

São Paulo 2024

voz da ESPERANÇA

Ano XVIII - ed. 75
jan / fev / mar

Comunidades Nossa Senhora da Esperança

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



**Retirar-se ao
deserto e ouvir
Deus que fala
no coração**

Que a bênção de Deus esteja presente neste dia sobre cada um de nós, seus filhos... somos todos irmãos!!!

CAMPANHA da FRATERNIDADE torna-se o chamariz especial para pormos em prática “a busca do perdão e da Misericórdia... uma conversão que nos levará á uma mudança de comportamento”.

às vésperas de nosso importante evento, **ENACORE**, Encontro Nacional dos Coordenadores Regionais, o qual estamos preparando com muito ardor e entusiasmo, para passar a vocês nossos planos e objetivos para o ano.

Confiantes e animados, com o coração cheio de Amor, vivamos este ano de 2024 voltados para o Ponto de Unidade... e saibamos compreender e aceitar o **deserto** que muitas vezes nos envolve... porém nos conduz à liberdade.

Sempre somos convidados a dar um testemunho de gratidão, de solidariedade e de presença em todos os momentos que o Movimento CNSE nos oferece com essas oportunidades... retiros, formação, missas, confraternizações.

Façam uma boa leitura.

Ana Rita

SUMÁRIO

COORDENAÇÃO NACIONAL

Ponto de Unidade 2024 3

VIDA NO MOVIMENTO

CNSE - Regional São Paulo Capital 4

Grupo I - Rio Capital 5

4 Grupos do Recreio 5

CNSE – Regional Lages/SC 6

VIDA NA COMUNIDADE

Confraternização das CNSE - 9 de dezembro de 2023 - Regional de Limoeiro do Norte/CE. 8

Testemunho de uma iniciante na CNSE 9

Comunidade Nossa Senhora da Esperança, Grupo 3. “Amigas na Fé ” cidade: Limeira/SP 10

Retiro das CNSE em Bauru/SP 11

ARTIGOS

A profissão de fé..... 12

Reflexões sobre o credo 12

Quaresma 17

Mantendo a qualidade de vida na terceira idade 20



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
Crédito da imagem: rawpixel.com (freepik)
2.950 exemplares

PONTO DE UNIDADE 2024

Ivete e Paca – Coordenador Nacional

“Através do deserto, Deus nos conduz à liberdade.”

Para o povo da Bíblia, o **deserto** foi uma marca indelével, um caminho de sofrimento, mas também de libertação e de encontro da terra prometida. Hoje todos nós experimentamos desertos modernos, também de sofrimento.

Os sofrimentos causam cansaço, desânimo e até desespero nas pessoas. No **deserto**, o povo queria voltar para o Egito, de onde tinha saído, mesmo sabendo que lá voltaria a ser escravo, mas pelo menos teria alimento e água. Isto mostra claramente que um dos maiores problemas são as famílias sem alimentos básicos no Brasil.

Na Quaresma que vivemos, tempo privilegiado de conversão, combate espiritual, jejum, abstinência, esmola, sacrifício, oração e escuta da Palavra de Deus. A característica fundamental e indispensável da Quaresma é a conversão da vida velha para a vida nova em Cristo! O número “quarenta” é bíblico e cheio de simbolismos: os quarenta dias do Dilúvio, os quarenta dias de Moisés no monte Sinai, os quarenta anos de Israel no **deserto**, os quarenta dias do caminho de Elias até o Sinai e, sobretudo os quarenta dias do Senhor Jesus no **deserto**, preparando sua vida pública, quando, após esses dias de jejum, é tentado pelo demônio.

Na caminhada espiritual de todo ser humano, aparecem momentos em que tudo parece um abismo e as respostas se esvaem. Há uma aridez, uma secura espiritual e tudo parece ser perdido. Surgem o desânimo, a vontade de ficar parado, de não mais caminhar. Caminha-se pelo deserto interior.

A pandemia nos causou situação de deserto para muita gente. Não só por causa do luto nas casas, mas também sofrimento psicológico, baixa autoestima e longo período de recuperação.

Não podemos ser dominados pela postura de agressividade e de destruição causada pelo **deserto**. Mas o pior deserto mesmo é o do coração de quem está descomprometido com os ensinamentos de Jesus Cristo. Quem ama a Deus, ama o irmão, a natureza e tem sensibilidade e capacidade para superar todo tipo de ato que leva ao desgaste da vida e sua realização com dom divino.

