



O LIXO QUE PRODUZIMOS



Foto: Divulgação

DECRETO



**Como será o Ano
Santo da Misericórdia
na Arquidiocese**

pág. **3**

COMUNIDADES



**Paróquia Cristo
Redentor, da Vila
Redenção**

pág. **4**

EM DIÁLOGO



**Alimentação saudável
com base no Guia
Alimentar**

pág. **7**

POR UMA CONVERSÃO ECOLÓGICA



DOM WASHINGTON CRUZ, CP
Arcebispo Metropolitano de Goiânia

Com estas palavras, “salvaguardar as condições morais de uma autêntica ecologia humana”, São João Paulo II apresentou as urgências da questão ambiental, dentro do contexto mais amplo dos dramas sociais refletidos na Carta Encíclica *Centesimus Annus*. Na audiência geral do dia 17 de janeiro de 2002, durante a qual proferiu a sua Catequese ecológica, o então papa foi ao âmago da questão: decifrou e definiu o que seria o reinado do homem sobre a terra e sobre a criação já proclamado pelo padre capadócio, São Gregório de Nisa, na Carta *De hominis opificio* (A criação do homem). O homem “criado à imagem daquele que governa a terra” (São Gregório) deve exercer um domínio que “não é absoluto, mas ministerial” (São João Paulo II).

O tema da presente edição do *Encontro Semanal* convida à reflexão mais ampla. Insere no horizonte da análise não apenas do emprego de técnicas educativas em vista do controle da produção de lixo pelas famílias e empresas, mas, também, invoca uma reflexão mais profunda. Como Igreja, devemos procurar recuperar sempre o sentido original das atitudes humanas, fundado na fé, na sagrada tradição, no horizonte da espiritualidade. O homem, exercendo sua atividade ministerial, postura que denota o autêntico senhorio sobre os bens criados, deve se ver como verdadeiro anjo da criação. Isso implica a busca por superar uma ruptura ética que os sistemas alicerçados nos lucros a qualquer preço terminaram infundindo na mentalidade: a ideia de que a natureza é um recurso. Não é um bem. É propriedade. Não é irmã. É serva a ser explorada, dominada, expropriada.

No fundo, a atitude destruidora e irresponsável da natureza constitui-se num pecado social grave. Poluindo as águas, devastando as matas e florestas, tornando o ar irrespirável, produzindo milhões de toneladas de lixo sem a devida preocupação com sua racional reciclagem, o homem, de anjo da criação, torna-se seu algoz. Isso reflete, numa perspectiva teológica mais profunda, um perigoso afastamento de Deus Criador, uma postura quase ateísta, uma concepção *niilista* e vazia da existência humana, agora reduzida apenas à dimensão material e econômica. Ou seja, o massacre da natureza é uma afronta ao próprio Deus que a criou.

Em tempos de Advento, a Igreja se prepara para a celebração da Encarnação do Verbo Divino na história humana: um filho nos foi dado, um menino nasceu para ser sinal de contradição e de salvação para muitos. Cristo redime a história por sua vida, paixão, morte e ressurreição. Paga com sua vida, segundo os desígnios do Pai, o alto preço para que toda a humanidade, olhando para a manjedoura e para a Cruz, alcance a verdadeira estatura de filhos e filhas de Deus Pai. O mundo está sendo maltratado pela ganância dos filhos de Deus. Todos são convocados para uma verdadeira e profunda conversão, mudança de paradigmas, alteração do modo de pensar e de conceber sua presença nas cidades e nos campos, nas indústrias e nas matas, na exploração dos rios e dos minérios. Uma profunda conversão é necessária, que dê conta de frear a produção de lixo em larga escala. Que consiga educar as mentalidades para que o cuidado com as sobras tenham uma destinação social digna.

Que Maria, zelosa da vida do Filho amado de Deus Pai, eduque o ser humano de nosso tempo para a obediência aos desígnios de Deus para a vida de toda a humanidade.

