp com fotos do seu aniversário, uma delas com seus 9 filhos (Henrique, Paulo,



Zuleide, Antoniete, Romero, Jorge, Bento, Fernando e Augusto) e vídeos onde aparece feliz e dançando juntamente com sua irmã Diva Moreira (que fará 97 anos em ago/2023 e também faz parte da Comunidade 11) e demais presentes à celebração.

RETIRO COMUNIDADES NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA

Julia Gouvea Schaefer - Comunidade 8 Petrópolis

Neste dia especial,
Estamos de coração aberto,
Ouvindo do início ao final,
As palavras do frei Gilberto.
Falando de uma mulher,
Que vivia na periferia,
Esta moça de Nazaré,
Que se chamava Maria.
Mostrou a cada uma de nós,
Como foi grande sua dor,
Vendo seu filho sofrer,
E morrer por tanto amor.

Este dia, certamente,
Ficará em nossa lembrança,
Aprender, seguir em frente,
Com Nossa Senhora da Esperança.
Tivemos no segundo tempo,
Freis, Lauro, Danilo e Gabriel,
São os três anjos que Deus,
Nos enviou lá do céu.
Agradecemos aos freis,
Nos dedicarem esta hora,
Que suas vidas tenham sempre,
A proteção de Nossa Senhora.



POR QUE NÃO HÁ CNSES MASCULINAS?

Maria Inês Marini - Regional de Limeira-SP

Somos mais de 300 Comunidades de Nossa Senhora da Esperança no Brasil, com mais de 2.500 mulheres sós! E não há **nenhuma** formada por homens. Qual seria a causa?

O inglês Francis Bacon (1561-1626), um dos grandes filósofos do pensamento ocidental, categoricamente afirmou que *"não há solidão mais triste do que o homem sem amizades"*.

A ciência, em diversos segmentos, já provou que o conjunto de boas relações que formamos durante a vida tem inquestionável valor para a felicidade e o nosso bem-estar.

E qual o objetivo primeiro das nossas Comunidades, além da evangelização, se não partilhar a vida em um terreno que sabemos ser fértil por estar sedimentado nos valores cristãos? Nas Comunidades aprendemos a liberar as emoções, a deixar o outro entrar paulatinamente em nossa vida, a conviver sem a superficialidade das mídias sociais e a receber e dar apoio na "alegria e na tristeza".

Aprendemos também a investir nosso tempo, esforço e intenção de conviver na construção de nossas amizades. E o cafezinho no final da reunião sedimenta essa busca.

A amizade é transformadora, assim como os eventos de nosso cotidiano, porque a amizade amplia a nossa existência, já que nossos amigos são os amores que escolhemos para conviver.

Apesar de tão benéfica ser essa teia de amizades, não há Comunidades formadas por homens. São eles avessos a exporem seus sentimentos como se essa transparência fosse um sinal de fraqueza em sua virilidade. Não tomam a iniciativa de procurar ajuda, não se



Imagem de cookie_studio no Freepik



desarmam, não se expõem. Ao contrário deles, as mulheres procuram trocas emocionais, desabafam, aconselham, opinam e constroem intimidade com as amigas.

O estudo mais duradouro sobre a felicidade, feito pela Universidade Harvard, enfatiza que os efeitos das relações verdadeiras e duradouras são a chave da plenitude, pois tornam as pessoas mais autoconfiantes, generosas, compreensivas com si mesmas e com o próximo e percebem que seu problema não é maior do que o problema de seu amigo, mesmo que seja em nível diferente.

Que as mudanças no ritmo e evolução da sociedade aliviem a carga negativa com que os homens foram impregnados e também acarretem mudanças nos passados es-

tereótipos sobre a masculinidade, permitindo que o homem livremente chore seus sentimentos e angústias dentro de um verdadeiro círculo de amigos!!!

A ASSINATURA DE JESUS

Dr. Rubens Camargo Siqueira – Médico, filósofo e teólogo

Vocês certamente já ouviram a expressão “fugindo como o diabo foge de cruz”. Acredito que temos que refletir profundamente sobre esta frase porque ela está mostrando, por meio de uma atitude, quem está ou não com Cristo.

A história do homem fugindo de Deus não é novidade, mas o diagnóstico mais confiável de quem está fugindo de Cristo é feito exatamente com a cruz.

Para o apóstolo Paulo, a hostilidade à cruz é o que caracteriza o mundano (quem não está com Cristo). Paulo escreve na carta aos Gálatas que a maior característica dos cristãos é o fato de que, por meio da cruz de Jesus, o mundo está crucificado para ele, e ele para o mundo. Somos discípulos somente quando permanecemos sob a sombra da cruz.

O Senhor Jesus disse: “Quem não toma a sua cruz e não me segue, não é digno de mim”(Mateus 10.38). Quando Jesus chama alguém, pede-lhe que venha e morra.