A dinâmica da vida exige de nós muita sabedoria divina para conduzi-la, porque aparecem muitas surpresas, muitos desertos. Que devem ser travessia para a eternidade, é prescindível não cair no desânimo, na falta de esperança e de confiança num mundo melhor. Buscamos força quando apoiamos uns aos outros, mas a sustentação maior está na fé em Deus que nos orienta por sua Palavra.



CNSE - REGIONAL SÃO PAULO CAPITAL

Raquel e Fernando - Coordenação Região SP Capital, Alphaville e Arredores



Em fevereiro, participamos de alguns EACRES - Encontro Anual dos Casais Responsáveis das Equipes de Nossa Senhora para divulgar as nossas Comunidades e pedir ajuda para abrirmos novos grupos! Graças a Deus, fomos sempre muito bem recebidos! As sementes foram lançadas. Agora esperamos a ajuda de Nossa Senhora para colhermos os frutos!!! Nossa Senhora da Esperança, rogai por nós!

GRUPO I - RIO CAPITAL

Jane



Última reunião de final de ano do Grupo I - Rio Capital. Foi uma reunião celebrativa e festiva.

A Comunidade 1 - Rio Capital participou com toda a sua equipe.



4 GRUPOS DO RECREIO

Josefina Vargas





A Coordenadoria local fica com Josefina Vargas, que brilhantemente exerce sua função.

Nesta confraternização todos os quatro grupos foram representados.



CNSE - REGIONAL LAGES/SC

Alice Nuernberg Borges – Retiro Região Lages/SC

O mês de novembro para os nossos grupos foi muito especial. No dia 22, fomos acolhidos pelo grupo N. S. dos Campos, no município vizinho de Correia Pinto. Dia de agradecer a Deus as bênçãos recebidas durante o ano de 2023



participando das CNSE numa Celebração Eucarística presidida pelo Pe. David Goedert. Durante a celebração foi dada posse aos novos coordenadores de grupo 2024, e ao novo casal Regional Lages 2024-2028: Vera e Edson. Nos confraternizamos com a brincadeira do Amigo Secreto e muitos abraços dados e recebidos. Encerramos o ano cheios e cheias do Espírito Santo através da nossa padroeira Nossa Senhora da Esperança para em 2024 continuarmos nossa vivência nas CNSE, uma COMUNIDADE DE FÉ E ALEGRIA.

Com entusiasmo, fé e alegria os grupos que formam a Região Lages/SC encontraram-se para participar de um dia de Retiro Comunidades Nossa Senhora da Esperança. Nosso tema de reflexão: CORAÇÕES ARDENTES, PÉS QUE CAMINHAM.

Lucas 7:11-17 O filho da viúva de Naim e Lucas 24:24 -35 Os discípulos de Emaús

... Jesus sempre se aproxima dos solitários para lhes fazer companhia e dar um novo "combustível" a quem caminha. Quando em nós morre a esperança, é possível estarmos mergulhados na DEPRESSÃO (vivendo no passado) ou na ANSIEDADE (vivendo no futuro). Cristo nos sacode e traz de volta ao PRESENTE, para que acendamos de novo a chama do coração e descubramos os motivos que fazem nosso coração ARDER e assim reacendermos a chama do entusiasmo e do amor que estava morrendo debaixo das cinzas do cansaço, do desânimo, da falta de FÉ e da acomodação. As atitudes de Jesus são conhecidas: APROXIMA-SE...TEM COMPAIXÃO... NOS TOCA...

Ir. Zulmira – C. E. Colegiado Reg. Lages/SC

Vida na Comunidade

CONFRATERNIZAÇÃO DAS CNSE - 9 DE DEZEMBRO DE 2023 REGIONAL DE LIMOEIRO DO NORTE/CE

Giselda e Toinho – Casal Regional



Sítio de Helena – Comunidade de Patos – Tabuleiro do Norte/CE.

