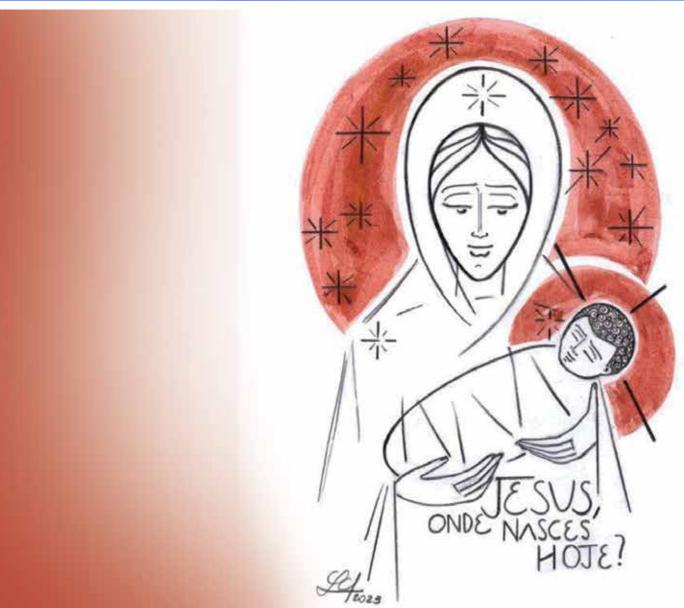


# SANTUARIO DA PINHA

PARÓQUIA DE N. SRA. DA PENHA DIOCESE DE SÃO MIGUEL PAULISTA

Orgão Informativo e formativo da Basílica de Nossa Senhora da Penha

ANO XXVI - SÃO PAULO - JANEIRO DE 2024 - EDIÇÃO 305 (2024 - ANO DE ORAÇÃO)





PADARIA CONFEITARIA RESTAURANTE PIZZARIA













"Ainda que exteriormente se desconjunte nosso homem exterior, nosso interior renova-se de dia para dia" (2Cor 4,16).

Queridos irmãos e irmãs, a paz de Cristo!

Celebramos há pouco a memória de nossa Santa Mãe, Maria, Mãe de Deus! E no primeiro dia do ano suplicamos a paz para o mundo, tão sofrido por conta das guerras e males que o assolam, tão necessitado da Luz do Evangelho, que é Cristo!

Um novo ano se inicia e ainda que o tempo vá passando e nós vamos avançando nos anos, o apóstolo Paulo nos faz lembrar que a esperança cristã na vida plena trazida por Cristo nos renova, nos reanima cada dia e nos revigora. Por isso não desanimemos, nem nos deixemos

abater pelos males à nossa volta.

Um novo ano traz consigo seus desafios que podem surgir mais à frente, mas também as surpresas de Deus e as bênçãos que Ele sempre reserva para seus filhos e filhas. Lembremo-nos, a cada dia deste novo ano - que marca a preparação para o Jubileu de 2025 que estamos sempre amparados pelo amor de nosso Deus e pela presença de Jesus no nosso caminhar.

A novidade que sempre devemos ter em mente é aquela lembrada pelo apóstolo na 2Cor 5,17: "Todo aquele que está em Cristo é uma nova criatura. Passou o que era velho; eis que tudo se fez novo!". Portanto, peçamos a Deus que nos ajude a viver este novo ano na novidade do Evangelho, crescendo na fé, esperança e caridade.

No dia 25 de janeiro, data em que

comemoramos a conversão do Apóstolo Paulo e o aniversário de nossa querida cidade de São Paulo, cuja padroeira civil é Nossa Senhora da Penha, se Deus quiser, nossa querida Igreja, nossa Basílica de Nossa Senhora da Penha, ganhará uma nova iluminação externa que a fará ser notada de muitos pontos da cidade em seu entorno. Queremos que estas luzes que rompem a escuridão da noite sejam para nós, ao longo deste novo ano, uma lembrança de que a luz de Cristo venceu as trevas do pecado, do mal e da morte e que, portanto, podemos caminhar seguros confiando n'Ele e na materna intercessão de nossa Mãe, para também nós vencermos as trevas do ódio, violência, guerras, fomes, intolerâncias e todo tipo de maldade.

Um feliz e abençoado 2024 e tam-



bém todos os anos que virão pela frente! Deus os proteja, guarde e defenda. Maria, nossa Mãe, cubra com seu manto de amor e proteção a você, sua família e todos os que você traz no coração. Que o amor de Deus, por meio dos homens e mulheres de boa vontade, vá ao encontro também de todos os que sofrem mundo afora.

Com carinho e afeto fraterno,

Pe. EDILSON DE SOUZA SILVA
Pároco da Basílica de Nossa
Senhora da Penha

## **NOS CAMINHOS DE MARIA**

#### À VOSSA PROTEÇÃO RECORREMOS, SANTA MÃE DE DEUS

Iniciamos o ano novo civil celebrando, na Liturgia, a Solenidade de Santa Maria Mãe de Deus a 1º de janeiro. Dentro do espírito natalino, contemplamos o mistério da maternidade divina de Nossa Senhora no primeiro dia do ano novo, dia santo de guarda e também "Dia Mundial da Paz", conforme decisão de Paulo VI em 1967. Consagramos e oferecemos, assim, a Jesus e a Maria o ano de 2024, comprometidos com a paz, a esperança e a caridade.

À medida que invocamos Maria como Santa Mãe de Deus, compreendemos e reafirmamos nossa fé em Jesus Cristo como Verbo encarnado, Deus presente no meio de nós, assumindo nossa humanidade, menos no pecado, fazendo-se homem a partir do "sim" de Maria, que se abriu à ação do Espírito Divino. Ainda que Nossa Senhora já fosse invocada há muito tempo como Mãe de Deus, foi no Concílio de Éfeso, em 431, que se definiu o dogma da *Theotokos* (Mãe de Deus), a fim de pôr fim a algumas heresias e proclamar essa verdade de nossa fé em Jesus Cristo como filho de Deus.

Interessantemente, esse dogma nos recorda a conhecida oração *Sob tuum praesidium* ("À vossa proteção"), considerada, por tradição, a mais antiga oração mariana do mundo. E também uma das orações preferidas pelo Papa Francisco, como nos aponta o Pe. Alexandre Awi Mello em sua obra "Ela é

minha mãe!". Nos versos dessa oração, Nossa Senhora é invocada, justamente, como Mãe de Deus, evidenciando a relevância histórica dessa verdade para a comunidade cristã: À vossa proteção recorremos, Santa Mãe de Deus./ Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades,/ mas livrai-nos sempre de todos os perigos,/ ó Virgem gloriosa e bendita. Amém.

Sobre essa oração, Padre Awi diznos o seguinte: "É interessante observar que o nome de Maria não aparece na oração, pois Mãe de Deus e Virgem valem como vocativo, ou seja, são expressões que praticamente substituem seu nome. Ela é simplesmente "a Mãe de Deus", "a Virgem", tal já era a fé do povo nessas verdades sobre Maria. O tratamento que recebe ainda como gloriosa pode indicar uma fé inicial em sua assunção e estado já ressuscitado junto a Jesus. É também tratada como bendita, o que evoca as palavras de Isabel: "Bendita és entre as mulheres!" (Lc 1.42). E o mais interessante: o povo fiel já recorria à sua proteção e já acreditava que ela poderia escutar suas súplicas em suas necessidades e livrá-los de todos os perigos! Ao longo de dezessete séculos, pelo menos, essa oração está na boca e no coração do povo fiel e, hoje, é uma

#### das orações preferidas do Papa".1

Fica aqui, então, a proposta, de que, ao longo deste ano nascente, em comunhão com o Papa Francisco, comprometamo-nos a rezar diariamente essa prece. Trata-se de um texto breve, mas rico em sentido e sentimento, sintetizando as verdades de nossa fé e a nossa confiança em Maria. Todas as vezes que passarmos diante da imagem de Nossa Senhora da Penha, na Basílica, ou em nossas casas, no recolhimento da oração pessoal, se possível, rezemos a Maria: "sub tuum praesidium...".

Particularmente no próximo 25 de janeiro, quando nossa cidade de São Paulo completa 470 anos, peçamos o especial patrocínio de Nossa Senhora da Penha para esse município que há séculos a invoca como Padroeira. E que essa proteção da Virgem Santa se estenda à humanidade inteira por este ano de 2024, a fim de que

toda violência seja superada nas guerras, nas cidades e nos campos; os grilhões das diferenças e injustiças sociais sejam rompidos; todo preconceito, toda exclusão e perseguição deem lugar ao acolhimento, à tolerância e ao respeito à diversidade; a Terra, nossa Casa Comum, seja amada e cuidada com zelo, amor e ternura; as doenças e os dramas pessoais deem lugar à saúde e à alegria plena... Tudo nas mãos de Maria, Mãe de Deus Libertador, a quem temos o privilégio também de chamar nossa Mamãe...



<sup>1</sup>MELLO, Pe. Alexandre Awi. "Ela é minha mãe!" - Encontros do Papa Francisco com Maria. 5 ed. São Paulo: Academia Marial de Aparecida; Santuário; Edições Loyola, 2017, p. 171-172.

## Pastoral da Comunicação e

Pastoral da Comunicação e Associado da Academia Marial de Aparecida



Intenções de Oração do Santo Padre confiadas à sua Rede Mundial de Oração para o ano 2024



























Tel.: (11) 3582-8747 e (\(\infty\)(11) 96761-1047 e-mail: distribuidorasantarosapenha@gmail.com



Tel:. 2641-1044 - e-mail: abadiaalimentos@hotmail.com





## GOTAS DE CATEQUESE - QUEM É DEUS?

Esta frase foi o primeiro grande problema que ocupou a mente privilegiada do grande São Tomás de Aguino, desde a sua infância. Desde então, o gênio aqui na terra dedicou praticamente toda a sua vida a buscar a resposta a esta questão vital que, ao lado de outra - o que é o ser humano e qual o seu destino? - deveriam constituir preocupações nossas também. A boa notícia é que temos respostas para estas questões na Revelação que o Bom Deus nos deixou, tanto na Sagrada Escritura, na Tradicão Apostólica, como no Magistério da Igreja. Aqui neste curto espaço, nos deteremos em refletir brevemente sobre a primeira questão: quem é Deus. A base de fundo de que me sirvo para este texto é o Catecismo da Igreja Católica.

Íniciamos neste artigo apenas algumas ideias preliminares sobre a questão de Deus. Nos próximos, abordaremos outras características do ser divino capazes de serem examinados pela razão humana. No entanto, mais importante até do que o conhecimento racional de Deus é o seu

conhecimento interno, que cada um de nós pode ter Dele. Deus vem ao homem e se dá a conhecer de várias maneiras. Veio na história do povo de Israel, veio na plenitude dos tempos, na Encarnação, fazendo-se um de nós na pessoa de Jesus, continua presente na Igreja e nos sacramentos e na sua Palavra. Mas Deus também quer ser um Alguém com quem nos relacionamos. E neste âmbito, depende apenas de nós nos relacionarmos com Ele. "Eis que estou à porta e bato. Se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, eu entrarei em sua casa e tomarei refeição com ele, e ele comigo." (Ap 3,20). As reflexões neste e nos seguintes artigos devem nos levar a entender melhor com a inteligência, para amarmos mais com o coração Aquele que é o Tudo da nossa existência.

Não poucos catequistas se veem diante da clássica e justa pergunta de uma criança: "Quem fez Deus?" e, infelizmente, muitos não têm resposta para dar. É difícil crer que alguém com inteligência suficiente para ensinar numa catequese teria que saber que a resposta é: NINGUÉM!

FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

A principal prova da existência de Deus está em que nada acontece a não ser que alguma coisa o cause. O pãozinho não aparecerá pela manhã na mesa se alguém não os fizer na padaria e se alguém não os comprar na padaria e os trouxer para casa. Uma árvore não nasce sem que antes uma semente caia no solo e germine. Assim, cada efeito deve ter uma causa. Se recuarmos até as origens do universo físico, que sejam bilhões de anos, ou mesmo a partir da celebre teoria do BigBang, chegaremos a um ponto em que precisamos perguntar: "Ok, mas antes absolutamente de tudo o que existe, QUEM pôs as famosas primeiras partículas em movimento?" ALGUÉM teve que fazê-lo, ou não haveria universo, pois do nada, nada vem! É necessário, portanto, que haja alguém que existe desde sempre, alguém não feito por outro, que não teve começo, com poder e inteligências sem limites, cuja própria natureza seja existir.

Deste modo, a resposta do catequista ao menino poderia ser: "Ninguém fez Deus. Deus sempre existiu e sempre existirá".

Do mesmo modo nossa reflexão nos leva a perceber que a ideia de Deus exige que Ele seja origem de todos os seres, acima e além de tudo o que existe, como Ser Supremo. Segue-se que não pode haver senão UM Deus. Falar de mais seres supremos seria uma contradição. Nenhum teria o infinito poder que Deus deve ter por natureza. Diz Santo Atanásio: "Falar de vários deuses igualmente onipotentes é falar de vários deuses igualmente impotentes".

O Catecismo diz: "A confissão da unicidade de Deus, que tem a sua raiz na Revelacão Divina na Antiga Alianca. é inseparável da confissão da existência de Deus, e igualmente fundamental.



Deus é único: só existe um Deus: a fé cristã confessa que há um só Deus, por natureza, por substância e por essência." (n. 200).

Que Nossa Mãe, Maria Imaculada, a Sede da Sabedoria, nos ensine a guardar e meditar no coração em todos os acontecimentos da vida, a presença de Deus que nos ama e se revela, para aderirmos ao seu seguimento com ânimo sempre mais generoso.

#### ■ATÍLIO MONTEIRO JÚNIOR

Cerimoniário da Basílica Nossa Senhora da Penha

ILUSTRACAO: https://www. facebook.com/ concordiaescola/photos/a.1330371423725634 /3912303002199117/?type=3

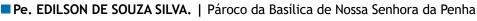
## SASP – SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DA PENHA

No dia 21/12, às 14h00, na sede do nosso SASP (Serviço de Assistência Social da Penha) após a oração e palavras de encorajamento do Padre Edilson aos membros da equipe da entidade, a Paróquia realizou a entrega das cestas de Natal e panetones para as famílias assistidas, após um lanche especial e o bolo. As crianças também receberam presentes. Deus abençoe a todos que fizeram suas doações e nos ajudaram a ajudar.

FOTOS: Padre Edilson de S. Silva























## A CONVERSÃO DE SÃO PAULO

"Saulo, Saulo por que me persegues?" (At 9,4).

A conversão de São Paulo, momento em que Paulo de Tarso cai ao chão e, cego, ouve a voz dizendo o versículo acima, é uma imagem presente em nossa cultura. A partir daí criou-se a expressão popular "cair do cavalo", ou seja, perceber que se estava errado ao julgar algo ou alguém. Mas esta conversão se resumiria neste momento significativo e único? E o que é conversão?

A palavra conversão significa mudar de direção. Usamos este sentido quando estamos no trânsito e dizemos que é preciso fazer uma conversão à direita, por exemplo. Que direção Paulo estava seguindo em sua vida que foi interrompida pela aparição na estrada de Damasco? Ele era membro do grupo dos fariseus, judeu extremamente dedicado

à pureza da doutrina. Entendia que os cristãos representavam um desvio desta doutrina e suas crenças representariam uma blasfêmia. Por isso, dedica-se a descobrir e perseguir cristãos e entregá-los às autoridades como hereges e inimigos da lei e da ordem. Esteve presente no julgamento e apedrejamento de Estevão que confessou sua fé em Jesus Cristo. Em nenhuma destas ações Paulo via contradição com a palavra de Deus e a lei mosaica. Acreditava que exterminar a crenca cristã era um ato de fidelidade ao seu Deus. Quando escutou a voz que lhe pergunta o porquê da perseguição sua primeira reação foi perguntar quem era que lhe falava aquelas palavras. Diante da resposta "Eu sou Jesus, a quem tu persegues" ele vai dizer "Senhor, que queres que eu faça?". Não bastou reconhecer que quem lhe falava era Jesus,

compreendeu que era preciso dar uma resposta e mudar suas ações. Então, com humildade pede a Jesus que lhe indique o caminho. Paulo, apesar de suas crenças rígidas, abre-se para uma nova mentalidade, uma nova atitude. É o que entendemos em grego como "metanoia", uma mudança interna, algo que vai além da simples mudança de direção.

Assim, Paulo é levado a Damasco onde, após três dias sem ver, recebe a visita de Ananias que lhe impõe as mãos para que sua vista se recupere. Como era possível abrigarem aquele que lhes perseguia? Para que a mudança de vida de Paulo se complete é preciso que a própria comunidade mude de atitude e o receba. E assim se faz e Paulo recebeu o batismo das mãos daqueles que perseguia. Daqui podemos entender com toda clareza que a conversão,

embora seja um ato individual, ao se realizar afeta toda comunidade dos fiéis que também deve continuamente deixar o homem velho para trás e acolher o homem novo. A conversão não é momento único, é processo que leva uma vida inteira. Não é proclamar que se está salvo, mas buscar constantemente a salvação. Não é aderir a uma crença repentinamente, mas pouco a pouco beber da água do poço do Evangelho. Não é proclamar-se acima dos outros, mas, como Paulo, reconhecer "Eu sou o menor dos apóstolos... não sou digno de ser chamado apóstolo". Em suas epístolas percebemos que a graça do caminho de Damasco não foi um simples fato psicológico, mas uma manifestação do próprio Deus. Quanto a nós, quando celebrarmos o aniversário de nossa cidade que foi nomeada em honra da conversão



de São Paulo, reconheçamos que precisamos nos converter todos os dias para que o projeto de Deus para esta mesma cidade se realize por completo.

ILUSTRAÇÃO: http:// wwww.ordemterceiradocarmose.com.br/2018/01/25-de-janeiro-conversao-de-sao-paulo. html (acesso 27/12/2023-17h45)

> DÉCIO GOMES SCARAVELLI

## COMEMORAÇÃO DOS 29 ANOS DE ORDENAÇÃO SACERDOTAL DO PADRE EDILSON

No dia 10 de dezembro, o nosso querido e amado padre Edilson de Souza Silva, completou 29 anos de ordenação sacerdotal, uma grande benção de Deus! Uma Santa Missa na Basílica de Nossa Senhora da Penha e um almoço na Comunidade Nossa Senhora de Fátima, marcaram esta data tão especial. Parabéns, padre Edilson, lhe admiramos muito e desejamos muita saúde, paz e felicidades!

(Fotos: Roberto A. de Oliveira)



















Salgados | Talharim | Nhoque Raviole | Capeletti | Conchille Pizzas | Massas c/ Molho Canelone | Rondelle Massa de Pastel

11 2641.0929 11 2642.7441 11 96864.3355

Rua Guacari, 150 - Penha SP







Tudo o que você precisa e imagina para que o

seu dia a dia seja ainda mais prático e saboroso



PABX 2296-4666

Rua Dr. Almeida Nogueira, nº 260 Penha - CEP:03634-050 (Esquina com a Rua Betari atrás do Shopping Penha)



(2) 2082.0522 WWW.BORGESLATICINIOS.COM.BR

Borges Penha 👩 borgeslaticinios



Serviço de Delivery

taxa de entrega . R\$ 10,00

Pastoral da





## CATEQUESE: O caminho para receber os sacramentos da Iniciação Cristã

Jesus Cristo, por nós e pela nossa salvação, foi crucificado morto e sepultado, desceu à mansão dos mortos, ressuscitou ao terceiro, dia subiu aos céus, está sentado à direita de Deus Pai nosso Salvador (Oração do Creio). Mas antes de retornar para junto do Pai, Jesus deu aos seus apóstolos uma grande missão: "Ide, pois, e ensinai a todas as nações; batizai-as em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Ensinai-as a observar tudo o que vos prescrevi. Eis que estou convosco todos os dias, até o fim do mundo". (Mateus 28, 19-20)

Jesus Cristo é o verdadeiro caminho que todo cristão
deve percorrer nesta vida e
através de Jesus podemos
conhecer verdadeiramente o
Pai e o seu plano de amor aos
homens. Conhecer o plano de
amor de Deus e todas as suas
implicações é premissa para
compreendê-lo, aceitá-lo e
vivê-lo em plenitude.

Aos apóstolos foi dada a

missão de transmitir, a todos, os ensinamentos que eles próprios receberam de Jesus. É através desses ensinamentos que se fundamenta a catequese: a Palavra de Deus.

Esses ensinamentos foram passados através de gerações pela Igreja e pela própria comunidade cristã e continua ainda hoje. As famílias que criam seus filhos na Igreja, ou seja, desde ainda muito pequenos inserindo-os na vida cristã com a participação nas missas e em todas as atividades da comunidade, já prepara a crianca para que no seu crescimento e formação compreenda o que é ser comunidade e quais são os passos que devem seguir para se tornar um verdadeiro cristão. Esta é, na vida da crianca, a primeira catequese, aquela que é transmitida pela família. No tempo devido a criança fará parte da catequese de primeira Eucaristia onde será chamada, de forma mais específica e dentro da sua compreensão, a conhecer Jesus. Seguindo o mesmo caminho os jovens da catequese da Crisma continuarão a conhecer Jesus para que agora de forma mais madura possam desejar tê-Lo em suas vidas e se tornarem verdadeiros discípulos.

Essa é uma realidade que não se apresenta de forma comum a todas as pessoas de dentro e de fora da nossa comunidade, que por diversos motivos tiveram a oportunidade de viver essa primeira experiência de fé. Mas, lembremos que isso não é fator determinante para se sentirem excluídos de conhecer Deus e o seu plano de amor. A todos é dada a oportunidade de viver uma experiência de fé e conhecimento de Jesus Cristo, e isso se dá através da categuese.

A catequese é uma educação da fé das crianças, dos jovens e dos adultos, que compreende especialmente o ensino da doutrina cristã, ministrado em geral dum modo orgânico e sistemático, em ordem à iniciação na plenitude da vida cristã. (CIC 5)

Os sacramentos da iniciação da vida cristã são: Batismo, Eucaristia e Crisma, e é necessário que todo cristão tenha recebido os três sacramentos para estar completo na sua formação. Cientes daquilo que precisamos conhecer, podemos entender que a categuese será, na vida de todo cristão, um importante caminho que nos conduzirá aos sacramentos como cristão conhecedores e cientes da importância e do compromisso daquilo que receberemos, a fim de estarmos completos perante a Igreja.

A catequese de adulto tem uma característica bastante peculiar, pois tem uma decisão voluntária, a pessoa não está ali porque os pais querem ou por uma obrigação imposta, mas sim porque um sentimento maior de pertencimento as impeliu. A Catequese não tem idade para acontecer e não se encerra ao receber os



Sacramentos. A Catequese é contínua e continua na nossa vida e no aprofundar na fé.

Venha, vamos trilhar esse caminho de reflexão juntos!

Inscrições abertas para as turmas de 2024: Início dias 03 e 04 de fevereiro (Maiores informações na secretaria).

- •Catequese de Primeira Eucaristia: a partir de 9 anos - encontro aos domingos às 09h00.
- •Catequese da Crisma: de 14 a 17 anos - encontro aos domingos às 09h00.
- •Catequese de Adultos: a partir de 18 anos encontros aos domingos às 09h00.

ILUSTRAÇÃO: https://www. paroquiaclaret.com.br/catequese/ (acesso 27/12/2023-17h47)

#### LYSANDRA PRISCILA FERREIRA

Catequista da Pastoral da Catequese

## SOLENIDADE DA IMACULADA CONCEIÇÃO

No dia 08 de dezembro, em três horários, celebramos a Solenidade da Imaculada Conceição de Nossa Senhora. Este dogma mariano lembra-nos que Maria foi concebida sem a mancha do pecado original. Por isso, a Igreja proclama que Maria é a cheia da Graça, e que por designo de Deus, ela desde o início de sua existência foi preparada para receber em seu ventre Aquele que é o Salvador e Redentor da humanidade.

(Fotos: Roberto A. de Oliveira e Rodrigo Holanda)





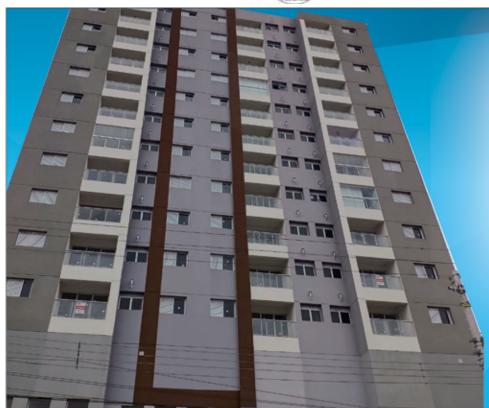














(11) 9.4730-3888

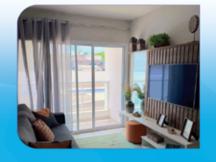
APARTAMENTOS NOVOS A VENDA,
PRONTO PARA MORAR,
PLANTA EXCEPCIONAL

# EMPREENDIMENTO VILLA SÃO FRANCISCO

#### **VISITE APARTAMENTO DECORADO:**

2 DORMITÓRIOS COM 51 e 52 m² | 1 VAGA COBERTA; PISCINA ADULTO-INFANTIL | SALÃO DE FESTAS / ACADEMIA / PLAYGROUND / SAUNA / WC PNE / JARDINS / BRINQUEDOTECA / SALÃO DE FESTAS E JOGOS.

















CONSULTE DISPONIBILIDADES E AGENDE UMA VISITA - INFORMAÇÕES (11) 9.4730-3888 - OFERECEMOS ASSISTÊNCIA PARA DOCUMENTOS E FINANCIAMENTO BANCÁRIO





## ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO, QUAL A RELAÇÃO?

A ansiedade é caracterizada por um sentimento desagradável de medo ou tensão que antecede o sentimento de perigo do desconhecido ou de algo estranho.

Dependendo do nível pode ocasionar diversos prejuízos seja mental ou fisicamente, tais como: insônia, falta de memória, concentração, irritabilidade e depressão. Pode causar ainda, dores de cabeça ou musculares, problemas gástricos ou digestivos, podendo levar a pessoa à obesidade.

Você sabia que a alimentação inadequada possui uma estreita relação com a ansiedade?

Algumas pessoas podem se alimentar mais ou menos, com a intenção de controlar as emoções. Existe também uma forte influência no momento de escolher os alimentos. Geralmente o indivíduo ansioso irá optar por alimentos com alta carga energética e calórica, na busca do sentimento de prazer.

Os indivíduos ansiosos têm uma desregulação no neurotransmissor chamado serotonina, esse por sua vez é responsável pela regulação do humor, regulação da ansiedade e sensação de fome. Quando há essa desregulação, o portador da doença faz uma maior ingestão de comida como mecanismo de escape das situações vividas.

Mudar os hábitos alimentares é uma das estratégias para tratar a doença, pois



tal mudança contribui para o aumento de hormônios relacionados ao bem-estar e faz com que haja uma descarga de neurotransmissores positivos.

Os nutrientes que atuam no controle da ansiedade são as vitaminas do complexo B, o magnésio, o ômega 3, o triptofano, e a vitamina D.

Vitaminas do complexo B e magnésio auxiliam em importantes processos para o organismo. Alimentos ricos em vitaminas do complexo B: Ovo, Carne vermelha, feijão, vegetais verdes, lentilha, leite e derivados. Alimentos ricos em magnésio: Nozes, Castanhas, cacau, amendoim.

Em estados de ansiedade níveis baixos de ômega 3 aumentam a produção de citocinas pró inflamatórias por exposição a situações estressantes, sendo assim, o ômega 3 em equilíbrio age por diminuir essas ações. Alguns alimentos ricos em ácidos graxos: Peixe, soja, girassol e milho.

O triptofano é facilmente encontrado em vários tipos de alimentos. Entre eles estão: Kiwi, banana, soja, cereais integrais, brócolis, tomates, nozes, frutos do mar, o leite, ovos, carnes, batata, couveflor, berinjela e soja,

O organismo utiliza a vita-

mina D em diversos processos vitais, e possui um papel muito importante na regulação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar como o humor. Pode ser encontrada em alimentos como gema de ovo, óleos de peixes, alimentos fortificados tais como soja, leite de vaca e cereais, no entanto, a sua principal fonte é a exposição solar.

Entretanto, a alimentação não é o único tratamento que desempenha papel de destaque na prevenção da ansiedade, é necessário a ajuda de uma equipe multidisciplinar.

> ■ PATRÍCIA BRITO Nutricionista CRN3:44552

## **NOVENA DE NATAL DOS GRUPOS DE RUA PAROQUIAL**

Durante o Tempo do Advento, a Igreja busca se preparar para o Nascimento de Jesus Cristo, sendo assim, os Grupos de Rua paroquial em comunhão com toda Igreja do Brasil, buscou realizar a novena de Natal em família em preparação para o Natal do Senhor. Neste Ano, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, propôs o tema "ORAR DIANTE DO PRESÉPIO". em comemoração dos 800 anos criação do presépio por São Francisco de Assis. Também por causa da comemoração dos 800 anos da criação do presépio, a

comunidade franciscana pediu ao Santo Padre, o Papa Francisco a indulgência plenária para os fiéis que visitarem e rezarem sobre o presépio nas Igrejas Franciscanas.

Por isso, que nessas Igrejas os Presépios ficarão montados até dia 02 de fevereiro, Festa da Apresentação do Senhor. A indulgência plenária elimina a necessidade da pena temporal no purgatório, restituindo ao penitente a pureza recebida no seu batismo. Assim, se o fiel morre após receber uma indulgência plenária, ele não passará

pelo purgatório indo direto para o Céu, mas para receber a indulgência plenária o fiel precisa também ter confessado todos os pecados mortais e veniais, celebrar a santa missa comungando do corpo de Cristo, fazer obras de misericórdias e rezar pelo santo padre o Papa.

No dia 19 de novembro 2023, ocorreu na missa das 10h30 na Basílica, a Bênção e o envio dos Grupos de Rua que se comprometeram a realizar a novena nas casas, sendo instrumentos de evangelização e propagação da Palavra de Deus. Os encontros

aconteceram de maneira reflexiva e, remotamente, tivemos um grupo que se reuniu online com a participação de vários fiéis de outros Estados do nosso país, buscando assim, sermos uma Igreja em Saída e Sinodal como nos pede o Santo Padre.

Encerramos a reflexão da novena no dia 18 de dezembro 2023 com a realização do 9º Encontro no Salão de Festas da Basílica. A celebração foi dirigida pelo nosso vigário paroquial, padre Robson, que após o término da novena abençoou o gesto concreto ofertado pelas

Famílias e pelos Grupos. Agradecemos a todas as famílias de nossa paróquia e de outras que abriram as portas dos seus lares para acolher o menino Deus que quer habitar no meio de nós, Também agradecemos aos membros dos Grupos de Rua pela dedicação e o serviço ao Reino de Deus.

FOTOS: Roberto Alves de Oliveira - PASCOM

MARILENA ALFENO T. LIMA
Coordenadora dos Grupos
de Rua da Basílica





















Rua Quarunas, 401 - V. Rui Barbosa - São Paulo - SP















## DIAS 10; 17 e 24 DEZEMBRO23-2°; 3° e 4° DOMINGO DO ADVENT

Imagens: Roberto A. de Oliveira; Rodrigo Holanda e Maurício Soggia







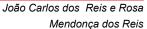




## DIAS 10 e 17 DEZEMBRO23-BODAS DE MATRIMÔNIO

Imagens: Rodrigo Holanda e Nilson Werzel







João Carlos dos Reis e Rosa Mendonça dos Reis



Heliodora Pereira de Souza e Lázaro de Souza



Heliodora Pereira de Souza e Lázaro de Souza



e Lázaro de Souza

#### DIA 10 DEZEMBRO23-INVESTIDURA DOS COROINHAS: Beatriz; Diogo e Manuela

Imagens: Roberto A. de Oliveira











#### MOMENTOS MARCANTES: Apresentação do bebê Erick; Equipes de Acolhida e Coroinhas

Imagens: Roberto A. de Oliveira













SURDEZ?

Você não ouve bem? Sua TV vive no volume máximo? Você ouve, mas não entende?

Se respondeu "SIM" a uma destas perguntas, venha fazer um teste conosco aqui no SHOPPING PENHA!

📑 🖹 /inovagudicae



(11) 3136-0027 S | Segunda à Sábado das 10h às 20h Andar do Supermercado ao lado dos caixas eletrônicos contato@inovaaudicao.com.br • www.inovaaudicao.com.br









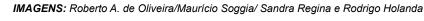




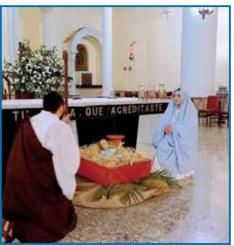




## DIAS 24 e 25 DEZ - MISSAS DE NATAL





























Samaritanos **Penha** Amigos para ouvir você 2293-4111

Quando você quiser conversar sobre suas tristezas, decepções, mágoas, alegrias, medos, dúvidas, perdas, incertezas, ou qualquer sentimento, entre em contato com o SAMARI-ATANOS, por telefone, e-mail, carta ou pessoalmente.

#### **ATENDIMENTO GRATUITO**

NA BASÍLICA DE N. SRA. DA PENHA | Rua Santo Afonso, 199 Penha | Tel.: 2293-4111

É GRATUÍTO E SINGILOSO

www.samaritanos.com.br Nossos voluntários estão a disposição para conversar com você.



Durante as missas na Basílica, colabore com 1Kg de alimento não perecível. Toda a arrecadação será enviada ao SASP - Servico de Assistencia Social da Penha





facebook.com/casadebolospenha | www.casadebolos.com.br







PENHITA

"O Churrasquinho Caprichado"

Delivery Espetinhos Carnes Nobre Saladas

Disk:

Carnes Nobres **2957-6998** 

Av. Amador Bueno da Veiga, 3025 - Penha - cl estacionamento www.penhita.com.br espetinhopenhita@uol.com.br







**(11) 2097-3418** 

**(11)** 99100-6322

**f**@tatuavetpetshop

@tatuavetpetshop

Rua Serra de Bragança, 1607 - Tatuapé

#### Cirurgia bucomaxilo

- Endodontia
- Implantes

grandes festas

- Odontologia estética
- Ortodontia
- Odontopediatria
- Periodontia
- Próteses
- Ronco e Apnéia



Rua Francisco Coimbra, 104 - Penha I Tel: 2647-0622 www.clinicasato.com.br







## AGENDA PAROQUIAL de JANEIRO e FEVEREIRO

**01/jan** Missa da Solenidade da Santa Mãe de Deus Rainha da Paz às 10h30 e 15h00 na Basílica.

**08/jan** Missas em louvor a NOSSA SENHORA DA PENHA às 7h30, 15h00 e 20h00 na Basílica.

**18/jan** Reunião do SASP - Equipe das Cestas Básicas, às 15h00.

**25/jan** Missa pelo Aniversário da cidade de São Paulos às 20h00 na Basílica.

01/fev Reabertura do SASP.

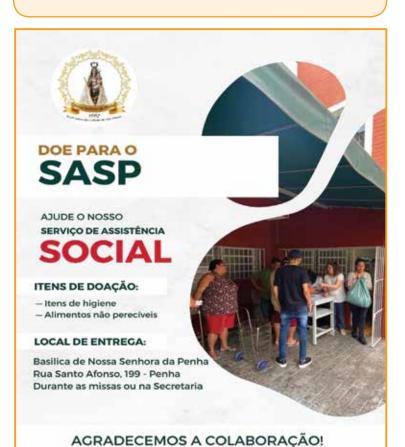
**03/fev** Momento Cultural às 17h00: Apresentação da Tese de Mestrado de Leonardo Caetano de Almeida.

03 e 04/fev Início da Catequese às 09h00.

05/fev 1ª Reunião da Equipe de Festas.

**08/fev** Missas em louvor a NOSSA SENHORA DA PENHA

às 7h30, 15h00 e 20h00 na Basílica.





Rua Santo Antero, 152 - Penha - São Paulo - SP Tels.: (11) 2295-0207 / (11) 98771-9448 S Email: esterboromello@gmail.com

#### PARA VOCÊ LEMBRAR!

MISSAS NA BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DA PENHA:

2ª feira às 15h00 | 4ª feira às 15h00

6ª feira às 15h00

DOMINGO às 7h30, 10h30 h e 18h00. MISSA DO DIA 08:

Missas de N. Sra. da Penha na Basílica às 7h30; 15h e 20h00 (quando cai de 2ª a Sábado /aos Domingos nos horários normais)

MISSAS NA COMUNIDADE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA:

Todos os Domingos às 9h00. Todos os dias 13 do mês às 20h00 (exceto no domingo) MISSAS NO SANTUÁRIO EUCARÍSTICO:

3° a 6° feira às 7h15 e 17h00.

Sábado às 7h15 h e 16h00. DOMINGO às 9h30

#### TODA A 1ª SEXTA-FEIRA DO MÊS:

Adoração e Bênção do Santíssimo Sacramento às 14h30, seguida de Santa Missa em louvor ao Sagrado Coração de Jesus às 15h00, na Basílica.

#### **BATIZADOS e CASAMENTOS:**

Marcar de 2ª à 6ª feira das 8h30 às 11h30 e das 14h00 h às 17h00 e Sábado das 8h30 às 11h30 e das 14h00 às 15h30 na secretaria da Basílica.

#### O SANTÍSSIMO SACRAMENTO

Fica exposto durante o dia (exceto às 2ª feiras) no Santuário Eucarístico Diocesano (Igreja Velha da Penha).

### NOTAS! VISITA AOS DOENTES:

Para receber a visita do Padre ou de Ministros (as) para comunhão, necessário agendar na livraria ou na secretaria (deixando: endereço, telefone e horários mais convenientes).

#### CAMPANHA DOS ALIMENTOS PARA AS FAMÍLIAS CARENTES:

Trazer como ofertório nas missas do dia 08 de cada mês, na Basílica.

#### SECRETARIA DA BASÍLICA

Segunda à Sexta-Feira das 08h30 às 12h00 e das 14h00 às 17h30 Sábado das 08h30 às 12h00 e das 14h00 às 16h00. A secretaria está fechada aos Domingos e Feriados | Fone: 2295-4462

#### **GRAÇAS ALCANÇADAS**

\* Se você alcançou uma graça pela intercessão de NOSSA SENHORA DA PENHA, Padroeira da cidade de São Paulo, ou do saudoso PADRE CARLINHOS, envie seu depoimento e contato para a Pastoral da Comunicação. Seu testemunho é importante para tornar cada vez mais conhecida a intercessão poderosa de nossa Mãe, sempre atenta aos seus filhos! Pastoral da Comunicação - **PasCom** 

#### **COLABORE COM AS OBRAS SOCIAIS DE NOSSA COMUNIDADE - SASP**

Doando alimentos não perecíveis nas missas do dia 08 de cada mês e também nas missas do 2º domingo de cada mês. Nossa Senhora da Penha, vos abençoe!

#### **CONFISSÕES INDIVIDUAIS**

SANTUÁRIO EUCARÍSTICO DIOCESANO:Terça à Sexta: das 09h00 às 11h00 e das 15h00 às 16h00 Sábado: das 09h00 às 11h00

BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DA PENHA (excepcionalmente no mês de Janeiro): Sexta: das 16h00 h às 17h15. - Sábado: das 09h00 às 11h00.

ÓRGÃO INFORMATIVO E FORMATIVO DA BASÍLICA DE NOSSA SENHORA DA PENHA DA CIDADE DE SÃO PAULO DIOCESE DE SÃO MIGUEL PAULISTA | RUA SANTO AFONSO, 199 - FONES: 2295-4462 - SÃO PAULO.

Site: www.basilicadapenha.com.br / e-mail: basilicansdapenha@yahoo.com.br http://facebook.com/basilicadensradapenhasp https://instagram.com/basilicadapenhasp/

- DIRETOR: Pe. Edilson de Souza Silva. EDITOR: : Pe. Robson de Almeida Matos.
- JORNALISTA RESPONSÁVEL: Ricardo Bigi Mtb 39.450.• DIGITAÇÃO e MONTAGEM: Roberto A. de Oliveira.
- REVISÃO: Pe. Robson de Almeida Matos e Ideovaldo Ribeiro de Almeida. RELAÇÕES PÚBLICAS/ COMER-CIAIS: Elvis R. Bertola e Roberto A. de Oliveira. ASSINATURAS: José Pinfildi Filho. COLABORADORES: Pe. Edilson de Souza Silva, Leonardo Caetano de Almeida, Atílio Monteiro Júnior, Lysandra Priscila Ferreira, Décio Gomes Scaravelli, Marilena Alfano Teixeira Dias e Patrícia Brito. ILUSTRAÇÕES e FOTOS: Maurício Soggia, Leonardo C. de Almeida, Roberto A. de Oliveira, Rogério Contini, Rodrigo Holanda, Monique Freira, Aline Tavares Dias; Sandra Regina; padre Edilson de S. Silva e Nilson Werzel. CAPA: Leonardo Caetano de Almeida
- •FRASES DE RODAPÉ: (\*1) https://ideeanunciai.wordpress.com/2013/01/02/frases-sobre-a-epifania-do-senhor/ (acesso 21/12/2023-18h45) - (\*2) https://epiphanyofgod.blogspot.com/2013/01/frases-de-santa-teresinha.html (acesso 21/12/2023-18h45) - (\*3) https://www.vaticannews.va/pt/igreja/news/2023-01/reflexao-solenidade-epifa-nia-senhor.html (acesso 21/12/2023-18h45) • MURAL: Juliana A. Pinfildi. • SITE, INSTAGRAM e FACEBOOK:
- Emerson Pinfildi, Leonardo C. de Almeida, Monique Freire e Aline Tavares Dias. TIRAGEM: 2.000 exemplares DIAGRAMAÇÃO: José Hildegardo Fone: (88) 99974-9086 FOTOLITO e IMPRESSÃO:

Atlântica Gráfica e Editora Ltda. – Fone: (11) 4615-4680. As matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores.