

O Capuchinho

Acesse nosso site: www.ocapuchinho.com.br

Boletim informativo da Paróquia Nossa Senhora das Mercês - Ano XII - n.º 113 - Janeiro, fevereiro e março de 2011

*Campanha da
Fraternidade
2011*

*"A criação geme
em dores de parto"
(Rm 8,22)*

*Fraternidade
e a Vida no
Planeta*

**17 de abril
Domingo de Ramos
COLETA NACIONAL
DA SOLIDARIEDADE**

Igreja matriz
Nossa Senhora das Mercês

Horários e atendimentos

ENDEREÇO

da paróquia e convento
Av. Manoel Ribas, 966
80810-000 CURITIBA-PR
Tel. paróquia: 041/ 3335.5752 (sec.)
Tel. convento: 041/ 3335.1606 (freis)

EXPEDIENTE da Secretaria paroquial:

Das 8h até 18h

MISSAS	horário
Segunda-feira:	6h30
Terça, quarta e quinta-feira:	6h30 e 19h
Sexta-feira:	6h30, 15h e 19h
Sábado:	6h30, 17h e 19h
Domingo:	6h30, 7h30, 9h, 10h30, 12h, 17h e 19h

ENTREAJUDA

Quinta-feira: 9h, 15h e 20h

NOVENA PERPÉTUA DE N. SRA. DAS MERCÊS

Sexta-feira 8h30

ADORAÇÃO AO SANTÍSSIMO SACRAMENTO

Sexta-feira das 9h às 19h

BÊNÇÃOS

De segunda à sexta-feira: das 8h às 11h30 e das 14h às 18h
Sábado: das 9h30 às 11h30 e das 14h às 17h

Telefone para agendar bênçãos: 3335.1606

Encontros de Entreeajuda

Depressão, desânimo, obsessões, possessões, somatizações, fobias, timidez, complexo de culpa, conceitos falhos de Deus, dependência de drogas, dificuldades conjugais, problemas familiares e outros. Participe desses Encontros de Entreeajuda com frei Ovídio Zanini, em todos os domingos, das 15 às 18h, no salão paroquial da Igreja das Mercês. O ingresso é de R\$ 20,00 (vinte reais), com direito a um material de relax e programação mental. Será servido gratuitamente um lanche. Informações na secretaria paroquial, tel. 3335-5752, e-mail ovidiozanini@bol.com.br, celular da Ir. ALzira: 9971-8844.

ANIVERSARIANTES

Nossa comunidade felicita os aniversariantes do mês de março, oferecendo a todos a prece comunitária e as intenções na Santa Missa.

SUGESTÕES

Caro leitor! Sua opinião e sugestões são muito importantes. Entregue-as na secretaria da paróquia ou envie-as para o e-mail cpcapuchinhosprsc@terra.com.br. - Se você quiser saber mais, envie suas perguntas às quais procuraremos responder. Mande seus artigos até o dia 25 de cada mês.

Expediente do Boletim | Pároco: Fr. Pedro Cesário Palma. **Vigários paroquiais:** Fr. Ovídio Zanini e Frei Benedito Felix da Rocha. **Jornalista responsável:** Janaína M. T. de Castro - DRT n° 6595. **Revisor:** Frei Dionysio Destéfani. **Colaboradores:** Irmãs Vicentinas - Lúcia H. Zouk, Rosecler Schmitz, Sueli Rodaski (OFS), Marcos de Lacerda Pessoa, Welcidino C. da Silva, Nelly Kirsten, Flávio Wosniack, Valter Kisielewicz, Rita de C. Munhoz, Marisa Cremer, Erotides Floriani Carvalho, Secretárias da Paróquia, José Luiz Tizzot, Jorge A. F. de Andrade, Elisete Tortato (Coordenadora Catequese), Alessandra A. Escorsin, Sandra Regina F. S. de M. Abrahão, José Carlos Fonseca, Maria Julia Bianco Navia, Mayra Armentano, Cecília e Mauro Oliveira. **Coordenação:** Janaína M. T. de Castro. **Diagramação:** Edgar Larsen. **Impressão:** Ed. O Estado do Paraná (tel. 3331-5106). **Tiragem:** 6.000 exemplares.



Demonstrativo financeiro

Dezembro de 2010

RECEITAS	
Dízimo paroquial	R\$ 65.690,55
Ofertas	R\$ 15.316,00
Espórtulas/batizados/casamentos	R\$ 875,00
Total	R\$ 81.881,55
Dizimistas cadastrados.....	1.326
Dizimistas que contribuíram	844

DESPEAS	
Dimensão Religiosa	
Salários/encargos sociais/vales transp/	R\$ 18.108,87
2ª parcela 13º salário	R\$ 4.382,00
Pagamento de férias	R\$ 1.475,00
Plano de saúde dos funcionários/farmácia.....	R\$ 587,00
Salários dos 4 freis que trabalham na paróquia.....	R\$ 3.060,00
Despesas da casa paroquial.....	R\$ 2.589,50
Luz/água/telefone.....	R\$ 2.391,34
Despesas culto / ornamentação (enf. Natal)	R\$ 2.272,00
Móveis/Utensílios.....	R\$ 478,65
Despesas com correio (env. do dizimo).....	R\$ 1.017,63
Manutenção / combustível / de veículos.....	R\$ 1.530,69
Conservação de imóveis/reforma/pinturas	R\$ 4.444,18
Material de limpeza/expediente/xerox	R\$ 1.994,86
Revistas/internet/jornal"Ocapuchinho"/ WEB	R\$ 2.532,77
Aquisição de gás (cilindro).....	R\$ 276,56
Serviços de contabilidade.....	R\$ 90,00
Total	R\$ 47.231,05

Dimensão Missionária	
Taxa para Arquidiocese	R\$ 6.707,20
Taxa para a Província freis Capuchinhos	R\$ 6.014,08
Repasso Coleta - Evangelização	R\$ 3.500,00
Curso e formação de agentes.....	R\$ 511,00
Material pastoral/catequético	R\$ 2.710,00
Total	R\$ 19.442,28

Dimensão Social	
Ação Social Vila N. Sra. da Luz.....	R\$ 6.000,00
(Além das doações de: cestas básicas, alimentos, roupas e outras)	
Confraternização/café do dízimo	R\$ 2.000,00
Total	R\$ 8.000,00
TOTAL GERAL	R\$ 74.673,33

Janeiro de 2011

RECEITAS	
Dízimo paroquial	R\$ 47.630,00
Ofertas	R\$ 14.324,00
Espórtulas/batizados/casamentos	R\$ 1.105,00
Total	R\$ 63.059,00
Dizimistas cadastrados.....	1.330
Dizimistas que contribuíram	600

DESPEAS	
Dimensão Religiosa	
Salários/encargos sociais/vales transp/fretes.....	R\$ 17.476,58
Pagamento de férias.....	R\$ 5.177,43
Côngruas	R\$ 3.060,00
Auxílio Alimentação - IPAS	R\$ 1.530,00
Luz/água/telefone.....	R\$ 2.194,16
Cons.de imóveis/ Investimentos(Menorá)	R\$ 3.922,88
Despesas com correio (env. do dizimo).....	R\$ 532,00
Serviços de contabilidade.....	R\$ 90,00
Serv. De Alarmes	R\$ 80,00
Combustível / Seguros de veículos	R\$ 2.222,89
Desp. Com Gás	R\$ 164,00
Material de limpeza/expediente/xerox	R\$ 299,86
Aluguel da Província	R\$ 1.000,00
Revistas/internet/jornal / WEB.....	R\$ 2.667,40
Plano de saúde dos funcionários/farmácia.....	R\$ 487,00
Despesas culto / ornamentação	R\$ 1.015,70
Total	R\$ 41.919,90

Dimensão Missionária	
Taxa para Arquidiocese	R\$ 8.188,00
Taxa para a Província freis Capuchinhos	R\$ 5.754,55
Material pastoral/catequético	R\$ 1.183,70
Total	R\$ 15.126,25

Dimensão Social	
Ação Social Vila N. Sra. da Luz.....	R\$ 3.000,00
(Além das doações de: cestas básicas, alimentos, roupas e outras)	
Total	R\$ 3.000,00
TOTAL GERAL	R\$ 60.046,15

"Dai-nos, ó Deus, colher os frutos da nossa participação na Eucaristia para que, auxiliados pelos bens terrenos, possamos conhecer os valores eternos!"

A você, que nos ajuda a manter nossa comunidade, nosso muito obrigado. Deus continue a abençoá-lo, trazendo-lhe paz e saúde para o bom desempenho de suas atividades.

Conselho de Assuntos Econômicos Paroquiais-CAEP

ORAÇÃO VOCACIONAL

Ó Deus, que não queres a morte do pecador, e sim, que se converta e viva, nós te suplicamos pela intercessão da Bem-aventurada sempre Virgem Maria; de São José, seu esposo e de todos os santos, que nos concedas maior número de operários para a tua Igreja, que trabalhando com Cristo, se dediquem e sacrifiquem pelas almas. Por Jesus Cristo, na unidade do Espírito Santo. Amém.

BÊNÇÃO DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS

"O Senhor te abençoe e te proteja.

Mostre-te a sua face e se compadeça de ti.

Volva a ti o seu rosto e te dê a paz"



DAR-VOS-EI UM NOVO CORAÇÃO...

Estamos praticamente iniciando o ano de 2011. E, como este é o primeiro número de nosso jornal "O Capuchinho" deste ano, quero desejar aos leitores FELIZ ANO NOVO!

Quando um ano se inicia, somos convidados a nos renovar também. Quem sabe neste ano possamos ter um coração novo, conforme o desejo de Deus: "Dar-vos-ei um novo coração..." (Ez 11,19).

Os cumprimentos de início de ano, queima de fogos, comidas e bebidas, simpatias realizadas, não são suficientes para garantir "vida nova" no "ano novo". Não é a mudança de ano que marca a mudança da vida, mas as atitudes tomadas, a maneira de encarar a vida, de lidar com as dificuldades, de amar, de se relacionar com os outros e com Deus, enfim, um "coração novo" é que faz um ano realmente novo.

"Coração", na Bíblia, não é o órgão cardíaco, mas a interioridade da pessoa, a sede dos sentimentos, das intenções e do amor. Coração envelhecido é aquele que desistiu de amar, que perdeu a esperança, que não encontra sabor na vida, que perdeu a fé, que se fechou em si mesmo. O que envelhece o coração não são os anos decorridos, mas a ausência de Amor.

Se quisermos viver este ano de forma renovada, precisamos renovar o coração e praticar o amor em três dimensões:

Amar a si mesmo

Amar a si mesmo é cuidar da própria vida, cultivar-se, valorizar as qualidades e talentos que possui e colocá-los a serviço das pessoas. É reconhecer-se templo do Espírito Santo. "Quem não se ama, não ama. Quem não se aceita, não aceita os outros. Quem só vê defeito em si, acaba vendo somente defeitos nos outros. Quem não crê em si, não crê nos outros. Quem não aceita o próprio corpo ou se acha feio, não vê beleza nos amigos. As pessoas que não se amam são pessimistas e enxergam tudo pelo lado negativo" (Pe. José Artulino Besen - artigo).