Nossa confraternização se deu em 9 de dezembro do corrente ano, com início previsto para as 9h e assim aconteceu. Participaram da confraternização o Casal Regional Giselda e Toinho; Casal Financeiro Elena e Maury; Denilda Ferreira, viúva que faz parte do Conselho Regional, os grupos de Limoeiro do Norte/CE (três grupos); N.S. dos Arcanjos/ Evangelizar com Maria e N. S. das Graças; Tabuleiro do Norte (2 grupos) N. S. do Perpétuo Socorro e Santa Clara, totalizando 52 pessoas. Fomos acolhidos com muito carinho e animação com a música "Amigo, sê bem-vindo", a ruptura com a música NATAL TODO DIA! Em seguida fizemos o momento de espiritualidade com a primeira novena de NATAL "JESUS NA MANJEDOURA" – CNBB – Região Ceará. Em seguida começamos com o momento de socialização dos grupos de Limoeiro e Tabuleiro do Norte com apresentações de músicas, poesias com referência natalina, tudo muito organizado e a contento de todos. Almoço foi servido ao meio dia e após foram feitas as demais apresentações das brincadeiras inclusive o tradicional AMIGO OCULTO. Com alegria e amor na certeza de mais um ano de missão, foi nesse clima que todos participaram de várias brincadeiras pertinentes a nossa comemoração de NATAL e aos costumes da região. A confraternização foi concluída com discursos, fotos e mensagens. Certos que no ano vindouro estaremos juntos dando início a mais um ano de missão e compromisso com as CNSE. Nossos agradecimentos e gratidão a todos que se empenharam na realização dessa linda festa de amor, esperança, união e unidade.

TESTEMUNHO DE UMA INICIANTE NA CNSE

Giselda Cartolano – CNSE 1 – Caminhando na Esperança – Limeira/SP



Quando Maria Inês solicitou ajuda de uma de nós para escrever um texto sobre a vivência na CNSE, senti-me, no primeiro instante, naturalmente impossibilitada, devido ao meu pouco tempo de experiência, assim como a falta de espiritualidade para tanto. Porém, a vontade de atender ao pedido dessa amiga querida, além do entendimento de que a visão de uma principiante no Movimento seria importante, tanto para os dirigentes do Movimento como para minhas companheiras de Comunidade, me fez escrever essas palavras:

“Estou na CNSE 1 há menos de um ano, e quando recebi o convite para ingressar nesse movimento, aceitei agradecida, pois necessitava ter um grupo de amigas com quem pudesse compartilhar minhas experiências de vida e aumentar minhas experiências com Jesus e Maria.

Sei que um dos meus grandes desafios é o relacionamento em equipe, mas, com a cara e coragem, entrei nesse novo ciclo de minha vida. Fui acolhida com muito carinho por todas as integrantes e recebi delas a atenção e paciência em meus primeiros passos. A orientação espiritual do Padre Júnior, nosso Conselheiro Espiritual, veio dar a principal complementação aos nossos encontros. Na CNSE tenho que interagir com as integrantes, tenho que aprender a conviver de uma forma prática e completa, tenho a oportunidade de ajudar a comunidade de uma forma mais eficaz. Na CNSE tenho mais encontros que desencontros, que acontecem por sermos diferentes umas das outras. Mas se eu desejo realmente pertencer a essa Comunidade, tenho

que aprender muito a ouvir e pouco falar, ou melhor, falar o necessário no momento adequado. Tenho que saber brincar na hora certa e, também, dar boas gargalhadas, tenho que entender e ter paciência com as diferenças e, o mais importante, perdoar e conseguir amar as outras companheiras de caminhada, diferentes de mim. Conclusão: tenho que conhecer melhor a mim mesma e às outras.

Essa tarefa é difícilíssima, e como!!! Mas... *'tudo posso Naquele que me fortalece...'* e a palavra D'Ele é lida e refletida em cada reunião. A vivência de cada integrante somada à orientação espiritual do nosso sacerdote faz com que eu saia dos encontros mais leve, mais completa, mas cheia do Espírito Santo, mais preparada para vencer os obstáculos do meu dia a dia.

Sabemos que só chegamos ao Pai através do próximo. Assim, ao completar um ano na CNSE 1, afirmo, com certeza, que através dela estou muito mais próxima de minhas amigas e de Jesus e Maria, nossa Mãe Maior".

COMUNIDADE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA, GRUPO 3. "AMIGAS NA FÉ" CIDADE: LIMEIRA/SP

Lina Stella, Cnse 3, Limeira



"Felizes os que obedecem ao Senhor e andam nos seus caminhos" (Salmo 127/128). Estamos juntas há quase sete anos. Somos uma comunidade forte, unida, dedicada, cheia de fé e abençoada por Nossa Senhora da Esperança. Sempre procuramos estar presentes nos eventos do Regional.

Como é importante para nós o convívio com as amigas que buscam o mesmo objetivo: o caminho da santidade. Juntas nos fortalecemos mutuamente, oramos, nos aprofundamos na Palavra e nos tornamos instrumentos de evangelização.

