



REVISTA

Volume 10 - Nº 82 - Novembro/Dezembro de 2025

SANTÍSSIMA VIRGEM

NATAL:
ESSÊNCIA
DO AMOR DE DEUS



ISSN 2764-6181

9 772764 618005

Editorial

Já desonta o fim de mais um ano litúrgico e, com os corações repletos de gratidão e esperança, aproveitemos este período para recordar, celebrar e recomeçar. Sobre recordar, nosso olhar se volta com especial gratidão para os novos santos da juventude, ligados à espiritualidade contemporânea, os quais têm tocado o coração de milhares de fiéis. São eles Carlo Acutis e Pier Giorgio Frassati. O primeiro, Carlo Acutis, é o “apóstolo da internet”, o qual nos recorda que a tecnologia, quando usada com sabedoria e amor, pode ser um meio eficaz de evangelização. Sua vida foi marcada por uma profunda intimidade com Jesus Eucarístico e um ardente desejo de levar outros a conhecê-Lo. Pier Giorgio Frassati, por sua vez, inspira-nos com sua alegria, senso de justiça e vida de oração. Jovem universitário, amante da montanha e defensor dos pobres, Frassati viveu uma fé encarnada nas realidades sociais de seu tempo, mostrando que o seguimento de Cristo se dá também na luta por um mundo mais humano e fraterno.

Ainda sobre recordar, o mês de novembro se inicia com a celebração de Todos os Santos e, em seguida, nos convida à celebração da memória dos entes queridos que já faleceram, um momento especial para recordarmos com amor e fé

aqueles que partiram desta vida, mas permanecem vivos em Deus.

Enfim, o mês de dezembro irradia a luz do Advento e do Natal do Senhor. Celebramos o mistério grandioso do Deus que se faz criança, que assume nossa fragilidade e caminha conosco. No presépio de Belém, contemplamos o Amor que renasce e renova a esperança da humanidade. É tempo de abrir as portas do coração, de partilhar com os que mais sofrem, de reacender a chama da caridade e da solidariedade.

O fim do ano também nos convida a fazer memória dos desafios e graças vividos, e a lançar um olhar confiante para o futuro e recomeçar. Que o Ano Novo, sob a bênção de Maria, Mãe de Deus, seja um tempo de reconciliação, fé renovada e compromisso com a justiça e a paz.

Aos nossos leitores, desejamos um Santo Natal e um Ano Novo cheio da presença de Deus. Que os novos santos canonizados nos acompanhem com suas intercessões, e que o Menino Jesus renasca em cada família.

Sandra Regina Picolo



Sumário

2 EDITORIAL

4-5 PASTORAL A catequese além dos muros da Igreja

6-7 DESTAQUE - CAPA Natal: essência do amor de Deus

8 VOLANTE A corrida de São Silvestre

9 FORMAÇÃO CATEQUÉTICA Tempo do Advento

10-11 VOZ DO VIGÁRIO Santo Pier Giorgio Frassati

12 DEVOÇÃO São Carlo Acutis

13 ROMANO PONTÍCE Papa Cornélio, Santo Mártir

14 HIPERDULIA Santa Maria do Mar

15 SAÚDE A sabedoria do amor

16-17 SAÚDE & NUTRIÇÃO Nutrientes essenciais para crianças em fase escolar

17 ACONTECE Alguns registros do que aconteceu na paróquia

FUNCIONAMENTO DA IGREJA

Secretaria:

Av. Índio, 583, Jardim do Mar – SBC/SP
A Secretaria Paroquial | Bete Knoll
e Fabiano Aparecido) tem os seguintes contatos:
Fixo 11 4330-4289
WhatsApp 11 94078-9583 | 11 96610-2330

**TODOS OS DOMINGOS, CELEBRAÇÃO
EUCARÍSTICA NA CAPELA SÃO BERNARDO,
NO CEMITÉRIO DA VILA EUCLIDES
ÀS 09 HORAS.**

Para entrar em contato dê preferência ao
WhatsApp e-mails: ssvirgem@gmail.com /
santissima@diocesesa.org.br

Atendimento na secretaria por ordem de chegada:

Terça a Sexta-feira 08h às 20h

Sábado 08h às 12h e das 13h às 17h

Confissões:

Pe. André

Quarta-feira: 14h às 17h

Pe. Pedro

Quinta-feira: 14h30 às 16h30

Pe. Guillermo

Terça-feira: 10h às 11h30

Sexta-feira: 10h às 11h30

Redes Sociais: Facebook, Instagram e
Youtube: paroquiasantissimavirgem
Twitter: ssmavirgem

REVISTA SANTÍSSIMA VIRGEM
da Paróquia Santíssima Virgem

REALIZAÇÃO:
PASCOM

DIREÇÃO: Pe. Dr. Romeu
Leite Izidório.

COORDENAÇÃO:
Udemia L. S. Carvalho.

JORNALISTA RESPONSÁVEL:
José Neves S. Filho (MTB 54.336).

CONSELHO EDITORIAL:
Núcleo Revista Pascom
Santíssima.

Elisabete Carvalho
Padre Guillermo Daniel
Micheletti

José Neves S. Filho
Luciano Domingos
Robson Vanderlei Alves de
Andrade
Rosana Irie
Sandra Regina Picolo
Udemia L. S. Carvalho
Ivanir Júnior

REVISÃO FINAL: Luciano
Domingos.

EDIÇÃO E REVISÃO:
Sandra Picolo.

PROJETO GRÁFICO:
Ivanir Júnior

DIAGRAMAÇÃO: Rodrigo
Caserta e Ivanir Júnior

CAPA: Ivanir Júnior

COLABORADORES:
Alex Souza
Jefferson André da Silva
José Guida Neto
Juliana Pizzocollo
Regiane Monteiro
Gabriella Brito

OBSERVAÇÃO: Os artigos são de
responsabilidade de seus autores.

A CATEQUESE ALÉM DOS MUROS DA IGREJA

Mudar e transformar a sociedade, a fim de se alcançar um mundo mais justo e equânime



São Paulo, chamado de ‘Apóstolo por Excelência’, escreveu cartas aos cristãos de diversas comunidades espalhadas pelo mundo até aquela época conhecido. Em sua primeira carta aos Coríntios (habitantes de Corinto, cidade da Grécia), ele nos apresenta a missão de todo cristão (1Cor 9, 14-17):

14. Assim também ordenou o Senhor que os que anunciam o Evangelho vivam do Evangelho.

15. Mas não tenho usado de nenhum desses direitos; e nem escrevo isto para reclamá-los. Preferiria morrer a... Mas ninguém me tirará este título de glória.

16. Anunciar o Evangelho não é glória para mim; é uma obrigação que se me impõe. Ai de mim, se eu não anunciar o Evangelho!

17. Se o fizesse de minha iniciativa, mereceria recompensa. Se o faço independentemente de minha vontade, é uma missão que me foi imposta.

Desta forma, desde o seu nascimento, a Igreja tem a missão primordial de anunciar o Cristo, fazê-lo conhecido, celebrado, experienciado e vivenciado. Vemos na Patrística, na Hagiologia, na Introdução à Teologia, entre outras áreas, o comprometimento e a entrega de muitos homens e mulheres à tarefa de anunciar o Evangelho.

