

Informativo á g a p e

Depoimento

Como está a experiência espiritual nos tempos de quarentena

Espiritualidade: mudanças e o mesmo Deus! Igreja Doméstica



Parafraçando Heráclito: “Nada é permanente, exceto a mudança.” E eu acrescento: a mudança e Deus!

A temperatura, as estações, as sementes que se transformam nas mais variadas formas de vegetação e também as pequenas alterações da vida diária que não percebemos são mudanças a que nos adaptamos porque nos parecem rotineiras essas mudanças. Mas, às vezes, elas vêm de maneira mais intensa e mexem com a nossa “rotina”. E como tantas outras, a espiritualidade, nesse momento, não é exceção. Na verdade, cada um vivencia sua espiritualidade a seu modo.

Para mim tem sido momentos de oração com tanto ou mais fervor! As circunstâncias nas quais tenho exercido minha fé têm me levado a uma interiorização mais profunda, ao silêncio que me leva a falar menos e escutar mais a voz de Deus, com menos dispersão. A própria preparação de mi-

nha igreja doméstica (casa) é uma forma nova de exercitar minha fé. Sinto falta de receber sacramentalmente a Eucaristia, é bem verdade. Mas ao mesmo tempo tenho aprendido que, se não tenho Jesus comigo como meu companheiro, como meu inspirador, se não O aceito e não vivo seus ensinamentos, os templos, abertos ou fechados, continuariam vazios...

Obrigada a todos os celebrantes da Santa Missa que se dispõem a fazer chegar a nós a Palavra de Deus, usando tão bem os modernos meios de transmissão. Obrigada também aos desenvolvedores e operadores dessas tecnologias que nos proporcionam essa conexão, mesmo que distantes fisicamente. Por fim, agradeço a Deus por ter meios para acessar conteúdos de grande valor espiritual.

Estamos juntos, mas logo estaremos perto. Então, até breve! Deus abençoe a todos!

*Inez Andrade Tostes,
Comunidade Boa Morte*

Sopa da Solidariedade

O gesto de percorrer as ruas de nossa cidade, oferecendo uma sopa quentinha e saborosa para os nossos irmãos que fazem desse espaço os seus lares nasceu como resposta à Campanha da Fraternidade 2020 “Viu, senti compaixão e cuidou dele.” (Lc 10, 33-34).

Em função do momento vivido pela humanidade, que se encontra em isolamento social para se proteger do Covid-19, pensamos que não seria possível realizar agora o gesto assumido na reunião do Conselho Paroquial de Pastoral. Porém, as mãos de Deus

conduzem a história e assim um grupo de pessoas desejou cumprir a proposta e se organizou na casa paroquial, juntamente com o pároco Pe. Valter e, num clima de alegria e caridade fraterna, produziu o alimento da solidariedade. À noite, a equipe iniciou a entrega. Encontramos nas ruas de Barbacena jovens, idosos, pessoas feridas física e espiritualmente, mas com um coração acolhedor. Extraímos sorrisos, histórias de vida, perguntas sobre quem estava oferecendo aquele alimento e um chegou a dizer: “vou procurar a Igreja e o padre para agradecer”... Para nós isso não seria ne-

cessário. Um disse estar com sede e pediu água. Seguimos vendo que o que nos propusemos a fazer era muito pouco diante da realidade vivida por eles. Voltamos para nossas casas diferentes.

Não podíamos imaginar que essa noite iniciaria um novo caminhar de nossa paróquia.

Muitas pessoas souberam pelas redes sociais do cumprimento da proposta e as doações começaram a chegar à casa paroquial. Aquele morador de rua que quis saber a origem da doação procurou o Pe. Valter e disse que gostaria também de agradecer ao povo em uma missa. Cruzamos com outros que tiveram suas roupas furtadas e estavam cobertos por pedaços de colchas. Lá fomos nós conseguir vestuário. Isso tudo nos estimula a prosseguir, há muitas pessoas precisando ser atendidas.

A sopa da solidariedade continua. Eles não têm local fixo para dormir, a cada dia ficam numa esquina ou marquise. É preciso atravessar a cidade e ficar com olhar atento.

Hoje, precisamos ampliar a equipe. O gesto de ir ao encontro dos moradores de rua acontece três vezes por semana: quarta-feira, quinta-feira e sábado.

É o Evangelho no chão de nossa caminhada: “Tive fome e me destes de comer, tive sede e me destes de beber, estava nu e me vestistes.”

Quem pode fazer parte da equipe? Todos que desejarem e se sentirem tocados pelo gesto. Há equipes de produção e de entrega.

O que pode ser doado? Legumes, verduras, macarrão, feijão, pães, torradas, carne, vasilhame para a sopa, talheres, guardanapos, sacolinhas (para acondicionar o pote de sopa, talher, pão ou torradas). Há pessoas que estão optando por fazerem doação financeira diretamente na casa paroquial. Com essa verba compramos os materiais que estiverem faltando. Não recusamos nada. Tudo e todos são bem vindos.

Quando a pandemia passar, organizaremos essa ação, efetivamente, em nossa paróquia. Precisaremos cuidar!

*Vera Fontes,
Coordenação Paroquial*



Saudação do Pároco

PE. VALTER MONTEIRO DA PAIXÃO

Amados irmãos e irmãs,
 Vivemos um tempo novo no campo da realidade social e religiosa, que tem afetado diretamente nossa maneira de expressar fé. Nunca imaginávamos um adoecimento social mundial que nos reservasse condições de refletir que, por mais que nos achemos avançados, diante do mistério, da doença, não somos nada. Percebemos que estamos em grande vulnerabilidade e sem Deus, nada representamos.



Por outro lado, vejo este tempo como deserto imposto pela realidade para que purifiquemos nosso modo de pensar e de ser no mundo. Precisamos resgatar o que já havíamos deixado de lado achando que o essencial é periférico e que o periférico é essencial. Além do que precisamos voltar para nós mesmos e reavaliarmos o modo pelo qual estamos trilhando os passos de Jesus, ligados a uma igreja e movimentos pastorais. Precisamos perceber se estamos sendo outros Cristos, pelo batismo ou se estamos exercendo o papel de Satanás que veio tentar

Jesus no deserto... Assim sendo, devemos eliminar tudo o que nos atrapalha de sermos cristãos autênticos: fofoca, inveja, falsidade, mentiras, etc... Só assim podemos dizer que esse tempo nos ajudou a crescer e a valorizar o que é importante... E na vida, o importante é ser. Ser cristão... Deus abençoe a todos!

VERTENTES DE FÉ: UM NOVO CANAL EVANGELIZADOR

Expediente

INFORMATIVO PAROQUIAL
Administrador Paroquial: Pe. Valter Monteiro da Paixão
 PASCOM - Pastoral da Comunicação da Paróquia de N. Sra. da Assunção
 Praça Prof. Soares Ferreira, s/nº - Tel.: (32) 3331-4845
 CEP: 36201-000 - Barbacena - MG

E-mail: matriznossasenhoraadassuncao@yahoo.com.br
Facebook: https://www.facebook.com/paroquiadaassuncao
E-mail PASCOM (sugestões, críticas e artigos): pascom.parassuncao@gmail.com

Atendimento: de segunda à sexta-feira, de 8 às 11h e de 13 às 17h
 Tiragem: 1.000 exemplares
 Impressão: Cidade de Barbacena Gráfica e Editora
 Tel.: (32) 3331-3202 - *E-mail:* graficabarbacena@bol.com.br

Drogaria Globo
 MEDICAMENTOS E PERFUMARIA
 Entregas em domicílio
Telefone: (32) 3331-6410
 drogariamedicamentos@bol.com.br
Procuramos servir bem para servir sempre!
 Praça Conde de Prados, 33 - Centro
 Jardim do Globo - Barbacena - MG

CAT
A Maré
 Rua Bancário Paulino de Oliveira, 538
 Centro - Barbacena - MG
Tel.: (32) 3331-9734

Jardim
PADARIA E CONFEITARIA JARDIM LTDA.
 Praça Soares Ferreira, 31 - Boa Morte
 Tel.: (32) 3331-6807 - Barbacena - MG

• Livros • Revistas • Jornais
 • Cartazes • Folderes • Convites

*Realize o seu sonho!
 Publique seu livro.*

CIDADE DE BARBACENA GRÁFICA E EDITORA

Rua Tomás Gonzaga, 145 - Boa Morte - Barbacena - MG
 Tels.: (32) 3331-3202 - Cel.: (32) 99835-7364 WhatsApp
 E-mail: graficabarbacena@hotmail.com

Cantinho da **Catequese**

Ave Cheia de Graça! Para colorir



Nesse mês de maio, façamos uma oração, através das crianças, para agradecer e pedir bênçãos a NOSSA SENHORA. Assim, poderemos nos sentir amparados e protegidos. As crianças também, pois as famílias têm esse desejo de ensinar a criança a orar. Na religião católica, temos que ser atuantes, em todos os tempos, com clareza e respeito aos fundamentos cristãos. Que sejamos unidos em oração e saibamos também ser unidos em família. Que o amor e o diálogo sejam de grandeza e prevaleça sempre: "Pai, abra-se para nós e una minha família em um único abraço. Ave Maria, cheia de graças, o Senhor é convosco, bendita sois Vós entre as mulheres, bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus. Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós pecadores, agora e na hora da nossa morte. Amém.

PASCOM

catequesecomcriancas.blogspot.com.br

Dízimo

partilha entre irmãos

Querido(a) dizimista,
 O dízimo é a devolução a nosso Senhor de tudo que ele nos dá com carinho e muito amor. Devolver o dízimo a Deus é o dever de todo bom cristão. Um gesto generoso que prova a nossa gratidão. Contribuindo, você ajuda na evangelização, manutenção do Templo e assistência às pessoas carentes. Este mês algumas pessoas já fizeram esse gesto generoso. Como neste momento as Igrejas se encontram fechadas, caso seja possível, você pode entregar sua oferta aos agentes da Pastoral do Dízimo ou ao coordenador de sua comunidade para que chegue às mãos da Equipe Paroquial. Muito obrigado pela sua fidelidade.

Coordenação Paroquial do Dízimo

A experiência pastoral no divã (parte 2)

Pe. VALTER MONTEIRO DA PAIXÃO

Gostaria de me atrever a dizer que nossas comunidades estão criando espaços para que alimentemos nossos transtornos e consequentemente desenvolvamos muitas doenças que travam o progresso das pastorais, dos movimentos e, por que não dizer, de toda missão e administração. Reproduzimos em nossas ações aquilo de que o mundo está cheio: cercas de arrame farpado, obstáculos, muros, etc. Será que podemos nos considerar culpados pela esvaziamento das comunidades? Talvez o egocentrismo exacerbado mascare a autopercepção, impedindo-nos de ver que somos, em muitos casos, os sujeitos do adoecimento comunitário. Vejamos alguns desses obstáculos:

a) Transtorno de dependência

Uma doença que nos marca é a perturbação da dependência. Forte necessidade em se sentir cuidado, protegido e próximo dos outros. Há grande dificuldade em sentir-se autônomo e independente, só e vulnerável. Quando se sente desta forma, surge um caos interior e uma enorme angústia. Torna-se difícil levar a vida para frente. Por isso, rapidamente, tende a procurar alguém que o possa apoiar e proteger. É como se não fosse possível viver na solidão, como se as coisas não fizessem sentido sem alguém que possa cuidar dele, garantindo-lhe segurança.

Assim nasce o desejo e a procura constante de um companheiro(a) que saiba lidar melhor com a vida e que o(a) possa proteger. Quando esta pessoa surge, ela se torna tão importante para este a ponto de não se importar de abdicar dos seus sonhos, desejos e necessidades, para obter atenção e amor do outro. Essa nova pessoa é, geralmente, idealizada, reveste-se de uma enorme importância e praticamente não tem erros – é a pessoa ideal. Desse modo, o(a) dependente tende a criar fortes laços com as pessoas de quem é próximo. Se por um lado pensa que seria saudável ser mais independente, ao mesmo tempo, pode rezear que quanto mais se tornar autônoma, maior será a pro-

habilidade de ser abandonada. Porém, isso aumenta o risco de se envolver em relações que acabam por lhe trazer sofrimento, já que é como se tentasse sistematicamente apagar-se a si mesmo para agradar ao outro. Poderá inclusive acabar por se envolver em situações que podem ser muito incongruentes com os seus próprios valores.

O significado da palavra DEPENDÊNCIA, segundo o dicionário Aurélio, é subordinação, sujeição. Quando nós falamos que dependemos de uma pessoa, de um objeto, quer dizer que precisamos daquela pessoa ou daquele objeto para realizar algo. No mundo, existem dois tipos de dependência:

Dependência física - É quando uma pessoa depende de alguma substância física para viver, que é o caso de um usuário de drogas. Quando uma pessoa usa drogas pela primeira vez, o organismo dela sente a necessidade de usar outra vez e por aí vai. Cria-se então a dependência física.

Dependência psicológica - Ocorre, por exemplo, quando um usuário pára de usar a droga, começa a se sentir mal e volta a consumir. Essa é a dependência psicológica. Nas relações pessoais, essa dependência do outro é semelhante. Quando uma dessas relações termina, é como se a vida desabasse, deixasse de ter sentido, ou já não existissem mais motivos para viver sem a presença do outro. Apesar do enorme desgosto, frequentemente, a pessoa tende a procurar uma nova relação e o ciclo se repete, resultando em grande instabilidade relacional. Essas relações parecem começar e terminar rapidamente, o que contribui para que o dependente se sinta ainda mais triste, desolado, pouco confiante e com pouca segurança de si próprio.

Na dependência espiritual o processo é semelhante, levando a pessoas a criar motivos que os levam a causar situações perturbadoras na caminhada da comunidade. Uma delas é a dependência da autoridade. São pessoas que se sentem bem diante das autoridades e títulos que infelizmente ainda marcam a hierarquia da nossa Igreja. Confesso que fiquei feliz quando nosso

querido Papa Francisco resolveu proterlar e ou acabar com alguns títulos dados aos padres como reconhecimento pelos trabalhos prestados à Igreja. Vibrei ainda quando li o discurso à Cúria Romana por ocasião do encerramento do ano de 2014 (cf. Papa Francisco; Quinze doenças e tentações para exame de consciência, 2014).

As doenças, bem como a dependência, causam retrocesso. Impedem de acreditarmos numa Igreja ministerial, nas suas mais variadas diversidades, que nos levam à riqueza (cf. 1Cor. 12, 4-11).

O transtorno de dependência ainda provoca divisões por causa das escolhas que fazemos, selecionando as pessoas e fixando nosso olhar seletivo, causando exclusão e reduzindo a capacidade de acolher (cf. At. 2,42-47). É triste dizer, mas em muitas das nossas comunidades são as mesmas pessoas assumindo a frente dos movimentos. Há um sentimento de posse ou uma mentalidade de que não existe outro capaz de assumir tal trabalho. Assim sendo, preferimos viver na comodidade do velho estilo de ser do que sair em busca de novos modos. Dom Roque, Arcebispo de Rondônia, reconhece que não é fácil ser essa Igreja em saída, “é preciso conversão diária” (2015). Passar de uma pastoral de conservação a uma pastoral eminentemente missionária (conf. Doc. Aparecida n. 370). A dependência gera preferências e impede a ação de Deus em nossos trabalhos.

b) Transtorno de personalidade histriônica

A necessidade exagerada de ser o centro das atenções pode ser sinal do Transtorno da Personalidade Histriônica, outra doença que nos atrapalha.

Neste quadro, a característica principal é um padrão de excessiva emoção e busca de atenção. Ou seja, a pessoa sente-se até desconfortável quando não estiver sendo o centro das atenções, passando a considerar aquele evento como sendo muito chato. A partir deste ponto, há duas opções para esta pessoa, ir embora ou fazer qualquer coisa para chamar a atenção. Para isso, ela pode usar roupas extremamen-

te provocantes, rir muito alto, dominar a conversa de forma a não deixar outras pessoas falarem, chamar pessoas para que entrem em seu grupo, contar histórias longuíssimas de forma a prender todos ao seu redor, achar que só ela é capaz de coordenar ou executar algum trabalho na comunidade, ter um comportamento excessivamente sedutor e com pessoas totalmente inadequadas, talvez o namorado da filha, o chefe, colega de trabalho comprometido, o padre, o bispo, etc. É uma verdadeira narcisista. O mundo gira ao redor dela e fará de tudo para aparecer, mesmo que seja preciso um discurso politizado para que não perca esse posto.

Essa pessoa, com necessidade patológica de chamar a atenção, mostra mudanças muito rápidas e superficiais em suas emoções, passa de tristes a gritos de gargalhadas no mesmo momento. São muitos os problemas evidentes: carreirismo, o suposto saber, os que se acham insubstituíveis, aqueles que precisam da melhor paróquia, da melhor diocese, da melhor coordenação, etc. Usa sua própria aparência para chamar atenção, pode ser pelas roupas, roupas que são quase fantasias, maquiagem em excesso, cabelos únicos, discursos impróprios diante das autoridades, etc. Uma marionete para conseguir ascensão ao poder. Eu diria que são sorvetes diante do sol. Derretem-se, mas não perdem a consistência ou a doçura.

Ao conversar com as pessoas sua fala pode ser excessivamente minuciosa, como se cada detalhe corriqueiro fosse a coisa mais extraordinária.

São teatrais ao andar, falar, se movimentar, sempre com exageros nas expressões. Confesso que por vezes tenho a tentação de me perceber aqui em algumas vezes, mas me polio para não deixar este pecado tomar conta dos trabalhos que desenvolvo. Até porque tudo passa.

Os histriônicos são facilmente sugestionados pelas pessoas, se dizem que tal lugar é bom, ele vai considerar que esse é o único lugar decente, se comeu uma macarronada na esquina, dirá que foi a melhor macarronada da

vida. Seu discurso é cheio de superlativos, tudo é sensacional, esplêndido. Não será capaz de perceber a capacidade alheia e dificilmente será capaz de elogiar os outros pelos grandes feitos.

Se conversar pela primeira vez com uma pessoa de certa representatividade, considerará essa pessoa sua mais nova amiga de infância, se dará o direito de ligar a qualquer hora, pois se julgará mais íntimo do que realmente. Essas atitudes se condensam quando elas percebem a iminência de perder o cargo. Voltam-se, então, para a adulação, o que, num primeiro momento, encanta quem está perto, dá a impressão de ser alguém muito sociável trazendo presentes ou elogiando copiosamente, mas, com o tempo, percebe-se que esses elogios e presentes tem uma única função: também ser adulado.

Na caminhada pastoral acredito que por muitos anos tivemos a oportunidade de ouvir o discurso da linha de atuação: tradicional, moderado, conservador, renovado, inserido, etc. Nada mais do que se perceber os grupos histriônicos que muitas vezes sentem a necessidade de ocupar um espaço que lhes reserve certo poder de decisão. Somos a Igreja da diversidade, que procura crescer abrindo-se a pluralidade de dons e carismas. Quando nos fechamos como comunidade, criamos impossibilidades e injustiças, dificultando a comunhão na missão. Querendo ou não, a irreflexão de muitas denominações tem arrebanhado maior quantidade de pessoas que se sentem acolhidas.

Vejo com especial importância o papel dos nossos conselhos, embora me sinta entristecido ao ver que levamos para eles a viseira que nos cega, impedindo de sermos uma Igreja com tempo para ouvir. “Ainda há poucas pessoas capazes de ouvir. Precisamos de uma Igreja capaz de fazer companhia, de ir para além da simples escuta; uma Igreja que acompanha o caminho podendo-se em viagem com as pessoas.” (cf. Pronunciamentos do Papa Francisco aos bispos do Brasil 2007).

Na próxima edição, vamos ver os Transtornos de Personalidade Obsessivo e Paranoide.



CASA DE FRANGO
São Caetano

Rocambolê de Frango - Frango Assado - Medalhão de Frango

Rua Tomás Gonzaga, 297 - Boa Morte - Barbacena - MG

Tel.: (32) 3333-5966



SOLIDEZ
 TRANSPORTES LTDA.

**Locações para Turismo,
 Excursões, Eventos e Fretamento**

Av. Olegário Maciel, 163
 Centro - Barbacena - MG

www.solidezlog.com.br

Tel.: (32) 3333-7846



MOENCA
CAFÉ

Rua Baronesa Maria Rosa, 287
 Boa Morte - Barbacena - MG

Tel.: (32) 3333-0440



Sr. Síndico
 Administração de condomínios

Rua José Bonifácio, n° 151 - loja 05 - Boa Morte - Barbacena - Mg

senhorsindicocondominio@gmail.com

WHATSAPP - 98481-7878

3051-5989 / 3051-5986 / 3051-5993

CLARO - 98492-3908 / OI - 9874-0796 / TIM - 9966-979 / VIVO - 9982-289

ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA

Dr. Francisco José Pupo Nogueira
 ADVOGADO

Pensões, Revisão de Benefícios e Aposentadorias
 Recursos INSS - IPSEMG - Justiça Federal

Escritório: Rua XV de Novembro, 169 - Sala 10
 Centro - CEP: 36200-074 - Barbacena - MG

E-mail: puponogueira@hotmail.com

Tels.: (32) 3333-0245 - Res.: (32) 3331-4432



QUALIDADE
 GARANTIDA

ATACADÃO
do FERRO

O melhor preço da região!

3339-6000



Padaria
Fieira
do Pão

3331-3199

Rua Tomás Gonzaga, 108 - Boa Morte - Barbacena - MG

ADVOCADA

Eliana Mara
Rodrigues Silva

Causas Cíveis
e Trabalhistas

Av. Bias Fortes, 757
Centro - Barbacena - MG

Tel.: (32) 98816-6115
 elianamadv@me.com

Dicas e Receitas

Omelete de forno com couve

Ingredientes: 8 ovos batidos, 1 caixa de creme de leite light 200g., sal e pimenta-do-reino a gosto, 1 colher (café) de fermento em pó, 2 xícaras (chá) de couve em fatias finas, 1 xícara (chá) de peito de peru em cubos pequenos, ½ xícara (chá) de queijo de minas em cubos, 1 cebola pequena ralada, 1 tomate sem sementes picados e óleo para untar.

Modo de preparo: com um batedor de arame, misture os ovos, o creme de leite, sal, pimenta e o fermento. Misture com a couve, o peito de peru, o queijo, a cebola e o tomate. Espalhe em um refratário médio untado e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos ou até dourar e firmar. Retire e sirva em seguida. Bom apetite!

Fonte: Almanaque de São Geraldo 2020



Tempo de Pandemia COVID-19 (Coronavírus)

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas (sem sintomas) a quadros respiratórios graves.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e, desses casos, aproximadamente 5%, podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse;
- Febre;
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar.

Sua transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.

Os grupos de riscos e condições clínicas para desenvolvimento de complicações e casos graves da COVID-19:

- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Cardiopatas graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada);
- Pneumopatas graves ou descompensados (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada/grave, DPOC);

- Imunodeprimidos;
- Doentes renais crônicos em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Diabéticos, conforme juízo clínico;
- Gestantes de alto risco.

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70% quando não tiver acesso a pias para correta higienização;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Em situações de saída de sua residência, utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto;
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Evite circulação desnecessária nas ruas, mercados, padarias...
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar;
- Dentro do possível, mantenha rotinas e estímulos positivos, escute uma música, assista a uma missa ou filme online, curta a família e valorize sua casa - seu lar. Pequenas ações nos auxiliam em um momento de grande ansiedade e incertezas;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Hábitos alimentares saudáveis nesse período de COVID-19

Importante salientar que o Conselho Federal de Nutricionistas informa que NÃO EXISTEM PROTOCOLOS TÉCNICOS NEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS QUE SUSTENTEM ALEGAÇÕES MILAGROSAS, como superalimentos e outros que irão inibir o contágio pelo coronavírus.

A Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) lançou o "Guia para uma Alimentação Saudável em Tempos de Covid-19", no intuito de auxiliar a população brasileira nesse período de isolamento.

O material orienta quanto aos hábitos alimentares saudáveis, medidas que contribuem para o fortalecimento do organismo, além de dicas para armazenamento e aproveitamento de alimentos.

A ideia da ASBRAN é dar ferramentas às pessoas para que preparem refeições caseiras, balanceadas, saudáveis e para evitar o desperdício.

Entre várias dicas, orientar as formas corretas de higienizar as compras de supermercado e sacolão para armazenamento e consumo, quais são as frutas e legumes frescos mais resistentes, a validade de comidas na geladeira e congelador, além de técnicas de conservação.

Baixe o arquivo: <https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>

Seja consciente, solidário, evite desperdícios, respeite o isolamento e FIQUE EM CASA (aguarde todas as informações de nossos gestores municipais, estaduais e federais e do sistema de saúde), e, tenha calma, TUDO IRÁ PASSAR.

Fernanda C. A. Elias Bergamaschine - Nutricionista

Referências:
<https://coronavirus.saude.gov.br/>
<https://www.saude.gov.br/>
<https://covid.saude.gov.br/>
<https://www.asbran.org.br/>
<https://www.cfn.org.br/>

ASSUNÇÃO
PARÓQUIA NOSSA SENHORA DA ASSUNÇÃO
Barbacena-Minas Gerais

Missa ao vivo

YouTube

2º à Sábado - 19hs
Domingo - 09hs

LIVRARIA SAGRADO CORAÇÃO

Tel.: (32) 3331-3140
Barbacena - MG

RETÍFICA VITÓRIA LTDA.

Venda de Peças, Aplicação de Cromo Duro Industrial, Serviço de Retífica, Reforma e Consultoria, Turbinas Hidráulicas

Tel.: (32) 3331-7800

www.samaraautopecas.com.br

Samara Autopeças

Peça melhor. peça Samara.

Telepeças: 3331-5101

Barbacena - MG

Depto. Criação: g5am

Compre e Receba em casa no mesmo dia.

amolacarote.com.br

32 9122-6738

Loçarote

Bahamas Shopping - Mal. Floriano Peixoto, 359 - Pontilhão

Fascina

odontologia

Rua XV de Novembro, 126, 3º piso - Centro
Barbacena - MG - CEP: 36.200-074

Tel.: (32) 3331-8228

Men In Black

(32) 3331-9821 / (32) 3362-1129
comercial@segurancamib.com

Rua Inês Pereira de Assis, 42
Bairro Boa Morte - Barbacena - MG

Seguro Residencial

MINAS

(32) 99105-8380

Rua Júlio Augusto de Araújo, 162 A - sala 103/104 - Boa Morte - Barbacena/MG

NOGUEIRA FERRAMENTAS

ELÉTRICAS, MANEJAS, PARAFUSOS E ACESSÓRIOS EM GERAL

(32) 3051-2261 / 98513-6506

nogueiraferramentas@hotmail.com

Nogueira Ferramentas

Av. Gov. Bias Fortes, 1576 - Lj 03 (Próximo à Rodoviária) - Barbacena/MG