

# Informativo

# ágape

Ano XVIII  
Número 176  
Julho de 2020



## A Igreja da Boa Morte

### Salve nossa História!

**N**ão se pode dissociar a história da belíssima Igreja da Boa Morte da Irmandade que a construiu: a VENERÁVEL IRMANDADE DE NOSSA SENHORA DA BOA MORTE, que este ano comemora 266 anos de existência.

Era anseio dos membros da Irmandade, fundada em 24 de setembro de 1754, construir o seu próprio templo para abrigar a imagem de sua padroeira (Nossa Senhora da Boa Morte) e a de Nossa Senhora da Assunção, ambas que, à época, se encontravam no interior da Igreja Nova da Borda do Campo, (hoje Santuário de Nossa Senhora da Piedade), onde a irmandade foi

padroeira.

Consta que esse terreno escondia em suas entranhas uma mina de prata e era disputado por dois fazendeiros que desejavam a posse da terra, pensando na riqueza que poderiam encontrar debaixo do seu solo. Como não chegavam a um acordo, decidiram vender suas terras para a construção de uma igreja. Foi quando a Mesa administrativa da Irmandade deu o primeiro passo para a conquista do seu sonho.

A construção do templo demorou aproximadamente dois séculos. E não fora a dedicação dos "ermitões", homens de todos os rincões que se embrenharam pelas

dotes, figuras marcantes da nossa comunidade e de outras localidades ajudaram na realização desse sonho, doando quantias significativas para continuidade da obra sonhada pela Irmandade da Boa Morte. Sem o auxílio dessas pessoas generosas, o sonho não teria se tornado realidade. Não vamos citar nomes para não cometermos injustiça, tantos e tantos foram os colaboradores de todas as camadas sociais. E aí está a herança dos nossos antepassados, que temos de respeitar e honrar por todos os séculos.

Ao longo de quase três séculos, a ação do tempo se fez presente. A Irmandade, então responsável pela igreja, fez reparos que estavam ao seu alcance. Hoje, constatamos a necessidade de novos cuidados e reparos e não temos condições financeiras para arcar com tamanho custo.

O recém-empossado Pároco da Paróquia de Nossa Senhora da Assunção e Presidente da Irmandade de Nossa Senhora da Boa Morte, PADRE VALTER MONTEIRO DA PAIXÃO, tomou a si a responsabilidade dos reparos necessários e urgentes da nossa Matriz.

Corajosamente, lançou uma campanha para salvar nosso patrimônio, proclamando paraquianos, devotos, barbacenenses, a imprensa em geral, historiadores, órgãos ligados à arte e à cultura para engrossarem nossas fileiras.

O religioso, recém-chegado à nossa terra, se mostrou sensível às necessidades da nossa paróquia, numa demonstração de respeito e valorização do nosso patrimônio religioso, histórico, artístico e cultural. Caminhemos com ele!

Delliane Coutinho  
1ª Secretária da INSBM

matas, penetraram os sertões, percorrendo províncias, enfrentando adversidades, a peste, a fome, o frio, as tempestades e os animais selvagens, sem cobrar um só centavo da Irmandade, movidos apenas pela fé e pelo inesgotável amor à Virgem Maria, talvez não tivéssemos hoje essa igreja de valor inestimável.

Mas não foram só eles! Homens e mulheres anônimos, sacer-



fundada.

No final do século XVIII, procurando adquirir um terreno apropriado para a construção do seu templo, os membros da Irmandade depararam-se com uma área no local denominado Alto da Bela Vista (bairro da Boa Morte), terreno esse que se prestaria ao seu intuito, não só pelo tamanho, como pela vista magnífica, local apropriado para "abrigar" condignamente sua

## Mensagem do "Dia dos Avós"

**S**ão Joaquim tomou Sant'Ana por esposa, mas Sant'Ana, sua mulher, já era idosa e estéril. Confiando no poder divino, São Joaquim retirou-se ao deserto para orar e meditar. Mas, apesar de enfrentarem esta dificuldade, viviam uma vida de fé e de temor a Deus. En-

tão um anjo do Senhor lhe apareceu, dizendo que Deus havia ouvido suas preces. O Senhor então os abençoou com o nascimento da Virgem Maria. Ignoramos a data de nascimento e morte de ambos, mas sabemos que vivem no coração da Igreja e hoje são reconhecidos como padroeiros e intercessores dos avós e dos idosos. Pedimos a

Sant'Ana e São Joaquim que possam abençoar e proteger todos os avós e as pessoas idosas. Que o amor e a sabedoria de todos eles sejam inspiração e ânimo para o nosso caminhar. Vocês, avós, são exemplos de vida e colo de infinito amor e paciência. Feliz dia dos Avós! Parabéns a todos.

## Festa em honra a Sant'Ana e São Joaquim



### COMUNIDADE SANT'ANA E SÃO JOAQUIM

"COM SANT'ANA E SÃO JOAQUIM, QUEREMOS CELEBRAR A FAMÍLIA, FRUTO DA BÊNÇÃO E DA GRAÇA DE DEUS."

2020: ANO DA FAMÍLIA

**A** Família é Igreja doméstica chamada a rezar unida e deve ser a primeira escola de oração. Através da Família podemos vivenciar uma profunda experiência de Jesus e de sua Palavra para conseguirmos vencer os desafios e dificuldades que encontramos em nosso caminho e assim compreendermos nosso papel evangelizador na Igreja e na sociedade. Que Sant'Ana e São Joaquim protejam nossas Famílias hoje e sempre!

PROGRAMAÇÃO:

**1º DIA: 23/07 - QUINTA-FEIRA**

"Família: Dom de Deus, Santuário do Espírito Santo"

19h: Celebração Eucarística Transmitida diretamente do Facebook e do You Tube da Paróquia de Nossa Senhora da Assunção.

**2º DIA: 24/07 - SEXTA-FEIRA**

"Família: Casa da Palavra"

19h: Celebração Eucarística Transmitida diretamente do Facebook e do You Tube da Paróquia de Nossa Senhora da Assunção.

**3º DIA: 25/07 - SÁBADO**

"A Família e o Matrimônio"

19h: Celebração Eucarística transmitida diretamente do Facebook e do You Tube da Paróquia de Nossa Senhora da Assunção. BÊNÇÃO DAS FAMÍLIAS.

**DIA 26/07- DOMINGO - DIA FESTIVO**

(DIA DE SANT'ANA E SÃO JOAQUIM - DIA DOS AVÓS)

"ATRAVÉS DE SANT'ANA E SÃO JOAQUIM NASCEU

MARIA SANTÍSSIMA E SE FORMOU O EXEMPLO DE FAMÍLIA

NA MISSÃO E NA ESCUTA DA PALAVRA."

09h - Celebração Eucarística transmitida diretamente da Igreja de Sant'Ana e São Joaquim, pelo Facebook e You Tube da Paróquia de Nossa Senhora da Assunção. BÊNÇÃO DOS AVÓS.

Visto: Pe. Valter Monteiro da Paixão - Pároco  
Diácono Denerval Cypriano - Colaborador  
Conselho Comunitário de Pastoral - CCP

### NOTA DE FALECIMENTO

Faleceu, no último dia 09, aos 88 anos, o sr. Manoel (Neca), morador da Rua Dr. Cláudio, no Bairro Boa Morte. Católico fervoroso, assíduo nas celebrações eucarísticas, vicentino autêntico e exemplar, fazia parte das irmandades do Senhor dos Passos, da Paróquia da Piedade, e Nossa Senhora da Boa Morte. Foi casado por mais de trinta anos com Maria José de Paula (Nonô). Deixa sua irmã, Maria Rosa. Por longos anos, ele fez parte do Coral de Nossa Senhora da Boa Morte. Que sua bondosa alma descanse em paz e que Deus dê a ele o reino da glória.



# saudação do paroco



# CATÓLICO CIDADÃO

PE. VALTER MONTEIRO DA PAIXÃO

Amados irmãos e amadas irmãs,

**É** tão bom quando somos reconhecidos e elogiados pelos trabalhos que nos esforçamos para fazer bem, sempre com a intenção de promover o outro, conduzindo-o aos braços de Deus. Melhor ainda é saber que neste grupo de construção do Reino de Deus podemos contar com a presença amiga e solidária de tantos cristãos irmanados na mesma fé e dinâmica da vida. Nestes cinco meses juntos, me sinto amado, acolhido e unido a tantos que são força de solidariedade nos trabalhos da nossa Paróquia. Basta olhar ao nosso redor e veremos inúmeras possibilidades de sermos úteis em nossas comunidades. O segredo é não perdermos tempo com quem não deseja se enroscar nesta rede fraterna. Há muitos que necessitam de uma palavra ou presença amiga, um sorriso sincero, um "aperto de mão", um telefonema.

Há momentos em que uma mínima atitude da nossa parte, como cristãos, pode ser essencial para devolver a alguém coragem e a força para continuar na caminhada da vida. Não nos



omitamos em prestar nossa ajuda solidária a quem quer que seja. É bom lembrarmos que somos todos irmãos, filhos do mesmo Deus; e estamos ligados a uma comunidade: família.

Sempre há alguém necessitando do nosso amor, do nosso carinho, da nossa amizade e da nossa compreensão e, amanhã, quem sabe, poderemos ser nós mesmos os necessitados. Então, deixemos que nossos melhores sentimentos possam emergir, que nossa luz possa brilhar e iluminar a escuridão que esteja circundando a vida de tantos ao nosso redor: "Brilhe a vossa Luz"! Espero que façam boa leitura do nosso ÁGAPE.

**N**este primeiro domingo do mês de julho nossa igreja católica recorda o "Sangue de Cristo" que foi derramado na cruz para nossa salvação.

O Papa São João Paulo II, em sua Carta Apostólica "Angelus Domini", frisou o convite de outro Papa, João XXIII, sobre o valor infinito daquele Sangue do qual "uma só gota pode salvar o mundo inteiro de qualquer culpa".

Neste tempo de tanta ansiedade, de tanta insegurança física, psicológica e espiritual, meditarmos sobre o tema é de suma importância pois, quando esgotados todos os recursos racionais para nos tranquilizarmos, lembrarmos-nos de Cristo derramando seu sangue para nossa salvação nos conforta e nos dá a certeza de que Ele nos ampara nesses momentos tão difíceis por que estamos passando. A fé tem sido o único alento a nos dar força para o enfrentamento da situação que vivemos e que a humanidade jamais tinha experimentado.

O mundo científico teve que se render à realidade de que nem sempre a inteligência humana consegue superar determinados desafios. É preciso recorrer à fé para que tenhamos força para o enfrentamento de situações até então desconhecidas e que exigirão muito esforço intelectual, muita perseverança, muito denodo para que alcancemos os resultados positivos pelos quais a humanidade de tanto anseia.

Nunca foi tão oportuno o lema da Campanha da Fraternidade como a desse ano que nos impôs a verdade do versículo bíblico "Viu, sentiu compaixão e cuidou

dele" (Lc 10,33-34).

A pandemia nos atingiu de forma direta e incisiva nas dimensões que inspiram o título da nossa coluna aqui no *Ágape*, Católico e Cidadão.

Como católicos, não podemos fugir à responsabilidade e obrigação de cultivarmos nossa formação e nosso espírito religioso. Devemos nos conscientizar de que ninguém melhor que nós, que estamos "vendo" o sofrimento de nossos irmãos para estermermos a mão a eles e "sentirmo-nos" tocados pelo espírito de solidariedade cristã que Ele nos ensinou. Dessa atitude de ajuda brota a "compaixão" para com aqueles que estão tendo dificuldades para enfrentar a dura realidade que a pandemia está nos impondo. O mínimo que podemos fazer pelos excluídos, pelos marginalizados, pelos desamparados que naturalmente já enfrentam dificuldades e que agora vivem o agravamento de sua situação é "cuidarmos"

deles.

Não temos que ficar esperando pelas autoridades, por políticas públicas que poderiam estar dando assistências aos menos favorecidos. Temos que agir rápido e assumirmos concretamente nosso dever de "católico e cidadão".