Sentimos que crescemos espiritualmente a cada encontro. Contamos ainda com a presença do nosso orientador espiritual que nos ensina, orienta e aconselha, uma bênção de Deus. As apostilas são verdadeiros instrumentos de conhecimento e orientação para nós que buscamos o crescimento na fé. É preciso viver a experiência de pertencer ao movimento para entender o quanto ele nos fortalece. Somos gratas pelo “chamado”!

Um grande abraço. Maria Inês

RETIRO DAS CNSE EM BAURU/SP

Ana Maria e Ademir, Sueli Raquel - Coordenadores Regionais Bauru/SP
e Pe. Reinaldo B. da Cunha - Conselheiro Espiritual



No dia 2 de dezembro de 2023, sábado, foi realizado o Retiro Espiritual das COMUNIDADES DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA, na cidade de Bauru/SP, que contou com a organização dos Coordenadores Regionais Ana Maria/Ademir; Sueli Raquel e o Diretor Espiritual Padre Reinaldo Batista da Cunha. Participaram 30 pessoas, dentre as quais estavam as

integrantes dos três grupos das CNSE existentes em Bauru, além dos Coordenadores Regionais já nominados e os Orientadores Espirituais de cada equipe: Padre Reinaldo, Diácono Faco e a Irmã Sandrinha. O tema escolhido para o Retiro neste ano foi “Maria e José caminhando pelo Advento” e o local gentilmente cedido para a sua realização foi a Cúria Diocesana de Bauru.

O acolhimento aos participantes se deu às 7h30, com início da Oração do Terço, seguido da Santa Missa. Logo após, foi oferecido um saboroso café da manhã, oportunidade de entrosamento entre todos os participantes das três equipes. Neste Encontro tivemos dois momentos marcantes de muita reflexão, com a palestra do Frei Luciano da Silva Barbosa SIA e, depois, a palestra do casal coordenador das Famílias Novas de Agudos, Wilson e Marli. Esse Retiro foi encerrado por volta das 12h30, deixando a certeza de que foi muito abençoado, alegre e participativo, contagiando a todos pelo amor e espiritualidade, pois Maria, nossa Mãe querida, auxiliou desde o primeiro preparo, participando dos mínimos detalhes para que tudo fosse realizado de acordo com a vontade do Pai.

Artigos

A PROFISSÃO DE FÉ

Pe. Paulo D'Elboux – Conselheiro Espiritual nas Equipes de Nossa Senhora

REFLEXÕES SOBRE O CREDO

Desde os primeiros tempos do cristianismo, as **profissões** ou **símbolos da fé** são fórmulas que resumem os dogmas e verdades fundamentais da doutrina da Igreja, professados pelos fiéis.

São duas: a do *Símbolo dos Apóstolos* e a *Niceno-constantinopolitana*, habitualmente proclamadas nas missas de domingo e celebrações solenes.

O *Símbolo dos Apóstolos* é a mais antiga, assim chamada porque remonta ao tempo das primeiras comunidades que se formaram.

A outra aconteceu no século III, quando começaram a crescer controvérsias sobre a relação entre a divindade e humanidade de Jesus: um homem divinizado e um Deus humanizado.

As discussões duraram anos, até que, finalmente, os Bispos chegaram a uma formulação definitiva aprovada no final do Concílio que começou em Niceia (325) e terminou em Constantinopla (381), sob pressão de Constantino, imperador romano, que era pagão e se batizou antes de falecer.



Pela *Profissão de Fé*, o cristão dá testemunho acreditando nas verdades reveladas por Jesus e transmitidas pelos apóstolos e vivenciadas na Igreja, sob a assistência do Espírito Santo.

A existência de um ser transcendente: é o ponto de partida. Um ser distinto do universo, reconhecido pelas pessoas e religiões que o têm como alguém de qualidades especiais e o chamam de Deus.

Não é um ser solitário. Foi revelado por Jesus, que ao se apresentar como enviado de Deus transmitiu a mensagem de paz e amor, confirmada pelo testemunho da vida e sinais de que Deus é Trindade: o Pai é criador, Filho, mediador e o Espírito, o santificador.

Mostra Deus com a imagem de Pai generoso e compassivo, interessado em ajudar as pessoas a descobrir o sentido da criação, da vida pessoal, da humanidade e sua história.

Escolheu e preparou um grupo de pessoas para serem os apóstolos da Igreja que fundava como depositária da continuidade da missão, com a garantia da assistência do Espírito Santo para permanecer fiel até o final dos tempos.

A ressurreição é prova do reconhecimento de que a missão do Filho foi cumprida, aceita e proclamada pelos batizados nas comunidades.