Quanta gente se define na vida, arruína a própria existência, perde a beleza interior e exterior, por não se amar. É um tesouro e julga ser um lixo. Quem não se ama, não percebe que os outros a amam e rejeita qualquer amor. Os que se amam, ao contrário, são pessoas seguras, otimistas, alegres, semeiam paz e coragem.

Ame a si mesmo e afaste de sua mente sentimentos de culpa e de auto-acusações. Aceite suas limitações e erros e procure aprender deles. Ame seu corpo e procure dar significado àquilo que acontece em sua vida, seja positivo ou negativo. Quem vive dizendo: "Odeio meu emprego, odeio minha casa, odeio minha escola, odeio minha doença, odeio meus relacionamentos, ..." não está fazendo nada para que o bem entre em sua vida.

Amar os outros

Amar os outros é aceitá-los como eles são e ajudá-los a ser melhor. É reconhecer neles suas qualidades e respeitar seus limites. O verdadeiro amor se mede pela doação de vida, conforme nos ensinou Jesus: "Não há maior amor que dar a vida pelo amigo" (Jo 15,13).

Nosso amor às pessoas deverá se manifestar nas coisas simples da vida: uma visita feita ao necessitado, uma palavra de esperança a quem precisa, um gesto de reconhecimento por um bem recebido, um trabalho voluntário em favor da comunidade, um tempo dedicado a escutar alguém, um ato de perdão, de misericórdia, de compaixão, de solidariedade, de promoção da justiça e da paz, enfim, são inúmeras formas de praticarmos o amor.

Amar os outros não é querer mudá-los a qualquer custo. Diz o refrão de uma música: "Quem tem que mudar sou eu, para que você seja mais feliz". Às vezes gastamos tempo e energia querendo mudar os outros e nos esquecemos de mudar a nós mesmos. Quando renovamos o coração e mudamos para melhor, também as pessoas ao nosso redor, nossa

família, nosso trabalho, nosso mundo, ... tudo fica melhor.

Amar a Deus

Dizia Madre Teresa de Calcutá: "A pior calamidade do mundo não são as guerras ou os terremotos, mas é viver sem Deus. Porque quando Deus não existe, se admite tudo de mal".

Amamos a Deus quando ouvimos, meditamos e vivenciamos sua Palavra; quando nos alimentamos dos Sacramentos, deixados para nós por Jesus; quando cultivamos nossa fé e nossa espiritualidade; quando encontramos tempo para estar na presença de Deus.

Chama-nos atenção o ensinamento de São João evangelista: *Caríssimos, se Deus assim nos amou, também nós devemos amar uns aos outros* (1Jo 4,11). A ordem lógica seria: "Se Deus nos amou tanto, devemos amá-lo também". Mas para São João, a resposta ao amor de Deus é o amor ao próximo. Portanto, demonstramos nosso amor a Deus, amando nossos irmãos e irmãs.

Para concluir, reze esta oração do Pe. Marcelo Rossi:

"Senhor, Deus do Amor, ensina-me a amar. / Mesmo que meus olhos se fechem, ensina-me a amar. / Mesmo que meus ouvidos se ensurdeçam, ensina-me a amar. / Mesmo que minha boca silencie, ensina-me a amar. / Mesmo que meus braços e pernas se cansem, ensina-me a amar. / Mesmo que o mundo me apresente outros valores, ensina-me a amar. / Mesmo que meus irmãos me traiam, ensina-me a amar. / Mesmo que a esperança se vá, ensina-me a amar. / Mesmo nos momentos sem fé, ensina-me a amar. / Eu quero amar, Senhor, primeiro a Vós e depois aos meus irmãos. / Quero amar a mim mesmo, sem egoísmo, mas como templo do vosso Santo Espírito. / Amém" (Pe. Marcelo Rossi, "Ágape", Ed Globo, 2010, p. 95).

Frei Pedro Cesário Palma, OFMCap.
Pároco

JOSÉ ROBERTO e EROTIDES, obrigado!

Queremos agradecer o casal José Roberto de Carvalho e Erotides Floriani Carvalho pelos trabalhos prestados em nossa comunidade N. Sra. das Mercês, por mais de dez anos. Eles exerceram suas atividades na coordenação do conselho administrativo, do dízimo, do jornal "O Capuchinho", da ação social e outras.

Agora, após esses anos de atividades e por motivos justificáveis, o casal pediu certo tempo de afastamento de seus trabalhos entre nós.

Roberto e Erotides, muito obrigado por este longo tempo de dedicação em nossa paróquia das Mercês.

Obrigado pelo exemplo de fé, doação e amor que vocês nos deram. Obrigado por não terem medido esforços para ver nossa comunidade crescer.

Deus continue abençoando, iluminando e gratificando vocês, por tudo o que fizeram pela nossa comunidade. Queremos continuar contando com a presença, a amizade, o apoio e as preces de vocês. Deus os recompense por tudo.

Frei Pedro Cesário Palma, OFMCap.
Pároco

EROTIDES, NOSSO SINCERO AGRADECIMENTO

No mês em que é comemorado o Dia Internacional da Mulher, *O Capuchinho* presta homenagem à Erotides Floriani Carvalho, que participou da coordenação desse jornal da paróquia Nossa Senhora das Mercês por mais de dez anos. Para enfim desfrutar da aposentadoria, Erotides deixou a coordenação do jornal em dezembro último.

Conheci-a em 2007 quando passei a ajudar na confecção de *O Capuchinho*. Essa 'baixotinha', como gosto carinhosamente de chamá-la, bastante simpática, me recebeu muito bem para fazer parte da equipe do jornal. Equipe formada por vários colaboradores que possibilitam a edição mensal do informativo.

Desde então, passei a ter contato com essa pessoa acolhedora e muita carinhosa com quem aprendi muito. Pude conhecer seu jeito humilde e o tratamento afetuoso que demonstra aos que a cercam. Tenho profundo respeito e admiração por ela que há muito se tornou minha amiga.

Muito dedicada à igreja, sua intensa ligação com o universo religioso começou ainda na infância, quando iniciou os estudos para se tornar freira. No entanto, quis Deus que sua história fosse outra. Casou-se com José Roberto Carvalho, casamento que perdura há mais de 30 anos, e teve dois filhos, Roberto e Carolina. Ainda em Santa Catarina, seu estado natal, lecionou em colégio administrado por freiras.

Mesmo não tendo dado continuidade à preparação para se tornar religiosa, Erô sempre esteve muito próxima à igreja católica, realizando trabalhos em diversas pastorais. Ao lado do marido, foi

continuamente ativa nas comunidades religiosas pelas quais passou. Na paróquia Nossa Senhora das Mercês desempenhou diversas funções em várias pastorais.

Realizava com prazer as tarefas religiosas, que 'abraçava aos montes', principalmente depois que se aposentou pelo Banco do Brasil, instituição na qual trabalhou por quase toda sua vida laboral e onde exerceu cargos de chefia. Costumava dizer-me que na igreja trabalhava tanto quanto nos tempos em que era responsável pelo fechamento de balancetes no banco, à época ainda bastante manual sem o auxílio dos modernos programas de computador.

A responsabilidade com que tratava os assuntos bancários levou para os trabalhos voluntários nas igrejas onde participou. Foi assim que coordenou *O Capuchinho*, dedicada e preocupada frente às incontáveis edições que ajudou a tirar do forno.

Além do ofício no Banco do Brasil, da dedicação aos trabalhos na igreja, das questões do dia a dia como esposa e mãe, ajudou também a cuidar dos pais, hoje já falecidos.

Agora, ela quer descansar! Tudo bem, nós entendemos. Mas, a baixotinha, descendente de italianos, não ficará certamente por muito tempo lon-

ge da ativa. Sabemos que, como coordenadora do jornal, seu papel está cumprido, mas por que não a participação com o envio de artigos? Ainda mais se tratando de pessoa com tanta bagagem com relação a assuntos religiosos. Afinal, é uma vida inteira dedicada à igreja.

Querida Erô, muito obrigada por todo esforço, pelos vários anos de dedicação à paróquia Nossa Senhora das Mercês e, sobretudo, ao trabalho destinado ao *O Capuchinho*.

Deus esteja sempre com você, iluminando seu caminho. Sem dúvida, você é um grande exemplo que merece a justa homenagem em março, o mês da mulher.

Janaína de Castro

É SÓ, MUITO OBRIGADO!

Em abril de 1999, o pároco, frei Messias Vicente Rodrigues, esteve em nossa casa, convidando-nos a participar do Conselho Paroquial Pastoral e também a fazer parte da Pastoral do Dízimo, aqui na paróquia das Mercês. Este convite foi feito por indicação do Bispo Auxiliar de Curitiba, Dom Sérgio Arthur Braschi, que nos conhecia, pois havíamos trabalhado com ele durante sete anos, quando era pároco do Santuário São Judas Tadeu do bairro Hauer.

Ficamos meio temerosos em assumir estes compromissos numa paróquia do centro da cidade, bem diferente da realidade da qual estávamos acostumados: povo simples da periferia. Mas, enfim, assumimos este trabalho pastoral colocando nossos dons e nossos bens a serviço da Igreja na paróquia onde morávamos, aqui nas Mercês.

Foram 12 anos, durante os quais nos dedicamos com muito ardor, e amor, simplesmente por gratidão a Deus que nos cumulou de muitas bênçãos em nossas vidas. Atuamos na Coordenação do Conselho Paroquial Pastoral, CPP, Pastoral do Dízimo, Conselho de Assuntos Econômicos, CAEP, Pastoral da Comunicação (Jor-

nal *O Capuchinho*) e na Ação Social.

Em janeiro deste ano, entregamos nossos cargos de coordenação e trabalhos nas pastorais em virtude de acharmos que deveríamos dar também oportunidade a outras pessoas para trabalhar e renovar, enfim, cumprir também as orientações e determinações da nossa Arquidiocese.

Agradecemos, em primeiro lugar a Deus, aos membros das pastorais onde atuamos, aos freis capuchinhos da paróquia, do convento e da Cúria Provincial, à Mitra da Arquidiocese de Curitiba, ao Arcebispo Dom Moacyr José Vitti, ao Bispo Emérito Dom Pedro Fedalto, ao contador Pedrinho Fedalto, à Dra. Cynthia Glovack, Dilair Carlotto e a outros funcionários que sempre nos apoiaram e orientaram, às Irmãs Vicentinas, à comunidade paroquial pela oportunidade de trabalhar pelo do Reino de Deus aqui na paróquia das Mercês. Agradecemos a confiança dos párocos: frei Messias V.



O casal José Roberto e Erotides Carvalho

Rodrigues, frei Alvadi P. Marmentini e frei Pedro C. Palma. Agradecemos, de modo especial, ao Frei Dionysio Destéfani, secretário da Cúria Provincial que, com muito carinho e disponibilidade, sempre nos orientou nos momentos difíceis das obras de reforma, do restauro da igreja e na elaboração do jornal *O Capuchinho*.