Editorial

“A ira de Deus dura um instante, ao passo que a sua misericórdia é eterna” (*Misericordiae Vultus*)

Na terça-feira, 8 de dezembro, Solenidade da Imaculada Conceição de Nossa Senhora, será aberto o Ano da Misericórdia, proclamado pelo papa Francisco. Na Arquidiocese de Goiânia, será no dia 20, do corrente mês, com a abertura da Porta Santa na Matriz de Campinas. A partir daí, uma programação especial “vai levar todo o rebanho desta Igreja particular a viver com alegria e intensidade este tempo de graça”, conforme decreto do Arcebispo de Goiânia, Dom Washington Cruz (pág. 3).

Nesta edição, apresentamos uma reportagem especial sobre práticas de redução de lixo doméstico, em sintonia com a Carta Encíclica do papa Francisco, *Laudato Si'*. É sabido que há inúmeras formas de reciclar e reutilizar, mas o avanço só acontece mesmo quando partimos para a redução. Só dessa forma consumimos menos. O meio ambiente agradece. Confira também os principais momentos da Viagem Apostólica do papa Francisco à África; o Encontro Arquidiocesano de Catequese, que aconteceu no último fim de semana e a Leitura Orante do 3º Domingo do Advento.

Boa leitura!

HORA DA GRAÇA 2015

No próximo dia 8, ao meio-dia, Solenidade da Imaculada Conceição, a Paróquia Nossa Senhora Rosa Mística, no Setor Bueno, vai celebrar a Hora da Graça 2015. Já a Paróquia Nossa Senhora de Fátima, do Setor Aeroporto, vai celebrar às 11h (reza do terço e confissões) e ao meio-dia (celebração eucarística). Na celebração da Paróquia Rosa Mística haverá a reza do terço, seguida do cântico do ofício de Nossa Senhora, e adoração ao Santíssimo Sacramento, que ao final, em belo ostensório, percorre a Igreja. A tradicional devoção aconte-



ce todos os anos e traz bênçãos espirituais e materiais. Participe!

Reunião Mensal de Pastoral



12 de dezembro de 2015

8h30 às 12h30, CPDF



Paróquia Cristo Redentor, da Vila Redenção

“A descentralização da paróquia e a consequente valorização das pequenas comunidades deveriam ser a grande missão da Igreja que busca desenvolver a cultura da proximidade e do encontro” (Documento 100, CNBB)

FÚLVIO COSTA

Instalada nas proximidades da Maternidade Dona Íris, na Vila Redenção, a Paróquia Cristo Redentor, desmembrada da Paróquia Santo Antônio, do Setor Pedro Ludovico, foi erigida em 28 de fevereiro de 1968, pelo então arcebispo Dom Fernando Gomes dos Santos. Dois anos antes, chegava ali, em 1966, o padre Nilo Pisaneschi e em 1967, a vila recém-criada era entregue à comunidade. Esse sacerdote, que hoje está na Paróquia Sant’Ana, em Inhumas (GO), escolheu o nome do padroeiro, Cristo Redentor, em homenagem à nascente Vila Redenção.

Dona Ilídia Rosa de Miranda, 81 anos, lembra-se muito bem dessa época. Ela chegou em 1967, três meses antes de a vila ser inaugurada.



Sr. José Conceição e dona Ilídia relembram história da paróquia com Pe. Félix

“Reuníamos-nos numa quadra, que havia no lugar da igreja antiga, construída para acomodar todas as atividades da comunidade como missas, catequese, reuniões. Lembro que não éramos muitos, apenas um pequeno grupo de fiéis”. Sr. José Conceição da Silva, 84 anos, chegou à paróquia em 1974, período em que a comunidade já se reunia em um salão da Prefeitura Municipal, que ficava ao fundo da quadra. A partir desse ano, o monse-

nhor Jean Biraud começou a organizar as pastorais e fundar as que não existiam: dízimo, catequese, liturgia. “Nós tínhamos também uma equipe que entregava cestas básicas para as pessoas mais carentes das comunidades”, relembra Sr. José.

O frei Davi trabalhou um ano na comunidade e, em 1970, o monsenhor Jean assumiu a paróquia. “Naquela época estávamos começando, a estrutura era precária, as dificuldades eram muitas, inclusive eu pouco sabia falar português, mas a comunidade tinha uma união muito forte, era uma família de verdade, em que todos se conheciam e se ajudavam, por isso conseguimos crescer”, comenta o monsenhor que permaneceu na paróquia por 42 anos. “A nossa Igreja foi visitada por três arcebispos no



Fachada da antiga igreja matriz, construída em 1968 e usada até novembro deste ano

período em que eu fui pároco: Dom Fernando, Dom Antonio e Dom Washington e todos deixaram lá este padre estrangeiro que, como o profeta Jeremias, nem sabia falar muito bem, mas nenhum deles se esqueceu de aumentar a carga pastoral, pois eu ainda cuidava das comunidades do Vale das Pombas, Cepaigo, Nossa Senhora da Guia e até de Aparecida de Goiânia”, declarou ao *Encontro Semanal*.

Nova igreja para o Povo de Deus

Hoje a paróquia sente a necessidade de investir na formação cristã e humana das famílias. De acordo com o atual pároco, padre Felice Pinelli, há muitos casais e famílias que participam das pastorais e movimentos,



Missa de Dedicção da nova igreja matriz, presidida pelo bispo auxiliar de Goiânia, Dom Levi Bonatto

mas a dificuldade está em organizar e estruturar uma pastoral específica que atenda aos casais. “Queremos dar um atendimento personalizado às famílias, com visitas às casas e ajuda a essas pessoas que não são poucas em nossas comunidades e precisam da nossa presença”.

O padre também disse observar com preocupação a catequese. “As

nossas comunidades estão sofrendo diminuição no número de catequizandos. Talvez porque as famílias já não se preocupam com a formação cristã dos filhos, devido também à sua falta de formação; o certo é que nós precisamos nos posicionar melhor sobre essa situação. Para isso, nós investimos na catequese de crianças, jovens e adultos”.

Diante dos desafios, o padre Félix destaca que a beleza da comunidade paroquial está na participação ativa dos fiéis. “Não é uma comunidade



Pe. Félix com Mons. Jean Biraud, na missa de inauguração da nova igreja matriz



Fachada da nova igreja matriz, inaugurada no dia 22 de novembro

numerosa, mas os que participam são atuantes no dízimo, nas festas, nas celebrações, nas pastorais. Esse é um valor muito grande da Paróquia Cristo Redentor”. Favorece a participação, segundo o pároco, a cultura de corresponsabilidade que se criou da paróquia. “Não tomamos nenhuma decisão sem a participação da comunidade, de modo que essa atitude cria laços de confiança e corresponsabilidade entre todos os membros. Isso transforma os meros executores em construtores de uma paróquia em comunhão com a Arquidiocese de Goiânia e a Igreja do Brasil”.

Em tempo, no dia 22 de novembro, a paróquia inaugurou a nova

igreja matriz com a missa de dedicação presidida pelo bispo auxiliar, Dom Levi Bonatto. Foi um momento histórico na vida paroquial registrado por este jornal (edição 80).

INFORMAÇÕES

Missas

Domingo: 8h e às 19h
3ª e 6ª-feira, 19h30

Pároco

Pe. Felice Pinelli (Pe. Félix)

Tel.: (62) 3278-8382

End.: Rua R-7, s/n – Vila Redenção – CEP: 74845-730

Espaços Planejados. com instalações modernas e confortáveis...

O Colégio Agostiniano possui três Unidades:

- Unidade I – Educação Infantil e Ensino Fundamental I
- Unidade II – Ensino Fundamental II
- Unidade III – Ensino Médio