SÃO DUAS AS VERSÕES DA PROFISSÃO DE FÉ:

Símbolo dos Apóstolos

Creio em Deus Pai,
todo-poderoso,
criador do céu e da terra

Em Jesus Cristo seu único
filho, Nosso Senhor

Que foi concebido pelo
poder do Espírito Santo,
Nasceu da Virgem Maria,
padeceu sob Pôncio
Pilatos, foi crucificado, morto
e sepultado, desceu
**à mansão dos mortos,
ressuscitou ao terceiro dia.**

Subiu ao céu, está sentado à
direita do Pai todo
poderoso donde virá julgar os
vivos e mortos.

Creio no Espírito Santo

Na santa Igreja católica
Na comunhão dos santos

Na remissão dos pecados

Na ressurreição da carne
Na vida eterna. Amém.

Símbolo Niceno-Constantinopolitano

Creio em um só Deus Pai todo-poderoso
criador do céu e da terra, de todas as coisas
visíveis e invisíveis

Creio em um só Senhor Jesus Cristo, Filho
unigênito de Deus, nascido do Pai antes de
todos os séculos, Deus de Deus, luz de luz;
Deus verdadeiro de Deus verdadeiro,
gerado e não criado, consubstancial ao Pai.
por ele todas as coisas foram feitas.
Por nós, homens, e para a nossa salvação,
desceu do céu e se encarnou pelo Espírito

Santo no seio da Virgem Maria se fez homem.

Também por nós foi crucificado sob Pôncio
Pilatos, padeceu, foi sepultado.

Ressuscitou ao terceiro dia, conforme as
Escrituras;

Subiu ao céu, está sentado à direita do Pai e
de novo há de vir em sua glória para julgar
os vivos e os mortos. Seu reino não terá fim.
Creio no Espírito Santo, Senhor que dá a vida
e procede do Pai e do Filho e com o Pai e o Filho
é adorado e glorificado.

Foi ele que falou pelos profetas

Creio na Igreja, una, santa, católica e apostólica.

Professo um batismo para remissão dos
pecados

Espero a ressurreição dos mortos

E na vida eterna. Amém.

CREIO EM DEUS PAI TODO-PODEROSO...

O Deus desconhecido: O reconhecimento da existência de Deus é a base para todas as outras verdades sobre o homem e o mundo.

Vemos que a humanidade nunca está satisfeita. Sempre está em busca de explicações sobre a origem do universo e da vida. A ciência não consegue chegar a uma conclusão; quando se julga ter encontrado uma explicação, surgem novos elementos questionadores. Por mais que se queira desviar do problema, permanece a dúvida. Deve existir algo que acima do universo que deve certamente dar sentido ao que existe. A nossa inteligência não tem capacidade para imaginar e afirmar com objetividade quem é e como deve ser esse Alguém. Há muitas concepções de acordo com o nível cultural ou desenvolvimento da ciência, ou então, simplesmente descartar a hipótese de sua existência.

CREIO EM JESUS CRISTO, NOSSO SENHOR...

O Concílio de Calcedônia (451) definiu que Jesus Cristo é verdadeiro Deus e verdadeiro homem, duas naturezas: a divina e a humana, unidas na Pessoa do Verbo. Na humanidade de Jesus, tudo – milagres, sofrimento e morte – refere-se também à sua Pessoa divina que age por meio da natureza humana assumida.

CREIO NO ESPÍRITO SANTO

Crer no Espírito Santo é professar a Terceira Pessoa da Santíssima Trindade que, no credo niceno-constantinopolitano, é identificado como aquele que dá a vida; que procede do Pai e do Filho e com o Pai e o Filho é adorado e glorificado e falou pelos profetas.

CREIO NA SANTA IGREJA CATÓLICA

Eclésia: Designa o povo que Deus convoca e reúne de todos os recantos da terra, para constituir a assembleia dos que, pela fé do Batismo, se tornam filhos adotivos de Deus, irmãos de Cristo e templos do Espírito Santo.

Faz parte da História da Salvação quando Deus fez uma aliança com Abraão, patriarca do povo hebreu: “vós sereis o meu povo e eu serei vosso Deus”. Moisés deu continuidade, os profetas procuravam preservá-la, até a “plenitude dos tempos” quando o Filho de Deus, tornando-se homem, estabelece a nova e definitiva aliança confirmada pela ressurreição e Espírito Santo.