Você já pensou em ajudar a ação de nossa Paróquia participando da "SOPA DA SOLIDARIEDADE"?

Participe, se inteire desse gesto concreto de católico e cidadão que tanta ajuda presta a quem não tem o que comer, não tem um teto para se abrigar, um emprego para garantir sua sobrevivência, um meio de ter uma vida digna.

Procure a Coordenação Paroquial de nossa paróquia e assumo realmente o seu papel de Católico e Cidadão.

*Geraldo Faria - professor aposentado, jornalista, radialista (Rádio Sucesso FM), Cursilista (Núcleo Nossa Senhora da Assunção)*

## Sopa da Solidariedade



A SOPA DA SOLIDARIEDADE continua! 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).

Há pessoas que estão optando por fazerem doação financeira, diretamente na casa paroquial. Com essa verba, compraremos 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. Precisamos cuidar!

*Vera Fontes, Coordenação Paroquial*



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](mailto:matriznossasenhoraadassuncao@yahoo.com.br)

Facebook: <https://www.facebook.com/paroquiadaassuncao>

E-mail PASCOM (sugestões, críticas e artigos): [pascom.parassuncao@gmail.com](mailto: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 - [graficabarbacena@bol.com.br](mailto:graficabarbacena@bol.com.br)

**NOGUEIRA**  
FERRAMENTAS

ELÉTRICAS, MANUAIS, PARAFUSOS  
E ACESSÓRIOS EM GERAL

(32) 3051-2261 / 98513-6506

[nogueiraferramentas@hotmail.com](mailto:nogueiraferramentas@hotmail.com)  
Nogueira Ferramentas

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

**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**

**Drogaria Globo**

MEDICAMENTOS E PERFUMARIA

Entregas em domicílio  
Telefax: (32) 3331-6410  
[drogariamedicamentos@bol.com.br](mailto:drogariamedicamentos@bol.com.br)

Procuramos servir bem para servir sempre!  
Praça Conde de Prados, 33 - Centro  
Jardim do Globo - Barbacena - MG

**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](mailto:graficabarbacena@hotmail.com)

GANHE 10% DE DESCONTO  
NA SUA PRIMEIRA COMPRA NO SITE

Use o código ASSUNÇÃO 10

32 9122-6738 **Laçarote**  
[www.amolacarote.com.br](http://www.amolacarote.com.br)

Bahamas Shopping - Mal. Floriano Peixoto, 359 - Pontilhão

## A experiência pastoral no divã (parte 4)

PE. VALTER MONTEIRO DA PAIXÃO

Nesta edição, encerra-se a série - *A experiência pastoral no divã*, que foi elaborada durante minha última viagem de férias.

Queria poder continuar escrevendo e pensando nesta viagem de duas distâncias: a que eu sei onde me leva e aquela que não me leva a lugar algum, mas que me ajuda a ter um olhar avaliativo do campo onde escolhi fazer missão. Sei que tem muito mais a ser falado, mas a viagem e o final das férias me obrigam a dar continuidade em outra época, tentando construir saídas ou formas de amenizar as tensões entre as ovelhas, a fim de que possamos ouvir a voz do verdadeiro pastor: Jesus Cristo.

Continuemos, portanto, com o tema dos transtornos que, muitas vezes, nossas comunidades alimentam e consequentemente desenvolvem muitas doenças que travam o progresso das pastorais, movimentos e de toda missão.

### TRANSTORNO DE PERSONALIDADE ESQUIZOIDE

É uma doença que afeta quase todas as pastorais e os religiosos descompensados da racionalidade. São traços esquizotípicos que levam as pessoas a se sentirem diferentes das outras. Elas não encaixam na sociedade e nos grupos sociais. Sentem que são especiais.

Esta diferença manifesta-se na forma como falam, como pensam e como se apresentam. Tudo é excêntrico e bizarro.

Relativamente à forma como pensam, acreditam que têm poderes especiais, capacidades diferentes.

Muitas vezes acreditam ler a mente dos outros ou prever situações futuras, que conseguem, através do seu pensamento, alterar a realidade. Desenvolvem ideias de referên-

cia, ou seja, acreditam que o que acontece no mundo real tem alguma relação com eles próprios. Podem, por exemplo, acreditar que o aparecimento de um arco-íris é um sinal de que algo de positivo irá acontecer na sua vida. Essas ideias não são crenças delirantes.

Podem apresentar alucinações auditivas ou visuais, distorções da percepção e episódios curtos de psicose.

Sua linguagem pode ter uma construção e um fraseado inabitual ou idiossincrático. Muitas vezes este discurso é vago, divagante, pouco objetivo, mas mantém sempre alguma coerência. A excentricidade e a bizarria são as suas marcas distintivas. São pessoas que apresentam falas e argumentos fantasiosos e apaixonantes, deixando de lado a real situação da Igreja encarnada nas situações da atualidade. Há sempre um discurso faraônico, mergulhado na visão de uma Igreja idealizada aos moldes da cabeça desses esquisitos cristãos. E em meio aos esquisitos, muitas vezes, também nos deparamos com o discurso manipulador. Quem adota essa atitude credi-

ta que pode mudar as pessoas e torná-las como peças de mos das pessoas peças de xadrez em sua mente limitada e seletiva. Com o perdão da palavra, mas o Espírito Santo passa longe de todas as ações e o trabalho se torna muito mais egoisticamente humano que impulsionado pela ação de Deus. João Batista nos dá a dinâmica da missão de cada um: "é preciso que eu desapareça para que Cristo cresça" (cf. Jo. 3,30).

A excentricidade de cada um atrapalha a vida de muitas pessoas necessitadas de um tratamento que vai além daquele que é oferecido a cada alma que clama por nossa ajuda, esperando a solução dos seus problemas. Na verdade, muitas das vezes, os portadores desses transtornos têm problemas maiores que não querem enxergar para não manchar a imagem de "super-homens" que acreditam ser. Embora, em nome desse super-homem, apresentem aos outros saídas que acreditam ser as melhores, mas que, muitas vezes, revelam, nada mais nada menos, o desejo em impingir aos outros o que acham ser melhor.



## Dízimo: sinal de gratidão a Deus



## Dízimo partilha entre irmãos

Agradecemos aos dizimistas e colaboradores que, mesmo neste momento difícil de isolamento social, continuam sendo fiéis ao contribuir com o dízimo. Que bom tê-los ao nosso lado e sentir que vocês não são dizimistas por acaso, mas por amor! Agradecemos também por terem um coração sensível à bondade de Deus, que se abre a Ele em ação de graças. Sabemos que podemos contar com essa generosidade, com vocês ao nosso lado, nesta obra que o Senhor nos confiou. Perseverem sempre, porque assim poderemos continuar trabalhando nas dimensões que moldam nossas ações como pastoral:

- **Religiosa**, que nasce da espiritualidade e da certeza de que Deus é o dono de todos os bens, formando no coração do homem um senso de gratidão e reconhecimento temporal de que primeiro amamos a Deus sobre todas as coisas. Por isso, o primeiro ato é o de devolver a Ele os primeiros frutos de nosso trabalho. Dar, antes de mais nada, a primeira parte é sinal de dar tudo de si, em prol da missão evangelizadora da Igreja;
- **Missionária**, que tem por objetivo instaurar o Reino de Deus. Para isso, esse princípio abrange toda a ação evangelizadora da Igreja, desde o primeiro anúncio do Evangelho até o desenvolvimento dessa Boa-Nova na vida de cada fiel. São os diversos investimentos em iniciativas para o anúncio da Palavra, como recursos de comunicação social, catequese, retiros e

formações diversas;

● **Caritativa**, que é o fruto da dimensão missionária, sendo ela o testemunho concreto daquilo que recebemos da Igreja, ou seja, Deus, mesmo em nosso íntimo, é quem nos apresenta aqueles irmãos a serem assistidos em suas necessidades materiais básicas e espirituais. Deus está junto de nós e age conosco através das obras de caridade que fazemos direta ou indiretamente aos nossos irmãos e Ele está em nossa consciência para nos ajudar a avaliar nossos atos;

● **Eclesial**, que nos dá o senso de pertença eclesial, isto é, compreendemos que formamos uma só família e cuidamos de nós e do nosso lar (Paróquia e Diocese). Por isso, comprometemo-nos na manutenção do Templo, dos espaços litúrgicos, dos livros e vasos sagrados, dos salários dos funcionários e despesas em geral.

Quando permitimos sermos conduzidos por Deus, entendemos e compreendemos com o coração e com a alma, os desígnios e os planos de Deus em nossa vida, e passamos a olhar as realidades com o olhar sobrenatural, ou seja, olhar de Deus.

Sua oferta poderá ser feita através do Banco do Brasil, agência 0062-0 Conta Corrente: 28850-0 Paróquia N. Sra. da Assunção, ou entregando seu dízimo aos coordenadores e agentes de sua comunidade

Que Deus abençoe a todos.  
Pastoral do Dízimo

**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

**LIVRARIA SAGRADO CORAÇÃO**  
Tel.: (32) 3331-3140  
Barbacena - MG

**Padaria Oficina do Pão**  
3331-3199  
Rua Tomaz Gonzaga, 108 - Boa Morte - Barbacena - MG

**Fascina**  
odontologia  
Rua XV de Novembro, 126, 3º piso - Centro  
Barbacena - MG - CEP: 36.200-074  
Tel.: (32) 3331-8228

**Sr. Síndico**  
Administração de condomínios  
Rua José Bonifácio, nº 151 - Loja 05 - Boa Morte - Barbacena - MG  
senhorsindicocondominio@gmail.com  
WHATSAPP - 98481-7878  
3051-5989 / 3051-5986 / 3051-5993  
CLARO - 98492-3908 / OI - 98714-0796 / TIM - 99166-9751 / VIVO - 99812-2129

www.samaraautopecas.com.br  
**Samara Autopeças**  
Peça melhor. peça Samara.  
Telepeças: 3331-5101  
Barbacena - MG  
Depto. Criação: gSam

**ADVOGADA Eliana Mara Rodrigues Silva**  
Causas Cíveis e Trabalhistas  
Av. Bias Fortes, 757  
Centro - Barbacena - MG  
Tel.: (32) 98816-6115  
elianamadv@me.com

**Men In Black**  
VIGILÂNCIA E SEGURANÇA  
CIBELI  
(32) 3331-9821 / (32) 3362-1129  
comercial@segurancamib.com  
Rua Inês Pereira de Assis, 42  
Bairro Boa Morte - Barbacena - MG

## Alimentação saudável e barata em época de pandemia: isso é possível?

**A**limentação saudável não é sinônimo de comida cara ou de uma dieta cheia de restrições, sobretudo, em um momento tão delicado no mundo.

O isolamento social decorrente da pandemia do coronavírus trouxe a preocupação com o ganho de peso. Afinal, as comidas podem trazer alguma sensação de conforto em meio à crise que vivemos.

Não é o momento de se cobrar o tempo todo, de fazer jejum e dietas restritivas para se manter dentro de um padrão de beleza que valoriza a magreza a qualquer custo. Devemos ter bom senso, equilíbrio e buscar alternativas para conseguirmos uma alimentação adequada.

A alimentação saudável é aquela que respeita a cultura, as condições socioeconômicas, a rotina e as preferências de cada um. Deve ser prazerosa e todos os grupos alimentares devem estar presentes, sem restrições.

É importante aprender que não existem alimentos bons e ruins, permitidos e proibidos, todos os alimentos são neutros e podem estar presentes em uma alimentação saudável, levando em consideração contexto, frequência, problemas de saúde (possíveis doenças preexistentes),

quantidades e individualidades das pessoas.

Portanto, para ter uma alimentação saudável você não precisa gastar uma fortuna. Priorize alimentos naturais, que não sejam processados e que sejam preparados por você. Cozinhar no dia a dia pode até ser cansativo, mas você garante a qualidade da sua comida e sabe exatamente o que está consumindo.

### ● Como consumir alimentos saudáveis e baratos durante a pandemia?

Segundo os dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o preço dos alimentos disparou em março, fechando o mês em alta de 1,13%, contra 0,11% registrados em fevereiro. Os produtos mais impactados foram cenoura (20,39%), cebola (20,31%), tomate (15,74%), batata-inglesa (8,16%) e ovo (4,67%).

Contudo, o preço da carne diminuiu em alguns estabelecimentos devido à queda das exportações em meio à crise do COVID-19, segundo algumas associações de supermercados. O consumidor também poderá sentir redução nos valores finais das aves e suínos.

Para driblar a alta dos preços e ter acesso a alimentos saudáveis, a recomendação é procurar legumes, verduras e frutas

da safra, pois mostra a maior disponibilidade do produto, melhor qualidade e com um menor custo.

● **Safra de julho:** Carambola, kiwi, laranja-lima, tangerina (ou mexerica), cenoura, cogumelo, ervilha, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), mandioquinha, milho-verde, palmito, pepino, agrião, coentro, couve, escarola (ou chicória), espinafre, mostarda.

● **Safra de agosto:** Caju, carambola, laranja-pera, lima, maçã, tangerina (ou mexerica), morango, cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca (ou aipim, ou macaxeira), pimentão, agrião, couve, couve flor, escarola (ou chicória), espinafre, mostarda, rúcula.

Nesse momento também é importante evitar o desperdício e utilizar os alimentos de maneira integral. Partes que normalmente não são consumidas, como folhas e talos de algumas verduras podem ser reaproveitados em receitas ao invés de irem para o lixo. Também é possível congelar legumes, verduras e frutas para uso posterior para evitar o desperdício.

Alimentação saudável pode ser barata, criativa (abuse das receitas de reaproveitamento) e, ainda, nutrir nosso corpo da melhor forma.

Fernanda C. A. Elias  
Bergamaschine - Nutricionista  
WhatsApp: (32) 98421-0440



## Cantinho da Catequese

Dia 26 de julho: "Dia dos Avós"

Vovó, uma sábia mulher e ainda divide conosco toda a responsabilidade, todas as expectativas, todas as dúvidas e todas as alegrias.

Vovô, o amigo permanente que conta histórias. Mistura de alegria com dedicação. Uma coisa não muda, sabem dar amor e de sobra, dificilmente reclamam quando visitam os netos ou os recebem em sua casa. Nunca gostam de dar palmadas. E sempre fazem um bolo diferente. Os avós, perto de nós, são um sonho abençoado. Sonho por quê? Muitos não tiveram a alegria de tê-los.

O abraço e beijo amoroso dos avós, ficam sempre na lembrança. Merecem o nosso respeito, nossa gratidão e nosso afeto, são ricos em experiência humana. "Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer sua emoção, você será sempre feliz." (Augusto Cury)

Vamos fazer uma surpresa para eles? Eis um recorte! Segue o molde para colar e colorir. Vai ficar bonito! Pode colocar no trinco da porta do quarto com um bilhete assinado por você!

Para colorir



## Dicas e Receitas



**Ingredientes:** 1 quilo de farinha de trigo; 4 ovos; 4 colheres de manteiga; 2 xícaras de açúcar; 1 colher de sal amoníaco; leite até o ponto de enrolar.

**Modo de fazer:** Bater as claras em neve, acrescentar as gemas, a manteiga e continuar batendo, até dar uma mistura cremosa. Acrescentar o açúcar e bater tudo na batedeira. Despeje a mistura em um recipiente, dissolva o sal amoníaco em pouco de leite e jogue na massa. Misture levemente. Depois acrescente a farinha de trigo e um pouco de leite na massa até dar o ponto de enrolar. A massa tem que ser bem sovada. Deixe a massa descansar por duas horas. Modele as rosquinhas e leve ao forno pré-aquecido para assar.

Colaboração: Maria do Rosário Borges Brasil  
Fonte: Caderno de receita de minha mãe



## RETÍFICA VITÓRIA LTDA.

Motores: Peças e Serviços  
(de todos os modelos)

☎ (32) 3331-7800

☎ (32) 98490-6510