BOLETIM INFORMATIVO

DA PARÓQUIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA - VILA FÁTIMA - DIOCESE DE GUARULHOS - SP

MARÇO 2017 ANO XV – Nº 177

Campanha da Fraternidade

Tema: "Fraternidade: biomas brasileiros e defesa da vida"

Lema: "Cultivar e guardar a criação" (Gn 2,15)"

Jubileu

300 ANOS DE BENÇÃOS

Ano Mariano 2016-2017

Ano Mariano é para celebrar, fazer memória e agradecer

Nosso pároco em sua palavra reflete sobre a 5ª- Urgência na Ação Evangelizadora, a Igreja a serviço da vida plena para todos.

Na página 03

ATENÇÃO:

Todas as sextas- feira da Quaresma haverá Missa às 5h30 na Igreja Nossa Senhora de Fátima. Haverá também a noite em todas as Comunidades a Via-Sacra nas ruas dos bairros. Venham participar conosco!

NÃO PERCAM SHOW DE PRÊMIOS.

Dia **25** de março, a partir das 14 h no estacionamento da Igreja Nossa Senhora de Fátima. As cartelas estarão à venda nas comunidades.

EM PROL DA CONSTRUÇÃO DA

IGREJA

São Paulo Apóstolo

Vila Barros - Diocese de Guarulhos

01 Tablet | 01 Fritadeira Elétrica

01 Ventilador | e muito mais!!!

HAVERÁ BARRACAS DE LANCHES, DOCES E SALGADOS

Colabore com uma das seguintes formas:

M² ou Campanha dos envelopes Mensal ou avulso de construção

Valor R$ 2050,00 podendo ser pago até em 20 vezes

Maiores informações na secretaria paroquial

Tel.: 2468-2215

TERÇO DOS HOMENS

Terço dos Homens

Região Pastoral Nossa Senhora de Fátima
Na Igreja N. Sra de Fátima
nas 2ª e 4ª Segunda feira ás 19h30.

Região Pastoral São Paulo Apóstolo
No Centro Comunitário São Lucas Evangelista
nas 1ª e 3ª segunda feira ás 19h30.

Campanha da Fraternidade

Tema "Fraternidade: biomas brasileiros e defesa da vida"
Lema: "Cultivar e guardar a criação" (Gn 2,15)"

Objetivo geral

Cuidar da criação, de modo especial dos biomas brasileiros, dons de Deus, e promover relações fraternas com a vida e a cultura dos povos, à luz do Evangelho.

Objetivos específicos

01 – Aprofundar o conhecimento de cada bioma, de suas belezas, de seus significados e importância para a vida no planeta, particularmente para o povo brasileiro.

02 – Conhecer melhor e nos comprometer com as populações originárias, reconhecer seus direitos, sua pertença ao povo brasileiro, respeitando sua história, suas culturas, seus territórios e seu modo específico de viver.

03 – Reforçar o compromisso com a biodiversidade, os solos, as águas, nossas paisagens e o clima variado e rico que abrange o chamado território brasileiro.

04 – Compreender o impacto das grandes concentrações populacionais sobre o bioma em que se insere.

05 – Manter a articulação com outras igrejas, organizações da sociedade civil, centros de pesquisa e todas as pessoas de boa vontade que querem a preservação das riquezas naturais e o bem-estar do povo brasileiro.

06 – Comprometer as autoridades públicas para assumir a responsabilidade sobre o meio ambiente e a defesa desses povos.

07 – Contribuir para a construção de um novo paradigma econômico ecológico que atenda às necessidades de todas as pessoas e famílias, respeitando a natureza.

08 – Compreender o desafio da conversão ecológica a que nos chama o nosso Papa Francisco na carta encíclica Laudato Si' e sua relação com o espírito quaresmal.

A Igreja no Brasil e o cuidado da casa comum
A quaresma e a Campanha da Fraternidade

- A Quaresma é o tempo que nos encaminha para a Páscoa. "A Liturgia quaresmal prepara para a celebração do mistério pascal tanto dos catecúmenos, fazendo-os passar por diversos degraus da iniciação cristã, como os fiéis que recordam o próprio Batismo e fazem penitência." É um tempo em que fazemos caminho para a Páscoa, motivados pela Palavra e unidos aos sentimentos de Jesus Cristo, cultivando a oração, o amor a Deus e a solidariedade fraterna.