Sentimos imensa alegria do dever cumprido. **Somos servos inúteis. Fizemos apenas o que devíamos fazer** (Lucas 17,10). A nós, resta somente dizer: **Muito obrigado!...**

José Roberto e Erotides Carvalho

ENTREAJUDA UMA IDÉIA QUE DEU CERTO 2001-2011

**2001: Nasce um novo método de evangelização:
fé e ciência caminham juntas, acolhendo e libertando o povo de Deus.**

Tudo começou com profundo desejo de ajudar, mais e melhor, o povo de Deus que sofre.

Baseado nos documentos da CNBB, do Concílio Vaticano II, sobretudo a “Gaudium et Spes” que fala sobre a importância da ciência no auxílio à fé, o então Pároco das Mercês, Frei Alvadi Pedro Marmentini, teve a feliz idéia de fundar a ENTREAJUDA.

O tempo passou e estamos preparando o 10º. aniversário. **Tudo o que se fundamenta nos princípios do Evangelho cria raízes e dá frutos.**

A princípio, havia apenas um horário de Celebração na sexta-feira. Na segunda semana, foram aumentados os horários, por causa da multidão de gente que lotou todo o recinto da igreja. Hoje, 10 anos depois, temos aqui, não somente as Celebrações das quintas-feiras, mas todo um MOVIMENTO DE ENTREAJUDA.

Milhares de pessoas foram beneficiadas. Quantas graças! Quantas bênçãos! Testemunhos confirmam: **a Ciência unida à Fé, realiza milagres.**

Em comemoração ao 10º. aniversário, ao longo desse ano, em todas as edições do Jornal “O CAPUCHINHO”, estaremos esclarecendo, orientando e informando sobre os diversos serviços: apoio espiritual e psicológico, terapia individual e em grupos, encontros, cursos e outros.

Fundamento bíblico

Nem é preciso pesquisar muito, para perceber que a ENTREAJUDA é fundamentada na vivência e nos ensinamentos de Jesus no Evangelho.

- “Eu vim para que todos tenham vida e vida em abundância”. (Jo 10,10)

- “Jesus percorria todas as cidades e aldeias. Ensinava nas sinagogas pregando o Evangelho do Reino e curando todo mal e toda enfermidade. Vendo a multidão, ficou tomado de compaixão, porque estava enfraquecida e abatida como ovelhas sem pastor”. (Mt.9,35-36)

- “Vinde a mim, vós todos que estais aflitos sob o fardo, e eu vos aliviarei.” (Mt. 11,28).

Sabemos que toda a vida de Jesus foi voltada para aliviar o sofrimento do povo de seu tempo, ora curando ou abençoando, ora pregando a Boa Nova e, acima de tudo, vivendo o amor, dando verdadeiro exemplo de solidariedade, de compaixão e de perdão. Assim, Ele foi o grande precursor de nova esperança, de caminho seguro para encontrar a paz, a harmonia.

Jesus deu aos seus discípulos a missão de continuar a sua obra. Hoje, todos nós, como cristãos, somos chamados a fazer o que Ele fazia. Reflitamos sobre isso!

E neste mês de março, proponho-lhe este desafio:

Convide um parente, um amigo, um colega, ou um vizinho... para vir à Celebração de Entreeajuda. Você estará colaborando para que haja mais amor e mais paz no mundo.

Nelly Kirsten
Parapsicóloga Clínica
email: nellykirsten@gmail.com



Frei Alvadi Marmentini, pároco que iniciou e organizou o movimento de Entreeajuda na paróquia.



CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2011

Estamos no início da Quaresma. Esse tempo litúrgico nos proporciona especial momento de escuta da Palavra de Deus, de oração mais intensa, de jejum comprometedor, levando-nos à prática da caridade como caminho de conversão, que nos leva à celebração do Mistério Pascal de nosso Senhor Jesus Cristo. Acredito que a valorização das práticas devocionais deste tempo nos prepararão bem, para celebrar a Páscoa, como importantíssimo momento na vida da Igreja.

Dentro desse clima, não podemos esquecer do apelo à conversão como proposta para todos, sem exceção. É muito comum rezarmos pela conversão dos pecadores. Então, devemos nos incluir nessa oração, pois somos todos pecadores.

Lembremos que a conversão não termina nunca, pois é sempre processo existencial marcado por momentos fortes, como é o caso do tempo da quaresma.

Aproveitando deste tempo de graça, abraçamos a Campanha da Fraternidade como excelente auxílio para vivermos bem a Quaresma.

Todo ano a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) propõe, através da Campanha da Fraternidade (CF), um itinerário evangelizador fortemente voltado para a conversão pessoal e comunitária, em preparação à Páscoa. Já estamos no ano 47 desde que a Igreja iniciou esse trabalho de evangelização com temas pertinentes a cada ano.

Este ano o tema é **"Fraternidade e vida no planeta"**, e o lema **"A criação geme em dores de parto"** (Rm 8,22).

De acordo com o Manual da CF 2011, "a Igreja no Brasil nos propõe, como Objetivo Geral: *contribuir para a conscientização das comunidades cristãs e pessoas de boa vontade sobre a gravidade do aquecimento global e das mudanças climáticas, e motivá-las a participar dos debates e ações que visam enfrentar o problema e preservar as condições de vida no planeta.*

Para atingir este objetivo, são propostos os seguintes objetivos específicos:

- Viabilizar meios para a formação da consciência ambiental em relação ao problema do aquecimento global e identificar responsabilidades e implicações éticas;
- Promover a discussão sobre os problemas ambientais com foco no aquecimento global;
- Mostrar a gravidade e urgência dos problemas ambientais provocados pelo aquecimento global e articular a realidade local e regional com o contexto nacional e planetário;
- Tocar experiências e propor caminhos para a superação dos problemas ambientais relacionados ao aquecimento global.

Serão adotadas também as seguintes estratégias:

- Mobilizar pessoas, comunidades, Igrejas, religiões e sociedade para assumirem o protagonismo na construção de alternativas para a superação dos problemas socioambientais

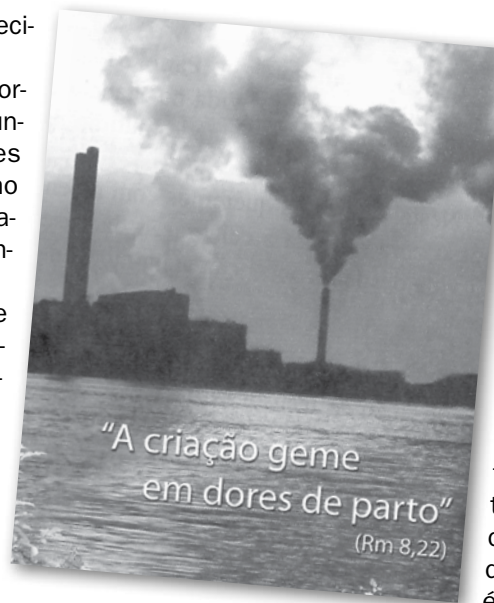
decorrentes do aquecimento global.

- Propor atitudes, comportamentos e práticas fundamentados em valores que tenham a vida como referência no relacionamento com o meio ambiente;
- Denunciar situações e apontar responsabilidades no que diz respeito aos problemas ambientais decorrentes do aquecimento global" (Pg 12).

Os **objetivos gerais da CF** são sempre os mesmos e decorrem da missão evangelizadora que a Igreja recebeu de Jesus Cristo: em vista do mandamento do amor fraterno:

- despertar e nutrir o espírito comunitário no meio do povo e a verdadeira solidariedade na busca do bem comum;
- educar para a vida fraterna a partir da justiça e do amor, que são exigências centrais do Evangelho;
- renovar a consciência sobre a responsabilidade de todos na ação evangelizadora da Igreja, na promoção humana e na edificação de uma sociedade justa e solidária.

Portanto, estaremos discutindo, refletindo e falando sobre meio ambiente, a gravidade do aquecimento global e das mudanças climáticas, com suas



causas e consequências.

Esta campanha está ligada à Campanha de 2010, pois o fator econômico está relacionado à situação de nosso planeta. Moramos na mesma casa. Queira ou não, estamos interligados. Não viremos as costas ao que está ocorrendo ao nosso redor. Vamos salvar a nossa casa.

Diante dos terremotos, inundações, o nosso planeta geme numa tristeza imensa. Ainda há tempo hábil para reverter esta situação e transformar estes gemidos de dor em gemidos de amor e de esperança. A responsabilidade é de toda a sociedade. É nossa.

Com certeza, em nossas Paróquias surgirão sugestões de gestos concretos. Participemos e estimulemos outros nossos irmãos a fazerem o mesmo.

Vamos louvar o Senhor como fez São Francisco de Assis. Sua oração nos inspire novas atitudes e nos ajude a ser transformados pelo Espírito de Deus para defendermos essa obra maravilhosa que o Senhor fez.

"Louvado sejas meu Senhor por todas as tuas criaturas" (São Francisco).

Frei Benedito Félix da Rocha, OFM Cap
Vigário Paroquial
freidito@bol.com.br

AÇÃO SOCIAL DA PARÓQUIA N. SRA. DAS MERCÊS

Graças à generosidade dos paroquianos, dizimistas e benfeitores, arrecadamos e distribuimos nos meses de dezembro de 2010 a janeiro de 2011, os donativos abaixo discriminados:

DEMONSTRATIVO DAS DOAÇÕES: dezembro de 2010 e janeiro de 2011

Destinatário	Peças	Calçados	Diversos	Total	Alimentos
N. Sra. da Luz (Vila)	3.188	270	327	3.785	-
Almirante Tamandaré	4.285	504	544	5.333	-
Vila Verde	1.840	255	500	2.595	502
Cerne	-	-	-	-	240
Setor Mercês	204	2	26	232	459
Totais	9.517	1.031	1.397	11.945	1.201

À paróquia N. Sra. da Luz, Curitiba (CIC) continua o envio da doação mensal de R\$ 3.000,00 para ajudar no bom andamento dos projetos sociais.

"Deus ama quem dá com alegria" (2Cor. 9,7)
Agradecemos a você, pela sua generosa doação.

Frei Pedro Cesário Palma, OFM Cap
Pároco

CURSO DE PREVENÇÃO E QUALIDADE DE VIDA PARA A FAMÍLIA, COM AMOR-EXIGENTE

Pais, acordem!
Cada dia mais temos menos tempo para agir.

Qualidade de vida com a Proposta Amor-Exigente funciona e dá certo especialmente para você e sua família. Ampliando sua atuação, o Amor-Exigente vê em todos, especialmente em jovens casais e seus filhos, alvos importantes para Prevenção Universal, visando sempre Qualidade de vida.

A proposta da Prevenção primária vale para crianças, adolescentes, jovens, jovens casais, e a todas as famílias com compromisso de educar crianças e jovens.

A essas famílias e aos futuros casais, o Amor-Exigente oferece instrumentos para superar comportamentos inadequados e também as drogas.