Como assim, morrer?

Morrer para o pecado, para si mesmo e para o mundo.

Significa a disposição de tolerar vergonha, sofrimento e talvez martírio por sua causa.

Ser Cristão é ser semelhante a Cristo. E Jesus ordena nada menos que colocar nosso ego e os nossos desejos na cruz.

A cruz não é uma mensagem de sofrimento, mas sobre o Cristo sofredor “que me amou e se entregou por mim”(Gálatas 2.20). A cruz não é apenas um enfeite ou uma obra de arte para ser vendida nas infinitas lojas de artigos religiosos ou de decoração.

A cruz é o poder que está no Evangelho.

“Pois a mensagem da cruz é loucura para os que estão perecendo, mas para nós, que estamos sendo salvos, é o poder de Deus”. (1 Coríntios 1:18)

Quem está procurando um cristianismo “light”, frequentando a igreja querendo somente receber bênçãos, saúde, felicidade, sucesso, prosperidade e continua sendo a mesma pessoa, sem transformação radical da mente e do coração (metanoia) certamente vai correr da cruz, como o diabo faz. Porque a cruz requer mudança radical.

Ser discípulo de Cristo não é seguir uma filosofia de vida, seguir regras morais e éticas para ser uma pessoa “certinha”, ou se vestir e se comportar como um grande religioso para ser admirado pela sociedade como uma pessoa do bem.

Ser Cristão é pregar o Cristo Crucificado que é escândalo para os fariseus (representando aqui os religiosos não verdadeiramente convertidos) e loucura para os filósofos (representando o pensamento racional e lógico) (1 Coríntios 1.22-25)

Ser verdadeiramente cristão é ser crucificado em Cristo. Morrer para o ego, para a autossuficiência e as ilusões do mundo e nascer para a luz da verdade e da vida.

Quando fugimos da cruz estamos fugindo não só de Jesus, mas de nós mesmos.

Por isso que a cruz é a peça fundamental do discípulo de Cristo e, portanto, é a assinatura de Jesus.

Você tem esta assinatura em seu coração?

Leitura recomendada: Livro “A assinatura de Jesus”, de Brennan Manning.

OS BENEFÍCIOS DA INTERNET PARA A TERCEIRA IDADE

Extraído do docecuidar.com.br – Valinhos/SP

Muitas vezes, a velocidade com que os avanços tecnológicos acontecem causa uma resistência quando se trata de pessoas com mais idade, mas a verdade é que existem inúmeros benefícios para o idoso em se entregar ao mundo virtual.

De acordo com uma pesquisa da Telehelp feita com cerca de 600 idosos, 66% dos idosos brasileiros com até 70 anos usam a internet regularmente. Mas ainda existe uma grande parcela da população idosa, principalmente aqueles acima dos 80 anos, que nada ou muito pouco sabem sobre como utilizar a internet. E assim a pergunta que logo nos vem à mente é: de que forma a internet pode colaborar com a qualidade de vida do idoso?

A resposta é: de muitas. A internet apresenta benefícios não só pela praticidade, mas também pela oportunidade de utilizar o raciocínio e manter ou até



melhorar a saúde mental de inúmeras maneiras, principalmente através do estímulo de atividade cerebral que possibilita. Além disso, possui muitos artigos sobre saúde e qualidade de vida de forma rápida e fácil, resultando em uma forma efetiva de aquisição à informação. Ou seja, o lazer se transforma em saúde e qualidade de vida.

É natural no ser humano que o processo cognitivo seja afetado pelo envelhecimento. A cognição é responsável pelo processo de aprendizado, comparação, atenção e memorização, ou seja, afeta inúmeras funções como linguagem, intuição, habilidade motor, planejamento e julgamentos. A internet pode não só ajudar a retardar o envelhecimento cerebral como pode ajudar o cérebro a se manter ativo e dinâmico, auxiliando também na preservação do processo cognitivo.

Muitos idosos sofrem de depressão e isolamento social, causados muitas vezes devido a limitações físicas. Ferramentas como Facebook e Instagram aproximam não só pessoas da mesma faixa etária, mas ajudam a reintroduzir o idoso ao convívio social. Portanto, se usadas corretamente, as redes sociais podem ter um efeito extremamente positivo na vida de uma pessoa da terceira idade.

Segundo uma pesquisa feita pelo Instituto Locomotiva, o número de idosos conectados ao mundo virtual aumentou 1.000% nos últimos oito anos no Brasil, ultrapassando 5 milhões de usuários da terceira idade. Entre smartphones, tablets, notebooks ou computadores, o favorito deles é o notebook, seguido dos computadores, segundo pesquisa feita pelo site A Terceira Idade (www.aterceiraidade.com.br).

