

Palavra do Pastor

Nosso bispo diocesano, Dom Cesar Teixeira, comenta sobre a colegialidade da Igreja no Brasil

•Página 3

Saúde

O sono e sua importância na manutenção da saúde

•Página 12



Igreja Católica tem uma rede de caridade dedicada a ações sociais

•Página 9



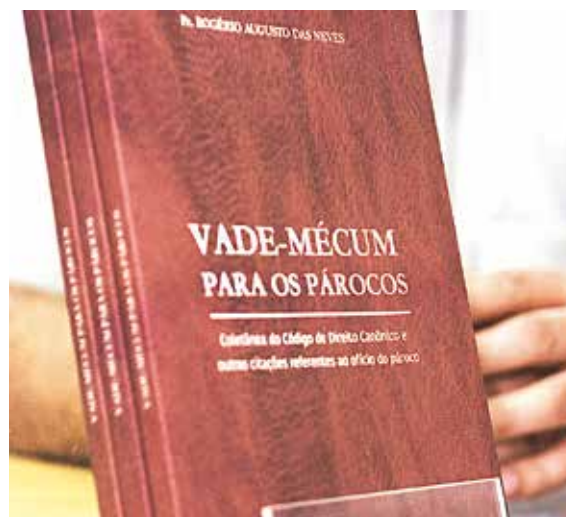
Rádio Mensagem



Uma rádio para evangelizar. Fazer ecoar a Boa Nova de Cristo é o grande impulso da emissora oficial da Diocese

•Página 5

Lançamento



Edições CNBB publica livro elaborado por Pe. Rogério Augusto

•Página 10

Flores de maio

Raras e belas, as chamadas “flores de maio” são também encantadoras. Aparecem e duram pouco, mas são sempre desejadas por causa de sua simplicidade e singularidade. Sem dizer palavra alguma são profundamente comunicativas e geram alegria a quem as contempla depois de aguardar pacientemente seu desabrochar.

A história da Diocese de São José dos Campos, qual campo fértil e bem cultivado, é também marcada por flores que há 38 anos, de janeiro a dezembro, aqui e acolá, desabrocham caracterizadas por beleza, raridade e encanto. Simples e singulares são manifestação de algo maior, pois são as obras e ações silenciosas e altamente comunicadoras de vida e alegria que neste território abençoado vão surgindo como fruto da graça divina e do esforço humano.

Como expressão da vida que aqui se faz abundante o JE, mais uma vez cumpre a sua missão de fazer chegar a muitos as cores e os perfumes destas flores.

A matéria destacada na capa fala da Igreja Católica como um exército de caridade dedicado a ações sociais e remete ao lançamento do Sistema Cáritas e ao Mapa afetivo da Ação Social realizada pela Diocese. Saiba o quanto já se faz e ajude a fazer mais!

Nessa edição nossos leitores terão contato com a Página da Rádio Mensagem, uma novidade do JE que, a partir deste mês, traz um breve histórico da emissora, a composição de sua direção, informações sobre o Clube Mensagem, a grade de programação e orientações sobre o aplicativo que permite acompanhar a rádio de qualquer parte. Ouça a Mensagem e colabore com ela!

Em uma diocese fecunda em vocações, o Espaço Vocacional, composto com a colaboração dedicada e fiel da Pastoral Vocacional, apresenta relatos e informações sobre as missas vocacionais e questões afins. Intei-se e participe desses momentos!

Novidade digna de menção é a retomada dos trabalhos da Pastoral Universitária na Diocese e também as notícias do Setor Juventude, com destaque para Vigília Diocesana, que está chegando. Fique por dentro e não fique de fora dessas iniciativas!

Além de tudo isso há muito mais para ser conhecido e apreciado como flores de maio e de todos os tempos. Então, é hora de começar a ler o JE e isso é com você, caro (a) leitor (a).

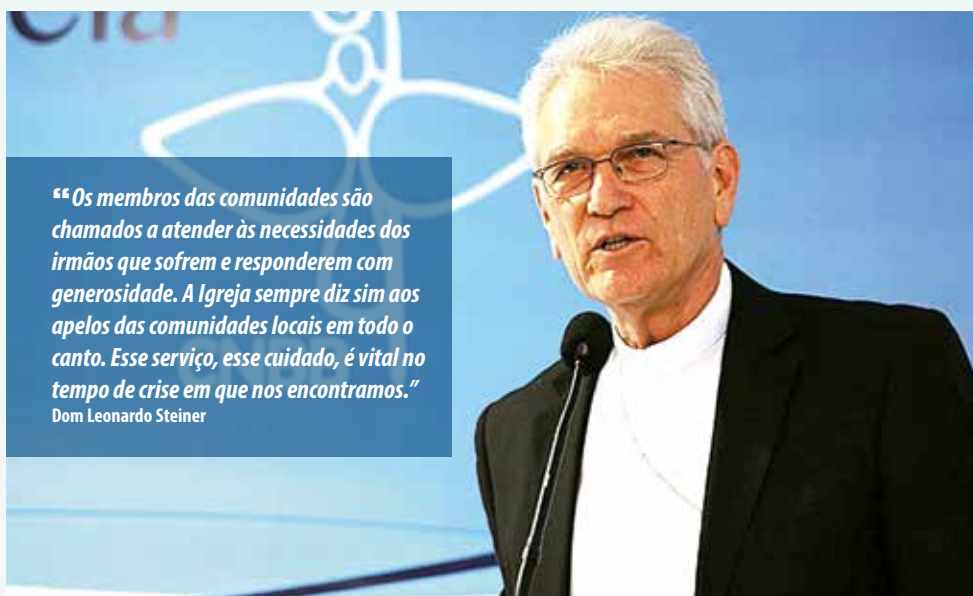
INFORMAÇÕES DA DIOCESE NA PALMA DA SUA MÃO.

Baixe o app da Diocese

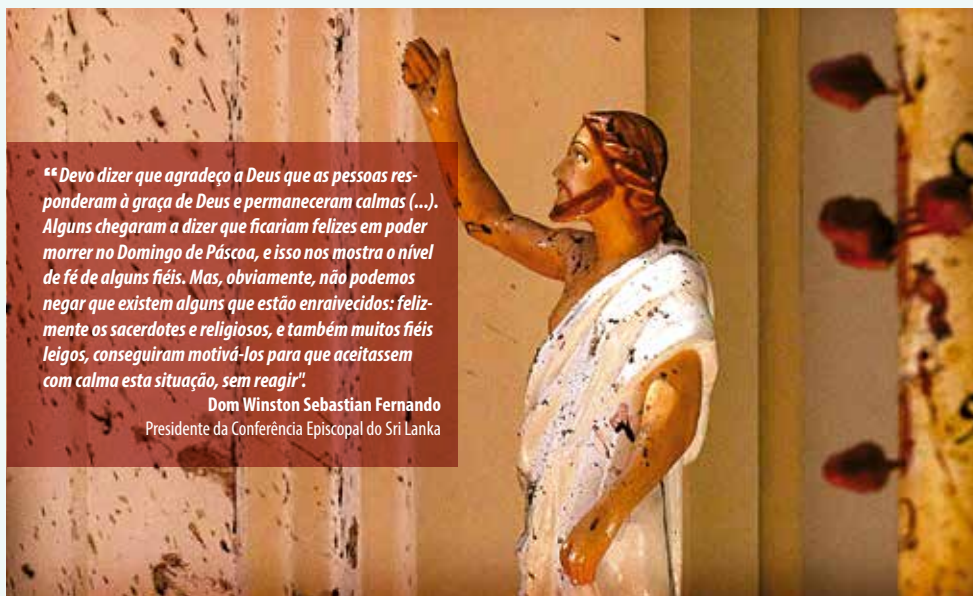



Diocese de São José dos Campos

Voz de EXPRESSÃO



“Os membros das comunidades são chamados a atender às necessidades dos irmãos que sofrem e responderem com generosidade. A Igreja sempre diz sim aos apelos das comunidades locais em todo o canto. Esse serviço, esse cuidado, é vital no tempo de crise em que nos encontramos.”
Dom Leonardo Steiner



“Devo dizer que agradeço a Deus que as pessoas responderam à graça de Deus e permaneceram calmas (...). Alguns chegaram a dizer que ficariam felizes em poder morrer no Domingo de Páscoa, e isso nos mostra o nível de fé de alguns fiéis. Mas, obviamente, não podemos negar que existem alguns que estão enraivecidos: felizmente os sacerdotes e religiosos, e também muitos fiéis leigos, conseguiram motivá-los para que aceitassem com calma esta situação, sem reagir”.

Dom Winston Sebastian Fernando
Presidente da Conferência Episcopal do Sri Lanka

“” FRASES

“ Deus se sente com a fé, não com os ouvidos!”
Papa Francisco, em audiência com surdos

“ A Ressurreição de Cristo é a verdadeira esperança do mundo!”
Papa Francisco



“ A fé começa na obediência ao despertador”
Dom Moacir Silva



Fale com o Expressão ☎ (12) 3928-3929
☎ (12) 99788-5559

JORNAL EXPRESSÃO



Fundação Sagrada Família - Publicação Mensal da Diocese de São José dos Campos
Bispo Diocesano: Dom José Valmor Cesar Teixeira, SDB - Supervisão Geral: Pe. Edinei Eivaldo Batista
Jornalista Responsável: Pedro Luvizotto - MTB 83.667 - Reportagem: Bruno Andrade. Colaboraram nesta edição: Alexandre Oliveira (Rádio Mensagem), Ana Lúcia Zombardi (Pascom São Dimas), Donizete Eugênio (Rádio Mensagem), Emerson Tersigni (Pascom Imaculada Conceição), Laura Santana (Pastoral Vocacional), Leandro Evaristo (Coro Diocesano), Seminarista Eduardo Ferreira Nunes dos Santos (Pastoral Universitária), Secretárias Paroquiais. Diagramação: AB&G Comunicação e Marketing. Impressão: Gráfica Katu - Redação e Publicidade: Pça. Monsenhor Ascânio Brandão, 01 - Jd. São Dimas - São José dos Campos - CEP 12245-440 - Tel.: (12) 3928-3929 - e-mail: redacao@diocesajc.org.br
Se você identificar alguma informação errada ou falta de dados, escreva para a redação do Jornal Expressão ou envie um e-mail. Mande também suas críticas, comentários e sugestões. As matérias assinadas e opiniões expressas são de responsabilidade de seus autores. Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva de seus autores. Edição concluída em 08 de maio de 2019.