CREIO NA COMUNHÃO DOS SANTOS

Seu significado: O conteúdo profissão é desdobramento da anterior



sobre a Igreja aqui descrita como a assembleia de todos os santos. Assim como todos formam um só corpo, o Corpo Místico de Cristo. O bem de uns é comunicado aos outros: uma comunhão dos bens espirituais da Igreja na qual Cristo é a cabeça, através dele se faz essa comunhão. É uma comunhão de bens espirituais: pelo acesso a todas as *graças*: a fé, os sacramentos – em especial a Eucaristia, os carismas, os dons espirituais. O fundamento de tudo é o amor, a caridade: “sereis meus discípulos se amardes uns aos outros”.

CREIO NA REMISSÃO DOS PECADOS

Jesus soprou o Espírito Santo sobre os apóstolos dizendo:

“Recebei o Espírito Santo. Aqueles a quem perdoares os pecados, lhes serão perdoados; aqueles a quem os retiveres, lhes serão retidos” (Jo 20,22-23).

Desta forma instituiu na Igreja o ministério do perdão e da misericórdia, perpetuando a missão que recebera do Pai, a do Cordeiro que tira o pecado do mundo.

CREIO NA RESSURREIÇÃO DOS MORTOS E NA VIDA ETERNA

O dom da imortalidade: são duas verdades interligadas que dizem respeito à plenitude a que o homem está destinado pelo fundamento da sua dignidade, como imagem e semelhança de Deus na glorificação da pessoa incluindo a do seu corpo.

Trata-se da “extensão” da Ressurreição de Jesus Cristo, para a natureza humana no estado definitivo de felicidade, quando, na parusia, haverá o julgamento final.

Na Igreja encontram-se os meios para o seguimento de Jesus Cristo na militância da vida presente, na purificação após o julgamento pessoal após a morte e, finalmente, na glória definitiva dos santificados, na convivência eterna com a Santíssima Trindade.

QUARESMA

(extraído: viverebene.com.br/quaresma)

A Quaresma é um período de 40 dias que antecede a Páscoa Cristã. Durante este tempo, os fiéis preparam-se para a celebração da festa pascal, que comemora a ressurreição e a vitória de Cristo depois dos seus sofrimentos e morte. Esta preparação é feita por meio de jejum, abstinência de carne, mortificações, caridade e orações.

A Quarta-feira de Cinzas

A Quarta-feira das Cinzas marca o início da Quaresma, dia especialmente penitencial, em que os cristãos manifestam o desejo pessoal de conversão a Deus. A imposição das cinzas é um convite a percorrer o tempo da Quaresma como uma imersão mais consciente e mais intensa no mistério pascal de Jesus, na sua morte e ressurreição, mediante a participação na Eucaristia e na vida de caridade

Por que 40 dias?

O número de quarenta dias tem um significado simbólico-bíblico: quarenta são os dias do dilúvio, da permanência de Moisés no Monte Sinai, das tentações de Jesus. Guiados por esse tempo e pelas práticas – como que guiados por uma bússola –, buscamos os tesouros da fé para crescer no seguimento de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Reflexão do Papa Francisco sobre a Quaresma

“A Quaresma é um novo começo, uma estrada que leva a um destino seguro: a Páscoa de Ressurreição, a vitória de Cristo sobre a morte. E este tempo não cessa de nos dirigir um forte convite à conversão: o cristão é chamado a voltar para Deus “de todo o coração” (Jl 2, 12), não se contentando com uma vida medíocre, mas crescendo na amizade do Senhor. Jesus é o amigo fiel que nunca nos abandona, pois, mesmo quando pecamos, espera pacientemente pelo nosso regresso a Ele e, com esta espera, manifesta a sua vontade de perdão (cf. Homilia na Santa Missa, 8 de janeiro de 2016). A Quaresma é o momento favorável para intensificarmos a vida espiritual através dos meios santos que a Igreja nos propõe: o jejum, a oração e a esmola. Na base de tudo isto, porém, está a Palavra de Deus, que somos convidados a ouvir e meditar com maior assiduidade neste tempo. Aqui queria deter-me, em particular, na parábola do homem rico e do pobre Lázaro (cf. Lc 16, 19-31). Deixemo-nos inspirar por esta página tão



significativa, que nos dá a chave para compreender como temos de agir para alcançarmos a verdadeira felicidade e a vida eterna, incitando-nos a uma sincera conversão.”

Para as pessoas, especialmente as idosas, a Quaresma pode ser uma oportunidade valiosa de renovar a fé e fortalecer o vínculo com Deus.

Alguns lembretes importantes que podem ajudar nesse processo:

Reflexão Diária: Reserve um tempo todos os dias para meditar sobre o significado da Quaresma e como isso se aplica à sua vida. Pense nas áreas em que você gostaria de crescer espiritualmente e faça planos para alcançar esses objetivos.