No parágrafo 4 do Catecismo da Igreja Católica (extraído da Exortação Apostólica Cathechesi Tradendae, do Papa João Paulo II), temos que “Bem depressa se começou a chamar catequese ao conjunto dos esforços envidados na Igreja para fazer discípulos, para ajudar os homens a acreditar que Jesus é o Filho de Deus, a fim de que, mediante a fé, tenham a vida em Seu nome, para os educar e instruir quanto a esta vida e assim edificar o Corpo de Cristo. A Igreja nunca cessou de consagrar a tudo isto as suas energias.”

Atualmente, a Catequese ainda encontra desafios para se concretizar, enfrentando novas batalhas, entre as quais, a Internet e as redes sociais. O interessante é que, ao mesmo tempo em que a Internet e as redes sociais são consideradas um campo de batalha ou inimigos a serem superados, também são vistas como grandes aliadas no campo catequético. E ciente destes desafios, o Papa Francisco instituiu, no dia 10 de maio de 2021, o Ministério Laical de Catequista, sob a forma de motu próprio, a Carta Apostólica Antiquum Ministerium.

Logo após a publicação, a Diocese de Santo André (SP), iniciou a trajetória até a Instituição do Ministério. Tal trajetória foi composta por três itinerários, e para cada itinerário, havia um livro-base específico para estudo. Catequistas de todos os segmentos catequéticos foram convidados a percorrerem juntos esta caminhada. O primeiro itinerário iniciou-se em 2022, nas paróquias. O segundo itinerário ocorreu em nível forâneo (antigas

regiões pastorais que formam a Diocese) e iniciou-se em 2023. Já em 2024 aconteceu o terceiro e último itinerário, em nível diocesano. Especificamente neste itinerário, ocorreram encontros com a presença do Bispo Diocesano Dom Pedro Carlos Cipollini. Ao final de cada etapa, os participantes receberam um certificado.

Por fim, no último domingo de agosto de 2025 (em 31 de agosto de 2025), dia dedicado à Vocação do Catequista, 841 Catequistas da Diocese de Santo André receberam,

pelas mãos do Bispo Diocesano, o Ministério do Catequista. Mudar e transformar a sociedade, a fim de se alcançar um mundo mais justo e equânime, é obrigação de cada um. Mas ao aceitarem este Ministério, estas 841 pessoas tornaram-se responsáveis pela transformação, de forma geral, da Diocese de Santo André e, de forma mais específica, a sociedade na qual estão inseridos, sobrepondo os limites dos muros das igrejas onde atuam. Por serem os primeiros a terem recebido tal ministério, a partir de suas ações, espera-se que alcancem os ideais atuais e futuros da Catequese na Igreja.

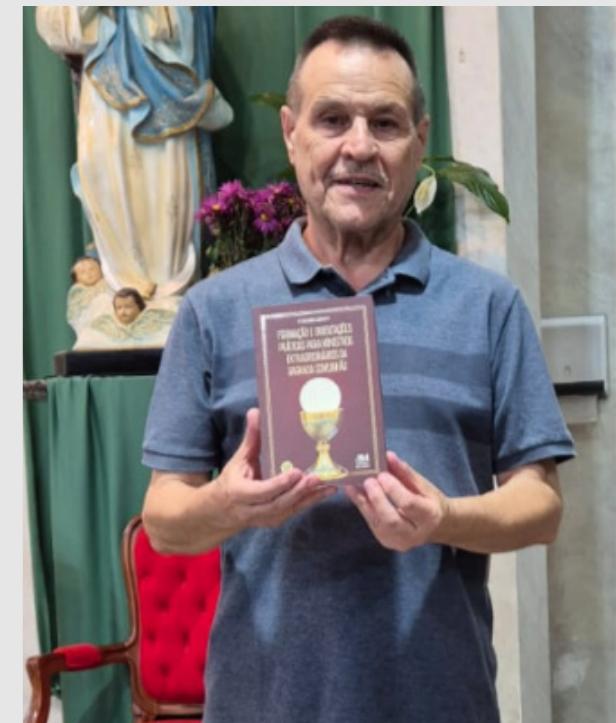


Instituição do Ministério de Catequista

O Padre Guillermo Daniel Micheletti, catequeta e, consequentemente, profundo conhecedor do assunto Catequese, com diversos livros publicados sobre o assunto, reconhece a ousadia que teve o Papa Francisco ao reconhecer oficialmente essa missão, instituindo-a como Ministério. Antigamente, na Igreja, os Papas, os Bispos e os Padres eram considerados figuras importantes. A partir do Concílio Vaticano II, nós temos uma Eclesiologia de comunhão, ou seja, uma estrutura e uma visão da Igreja que parte da igualdade, da mesma dignidade de todos os membros da Igreja pelo Batismo. Todos somos chamados a servir na Igreja e há diversos ministérios e, entre eles, o ministério fundamental da Catequese; fundamental porque é justamente o ministério que tem a responsabilidade de formar os discípulos de Jesus.

Informa, ainda, que tal ministério é destinado a todos os segmentos da Catequese. Para todos os segmentos e todas as formam diferentes que se criam e que se desenvolvem. É justamente para que o foco seja de anunciar o Evangelho para o seguimento discipular de Jesus, para que se tornem discípulos de Jesus.

Para ele, a Instituição do Ministério do Catequista é um ministério eclesial, um ministério que está a serviço da comunidade. É claro que terá uma repercussão social, no sentido de que você forma bons cristãos, bons cidadãos, servidores de uma nova humanidade e é claro que se tem um ecoar com alcance social.



Pe. Guilhermo Daniel (Vigário e Assessor de catequese da paróquia) com seu novo livro publicado.

Referências:
Bíblia de Jerusalém. Edições Paulinas. Imprimatur – São Paulo, 1/11/1980. 2ª impressão: Maio/1992

Catecismo da Igreja Católica. 5ª Edição, 1993
Papa Francisco. Carta Apóstólica Antiquum Ministerium. Roma, 10/05/2021
Papa João Paulo II. Exortação Apostólica Catechesi Tradendae. Roma, 16/10/1979

Por Luciano Domingos
Professor



NATAL: ESSÊNCIA DO AMOR DE DEUS

Mudar e transformar a sociedade, a fim de se alcançar um mundo mais justo e equânime

Nós, cristãos, estamos vivendo o Jubileu da Esperança, um tempo único de perdão, renovação espiritual e reconciliação com Deus. Presente de Deus para a humanidade, propõe sermos luz em um mundo frequentemente marcado pela escuridão do desespero e da divisão. Deste modo, responderemos ao chamado feito a cada batizado, de ser outro Cristo, na certeza de que a esperança cristã não é apenas um sentimento, mas uma virtude que transforma vidas. Como afirmou o Papa Francisco, a Esperança é “uma âncora lançada no Céu”, que nos mantém firmes mesmo nas tempestades da vida.

O Natal é um tempo em que, quase que naturalmente, as pessoas se empenham no cuidado ao próximo, especialmente aos mais pobres, movidas pelos sentimentos de unidade, amor, fé e solidariedade que acompanham essa época do ano. Entretanto, é importante que esse seja o começo de iniciativas e o primeiro passo rumo ao comprometimento perene com as obras de caridade.