Ensino integral e regular

Educação Infantil

Infantil I, II e III

Ensino Fundamental

1º ao 5º ano

Ensino Médio

1º, 2º e 3º séries



Colégio Agostiniano
Nossa Senhora de Fátima



Av. K, nº 108, St. Aeroporto
Goiânia/GO



62 3213 3022



www.agostiniano.com



colégioagostiniano@hotmail.com



Colégio Agostiniano



Colégio Agostiniano

Reduzir é a melhor solução

TALITA SALGADO

Você já parou para pensar no quanto de lixo que você gera diariamente? Desde aquele papel de balinha, o lixo gerado em casa e o lixo que você produz no trabalho e na rua? Segundo dados do Plano Estadual de Resíduos Sólidos, cada habitante de Goiânia gera em média 1 kg de lixo por dia. Sabendo-se que essa população ultrapassa 1,2 milhão de pessoas, já dá para imaginar quanto lixo é gerado apenas na capital. Estima-se que o Estado de Goiás gere cerca de 4 mil toneladas de resíduos por dia. Mas, é preciso entender um pouco o que se entende por resíduos sólidos,

cujas classificação é extensa. Segundo a lei 12.305 (BRASIL, 2010) resíduos sólidos urbanos (RSU) são os domiciliares, os da limpeza urbana e os de estabelecimentos comerciais e prestadores de serviço quando equiparados aos resíduos domiciliares pelo poder público. A disposição final de 76% desse material é o lixão. Nesta matéria procuramos nos restringir ao lixo doméstico.

Para a maioria das pessoas, o lixo se torna problema apenas quando ocorrem transtornos na coleta, e os sacos se acumulam na porta de casa. Ou quando o ambiente está demasiado cheio de coisas e é preciso uma organização e limpeza urgente. Papa Francisco, na Encíclica *Laudato Si*, ressalta

que devemos cuidar da casa comum, nosso planeta, nossa cidade, e aqui vamos começar destacando de que modo o que fazemos dentro de casa pode refletir na nossa casa comum.

A prof.^a mestre no Curso de Engenharia Ambiental da Pontifícia Universidade Católica de Goiás e especialista em Tratamento e Disposição Final de Resíduos Sólidos e Líquidos pela Universidade Federal de Goiás, Adjane Damasceno de Oliveira, nos indica por que é fundamental que exista uma consciência na geração do lixo. Ela ressalta que o modelo econômico em que vivemos incentiva o consumismo, o que requer aumento na demanda de produção de bens e serviços, e esses fatores, aliados ao

crescimento populacional, resulta na geração de quantidade cada vez mais alta de resíduos sólidos. Porém, o meio ambiente não consegue absorver todo o resíduo gerado.

Muitas vezes temos a tendência a nos preocupar com o destino final do lixo, o impacto negativo dos lixões, as formas de reciclagem, entre outras. Mas, a professora destaca que a preocupação deve ser com a origem do lixo, como embasa a Lei Federal 12.305/2010, que afirma que, no gerenciamento dos resíduos sólidos, deve-se observar a seguinte ordem de prioridade: não geração, redução, reutilização, reciclagem, tratamento e disposição final ambientalmente adequada dos rejeitos.

ENTREVISTA

Com a Prof.^a Adjane D. de Oliveira



Por que é importante reduzir o lixo doméstico?

A redução do resíduo doméstico reduz também os impactos causados pelos resíduos, como por exemplo, a poluição do solo e da água, e diminui os custos associados à gestão adequada que envolve desde a coleta até a disposição no aterro sanitário. Vale ressaltar que a maioria dos municípios goianos não possui aterros sanitários, ou seja, em muitos locais, os resíduos gerados não têm destinação correta.

Como o consumo consciente contribui para essa redução?

A redução do volume de resíduos gerados tem ligação com o consumo consciente, uma vez que, nossos hábitos de consumo definem a quantidade e a diversidade dos resíduos que geramos. Além disso, esse consumo consciente é uma forma de atuarmos como agente transformador da sociedade, visto que os bens e/ou serviços são produzidos para nosso consumo. Se mudamos nossos hábitos de consumo, quem produz terá que adaptar esse modo de produção para adequar-se à necessidade do mercado consumidor, ou seja, nós. Além disso, temos que buscar um equilíbrio en-

tre nossa satisfação pessoal e a sustentabilidade ambiental do planeta.

Que atitudes as pessoas devem adotar?