Participação na Comunidade: Envolver-se nas atividades da sua comunidade religiosa durante a Quaresma. Isso pode incluir participar de missas,

grupos de estudo da Bíblia ou eventos especiais de oração. A comunhão com outros membros da fé pode ser reconfortante e inspiradora.

Jejum e Abstinência: Considere jejuar de uma maneira que seja apropriada para a sua saúde e circunstâncias pessoais. Isso pode significar abster-se de certas comidas ou bebidas, ou até mesmo de certos hábitos ou indulgências. O jejum pode ajudar a cultivar disciplina e foco espiritual.

Oração Contemplativa: Dedique tempo para a oração contemplativa, onde você pode se conectar profundamente com Deus. Isso pode ser feito através da leitura das Escrituras, da recitação de orações tradicionais ou simplesmente através da contemplação silenciosa.

Caridade e Serviço: Procure maneiras de praticar a caridade e o serviço aos outros durante a Quaresma. Isso pode envolver doações para instituições de caridade, voluntariado em sua Comunidade ou simplesmente oferecer apoio e ajuda aos que estão ao seu redor.

Renovação Espiritual: Aproveite este período como uma oportunidade para renovar seu relacionamento com Deus. Esteja aberto a mudanças e crescimento espiritual, permitindo que a Quaresma seja um tempo de transformação e renovação interior.

Gratidão Diária: Cultive um espírito de gratidão durante a Quaresma, reconhecendo as bênçãos que você tem em sua vida. Agradeça a Deus por Sua bondade e misericórdia e lembre-se de expressar gratidão às pessoas ao seu redor.

Quando você se compromete com essas práticas espirituais durante a Quaresma, que seja um tempo de profunda conexão com Deus e crescimento espiritual, conduzindo-nos a uma celebração mais significativa da Páscoa e fortalecendo nossa fé para enfrentar os desafios da vida com esperança e confiança.

MANTENDO A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Fonte: vivamais.cemigsaude.org.br

A proporção de idosos no Brasil vem aumentando muito nos últimos anos. As principais mudanças que ocorrem nessa fase são o enfraquecimento dos ossos, o envelhecimento dos órgãos e a falta de ânimo e disposição. Assim, é preciso mudar alguns hábitos para melhorar a qualidade de vida na terceira idade, principalmente em relação à alimentação, às atividades físicas e ao desempenho cognitivo.

Logo, por meio dessas mudanças, é possível conquistar bem-estar com o aumento da expectativa de vida. Por isso, saber quais mudanças devem ser colocadas em prática é essencial.

A chegada da terceira idade

Diferentemente do que muitas pessoas pensam, é possível ter bastante qualidade de vida na terceira idade. Logo, mesmo com as mudanças do corpo, algumas ações que auxiliam a preservar a saúde e a qualidade do cotidiano podem ser feitas.

O maior benefício de se preocupar com essa questão para garantir melhor saúde mental e física é a grande quantidade de vantagens que surgem. Confira, a seguir, as principais.



Maior satisfação e felicidade

Quem apresenta uma qualidade de vida melhor encara o dia a dia de modo mais saudável, leve e com resultados melhores. Logo, os cuidados com a mente e o corpo podem garantir uma visão positiva sobre a própria vida. Por isso, é importante aproveitar essa fase para cultivar boas lembranças e a sensação de tranquilidade, satisfação e felicidade.

Expectativa de vida melhor

Os idosos que procuram ter uma melhor qualidade de vida podem viver mais. Isso é verdade tanto para a saúde psicológica



quanto para a física. Ao se preocupar em evitar doenças e garantir condições melhores para encarar essa fase, é possível viver melhor.

Melhor capacidade psicológica e física

Preocupar-se com a saúde na terceira idade desde o princípio é uma maneira de ampliar a capacidade do próprio corpo. Do ponto de vista físico, isso quer dizer uma melhoria da saúde e menores chances de sofrer com condições incapacitantes e doenças.

Já do ponto de vista psicológico, os cuidados podem gerar uma propensão menor a transtornos, como a falta de memória, depressão ou doenças degenerativas cerebrais.

Existem diversas maneiras de manter a qualidade de vida nessa fase, principalmente por meio da **criação de hábitos saudáveis**. Confira, a seguir, as principais dicas de como fazer isso.