Nas Sagradas Escrituras, encontramos Jesus afirmando: “Com efeito, de tal modo Deus amou o mundo, que lhe deu seu Filho único, para que todo que nele crer não pereça, mas tenha a vida eterna” (Jo 3,16). Este versículo, mais do que uma declaração de amor de Deus Pai, explicita a essência da missão de Jesus, vivenciada desde

o seu nascimento até a sua morte e ressurreição, fato que nos abre o entendimento para compreender que, ao falarmos do Natal, falamos da Salvação, que chegou a nós por meio de Sua encarnação.

Isso nos impele a uma resposta diária, conscientes de que Deus quer se utilizar dos nossos dons, talentos e bens materiais para manifestar-se à humanidade.

Vale refletir sobre o papel da escuta, da acolhida e da solidariedade na construção do Reino de Deus. E, neste sentido, para que não tenhamos dúvidas sobre o que Deus espera de nós, Ele utiliza-se do profeta a fim de nos orientar:

“Sabeis qual é o jejum que eu aprecio? - diz o Senhor Deus: É romper as cadeias injustas, desatar as cordas do jugo, mandar embora livres os oprimidos, e quebrar toda espécie de jugo. É repartir seu alimento com o esfaimado, dar abrigo aos infelizes sem asilo, vestir os maltrapilhos, em lugar de desviar-se de seu semelhante. Então tua luz surgirá como a aurora, e tuas feridas não tardarão a cicatrizar-se; tua justiça caminhará diante de ti, e a glória do Senhor seguirá na tua retaguarda. Então às tuas invocações, o Senhor responderá, e a teus gritos dirá: Eis-me aqui! Se expulsares de tua casa toda a opressão, os gestos malevolos e as más conversações; se deres do

teu pão ao faminto, se alimentares os pobres, tua luz levantar-se-á na escuridão, e tua noite resplandecerá como o dia pleno. O Senhor te guiará constantemente, alimentar-te-á no árido deserto, renovará teu vigor. Serás como um jardim bem irrigado, como uma fonte de águas inesgotáveis.”
(Is 58, 6-11).

Sabemos que ninguém conseguirá levar adiante o que aqui está escrito se estiver sozinho e isolado. É caminhando juntos que construímos o caminho! Sempre de mãos dadas em comunhão e participação, com os ouvidos e o coração abertos para escutar e acolher; com os pés a caminho, deixando-se orientar pelo Mestre que caminha conosco e faz o nosso coração arder quando nos

explica as Escrituras e abre nossos olhos; quando parte o pão conosco, como bem afirma o Subsídio ‘Acolhida e Missão’, produzido pela nossa querida Diocese de Santo André.

Imbuídos de coragem evangélica, acolhamo-nos mutuamente, movidos pelo Espírito Santo e superando o medo de escutar atentamente, empenhando todo nosso ser, estabelecendo uns com os outros um diálogo paciente, para abrir caminhos de esperança renovada, sendo acolhedores e solidários não só no Natal, mas constantemente.

Que Maria, Mãe da Esperança, interceda por nós, ajudando-nos a sermos testemunhas vivas da esperança que transforma o mundo. ■



Referências:
<https://www.cnbb.org.br/o-jubileu-da-esperanca/>
<https://radio.cancaonova.com/cachoeira-paulista---fm/o-natal-e-um-tempo-de-solidariedade/>
<https://diocesesa.org.br/wp-content/uploads/2025/07/2-Subsídio-Acolhida-e-Missão.pdf>
<https://www.pobresservos.org.br/noticia/dicas-para-viver-bem-o-ano-jubilar-2025-um-tempo-de-graca-e-renovacao/>

Por Rosiani do Amaral e Silva Moraes
 Psicóloga Clínica, pós-graduada em Administração e Pós graduanda em Neurociência e Comportamento Alimentar. Paroquiana da Catedral do Carmo em Santo André. Realiza um trabalho de Evangelização de Mulheres, e juntamente com seu esposo apresenta o Programa Grupo de Oração Nos Braços da Imaculada, na Rádio Milícia da Imaculada.



São Silvestre

Simbologia por trás desta corrida



Realizada no último dia do ano desde 1925, a Corrida Internacional de São Silvestre é muito mais que um evento esportivo, trata-se de um rito simbólico profundamente enraizado na cultura brasileira. Foi idealizada pelo jornalista Cásper Líbero, após ele ter assistido a uma prova noturna na França, na qual corredores avançavam com tochas.

A corrida foi batizada em homenagem a São Silvestre I, papa que liderou a Igreja durante a transição do Império Romano ao Cristianismo e é associado à renovação espiritual (SCALCO, 2010). Esse nome não é mero acaso; ele evoca a passagem do tempo, o fechamento de ciclos e a esperança de um recomeço. Celebrada em plena véspera de Ano-Novo, a São Silvestre carrega um forte simbolismo de renovação. Muitos corredores a descrevem como um “banho de alma” antes do novo ano, um momento de superação pessoal que antecede as promessas e orações tradicionais desses dias (SCALCO, 2010).

A prova, com seu percurso desafiador de 15 km pelas ruas de São Paulo, marcado por subidas como a da Avenida Brigadeiro, torna-se metáfora da jornada humana, cansaço, resistência, fé e, por fim, a alegria da chegada.

Além disso, a corrida é um ato de comunhão. Reúnem-se profissionais e amadores, brasileiros e estrangeiros, jovens e idosos em um mesmo espaço, onde não há distinção de classe ou origem (MASSON, 2016). Essa diversidade reflete o espírito

Referências:
MASSON, Letícia Fernanda Feitosa. Corrida de rua: uma prática democrática. 2016.
Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2016.
SCALCO, Lúcia Mury. Por isso corro demais... Notas etnográficas de uma corredora iniciante. Revista Brasileira de Sociologia do Esporte, v. 25, p. 312–355, abr. 2010.

Robson Vanderlei Alves de Andrade
Mestre em Comunicação e professor do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza



TEMPO DO ADVENTO

Caminho de esperança ao encontro de Jesus

O Advento é um tempo de expectativa profunda e esperança. É o período em que a Igreja, como uma mãe amorosa, convida a cada um de nós a preparar o coração para acolher aquele que vem: Jesus Cristo, nosso Salvador. Não é uma “simples preparação” para o Natal, mas um tempo de conversão interior, de vigília, de fé e de esperança renovada. O Ano Litúrgico, diferente do calendário que adotamos, é marcado pelo Advento. Por exemplo, o Ano Litúrgico de 2026, que será o Ano A e com base no Evangelho de Mateus, inicia-se no Advento em 2025, que se estende de 30 de novembro a 24 de dezembro. São quatro semanas que nos ajudam a percorrer um caminho espiritual de preparação. No Advento do Ano A, contemplamos o significado salvífico daquele que foi prometido aqueles que creem.

O roxo (ou o lilás), na ornamentação litúrgica deste tempo, expressa um sentido de espera, de revisão da vida e de recolhimento. O símbolo que caracteriza este período é a popular Coroa do Advento, ornada com quatro velas, e nos recorda, nos quatro domingos, a vinda de Jesus como luz do mundo, crescendo à medida que se aproxima o seu nascimento.