O Jornal Expressão é distribuído GRATUITAMENTE nas paróquias da Diocese de São José dos Campos. Não pode ser vendido e não possui nenhum representante para arrecadar fundos para publicidade, assinaturas ou outra contribuição.

→Palavra do pastor

Bispos em Assembleia



* Dom José Valmor Cesar Teixeira, SDB
Bispo Diocesano de São José dos Campos



A 57ª Assembleia Geral da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), que aconteceu de 1 a 10 de maio, teve a tarefa central de atualizar as Diretrizes Gerais da Ação Evangelizadora (DGAE) da Igreja no Brasil para o quadriênio 2019 a 2023. Este foi um momento muito importante para a vida e a ação da Igreja Católica do Brasil.

A CNBB - Natureza e fins. A Conferência Nacional dos Bispos do Brasil é a instituição permanente que congrega os Bispos da Igreja Católica no país, na qual, a exemplo dos Apóstolos, conjuntamente e nos limites do direito, eles exercem algumas funções pastorais em favor de seus fiéis e procuram dinamizar a própria missão evangelizadora, para melhor promover a vida eclesial, responder mais eficazmente aos desafios contemporâneos, por formas de apostolado adequadas às circunstâncias, e realizar evangelicamente seu serviço de amor, na edificação de uma sociedade justa, fraterna e solidária, a caminho do Reino definitivo.

A CNBB foi fundada em 14

de outubro de 1952, no Rio de Janeiro. A transferência da sede para Brasília aconteceu em 1977.

Missão. Respeitada a competência e a responsabilidade inalienáveis de cada membro, em relação à Igreja universal e à sua Igreja particular, cabe à CNBB, como expressão peculiar do afeto colegial:

- fomentar uma sólida comunhão entre os Bispos que a compõem, na riqueza de seu número e diversidade, e promover sempre a maior participação deles na Conferência;

- concretizar e aprofundar o afeto colegial, facilitando o relacionamento de seus membros, o conhecimento e a confiança recíprocos, o intercâmbio de opiniões e experiências, a superação das divergências, a aceitação e a integração das diferenças, contribuindo assim eficazmente para a unidade eclesial;

- estudar assuntos de interesse comum, estimulando a ação concorde e a solidariedade entre os Pastores e entre suas Igrejas.

Relacionamento eclesial.

A CNBB, no âmbito de suas finalidades e competência manifesta solicitude para com a Igreja e sua missão universal, por meio de comunhão e colaboração com a Sé Apostólica e pela atividade missionária, principalmente *ad gentes*; favorece e articula as relações entre as Igrejas particulares do Brasil e a Santa Sé; relaciona-se com as outras Conferências Episcopais, particularmente as da América, e com o Conselho Episcopal Latino-Americano (CELAM).

Membros. São membros da CNBB, a partir da posse no ofício e enquanto o ocupam: os Arce(Bispos) diocesanos; Bispos auxiliares; Bispos titulares; Prelados das Igrejas orientais católicas.

Regionais. Em 1964, na 6ª Assembleia Geral Ordinária da CNBB, realizada em Roma, em setembro e outubro, durante o Concílio Vaticano II, foram votados os desdobramentos de alguns Secretariados que hoje são os chamados regionais. De lá para cá houve uma evolução na constituição dessas estruturas das regiões. Hoje são 18 regionais organizados

no Brasil.

O que é a Assembleia Geral? Segundo o artigo 27 do Estatuto Canônico da CNBB, a Assembleia, órgão supremo da CNBB, “é a expressão e a realização maiores do afeto colegial, da comunhão e corresponsabilidade dos Pastores da Igreja no Brasil”. Reúne-se ordinariamente, uma vez por ano e, extraordinariamente, quando para fim determinado e urgente, sua convocação for requerida (cf. art. 31 Estatuto Canônico da CNBB).

De que trata a Assembleia Geral? De assuntos pastorais de ordem espiritual e de ordem temporal e dos problemas emergentes da vida das pessoas e da sociedade, na perspectiva da evangelização. (Estatuto Canônico da CNBB, artigo 29).

Quem participa? O artigo 33 do Estatuto Canônico da CNBB diz que “todos os membros da CNBB são convocados para a Assembleia Geral”. Também podem ser convidados os bispos eméritos e bispos não-membros da CNBB, “de qualquer rito, em comunhão com a Santa Sé e tendo domicílio canônico no

País” (artigo 106).

O tema geral e outras pautas. Este ano, a AG teve a tarefa central de atualizar as Diretrizes Gerais da Ação Evangelizadora (DGAE) da Igreja do Brasil para o quadriênio 2019 a 2023.

A DGAE 2019-2023 que os bispos aprovaram estão estruturadas a partir da imagem da comunidade cristã como “casa”.

No centro, como eixo, está a Comunidade Eclesial Missionária, sustentada por “quatro pilares”: Palavra, Pão, Caridade e Missão.

A 57ª AG da CNBB também teve como desafio eleger a nova presidência da CNBB para o próximo quadriênio. Desta vez, já considerando a reforma do Estatuto da entidade aprovada na 56ª AG, em 2018, a presidência da CNBB é composta do presidente, 1º vice-presidente, 2º vice-presidente, secretário-geral e vice-secretário-geral. A assembleia também elegeu 12 presidentes das comissões episcopais pastorais e o delegado e o suplente junto ao Conselho Episcopal Latino Americano (Celam). Veja a lista dos eleitos no site da diocese.

Outros temas prioritários e diversos, reuniões, comunicações, celebrações e retiro integraram a pauta da Assembleia. Esta edição publicou mensagens importantes ao povo brasileiro, uma carta ao Papa Francisco e outra ao prefeito da Congregação para os Bispos.

Acompanhem com muita atenção, oração e apoio os bispos que agora continuam a missão em suas dioceses. Após esse momento de oração, comunhão, reflexão e congraçamento, o episcopado aponta caminhos para a Igreja Católica no Brasil.

Dom Cesar Teixeira na Rádio Mensagem

De segunda a sexta-feira às ♦ 12h ♦ 23h

A Voz do Pastor

Ouçã também pela internet: www.radiomensagem.am.br

Rádio Mensagem
Diocese de São José dos Campos 1478 AM
A RÁDIO DA DIOCESE!

CNBB lança livro com orientações sobre o cuidado pastoral das vítimas de abuso sexual

Reafirmando sua adesão incondicional à postura de tolerância zero em relação aos casos de abuso sexual contra menores, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) lançou o texto "O cuidado Pastoral das Vítimas de Abuso Sexual", aprovado pela Congregação para a Doutrina da Fé. "Ele pretende servir de apoio e orientação aos bispos e às comunidades para melhor compreenderem a realidade dos abusos de menores e se empenharem para superá-los", diz um trecho da apresentação que é assinada pelo presidente da CNBB, cardeal Sergio da Rocha e pelo secretário-geral, dom Leonardo Steiner.

Mantendo-se fiel à missão realizada pela Igreja Católica no Brasil em defesa dos pobres e vulneráveis, a CNBB não fica indiferente ou inerte diante de lamentáveis casos de abuso sexual cometidos por sacerdotes, diáconos ou outras pessoas da Igreja, sejam elas funcionários, voluntários ou agentes de pastoral. Conforme consta no Código de Direito Canônico, o episcopado brasileiro coloca-se ao lado das vítimas, rejeita a violência e abraça a justiça, sobretudo, quando se trata de menores de 18 anos e pes-



soas que habitualmente têm um "uso imperfeito da razão".

Respeitando o direito à boa fama e à intimidade de cada pessoa, ainda segundo o Código de Direito Canônico, a Igreja colabora integralmente com todos os que buscam a reparação contra qualquer forma de abuso ou violência sexual, cometidos por quem quer que seja, clérigos ou leigos, nas dioceses, paróquias, comunidades e obras. Como pastores do povo de Deus, os bispos do Brasil por meio do texto "O Cuidado Pastoral das Vítimas de Abuso Sexual" reafirmam o seu compromisso com o bem espiritual e com a saúde do corpo e da alma dos que foram vítimas de abuso, de suas famílias e de suas comunidades.

Neste contexto, a primeira parte do texto traz orientações sobre aspectos psicológicos, principalmente do pedófilo. Do ponto de vista moral e espiritual, para todo cristão, especialmente para o sacerdote ou religioso que comete o crime, o texto aponta que deve ficar bem clara a consciência da gravidade do pecado cometido. "A única maneira para combater radicalmente o pecado é a santidade, e o fundamento da santidade é uma autêntica vida espiritual. Sacerdotes verdadeiramente santos nunca chegariam a abusar de menores e nem permitiriam

que outros o fizessem", diz um trecho.

Orientações sobre aspectos jurídicos tanto canônicos como civis compõem a segunda parte do livro. Nela, é possível constatar os procedimentos vigentes para tratar de tais delitos e exigir maior celeridade e firmeza nas investigações e punições. Procura-se, assim, conseguir uma atuação convergente dos pastores, harmonizando do melhor modo os esforços de cada um para salvaguardar os menores. Normas para a investigação prévia, quem atua nos processos de investigação, assim como o modo de proceder são evidenciados neste capítulo.