Pratique atividades físicas

O sedentarismo na terceira idade pode contribuir para a dependência e a

limitação, prejudicando a qualidade de vida. Assim, a prática de atividades físicas é um dos pontos principais para ter a saúde em dia. **Mesmo o exercício mais leve pode auxiliar a preservar a mente e o corpo balanceados.**

Logo, é importante investir em exercícios aeróbios, como caminhada, natação ou dança, que fortalecem a musculatura, equilibram o corpo e aumentam a flexibilidade.

Opte por alimentos ricos em nutrientes

Assim como a prática de atividades físicas, **a alimentação balanceada é fundamental nessa fase de vida.** Isso porque o organismo passa por algumas alterações, como as mudanças de metabolismo, que exigem um hábito alimentar específico para que o corpo continue funcionando da melhor maneira.

A necessidade de nutrientes muda e, muitas vezes, os idosos apresentam condições de saúde que podem trazer restrições à sua alimentação. **Quanto melhor o indivíduo se alimentar, mais disposição terá para viver o dia a dia.**

Algumas dicas de alimentação são importantes. Veja algumas delas:

- mantenha uma alimentação variada e colorida, com a ingestão de verduras, legumes, frutas e cereais integrais;
- dê preferência aos alimentos naturais, em vez dos processados;
- diminua a quantidade de sal nos alimentos;
- cuide da higiene ao preparar as refeições;
- ingira cerca de 2 litros de água por dia.

Mantenha o cérebro ativo

As dicas prévias auxiliam a cuidar da saúde física, mas o cérebro também merece atenção. É essencial treinar a memória para prevenir a degeneração e fortalecer as ligações neurais. Por isso, opte pelos jogos de memória, leia livros, experimente novos hobbies etc.

Invista nas interações sociais

Um dos grandes problemas relacionados à terceira idade é o aparecimento da depressão. Esse fenômeno está ligado ao isolamento do idoso, já que os filhos saíram de casa e a perda de pessoas queridas se torna mais comum. Além disso, o fim da vida profissional e a aposentadoria podem causar um sentimento de inutilidade.

Portanto, o convívio social é essencial para que o idoso se sinta parte da comunidade e continue tendo a mente estimulada. Algumas dicas de como investir nas interações sociais incluem:



- dedique-se a trabalhos voluntários;
- busque atividades em grupos;
- marque encontros semanais com os membros da família;
- matricule-se em aulas de dança ou outra que prefira;
- participe de viagens.

Como uma equipe de saúde ajuda na qualidade de vida

Buscar ajuda médica nessa fase é fundamental para garantir a qualidade de vida. Por isso, **opte por profissionais de referência**, que pode ser um clínico, geriatra ou outro médico de confiança, para que ele possa orientá-lo no monitoramento da saúde.

Assim, depois de selecionar o profissional, defina com ele como fazer um acompanhamento periódico para a manutenção da saúde. Dessa maneira, é possível identificar qualquer problema para que ele possa ser tratado logo no começo, o que evita maiores prejuízos.

Como vimos, existem diversas maneiras de melhorar a qualidade de vida na terceira idade por meio de mudanças de rotina. Por isso, lembre-se de praticar atividades físicas regularmente, mantenha uma alimentação saudável, cuide da saúde mental e invista nas interações sociais. Além disso, procure um profissional de saúde adequado e especializado para que ele possa monitorar a sua saúde.

Gostou deste conteúdo? Como você faz para manter a qualidade de vida na terceira idade? Deixe um comentário em nosso post e conte pra gente!

Já conhece o Instituto Cemig Saúde? Acesse a plataforma, conheça mais sobre o plano.

A CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2024

Segue a Palavra de Jesus e também a Encíclica do Papa Francisco: *Fratelli Tutti*, sobre a Fraternidade e Amizade Social. É muito importante a participação de toda pessoa, comunidade eclesial e social para que a Campanha da Fraternidade seja abraçada, anunciada e vivida por todos seguidores e seguidoras de Jesus Cristo.

A Campanha da Fraternidade tem como objetivo geral um despertar para a beleza da fraternidade humana, fortalecendo os vínculos da amizade social, a fim de que em Jesus Cristo a paz torne-se uma realidade para todas as pessoas e os povos. O fato é que as consciências humanas sejam despertadas para a importância da fraternidade entre os seres humanos, para que através de Jesus Cristo, caminho, verdade e vida (cf. Jo 14,6), a amizade social, a paz sejam realidades pessoais, comunitárias, sociais, e assim o Reino de Deus seja engrandecido pelas obras boas realizadas pela humanidade.



Comunidades Nossa Senhora da Esperança

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