Na Coroa do Advento, cada vela acesa é um símbolo de esperança que se renova:

- **A primeira vela, roxa**, representa a esperança — a certeza de que Deus cumpre Suas promessas.
- **A segunda, verde**, traz a fé, e nos convida a confiar no Senhor, mesmo nas incertezas.
- **A terceira, rosa**, marca o Domingo da Alegria (do latim Gaudete), quando a Igreja se alegra porque o Senhor está próximo.
- **A quarta, branca**, representa paz, a luz no mundo e o amor, o dom maior que se manifesta na Encarnação de Cristo.

Durante o Advento, somos convidados, também, a contemplar as figuras que participaram do grande mistério da Encarnação: A Virgem Maria, mulher do “sim”, nos ensina a esperar confiantes, em silêncio. Nela, encontramos o modelo cristão de discípulo que, mesmo muito jovem, abre seu coração à ação do Espírito Santo. Dentro do Advento, em 08 de dezembro, veneramos a Imaculada Conceição de Maria, Mãe do Senhor. São José, homem justo e silencioso, nos inspira na fé obediente e dócil à vontade de Deus, mesmo quando não compreendemos todos os caminhos.

O Anjo Gabriel, mensageiro divino, recorda-nos que Deus nos comunica seus mistérios e nos convida a escutar Sua voz com atenção.

E o Espírito Santo, que cobriu Maria com Sua sombra, age também em nós, fecundando nossos corações com o amor de Deus, preparando-os para acolher Jesus.

Viver o Advento é aprender a esperar em Deus. É permitir que o Senhor entre nas nossas casas, nas nossas famílias e nas nossas realidades humanas, tantas vezes feridas e cansadas. É um tempo de oração, silêncio, reconciliação e caridade. Esperamos o Cristo que vem continuamente em cada Eucaristia. Em cada gesto de amor, bondade e perdão, Ele se faz presente para iluminar nossas vidas.

O Advento é, portanto, um tempo de fé ativa e esperança viva. Que possamos, como Maria e José, abrir o coração à vontade de Deus e acolher com alegria Jesus, o Deus Menino, que se torna acessível a todos, iluminando a vida dos que desejam possuir um coração misericordioso como o d'Ele, especialmente para com os mais vulneráveis.

Que a luz da Coroa do Advento nos ilumine e nos faça compreender que cada pequena vela que acendemos nela também ilumina e alimenta a nossa fé pela presença de Cristo, o Emanuel — o Deus conosco.

Referências:
1. MICHELETTI, Guillermo D. Celebrar o Ano Litúrgico: Advento e Natal. Ave Maria, 2012.
2. FACCINI, Thiago (Pe.). Roteiro Celebrativo para o Advento. Distribuidora Loyola; Canção Nova, 2025.
3. BÍBLIA SAGRADA NOVA PASTORAL COMPLETA CARISMATICA: Católica Antigo e Novo Testamento. Paulus, 2018.



Regiane Monteiro C. Wilsing
Bacharel em Administração, Empresária, dedica-se à missão do Itinerário Catequético na Paróquia Santíssima Virgem, atuando como Coordenadora e Catequista de Adultos.



Santo Pier Giorgio Frassati

**O jovem das oito bem-aventuranças:
Porque abastado, se fez
amigo dos pobres**

Fiquei imensamente feliz por ter o Papa Leão XIV, no Domingo 7 de setembro, canonizando o adolescente digital Carlos ACUTIS e o jovem turinês Pier Giorgio FRASSATI. O melhor presente do Ano Jubilar. Ofereço à Revista Santíssima um breve esboço da vida de Pier Giorgio. Meu intuito é que este jovem santo seja conhecido e imitado pelos jovens que desejam ser hoje cristãos para valer, que “não vivam à toa”, como ele dizia. Proclamado pelo Papa João Paulo II, “o homem das oito bem-aventuranças”; esse elogio é para poucos. A ele podemos aplicar esta frase que traça o perfil do seu coração: “tanquam scintillae in arundineto” (como se fosse uma faísca num canavial). Jovem encantado pelas coisas lindas e profundas da vida; no centro do seu coração palpita fortemente Jesus Cristo. Tudo que ele fazia estava iluminado por Cristo: “Sua paixão era Jesus”. (de sua sobrinha Wanda GAWRONSKA).

“Cada dia comprehendo melhor que magnífica graça seja ser católico... viver sem fé, sem um patrimônio a defender, sem manter-se em uma luta contínua pela Verdade não é viver, mas, assumir a vida de qualquer jeito. Nós não devemos nunca viver superficialmente, mas viver porque mesmo quando acontecem algumas desilusões devemos recordar que somos os únicos que possuímos a Verdade, temos uma fé a ser alicerçada, uma esperança a atingir: a nossa Pátria. E por isso que deixo de lado qualquer tristeza que só pode advir quando perdemos a fé” (Pier Giorgio FRASSATI. Lettera a Isidoro BONINI – 27/02/1925).

**UMA VIDA PARA AS ALTURAS,
PARA AS COISAS GRANDES;
NÃO UMA VIDA À TOA!**



Pier Giorgio nasceu em 6 abril de 1901, Sábado Santo, em Turino. Como nasceu com problemas de asfixia, o pároco Pe. ROCCATI batizou-o de urgência.

Seus pais: Alfredo FRASSATI, fundador e diretor do prestigioso jornal “La Stampa” e Adelaide AMETIS, pintora e estudiosa dos clássicos da literatura (ensinou a Pier Giorgio a Divina Comédia de Dante ALIGUERI). A Sra. Adelaide era católica e, por isso, engajou seu filho nas atividades da Paróquia, quase em frente ao belo casarão de dois andares com espaçosos parques, onde moravam.

Em 18 agosto de 1902, nasceu sua querida irmã, Luciana. Ela sempre dizia: “somos uma só coisa”. Ela estudou diplomacia e, vivendo prodigiosamente 107 anos, converteu-se na sua fervente biografa.

Como família católica, Pier Giorgio e sua irmã Luciana, se preparam para a Primeira Comunhão (1910/1911). Esse acontecimento marcou sua espiritualidade eucarística; pois ele comungava diariamente. Costumava dizer: “Jesus faz-me visita cada manhã na Comunhão, que a restituo no mísero modo que posso, ou seja, visitando os pobres”.

Recebeu uma ótima educação dos jesuítas e, ao mesmo tempo, o gosto pelo alpinismo: adorava escalar montanhas. “As montanhas possuem algo de grande, de imenso que alarga o meu coração”. “Cada dia que passa, me enamoro perdidamente pelas montanhas [...] ficaria aqui extasiado, contemplando naquela imensidão a pura grandeza do Criador”.

Pier Giorgio aderiu ao nascente Partido Popular, de nítido teor socialista, levado pelo ideal de uma escolha social e política no empenho pelos pobres. Assim, ele podia enfrentar melhor a crescente miséria causada pela “inútil guerra” (Bento XV).

Mas, por causa do advento do fascismo na Itália, teve sua primeira desilusão política; muitos dos seus companheiros do

Partido Popular aderiram ao fascismo. Ele esperava ainda um governo popular-socialista, para cuidar especialmente dos seus amados pobres.