A redução de resíduos sólidos envolve a mudança de hábitos. Pequenos hábitos diários podem contribuir para isso, dentre eles realizar a coleta seletiva, que consiste basicamente em separar o que

possui valor econômico do resíduo que nós geramos para que possa ser reciclado e retorne à cadeia produtiva como matéria-prima. Desse modo, além de reduzir a produção de resíduos, contribui-se para a diminuição da exploração dos recursos naturais. A educação ambiental é o caminho para a mudança de hábitos da sociedade, pois, assim, as pequenas atitudes tomarão proporções que poderão fazer a diferença na geração diária de resíduos. Vale ressaltar que o exemplo é uma ótima forma de educação ambiental.

Qual o impacto do lixo para o meio ambiente?

Os resíduos, quando não possuem um gerenciamento adequado, podem poluir o solo, as águas subterrâneas e superficiais, principalmente pelo líquido resultante da decomposição da matéria orgânica que o compõe: o chorume. Além disso, os resíduos são fontes geradoras de gases, também resultantes dessa decomposição, dentre eles o metano, que é considerado um gás de efeito estufa. Ademais, tem-se envolvidas a poluição visual e a poluição do ar seja pelos gases gerados pela decomposição seja pela queima do resíduo que é

uma prática realizada com frequência para redução de volume.

O lixo é um problema ambiental e também social?

A disposição inadequada de resíduos gera passivos ambientais em todo o mundo. Tanto a quantidade quanto a diversidade dos resíduos vêm sendo alteradas, o que resulta em resíduos cada vez mais complexos inseridos no meio ambiente que não consegue absorvê-los. Existem materiais que permanecem por longo tempo no ambiente, acumulam-se na água, no solo, nos sedimentos e até no nosso organismo. O gerenciamento adequado dos resíduos influencia também na questão da saúde pública, além de envolver a vertente social, na qual temos um cenário que precisa de atenção, que é a inclusão social dos catadores dos materiais recicláveis, inclusão esta, inclusive, prevista em legislação nacional.

O que pode e deve ser reutilizado ou reciclado?

Existe uma série de materiais que podem ser reutilizados, dentre eles os produtos e sacolas retornáveis. Carregar uma sacola na mochila, na bolsa, no carro, na moto ou na bicicleta é uma forma de sempre reutilizar a sacola retornável e evitar a utilização de sacolas plásticas, reduzindo a geração de resíduos. Papéis, plásticos, metais, resíduos eletroeletrônicos, pilhas, baterias, lâmpadas são exemplos de materiais que podem ser reciclados, ou seja, são transformados em matéria-prima e retornam para a cadeia produtiva. Existe uma diversidade de resíduos que apresentam valor agregado para reciclagem; o que falta, às ve-

zes, é tecnologia para realizar a recuperação do valor econômico do que se tornou resíduo. Assim o que é resíduo pra nós, pode ser fonte de renda para outros.

Onde não existe a coleta seletiva, o que pode ser feito?

Pode-se verificar se há uma cooperativa ou associação de catadores interessado em comprar o material separado. Caso não haja interesse em venda, realizar a doação. Mas o passo mais importante é ainda a redução. Além disso, os municípios devem elaborar os planos municipais de gestão integrada de resíduos sólidos, e nestes, deve ser realizado o estudo da viabilidade de implantação da coleta seletiva. O papel do cidadão é participar desse planejamento e exigir ações que busquem melhorias no destino dado aos resíduos gerados.

Dicas para reduzir a produção de lixo doméstico

- planejar as compras para evitar desperdício de alimentos
- escolher produtos com menos embalagens ou que contenham refil
- utilizar embalagens retornáveis
- separar e reciclar papéis, vidros, plásticos e metais
- utilizar sacolas retornáveis para fazer compras
- realizar a compostagem da matéria orgânica gerada em casa transformando-a em adubo
- consertar em vez de descartar
- fazer doação de roupas e calçados, entre outros, para que possam ser reutilizados por outras pessoas

Atualmente estão ocorrendo as audiências públicas; em Goiânia será realizada audiência no dia 16/12/2015. Além disso, o Plano Estadual de Resíduos Sólidos de Goiás (PERS) está em consulta pública e até o dia 16/12/2015 o cidadão pode acessar as informações e enviar sugestões, opiniões, críticas pelo site <http://www.secima.go.gov.br>

Francisco leva amizade e esperança ao continente africano



De 25 a 30 de novembro, o papa Francisco realizou a 11ª Viagem Apostólica de seu pontificado. Com sua primeira visita à África, ele já

esteve em quatro continentes. A exceção é a Oceania. O *Encontro Semanal* traz os principais momentos da viagem ao Quênia, Uganda e República Centro-Africana.

■ MUNGU ABARIKI QUÊNIA! DEUS ABENÇOE O QUÊNIA!



Fotos: Divulgação

Essa foi a frase que o papa tuitou logo após ser recebido na capital Nairóbi, pelo presidente do Quênia, *Uhuru Kenyatta*, no primeiro

dia de sua viagem à África. Francisco foi acolhido com danças tradicionais, cantos modernos e muitos trajes coloridos. Nesse mesmo dia, ele pediu autêntica preocupação com os pobres. “Peço-vos, de modo particular, que manifesteis uma autêntica preocupação com as necessidades dos pobres, as aspirações dos jovens e uma distribuição justa dos recursos naturais e humanos com que o Criador abençoou o vosso país”.

■ NÃO USAR A RELIGIÃO PARA JUSTIFICAR ÓDIO E VIOLÊNCIA

Na Nunciatura de Nairóbi, o papa presidiu um Encontro Ecumênico e Inter-religioso, no dia 26, com a presença de líderes das diferentes confissões cristãs (anglicana, evangélica, metodista, pentecostal e outras) e das diversas crenças religiosas professadas no país. “A religião jamais deve ser usada para justificar o ódio e a violência”, advertiu Francisco em

seu discurso e lamentou que muitas vezes, “os jovens se tornam extremistas em nome da religião para semear discórdia e terror, para dilacerar o tecido das nossas sociedades”. Na manhã desse mesmo dia, o papa celebrou uma missa para cerca de 1 milhão de pessoas, na qual ele disse que “a saúde de qualquer sociedade depende da saúde das famílias”.

■ CATEQUISTAS, MESTRES DADOS POR JESUS

Francisco chegou no dia 27 a Uganda, e declarou estar ali para comemorar os 50 anos da canonização dos mártires daquele país, feita pelo papa Paulo VI. Após encontro com autoridades, ele esteve com os catequistas, em Munyonyo, local onde foram mortos em maio de 1886, por ordem do Rei Mwanga, quatro mártires, entre eles Santo André Kaggawa, Padroeiro dos catequistas. Francisco agradeceu e os chamou de verdadeiros “mes-

tres” dados por Jesus à sua Igreja e disse que os catequistas têm “parte relevante na missão de levar a Boa-Nova a todas as aldeias e lugares do vosso país”.



REUTERS

■ REFUGIADOS E IDOSOS

Ainda em Uganda, Francisco chamou a atenção das autoridades para a situação dos migrantes, de modo particular os refugiados, que são, segundo ele, os crucificados da globalização da indiferença. Pediu aos dirigentes africanos responsabilidade em relação à situação dos migrantes e refugiados no mundo. No dia 28, o papa visitou a Casa de

Caridade de Nalukolongo, confiada às Irmãs do Bom Samaritano, que abriga atualmente 100 pessoas, entre idosos, portadores de deficiência e sem-tetos. Ali, ele fez um apelo. “Quero hoje dirigir um apelo a todas as paróquias e comunidades presentes em Uganda – e no resto da África – para que não esqueçam os pobres”.

■ A PAZ SEM AMOR NÃO É POSSÍVEL

Na República Centro-Africana, o papa expressou seu desejo pelo sucesso das próximas eleições para que o país possa “empreender serenamente uma nova fase da sua história”. Ele comentou o lema do país, “Unidade, Dignidade e Trabalho” – que são três palavras densas, que iluminam o horizonte e que devem

ser um compromisso a ser executado constantemente. Ao visitar, no dia 29, o campo de refugiados Carmelo de São Salvador, um dos cinco campos da capital, Francisco improvisou algumas palavras. “Nós temos que trabalhar para a paz. A paz sem amor, sem amizade, sem tolerância, sem perdão, não é possível”.

□ JUBILEU DA MISERICÓRDIA



O papa Francisco inaugurou oficialmente o Ano Santo da Misericórdia na República Centro-Africana ao abrir, no início da noite de domingo (29), a Porta Santa na Catedral de Nossa Senhora da Conceição de

Bangui. “Hoje, Bangui se transforma na capital espiritual do mundo. O Ano Santo da Misericórdia chega antes a esta terra que há muitos anos sofre com a guerra, o ódio, a incompreensão, a falta de paz”, disse o pontífice antes de abrir a Porta Santa, de madeira e vidro. Antes, o papa visitou o Hospital Pediátrico de Bangui, ao qual doou algumas caixas com medicamentos provenientes do hospital Bambino Gesù, de Roma. Essa visita não estava prevista em agenda.

■ DESPEDIDA

Na celebração eucarística presidida no dia 30, no Estádio Barthélemy Boganda de Bangui, terceira e última etapa de sua 11ª viagem apostólica, o papa disse aos centro-africanos que cada um deles é chamado a ser, com a perseverança da

sua fé e com o seu compromisso missionário, artesão da renovação humana e espiritual de seu país. O pontífice os convidou a se comprometerem na construção de uma sociedade mais justa e fraterna, onde ninguém é abandonado.

Educação Infantil ao 9º Ano
(a partir de 1 Ano)

Tempo Integral

Material Didático Digital



“Acreditamos na educação como transformadora da sociedade”



COLÉGIO SALESIANO
ATENEU DOM BOSCO - GOIÂNIA

(62) 3093 3545

www.ateneusalesiano.com.br
Alameda dos Buritis, Nº 485 - St. Oeste - Goiânia-GO

Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

“Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus” (I Cor 10,31)

SUELI ESSADO PEREIRA
Profa. Mestre, nutricionista

Uma alimentação balanceada tem que garantir todos os nutrientes, é fato, mas também existem outros fatores que devemos considerar como: tipos de alimentos (se naturais e orgânicos sem estarem geneticamente modificados e cheios de agrotóxicos); formas de preparo (por culinária natural sem aditivos e conservantes); em horários regulares (sem intervalos longos, mas sem beliscar o tempo todo); assim como em locais adequados, com clima de harmonia, gratidão e plena comunhão com Deus nos momentos sagrados de nutrição plena.

O Ministério da Saúde lançou em novembro de 2014 o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, numa segunda versão que relata quais cuidados e caminhos para alcançar uma alimentação saudável, saborosa e balanceada. Todas as pessoas que queiram acessar e ler poderão conhecer sobre alimentação saudável tendo como base alimentos frescos *in natura* (frutas, carnes, legumes e verduras) e *minimamente processados* (arroz, feijão, lentilhas, castanhas e nozes sem sal ou açúcar, farinhas e féculas em geral, e frutas secas), além de reduzir os

processados (alimentos da indústria adicionados de sal ou açúcar como conservas de verduras e legumes, sardinha ou atum em óleo, queijos e pães); e evitar os *ultraprocessados* (como salsichas, presunto e apressuntado, biscoitos, temperos instantâneos, empanados, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes, entre outros).

A intenção do Guia Alimentar, redigido em linguagem bastante acessível, é promover a saúde e a boa alimentação, combater a desnutrição, em forte declínio em todo o país, e prevenir enfermidades em ascensão, como a obesidade, o diabetes e outras doenças crônicas, como Acidente Vascular Cerebral (AVC), infarto e câncer, além das alergias e intolerâncias alimentares. Além de orientar sobre qual tipo de alimento comer, a publicação traz informações de como comer e preparar a refeição, e sugestões para enfrentar os obstáculos do cotidiano para manter um padrão alimentar saudável, como falta de tempo e inabilidade culinária, resgatando e valorizando a culinária caseira. As informações que o guia traz é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e construam uma alimentação saudável, podendo ter livre acesso pelo seguinte endereço eletrônico: <http://goo.gl/Bv8Y6X>

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Partilhe o dom que Deus lhe deu: seja voluntário



A evangelização em nossa Igreja é mais forte com a sua participação.

Para participar é muito fácil:
procure a Secretaria Paroquial e
assine o termo de adesão.

PEDRO M. CURADO FLEURY
(seminarista) Seminário São João Maria Vianney

“E nós, que devemos
fazer?” (Lc 3,14)

Caros irmãos, devemos nos preparar bem para celebrar o nascimento daquele que vem para iluminar o mundo com seu amor. Do Evangelho do próximo domingo podemos tirar dois chamados de Deus: um para a esperança e outro para a justiça. Vemos três grupos, dos quais não se esperava nada de bom, demonstrando um sincero desejo de conversão. Nós, cristãos, em meio à corrupção e violência generalizada, devemos crer firmemente: Deus pode suscitar homens e mulheres convertidos em todos os lugares para lutar pela verdade e pelo bem, a começar por mim. Mas nós, “que



devemos fazer?” O Batista responde às multidões: “Quem tiver duas túnicas, reparta com aquele que não tem, e quem tiver o que comer, faça o mesmo” (Lc 3,11). Não se trata aqui de generosidade, mas simplesmente de justiça. A Igreja afirma com coragem, desde os primeiros séculos, que todos têm direito aos bens necessários para desenvolver-se (Compêndio da Doutrina Social da Igreja, 171). Trata-se de um mínimo de justiça que podemos oferecer a Jesus, para que a plenifique com a misericórdia do Pai, quando chegar. Se não podemos resolver tudo, podemos fazer a nossa parte.

Siga os passos para a leitura orante:

Texto para a meditação: Lc 3,10-18 (pág. 1273 – Bíblia das Edições CNBB).

1. Crie um ambiente de oração, com silêncio e recolhimento e invoque a assistência do Espírito Santo.
 2. Dê tempo e atenção ao texto, procurando compreender o que ele quer dizer a você. Ler algumas vezes e copiar são bons métodos para deixar o texto falar.
 3. Pergunte-se: estou convencido de que Deus pode mesmo converter os corações? Existem grupos da sociedade, classes de pessoas ou mesmo pessoas do meu convívio das quais só espero coisas ruins? Elas não podem ser como os publicanos e os soldados do Evangelho? Posso ter uma atitude nova em relação a elas?
 4. Como tem sido minha relação com os bens materiais? Existe desperdício em minha casa (comida, roupas, materiais eletrônicos, celulares)? Qual sentimento tem acompanhado meus gestos de caridade? Superioridade para com aqueles que ajudo ou um dever de gratidão a Deus que me deu tantos dons?
 5. Faça uma oração a partir da resposta a essas perguntas, agradecendo a Deus pela Palavra que nos salva e nos faz colaboradores em seu Reino.
- (ANO C, 3º Domingo do Advento. Liturgia da Palavra: Sf 3,14-18ª; (Sl) Is 12, 2-6; Fl 4,4-7; Lc 3,10-18).

ESPAÇO CULTURAL



A Última Hora

Causados pela própria humanidade, enchentes, furacões e uma série de tragédias assolam o planeta cotidianamente. O documentário mostra como a Terra chegou a esse ponto: de que forma o ecossistema tem sido destruído e, principalmente, o que é possível fazer para reverter esse quadro. Entrevistas com mais de 50 renomados cientistas, pensadores e líderes ajudam a esclarecer essas importantes questões e a indicar as alternativas ainda possíveis.

FICHA TÉCNICA
Gênero: Drama
Duração: 95 min
Ano: 2007
Classificação: Livre



Eu produzo menos lixo!

A consciência ambiental deve ser formada desde cedo. O livro voltado para crianças, mas que também pode ser lido por adultos, busca responder algumas perguntas em relação a quanto de lixo produzimos e o que pode ser reaproveitado. Além disso, procura conscientizar as pessoas da importância de se poupar os recursos naturais, afinal a saúde do planeta está diretamente ligada à de todos os seres vivos.

Título: Eu produzo menos lixo!
Editora: Cortez Editora
Autor: Cristina Santos

Publicidade

A esperança está
no Pai Eterno

Viva esta devoção

62 3506-9800
www.paieterno.com.br