A verdade é que o mundo muda diariamente, e é necessário se adaptar às mudanças, e apesar de o acesso à internet já ser um obstáculo por si só, uma vez vencido possibilita um mundo de oportunidades e possibilidades para o idoso. Por isso vale a pena o esforço para vencê-lo!



MINHA HISTÓRIA...

Manoel Carlos Marques *02/09/1950 †08/04/2023



Depois de um tempo de paquera e flerte, a simpatia, o interesse e o amor por uma jovem foram crescendo até se confirmarem em um namoro...

Assim, confirmado o namoro, foi necessário partilhar com um amigo que com certeza compreenderia esse gesto de amor... **"fui falar com o Padre Jarbas"**.

- **"Você não sabe da maior..."**

Padre Jarbas respondeu: **"você tá namorando a Rita"**.

Assim... nossa história continuou e o casamento deu início à nossa vida conjugal.

Foi um tempo maravilhoso ao lado de minha esposa companheira e dos filhos que vieram, Matheus e Maria Izabel.

Moramos em São Paulo, trabalhei na CESP, aprendi muito e depois de 11 anos voltamos pra perto da família. Aí apareceu de novo o Padre Jarbas... **"você vão fazer parte de uma Equipe de Casais"...**

Sem saber o que fazer e o que dizer, aceitamos e assim começamos nossa vida de equipista... o ano era 1986.

Sempre tive muito amor pelo Movimento e por tudo que ele me ofereceu.

Foi um crescimento de amor e dedicação tão grande por mais de 30 anos como equipista, mais de 10 anos na CNSE, que me senti pleno de graças.

Assim comecei a enfrentar esse mal tão agressivo que arrebatou minhas forças.

Lutamos... Oramos... Acreditamos e fizemos todo o necessário para vencer.

Em nenhum momento eu deixei de acreditar na possibilidade da cura...

Foram momentos difíceis, porém minha consciência, meu coração e minha fé nunca me abandonaram.

Tive uma vida maravilhosa, conheci e convivi com uma infinidade de amigos que me deixaram a verdadeira amizade e muitas saudades!!!

Esta é a história de minha vida... só tenho que agradecer!!!

"E apesar de tudo, o Senhor estava sempre ao meu lado, segurando bem firme a minha mão..." Salmo 73;23

FALECIMENTOS

REGIONAL DE LAGES

VANDA BERTELLI BATISTA

11.09.1940 – 12.02.2023



SELMA ALVES

12.10.1938 – 03.11.2022



No dia 7 de fevereiro de 2023, nos despedimos da nossa querida Nazareth, CNSE de Araras-SP.

Uma separação que deixa muitas saudades, pois ela tinha uma alegria contagiante, uma fé inabalável, um coração repleto de generosidade e gratidão. Mesmo em meio ao sofrimento, tudo suportava sem reclamar.

Muito querida por todos que a conheceram. Agora temos mais uma intercessora no céu. Que ela rogue a Deus por nós.

Regional de Limeira-SP

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE E DIA DA ECOLOGIA

O Dia Mundial do Meio Ambiente e o Dia da Ecologia são comemorados anualmente em 5 de junho e tem como objetivo promover atividades de proteção e preservação do meio ambiente e criar debates e reflexões sobre os vários problemas ambientais que o planeta Terra enfrenta ou enfrentará se negligenciarmos a tarefa de cuidar do mundo em que vivemos.

Os recursos naturais precisam ser preservados e as atividades humanas têm impactado o meio ambiente. Proteger e melhorar a relação entre a sociedade e a natureza, mesmo que com pequenas ações, podem ter grandes impactos, por isso é urgente a necessidade em desenvolvermos ações concretas de proteção do nosso planeta.

Entre os principais temas discutidos também durante o Dia da Ecologia destacam-se fortemente a poluição do ar, do solo e da água; o desmatamento; a diminuição da biodiversidade e da água potável; a destruição da camada de ozônio e das florestas; a extinção das espécies animais e vegetais e a sustentabilidade. Por isso é importante que todos, independentemente de quaisquer condições, tenham uma postura proativa em relação ao meio ambiente. Alguns hábitos que podemos desenvolver para ajudar nessa onda de preservação podem ser extremamente benéficos para a Mãe Terra.

- Consumo consciente, evite desperdiçar e/ou comprar mais do que necessita.
- Economizar energia, só utilizar o absolutamente necessário.
- Jogar lixo somente em locais absolutamente adequados. Aprenda a separar corretamente todos os resíduos que você descarta. Reduzir ao máximo a utilização de materiais descartáveis especialmente o plástico.
- Utilize água conscientemente. Evite desperdiçar preservando e reutilizando a água descartada.

Proteger e melhorar a relação entre a sociedade e o meio ambiente é dever de todos. Ainda que tenhamos pequenas ações elas podem resultar em grande impacto. Para a humanidade.



Comunidades Nossa Senhora da Esperança

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