Quem assume o Amor-exigente torna-se um multiplicador e, por isso, poderá prevenir problemas nos lares de parentes e amigos, quando necessário. Ajuda a superar as dificuldades. No entanto, esta tarefa deve ser assumida com entusiasmo e determinação.

A maior causa da desestruturação na nossa sociedade está na falta de Fé.

A sociedade, em geral, ajuda, ou mesmo até força, a esquecer os grandes valores da fraternidade,



honestidade, dignidade, o amor à justiça, a dedicação ao próximo, o respeito pelos outros e por si mesmos.

Independentemente de nosso Credo, podemos unir nossas mãos agradecidas e dizer que, com a mudança e a busca de nossos reais e imutáveis valores da vida e da fé, poderemos ter uma comunidade e sociedade melhores.

O curso de Prevenção com Amor-Exigente é trabalho de pessoas que tem com intuito a qualidade de vida, por meio de mudanças de comportamento norteado por **12 Princípios básicos e 12 Princípios éticos.**

O curso é ministrado em **quinze encontros semanais** com duas

horas de duração. Foi iniciado em **14 de março de 2011** e terminará aos 20 de junho de 2011. **Local:** Centro Pastoral da Paróquia N.Sra. das Mercês - Av. Manoel Ribas, 966. Mercês.

O **objetivo** é aprender a viver melhor.

No **grupo semanal** analisamos nossos comportamentos, partilhamos experiências, traçamos metas semanais que nos levam, devagar, a corrigir hábitos e modos de nos comportar que podem ser melhorados.

As **metas** focalizam a própria pessoa, sua família, sua espiritualidade revigorada pela prática do humanismo, a comunidade e a sociedade.

O Amor-Exigente:

- ajuda você a fazer as necessárias mudanças;
- ensina os pais a tomar posição, a superar as crises e a procurar cooperação para enfrentar os desafios;
- colabora em desenvolver habilidades e forças que dão um novo sentido de orientação e apoio.
- é proposta que consegue reunir as pessoas, unindo todos e usando as diferenças a serviço do bem comum;
- é educação amorosa para a família que está sendo vítima do comportamento inaceitável de seus filhos.

Seus principais objetivos são:

- Fazer com que as famílias deixem de ser controladas ou manipuladas por seus filhos de comportamentos inadequados;
- libertar os pais de sentimentos de culpa e habilitar os pais e filhos a levar uma vida melhor.

O "Amor-Exigente:

- é um modo diferente de unir os pais para que, juntos, se posicionem contra comportamentos de rebeldia".;
- é maravilhosa oportunidade de mudança para o bem próprio e da família".

Para maiores informações:

Contato: (41) 3272-5180 e (41) 9183-8803

Inscrições: pelo e-mail ceciliahaffner@hotmail.com com ou pelos telefones acima ou na secretaria da Paróquia Nossa Senhora das Mercês, fone (41) 3335-5752

Cecília e Mauro Oliveira

DE QUEM É A VITÓRIA?

O profeta Isaías viveu entre 765 AC e 681 a.C., sendo que seu nome significa "Deus salva" ou "Deus é salvação".

No seu livro, especialmente após o capítulo 40, ele fala sobre perdão, conforto e esperança.

Em 42, 6-13 Isaías discorre sobre o envio do Salvador por parte de Deus, para resgatar não somente seu povo escolhido, mas também todas as pessoas que cressem em seu nome.

Isaías 42:

- 6 *Eu, o SENHOR, te chamei em justiça, e te tomarei pela mão, e te guardarei, e te darei por aliança do povo, e para luz dos gentios.*
- 7 *Para abrir os olhos dos cegos, para tirar da prisão os presos, e do cárcere os que jazem em trevas.*
- 8 *Eu sou o SENHOR; este é o meu nome; a minha glória, pois, a outrem não darei, nem o meu louvor às ima-*

gens de escultura.

- 9 *Eis que as primeiras coisas já se cumpriram, e as novas eu vos anuncio, e, antes que venham à luz, vo-las faço ouvir.*
- 10 *Cantai ao SENHOR um cântico novo, e o seu louvor desde a extremidade da terra; vós os que navegais pelo mar, e tudo quanto há nele; vós, ilhas, e seus habitantes.*
- 11 *Alcem a voz o deserto e as suas cidades, com as aldeias que Quedar habita; exultem os que habitam nas rochas, e clamem do cume dos montes.*
- 12 *Deem a glória ao SENHOR, e anunciem o seu louvor nas ilhas.*
- 13 *O SENHOR sairá como poderoso, como homem de guerra despertará o zelo; clamará, e fará grande ruído, e prevalecerá contra seus inimigos.*

Por que Jesus Cristo foi chamado de justiça?

Por que ele fez justiça, pagando o preço do pecado de todas as pessoas, assumindo o castigo que lhes estava reservado. Jesus Cristo morreu não tendo culpa, em nosso lugar. Mas ressuscitou vencendo a morte, para que nós pudéssemos também viver eternamente por meio da fé em seu nome.

A promessa de Deus é que ele nos guardará com sua mão. Quando precisarmos de auxílio, quando estivermos desesperados com alguma situação difícil, ou desfalecidos por causa de alguma adversidade, ele sairá como poderoso, homem de guerra, fará grande ruído, por nossa causa, e prevalecerá contra seus (e nossos) inimigos.

Assim, andemos em força, em fé, na convicção de que a vitória nos está reservada em todas as circunstâncias.

Marcos de Lacerda Pessoa

Dia 9 de março de 2011, Quarta-feira de Cinzas, deu início à Quaresma, encerrando o Carnaval. Por sua vez, o período quaresmal continua até a missa da Ceia do Senhor na Quinta-feira Santa exclusiva.

A imposição de cinzas sobre nossa cabeça é rico sinal de conversão. Quarta-feira de Cinzas para nós, católicos, é dia de jejum e abstinência. Devemos praticar abstinência toda quarta e sexta-feira da quaresma e, às sextas-feiras, jejum. Estas leis da Igreja são, ao mesmo tempo, leis preciosas de medicina.

A penitência quaresmal não é tristeza, mas, troca de mentalidade. Poucas coisas fazem tanto mal para a saúde e beleza física como comer demais. A obesidade está ocupando um patamar alarmante, especialmente em países ricos. Sempre lembro aquela estatística, um tanto cômica, que diz: “Metade da população mundial morre de fome e a outra metade, de tanto comer”. Meu médico me alertava sempre: “Lembre que o melhor prato é aquele que você deixa de comer”.

Então, devemos mudar a mentalidade dos prazeres da mesa, refletindo sobre os benefícios da temperança. É questão de auto-estima. Pela lei da Igreja, o jejum e abstinência devem ser praticados dos 18 aos 60 anos. Obviamente, nada impede que você jeje e se abstenha de carnes vermelhas durante a vida toda, pois isto só faz bem. Meu médico me recomendou: evite comer carne de gado mais que duas vezes por semana e coma peixe mais seguidamente. Para mim, filho de gaúchos, não foi fácil, mas, logo senti os benefícios.

Conheço alguns grupos pentecostais, também católicos, que recomendam dois dias de jejum absoluto por semana, só na base de água. Não é interessante, pois isto pode provocar hipoglicemia, até mesmo a morte. Falei com meu médico e ele me disse prontamente: “Se quiser fazer isso, procure outro médico”. Tudo o que é demais é demasiado, diria o bom português.

Porém, o principal compromisso da Quaresma não é apenas questão de mesa. A “metánoia” que João Batista pregava era principalmente de conversão interior. Nada adianta ter o estômago vazio e o coração cheio de inveja, ódio, desejo de vingança e tantas outras memórias negativas que infernizam a vida. “Bem-aventurados os que tiverem a mente ou o coração limpo (repleto de memórias positivas), porque verão a Deus”. Quaresma é tempo de melhorar a prática religiosa, concelebrando mais frequentemente a missa, alimentando nosso interior com a Eucaristia.

A CNBB sempre nos propõe nesta Quaresma a Campanha da Fraternidade com o lema: **“Fraternidade e vida no planeta”**, à luz do texto de Rm 8, 22: “A criação geme em dores de parto”. Pela Ecologia, devemos ser reis da criação e não tiranos devastadores.

Enfim, bendita Quaresma! Tempo de mais saúde física, elegância física, controle de si mesmo e controle do universo. Ela nos aproxima de Deus e dos nossos irmãos.



CARNAVAL

Neste ano, o Carnaval começou no dia 5 de março e foi até dia 8 inclusive. Na verdade, seria apenas no dia 9 de março. Na prática, porém, vai aumentando sempre mais de tempo.

Em si, como tempo de alegria e lazer, o Carnaval tem seus benefícios. Os antigos romanos diziam: “Semel in anno, licet insanire” = Uma vez ao ano, é lícito enlouquecer. Aqui está o problema. Conhecemos os excessos e imoralidades. Realmente, principalmente no Brasil-carioca, o Carnaval é uma loucura.

Então, há grupos que se retiram para passar estes dias de Carnaval em encontros de oração e cultivo interior. Outros preferem descansar em chácaras, na praia e outros locais aprazíveis. É bem provável que os frutos serão melhores, porque aproximam mais de Deus, que é o grande ausente dos festejos carnavalescos. O paraíso será tempo eterno de lazer e intimidade com Deus. Sem Deus a vida se torna um inferno, e este é opção livre humana, realmente infeliz. A felicidade não está nos desmandos, mas, no correto controle interior. A felicidade verdadeira está dentro de nós.

Os desfiles de Carnaval, especialmente cariocas, apesar da busca excessiva de exposição do corpo aqui e acolá, apresentam belíssimos temas, com admirável fantasia e criatividade. Espero que continuem sempre, sem ofender o poema do pudor, especialmente feminino. A graça do feminino é o mistério e não a nudez. Claro, Carnaval não é desfile de monges e freiras, mas, de filhos e filhas de Deus, que somos todos nós. Às vezes me pergunto se Deus aplaudiria totalmente nosso Carnaval. Prefiro ficar do lado de Deus, também no Carnaval.

Existe também o Carnaval familiar e de amigos, onde se procura extravasar alegria com fantasias divertidas e danças ao som de belas músicas, enriquecidas com almoço e jantar fraterno. Este jeito de se divertir e afastar tristezas é bastante comum, especialmente em cidades de tradições alemãs e italianas. Poderíamos dizer que a Oktoberfest anual de Blumenau é também um belo Carnaval, regado a chopes ao som de belas bandas musicais. A Oktoberfest prova que é possível organizar uma festa até mesmo nacional sem exageros, a não ser com excessos de bebidas alcoólicas da parte de alguns.

Frei Ovídio Zanini, OFM Cap
Vigário paroquial

BOAS VINDAS AO DIÁCONO JORGE

Jorge Antônio Ferreira de Andrade foi ordenado Diácono Permanente em nossa paróquia das Mercês, aos 19 de fevereiro de 2011, por Dom Moacyr José Vitti, Arcebispo de Curitiba. Ele irá exercer seu ministério diaconal em nossa comunidade.

Seja muito bem-vindo, Jorge, à nossa paróquia. Os freis capuchinhos e toda comunidade paroquial o recebem de braços abertos. Que você possa ser muito feliz no desempenho de sua missão em nossa comunidade, servindo o povo de Deus como Diácono Permanente. Deus o abençoe copiosamente.

Frei Pedro Cesário Palma, OFM Cap.
Pároco



JORGE ANTONIO FERREIRA DE ANDRADE é diácono permanente

No dia 19 de fevereiro de 2011, na missa das 19 horas, a Comunidade da Paróquia Nossa Senhora das Mercês participou, com muita alegria, da Ordenação Diaconal Permanente de nosso paroquiano Jorge Antonio Ferreira de Andrade.

Estiveram presentes sacerdotes, diáconos, nosso Pároco Frei Pedro Cesário Palma, o Arcebispo de Curitiba Dom Moacyr José Vitti e centenas de pessoas da comunidade.

Mas afinal, quem é o Jorge?

Seu nome completo é Jorge Antonio Ferreira de Andrade, nascido na cidade do Rio de Janeiro no dia 12 de junho de 1957. É o segundo de cinco filhos do casal Jorge de Andrade, já falecido, e Thezinha Ferreira de Andrade.

Jorge foi batizado na Paróquia São Januário em São Cristóvão. Recebeu os sacramentos da Comunhão e Confissão na Capela São Daniel no Mangueiros e o Crisma na Igreja Nossa Senhora da Conceição do Engenho Novo.

Em 30 de junho de 1979, após quatro anos de namoro e noivado com Rosa Maria, recebeu o sacramento do Matrimônio, na Igreja Nossa Senhora da Conceição do Engenho Novo.

Em 1997 a empresa onde trabalha convidou-o a vir para Curitiba com sua família. Assim que aqui chegaram, foram acolhidos pela Paróquia Nossa Senhora das Mercês. Inserindo-se nesta comunidade, começou a desenvolver diversos trabalhos nas pastorais, até que, em 2007, a convite do então vigário paroquial frei Nelson Martins dos Santos, de acordo com o pároco Frei Alvadi Pedro Marmentini, ingressou na Escola Diaconal São Filipe, preparando-se, durante três anos para receber o Sacramento da Ordem. Cumpridos os diversos requisitos, foi

chamado pela Igreja diocesana e pelo Bispo para receber a ordem do diaconato.

Depois de algum tempo de preparação intelectual, espiritual, humano-afetiva, comunitária e pastoral, Jorge foi então ordenado diácono da Igreja Católica Apostólica Romana, pela imposição das mãos de nosso arcebispo de Curitiba Dom Moacyr Jose Vitti. O diaconato que recebeu é o primeiro grau do sacramento da Ordem. A missão essencial do diácono é o serviço, exercendo o tríplice ministério: O ministério da Caridade, da Palavra e da Liturgia.

O diácono é chamado a seguir Jesus Cristo Servidor e deve dar testemunho de vida em comunhão, de forma privilegiada, a partir de sua família e ambiente de trabalho, prolongando esta comunhão na vida eclesial com os animadores do povo de Deus, com o Bispo e com o presbítero. Contribui de forma muito própria para a construção da Civilização do Amor através da vivência evangélica da ordem sagrada do serviço.

O diácono é o homem da caridade, da pregação da Palavra, do testemunho alegre de Cristo e da administração dos sacramentos do batismo e do matrimônio.

A vocação é mistério que brota do coração de Deus, e é de seu coração que vem a força do Espírito, que consagra o homem e o capacita para o ministério.

Jorge, a Comunidade das Mercês te acolhe com carinho.

O Espírito Divino te presenteie com os dons necessários para desempenhar com disposição, entusiasmo e amor o serviço a que foste chamado.

Seja bem vindo, Diácono Jorge!

Maria Julia Bianco Navia



CONTRATO DE PLANO DE SEGURO

Hoje vamos começar a tratar de um tema que aflige inúmeras pessoas que é o contrato de plano de seguro.

Sobre os **planos de seguro**, de todos os tipos e com várias opções e, para com todas as formas, devemos ter certas e severas cautelas antes de fecharmos um contrato de seguro. Portanto, veremos alguns pequenos questionamentos abaixo.

As seguradoras, de forma sutil e parecendo despreziosas, exigem que o contratante emita declaração pessoal de saúde e atividades, o que, de início, demonstra claramente a adesão ao processo, que, de forma absoluta, “amarra” o interessado nas condições que, com certeza, interessam e beneficiam mais a seguradora do que o contratante. As referidas exigências constantes da declaração tem os seguintes itens como o modelo abaixo.

- a) Não sofremos nos últimos 5 (cinco) anos de algumas doenças que tenha nos obrigado a submeter a tratamento médico ou nos afastar de nossas atividades normais;
- b) Não somos portadores de: AIDS; diabetes; tumores de qualquer natureza; câncer; hipertensão; derrame; doença isquêmica do coração; doenças mentais de todas as espécies; aneurisma; arritmia cardíaca; bócio tóxico (hipertireoidismo); cardiomiopatias; doença cérebro-vascular; doença reumática crônica do coração; encefalite; esclerose múltipla; hepatite virótica; insuficiência cardíaca; nefrose (doença renal); nefrite (doença do rim); sífilis; tuberculose e LER/DORT (doenças profissionais e ocupacionais)

- c) Não temos conhecimento sobre alguma intervenção cirúrgica ou hospitalização a que teremos que nos submeter nos próximos 12 (doze) meses;
- d) Não recebemos ou estamos recebendo pensão ou benefício em função de acidente, doença ou invalidez;
- e) Não somos praticantes de esportes (em nível profissional ou amador), como, motociclismo, automobilismo, boxe, luta livre, artes marciais, balonismo, asa delta, voo livre, paraquedismo, hipismo, mergulho com equipamento de ar comprimido, rodeio, alpinismo e demais esportes considerados de alto risco;
- f) Não sofremos nos últimos três (3) anos qualquer intervenção cirúrgica ou hospitalização.

Ainda na proposta da seguradora, constam cláusulas como a afirmativa de que nada foi omitido pelo contratante e que este está ciente de que a Seguradora poderá recusar a proposta caso necessite de informações complementares. **Enfim, só exigências!**

Quanto ao processo de contratação por parte dos agentes/corretores dos seguros, esses apenas mencionam tais detalhes mas se **FORÇAM** ao máximo para que o cliente “assine” o contrato, mesmo estando inserido em algum ou alguns dos problemas descritos e por estes omitidos na declaração apresentada.

Fazem isso sob a alegação de que tais exigências são apenas detalhes formais e que o contratante terá cobertura completa e com direito de, em caso de alguma doença grave, **receber uma pensão vitalícia, em vida.**

Os contratos de seguro, que hoje nos são apresentados, têm por princípios básicos de fazer com que o contratante seja induzido, com proposta de garantias apenas a seus beneficiários, que na sua maioria são cônjuges, filhos e terceiros de linhagem hereditária natural.

E se o contratante sofre um acidente, não morre, mas, fica paralisada parte de seu corpo, **como ficará ele? Como sobreviverá? Receberá algum benefício do seguro contratado?**

É um assunto a ser tratado com mais carinho no próximo número.

O que temos, como certeza, é de que ninguém deveria ser prejudicado. Por isso, é importante estar alerta. E nós, que podemos analisar tais aspectos e vínculos jurídicos de forma bastante segura, temos o dever de gerar um alerta nesse sentido.

Não existem cláusulas de dupla interpretação que poderão gerar obrigações adicionais sem que o contratante esteja ciente, mas cláusulas que forçam o interessado a aderir às exigências sem que possa apresentar sua contra-proposta.

Por isso, todo cuidado é pouco, o que nos impulsiona a nos manter sempre alerta e procurar orientação especializada. O assunto é vasto e a discussão será longa, tanto assim que a retomaremos no próximo número.

Querido leitor, aproveitando a oportunidade, convindo você a mergulhar de corpo e alma, principalmente neste período de quaresma, para a comunhão de oração e a renovação de seu espírito em preparação à PÁSCOA DO SENHOR, a nossa PÁSCOA.

Valter Kisielewicz

Advogado e vice-presidente do CAEP

O Capuchinho

Paróquia
Nossa Senhora das Mercês

Visite nosso site: www.ocapuchinho.com.br

PARAPSIKOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA – n.º 47

Segundo as descobertas da Parapsicologia do Sistema Grisa, em termos de personalidade, os seres humanos podem ser **Pragmáticos** ou **Idealistas**. Os Idealistas são todos os filhos do mesmo relacionamento, excluindo-se o primeiro menino e a primeira menina, que são os pragmáticos.

As características da Personalidade Idealista advêm da ausência da ligação mental subconsciente com os pais ou outras pessoas. Logo no início de sua vida, o Idealista experimenta a sensação de ausência de apoio mental, vivenciando profunda insegurança.

O Idealista sente-se rejeitado por natureza, desde o seu nascimento. Não significa que ele tenha sido de fato rejeitado durante a gestação ou ao nascer. É sentimento natural e permanente que o acompanhará ao longo de toda sua vida. Muitas vezes terá a vaga ou forte impressão de que não gostam dele.

O Idealista tem necessidade de apoio e aprovação. O elogio o coloca nas nuvens e a crítica o arremessa para baixo, despertando nele sentimento de frustração, desânimo, quando não, conduzindo-o a um estado depressivo.

A carência afetiva é outra característica dos Idealistas, resultado da ausência de apoio e de segurança na área emocional.

O Idealista, pela insegurança natural diante do mundo exterior, volta-se para dentro de si; sua tendência natural é de desenvolver o mundo interior, as potencialidades interiores, tais como, sensibilidade, imaginação e mundo das idéias.

A sensibilidade é a capacidade que o ser

humano tem de mergulhar dentro das coisas, do coração humano, de navegar em direção ao âmago essencial do ser. Todo verdadeiro artista tem como matéria prima a sensibilidade.

O sofrimento é treino que desenvolve a sensibilidade, a imaginação e o mundo das idéias. É daí que brota a maravilhosa capacidade criativa do idealista.

O Idealista detesta a rotina, enjoando-se facilmente do que faz. Uma Idealista, por exemplo, ao arrumar a casa pode modificar frequentemente a posição dos móveis, com a expectativa de renovar o ambiente e quebrar a rotina.

A mania de perfeição é outra característica do Idealista. Por sua capacidade criativa ele é capaz de sonhar, desejar um mundo novo e maravilhoso a cada instante. Como a realidade é muito distante dos seus sonhos tende a ser pessimista por natureza.

A mania de perfeição gera medo de errar, daí a insegurança e indecisão, que também o caracterizam.

O Idealista muitas vezes deixa para última hora, agindo empurrado pela urgência. Outras vezes age movido pelo entusiasmo ou ainda arrebatado pela paixão.

A emoção e a imaginação são, sem dúvida, a maior riqueza do Idealista. Canalizá-las construtiva e beneficentemente constitui o segredo que faz surgir os heróis, os santos, os grandes empresários, os magníficos artistas e os brilhantes cientistas.

Exercício de Programação mental:

Sente-se ou deite-se numa posição confor-

tável. Não se mexa. Feche os olhos. Preste atenção na sua respiração, no fluxo natural do ar que entra e sai por suas narinas. Fique assim por 10 minutos pelo menos. Quando se sentir bem concentrado tome consciência do que é ser Idealista. Isso facilitará a sua convivência, sendo você um(a) Idealista ou convivendo com um deles. Identifique as características de sua personalidade que estão lhe trazendo dificuldades. Perceba o que pode ser feito. Pela imaginação programe isso na sua mente. Tome consciência de seus pontos positivos, programe-se para desenvolvê-los mais.

O equilíbrio vem de você. Independentemente de ser pragmático ou idealista tenha autonomia, segurança, decisão, autoconfiança, alegria e objetivos saudáveis.

*Parapsicólogo Flávio Wozniack
3336-5896 / 9926-5464*

E-mail: flavio.wozniack@ig.com.br

Curso de Parapsicologia

Esse curso é para você que quer superar traumas, medos, pânico, depressão; libertar-se de mágoas, perdas, estresse, dependências químicas; ter relacionamentos mais harmoniosos; gestações tranquilas e filhos saudáveis; ter mais equilíbrio, harmonia e paz interior.

Início do curso:

29 de março de 2011 às 19h30.

Informe-se:

inscreva-se no 3336-5896 ou 9926-5464



PASTORAL DO SOS MERCÊS

A Pastoral do SOS Mercês passou por completa reestruturação e, em 2010, tivemos 138 atendimentos, tendo a média de 42 minutos por atendimento, 96 horas de atendimento contínuo, representando a média de 4,6 atendimentos por dia. Esta estatística mostra como a comunidade necessita de apoio e de amparo espiritual.

Nos motivos diversos de atendimento, destacam-se o Matrimônio, desajustes na família, drogas e a segunda união, como as principais causas que afetam a paz e tranqüilidade da convivência harmônica.

Esta pastoral está sendo possível graças ao apoio dos Freis Capuchinhos que anunciam nas pregações o SOS FAMÍLIA MERCÊS e o acompanhamento do nosso pároco e diretor espiritual, frei Pedro C. Palma, que nos acompanha passo a passo.

Um de nossos projetos é de comunicar aos leitores de nosso jornal paroquial, o que esta Pastoral pode fazer, em união de objetivos com o projeto de evangelização da paróquia.

José Luiz Tizzot
Equipe SOS Família Mercês

PRECISA DE AJUDA? ORIENTAÇÃO?



ESTÁ PASSANDO POR DIFICULDADES
FAMILIARES, PESSOAIS ?

DESEJA SER OUVIDO, CONVERSAR, DESABAFAR
TER UMA ORIENTAÇÃO SEGURA
PARA O PROBLEMA?

SOS FAMÍLIA MERCÊS

TODAS AS QUINTAS FEIRAS DAS 15:00 às 21:30

ATENDIMENTO GRATUITO

Na sala de atendimento, porta esquerda
de quem entra na Igreja das Mercês

SE VOCÊ CONHECE PESSOAS QUE
PRECISAM DE AUXÍLIO, CONVIDE-AS TAMBÉM

contato: sosmerces@gmail.com
(41) 8407-7200

FATOS DA VIDA PAROQUIAL

Bênçãos de carros

Aos 7 de janeiro de 2011, primeira sexta-feira do ano, os freis capuchinhos realizaram a tradicional bênção dos carros, pessoas e de objetos durante todo o dia, desde às 6h até às 22h. Foi enorme o fluxo de fiéis de toda cidade e região que, gratos, demonstraram carinho e respeito pelos freis capuchinhos e pela paróquia N. Sra. das Mercês. Agradecemos a equipe da Diretran que coordenou o trânsito durante todo o dia, e também aos diversos voluntários que se ofereceram para auxiliar e acompanhar os freis no decorrer do dia. Deus abençoe a todos.

Pastoral da Comunicação

Às 20h de 2 de fevereiro de 2011, realizou-se a primeira reunião do ano da Pastoral da Comunicação. Contamos com a presença do pároco frei Pedro Cesário Palma, dos representantes de pastoral e de movimentos da paróquia e dos que colaboram com o

jornal. Foram analisados e discutidos vários assuntos para melhor andamento de nosso boletim paroquial "O Capuchinho".

Ordenação Diaconal

Às 19h de 19 de fevereiro de 2011, realizou-se a Celebração Eucarística, na qual **Jorge Antonio Ferreira de Andrade** recebeu o Sacramento da Ordem, no grau do Diaconato permanente, pela oração consecratória da Igreja e imposição das mãos de sua Excelência Reverendíssima Dom Moacyr José Vitti, DD. Arcebispo da Arquidiocese de Curitiba.

Palestra Qualidade de vida

De iniciativa da pastoral Amor Exigente, coordenada por Cecília e Mauro Oliveira, aos 14 de março de 2011, às 20h, foi realizada no Centro Pastoral da N. Sra. das Mercês a palestra sob o título "Qualidade de Vida para as famílias", ministrada pelo parapsicólogo Dr. Raimundo Träsel.

Retorno às atividades

Voluntariado: Parapsicologia, Psicologia, Acupuntura, Iridóloga, Bioterapia e outros atendimentos.

SOS Família: Atende às quintas-feiras das 15h às 21h30, no centro terapêutico.

Grupo de Prevenção às Doenças: Reúne-se às quintas-feiras no salão paroquial às 10h.

Grupo dos Sensitivos: Reúne-se às quintas-feiras na sala da torre às 18h.

Amor exigente: Em toda quinta-feira às 20h, no centro pastoral.

Oficina de Oração e Vida: Teve início em 14 de março (segunda-feira), às 19h30, no centro pastoral. Faça sua inscrição na secretaria da paróquia ou pelo telefone 3335-5752.

Pastoral do Idoso: Aos 2 de março, sob a coordenação da Sra. Denize Cecília Tonin Toscan, a Pastoral do Idoso retomou suas atividades com animado encontro festivo.

Catequese: Iniciou das atividades em 15 de março de 2011.

Secretaria da paróquia

MEDICINA CHINESA E A SAÚDE DA MULHER

A medicina tradicional chinesa se fundamenta no funcionamento do organismo humano e sua interação com o ambiente segundo os ciclos da natureza, tratando o ser humano como um todo. Seu conceito é de que **emoções** muito fortes e/ou prolongadas, má **alimentação**, **cansaço** excessivo, falta de repouso, causam o desequilíbrio de nossa energia vital Qi, gerando as patologias.

A **acupuntura** é uma das diversas terapias chinesas que tem como objetivo a prevenção e o tratamento de doenças, através de estímulos em pontos na superfície do corpo que restauram o equilíbrio, harmonizam o movimento de nossa energia vital Qi, trazendo o estado de bem estar e plenitude do ser humano.

É uma técnica praticamente indolor, consiste na aplicação de agulhas específicas (cerca de 10x mais finas que as agulhas de injeção) revestidas por um silicone que proporciona uma aplicação suave. É um método seguro por utilizar-se de agulhas descartáveis e pode ser associado com outros tratamentos.

Atua tanto no tratamento quanto na prevenção de:

- Problemas físicos (dores nas costas, joelhos)
- Emocionais (depressão, estresse)
- Sistêmicos (enxaqueca, má digestão)
- Estética facial e corporal
- Estimulação do sistema imunológico

Acupuntura e as emoções

A interação das emoções com o corpo físico é um aspecto essencial na Medicina Tradicional Chinesa. Cada órgão do nosso corpo possui uma relação energética a uma emoção. Algumas emoções que causam desordem no equilíbrio do nosso organismo:

Raiva, irritabilidade, impaciência: Por sua natureza, esses sentimentos causam desequilíbrio do Qi para a região alta do corpo, o que provoca rosto e olhos avermelhados, **dores de cabeça** e **vertigens**. A raiva também pode fazer o Qi do fígado prejudicar a digestão, geralmente isso ocorre com pessoas que discutem na mesa de refeições ou comem enquanto dirigem. Além de alterar o estado de humor, pode causar distúrbios menstruais ou até mesmo depressão.

Alegria excessiva: Está relacionada com o **coração** que é visto como responsável em proporcionar um local de descanso para o nosso espírito (shen). Uma desordem relacionada à alegria pode parecer estranha, já que a maioria das pessoas deseja o máximo de alegria em suas vidas. Mas quando o entusiasmo ocorre de forma excessiva e súbita podem chegar como um choque para o sistema.

É claro que a **morte de um cônjuge** ou a perda de um emprego é uma fonte significativa de estresse. Porém, um **casamento** ou promoção no emprego, ainda que seja uma ocasião feliz,

também é uma fonte de estresse. Uma pessoa que está constantemente saindo, freqüentando festas e vivendo uma vida de excessos, pode acabar desenvolvendo desequilíbrios do coração como palpitações, **ansiedade** e **insônia**.

A **preocupação**, muito comum em nossa sociedade repleta de estresse, é associada com o baço e os pulmões, que em desequilíbrio faz a pessoa pode apresentar distúrbios digestivos, opressão no peito, problemas respiratórios, **fadiga crônica**, sensação de “transportar o peso do mundo sobre seus ombros”.

Tristeza, frustrações reprimidas, pesar: Afectam principalmente os **pulmões**, produzindo fadiga, falta de ar, choro fácil, opressão e dor no peito, depressão.

Ansiedade e medo: Está relacionada energeticamente com os **rins**. Hoje em dia é comum a ansiedade prolongada ou medo devido às preocupações com o futuro, o que pode esgotar a energia Qi dos rins, o que pode eventualmente levar à fraqueza crônica, fraqueza de unhas e cabelos.

Situações de choque: Especialmente debilitante para os rins e o coração. O estresse crônico oriundo do choque pode ser muito debilitante para o sistema inteiro, causando um efeito duradouro sobre o shen do coração, com palpitações, ansiedade e insônia, e tem grande influência em vítimas da síndrome do **estresse pós-traumático**.

Acupuntura nos sintomas da TPM

Suas causas ainda não são bem conhecidas mas, sabe-se que os seus sintomas podem estar relacionados às alterações bioquímicas dos hormônios, aos hábitos alimentares e ao estresse. Hoje, as mulheres estão encontrando um lugar definido na sociedade. São ativas, empreendedoras e mudaram sua forma de pensar e agir, o que trouxe também os maus hábitos da vida moderna, como o cigarro, o álcool e a vida sedentária.

De acordo com os especialistas, existem vários sintomas de TPM, ansiedade (e suas consequências), compulsão alimentar, depressão nos dias que antecedem a vinda da menstruação, dores e inchaço nos seios, dores de cabeça, dores nas pernas... Enfim, sintomas mensais que incomodam muito. A maioria dos sintomas pode ser minimizada com a acupuntura. Os pontos trabalhados dependem da avaliação energética que é feita em cada caso.