Frassati era um jovem jovial, amigo de todos, amante do esporte, da poesia e do alpinismo. Mas, ao mesmo tempo, ele era muito caridoso: na universidade e, em todos os lugares em que era necessário defender as liberdades sociais, sempre buscou incentivar a amizade cristã alicerçada num forte ideal de um catolicismo social. Fazia parte da Conferência de São Vicente de Paulo e frequentava a Casa do Beato Cotelengo (fundada por Dom Orione, inspirado em São Benito Cotelengo). Com isso, iniciou suas incansáveis caminhadas e visitas secretas pelos miseráveis cortiços e favelas do Bairro de Monte Rosa.

Começava a era industrial e muitas famílias emigravam do interior para as grandes cidades europeias, procurando emprego, caindo nas mãos de inescrupulosos exploradores, aproveitando-se da falta de regulamentações para os empregos (os adolescentes trabalham 10/12h por dia, ganhando apenas para comer). A miséria dos operários morando em paupérrimos aglomerados urbanos reclamava por urgentes reformas sociais.

Muitos foram testemunhas do seu amor pelos pobres e enfermos; dedicou toda a sua vida a fazer-lhes o bem; procurava-os por todos os cantos da cidade; adentrando-se às obscuridades e misérias da vida dos marginalizados, trazendo consigo o pão que alimenta os corpos e a palavra amiga que confortava suas vidas. Tudo partia do seu bolso e de seu coração aberto aos outros. Um amigo, Giovanni Gribaudo, dizia que Pier Giorgio era conhecido por estar de “bolsos vazios”; pois, todos sabiam que para ele era normal estar sem dinheiro, consequência da sua ardente caridade; por isso, seus amigos o ajudavam em segredo.

Foi com esse intuito de seguir ajudando os pobres em sua dignidade vilipendiada que decidiu se inscrever, contra a vontade de seus pais, no Régio Politécnico de Turino (4/11/1918) para estudar Engenharia Industrial Mecânica, com especialização em Mineralogia, a fim de estar mais perto dos operários que levavam uma vida muito injustiçada. Com isso, se desvelava à procura de trabalho para os desocupados, subsídios para manter seus familiares e o cuidado das crianças necessitadas; procurava medicinas e meios para assisti-los; conforto espiritual e religioso aos enfermos, carinhosa amizade para com todos, especialmente para com as mulheres mais sofridas, as quais sempre levava de presente um ramo de flores “para que pudesssem embelezar esses antros abandonados e pobríssimos”.

Ingressando no Politécnico, fez parte da Federação Universitária Católica Italiana, onde atraiu muitos companheiros ao serviço da caridade e da justiça. Falava com força:

“nós que temos de Deus tantas coisas sempre permanecemos tão indolentes e preguiçosos, tão egoístas, tão preocupados de estarmos bem na própria pele de cristãos burgueses, enquanto aqueles – os mais pobres – que não foram tão favorecidos, são muito melhores do que nós.”

Em 1922, na Igreja de São Domênico, entra para a Ordem Terciária Dominicana, escolhe como apelido “Frei Jerônimo” para honrar a vida de Frei Girolamo Savonarola (1452 – 1498: enferrado e queimado pela inquisição).

Pier Giorgio morreu de poliomielite fulminante; ocultou heroicamente os sintomas iniciais de sua enfermidade, pois todos em casa estavam preocupados com a saúde do seu avô (que morreu poucos dias antes dele: 30 de junho 1925). O jovem exausto, com tremendas dores de cabeça e altíssima febre, veio a falecer no dia 4 de julho de 1925, após sofrer muito por seis dias. O cortejo fúnebre foi o mais multitudinário de Turim, por causa da enorme quantidade de pobres que o acompanharam. Seu pai ficou profundamente impressionado.

Deixou breves escritos rabiscados por causa da febre. Pede a seu querido amigo Grimaldi: “lembra das injeções para Converso. O seguro de saúde pertence a Sappa: esqueci de renová-lo; por favor, renova-o por minha conta”. Deixou todo o seu coração no coração dos pobres. Seu testemunho de caridade e fé espalhou-se rapidamente, tanto que, em pouco tempo, já havia mais de 1200 grupos de jovens com seu nome na Itália. Ele era considerado um dos “santos sociais de Turim”, embora ainda (naquele tempo) não canonizado.

O Papa FRANCISCO admirava-o. Inspirado nele, falou aos jovens: “A vós, jovens, que cultivais sonhos grandes, mas frequentemente ofuscados pelo medo de não os ver realizados; a vós, jovens, que às vezes pensais que não ides conseguir; a vós, jovens, tentados neste tempo a desanimar, a julgar-vos inadequados ou a esconder a vossa dor disfarçando-a com um sorriso; a vós, jovens, que quereis mudar o mundo e lutais pela justiça e a paz; a vós, jovens, que investis o melhor da vossa esforço e imaginação ficando porém com a sensação de que não bastam; a vós, jovens, de quem a Igreja e o mundo têm necessidade como a terra da chuva; a vós, jovens, que sois o presente e o futuro... precisamente a vós, jovens, é que Jesus diz: ‘Não tenhais medo!’”.

Pier Giorgio foi um leigo que se adiantou ao Concílio. A sua mensagem de vida antecipou, por decênios, o protagonismo dos leigos na Igreja. Por isso, foi admirado pelos últimos três Papas. Ele oferece ao mundo de hoje uma proposta certa e vigorosa sobre o protagonismo ativo, social e criativo dos leigos e leigas na Igreja, a serviço da humanidade, especialmente onde ela aparece mais ferida de desumanidade.

Conclui com o testemunho de sua querida irmã Luciana: “Penso que entre os jovens leigos e leigas de hoje, sobretudo aqueles em que uma faísca de amor a Jesus os impulsiona ao “amor melhor”, encontrarão em Pier Giorgio modelo em que possam identificar-se. Este jovem vigoroso, escalador de montanhas, vivaz e belo, que unia a atividade universitária à política para um maior empenho pela justiça social, viveu sua breve vida “em plenitude”.

Referências:
1 - JOÃO PAULO II (ainda cardeal) falou que Pier Giorgio era “l'uomo delle otto beatitudini” – Igreja San Domenico em Cracóvia – 27/3/1977.
2 - La Stampa é um jornal diário italiano, com sede em Turim. É um dos jornais de referência na Itália com uma tiragem de 500.000 exemplares. Fundado como “Gazzetta Piemontese” em 1867 pelo filologista e político Ruggero BONGHI. Em 1895, o jornal foi comprado e editado por Alfredo FRASSATI, pai

Por Pe. Guillermo Daniel Micheletti
Licenciando em Ciências da Educação, especialização em Pedagogia. Professor de Sacramentos e de Pneumatologia na Escola de Teologia Diocesana. Membro fundador da Sociedade Brasileira de Catequistas (SBCat)





São Carlo Acutis

Do clique à santidade: conheça a trajetória do jovem milenar que virou santo

A Igreja Católica ganhou um novo santo e, desta vez, ele fala diretamente ao coração das novas gerações. Carlo Acutis foi beatificado por Papa Francisco em 10 de outubro de 2020, tornando-se o primeiro jovem da era digital a alcançar os altares. E no dia 7 de setembro de 2025, o Papa Leão XIV canonizou-o, declarando-o oficialmente santo da Igreja Católica.

Uma infância atraída por Deus

Nascido em 1991, em Londres, e criado em Milão, Carlo cresceu em uma família pouco praticante. Sua mãe costumava dizer que, antes dele, havia ido à Missa apenas em momentos importantes da vida. No entanto, desde pequeno, Carlo demonstrava um amor profundo por Deus. Gostava de rezar o Rosário e, após sua Primeira Comunhão, passou a frequentar a Missa diariamente, fazendo também suas Horas Santas e confessando-se semanalmente.

Esse amor pela Eucaristia transformou sua vida e a de sua família. Seu testemunho levou a mãe a redescobrir a fé, mostrando que mesmo uma criança pode ser instrumento da graça divina.

Juventude marcada pela fé

Aos 12 anos, Carlo já dizia que a Missa era o centro de sua vida. Defendia colegas discriminados, incluía amigos em dificuldade e buscava peregrinações a locais santos. Devoto de Nossa Senhora de Fátima e de São Francisco de Assis, preferia visitar santuários a passeios turísticos. Costumava repetir: "Todos nascem originais, mas muitos morrem como cópias."

Apixonado por tecnologia, criou um site para catalogar milagres eucarísticos ao redor do mundo. Para ele, a internet

Referências:
Vatican News | CNBB | Osservatore Romano | GI - matéria "Carlo Acutis: a história do jovem católico, 1º santo millennial"

Jovens Católicos: Carlo Acutis, saiba quem foi, milagres e se ele vai virar santo

Por Gabriella Ambrosevicius
Jornalista, Profissional de Comunicação e Social Media.



Na Seção Sumo Pontífice - a cada mês - se aborda a história dos papas da Santa Igreja Católica de Roma.

Papa Cornélio, Santo Mártir

Herói da fé e testemunho no século III

Entre os papas da Igreja primitiva, São Cornélio ocupa um lugar de destaque tanto pela firmeza diante das perseguições quanto pelo modo como enfrentou divisões internas. Nascido por volta do ano 180 em Roma, pertencente a uma família de prestígio, Cornélio foi eleito o 21º papa em março de 251, após um longo período de vacância (período vago) da Sé de Pedro. O trono estava vazio desde o martírio de seu predecessor, o papa Fabiano, morto por ordem do imperador Décio em janeiro de 250.^[1]

A eleição de Cornélio não foi simples: a comunidade cristã vivia sob o trauma da perseguição e estava dividida quanto ao tratamento dos chamados "lapsi" (do latim caídos) — aqueles que, por medo das torturas e da morte, haviam renegado publicamente a fé, mas depois desejavam retornar à comunhão da Igreja.^[2]

Enquanto muitos defendiam que a Igreja deveria acolher de volta esses cristãos arrependidos, outros, liderados pelo presbítero Novaciano, sustentavam uma linha rígida: pecados como apostasia(abandono da fé), homicídio e adultério só poderiam ser julgados por Deus no fim dos tempos. Assim, nenhum bispo teria autoridade para oferecer perdão.^[3]

São Cornélio, aconselhado por São Cipriano de Cartago, bispo, assumiu uma posição de equilíbrio e misericórdia: a Igreja deveria receber os "lapsi", desde que cumprissem penitências adequadas. Essa visão mais pastoral lhe garantiu apoio majoritário entre os bispos, mas gerou um cisma. Novaciano, inconformado, fez-se consagrar bispo por um pequeno grupo e se autoproclamou papa, dando origem ao chamado cisma novaciano, que se arrastaria por séculos em algumas regiões.^[4]

Apesar disso, Cornélio obteve respaldo de cerca de 60 bispos italianos reunidos em sínodo, bem como de quase toda a Igreja africana e oriental.^[5]

No governo do imperador Treboniano Galo (252–253), a praga que assolava Roma fora atribuída aos cristãos e a perseguição contra estes recomeçou. São Cornélio foi preso e enviado para o exílio em Centumcellae, a atual Civitavecchia. Ali morreu em junho de 253, provavelmente em consequência dos maus-tratos sofridos na prisão. Fontes posteriores o apresentam como decapitado, mas é mais provável que tenha sucumbido às condições duríssimas da deportação.^[6]



São Cipriano de Cartago testemunha em suas cartas que Cornélio morreu como mártir. No século IV, o Depositio martyrum já registrava sua memória associada à de Cipriano. Seu corpo foi sepultado inicialmente nas catacumbas de São Calisto, mas em 283 foi transferido para outro espaço próximo, ligado à família Cornélio. A inscrição em sua tumba trazia a simples menção: "Cornelius, Mártir".^[7]

A figura de São Cornélio permanece como exemplo de equilíbrio pastoral. Ele soube manter a Igreja unida diante da perseguição externa e das divisões internas, lembrando que a fidelidade não se mede apenas pela rigidez das regras, mas também pela capacidade de reconciliar e perdoar.

Referências:
[1, 2 e 3] LELLO, José; LELLO, Edgar. Lello Universal. Dicionário Encyclopédico Luso- Brasileiro. Porto: Lello & Irmão, 1954. 4v;
[4 e 5] Claudio Rendina, I Papi. Storia e segreti, Roma, Newton & Compton, 1983.
[6] Catholic Encyclopedia, New York, Robert Appleton Company, 1908, vol. 4º.
[7] Giovanni Sicari, Reliquie insigni e "corpi santi" a Roma, Roma, Alma Roma, 1998.

Por José Guida Neto

Advogado formado pelo Mackenzie, Mestre em Filosofia do Direito e do Estado pela Unimep, e Doutor em Filosofia do Direito e do Estado pela PUC-SP.
INSTAGRAM: @giuseguida



SANTA MARIA DO MAR

Fé e devoção no Golfo de Salerno (Maiori e Castellabate)



Entre os muitos títulos usados para reverenciar Maria na Igreja Católica, está Santa Maria a Mare (Santa Maria do Mar), uma avoação mariana profundamente ligada a narrativas que envolvem a Virgem Maria sendo encontrada no mar ou deixada à deriva, apenas para ser resgatada por pescadores. [1]

Devoção em Maiori

Nos primeiros anos do século XIII, uma embarcação proveniente do Oriente foi surpreendida por uma tempestade no largo de Maiori – comuna italiana da região da Campania, na Costiera Amalfitana (braço norte do Golfo de Salerno). Para evitar o naufrágio, lançaram fardos da carga, jogando-os ao mar. Dias depois, pescadores locais encontraram nas redes alguns desses fardos, e ao abrir um deles, descobriram uma estátua de madeira da Virgem Maria com o Menino em perfeito estado. [2]

A difusão do culto a Castellabate

No século XVIII, a peste levou muitos habitantes da Costa Amalfitana, inclusive de Maiori, a se mudarem. Alguns se estabeleceram em fração de Santa Maria, parte costeira de Castellabate, comuna italiana da região da Campania, na Costiera Cilentana (braço sul do Golfo de Salerno), levando consigo a devoção a Santa Maria a Mare. [3]

Na tradição de Santa Maria di Castellabate, afirma-se que por volta de 1800 a estátua de Maria também foi encontrada por pescadores nas águas, diante da praia local. Diz-se que a imagem foi lançada ao mar por uma embarcação em risco, possivelmente sobrecarregada, ou durante tempo de tempestade, e foi levada pelas correntes até ser descoberta. Desde então a imagem ocupa lugar central no santuário local. [4]

Referências:
Bibliografia
[1, 2, 3, 4 e 5] Parrocchia S.Maria a Mare Archiviato il 7 ottobre 2011 in Internet Archive. Festeggiamenti in onore di S.Maria a Mare

Por José Guida Neto
Advogado formado pelo Mackenzie, Mestre em Filosofia do Direito e do Estado pela Unimep, e Doutor em Filosofia do Direito e do Estado pela PUC-SP.
INSTAGRAM: @giuseguida

A SABEDORIA DO AMOR

Como viver um amor saudável e ativo a partir do amor de Deus.

O amor possui cinco linguagens clássicas que devem ser compreendidas harmoniosamente e vividas sabiamente de acordo com o grande autor Gary Chapman(1), que são palavras de afirmação, tempo de qualidade, presentes, atos de serviço e toque físico.

Cada linguagem possui suas especificidades e deve ser usada no momento propício para encantar, diferenciar e transbordar a arte de amar, pois ela é uma escolha diária.

É possível também entender o amor a partir de suas quatro dimensões e toda a sua especial estrutura⁽²⁾.

A primeira dimensão é o Amor Ágape, que está pautada na caridade, no cuidado, no altruísmo, na doação e no divino, portanto é o amor mais que perfeito como o amor de Deus.

A segunda é o Amor Philia, que está vinculada ao companheirismo, a lealdade, a felicidade, a partilha e a virtude, isto é, o amor provindo da relação de amigos.

A terceira é o Amor Eros, que se encontra no romantismo, no desejo, na beleza, na afetividade e, portanto, é o amor dos apaixonados e dos namorados.

A quarta é o Amor Storge, que visa à união, ao relacionamento, à família, ao afeto e, assim, é o amor que une o marido à esposa.

O próprio Cristo discursava sobre um amor estonteante, um amor que gera fonte de prazer e de sentido existencial e, portanto, um amor arrebatador⁽³⁾, que inclusive é livre de crenças, de limites, de medos, de ciúmes, de preconceitos e de incertezas.

No Livro Sagrado de João, há a famosa frase e o ensinamento elementar de Jesus que expressa de forma genuína a máxima do amor: “Amai-vos uns aos outros como eu vos amei”^(4,5). O próprio filho de Deus – Jesus – ensina abertamente que o

amor deve proceder às ações, aos pensamentos e aos sentimentos. É fazer tudo com amor. É pensar de forma amorosa. É sentir de maneira amorosa. É amar verdadeiramente acima de tudo, pois só assim será possível encontrar a fonte da vida, o Deus verdadeiro – seu Pai.

Há também um projeto belíssimo e instigante, do qual faço parte, chamado Live do Amor realizado em parceria e que está em sua sexta edição. Um trabalho iniciado em meados do ano 2020 e que ganhou muita repercussão nas redes sociais, no qual todo o conteúdo é direcionado pela bíblia e pela compreensão mais profunda do amor.

Uma chave fundamental pode ser encontrada no primeiro Livro de Coríntios, capítulo 13 e uma das mais profundas lições sobre o amor, quando mostra que ele é paciente, benfazejo, não é invejoso, não é presunçoso, nem se incha de orgulho, não faz nada de vergonhoso, não é interesseiro, não se encoleriza, não leva em conta o mal sofrido, não se alegra com a injustiça, mas fica alegre com a verdade, desculpando tudo, crendo em tudo, esperando tudo e suportando tudo⁽⁴⁾.

Por fim, amar a partir do amor verdadeiro sempre valerá a pena, pois esse amor integral e legítimo é o mais próximo do amor de Deus, e Ele mesmo disse que é o amor. Portanto, se Ele é o amor, e o ser humano é imagem e semelhança Dele, essa composição deve estar dentro do coração e das células de cada pessoa existente.

Referências:

1. CHAPMAN, G. As 5 linguagens do amor. Mundo Cristão, 2013.

2. LEWIS, C. S. The four loves. Harvest, 1960.

3. CURY, A. O Mestre dos Mestres. Sextante, 2006.

4. BÍBLIA. Português. Bíblia Sagrada. Tradução da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil. Décima edição. São Paulo. Canção Nova, 2002.

5. BÍBLIA SAGRADA. Bíblia King James 1611 e Concordância. BV Books, 2015.

Por Alex Souza
Bacharel e Licenciado em Educação Física; Pós-graduação em Fisiologia do Exercício no Envelhecimento; Personal Trainer Especialista em Longevidade; Mentor do Grupo Exercício e Fé e Mentor da Liga da Longevidade





NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA A CRIANÇA EM FASE ESCOLAR

Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é essencial para garantir o bom desempenho acadêmico, a saúde e o bem-estar das crianças

A fase escolar é um período fundamental no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança. Durante esses anos, as crianças têm altas demandas nutricionais, já que estão em crescimento constante, aprendendo novas habilidades e enfrentando o ritmo intenso das atividades escolares. Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes é essencial para garantir o bom desempenho acadêmico, a saúde e o bem-estar das crianças. Diversos nutrientes desempenham papéis cruciais nesse processo, e é importante que pais, educadores e profissionais de saúde estejam atentos às necessidades nutricionais específicas dessa faixa etária.

1. Carboidratos: Fonte de Energia para o Crescimento e o Desempenho Cognitivo

Os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo humano, sendo especialmente importantes para crianças em fase escolar, que exigem energia constante para suas atividades físicas e mentais. Alimentos como pães integrais, arroz integral, batatas, frutas e legumes são excelentes fontes de carboidratos complexos, que fornecem energia de forma sustentada ao longo do dia, evitando picos e quedas nos níveis de glicose que podem afetar o desempenho cognitivo.

2. Proteínas: Essenciais para o Crescimento e a Função Imunológica

As proteínas são fundamentais para o crescimento e reparação dos tecidos corporais, além de desempenharem um papel vital na formação de enzimas e hormônios. Crianças em fase escolar necessitam de proteínas para o desenvolvimento muscular, cerebral e ósseo. Fontes de proteínas de alta qualidade incluem carnes magras, ovos, leite, feijões, lentilhas, tofu e iogurtes. Além disso, as proteínas são cruciais para a manutenção de um sistema imunológico forte, ajudando a prevenir infecções, que são comuns entre as crianças.

3. Gorduras Saudáveis: Para o Desenvolvimento Cerebral e a Absorção de Vitaminas

As gorduras são essenciais para a saúde das células e para o funcionamento do cérebro. Ácidos graxos essenciais, como o ômega-3, encontrado em peixes como salmão e sardinha, e em sementes de chia e linhaça, são importantes para o desenvolvimento cognitivo e para a memória. Além disso, as gorduras ajudam na absorção de vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A, D, E e K.

Optar por gorduras saudáveis, como abacate, azeite de oliva e nozes, ao invés de gorduras saturadas e trans, pode melhorar o desempenho cognitivo e favorecer o desenvolvimento de funções cerebrais.

4. Vitaminas e Minerais: Fundamentais para o Crescimento e a Função do Organismo

As vitaminas e minerais desempenham papéis cruciais em várias funções corporais. Entre os nutrientes mais importantes para as crianças em fase escolar, destacam-se:

- **Vitamina A:** Essencial para a saúde ocular, a imunidade e o crescimento. Alimentos ricos em vitamina A incluem cenouras, abóbora, espinafre e fígado.
- **Vitamina C:** Importante para a saúde da pele, a função imunológica e a absorção de ferro. A vitamina C pode ser encontrada em frutas cítricas, morangos, kiwi e pimentões.
- **Ferro:** Vital para a produção de hemoglobina e para o transporte de oxigênio no sangue. A deficiência de ferro pode afetar a energia e a concentração. Alimentos ricos em ferro incluem carnes vermelhas magras, feijões, espinafre e quinoa.
- **Cálcio:** Essencial para o desenvolvimento ósseo e a saúde dentária. Alimentos ricos em cálcio incluem leite, iogurte, queijos, tofu e vegetais de folhas verdes.
- **Zinco:** Fundamental para o crescimento e para a função imunológica. Fontes de zinco incluem carne, frutos do mar, lentilhas e sementes de abóbora.

5. Fibras: Importantes para o Trânsito Intestinal e a Saciedade

As fibras são essenciais para a saúde digestiva e para o controle do apetite. Durante a fase escolar, muitas crianças estão expostas a hábitos alimentares que podem levar à constipação intestinal, como o consumo excessivo de alimentos processados. Alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais, legumes, grãos integrais e sementes, ajudam a manter

o bom funcionamento intestinal e a promover a sensação de saciedade, prevendo a obesidade e outros problemas relacionados à alimentação.

6. Água: Hidratação para a Performance e a Saúde Geral

A água é um dos nutrientes mais subestimados, mas extremamente importante. Ela é essencial para a regulação da temperatura corporal, a digestão, o transporte de nutrientes e a excreção de resíduos. Crianças em idade escolar precisam de uma quantidade adequada de água para manter o desempenho cognitivo e físico, além de prevenir problemas como a desidratação. A ingestão de líquidos deve ser monitorada ao longo do dia, incentivando a criança a beber água, especialmente em momentos de atividades físicas ou durante o estudo.

Uma alimentação equilibrada, que inclua todos os nutrientes essenciais mencionados, é fundamental para garantir o crescimento saudável e o bom desempenho escolar das crianças. A ingestão adequada de carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas, minerais, fibras e água, juntamente com a educação nutricional, pode contribuir para o desenvolvimento físico, intelectual e emocional das crianças, ajudando-as a ter um desempenho acadêmico mais eficaz e uma qualidade de vida superior. Por isso, é importante que pais e responsáveis ofereçam uma alimentação variada e nutritiva, adaptada às necessidades dessa fase crucial.

Referências:
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018.
World Health Organization (WHO). (2020). Nutritional Status of Children.
Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). (2019). Diretrizes para o Atendimento Nutricional de Crianças e Adolescentes.

Por Dra. Juliana Pizzocolo – CRN 3 23055
Nutricionista Funcional
Mestre em Ciências pela UNIFESP
Instagram: @julianapizzocolo



ACONTECEU NA PARÓQUIA

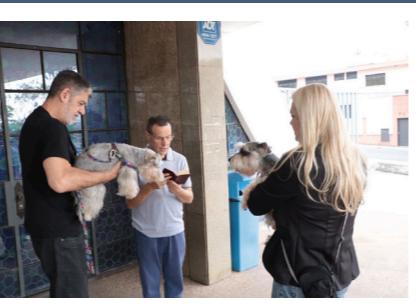
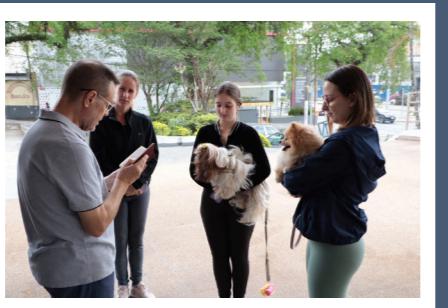
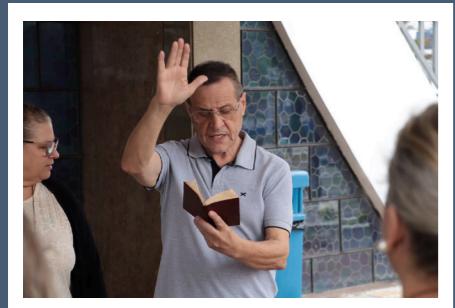
Aniversário Natalício Padre Romeu - 19/09/2025



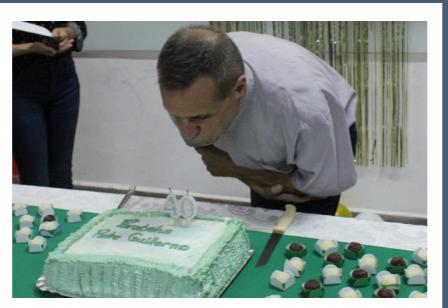
No dia de Nossa Senhora Aparecida, as crianças da Perseverança fizeram uma linda apresentação de fé e devoção.



Dia de São Francisco de Assis - bênção dos animais



40 anos de Ordenação Presbiteral - Pe. Guillermo - 04/10/2025.



AGENDA - NOV/DEZEMBRO

CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE

Paróquia SANTÍSSIMA VIRGEM

Período: 01 a 30 de novembro
Local da Coleta : Rua Pedro Jacobucci, nº 440,
Jardim das Américas / SBC - (COLSAN)
Segunda a sexta-feira das 7h30 às 14h30
Aos sábados das 7h30 às 13h30

Paróquia Santíssima Virgem Av. Lucas Nogueira Garcez, s/n @paroquiasantissimavirgem Comunidade Cristo Rei Av. Indio, 601

Segunda Edição do Dormindo na Santíssima Coroinhas, Perseverantes e Amigos

Dia 07 e madrugada do dia 08 de novembro

Início com a Celebração Eucarística às 19h

Crianças a partir de 05 anos até 13 anos

Venha passar uma noite inesquecível de evangelização, diversão e claro um soninho abençoadão !

Paróquia Santíssima Virgem Av. Lucas Nogueira Garcez, s/n

Ação Céu de Brigadeiros e Antes Coroinhas e Perseverantes

Dia 23/11 vendas após as Celebrações Eucarísticas

Vendas de Brigadeiros, Doces e Lembrancinhas da Santíssima

Paróquia Santíssima Virgem Av. Lucas Nogueira Garcez, s/n @paroquiasantissimavirgem

SEMANA DA PADROEIRA

De 01 à 05 de dezembro às 19h30
Missas votivas à Nossa Senhora
Paróquia SANTÍSSIMA VIRGEM
Festa da Padroeira - 08 de dezembro
Missas: 12h e às 19h30
Comunidade CRISTO REI
@PAROQUIASANTISSIMAVIRGEM



Para conferir todas as fotos dos nossos eventos acesse o QRCode ao lado do seu Smartphone ou acesse através da página da Paróquia no facebook www.facebook.com/ParoquiaSantissimaVirgem