



PORCIÚNCULA 2011

Arquidiocese de Niterói

27/02/11

Ano XXXVII - Nº 1.878

edição semanal 3.000 exemplares

Um jeito franciscano de ser

Paróquia Porciúncula de Sant'Ana - Av. Roberto Silveira, 265 - Tel.: 2711-2499 - Icaraí - Niterói - RJ

www.porciunculaniteroi.com.br

Oitavo Domingo do Tempo Comum

Buscai acima de tudo o Reino

Mt 6,24-34

A busca do Reino de Deus e sua justiça é prioridade para os cristãos. Buscá-lo confiando em Deus, nosso ÚNICO Senhor a quem servimos. Na Eucaristia sentimos que nosso Deus não nos abandona, nem nos esquece, demonstrando por nós um amor mais entranhável que o amor da mãe pelo filho.

O estribilho do Evangelho de hoje é "não vos preocupeis", verbo que Jesus repete por seis vezes. Preocupar é um ocupar-se antes. Com efeito, a preocupação rouba energias úteis à ocupação e, radicalmente, rouba a vida ao invés de conservá-la e construí-la. A preocupação toma conta de nós quando o meio se torna fim. Dessa maneira, ao invés de servir-nos, escraviza-nos. A vida não tem muita escolha, ou acredita em Deus, que tudo dá, ou nos ídolos, que tudo exige e tudo toma, levando-nos à frustração e finalmente à perdição.

Receber a vida das mãos do Pai significa libertar-se e ser livre das preocupações. É o Pai que garante a manutenção da vida: ele a dá, ele a sustenta. Quando compreendemos isso, a ânsia pela pré-vidência cede o lugar para a confiança na pró-vidência.

Jesus ensina que se deve trabalhar. Seria atacar a própria condição humana que necessita do trabalho, como do ar, da água e do alimento. São Jerônimo nos ensina que o

trabalho é para ser feito, a preocupação para ser desfeita. O trabalho é uma exigência antropológica: nasce do estado carencial do ser humano, porque não encontra tudo pronto na natureza, mas deve transformar a natura em cultura para viver.

O tema central do evangelho deste domingo é a primazia do Reino e sua Justiça, opção que fermentará o social novo, caracterizado pela partilha e pela igualdade entre todos. Aí, a comida, a bebida e a roupa não serão um afã estressante nem para o pobre que não as tem, nem para os ricos que encurtam a vida por querer tê-las sempre mais. Haverá o suficiente e o necessário para todos.

O futuro a Deus pertence! Preocupar-se demasiadamente com o amanhã é a grande tentação de não confiar em Deus que sustenta seus filhos. Mas isso não significa ficar de braços cruzados, esperando as coisas caírem do céu. Significa crer que Deus cuida dos seus filhos em todas as situações da vida, embora muitas vezes não seja notado. Quando não percebemos a presença de Deus, somos tentados a pôr total confiança nos bens materiais ou em ídolos. Os bens, as pessoas e os ídolos passam; somente o amor de Deus é eterno, infinito e perene. Vamos buscar acima de tudo o Reino confiando plenamente em Deus.

Frei Sergio Pagan

Sempre aprendendo

Logo, logo viveremos o Tempo da Quaresma

Em preparação à solenidade da Páscoa do Senhor, a liturgia nos faz viver o tempo da Quaresma. São 40 dias preparatórios, cuja simbologia nos remonta aos 40 anos da travessia dos hebreus, libertados da escravidão do Egito e conduzidos por Moisés à terra prometida. Trata-se da passagem pelo Mar Vermelho, do longo e penoso itinerário pelo deserto, guiados pela coluna de fogo, prodigiosamente dessedentados, alimentados e livres dos perigos.

A simbologia cristã nos remonta aos 40 dias de Jesus no deserto, levado pelo Espírito para ser tentado pelo demônio. Ele supera as tentações: a do pão; a dos sinais, a da idolatria (cf. Mt 4,1-11). Os exegetas nos recordam três semelhanças:

- A primeira é que Jesus foi conduzido ao deserto para ser tentado por 40 dias, como outrora Israel durante 40 anos;
- A segunda é que as tentações vencidas por Jesus são análogas às dos hebreus no deserto,

semelhanças reforçadas pelas citações bíblicas: *não só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus* (Mt 4, 4; Dt 8,3); *Não tentarás ao Senhor teu Deus* (Mt 4,7; Dt 6,16); *Ao Senhor teu Deus adorarás e só a ele prestarás culto* (Mt 4,10; Dt 6,13);

- A terceira é que Jesus nos é apresentado como sendo um novo Moisés a conduzir-nos a um novo êxodo, o caminho da salvação pela conversão e pela obediência a Deus.

A Quaresma é, portanto, o tempo de retomar o combate espiritual, que Jesus nos propõe: *Arrependei-vos e crede no Evangelho!* (Mc 1,15). Por isso, os grandes temas da vida cristã são propostos pelas leituras bíblicas, bem escolhidas, para a liturgia da Palavra aos domingos e durante a semana.

Historicamente, a Quaresma está ligada intimamente à celebração do

batismo aos adultos. Os catecúmenos se preparavam para a recepção da graça batismal na vigília pascal. Atualmente, com a restauração do catecumenato para jovens e adultos, e sempre quando possível, a vigília é o dia da celebração do batismo, por sua íntima relação com a Páscoa: ressuscitar com Cristo para a vida nova.

Através dos exercícios quaresmais, nós batizados reanimamos a graça recebida no batismo, cujas promessas serão renovadas por nós e junto a todos os que participarem da vigília pascal, com as velas acesas no círio a simbolizar a luz de Cristo ressuscitado. Seremos aspergidos com a água do batismo, abençoada na própria vigília, como sinal da fonte que, pela ação do Espírito Santo, gera novos filhos para o Pai em Cristo Jesus, até seu retorno em glória.

O batismo é chamado de páscoa enquanto é passagem da morte para a vida, pela travessia do pecado para a

graça, através do simbolismo vital e purificador da água. A celebração da Páscoa da Ressurreição, por sua vez, é a renovação e o aprofundamento da graça batismal, que a Eucaristia aprimora e reforça. Por isso, a celebração eucarística, no domingo da Páscoa, muito se enriquece, quando se faz a aspersão da água batismal, abençoada durante a vigília pascal. É a riqueza do sentido.

Somos convidados a viver a Quaresma para celebrarmos melhor a Páscoa de 2011. Aceitemos, pois, o convite da Igreja, participando das várias iniciativas oferecidas em nossas paróquias e comunidades. Tais iniciativas constituem nossos exercícios quaresmais.

Acima de tudo, reforçemos os laços que nos unem a Cristo Crucificado e Ressuscitado através da docilidade ao Espírito Santo, para a glória de Deus, nosso Pai, para nosso próprio bem, em favor da Igreja e do mundo inteiro.

Dom Edson de Castro Homem - Fonte: Jornal O TESTEMUNHO DE FÉ, nº 522, p.2 Arquidiocese do Rio de Janeiro

Missa celebra o início de trabalhos paroquiais de 2011

No último sábado, dia 19/02/11, com a presença de um número significativo de membros das pastorais, grupos, movimentos e serviços da paróquia, Frei Vilmar celebrou a missa de abertura das atividades paroquiais de 2011, dando início, também, às comemorações do Jubileu de Ouro da Inauguração e Sagração da Porciúncula de Sant'Ana.

Frei Vilmar iniciou a missa pedindo a Deus que as nossas atividades comecem bem, para que possamos caminhar como discípulos de Jesus e, como família, trilhar o caminho da santidade, do amor, da paz, trabalhando unidos com fé e esperança.

No final da missa, foi apresentado a todos a logomarca do Jubileu.

Após a missa, Frei Vilmar fez uma reunião com os membros das pastorais, grupos, movimentos e serviços da paróquia. Primeiro, desejou boas-vindas a todos, agradeceu a dedicação à nossa comunidade eclesial. Afirmou que espera contar com todos neste ano para que possamos crescer juntos e com qualidade. E mais: que a participação de todos é importante. Convocou-nos para a festa do Jubileu em todas as suas fases. Passou a palavra para Eurico, coordenador de Eventos da paróquia, que falou da revista que está sendo confeccionada, contando um pouco da história da Porciúncula e do seu momento atual. Eurico reiterou o pedido de Frei Vilmar: *por favor, atuem durante todo o ano, em todos os eventos, lembrando o Ano do Jubileu, para que nós sejamos agentes deste acontecimento, deixando marcado por mais 50 anos...*

Depois de decidir alguns pontos sobre as atividades deste ano, Frei Vilmar encerrou a reunião com a oração do Pai-Nosso, Ave-Maria e Glória ao Pai.

Maria das Mercês Brandão Borges

Coordenadores de Setor, Ministro da OFS, caros paroquianos, programem-se: Via-Sacra na Porciúncula

Iniciamos, em clima de oração, o forte e reflexivo Tempo da Quaresma. Assim, com oração e jejum, a noiva – a Igreja – inicia o caminho íngreme do Gólgota rumo ao seu amado esposo – Cristo(...). A Crucificação de Cristo foi um ato de extremo esvaziamento, um profundo ato de erradicação de todas as sementes de egoísmo e de absoluta dedicação ao mistério da alteridade. Por isso, a Quaresma é o tempo do perdão e da reconciliação fraterna. Cada dia, durante a vida, devemos retirar de nossos corações o ódio, o rancor, a inveja, os zelos que se opõem a nosso amor a Deus e aos irmãos. Na Quaresma, aprendemos a conhecer e a apreciar a Cruz de Jesus. Com isso aprendemos também a tomar nossa cruz com alegria para alcançar a glória da ressurreição. Na Quaresma a Cruz é apresentada como sinal de Salvação e, por isso, é venerada. *Adoramos a tua Cruz, ó Mestre, e glorificamos a tua santa Ressurreição!*

Convidamos a Comunidade a participar da celebração da Via-Sacra com início logo após a Missa das 18 horas. Eis a escala dos grupos coordenadores:

- 11/03 – Setor Liturgia;
- 18/03 – OFS e Jufra;
- 25/03 – Setor Catequese e Sacramentos;
- 01/04 – Setor Família e Juventude;
- 08/04 – Setor Promoção Social e Humana e Setor Comunicação;
- 15/04 – Setor Espiritualidade e Setor Comunhão e Participação;
- 20/04 – (4ª-feira) OFS e Jufra.

PAZ E BEM
Coordenação da Liturgia

Oremos sem cessar

Senhor, dá-nos o espírito de sabedoria. Que saibamos, hoje e amanhã, tomar as melhores decisões, empreender as atividades que mais sirvam para o teu louvor e a expansão de teu Reino. Que a sabedoria nos faça penetrar os segredos de teu coração e o mistério de tua misericórdia.

Frei Almir Ribeiro Guimarães, ofm
Fonte: Ensinai-nos a rezar.
Ed. Vozes

Que atualidade!

Entre as verdades obscurecidas no coração do homem, por causa da crescente secularização e do hedonismo reinantes, ficam especialmente afetadas todas aquelas relacionadas com a família.



João Paulo II

Sinalizando...

Esperar o momento para reivindicar o que precisamos e escolher a maneira mais apropriada de dizer o que pensamos faz parte da arte do bom convívio. Há pessoas que se orgulham de ser "francas e sinceras", quando, na verdade, são grosseiras e temperamentais, explodindo à toa, brigando violentamente e exigindo que as coisas aconteçam do jeito que desejam, independentemente do que os outros pensam. Com isso, ferem e magoam: quem está por perto passa a ser alvo das agressões.

É natural que, às vezes, a gente perca a paciência e acabe gritando ou explodindo de raiva quando nos sentimos excessivamente provocados. Mas as brigas violentas, quando são constantes, acumulam ódio e rancor e não levam a caminhos construtivos nos relacionamentos.

Dizer o que pensamos com clareza, firmeza e delicadeza facilita o entendimento e a resolução dos conflitos.

Maria Tereza Maldonado
Psicóloga, educadora

E mais...

E mais...

E mais...

O caminho da verdade é único e simples;
o da falsidade, vários e infinitos.

Padre António Vieira (1608 - 1697), religioso jesuíta português

Quarto Domingo do mês - Pastoral do Dízimo

Hoje, na Igreja, quando se fala em DÍZIMO, antes da contribuição em dinheiro, entende-se a participação do cristão na comunidade. A contribuição do dízimo é decorrência desta participação (Luiz Baptista Pereira). Alô, dizimista, pegue o seu Calendário/2011 com os plantonistas que o aguardam, hoje, no quiosque no pátio da frente da Igreja.

Agenda

Horários importantes da próxima semana, 6/3 a 12/3:

- No dia 7/3, 2ª-feira, celebração de Missa somente às 18h. Suspensa a Missa das 6h30min.
- No dia 8/3, 3ª-feira, celebração de Missa somente às 8h e 18h. Suspensas as celebrações das 6h30min e das 12h. A bênção de Santo Antônio será ministrada apenas após as Missas.
- Nos dias, 7 e 8/3 não haverá expediente na Secretaria da Paróquia.
- Expediente normal na Quarta-feira de Cinzas – 8h às 18h, horário do almoço 12h às 13h.

PEGADAS NA AREIA DA INICIAÇÃO CRISTÃ

O que é Evangelizar? Evangelizar é entregar-se ao anúncio Daquele que vem sempre ao nosso encontro e nos resgata tal qual o Bom Pastor laça a ovelha perdida.

Propomos agora anunciar as verdades centrais da evangelização: Cristo, nossa esperança, está no meio de nós, como enviado do Pai, animando com seu Espírito a Igreja e oferecendo sua palavra e sua vida ao homem de hoje, para levá-lo à sua libertação integral. (Documento de Puebla, nº 166)

Atenção, pais da Iniciação Cristã de Crianças e Adolescentes! Nossa reunião de abertura está chegando. Anotem esse compromisso em sua agenda. Sua presença é fundamental. Dia: 1º/03, 3ª feira, às 19h30min. Local: Salão Superior (entrada pela rua Miguel Couto, 300). Pauta: A iniciação Cristã e a Campanha da Fraternidade 2011.

Retiro de carnaval na sede da comunidade *Eis o Cordeiro de Deus* de 06/03 a 08/03, das 9h30min às 17h

Missa no local

Tema: *Quem tiver sede venha a mim e beba, e Eu vos darei da água viva.*

Travessa Josué Marques, 261 (Rua Texeira de Freitas) Fonseca - Tel. 2625-3378 www.eisocordeirodedeus.com.br

- Reunião do CAEP – Amanhã, dia 28, às 19 horas, no Auditório. Esperamos você!
- Reunião do CPP, no dia 1º/3, às 19h30min, com a presença dos Coordenadores de cada Setor. Sua participação, nossa unidade.
- Primeira 6ª feira do mês, dia 4 – Celebração de Missas às 6h30min, 8h, 15h30min (com União dos Enfermos) e 18h. Na véspera, das 17h às 18h, adoração do Santíssimo Sacramento, na Capela.
- A próxima marcação de casamentos na Porciúncula será no dia 05/3, sábado, das 8h às 10h45min. A Pastoral Familiar aguarda, no saguão junto à Secretaria, os noivos. Horário dos casamentos: sábados, às 18h30min e 19h30min.

Leituras da semana – Ó justos, alegrai-vos no Senhor! Salmo 31,11a			
28/2 – 2ª feira	01/03 – 3ª feira	02 – 4ª feira	
Eclo 17,20-28 Sl 31(32),1-2. 5-7 Mc 10,17-27	Eclo 35,1-15 Sl 49(50),5-8.14. 23 Mc 10,28-31	Eclo 36,1-2a.5-6.13-19 Sl 78 (79),8. 9.11. 13 Mc 10,32-45	
03 – 5ª feira	04 – 6ª feira	05 – sábado	06 – domingo
Eclo 42,15-26 Sl 32(33),2-9 Mc 10,46-52	Eclo 44,1. 9-13 Sl 149,1-6a. 9b Mc 11,11-26	Eclo 51,17-27 Sl 18(19B),8.9.10. 11 Mc 11,27-33	Dt 11,18.26-28. 32 Sl 30(31),2-3a. 3bc-4.17.25 Rm 3,21-25a. 28 Mt 7,21-27

Viver

A boca do homem sábio
é a fonte
donde procede a palavra que ilumina e conforta.
P. de Broeck

Apoio:  Casa **Tevere** *E differente!*

Entregamos em domicílio dentro do limite sem custo adicional

2611-8584
Reclamações e Sugestões

Rua Domingues de Sá, 166
Icaraí - Niterói
(Antigo Stella Maris)

PRMIL-3078-4300 • prmil@prmil.com.br

Sempre aprendendo

Logo, logo viveremos o Tempo da Quaresma

Em preparação à solenidade da Páscoa do Senhor, a liturgia nos faz viver o tempo da Quaresma. São 40 dias preparatórios, cuja simbologia nos remonta aos 40 anos da travessia dos hebreus, libertados da escravidão do Egito e conduzidos por Moisés à terra prometida. Trata-se da passagem pelo Mar Vermelho, do longo e penoso itinerário pelo deserto, guiados pela coluna de fogo, prodigiosamente dessedentados, alimentados e livres dos perigos.

A simbologia cristã nos remonta aos 40 dias de Jesus no deserto, levado pelo Espírito para ser tentado pelo demônio. Ele supera as tentações: a do pão; a dos sinais, a da idolatria (cf. Mt 4,1-11). Os exegetas nos recordam três semelhanças:

- A primeira é que Jesus foi conduzido ao deserto para ser tentado por 40 dias, como outrora Israel durante 40 anos;
- A segunda é que as tentações vencidas por Jesus são análogas às dos hebreus no deserto,

semelhanças reforçadas pelas citações bíblicas: *não só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus* (Mt 4, 4; Dt 8,3); *Não tentarás ao Senhor teu Deus* (Mt 4,7; Dt 6,16); *Ao Senhor teu Deus adorarás e só a ele prestarás culto* (Mt 4,10; Dt 6,13);

- A terceira é que Jesus nos é apresentado como sendo um novo Moisés a conduzir-nos a um novo êxodo, o caminho da salvação pela conversão e pela obediência a Deus.

A Quaresma é, portanto, o tempo de retomar o combate espiritual, que Jesus nos propõe: *Arrependei-vos e crede no Evangelho!* (Mc 1,15). Por isso, os grandes temas da vida cristã são propostos pelas leituras bíblicas, bem escolhidas, para a liturgia da Palavra aos domingos e durante a semana.

Historicamente, a Quaresma está ligada intimamente à celebração do

batismo aos adultos. Os catecúmenos se preparavam para a recepção da graça batismal na vigília pascal. Atualmente, com a restauração do catecumenato para jovens e adultos, e sempre quando possível, a vigília é o dia da celebração do batismo, por sua íntima relação com a Páscoa: ressuscitar com Cristo para a vida nova.

Através dos exercícios quaresmais, nós batizados reanimamos a graça recebida no batismo, cujas promessas serão renovadas por nós e junto a todos os que participarem da vigília pascal, com as velas acesas no círio a simbolizar a luz de Cristo ressuscitado. Seremos aspergidos com a água do batismo, abençoada na própria vigília, como sinal da fonte que, pela ação do Espírito Santo, gera novos filhos para o Pai em Cristo Jesus, até seu retorno em glória.

O batismo é chamado de páscoa enquanto é passagem da morte para a vida, pela travessia do pecado para a

graça, através do simbolismo vital e purificador da água. A celebração da Páscoa da Ressurreição, por sua vez, é a renovação e o aprofundamento da graça batismal, que a Eucaristia aprimora e reforça. Por isso, a celebração eucarística, no domingo da Páscoa, muito se enriquece, quando se faz a aspersão da água batismal, abençoada durante a vigília pascal. É a riqueza do sentido.

Somos convidados a viver a Quaresma para celebrarmos melhor a Páscoa de 2011. Aceitemos, pois, o convite da Igreja, participando das várias iniciativas oferecidas em nossas paróquias e comunidades. Tais iniciativas constituem nossos exercícios quaresmais.

Acima de tudo, reforçemos os laços que nos unem a Cristo Crucificado e Ressuscitado através da docilidade ao Espírito Santo, para a glória de Deus, nosso Pai, para nosso próprio bem, em favor da Igreja e do mundo inteiro.

Missa celebra o início de trabalhos paroquiais de 2011

No último sábado, dia 19/02/11, com a presença de um número significativo de membros das pastorais, grupos, movimentos e serviços da paróquia, Frei Vilmar celebrou a missa de abertura das atividades paroquiais de 2011, dando início, também, às comemorações do Jubileu de Ouro da Inauguração e Sagração da Porciúncula de Sant'Ana.

Frei Vilmar iniciou a missa pedindo a Deus que as nossas atividades comecem bem, para que possamos caminhar como discípulos de Jesus e, como família, trilhar o caminho da santidade, do amor, da paz, trabalhando unidos com fé e esperança.

No final da missa, foi apresentado a todos a logomarca do Jubileu.

Após a missa, Frei Vilmar fez uma reunião com os membros das pastorais, grupos, movimentos e serviços da paróquia. Primeiro, desejou boas-vindas a todos, agradeceu a dedicação à nossa comunidade eclesial. Afirmou que espera contar com todos neste ano para que possamos crescer juntos e com qualidade. E mais: que a participação de todos é importante. Convocou-nos para a festa do Jubileu em todas as suas fases. Passou a palavra para Eurico, coordenador de Eventos da paróquia, que falou da revista que está sendo confeccionada, contando um pouco da história da Porciúncula e do seu momento atual. Eurico reiterou o pedido de Frei Vilmar: *por favor, atuem durante todo o ano, em todos os eventos, lembrando o Ano do Jubileu, para que nós sejamos agentes deste acontecimento, deixando marcado por mais 50 anos...*

Depois de decidir alguns pontos sobre as atividades deste ano, Frei Vilmar encerrou a reunião com a oração do Pai-Nosso, Ave-Maria e Glória ao Pai.

Maria das Mercês Brandão Borges

Coordenadores de Setor, Ministro da OFS, caros paroquianos, programem-se: Via-Sacra na Porciúncula

Iniciamos, em clima de oração, o forte e reflexivo Tempo da Quaresma. Assim, com oração e jejum, a noiva – a Igreja – inicia o caminho íngreme do Gólgota rumo ao seu amado esposo – Cristo(...). A Crucificação de Cristo foi um ato de extremo esvaziamento, um profundo ato de erradicação de todas as sementes de egoísmo e de absoluta dedicação ao mistério da alteridade. Por isso, a Quaresma é o tempo do perdão e da reconciliação fraterna. Cada dia, durante a vida, devemos retirar de nossos corações o ódio, o rancor, a inveja, os zelos que se opõem a nosso amor a Deus e aos irmãos. Na Quaresma, aprendemos a conhecer e a apreciar a Cruz de Jesus. Com isso aprendemos também a tomar nossa cruz com alegria para alcançar a glória da ressurreição. Na Quaresma a Cruz é apresentada como sinal de Salvação e, por isso, é venerada. *Adoramos a tua Cruz, ó Mestre, e glorificamos a tua santa Ressurreição!*

Convidamos a Comunidade a participar da celebração da Via-Sacra com início logo após a Missa das 18 horas. Eis a escala dos grupos coordenadores:

- 11/03 – Setor Liturgia;
- 18/03 – OFS e Jufra;
- 25/03 – Setor Catequese e Sacramentos;
- 01/04 – Setor Família e Juventude;
- 08/04 – Setor Promoção Social e Humana e Setor Comunicação;
- 15/04 – Setor Espiritualidade e Setor Comunhão e Participação;
- 20/04 – (4ª-feira) OFS e Jufra.

PAZ E BEM
Coordenação da Liturgia

Oremos sem cessar

Senhor, dá-nos o espírito de sabedoria. Que saibamos, hoje e amanhã, tomar as melhores decisões, empreender as atividades que mais sirvam para o teu louvor e a expansão de teu Reino. Que a sabedoria nos faça penetrar os segredos de teu coração e o mistério de tua misericórdia.

Frei Almir Ribeiro Guimarães, ofm
Fonte: Ensinai-nos a rezar.
Ed. Vozes

Que atualidade!

Entre as verdades obscurecidas no coração do homem, por causa da crescente secularização e do hedonismo reinantes, ficam especialmente afetadas todas aquelas relacionadas com a família.



João Paulo II

Sinalizando...

Esperar o momento para reivindicar o que precisamos e escolher a maneira mais apropriada de dizer o que pensamos faz parte da arte do bom convívio. Há pessoas que se orgulham de ser "francas e sinceras", quando, na verdade, são grosseiras e temperamentais, explodindo à toa, brigando violentamente e exigindo que as coisas aconteçam do jeito que desejam, independentemente do que os outros pensam. Com isso, ferem e magoam: quem está por perto passa a ser alvo das agressões.

É natural que, às vezes, a gente perca a paciência e acabe gritando ou explodindo de raiva quando nos sentimos excessivamente provocados. Mas as brigas violentas, quando são constantes, acumulam ódio e rancor e não levam a caminhos construtivos nos relacionamentos.

Dizer o que pensamos com clareza, firmeza e delicadeza facilita o entendimento e a resolução dos conflitos.

Maria Tereza Maldonado
Psicóloga, educadora

E mais...

E mais...

E mais...

O caminho da verdade é único e simples;
o da falsidade, vários e infinitos.

Padre António Vieira (1608 - 1697), religioso jesuíta português