Acupuntura na menopausa

A Menopausa caracteriza-se pelo período de transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, com a diminuição da função ovariana, que pode durar de 2 a 5 anos até o fim da menstruação.

A Medicina Chinesa aponta o gasto de nossa essência, guardada no rim, como o principal fator

desta alteração. Junto a isso, os hábitos alimentares e estresse influenciam positivamente ou negativamente os sintomas. Os principais sintomas são dores de cabeça, cansaço, irritabilidade, ansiedade, depressão, insônia, falta de concentração, calores e sudorese, secura vaginal e alterações intestinais.

A acupuntura é um método complementar que pode ser usado tanto na prevenção quanto no tratamento da menopausa, melhorando a qualidade de vida das mulheres, além de regular o funcionamento do organismo como um todo.



Dra. Roberta Zanicotti Leite Fernandes
Fisioterapeuta e Acupunturista

Acupuntura estética facial e corporal

Envelhecer é um processo natural que ocorre desde que nascemos. A qualidade do envelhecimento está relacionada diretamente com a qualidade de vida à qual o organismo foi submetido. Estresse, exposição demasiada ao sol, hereditariedade, alimentação inadequada ou deficiente, mímica exagerada, fumo, poluição ambiental, ar condicionado, vento, frio, são algumas das principais causas de envelhecimento.

Para a medicina chinesa, sofrimento, tristeza e preocupação geram sobrecargas de energia vital em pontos do organismo, ocasionando nos músculos faciais tensão em excesso ou deficiência de seu tônus, originando assim as rugas.

A acupuntura estética facial melhora a circulação sanguínea local, a oxigenação, o metabolismo, melhora a sustentação da pele e estimula a produção de colágeno e elastina, harmonizando assim os músculos faciais, promovendo um rejuvenescimento facial. Pode ajudar a evitar e suavizar as rugas e marcas do tempo. Pode controlar a oleosidade aliviando a acne.

As agulhas são inseridas na região intradérmica e logo após algumas sessões, observa-se uma melhora no tônus muscular e na circulação local; aumentando a vitalidade da pele e promovendo o rejuvenescimento.

Na estética corporal, a acupuntura atua na flacidez, celulite, estrias. A colocação das agulhas é feita em pontos sistêmicos pelo corpo inteiro e também na região comprometida estimulando a produção de colágeno, melhorando muito o aspecto da pele. São ainda estimulados pontos para promover o funcionamento do intestino, facilitar a digestão, controlar a ansiedade, reduzir o apetite, melhorar a qualidade do sono, etc...

Dra Roberta Zanicotti Leite Fernandes
Fisioterapeuta Acupunturista
Tel: 9997-6747

APEGO

Por que nos apegamos demais a certos objetos, crenças ou hábitos?

Maria era jovem quando ganhou de sua mãe uma estola de pele (Polo Norte). A primeira vez que a usou foi no baile de debutantes quando fez quinze anos. Na década de 1950, a menina-moça usava estola branca e Maria quebrou um paradigma: a sua era cor caramelo. A estola de pele de Maria atraía muito nos bailes e festas de casamento. Por despertar sentimentos de boas lembranças, Maria nunca permitiu jogar fora ou desfazer-se dela.

As traças tentavam atacá-la, mas os saches com pimenta preta protegiam-na. A estola de pele era muito cobiçada porque, além da sua beleza, também aconchegava as amigas da Maria, que a pediam emprestada. A estola de pele também serviu de acessório para a filha da Maria posar para foto de “gente grande”.

Houve época em que um projeto ecológico proibia a matança de animais para a confecção de acessórios e vestuário, calçados e outros objetos de adornos e decoração. Então, a estola de pele (Polo Norte) da Maria, continuou sua vida de itinerante dentro de armários. Se fosse habitante do planeta das estolas de pele, hoje ela poderia ser considerada uma nobre anciã.

Refletindo sobre esse contexto, observamos que foi construída uma história emocional sobre

esse objeto: a estola de pele (Polo Norte) de Maria. Passados muitos anos, como Maria poderia treinar a prática do “desapego” com esse objeto? É fácil? Para muitas pessoas, não!

As crenças e os hábitos do ser humano também têm essa conotação, por quê? Porque envolvem sentimentos e lembranças que mobilizam interiormente a pessoa. Aquele objeto que você guarda ou aquela coisa que você joga fora ou doa é um espelho que reflete o que você sente, pensa e que faz parte da sua vida, revelando sua identidade e sua cultura.

Descobrir porque a pessoa deseja não se des-



fazer de objetos específicos, hábitos e crenças, é conhecer mais sobre si mesma. Algo que pode estar inconsciente, com o exercício de autoconhecimento torna-se consciente. Objetos ou acessórios, como sapatos, roupas, automóveis e artigos de decoração, por exemplo, exteriorizam sua personalidade, tanto quanto são usados para construí-la. Os objetos são como uma espécie de linguagem não verbal que são utilizados para revelar e, ao mesmo tempo, autodefinir o estilo da pessoa. Colocamos etiquetas emocionais nos objetos e a eles somos apegados. Uma xícara não é só uma xícara; nela poderá estar contida a lembrança daquela tia. Assim, em objetos construímos nossas histórias emocionais.

E quando o apego se torna obsessão? Nesse sentido, a pessoa busca fazer análise ou psicoterapia e nela descobre o sentido simbólico daquele apego e dele se desfaz quando o assunto emocional está resolvido. Isso faz parte do processo. No lugar do vazio, novas coisas, objetos, crenças e hábitos poderão preencher sua visão de mundo e sua vida, proporcionando-lhe novas oportunidades.

Rosecler Schmitz
Psicóloga Clínica
CRP-08/10 728
Cel.: (41) 9601 6045

CURITIBA EM FESTA

Curitiba está em festa, porque 11 de seus filhos receberam o Sacramento da Ordem do 1º grau: O Diaconato.

De fato, é bênção para a Igreja e povo de Curitiba, porque acolhem esses novos diáconos, com muita alegria e com a certeza de que Deus abençoa a cada um, em suas Comunidades, no que se propõe a fazer: “*Servir a Igreja e o povo de Deus, com muito amor e dedicação, promovendo a dignidade humana, a justiça e a paz que todos esperam e anseiam*”.

Os 11 neodiáconos são os seguintes:

• **Antonio Evandro Pilatti:** Foi ordenado às 19h de 5 de fevereiro, pela imposição das mãos de Dom João, Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia de São Pedro no Umbará.

• **Walter Saraiva:** Às 9h de 6 de fevereiro, foi ordenado pela imposição das mãos de Dom João Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia de Santana no Campo de Santana.

• **Irineu Luginieski e Márcio Domingos Gardin** foram ordenados às 19h de 11 de fevereiro, ambos pela imposição das mãos de Dom Moacyr J. Vitti, Arcebispo de Curitiba, na mesma Paróquia, N. Sra. da Piedade em Campo Largo.

• **Sérgio Hércules:** Às 19h de 12 de fevereiro recebeu o diaconato pela imposição das mãos de Dom Rafael Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia S. Madalena Sofia Barat no Bairro Alto.

• **Hager Manochio Filho** recebeu a ordenação diaconal às 10h de 13 de fevereiro, pela imposi-

ção das mãos de Dom Moacyr J. Vitti, Arcebispo de Curitiba, na Paróquia São Pio X no Seminário.

• **Dimas Albertino Santos** que foi ordenado no dia 19/02 às 9h, pela imposição das mãos de Dom Rafael Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia Maria Mãe da Igreja no Bairro Alto.

• **Jorge Antonio Ferreira de Andrade** foi ordenado às 19h de 19 de fevereiro, pela imposição das mãos de Dom Moacyr J. Vitti, Arcebispo de Curitiba, na Paróquia Nossa Senhora das Mercês no bairro Mercês.

• **Joelson Arazevski Ferreira** recebeu a ordenação diaconal às 19 de 20 de fevereiro, pela imposição das mãos de Dom Rafael Biernaski, Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia S. Pedro Apóstolo em Itaperuçu.

• **Leonide Dias da Silva** foi ordenado às 16h de 26 de fevereiro, pela imposição das mãos de Dom Rafael Biernaski, Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia Santa Cândida no Colombo.

• **José Carlos Cervi** receberá, às 19h de 5 de março, a ordenação diaconal das mãos de Dom Rafael Biernaski, Bispo auxiliar de Curitiba, na Paróquia Santa Bertila no Bairro Alto.

O serviço dos diáconos na Igreja é documentado desde os tempos apostólicos. O ministério do diácono é sintetizado pelo Concílio Vaticano II pelas três dimensões: “Diaconia da liturgia, da palavra e da caridade”. Deste modo se exprime a participação diaconal no único e tríplice múnus de Cristo no ministério ordenado.

O diácono “é mestre, enquanto proclama e esclarece a palavra de Deus; é santificador enquanto administra o sacramento do Batismo, da Eucaristia e os sacramentais, participa da celebração da S. Missa, em veste de “ministro do sangue”, conserva e distribui a Eucaristia; é guia enquanto é animador de comunidade ou setor da vida eclesial”. Assim o diácono assiste e serve aqueles que presidem a cada liturgia, vigia sobre a doutrina e guia o Povo de Deus: os Bispos e os presbíteros.

A primeira ordenação de que temos notícia é a dos sete primeiros diáconos, descritos nos Atos dos apóstolos 6, 6, da seguinte forma: “Eles foram apresentados aos apóstolos, que oraram e impuseram as mãos sobre eles”.

Portanto, a diaconia não é algo que venha da vontade humana e sim de Deus, pois é Ele quem que, através do Espírito Santo e no amor de Cristo Jesus, distribuí os dons a quem e como melhor lhe apraz, em vista de seu Povo.

O SAV (Serviço de Animação Vocacional) da Igreja das Mercês se une à Igreja de Curitiba e à do mundo inteiro nesta ocorrência tão bela. Felicita e acolhe os Neodiáconos, desejando-lhes que cumpram no que eles acreditam, dando testemunhos de vida e amor, bem como promovendo cada ser humano à dignidade de filhos amados de Deus.

Jorge A. F. de Andrade
Coordenador do SAV

ENXAQUECA E ACUPUNTURA

A enxaqueca é causada por alteração hormonal e química no cérebro. A dor varia de três horas a três dias, podendo ser sentida nos diferentes locais da cabeça, seios da face, nuca, e dentes. Pode ser tão intensa que a pessoa precisa se isolar no escuro e no silêncio. Afeta também o estado emocional causando intensa irritação, angústia e até mesmo depressão. A maioria das crises cessa com o sono ou após o vômito, porém o paciente sente indisposição para realizar atividades físicas ou mentais.

Sintomas que acompanham a enxaqueca:

- **Estase gástrica intestinal:** enjôos, vômitos, azias e falta de apetite.
- **Fotofobia:** dificuldade de ficar em locais muito claros, assistir televisão, ler, ou focar objetos brilhantes. Sempre vem acompanhado de congestão ocular (olhos vermelhos) e lacrimejamento.
- **Fonofobia:** incômodo com qualquer tipo de barulho, preferindo sempre o máximo de silêncio.
- **Congestão nasal e coriza:** associado com a crise de enxaqueca, algumas pessoas apresentam entupimento do nariz e coriza, parecendo ser resfriado, rinite ou outro tipo de alergia. Isso ocorre devido à dilatação dos vasos sanguíneos nasais, e costumam cessar após a crise.
- **Edema nos olhos e na face:** em função da retenção de líquidos devido à alteração no equilíbrio homeostáticos de águas e sais minerais.
- **Dor na face e no couro cabeludo:** apresentam normalmente hipersensibilidade ao simples toque na cabeça ou face. Nesses casos, não é recomendado massagens.
- **Alterações no estado emocional:** antes da crise podem apresentar estado de euforia ou humor alterado, por causa da relação de uma região do centro cerebral que envolve as emoções e sensação de dor.
- **Distúrbios da memória e da concentração:** ocorrem pela diminuição de dopamina no cérebro, afetando a memória e o raciocínio.
- **Pânico:** alguns sintomas como medo de morrer, tonturas, náuseas, formigamentos, sudorese excessiva, dores no peito que se confundem com a síndrome do pânico.
- **Disfunção intestinal:** podem apresentar diarreia que passa com o final da crise.

Algumas causas possíveis de enxaqueca:

- **Alteração na coluna e má formação craniocervical:** alteração na coluna cervical por má postura, artrose, espondilolistese, entre outras, pode gerar dores pela compressão de inervações presentes na coluna fazendo com que essas dores sejam irradiadas para a cabeça. Más formações congênitas craniocervical podem afetar o cérebro e a hemodinâmica cerebral, por fazer interrupção parcial do plexo venoso causando redução na pressão do cérebro ou compressão das artérias diminuindo o suprimento sanguíneo, causando as dores de cabeça ou enxaqueca.
- **Alimentação:** algumas substâncias encontradas em certos alimentos podem causar alergia ou

alterar o tônus dos vasos que desencadeiam a enxaqueca. As principais substâncias são: tiramina, fenilalanina, e os alimentos são: queijos, frutas cítricas, banana, carne seca, cereais, feijão, pizza, chá, cafeína, chocolate, vinho tinto, cerveja, entre outros.

Tratamento com acupuntura

Para o tratamento de enxaqueca com acupuntura, assim como para os demais, realiza-se na primeira sessão a avaliação completa sob a ótica da medicina oriental. São investigados aspectos relativos a alimentação, urina, sede, intestinos, estômago, além de fatores de origem emocional. Após a avaliação inicial, determina-se o conjunto de pontos a serem manipulados através das agulhas.

De maneira geral, as sessões são realizadas uma vez por semana, porém cada diagnóstico determina a frequência dos atendimentos e a duração do tratamento. Se for constatado que a enxaqueca provém de outras alterações diagnosticáveis, o tratamento com acupuntura é associado a profissionais de outras áreas da saúde. No caso de alterações de coluna, por exemplo, o paciente é orientado a procurar um ortopedista para exames complementares, e depois provavelmente será encaminhado ao trabalho de reabilitação ortopédica conforme o caso (RPG, fisioterapia, pilates, osteopatia, etc.).

O papel da acupuntura

Trabalha no sistema inibitório descendente que é denominada supressão da dor.

A serotonina é elevada provocando bem estar e alívio da dor.

Libera endorfinas dando sensação de relaxamento.

Pode ser utilizada durante as crises e fora das crises como prevenção.

Estatística de tratamento de dores de cabeça e enxaqueca com a acupuntura:

Em 123 casos de dor de ca-

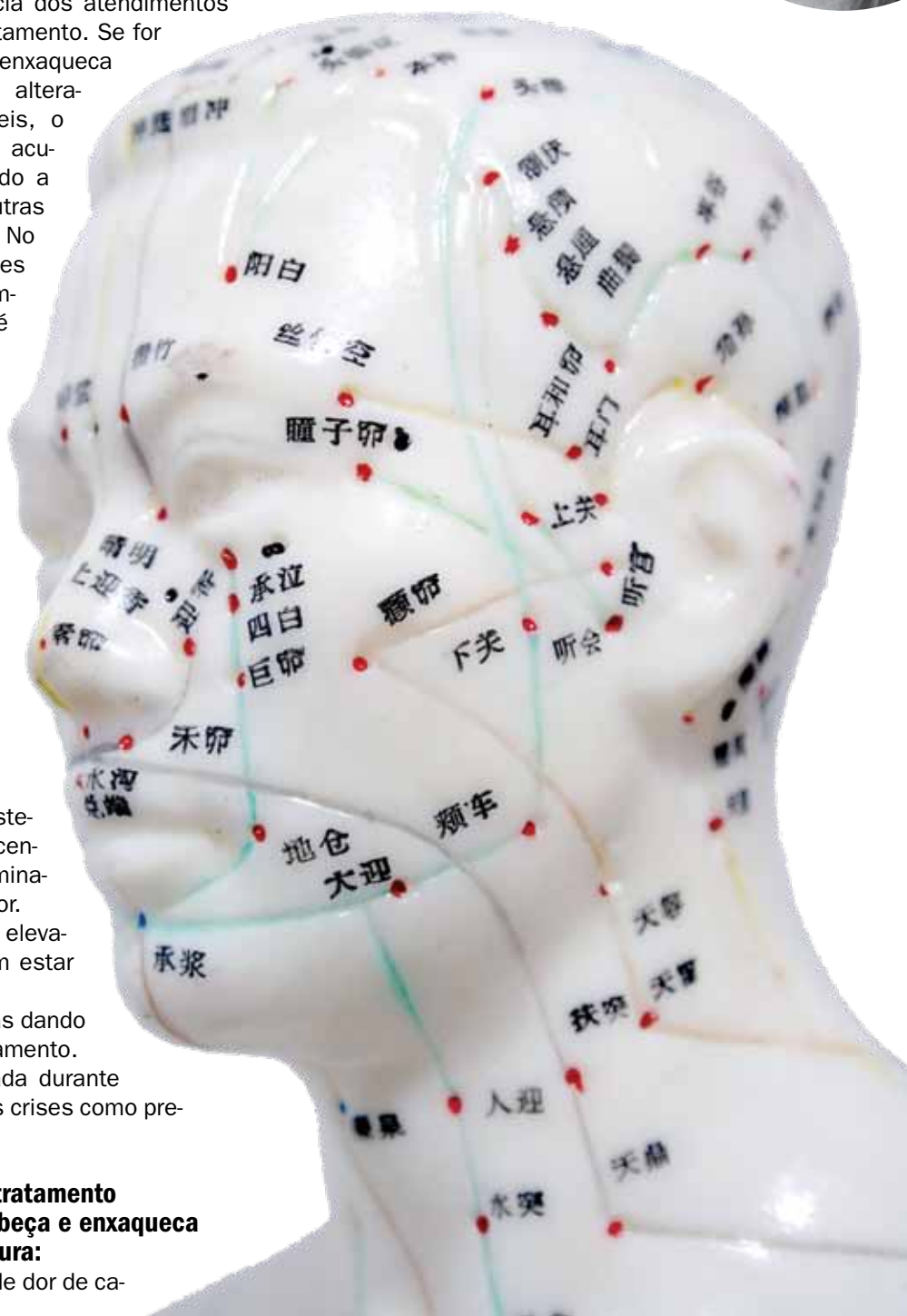
beça severa, 105 obtiveram total recuperação ou efeito marcante, 11 obtiveram melhora e apenas 7 não conseguiram resultados significantes. Então, o grau de efetividade foi de 94,3% (fonte: *Liaoning journal of traditional chinese medicine*, 11 1983). Existem vários outros estudos científicos comprovando a efetividade do tratamento com acupuntura nas dores de cabeça e enxaqueca.

Alessandra Bannwart

Crefito: 32912-F

Clínica Contato: Fernando Simas, 221

Fone: 3234-1616



O CAPUCHINHO CATEQUIZA

Catequizandos, vamos desvendar o tema e o lema da Campanha da Fraternidade 2011! Ordene as letras. Forme cada palavra. Leia e pratique o que descobrir:

TEMA

RETARFDINEDA E A DAIV NO NELPAAT

LEMA

"A CÇOÃRIA GEEM EM DOESR DE PTOAR"

PARA REFLETIR...

Será que nós mesmos estamos cuidando da Criação como deveríamos?

Você acha que Deus está feliz com as suas atitudes?

Você faz alguma coisa para melhorar ou preservar o que ganhamos gratuitamente Dele, e se preocupa com o que vamos deixar para as gerações futuras?



ORAÇÃO DA CF 2011

Senhor Deus, nosso Pai e Criador.

A beleza do universo revela a vossa grandeza, a sabedoria e o amor com que fizestes todas as coisas, e o eterno amor que tendes por todos nós.

Pecadores que somos, não respeitamos a vossa obra, e o que era para ser garantia da vida está se tornando ameaça.

A beleza está sendo mudada em devastação, e a morte mostra a sua presença no nosso planeta.

Que nesta quaresma nos convertamos e vejamos que a criação geme em dores de parto, para que possa renascer segundo o vosso plano de amor, por meio da nossa mudança de mentalidade e de atitudes.

E, assim, como Maria, que meditava a vossa Palavra e a fazia vida, também nós, movidos pelos princípios do Evangelho, possamos celebrar na Páscoa do vosso Filho, nosso Senhor, o ressurgimento do vosso projeto para todo o mundo.
Amém.

QUARESMA: MELHORAR A SI MESMO ALIMENTO DO CORPO E DA ALMA

Por causa da minha profissão (nutricionista) sempre penso no alimento que é ingerido para cumprir diferentes funções no organismo. Seu processamento (digestão, absorção) transforma em substância simples pelo organismo e faz com que chegue às células energia para movimentar este corpo mantendo-o vivo.

Este alimento do corpo era uma sementinha nas mãos do agricultor que plantou e cuidou até a safra. E nós que o compramos e transformamos para colocar na mesa e assim alimentar o corpo, de forma a dar continuidade à vida.

Mas, e o alimento da alma? Este também era semente que alguém plantou e colheu e foi transformado pela bondade do Deus da vida.

Questiono: Como estou nutrindo o corpo e selecionando os alimentos que garantem a saúde, será que tenho procurado o melhor ali-

mento para suprir estas funções vitais?

E o alimento da alma? Que alimento procuro para nutrir a vida de fé? Como está a higiene do meu prato para receber o alimento da alma?

Durante a quaresma procure refletir sobre qual alimentação você deverá dar a seu corpo e à sua alma. Faça o propósito de nutrir bem tanto o corpo como a alma.

Não somente durante a quaresma, mas, durante toda sua vida procure selecionar os nutrientes adequados para seu corpo. Mas, não esqueça que deverá também alimentar sua vida de fé com a leitura e a reflexão da

Palavra de Deus, com a confissão para restaurar a pureza de coração e com o Banquete Eucarístico, que nos alimenta para a vida eterna.

Elisete Tortato
Catequista / coordenadora
PNS Mercês