- "Convertei-vos e crede no evangelho"! A Quaresma é um tempo forte de penitência e de mudança de vida (metanóia), que nos insere no mistério de Cristo, que se traduz na retomada do rumo de Deus, segundo a imagem da parábola do filho pródigo. Conversão que possibilita o retorno da dispersão para a nascente inesgotável da vida, que é a Pascoa de Jesus. Neste horizonte a Igreja reza: "Daí-nos , no tempo aceitável, um coração penitente, que se converta e acolha o vosso amor paciente".

- O insistente apelo à penitência e conversão não apresenta na dinâmica da "tristeza", mas de uma "sóbria alegria", alimentada pela esperança. "Vós concedeis, Senhor, aos cristãos esperar com alegria, cada ano, a festa da Páscoa". Quaresma é tempo de conversão, por isso tempo de intensa alegria. Alegria, porque iniciamos nossa caminhada rumo a Páscoa do nosso Salvador Jesus. Se, por um lado, a recordação do sofrimento de Jesus com sua morte na cruz produz em nós uma dor, a Ressurreição nos traz a certeza da vitória e a Quaresma passa a ser um tempo de alegria, pois nos aproxima de Deus e dos nossos irmãos.

- A Quaresma, isto é, quarenta dias, é um tempo de graça e de bênção, marcado pela escuta da Palavra de Deus; de reconciliação com Deus e com os irmãos. Tempo de oração, de jejum como disponibilidade, entrega e docilidade à vontade do Pai; de partilha de bens e de gestos solidários, de atenção misericordiosa com os pobres necessitados.

- A Campanha da Fraternidade quer ajudar a construir uma cultura de fraternidade, apontando os princípios de justiça, denunciando ameaças e violações da dignidade e dos direitos, abrindo caminhos de solidariedade. A vida fraterna é a síntese do Evangelho quanto às relações humanas e testemunha a nossa dignidade como verdadeiros filhos e filhas de Deus.

- A Campanha acontece no tempo forte da Quaresma. Neste tempo litúrgico a prática da esmola, da oração, do jejum, a conversão e a Campanha da Fraternidade tornam-se oportunidades de experimentar a espiritualidade pascal capaz de gerar, ao mesmo tempo, a conversão pessoal, comunitária e social. A Campanha da Fraternidade de 2017 se apresenta como um instrumento à disposição das comunidades cristãs e de todas as pessoas de boa vontade para enfrentar, com consciência critica, o lema: "Cultivar e guardar a criação" (Gn 2,15), com o tema: "Fraternidade: biomas brasileiros e defesa da vida". Uma pessoa de fé que faz sua caminhada quaresmal rumo à Páscoa, ao tomar consciência da realidade do como são tratados os biomas brasileiros, não poderá ficar indiferente.

- A Campanha da Fraternidade é uma verdadeira iniciação à fé e à sua prática. A conversão quaresmal é, ao mesmo tempo, um voltar-se para Deus, para o próximo e para a vida da criação que nos cerca. O enfoque da Iniciação a Vida Cristã da Quaresma próprio do ciclo do Ano A, ressalta que a conversão e a adesão à vida de fé em Jesus Cristo implicam uma nova postura diante da realidade em que se encontra a vida nos diversos biomas brasileiros. Como é que alguém poderá celebrar a Páscoa ou os sacramentos que o inserem no mistério de Cristo alheio à vida da criação na qual está mergulhado e que o sustenta?

A Palavra do Nosso Pároco

Neste mês quero refletir com vocês sobre a Quinta Urgência na Ação Evangelizadora, Igreja a serviço da vida plena para todos.

O Evangelho da vida está no centro da mensagem de Jesus. "Eu vim para que todos tenham vida" Jo 10, 10. Portanto, defender a vida até o fim, até as últimas consequências fez parte da vida e da missão de Jesus.

A Igreja, continuadora da missão de Jesus, deve também se colocar do lado da vida em todas as suas fases e manifestações, denunciando todo tipo de abuso e de violação à dignidade humana das pessoas. Em sua ação evangelizadora, ela deve promover insistentemente a cultura da vida, da paz e da solidariedade, contrapondo-se à cultura da morte, da violência e do descarte da vida humana. Comprometendo-nos com a cultura da vida, testemunhamos verdadeiramente nossa fé naquele que veio para que todos tenham vida, e vida abundante, feliz e de qualidade.