A Igreja sabendo de sua responsabilidade com o uso dos meios de comunicação para promover a justiça, a verdade e a solidariedade, trouxe na terceira parte do livro orientações sobre aspectos da comunicação. A ideia apresentada é a de que os Ordinários chamados a se relacionar com a mídia exercem sua autonomia de maneira competente, transparente, colaborativa e crítica.

A quarta parte oferece orientações sobre aspectos pastorais. Essa em específico oferece ajuda psicológica, espiritual e pastoral ao clérigo que cometeu abuso sexual de menor, bem como o que o Ordinário pode fazer para dar apoio à vítima de abuso sexual e a seus familiares.

A quinta e última parte diz respeito à seleção e formação presbiteral e é destinada aos Ordinários – bispos e Superiores Maiores – para a responsabilidade específica deles e dos encarregados pelos futuros sacerdotes e religiosos, quanto ao correto discernimento vocacional e quanto à formação humana e espiritual dos candidatos.

O Documento já está disponível para venda no site das Edições CNBB.

→ Curtas

Encontro de Viúvos



A Paróquia Nossa Senhora do Paraíso, em Jacareí, promoveu no dia 12 de abril, o Encontro de Viúvas e Viúvos. Cerca de 15 pessoas participaram dessa atividade organizada pela Pastoral Familiar da Paróquia.

Conselheiros Municipais



No Lava-pés deste ano, na Paróquia São Benedito, no Alto da Ponte, foram lavados os pés dos diversos conselheiros que fazem parte de Conselhos Municipais de São José dos Campos. Muitos deles são indicados pelas próprias pastorais da diocese. A Igreja Católica se faz presente nos seguintes conselhos: Anti-drogas, Direitos da Criança e do Adolescente, Saúde, Educação, Segurança, Juventude, Meio Ambiente, Pessoa Idosa, Cultura de Paz, Assistência Social e Cultura.

Políticas Públicas



Em sintonia com o tema da Campanha da Fraternidade 2019, a coordenação da CF e Comissão Sócio-Política da Catedral São Dimas realizaram a primeira formação sobre o tema: "Políticas Públicas na administração municipal". O encontro aconteceu no dia 24 de abril e contou com a presença do prefeito de São José dos Campos, Felício Ramuth, que explanou sobre as políticas públicas implantadas no município.

“Ele pretende servir de apoio e orientação aos bispos e às comunidades para melhor compreenderem a realidade dos abusos de menores e se empenharem para superá-los” ...

Trecho da apresentação que é assinada pelo presidente da CNBB, cardeal Sergio da Rocha e pelo secretário-geral, dom Leonardo Steiner.

M&M Poulet

LOG DELIVERY Rappi ifood eats

AV. ANCHIETA, 1218 - JARDIM ESPLANADA, SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

@MMPPOULET

Colégio Franciscano Nossa Senhora Aparecida

Colégio Franciscano Nossa Senhora Aparecida Rede Franciscana 50 anos

Matriculas Abertas

- Educação Infantil
- Fundamental
- Ensino Médio
- Período Integral

(12) 3941-1956 e-mail: cnsa@cnsa.com.br

Águia Tecidos

TECIDOS EM GERAL LOJA DA FÁBRICA

Av. Cassiopéia, 636 Jd. Satélite São José dos Campos São Paulo

Águia Tecidos 98272-2255



“Uma rádio para evangelizar”

Fazer ecoar a Boa Nova de Cristo foi o grande impulso para a aquisição da Rádio Mensagem. Em outubro de 1993, Dom Nelson Westrupp assinou a compra da rádio, adquirida da Rádio Clube de Jacareí, confiando na Providência.

Com a ajuda de centenas de colaboradores a Rádio Mensagem se tornou um sonho alcançado.

Um grupo de leigos católicos se reuniu e começou a trabalhar para levar a Rádio Mensagem ao ar.

Com auxílio da Fundação São José de Educação e Cultura (FUNDEC), que já atuava em vários trabalhos de comunicação, entre eles o Jornal Expressão, a Diocese de São José dos Campos conquistou a rádio. Em 31 de outubro de 1993 foi ao ar a primeira transmissão da Rádio Mensagem.



Diretor Geral:
Pe. Luis Fernando Soares
Departamento do Clube e Sócios:
Pe. Edi Carlos Pereira
Departamento Financeiro:
Pe. Claudio César
Departamento Artístico e Jornalístico:
Pe. Edinei Evaldo Batista

Clube Mensagem

O Clube Mensagem é formado por sócios que colaboram na sua maioria, mensalmente, para manter a Rádio Mensagem no ar com sua programação evangelizadora. Hoje, o Clube Mensagem conta com uma média de 15.700 sócios cadastrados, porém desse número apenas 30% colaboram fielmente para manter a nossa emissora.

Programação Atual - 24 horas no ar

A Rádio Mensagem é uma emissora da Diocese de São José dos Campos que busca o

compromisso com a verdade. Tem como principais objetivos evangelizar, formar e informar as famílias, contribuindo na construção de uma sociedade mais crítica, justa e solidária.

Opera em 1470KHz com 5 mil watts de potência. Atua com audiência e poder comercial em Jacareí, São José dos Campos, Santa Branca, Paraibuna, Igaratá e Monteiro Lobato, abrangendo aproximadamente 1,3 milhões de habitantes.

Sua programação diferenciada, ao vivo e popular, atinge

um grande índice de audiência e participação.

A Rádio Mensagem, por meio de seus comunicadores, procura manter o mesmo padrão das rádios da capital paulista. Em seus programas, a Rádio Mensagem apresenta um jornalismo local, dinâmico e atuante. Também é a única na região que transmite o programa do Padre Marcelo Rossi, fenômeno de audiência em todo o Brasil.

No dia 31 de outubro a Rádio completa 26 anos de informação e evangelização.

Programação Rádio Mensagem

Segunda a Sexta-feira

- 5h - Manhã Sertaneja - Padre Reizinho
- 7h30 - Jornal da Mensagem - Donizete Eugênio e Ana Lucia Ferreira
- 9h - Momentos de Fé - Padre Marcelo Rossi
- 10h - Show da Mensagem - Carlos Sena
- 12h - A voz do Pastor
- 12h15 - Falando de Vida - Donizete Eugênio e Ana Lucia Ferreira
- 13h - Comunicação Total - Marcos Floriano
- 16h - Arquivo Musical - Silvio de Castro
- 21h - Caminhos da Fé - Paulinho Oliveira
- 23h - A voz do Pastor

Sábado

- 8h - Vinde Adoremos - Padre Rogério Felix
- 9h - Momento de Fé - Padre Marcelo Rossi
- 10h - Diocese em Movimento - Ana Lucia Ferreira
- 11h - Panorama Esportivo - Luis de Oliveira, Fábio Vieira, Jairo Fortes, João Bosco, José Luis Bednarsk e Douglas Araújo

Domingo

- 8h15 - Boa Companhia - Silvio de Castro
- 11h - Quem é você? - Carlos Sena



Baixe o aplicativo da Rádio Mensagem no seu celular

Você já pode ouvir a Rádio Mensagem no seu celular ou tablet em som digital de qualquer lugar do mundo! Basta baixar gratuitamente o aplicativo da Rádio Mensagem (ícone azul) no seu aparelho por meio do Google Play, para aparelhos Android, ou Apple Store, para aparelhos iOS. Você terá acesso a todo o conteúdo de evangelização da Rádio da Diocese.



CARAVANA SANTUÁRIO MÃE DE DEUS

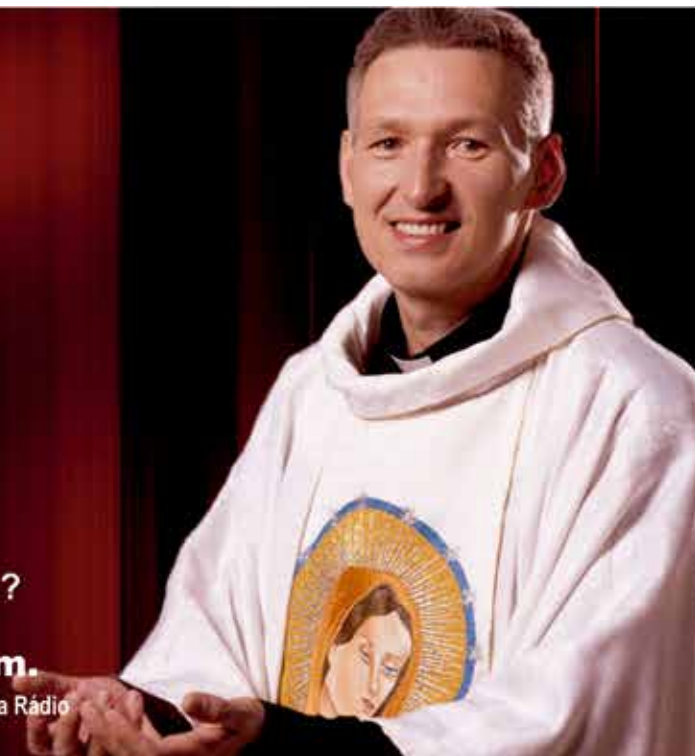
Padre Marcelo Rossi

A maior Caravana ao Padre Marcelo Rossi. Você vai ficar fora dela?

15 de junho

Garanta a sua passagem.

Informações: (12) 3954-3000 ou os Representantes da Rádio



Musical conta história de Nossa Senhora Aparecida

A história da padroeira do Brasil em uma superprodução inédita

O Musical 'Aparecida' usa tempo atual e passado para narrar milagres de Nossa Senhora. Obra 100% nacional está em cartaz no teatro Bradesco, em São Paulo.

Depois de ser tema de samba enredo no Carnaval de 2018, a devoção a Nossa Senhora Aparecida ganhou neste ano um musical assinado pelo dramaturgo Walcyr Carrasco e inspirado em histórias de fiéis.