O discípulo de Jesus não pode se calar diante de tantas ameaças à vida e tantas injustiças que impedem a vida de nascer, crescer e se desenvolver. A vida humana é ameaçada e prejudicada, diante da destruição da natureza e do meio ambiente, da violência, do desemprego cada vez mais crescente, de um modelo econômico perverso, que coloca o lucro acima das necessidades básicas das pessoas, pois o importante é sempre o ter mais. Não posso deixar de mencionar aqui a corrupção como uma praga e um mal de nossa época, e uma das maiores violências contra a vida, pois o dinheiro roubado dos cofres públicos impede investimentos na saúde, na educação, em saneamento básico, em políticas públicas de geração de renda e de combate à miséria. Segundo estudo do Banco Mundial, o Brasil terá ao menos entre 2,5 e 3,6 milhões de novos pobres até o fim do ano. O Brasil é considerado um dos países mais desiguais do mundo, com péssima distribuição de renda, o que faz aumentar a miséria e a pobreza.

A injustiça social assume proporções de ofensa a Deus e de negação da ordem democrática, e desafia a nós cristãos, pois nosso país é considerado um país cristão. E como explicar tantas situações de injustiças e de desfiguração da pessoa humana, num país em que a maioria da população se declara cristã?

Ficar surdo e indiferente diante de tantos clamores por mais vida e mais justiça, quando somos instrumentos de Deus para ouvir o clamor de quem tem a dignidade humana violada e negada, coloca-nos fora da vontade de Deus e de seu projeto.

O resgate da dignidade humana dos pobres não pode limitar-se à assistência emergencial, mas exige a transformação da sociedade, da economia, numa ordem voltada para o bem comum.

É de grande importância a participação dos cristãos na luta por políticas públicas de combate à miséria e à exclusão, a participação nos vários conselhos de direitos presentes na sociedade, a participação política consciente, a atuação articulada e organizada das pastorais sociais de nossas comunidades, enfim o engajamento em movimentos sociais e populares em favor de uma vida digna para todos. Com essa participação e com esse engajamento podemos resgatar a dignidade da vida, dom de Deus, e devolver alegria e esperança aos pobres e marginalizados.

Mãos à obra! Coragem! Vamos evangelizar com amor, ardor, alegria e misericórdia, inspirados por Maria, a primeira e grande discípula missionária de Jesus Cristo.

Deus abençoe a todos e a todas.

Padre Tarcísio.

ATENDIMENTO DO PADRE TARCÍSIO PARA CONFISSÕES, ATENDIMENTO ESPIRITUAL, OU QUALQUER ORIENTAÇÃO, AGENDAR COM AS SECRETÁRIAS NA PARÓQUIA OU PELO TELEFONE 2468-2215.

TODAS TERÇA-FEIRAS DAS 14H00 ÀS 17H00
ATENDIMENTO COM A IRMÃ GLÓRIA PARA ATENDIMENTO ESPIRITUAL, OU QUALQUER ACONSELHAMENTO, NA PARÓQUIA.

Pela força da palavra

Pela palavra, até mesmo no silêncio, Deus fala e vem ao encontro de cada pessoa.

A credibilidade perde espaço no mundo contemporâneo em razão do enfraquecimento da palavra. Este é um tempo de "palavra fraca" e os impactos negativos dessa situação têm incidência nos diferentes âmbitos. Diz-se que é, mas não é. Promete-se e não se cumpre. Definem-se prazos que não são respeitados. Garante-se que foi e não foi. Afirma-se desconhecer, mas conhece intimamente. Compromete-se em ir e não vai. Ensina e não se abre à aprendizagem. Elogia com falsidade. Passa a ideia de convicção sem, de fato, ter certeza. Fala uma coisa e é outra. Refere-se a preceitos morais e não os cumpre. Jura que não fez, mas continua fazendo. Usa a palavra para camuflar o que deve ser revelado. E assim, constata-se uma interminável ladainha que fragiliza a palavra. Desconsidera-se que a palavra é, por si, uma força que cria e recria.