Em 'Aparecida, um musical', 33 artistas e 12 músicos retratam a história da padroeira do Brasil, que atraiu no ano passado mais de 12 milhões deromeiros ao Santuário Nacional, em Aparecida (SP). O musical aborda desde



os fatos históricos até a saga de um casal que teve a vida mudada por ela.

O autor da peça contou aos jornalistas duran-

te a coletiva de imprensa de lançamento do espetáculo, que queria uma história atual. "Precisava de um testemunho de fé

para intercalar com a pesquisa histórica. E aconteceu: num voo para o Rio de Janeiro, o homem que se sentou ao meu lado me

contou que hoje enxerga graças a uma intervenção de Nossa Senhora. Era o que eu precisava!", disse Walcyr.

O ponto de partida da trama é a história do casal Caio, interpretado por Leandro Luna, um advogado ambicioso e descrente, e sua esposa Clara, interpretada por Bruna Pazinato, na cidade de São Paulo dos dias de hoje.

Com a esperança de curar Caio, que perde a visão por causa do tratamento de um câncer, os jovens embarcam em

uma jornada de descobrimento espiritual que culmina em uma ida até a basílica da Mãe Aparecida.

Paralelamente, é narrada a história da pequena imagem, descoberta em 1717, mostrando a construção de seu culto, desde uma pequena capela em Itaguaçu até a moderna basílica na cidade de Aparecida.

O espetáculo segue em cartaz até o dia 07 de julho. Mais informações acesse: aparecidaummusical.com.br



Missa em Inglês English Mass

O Grupo de Acolhimento aos Estrangeiros divulgou a programação das missas em inglês para o ano de 2019 em nova paróquia e em novo horário.

Este ano, as missas passam a ser celebradas na Capela Nossa Senhora de Fátima, no Jardim Nova América, em São José dos Campos, sempre no último domingo de cada mês às 11h.

O grupo tem realizado missas no idioma inglês uma vez ao mês e conta também com suporte a estrangeiros que buscam formação e os sacramentos da Igreja Católica, além do acolhimento e integração com a sociedade em um país diferente da sua terra natal.

Se você conhece algum estrangeiro que mora por perto ou tem amigos que estão se aprimorando no idioma, convide-os e participe você também.



The Group Care of Foreigners just published the Mass in English agenda for 2019 in a new parish and new time. English Masses will take place at Nossa Senhora de Fátima chapel monthly on the last Sunday, at 11am.

The ministry of foreigners has held Masses in the English language once a month and also offers support for foreigners who seek catholic formation and the sacraments. Be-

sides, it is a good way to integrate with society in a country different from homeland.

If you know any foreign who lives nearby or have friends who are improving English skills, invite them to participate with you.

Group Care of Foreigners / Grupo de Acogida a los Extranjeros
(12) 99151-9069
Fernanda
(12) 98161-9365
Washigton

26 de maio	26 de May
30 de junho	30 de June
Julho (recesso)	July (vacation)
25 de agosto	25 de August
29 de setembro	29 de September
27 de outubro	27 de October
24 de novembro	24 de November
22 de dezembro	22 de December

Coro Diocesano participa de celebração na Catedral da Sé em São Paulo



O Coro "Irmã Miriam Theresinha Kolling", da Diocese de São José do Rio Preto (SP) acompanhou o coro. Essa é a segunda vez que o coral diocesano canta a liturgia na Igreja Mãe da Arquidiocese de São Paulo. A primeira vez foi em 2018.

O organista Edmar Tassoni, da Basílica Me-

nor Nossa Senhora Conceição Aparecida, de São José do Rio Preto (SP) acompanhou o coro.

Sob a regência de Leandro Evaristo, coordenador do coral, o grupo participou das celebrações das 9h e também das 11h, com o cardeal arcebispo de São Paulo, Dom Odilo Pedro Scherer.

Atualmente o Coro Diocesano conta com

80 cantores de 27 paróquias e tem como objetivo levar a boa música litúrgica de forma a fazer o povo cantar, bem como apresentar esta arte coral que nasceu na Igreja Católica. O grupo tem como regente Leandro Evaristo e a preparadora vocal Patrícia Bessa. Acompanhe o trabalho do grupo nas redes sociais. Acesse: [facebook.com/corodiocesajc](https://www.facebook.com/corodiocesajc).

**COMPROU PAR DE ALIANÇAS,
GANHOU ANEL SOLITÁRIO.***

Alianças de Prata ou Ouro, de qualquer modelo.

Par de Alianças de Prata dão direito a 1 Anel Solitário de Prata, referência ANP. Par de Alianças de Ouro dão direito a Anel Solitário de Ouro, referência AN 0428. Ambos com pedra de Zircônia.



Missas Vocacionais: momentos para rezar, em comunidade diocesana, pelas vocações

A missa vocacional que acontece mensalmente no último domingo de cada mês, no Seminário Diocesano Santa Teresinha, é um ponto de encontro entre os agentes da Pastoral Vocacional, os vocacionados, seminaristas, as famílias e todos aqueles que se unem para rezar pelas vocações.

As missas fazem parte da programação da Pastoral Vocacional, com intuito de promover um momento de união e também de oração. É fato que a oração pelas vocações deve ser constante, entretanto este é um dia em que juntos, o povo presente entrega seus pedidos por tantas vocações, agradece pelos trabalhos realizados e entrega os futuros ao bom Deus.

Valéria Justino, que junto com a família é agente da Pastoral Vocacional na Catedral São Dimas, partilha um pouco sobre a importância das missas vocacionais. "Para



nós é um momento de encontro com os membros da pastoral e ver que mesmo silenciosa, a Pastoral Vocacional está e toda a Diocese, unida de coração".

Assim como também partilha a agente Thamires Carias, da Paróquia São Bento. "A Missa Vocacional é importante na minha vida desde quando eu fazia os encontros vo-

caionais. Em toda missa no sentimos mais perto de Deus, porém nas missas vocacionais estamos tão conectados com o amor Dele que sentimos realmente o chamado para nossa vida... As palavras do padre sempre vão ao encontro ao que precisamos ouvir. E também a vivência com outros vocacionados, seminaristas, irmãs religiosas... É muito

bom trocarmos experiências e conhecermos melhor o que Deus quer para nossa vida. Porque vocação acertada é vida feliz".

Além disso, o jovem Nick França de Almeida, da Paróquia Nossa Senhora do Rosário, também contou um pouco de sua experiência. "As missas vocacionais são oportunidades de estarmos juntos



com os familiares dos seminaristas e os jovens que estão fazendo discernimento vocacional, como também é importante rezar nas intenções de todas as vocações, entretanto em uma inti-

midade e profundidade, um encontro maior com o Senhor".

A próxima missa vocacional acontecerá no dia 26 de maio, às 19h, no Seminário Diocesano Santa Teresinha.

Vigília Eucarística Diocesana com a juventude

No dia 18 de maio, das 19h às 22h, na Catedral São Dimas, vai acontecer uma Vigília Eucarística para toda juventude de nossa Diocese. Esse momento foi desejo do bispo diocesano Dom Cesar Teixeira, e agora será realizado pelo Setor Juventude, correspondendo também a mais um dos projetos previstos no PDEP (Plano Diocesano de Evangelização e Pastoral).

Esse dia será muito especial, pois dará abertura à contagem regressiva da JDJ (Jornada Diocesana da Juventude), que vai acontecer nos dias 18, 19 e 20 de outubro. E dessa vez com uma novidade: as réplicas da Cruz e do Ícone de Nossa Senhora, símbolos da JMJ (Jornada Mundial da Juventude) de nossa Diocese, irão percorrer as regiões pastorais. E a primeira região receberá os símbolos nesse dia.

A noite será marcada pela Celebração da Eucaristia presidida pelo bispo diocesano, em seguida seguem as atividades com muita música, louvor, Adoração ao Santíssimo Sacramento e um momento de Via Lucis (Caminho da Luz), celebrando a Páscoa que está sendo preparado também pela equipe.

Padre Rogério Lemes, assessor do Setor Juventude, afirma que o grande objetivo desse encontro é fazer com que os jovens se sintam parte da diocese, e acolhidos pela Igreja. "O momento será uma oportunidade para que a juventude possa adorar Jesus, e celebrar a Páscoa, que se estende até Pentecostes em nossa Igreja", comenta o sacerdote.

Juventude, reúna o seu grupo e venham juntos participar desse grande momento em nossa Diocese.



Pastoral Universitária realiza reunião de planejamento

Retomando os trabalhos da Pastoral Universitária na diocese, aconteceu no dia 6 de abril a primeira reunião da nova comissão.

Com a assessoria do Padre Rogerio Felix Machado e do Seminarista Eduardo dos Santos, a reunião, que aconteceu na Paróquia Espírito Santo, refletiu, a partir das diretrizes e orientações da CNBB, a realidade e os desafios para a evangelização no meio universitário.

A Igreja Católica, por meio da Pastoral Universitária, quer ser presença nas Instituições de Ensino Superior, fomentando a experiência da fé cristã no âmbito universitário, além de incentivar, no ensino, na

pesquisa e na extensão, o diálogo entre fé e razão, fé e ciência, religião e cultura.

A Pastoral Universitária também pretende motivar e acompanhar estudantes e profissionais para que sejam, profeticamente, profissionais competentes nas suas áreas de conhecimento, promotores de um mundo justo e solidário segundo os valores do Evangelho e os ideais do Reino de Deus.

Convite. Você estudante universitário ou funcionário de alguma instituição de ensino superior está convidado a fazer parte desta pastoral. Os interessados podem entrar em contato no e-mail pu@diocesesc.org.br.

Viagens e Excursões
Preços promocionais aos finais de semana, ligue e consulte uma de nossas agências.
A Breda agora é Piracicabana, mudamos o nome, mas a qualidade continua a mesma.

PIRACICABANA

• 3942-6999 - S.J.Campos • 3956-5683 - Jacareí
• 3633-3729 - Taubaté • 3653-1226 - Caçapava

QUALIDADE E ESTILO QUE DEFINEM SEU ESCRITÓRIO.

MEMPEL
Máquinas e Móveis para Escritório

OS MELHORES PREÇOS EM MÓVEIS

R. CEL. JOSÉ MONTEIRO, 436 - S.J.CAMPOS - SP
Tels. 3922-6067 - 3941-5129 - Fax: 3922-4354

Comissão da Campanha da Fraternidade promove encontros nas câmaras municipais

A coordenação diocesana da Campanha da Fraternidade promoveu, a partir do dia 16 de março, encontros da Campanha da Fraternidade nas Câmaras Municipais das cidades que compõem a Diocese de São José dos Campos.

Jacareí, Monteiro Lobato, Paraibuna, Santa Branca e São José dos Campos receberam lideranças políticas, representantes do clero, leigos e a comunidade em geral para explanação do tema central da CF 2019, em plenária das Câmaras dos municípios.

Jacareí. A Câmara Municipal jacareiense realizou o encontro na noite do dia 18 de março com a proposta de despertar nas pessoas o senso de justiça social, de fraternidade e refletir o tema da Campanha da Fraternidade.

“O cerne das políticas públicas deve ser a família sempre à luz da palavra de Deus para o desenvolvimento da cidadania e a política

como espaço de poder e opiniões que se enfrentam ou se unem na busca do bem comum, e que direciona a vontade de quem dela participa”, disse o coordenador diocesano Luigi Bertoncini, durante apresentação da Campanha.

Durante o evento, Bertoncini oficializou a entrega de documento da Diocese de São José dos Campos contendo sugestões a serem discutidas e implementadas pelo poder público local a fim de auxiliar a sociedade em geral, em especial os mais necessitados, na inclusão e acolhimento de ações permanentes na saúde, educação, segurança pública, saneamento básico, mobilidade e outros.

São José dos Campos. O encontro municipal da CF em São José foi na noite do dia 15 de abril e reuniu cerca de 90 pessoas no auditório Mário Covas.

A Comissão Diocesana da Campanha da



Encontro da CF na Câmara de Jacareí



Em São José o encontro foi no dia 15 de abril

Secretaria de Comunicação/CMJ

Elizete Ferreira/CMJ

Fraternidade entregou aos parlamentares presentes uma proposta de política pública para a instituição formal e continuidade do Comitê de Conselhos Municipais, que assessorava hoje os 32 conselhos municipais existentes no município.

“A proposta tem como meta a implantação do Comitê de Conselhos, através de legislação municipal, para garantir a continuidade e torná-lo oficial ao governo municipal como uma política de Estado”, disse o coordenador diocesano da CF Luigi Bertoncini.

A mesma proposta foi entregue ao secretário de Urbanismo e Sustentabilidade da prefeitura, Marcelo Manara, na ocasião representando o prefeito.

A Comissão sugere que a Prefeitura apresente o projeto de lei à Câmara para que a proposta seja votada em plenário e sancionada pelo Executivo até junho deste ano.

→Artigo

Amazônia: coração da Casa Comum

Na última edição do Jornal Expressão (abril) tivemos alguns artigos que mencionaram a preparação do Sínodo dos Bispos para a Amazônia, que será realizado em outubro de 2019, em Roma, para se refletir sobre os novos caminhos para a Igreja e para uma Ecologia Integral. O Papa Francisco tem uma grande preocupação com a Amazônia desde a Conferência de Aparecida, em 2007, quando, ainda arcebispo de Buenos Aires, teve contato com relatos das diversas dificuldades da presença da Igreja do território pan-amazônico que é composto além do Brasil, por mais outros oito países: Colômbia, Peru, Venezuela, Equador, Bolívia, Guiana Francesa, Guiana Inglesa e Suriname.

Mas por que a Amazônia deve ser objeto de preocupação da Igreja?



Na realidade, não devemos apenas nos preocupar, mas também nos engajar neste convite que o Papa realiza.

Dizer sobre a importância da floresta amazônica e de seus povos não é suficiente. Nossa missão evangelizadora é muito ampla e compreende também denunciar os atentados à integridade da Amazônia.

O modelo de desenvol-

vimento predatório com a mineração, a extração de madeira e petróleo, a pecuária extensiva e o monocultivo tem como consequências o desmatamento (20% da floresta original já estão desmatados) com a diminuição das chuvas, o envenenamento do solo e das águas, a concentração de renda, o trabalho escravo, conflitos de ocupação

com a expulsão dos povos da floresta, desrespeito às leis, morte de lideranças, ambientalistas e agentes de pastoral.

É preciso pensar um outro modelo de desenvolvimento direcionado aos povos da floresta. Que possa ter como premissa a redistribuição de renda, a preservação da floresta e da biodiversidade, a so-

cialização da terra e dos recursos, a preservação de populações tradicionais, a fixação do “homem” na floresta, com um mercado promissor de frutas, cocos, artesanatos, polpas, fitoterápicos, óleos, castanhas, ecoturismo, entre outros. Este modelo deve ser fortalecido pelos projetos pastorais, que serão discutidos a partir do Sínodo.

Ainda é um desafio estudar e conhecer toda a biodiversidade e o bioma amazônico. Chico Mendes, mártir por defender a floresta, assassinado em 22 de dezembro de 1988 dizia: “A floresta em pé é mais produtiva do que a floresta tombada”. Ou, como diziam os seringueiros da Amazônia, e tantas vezes repetido pela Ir. Dorothy Stang, também mártir, assassinada em 12 de fevereiro de 2005 por defender os povos da floresta: “A morte da floresta é o fim da nossa vida”.

Alinhada a todas estas preocupações nossa diocese irá promover o evento “Pró Sínodo da Amazônia” nos dias 28 e 29 de setembro de 2019, que será antecedido por um seminário, com diversos pesquisadores de nossa região, que investigam as mudanças na cobertura florestal amazônica, os impactos no clima, e as questões sociais que permeiam todas estas discussões, em parceria com a UNIVAP – Universidade do Vale do Paraíba, de 23 a 27 de setembro.

Precisamos cada vez mais entender a complexidade de todas as questões que envolvem a Amazônia e a manutenção de nossas vidas, pois como ressalta o Papa Francisco na *Laudato Si*: “Tudo está interligado”!

Luciano Rodolfo de Moura Machado
Educação Ambiental e Coord. da Comissão
Socioambiental da Diocese de SJ

Igreja Católica tem uma rede de caridade dedicada a ações sociais

Dioceses, paróquias, associações, novas comunidades e institutos são exemplos de um exército de caridade que atua no Brasil. Junto com as 21 Pastorais Sociais estruturadas nacionalmente, as Obras Sociais da Igreja chegam à somatória de 499,9 milhões de atendimentos a cerca de 39,2 milhões de pessoas e aproximadamente 11,8 milhões de famílias.

Na Diocese de São José dos Campos, após levantamento feito desde 2015, constatou-se a presença de 70 Obras Sociais responsáveis pela difusão de trabalhos caritativos, de acolhida aos mais pobres e pessoas em situações vulneráveis. Atualmente mais de 13.000 famílias são atendidas.

Os dados são do levantamento e pesquisa sobre a Ação Social na Diocese de São José dos Campos que tem gerado um mapeamento de todas as atividades nesse segmento.

Sistema Cáritas. Foi lançado para as Pastorais e Obras Sociais inserirem os dados, o mapa afetivo da ação social, o qual deverá ser lançado em conjunto com a Publicação da Ação Social. O mapa compõe o Sistema Caritas e é resultado de ações do Plano Diocesano de Evangelização e Pastoral (PDEP) e foi desenvolvido para gerar interação e divulgação das atividades sociais na Diocese de São José dos Campos. Este é um projeto realizado com recursos do Fundo Diocesano de Solidariedade, da Cáritas Diocesana e resultado do Projeto Estratégico 11: "Visibilidade da Ação Social".

Organização. As Obras Sociais são organizações com existência legal (pessoas jurídicas) e vincula-



Obra Assistencial e Social Coração de Maria

das a Institutos e Ordens Religiosas, ou à diocese, com pessoal especializado, dispondo de instalações físicas, recebendo pessoas e as demandas de interessados no atendimento.

A Conferência Nacional dos Bispos do Brasil lançou recentemente um levantamento sobre essa dimensão da fé – a ação social. A pesquisa foi realizada pela Fundação Grupo Esquel Brasil (FGEBS).

O presidente da Fundação e cientista social, Silvio Sant'Ana, comentou que as Obras Sociais "são de certa forma núcleos 'receptivos', locais onde é ofertado à população um atendimento ou um serviço".

Também fazem parte dos grupos que articulam e agem diretamente nos trabalhos junto às pessoas ou segmentos sociais em situação de vulnerabilidade e risco, as Pastorais Sociais. Essas são organizações compostas por voluntários, os agentes pastorais, que realizam atendimentos voltados a grupos ou temáticas sociais especiais.

Em sua pesquisa, Silvio relata o sentido de ação social tomado pelos católicos no Brasil que se envolvem nas atividades de ajuda aos mais necessitados, os pobres. O termo, neste contexto, significa de forma mais elementar a oferta de comida e roupa. "É atitude louvável do 'bom samaritano'", resume o pesquisador.

A pesquisa Nacional. Dos 499,9 milhões de



Obra Social Padre Rodolfo Komórek



Pastoral da Criança



Pastoral da Pessoa Idosa



atendimentos da Igreja no Brasil, 393,5 milhões correspondem às Obras Sociais. Este número corresponde a quase 30,3 milhões de pessoas atendidas, número equivalente a 88% do número total de pobres do país.

As Pastorais Sociais realizaram, em 2014, 106,4 milhões de atendimentos. São 8,9 milhões de pessoas atendidas e 2,7 milhões de famílias.

A cobertura nas dioceses do Brasil tem destaque pela presença da Pastoral da Criança na totalidade das Igrejas Particulares do Brasil. Em seguida, somente a Pastoral Carcerária e a Pastoral da Pessoa Idosa têm cobertura em mais da metade das dioceses brasileiras. No menor grau de capilaridade, as pastorais do Surdo, da Mobilidade Humana, da Ecologia, Afro-Brasileira e dos Direitos Humanos estão em 9% das dioceses, cada, o que significa 25 localidades, praticamente coincidindo com o número de cidades capitais.

A pesquisa Diocesana. Na Diocese de São José dos Campos, em 2018, foram cerca de 13.000 famílias atendidas com aproximadamente 154.000 atendimentos/ano. Desses atendimentos 73% correspondem aos trabalhos das Obras Sociais da Sociedade São Vicente de Paulo (SSVP) – os Vicentinos, e 27% relacionados aos trabalhos das Pastorais Sociais.

Os números da Pastoral da Criança correspondem a um atendimento de 42% (foram aproximadamente 1.463 crianças/famílias atendidas) em relação aos atendimentos realizados pelas Pastorais Sociais no território diocesano, com aproximadamente 375 voluntários distribuídos

em 83 comunidades.

As áreas do atendimento. As pesquisas da CNBB e da Diocese de São José dos Campos fazem uma classificação das pessoas atendidas nas obras e pastorais sociais a partir de funções sociais, assim divididas: saúde, assistência social (saúde + educação + proteção social básica), desenvolvimento e defesa de direitos e outros.

Na ação da Igreja, há forte concentração nos serviços de atendimento na área da saúde, seguidos da assistência social. No âmbito das Obras Sociais, refere-se a 40,9% e 46,7% dos atendimentos, respectivamente, sendo que a Assistência Social engloba, em conjunto, os serviços de saúde, educação e proteção social básica.

As Pastorais Sociais destacam-se na defesa de direitos ou promoção de iniciativas de melhoria de renda ou emprego. São 3,1 milhões de pessoas atendidas, o que corresponde a 35% dos atendimentos. Assim como nas obras sociais, contudo, o atendimento na área da saúde é o mais expressivo: são 5,5 milhões de atendidos, 62,3% do total de pessoas a quem se destinam ações das pastorais.

Com informações da Revista CNBB Social, Edição nº 01

70
Obras Sociais ativas em nossa Diocese

13.000
famílias são atendidas em nossa Diocese

Assembleia Geral dos Diáconos Permanentes elege nova presidência

Diácono José Silva, coordenador da Comissão Diocesana dos Diáconos, participou da Assembleia Nacional dos Diáconos Permanentes.

De 4 a 7 de abril, aconteceu a 11ª Assembleia Geral Ordinária Eletiva da Comissão Nacional dos Diáconos (CND). A Arquidiocese de Goiânia (GO) sediou o encontro que teve como tema 'O Desafio da Formação: Inicial e Permanente'. Mais de 150 diáconos de todas as regiões do país participaram da atividade que também teve como objetivo eleger a nova presidência da Comissão para os próximos quatro anos.

Para aprofundar o tema central, os diáconos presentes contaram com a assessoria do bispo de



Representantes do Regional Sul 1 da CNBB. Diácono José Silva, coordenador da Comissão Diocesana dos Diáconos, participou da Assembleia Nacional dos Diáconos Permanentes.

Tubarão (SC) e referencial para os diáconos, Dom João Francisco Salm.

A Assembleia Geral elegeu o diácono Francisco Salvador Pontes Filho (diácono Chiquinho), como novo presidente da Comissão para os próximos quatro anos. Vindo da Arquidiocese de Manaus (AM), Regional Norte 1 da CNBB, o diácono foi eleito com 73, dos 145 votos válidos dos delegados presentes na Assembleia.

Primeiro Congresso das Esposas. As esposas dos diáconos tiveram uma programação paralela, com a realização do

'Primeiro Congresso das Esposas'. Com a presença de Dom Adair José Guimarães, bispo nomeado para a Diocese de Formosa (GO), as esposas aprofundaram a temática "Busca da Santidade através de uma vida de oração".

O tema "A vivência da santidade de forma prática na vida da família", foi trabalhado pelo bispo auxiliar da Arquidiocese de Goiânia, Dom Moacir Arantes. Participaram 56 esposas de diáconos permanentes.

Com informações: Equipe Nacional de Assessoria de Comunicação da CND

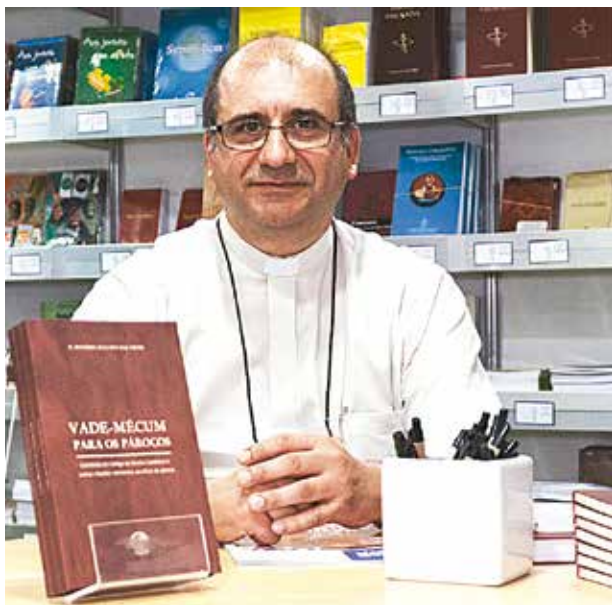
Coletânea do Código de Direito Canônico é elaborada por Padre Rogério Augusto

A Edição CNBB publicou o livro "Vade-mécum para os Párcos" elaborado pelo Padre Rogério Augusto, párcos da Paróquia Nossa Senhora da Soledade, no bairro Vista Verde, em São José dos Campos, e Doutor em Direito Canônico pela Pontifícia Universidade Lateranense de Roma. Padre Rogério também é presidente da Pastoral Judiciária da Diocese de São José dos Campos e juiz do Tribunal Eclesiástico Interdiocesano de Aparecida.

Vade-mécum para os Párcos é uma coletânea de textos do Código de Direito Canônico e de outros documentos do Magistério da Igreja sobre o ofício do párcos.

O presidente da Comissão para os Tribunais Eclesiásticos de 2ª Instância e Arcebispo Metropolitano de Ribeirão Preto (SP), Dom Moacir Silva, comenta que o material "trata da realidade da paróquia, da figura do párcos, do vínculo dos fiéis com o párcos, dos requisitos para que um sacerdote assumo o ofício".

O manual trata também, entre outras coisas, das obrigações do párcos, tais como, de residência, da missa "pro populo" dos livros



parquiais, do cuidado e assinatura de documentos. Trata também da relação entre párcos e vigário parquial.

No Vade-Mecum são elencados os delitos no exercício do ministério presbiteral; apresenta o processo administrativo para destituição de párcos, bem como o processo administrativo para transferência de párcos. Elenca também as obrigações e os direitos de todos os fiéis, as obrigações e os direitos dos fiéis leigos e

as obrigações e os direitos dos clérigos.

"Este Vade-Mecum é um instrumento muito importante e valioso. Recomendo-o aos irmãos bispos, aos oficiais das cúrias arqui/diocesanas, aos párcos e padres em geral, às secretarias parquiais e aos conselhos parquiais de pastoral", indica Dom Moacir Silva.

O livro está à venda na loja da Edições CNBB (edicoescnbb.com) e nas livrarias católicas da região.

Eleita nova presidência da CNBB



Da esquerda para direita: Dom Jaime (Vice-presidente), Dom Walmor (presidente), Dom Mário (Vice-presidente) e Dom Joel (Secretário-Geral)

O arcebispo de Belo Horizonte (MG), Dom Walmor Oliveira de Azevedo, foi eleito presidente da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) na tarde do dia 6 de maio, durante a 57ª Assembleia Geral dos Bispos do Brasil.

Na parte da noite, foram eleitos os dois vice-presidentes, uma

novidade do novo estatuto da Conferência. Anteriormente, apenas um bispo ocupava a vice-presidência da entidade. Os dois vice-presidentes são: Dom Jaime Spengler, arcebispo de Porto Alegre (RS), e Dom Mário Antonio Silva, bispo de Roraima.

Na manhã do dia 7 de maio, foi eleito como

o novo secretário-geral CNBB, Dom Joel Portella Amado, bispo auxiliar do Rio de Janeiro. Eleito no segundo escrutínio, o sucessor de Dom Leonardo Steiner que ocupou o cargo por dois quadriênios, é natural do Rio de Janeiro.

Confira no site da diocesesjc.org.br a composição completa da nova presidência da CNBB.

EXISTE UMA LINHA WIDEX
PERFEITA PARA AS SUAS NECESSIDADES!

VIVA SEM LIMITES

Aparelhos Auditivos

WWW.WIDEXVALE.COM.BR

12 3913.3174

VENHA NOS VISITAR

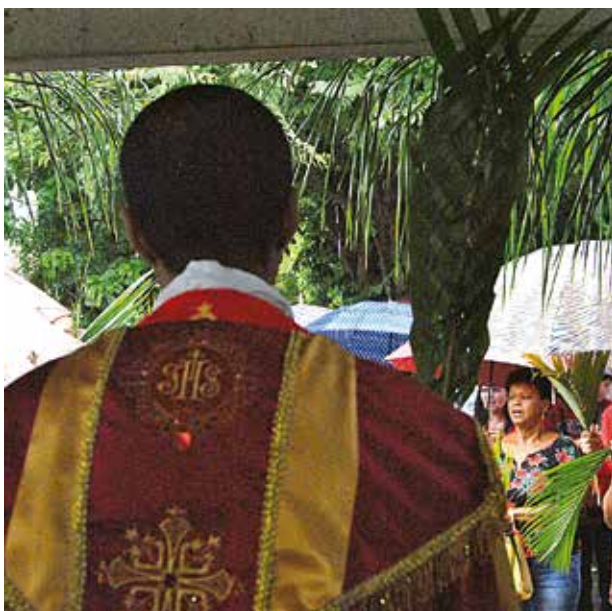
Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes, 857 - Vila Adyanna - São José dos Campos - SP

Expressões de piedade e devoção na Semana Santa

Confira alguns momentos da Semana Maior, registrados pelas Pascom's da Diocese.



Domingo de Ramos na Paróquia N. Sra. Patrocínio, Igaratá



Domingo de Ramos na Paróquia Santa Luzia



Celebração Penitencial na Paróquia São João Batista



Missa e Procissão: Paróquia N.S. do Bonsucesso (Monteiro Lobato)



Quarta-feira Santa na Paróquia de Sant'Ana



Lava-pés na Paróquia São Francisco Xavier



Ação Litúrgica na Paróquia Santo Agostinho



Via-Sacra encenada na Paróquia Santo Antônio (Paraibuna)



Vigília Pascal na Paróquia São José Operário (Jacarei)



Vigília Pascal na Paróquia Santa Branca



Domingo de Páscoa - Paróquia São João Bosco



Domingo de Páscoa - Paróquia N. Sra. Fátima (Altos de Santana)

O sono e sua importância na manutenção da saúde

Por que é tão importante falar sobre o sono?

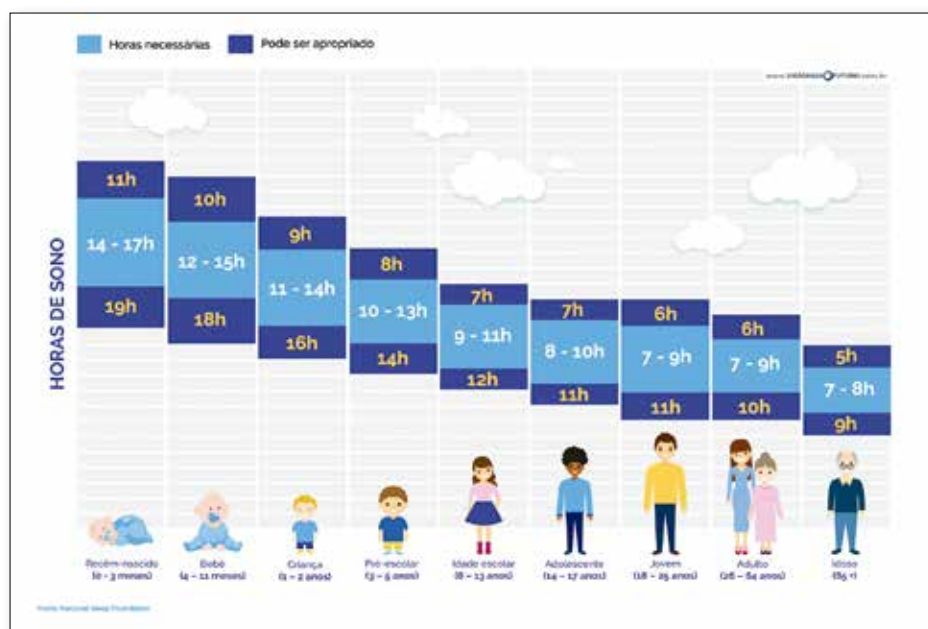
Tempos de agitação, preocupação, ansiedade, perdas, depressão e milhares de temas que poderíamos aqui apresentar são causas comuns de dificuldades relacionadas ao sono. Não é incomum eu receber uma pessoa, no consultório, que apresenta, dentre as queixas, dificuldade em ter um sono diário de qualidade.

Quero esclarecer que todos nós, em algum momento da vida, temos dias de insônia, seja pela expectativa de algo que vai acontecer ou até mesmo depois de um dia agitado. O ciclo do sono é como um hábito que precisa ser implantado e mantido para garantir a continuidade do comportamento.

Alguns fatos diários estão associados à qualidade ou falta de qualidade no sono. Procurarei descrever alguns deles:

Restauração

Permite que substâncias químicas sejam reabastecidas pelo sono, bem como as funções corporais sejam reduzidas, ou seja,



a pressão arterial baixa, equilibra a leptina, grelina e a glicose, capazes de equilibrar a fome, o hormônio do crescimento e da tireoide, a prolactina responsável pela produção de leite para o bebê, dentre tantas outras funções.

Regulação da temperatura corporal

Quando dormimos, nosso corpo se reorganiza, com isso, regula a temperatura normal para que possamos viver bem.

Ao deixarmos de dormir, essa capacidade inata se altera e podemos alternar momentos de febre.

Memória e aprendizado consolidados

Tudo aquilo que aprendemos durante o dia.

Termorregulação

O controle da temperatura corporal está intimamente relacionado ao sono. Marcadamente, notamos as alterações que ocorrem no sono quando se está com febre, por exemplo. Hoje, sabe-se

que a privação do sono reduz a capacidade de se regular a temperatura corporal.

Previna a obesidade

A grelina é uma substância que está relacionada à fome e à redução do gasto de energia. Quando dormimos mal, há um grande risco de termos fome em hora errada ou comer mais do que o necessário. Portanto, o sono é um excelente aliado para o emagrecimento.

Previna doenças car-

diológicas

O sono contínuo permite que possamos estabelecer um equilíbrio das funções essenciais, para que nosso coração esteja com a pressão arterial equilibrada e com os hormônios como o cortisol estejam também em equilíbrio, reduzindo impactos.

Melhora o desempenho no trabalho

Quem não dorme bem começa a sentir diretamente os efeitos da insônia, tendo sono diurno, falta de concentração, irritabilidade, possibilidades de acidentes de trabalho, dificuldade de atenção no trânsito por exemplo. Sem contar que todos esses fatos reduzem a nossa produtividade e a qualidade das atividades diárias.

Estresse altera o ciclo do sono

Um dia agitado, uma pessoa excessivamente ansiosa, uma rotina que não permite paradas e tempos para lazer e atividades diversificadas não contribuem para uma noite de sono recuperadora.

O estresse é responsável pela liberação do ACTH e cortisol, já citados acima. Em excesso, funções corporais serão alteradas.

Cada um de nós tem uma quantidade de horas necessárias

É mito dizer que precisamos de oito horas diárias de sono. Alguns precisam mais, outros menos, mas é verdade que todos nós precisamos de um sono com qualidade e sem interrupção. Sono perdido não consegue ser recuperado. Ou seja, numa noite de sono perdida, o ideal é que a próxima noite seja melhor. Sono perdido é como o tempo, não volta atrás. Alguns se beneficiam de um soneca à tarde, mas outros não.

Compartilhe com alguém que você conheça e que possa se beneficiar com a melhora do sono em sua vida.

Elaine Ribeiro

Psicóloga Clínica pela USP – Universidade de São Paulo, atuando nas cidades de São Paulo e Cachoeira Paulista. Neuropsicóloga e Psicóloga Organizacional, é colaboradora da Comunidade Canção Nova

Frei Rinaldo recebe o Título de Cidadão Joseense

A Câmara outorgou o Título de Cidadão Joseense ao Frei Rinaldo Stecanela Oliveira, da Ordem dos Servos de Maria que desenvolve na cidade um trabalho social e religioso voltado aos enfermos, em especial doentes de câncer. A homenagem foi proposta pelo vereador Sérgio Camargo (PSDB) e realizada no dia 4 de abril, durante a missa na Igreja Sagrada Família, na Vila Ema.

Frei Rinaldo agradeceu a honraria e destacou que, acima de si, está a causa do trabalho que realiza de ajuda ao



Frei Rinaldo recebe das mãos do autor da proposta, o vereador Sérgio Camargo

próximo. “São José dos Campos é a cidade que me adotou, num período tão fundamental da minha vida. Estou muito agradecido por receber esta homenagem”.

O vereador Sérgio testemunhou que conheceu o religioso após seu filho ser diagnosticado com câncer, hoje curado. “Assim como muita gente vem aqui nessa missa para pedir a cura, eu e minha família também viemos procurar consolo, amparo e fomos acolhidos, como irmãos, como amigos”, disse o parlamentar, que cantou para o frei a música “Amigos pela fé”, da banda

católica Anjos de Resgate.

Frei Rinaldo é natural de Turvo (SC) e aprendeu com seus pais a praticar obras de caridade e prestar ajuda ao próximo. Ingressou no seminário aos 13 anos, onde concluiu o ensino médio, e após completar os cursos de Filosofia e Teologia, foi ordenado sacerdote aos 25 anos.

Vivendo em São José dos Campos desde 2012, deu sequência ao projeto pastoral “Caravana da Vida”, que realiza há mais de 20 anos, com passagem em quase 1.500 municípios, de promoção social e espiritual a doentes. Este trabalho consiste

em atendimento médico e celebração de missa mensal - que em São José dos Campos ocorre na Paróquia Sagrada Família todo dia 4 de cada mês.

Uma das prerrogativas do projeto é que o trabalho ocorra de forma integrada entre a igreja e a Secretaria de Saúde do município. Esta última providencia um grupo de médicos, enfermeiros ou agentes da saúde para o atendimento gratuito à população, e cabe à paróquia se ocupar com o aspecto litúrgico para a celebração da Missa da Saúde.



Memorial Madre Teresa

Com o objetivo de conhecer melhor a vida e o local, onde viveu e morreu a Venerável MADRE MARIA TERESA DE JESUS EUCARÍSTICO, dedicamos um espaço como seu Memorial, onde há a exposição de seus objetos pessoais, seus escritos e aspectos de sua história aberto à visitação dos que a querem conhecer.

Conheça mais em: www.pequenasmissionaria.org.br

Agendamento de Visitas:

(12) 3797-7500

Horário:

8h30 as 11h | 15h as 17h30

Visite-nos!

Sanatório M^a Imaculada | Rua Major Antônio Domingues, n^o 244 | Centro | São José dos Campos

→Aconteceu



Domingo de Ramos na Paróquia Coração de Jesus



Missa Crismal na Catedral Diocesana



Missa da Ceia do Senhor e Lava-pés



Ação Litúrgica na Paróquia Santa Luzia



Vigília Pascal



Visita Pastoral - Paróquia Santa Rita de Cássia



Visita Pastoral - Paróquia Santa Rita de Cássia



Visita Pastoral - Paróquia Santa Rita de Cássia



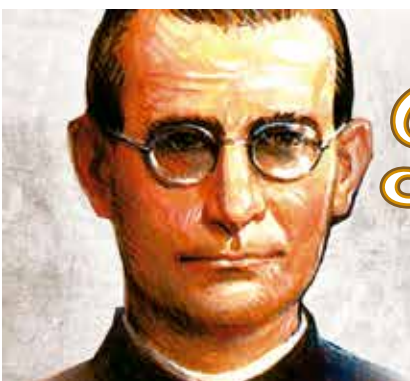
Visita Pastoral - Paróquia São João Bosco



Visita Pastoral - Paróquia São João Bosco



Visita Pastoral - Paróquia São João Bosco



Memorial Padre Rodolfo

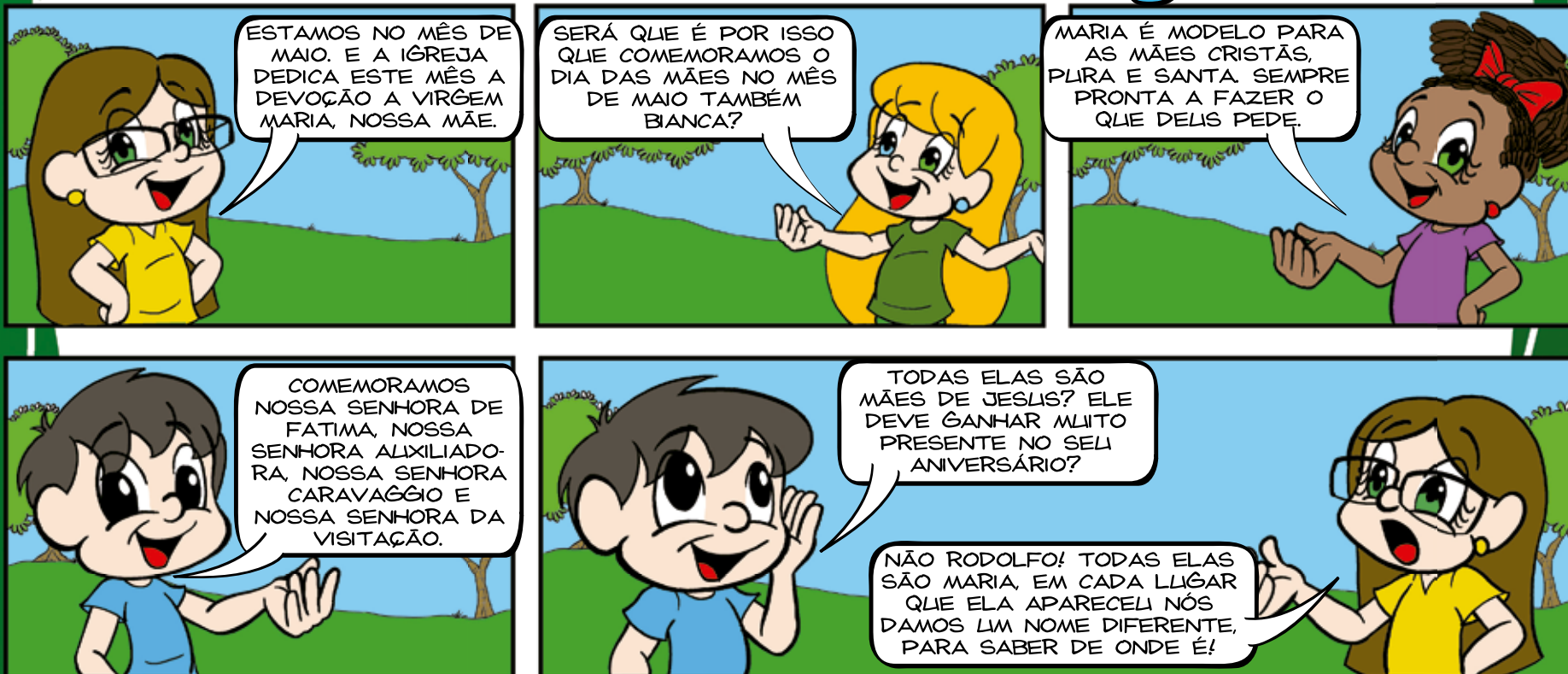
Um ambiente onde encontramos um pouco da história do salesiano venerável Pe. Rodolfo, com a exposição de seus objetos e pertences pessoais, alguns escritos e relatos da sua santidade.

www.sagradafamiliaonline.org.br



Amiguinhos de Jesus

Maio um mês dedicado a Virgem Maria



vamos colorir



VOCÊ SABE QUAIS SÃO DIAS DE DEVOÇÃO E FESTA DEDICADOS A VIRGEM MARIA?

- A - NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
- B - NOSSA SENHORA AUXILIADORA
- C - NOSSA SENHORA CARAVAGGIO
- D - NOSSA SENHORA DA VISITAÇÃO

- () - 26 DE MAIO
- () - 31 DE MAIO
- () - 13 DE MAIO
- () - 24 DE MAIO

→ Espaço do leitor

Celebrado a Semana Santa, iniciamos um novo tempo na Igreja que culmina em uma grande celebração que é?

- A – Ascensão do Senhor
- B – Santíssima Trindade
- C – Pentecostes
- D – Corpus Christi

Resposta da edição anterior:

Qual significado cristão do Ovo de Páscoa?

Resposta correta: B - Vida Nova

Ganhadora: Crêusa Planello de Mello - Paróquia São João Bosco



Envie sua resposta até o dia 20 de maio
Espaço do Leitor/Jornal Expressão

Pça. Mons. Ascânio Brandão, 01 - CEP 12245-440 - São José dos Campos - SP.

Ou pelo e-mail: redacao@diocesajc.org.br.

Na sua mensagem por e-mail ou na carta, informe seu nome completo e paróquia onde participa.

→ Prêmio de maio

Bata "Nossa Senhora das Graças" Pedraria

A bata é confeccionada em poliéster (96% poliéster + 4% elastano) na frente e em visco lycra nas mangas e costas, na cor azul. As listras e flores compõem o novo modelo com pedrarias, trazendo mais sofisticação a peça.



O brinde deve ser retirado na Cúria Diocesana
De segunda a sexta, das 8h às 17h.

→ Aniversariantes

Aniversários de Natalícios

3	Pe. Benedito Paulo de Carvalho (N)
3	Pe. Marcos Antonio Araújo (N)
5	Pe. José Luís de Gouvêa, SCJ (N)
8	Diác. José Luiz Freire de Aguiar Lessa (N)
13	Diác. Joaquim Mendes Pereira Neto (Juca - SJCampos) (N)
17	Pe. Cleber Eduardo Koch, SCJ (N)
17	Pe. Raimundo Nonato Viana Sobrinho (N)
17	Diác. Vanderci José Sales (N)
20	Pe. Fausto Leandro Lopes (N)
20	Diác. Rubens Dantas (N)
20	Diác. Maurício Barbosa Lima (N)
21	Diác. Noel José de Freitas (N)
23	Diác. Mauro Renó do Prado (N)
25	Diác. José Aparecido de Oliveira (Cido) (N)
26	Diác. Geraldo Angelo de Carvalho (N)
27	Diác. Van Der Laan Lucio de Oliveira (N)
29	Pe. Rodolfo Muniz Leal (Pe. Rezinho) (N)
31	Pe. Luís Fernando Soares (N)

Aniversários de Ordenação

1	(1981)	Cardeal Dom Eusébio Oscar Scheid, SCJ (Ordenação Episcopal)
1	(1979)	Pe. José Cândido Pereira (O)
1	(1985)	Pe. Carlos Alberto G. do Nascimento (Pe. Beto) (O)
1	(1986)	Diác. Hamilton Simões de Souza (O)
1	(1986)	Diác. José Antonio Monteiro de Carvalho (Zico) (O)
1	(1986)	Diác. José Arantes Lima (O)
1	(1986)	Diác. Maurício Barbosa Lima (O)
1	(1986)	Diác. Otílio Raimundo de Souza (O)
1	(1986)	Diác. Orival de Souza Titico (O)
1	(2002)	Pe. Wendel Ribeiro (O)
12		Raphael Marchi Farias, MPS (O)
31	(2003)	Pe. Guilherme Ximenes (O)

Educação Infantil

Ensino Fundamental

Ensino Médio

A gente faz histórias!

Acompanhe nossas redes digitais!

InstitutoSaoJose.org.br

facebook.com/institutosj.sjc

twitter.com/InstitutoSJC

youtube.com/ISJVivoePresente

@institutosaojose.sjc

REDE SALESIANA BRASIL

INSTITUTO SÃO JOSÉ

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SP

(12) 3946-7400

CENTRO DE ONCOLOGIA ESPECIALIZADA

Responsável Técnico: Dr. Giordano Bruno M. A. de Baêre - CRM SP: 110.788

- Quimioterapia
- Onco-mastologia
- Oncogenética
- Cuidados plenos
- Medicina integrativa
- Equipe Multidisciplinar

Rua Euclides da Cunha, 263, Jardim Maringá
São José dos Campos/SP

COE-ONCOLOGIA.COM.BR 12 3923-2499