É inconsistente o dito popular: "palavras são apenas palavras e nada mais". Recorde-se o Salmo 33 que sublinha a força da palavra, quando se canta que pela palavra de Deus foram feitos os céus, pelo sopro de sua boca todos os seus exércitos. E em Jesus Cristo, o filho de Deus Pai, a Palavra se fez carne e veio morar entre nós. Vale ler e reler as narrativas iniciais dos primeiros capítulos do Livro do Gênesis, 1-3, e compreender o sentido, o alcance e a força da palavra: "Faça-se!".

Pela palavra, até mesmo no silêncio, Deus fala e vem ao encontro de cada pessoa. A palavra tece os diálogos, fazendo-os autênticos e construtivos quando a sua força se manifesta, não pela imposição, mas a partir da transparência e da verdade. Há de se constatar que o falar não é qualquer coisa. A palavra é essencial na construção da vida pessoal, na edificação da sociedade e na busca por novos horizontes. Assim, a palavra, para edificar vínculos duradouros na verdade e no amor, em vista da justiça e da paz, não dispensa sinceridade, transparência, honestidade e o compromisso com o bem comum. É incontestável que a sociedade contemporânea precisa avançar na recuperação do sentido da palavra, para que por sua força possam ser sanadas as consequências das incompreensões, distorções, equívocos que têm como parâmetro a mesquinhez. Esses males conduzem o mundo rumo a fracassos, incompetências institucionais, familiares, governamentais e religiosas.

Embora a contemporaneidade seja tão marcada por grandes avanços tecnológicos, que incluem as redes intermináveis para a transmissão das palavras, em velocidades surpreendentes, ainda é tempo de se aprender a falar. Esse é um investimento indispensável no alicerce básico da consciência humana, que abrange a individualidade e a clareza de pertencimento comunitário e familiar. Deus, em diálogo com cada pessoa – porque Ele fala – estabelece uma dinâmica que leva a esse necessário aprendizado, cultivando nos corações o gosto de ser sincero, bom, lúcido e capaz de agir como instrumento da paz.

O segredo, portanto, é dar centralidade e primado à Palavra de Deus. Ao escutar a Palavra, cada pessoa abre-se à verdade, aprende as lições do amor, capacita-se para ser justo. Mais que outras escutas, é essencial ouvir a Palavra de Deus que também revela, inevitavelmente, a dramática possibilidade de o homem subtrair-se a esse diálogo de aliança com Deus. O resultado nefasto é a expansão de domínios perversos no coração.

Proclamar a Palavra é investir no cumprimento da tarefa dada pelo Mestre Jesus, a Palavra encarnada. Cristo quer o Povo de Deus congregado em uma "Igreja em saída", missionária, próxima de todos, presente especialmente nos lugares mais pobres e sofridos, em diálogo com a sociedade. Uma Igreja que ajude a confeccionar o tecido da cultura solidária e da vida.

Nenhuma outra palavra tem a força da Palavra de Deus, capaz de renovar a Igreja, as pessoas e reconstruir a sociedade contemporânea tão marcada pelo cansaço, fracasso e pelas banalizações.

Dom Walmor Oliveira de Azevedo
Arcebispo Metropolitano de Belo Horizonte - MG

LITURGIA DA PALAVRA

"A Palavra está muito perto de ti: na tua boca e no teu coração, para que a ponhas em prática" (Dt 30,14).

05/03 – 1º Domingo da Quaresma: 1ª- Leitura Gn 2,7-9; 3,1-7 | Sl 51 | 2ª- Leitura Rm 5,12-19 | Evangelho Mt 4,1-11

12/03 – 2º- Domingo da Quaresma: 1ª- Leitura Gn 12,1-4-a | Sl 33 | 2ª- Leitura 2 Tm 1,8b-10 | Evangelho Mt 17,1-9

19/03 – 3º- Domingo da Quaresma: 1ª- Leitura Êx 17,3-7 | Sl 95 | 2ª- Leitura Rm 5,1-2.5-8 | Evangelho Jo 4,5-42

26/03 – 4º- Domingo da Quaresma: 1ª- Leitura 1 Sm 16,1-13 | Sl 23 | 2ª- Leitura Ef 5,8-14 | Evangelho Jo 9,1-41

02/04 – 5º- Domingo da Quaresma: 1ª- Leitura Ez 37,12-14 | Sl 130 | 2ª- Leitura Rm 8,8-11 | Evangelho Jo 11,1-45

Aconteceu

02/02 - Festa da Apresentação do Senhor ás 20 h Missa com a benção das velas, e da garganta, e abertura do Ano Pastoral Paroquial, na Igreja Matriz da Paróquia.

FOTOS PASCOM

Aconteceu na Igreja Matriz da Paróquia a Celebração Eucarística, da Festa da Apresentação do Senhor. Iniciamos a Celebração com a benção das velas, seguida de procissão. Foi dada também a benção da garganta. O povo foi motivado a usar a sua voz para proclamar as maravilhas do Evangelho da salvação. Nessa celebração, fizemos a abertura do Ano Pastoral da Paróquia. Pela graça do Batismo nos tornamos evangelizadores e evangelizadoras, discípulos missionários de Jesus Cristo. Sem uma paixão por Jesus e pelo povo de Deus, não há evangelização autêntica.

Lembrando os 300 anos do encontro da imagem de Nossa Senhora Aparecida, e os 100 anos das aparições de Nossa Senhora de Fátima, vários agentes representando as pastorais entraram com a imagem de Nossa Senhora. Maria é modelo para todo agente de pastoral, pois ela foi a primeira catequista, a primeira discípula missionária, é a estrela da evangelização. Somos convidados, neste ano, a evangelizar com amor, ardor, alegria e misericórdia, inspirados por Maria.

Lembramos também que hoje se celebra o dia da vida consagrada nas suas várias expressões, que é um dom de Deus para a Igreja, a serviço do Reino. Foi uma bela celebração, bem participada e bem animada. Deus seja louvado pela presença e pela participação de todas as comunidades que compõem a nossa amada paróquia.

Pascom

CPP

Aconteceu, o primeiro Conselho de Pastoral Paroquial (CPP) do ano. Vários assuntos foram tratados e encaminhados. Dentre eles, as prioridades de cada comunidade e paróquia, para concretizarmos as Cinco Urgências na Ação Evangelizadora, como nos indicam as atuais Diretrizes da CNBB. Foram dadas várias sugestões para a festa da padroeira da paróquia, em maio, e para a festa dos padroeiros das comunidades. Avaliamos a assembleia, paroquial que aconteceu em dezembro do ano passado, e os encontros de animação missionária que aconteceram nos dias 30 e 31/01/17.

Iniciamos o Conselho com uma bela oração, e o concluímos com um lanche, num espírito de confraternização.

Deus seja louvado por esse primeiro conselho de pastoral de 2017.

Pascom

Construção

Igreja São Paulo Apóstolo

FOTO PASCOM

FASE DE MONTAGEM DAS ESTRUTURAS PARA SUSTENTAÇÃO DA LAJE PERMITINDO A CONCRETAGEM DA SUPERESTRUTURA DA OBRA.

MARÇO / 2017

Reuniões das UBS de nossa Região,

HGG - Hospital Geral de Guarulhos, HMU - Hospital Municipal de Urgências, HMCA - Hospital Municipal da Criança e Adolescente.

08/03 - HGG - 14h00

15/03 - HMU - 14h00

16/03 - UBS Vila Barros - 14h00

20/03 - HMCA - 09h00 (Hospital infantil)

20/03 - VILA FÁTIMA - 14h00

Rua Oswaldo Cruz, 150, Centro no Ambulatório da Criança.

Nesta reunião pode ser levada as queixas da UBS de seu bairro e dos hospitais citados acima.

Pastoral da Saúde

7ª Romaria Nacional e 12ª Romaria da Pastoral da Saúde ao Santuário Nacional de Nossa Senhora Aparecida
Tema: **"300 anos de Aparecida e a Pastoral da Saúde no Brasil"**
Lema: **"Maria mãe da vida, da saúde e da criação"**

"ORAR COM OS PÉS"

O encontro ocorrido no sábado 11/02, marcou os 31 anos de atividades da Pastoral comemorada dia 09 e celebrou o dia Mundial dos enfermos(dia 11). O objetivo foi reunir os agentes da Pastoral de todo o Brasil para uma elaboração conjunta dos 31 anos de serviço à sociedade da pastoral e dos 300 anos do encontro da imagem da Padroeira. Para o Bispo de Campos (RJ) e referencial da Pastoral da Saúde, Dom Roberto Francisco Ferreira Paz, o evento é uma experiência de evangelização e testemunho de Cristo o salvador compassivo, além disso, demonstra a unidade e a comunhão desta Pastoral tão atuante a serviço da população. Dom Roberto ressalta ainda que a Pastoral na Igreja e no testemunho do seu serviço tem o papel fundamental de acolher os irmãos enfermos e lutar por uma saúde pública digna e acessível. Neste mundo Maria a mãe da vida, da saúde e da criação, nos 300 anos do seu aparecimento, nos dê forças, nos anime e nos impulsione a fidelidade ao reino e no compromisso com os mais pobres, afirmou.

Em 2017 a Pastoral tem como objetivo promover ações nos diversos projetos assumidos na Assembleia Nacional, como capacitação, formação e fortalecimento da presença crítica testemunhal e transformadora, junto aos doentes e trabalhadores da saúde em defesa da vida do povo e do próprio SUS, destacou Dom Roberto.

Na opinião do Bispo a saúde esta em processo de deteorização, desde a aprovação da Proposta de Emenda a Constituição (PEC 55, já vínhamos de um sub financiamento que nunca conseguiu aplicar o Projeto Lei de iniciativa popular "Saúde + 10", porém agora o estrangulamento e a carência de dotação orçamentária piorou notoriamente.

Com isso temos o SUS funcionando a mingua e a saúde do povo num quadro muito crítico, com o retorno de velhas doenças e colocando em risco a expectativa de vida que tinha crescido em patamar bem razoáveis.

Após a fala do Dom Roberto, tivemos uma breve palestra sobre Seguridade social, que é o conjunto de Políticas Públicas, cujo fim é amparar e assistir o cidadão e sua família; é uma obrigação do estado que não impede outros órgãos, tais como ONGs, hospitais particulares, entre outros. Falou-se também da Previdência Social que constitui um fundo Público, responsável pelo pagamento de aposentadorias e pensões. Segundo a Constituição Federal (1988), a Previdência Social é um direito social, junto com a educação, saúde, alimentação, trabalho, moradia, transporte, etc. Existe para minimizar riscos sociais, de um indivíduo em não conseguir sustentar a si ou sua família, em decorrência de incapacidade que o impede de trabalhar; e lhe assegura pagamentos na ausência dos rendimentos do próprio trabalho. O fator previdenciário foi criado para desestimular as aposentadorias precoces. Pois a expectativa de vida ao nascer é de 75 anos, mas essa expectativa quando o indivíduo atinge a faixa de 54 anos sobe para 84 anos (segundo a previdência). Por isso é levado em conta a expectativa de vida ao se aposentar e não ao nascer.

Informações úteis: Telefone da Previdência 135
Site: www.previdencia.gov.br

Pastoral da Saúde

PARÓQUIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

HORÁRIOS DE CELEBRAÇÕES NAS COMUNIDADES

1. Comunidade São Francisco de Assis
Rua Síria, 384 - Jardim São Francisco
Aos Sábados às 19h
4ª terça-feira às 19h30.

2. Comunidade São Paulo Apóstolo
Rua Fonte Boa, 173 - Vila Barros
Aos Domingos às 9h15
2ª e 4ª quinta-feira às 19h30.

3. Comunidade São Lucas Evangelista
Rua Ana Coelho da Silveira, 226 - Jd. Ipanema
Aos Domingos 9h15, exceto o 4º Domingo que é ás 17h30
2ª terça-feira às 19h30.

4. Comunidade Nossa Senhora de Fátima
Av. Otávio Braga de Mesquita, 800 - Vila Fátima
Aos Domingos às 7h30, 11h00 e 19h00
Quarta-feira às 19h30, e Sexta às 7h30

Pároco: Pe. Tarcísio A. de Almeida

Pastoral da Sobriedade - Comunidade Salva Vidas

Atendimento à dependentes químicos e seus familiares.
Encontro toda segunda-feira às 19h30 - Local: Igreja Nossa Sra de Fátima

Nutrição

Doze dicas para cuidar bem do seu coração!

Hábitos saudáveis levam a uma vida mais longa e de qualidade, pequenas mudanças causam grandes impacto na redução dos riscos de doenças cardíacas. Confira alguns cuidados com a alimentação para preservar a saúde do coração:

1- Fracione a alimentação ao longo do dia. Tente fazer várias refeições em menores quantidades (três em três horas);
2- Evite frituras, excesso de gordura, excesso de açúcar, industrializados, embutidos;
3- Modere o consumo de bebidas alcóolicas;
4- Inclua no cardápio as gorduras "boas", como o azeite de oliva virgem ou extra virgem, castanhas, nozes, abacate, peixes como salmão, atum, sardinha. Ajudam a aumentar o bom colesterol e reduzir o mau colesterol;
5- Adicione ao cardápio as frutas, legumes e verduras, pois são boas fontes de vitaminas e minerais, fibras e antioxidantes;
6- Em especial, as frutas de cores avermelhadas são ótimas fontes de substâncias anti-inflamatórias, que reduzem os riscos de doenças cardíacas;
7- Grãos integrais, por serem boas fontes de fibras, minerais e Ômega 3, fazem bem e devem ser mantidos no cardápio;
8- A semente de linhaça é uma excelente fonte de Ômega 3 e 6, além de fibras;
9- A aveia é uma excelente fonte de ômega 3, potássio e fibras solúveis, que agem "limpando as artérias";
10- As leguminosas, como lentilha, feijões e grão de bico, também são boas fontes de fibras, ômega 3;
11- Inclua soja no cardápio. Por ser rica em fitoesteróis, auxilia no controle dos níveis de colesterol;
12- Tenha momentos de lazer! Relaxe!

Ana Paula Ferraz - CRN 17655

PRESTIGIE NOSSOS PARCEIROS NA EVANGELIZAÇÃO!

Indústria e Comércio de Artefatos de Cimento
Alvorada
Blocos - Pedra - Areia - Cimento - Cal
Massa Fina - Tijolo Baianão de 9, 11, 5 e 14
Lajes Treliça
2402-4788
Rua Eugenio Diamante, nº 151 - Cep 07193-000
Jardim Eliane - Guarulhos - São Paulo

MAGAZINE
Do Pé Nu
CALÇADOS E ROUPAS PELO MENOR PREÇO
AV. OTÁVIO BRAGA DE MESQUITA, 1513
VILA BARROS - GUARULHOS - SP
FONE: 2402-2690

VidraçariaReal
Tel.:2408-7107
www.vidracariareal.com.br
atendimento@vidracariareal.com.br
Av. Otávio Braga de Mesquita, 622
Vila Fátima - Guarulhos - SP

ACUPUNTURA
* Acupuntura e Massagem Terapêutica p/ todas as idades
* Tratamento voltado para Obesidade
* Ansiedade, Depressão, Insônia
* Bursite, Tendinite, Hérnia de Disco
* Dores Musculares em Geral.
Quintas: Paróquia N. Sra. de Fátima
das 14h00 ás 19h00
Jaime Soares
Terapeuta - CRT 39124
Cel.: 98938-4622

PLASHOP
LOJÃO DA ECONOMIA
Rua Jamil João Zarif,213
Próximo à Praça 8 de Dezembro
Taboão - Guarulhos

Artes Gráficas Prática Ltda
Impressos em Geral
PRÁTICA DESDE 1994
Tel.: (11) 2798-2184 | (11) 2957-3844
Email: graficapratica@uol.com.br

ANA'S
PELÚCIAS E FLORES
Vendas de pelúcia
atacado e varejo
www.anasflores.com.br
(11) 2443-4679
Rua Capitão Gabriel, 219 - Centro - Guarulhos

Olipac Imóveis
CRECI 38.215
Fone: 2402-2858 / 2402-1846
E-mail: Olipac.imoveis@ibest.com.br
Av. Otávio Braga de Mesquita, 2183
CEP: 07191-000 - Jd. Monte Carmelo - Guarulhos - SP

FISIOTERAPIA
Atendimento domiciliar em Neurologia, Ortopedia, Respiratório, Ginecologia e Obstetrícia, Pré e Pós-Operatório, Orientação e Prevenção para escolas e empresas.
Dra. Denise S. Facco
37310-LTF
Tel: 7368-0139

CNG
Contabilidade e Consultoria Ltda.
Assessoria Contábil/Fiscal/Recursos Humanos
Regularização de Empresas
Obtenção de Certidões Negativas
Consultoria e Auditoria
Helio Gil
helio@cngcontabilidade.com.br
97329-5178 (Vivo)
2407-7373
Rua Padre Cláudio Arenal, 48 - Sala 04
Vila Fátima - CEP 07192-010 - Guarulhos - SP

Anuncie aqui!
2468-2215

AGENDA PASTORAL MARÇO/2017

01/03 – QUARTA-FEIRA DE CINZAS.
Início do Tempo Litúrgico da Quaresma. Abertura da Campanha da Fraternidade com o Tema: Biomas Brasileiros e Defesa da Vida, e com o Lema: Cultivar e Guardar a Criação (Gn 2,15).
Celebrações nas Comunidades:
8h00 - Comunidade São Paulo.
19h30 - Nas Comunidades São Lucas, São Francisco e Nossa Senhora de Fátima.

02/03 – 19h30 - Adoração, Benção e Procissão do Santíssimo Sacramento, na Igreja Nossa Senhora de Fátima.

04/03 – 9h - Reunião das pastorais sociais, no C.C. São Francisco.
Devem participar pelo menos 02 agentes de cada pastoral social.

04/03 – 15h - Encontro de canto litúrgico, na Vila Fátima.

05/03 – 17h30 - Encontro com os grupos de catequese com adultos, na Vila Fátima.

07/03 – 19h30 - Reunião da Pastoral do Batismo, na Vila Fátima.

08/03 – 20h15 - Reunião do COMIPA, na Vila Fátima.

11/03 – MUTIRÃO MISSIONÁRIO NAS COMUNIDADES.

12/03 – 8h – Encontro com os jovens dos grupos de Crisma, no C.C. Elizabeth Bruyere.

20/03 – SOLENIDADE DE SÃO JOSÉ. Adiada do dia 19, por ser domingo da quaresma.
19h30 – Missa na Igreja Nossa Senhora de Fátima.

25/03 – 14h - BINGO PAROQUIAL, no estacionamento da Igreja Nossa Senhora de Fátima.

26/03 – 14h30 – Encontro de formação para catequistas, na Vila Fátima.

27/03 – 20h – MUTIRÃO DE CONFISSÕES, na Igreja Nossa Senhora de Fátima.

30/03 – 19h30 – Encontro de Liturgia, com as coordenações das equipes, dos MEDE e dos MIPA, e um cantor (a) de cada Comunidade, no C.C. São Francisco.

AGENDA PASTORAL ABRIL/2017

01/04 – 15h - Encontro de canto litúrgico, na Vila Fátima.

02/04 – 15h30 - Reunião da PPI, na Vila Fátima.

04/04 – 19h30 - Reunião com os Ministros Extraordinários da Comunhão Eucarística, na Vila Fátima.

ATENÇÃO AOS NOVOS HORÁRIOS
de atendimento da Secretaria Paroquial: Terça e Sexta: das 8h30 às 11h00 e das 13h00 às 18h00
Quarta: das 13h00 às 19h30 / Sábado: das 8h30 às 12h00
OBS: Para intenções de aniversário, aniversário de casamento ou intenções de falecidos, procurar a equipe de liturgia 30 minutos antes das missas.

PASCOM
PARÓQUIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
VILA FÁTIMA - GUARULHOS/SP

MANDE SEU ARTIGO SE POSSÍVEL COM FOTO DO EVENTO PARA O BOLETIM INFORMATIVO ATÉ O DIA 15 DE CADA MÊS.
PARA UM DESSES E-MAILS:
pascomvilafatima@gmail.com
contato@paroquiavilafatima.com.br

Digite seu artigo em fonte Times New Roman, corpo 12 respeitando o limite de até 2000 caracteres ou 25 linhas.

EXPEDIENTE
Diretor Resp.: PE. TARCÍSIO A. DE ALMEIDA
Pesquisa, Diagramação e Revisão: EQUIPE PASCOM
Impressão: ARTES GRÁFICAS PRÁTICA LTDA
Tiragem : 1500 EXEMPLARES
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA