



Irmãos do Divino Salvador
Província Santa Catarina

Boletim

ECOS

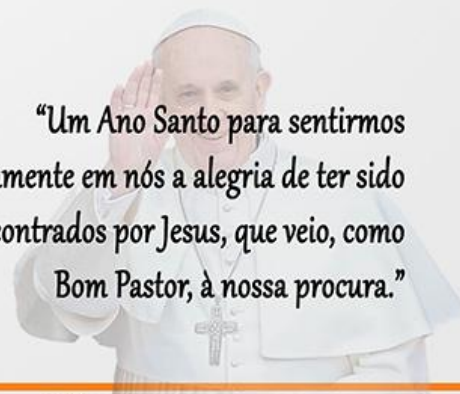
Ano XLV Nº 333 Setembro - Dezembro de 2015

Ano da Misericórdia

Dezembro de 2015 a novembro de 2016



“Um Ano Santo para sentirmos
intensamente em nós a alegria de ter sido
reencontrados por Jesus, que veio, como
Bom Pastor, à nossa procura.”



Feliz Natal e um Ano Novo cheio de paz!

EDITORIAL

O Ano da Misericórdia nos coloca em movimento de abertura e conversão. Abertura para acolher a bondade e o amor de Deus que vem ao encontro de nossas misérias humanas e conversão enquanto mudança pessoal para configurar nossa vida à Vida e Projeto de Jesus.

Abrir esse Ano Santo dentro do contexto do tempo do advento é uma oportunidade belíssima de preparação para o Natal.

Advento é o tempo de espera vigilante da chegada daquele que veio na pobreza do presépio e daquele que vem a cada celebração que realizamos em seu nome. É tempo de esperança porque Cristo é a nossa esperança (1Tm 1, 1); esperança na renovação de todas as coisas, na libertação das nossas misérias, pecados, fraquezas. Esperança que nos forma na paciência diante das dificuldades e tribulações da vida. A esperança da Igreja é a esperança de Israel já realizada em Cristo.

O Advento recorda a dimensão histórica da salvação, "evidencia a dimensão escatológica do mistério cristão e nos insere no caráter missionário da vinda de Cristo". Jesus que de fato se encarna e se torna presença salvífica na história, confirmando a promessa e a aliança feita ao povo de Israel. O Advento recorda também o Deus da revelação, Aquele que é, que era e que vem (Ap 1, 4-8), que está sempre realizando a salvação.

Preparemos o caminho do Senhor, assumindo o processo de conversão e vivendo a alegria e a esperança na expectativa da sua vinda.

Um Feliz Natal e um abençoado 2016!



ENTRE EM CONTATO CONOSCO

- Ir. Wanderleia Dalla Costa – Lages/SC – (49) 3223 2266
Ir. Claudia Camara – Curitiba/PR – (41) 3344 1466
Ir. Zenaide Alves da Luz – Videira/SC – (49) 3566 0772
Ir. Beatriz Baseggio – Joinville/SC – (47) 3455 0660
Ir. Therezinha Fontana - Duque Bacelar/MA - (98) 34741288
Ir. Eleudiane Carvalho – Feira de Santana/BA – (75) 3624 9913
Ir. Iraci Lazzarotto – Várzea do Poço/BA – (74) 3639 2179
Irs. Eva Feliz e Elzi Bittencourt – Chimoio/Moçambique – (0021) 258 251 2371

EXPEDIENTE

Publicação Quadrimestral – Impresso
Irmãos do Divino Salvador – Salvatorianas
Província Santa Catarina
Endereço: Rua XV de Novembro, 267
Cx. Postal 2001 – CEP 88523-970 Lages/SC
secretaria@salvatorianas.org.br
www.salvatorianas.org.br
Coordenação:
Ir. Sandra Regina A. de Souza
Jornalista Responsável:
Neuza Maria Cericato – Reg. Nº 0004523 SC
Tiragem: 600 exemplares

O EVANGELHO DE JOÃO – III



Os capítulos 13-20 do 4º Evangelho formam o que chamamos de “O Livro da Glorificação” ou “O Livro da Exaltação”. Iniciam-se com a frase: “Antes da festa da Páscoa, Jesus sabia que tinha chegado a sua hora. A hora de passar deste mundo para o Pai. Ele, que tinha amado os seus que estavam no mundo, amou-os até o fim”. A expressão “até o fim” não significa somente até o fim da sua vida terrestre, mas até o último ponto, até o extremo, ou seja, de dar a sua vida por eles.

A primeira parte desse bloco trata da Última Ceia, nos capítulos. 13-17, e traz algo intrigante: apesar de dar tanto espaço à Ceia, João não menciona a instituição da Eucaristia! Enquanto os trechos paralelos nos Sinóticos enfatizam a instituição, João relata a história do lava-pés!! Uma possível explicação talvez seja o fato de o ensinamento eucarístico de João se encontrar no Capítulo 6 (o discurso do “Pão da Vida”), mas pode ser também que no tempo do escrito, não precisasse mais enfatizar na comunidade a celebração da Ceia, mas sim, a consequência dela – o amor aos outros, simbolizado pelo lava-pés.

“Antes da festa da Páscoa, Jesus sabia que tinha chegado a sua hora.”

Santo, que é chamado de “Paráclito”. Esse é um tema judicial grego, que significa algo como “Advogado da Defesa” em nossa linguagem. A função do Espírito será de fortalecer a comunidade, como Jesus fazia enquanto esteve presente entre os discípulos.

No início do Evangelho, vimos que os primeiros dois discípulos “começaram a viver com ele” (1,39). Agora a ênfase nesses capítulos incide na necessidade de “permanecer” com ele. Essa foi a dificuldade da comunidade joanina pelo fim do primeiro século: a dificuldade de “permanecer”, isso é, perseverar na intimidade com Jesus, na missão, no amor mútuo. É essa a nossa dificuldade hoje! Jesus quer permanecer nos discípulos, mas eles têm dificuldade de permanecer nele. Precisamos cultivar sempre o nosso relacionamento com ele, pois só quem permanece nele produz frutos. “Sem mim, vocês nada podem fazer” (15,7). Fica clara a necessidade do cultivo da dimensão orante na vida e também do amor e comunhão, para que não sejamos como ramos secos, cortados da videira, sem a seiva que produz frutos. Só através dessa comunhão, com Jesus e entre nós, que poderemos realizar a vontade do Pai.

Se examinarmos o texto, veremos que há uma continuidade entre 14, 31b (“Levantem-se. Vamos sair daqui”) e 18, 1 (“Tendo dito isso, Jesus saiu com seus discípulos”). Parece que os capítulos 15 a 17 foram inseridos no texto numa redação posterior. Por que esse acréscimo? Com certeza, a caminhada da

comunidade demonstrou a importância de enfatizar os temas que marcam esses três capítulos – especialmente o amor mútuo e a necessidade de permanecer enraizado em Jesus. O tempo mostrava a enorme dificuldade da comunidade em vivenciar o amor na prática. Por isso o texto volta a insistir na necessidade de permanecer no amor de Jesus, para que “todos sejam um, como tu, Pai, está em mim e eu em ti” (17,22). Era difícil para os discípulos viverem na sociedade da época sem assumir os valores dela - como é difícil para nós hoje viver os princípios cristãos num mundo materialista, consumista e individualista. Mas Jesus não pede que os seus fujam do desafio: “Não te peço para tirá-los do mundo, mas para guardá-los do Maligno... como tu me mandaste ao mundo, eu também os enviei ao mundo” (17, 15.17). Nós também somos enviados ao mundo para transformá-lo pela vivência dos valores do Reino, pelo testemunho do amor. O amor mútuo transcende a questão de simpatia natural, criando comunidades alternativas baseadas no seguimento de Jesus e no amor do Pai de todos.

O “amar até o fim” de Jesus o levou à Cruz – e Ressurreição. Agora cabe a nós, discípulos/as-missionários/as dele, levar adiante a missão: “Como o Pai me enviou, eu envio vocês... Recebam o Espírito Santo!” (20, 21-22).

Pe. Tomaz Hughes, SVD
E-mail: thughes@netpar.com.br



ANO DA MISERICÓRDIA

Como Igreja, estamos vivendo um momento único na história, marcado pelo pontificado do Papa Francisco, que constantemente nos convida a sermos uma "Igreja em saída" e nos desafia a sermos testemunhas da presença de Jesus Cristo em todas as realidades, especialmente nas periferias reais e existenciais. Nesse contexto, o Papa Francisco proclamou um "jubileu extraordinário" centrado na misericórdia de Deus, cujo período será de 8 de dezembro de 2015 a 20 de novembro de 2016.

Com esse anúncio feito pelo Papa Francisco, surge a pergunta: O que é um jubileu? A celebração do jubileu católico tem origem no jubileu hebraico, no qual a cada 50 anos, durante um ano, chamado ano sabático, os escravos eram libertados, as dívidas eram perdoadas e as terras deixavam de ser cultivadas. Estas comemorações são referenciadas na Bíblia, nomeadamente em Levítico (Lv 25,8-17). Na tradição católica, o jubileu tem também a duração de um ano, mas traz um sentido mais espiritual, consistindo no perdão dos pecados dos fiéis que cumprem certas disposições eclesiais estabelecidas pelo Vaticano (indulgências). Se a celebração de um Ano Santo ordinário ocorre a cada 25 anos, o Ano Santo extraordinário é proclamado pelo Papa sempre que se pretenda celebrar algum fato de forma especial.

O Jubileu da Misericórdia é um jubileu extraordinário, e seu início é assinalado pela solenida-

solenidade da Imaculada Conceição e a celebração do 50º aniversário da conclusão do Concílio Vaticano II. Neste jubileu extraordinário, e seu início é assinalado pela solenidade da Imaculada Conceição e a celebração do 50º aniversário da conclusão do Concílio Vaticano II. Neste dia o Papa abrirá a Porta Santa da Basílica de São Pedro. Será então uma *Porta da Misericórdia*, onde qualquer pessoa que entre poderá experimentar o amor de Deus que consola, perdoa e dá esperança.

O Papa Francisco estabelece que no domingo seguinte, o Terceiro Domingo de Advento, em cada Igreja particular – na Catedral, Santuários, ou numa Igreja de significado especial, se abra igualmente, durante todo o Ano Santo, uma Porta da Misericórdia. "Assim, cada Igreja particular estará diretamente envolvida na vivência deste momento extraordinário de graça e renovação espiritual". Afirmo o papa.

O Papa Francisco explica o porquê da convocação do Jubileu Extraordinário do Ano Santo da Misericórdia: "Simplesmente porque a Igreja é chamada, neste tempo de grandes mudanças epocais, a oferecer mais vigorosamente os sinais da presença e proximidade de Deus. Este não é o tempo para nos deixarmos distrair, mas para o contrário: permanecermos vigilantes e despertarmos em nós a capacidade de fixar o essencial". Ainda destaca a santidade: "É o tempo para a Igreja reencontrar o sentido da missão que o Senhor lhe confiou no dia de

Páscoa: ser sinal e instrumento da misericórdia do Pai (cf. Jo 20, 21-23). Por isso, o Ano Santo deverá manter vivo o desejo de individuar os inúmeros sinais da ternura que Deus oferece ao mundo inteiro, e, sobretudo, a quantos estão na tribulação, vivem sozinhos e abandonados, e também sem esperança de ser perdoados e sentir-se amados pelo Pai".

O Papa reflete ainda como deverá ser vivido o Jubileu. "Um Ano Santo para sentirmos intensamente em nós a alegria de ter sido reencontrados por Jesus, que veio, como Bom Pastor, à nossa procura. Um Jubileu para nos darmos conta do calor do seu amor, quando nos carrega aos seus ombros e nos traz de volta à casa do Pai". Aqueles que se colocarem no caminho do Senhor e abrirem seus corações à luz do Cristo, poderão, conclui o Papa, ser "transformados pela sua misericórdia para nos tornarmos, também nós, testemunhas de misericórdia. Eis o motivo do Jubileu: porque este é o tempo da misericórdia".

Que nesse tempo possamos nos deixar acolher pela misericórdia de Deus e nos questionar e perceber se, de fato, em nosso dia a dia, estamos sendo misericordiosos e misericordiosas conosco mesmos e com nossos irmãos e irmãs.

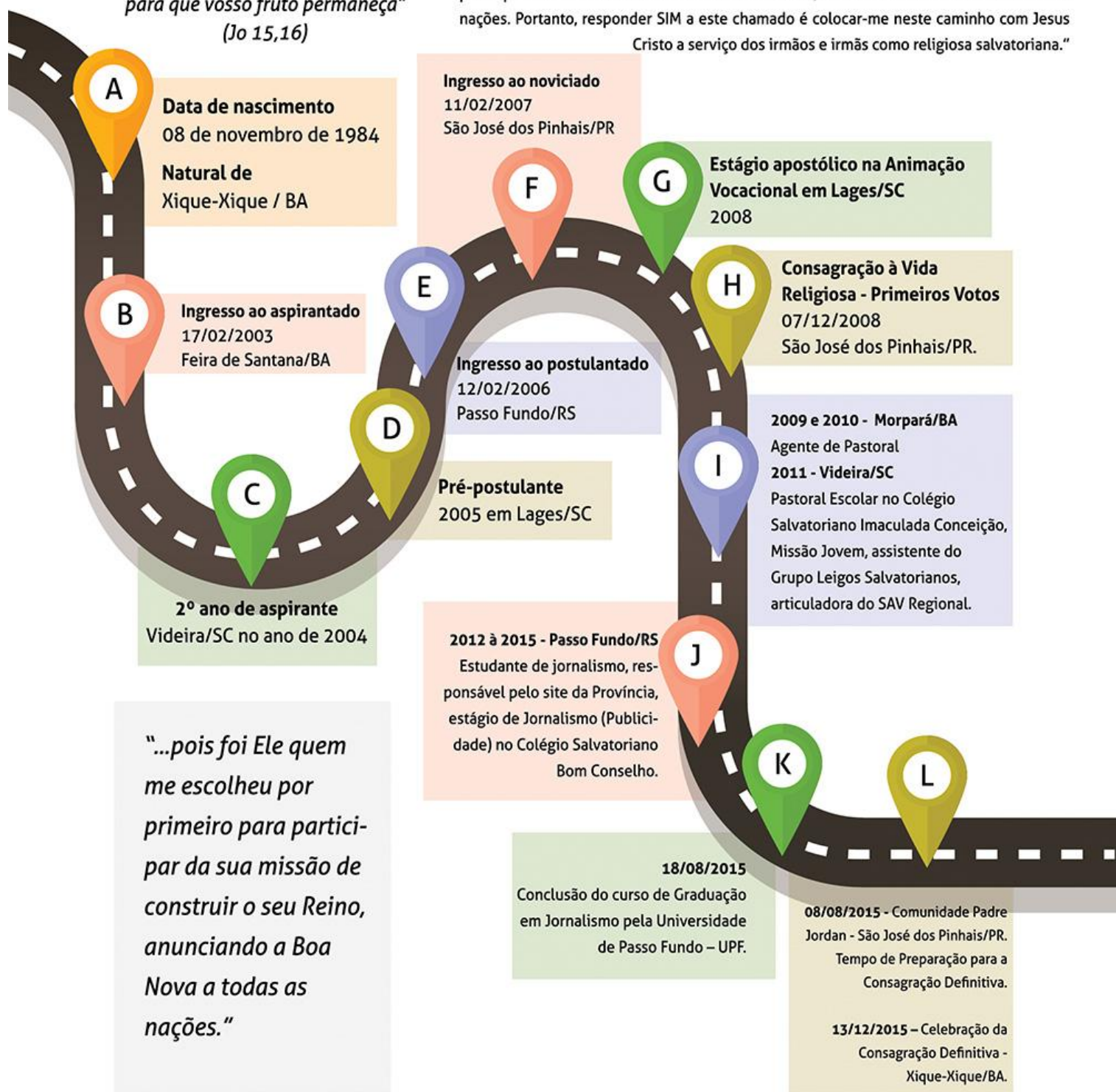
Por: Ir. Patrícia de Souza
patriciasouzasds@yahoo.-

CONSAGRAÇÃO DEFINITIVA IR. LIDIANE VITOR RIBEIRO



Lema vocacional: *"Não fostes vós que me escolhestes, mas fui eu que vos escolhi e vos designei para irdes e produzirdes frutos e para que vosso fruto permaneça"*
(Jo 15,16)

"Escolhi esse lema para minha consagração porque ele faz parte da minha caminhada vocacional e sempre me motiva e inspira a atender ao chamado de Jesus Salvador e a segui-lo na fidelidade, no amor, na doação e na alegria como discípula-missionária. A vocação é, antes de tudo, dom de Deus, pois foi Ele quem me escolheu por primeiro para participar da sua missão de construir o seu Reino, anunciando a Boa Nova a todas as nações. Portanto, responder SIM a este chamado é colocar-me neste caminho com Jesus Cristo a serviço dos irmãos e irmãs como religiosa salvatoriana."



"...pois foi Ele quem me escolheu por primeiro para participar da sua missão de construir o seu Reino, anunciando a Boa Nova a todas as nações."

CONSAGRAÇÃO À VIDA RELIGIOSA SALVATORIANA - PRIMEIROS VOTOS

NOV. EMIRIAN OLIVEIRA DA ASSUNÇÃO

"Tu me seduziste, Javé, e eu me deixei seduzir. Foste mais forte do que eu e venceste." (Jeremias 20,7ª)

Agradeço-te ó Pai por teres me escolhido desde o ventre materno. Por me seduzir pelo batismo e por teres me enviado para anunciar a Tua Palavra em comunidade. Na força do teu chamado, respondo meu "SIM" porque me deixei seduzir. (Emirian Oliveira da Assunção)





*A minha experiência a partir do
Êxodo cap. 3*

*"...vou chegar mais perto e ver essa coisa estranha:
por que é que essa sarça não se consome?"*

O chamado é um caminho desconhecido. Assim como Moisés deixou-se guiar pelo desconhecido, também preciso deixar-me guiar, ampliar meus horizontes e encontrar-me com o Divino Salvador. Preciso surpreender-me pelo novo cenário que a montanha apresenta e buscar olhar além das aparências, sem medo de encontrar-me com o desconhecido. Preciso abrir espaço e sentir a presença do Espírito Santo, ter a capacidade de perder tempo no tempo (seguimento), ter certeza, esperança, gratidão e amor. Reconhecer que é a voz do Divino Salvador a me chamar.

O importante é procurar onde mora o nosso Divino Mestre, dar um "SIM" no salto de alegria por tê-Lo encontrado. Sou feliz por esta vocação! (Joana Orlando Januário)

1991

Data de nascimento 31 de julho de 1991
Local de nascimento Manica - Moçambique

2008

Ingresso ao aspirantado 25/01/2008
Chimoio (Moçambique)

2011

Ingresso ao postulante 02/05/2011
Chimoio (Moçambique)

2012

Chibututuine (Moçambique)

2013

Chegada ao Brasil
Continuação do postulante São José dos Pinhais/PR

2014

Ingresso ao noviciado
02/02/2014 - Curitiba/PR

2015

Estágio apostólico
São Miguel do Oeste/SC e em Xique-Xique/BA

2015

Consagração à Vida Religiosa Salvatoriana
Primeiros Votos: 06/12/2015

VIVER A VOCAÇÃO NO CORAÇÃO DO MUNDO

Ser chamada (o) é acolher o amor de Deus por nós e pela humanidade. A vivência de uma VOCAÇÃO se expressa numa fé viva, numa esperança dinâmica e num amor transbordante. Por isso, não há maior liberdade do que se deixar conduzir pelo Espírito de Deus. "Crê, espera, confia, ama e vá em frente" (Pe. Jordan).

Deus toma a iniciativa de chamar e o chamado se faz no caminho - então colocar-se a caminho, arriscar novos passos, partilhar os sonhos no seguimento ao projeto de Jesus requer uma paixão por Deus, pelo seu Reino e pela humanidade. O zelo contido nesta paixão dará sustento para viver a vocação, especialmente para transcender as crises.

Vocação é sair de si, é uma vida para os outros/as, é deixar perecer as forças que sustentam o orgulho e a indiferença para ser possível viver o dom de Deus que se expressa na vida em plenitude: "Eu vim para que todos tenham vida e a tenham em abundância". (Jo 10, 10). A vivência da vocação é pura gratuidade, e Deus nos chama aonde a vida clama. E como é nossa escuta a este chamado?

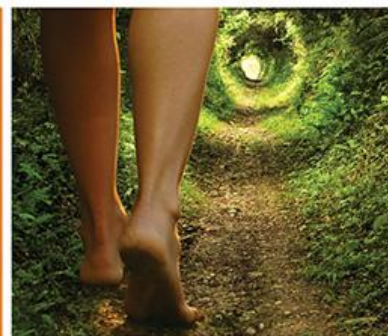
O que permeia esta relação com o mundo que sofre, ao ouvir o chamado de Deus é o amor-doação, que transcende e alarga

"Vocação é sair de si, é uma vida para os outros/as, é deixar perecer as forças que sustentam o orgulho..."

nossos horizontes numa causa maior: VIDA para TODOS. Vidas colocadas a serviço da humanidade promovem, geram, resgatam a pessoa na sua essência. Somos necessitadas/os de relações de ternura, perdão, acolhida, respeito e dignidade.

Pessoas sedentas de sentido vivem uma esperança dinâmica que as faz caminhar com energia, vigor, jovialidade e coragem. Jesus, ao chamar os discípulos e discípulas para segui-lo, os forma pela experiência que dá sentido à vida - fazer a vontade do Pai. Esta sede se sacia no encontro com Ele, consigo mesmo, com o outro/a, com todo o universo. Como nos lembra a Evangelii Gaudium: "O Evangelho convida-nos a sempre abraçar o risco do encontro com o rosto do outro, com a sua presença física que interpela, com os seus sofrimentos e suas reivindicações e com sua alegria contagiosa" (EG, 88). Desprendimento, liberdade e amor são atitudes indispensáveis para se viver o discipulado na VOCAÇÃO escolhida.

Não deixemos que nos roubem a força missionária que está em nosso coração (EG) porque o chamado supõe este caminho de encontro com as realidades da vida que nos desafiam e nos fazem crescer. A humanidade está sedenta deste encontro com Deus, sedenta de sentido. Escutemos o chamado.



A alegria missionária, que é a alegria do Evangelho, se expressa no amor transbordante, no coração inquieto, na coragem profética de viver o projeto de Jesus. Diante da crescente degradação do planeta, da exploração das pessoas, da descartabilidade das relações, do secularismo e da falta de ética, Deus nos confia a missão do cuidado com a vida. Nesse sentido, a vocação-missão salvadora nos conduz ao coração do mundo. Você aceita o desafio? Onde está o coração do mundo?

Ir. Wanderleia Dalla Costa
Animação Vocacional Salvatoriana

40 ANOS DE PRESENÇA SALVATORIANA NA BAHIA

DO PROJETO IGREJAS IRMÃS À
FUNDAÇÃO DE COMUNIDADES
SALVATORIANAS (1975-2015)

NESTES 40 ANOS, 90 IRMÃS ATUARAM NA BA,
DESTAS, 10 CONTINUAM A MISSÃO EM TRÊS
COMUNIDADES.



A - PROJETO IGREJAS IRMÃS - SOBRADINHO (1975-1979)

Primeiras irmãs: Lucila S. Rancati, Maria do Carmo Ballardin e Nilse Mª Galiazzi

B - PROJETO IGREJAS IRMÃS - JUAZEIRO (1976-1977)

Ir. Nilse Mª Galiazzi

C - PROJETO IGREJAS IRMÃS - VÁRZEA DO POÇO (1976-1980)

Primeira irmã: Zelita Mª de Melo
Fundação Comunidade Salvatoriana - 1985
Primeiras irmãs: Leonilda Cruz e Silva e Paulina Francio

E - PROJETO IGREJAS IRMÃS - CANÁPOLIS (1984-1985)

Irmãs: Elaine Meneguzzi e Lenir L.A. Zanini

F - PROJETO IGREJAS IRMÃS - AGROVILAS - BOM JESUS DA LAPA (1985-1986)

Irmã Elaine Meneguzzi
Fundação Comunidade Salvatoriana: 1986
Encerramento: 1990
Primeiras Irmãs: Clementina Alves, Elaine Meneguzzi,
Nilse Mª Galiazzi e Tereza Gaio.

G - COMUNIDADE AGAR - MORPARÁ (1985-2013)

Primeiras Irmãs: Catarina Zagonel, Dulcelene Ceccato e Maria do Carmo Ballardin.

H - COMUNIDADE MÃE DO ROSÁRIO - GENTIO DO OURO (1985-2007)

Primeiras irmãs: Lídia Rosa Turco, Neide Turra, Lucila Rancati

I - COMUNIDADE NOSSA SENHORA APARECIDA - BAIXA GRANDE (1985-2010)

Primeiras irmãs: Cecília Falavigna, Elma Smaniotto e Iraci Lazzarotto.

J - COMUNIDADE AXÉ - XIQUE-XIQUE (1989)

Ir. Maria do Carmo Ballardin e aspirantes: Silvína, Juvenildes e Maria Aparecida.

L - COMUNIDADE MÃE DA ESPERANÇA - SERRA DOURADA

Primeiras irmãs: Terezinha Bianchet, Leocádia D. Brancher
e Dilva Fátima Mazaro.

M - COMUNIDADE AXÉ - FEIRA DE SANTANA (1997)

Primeiras irmãs: Terezinha Pala e Juvenildes Torres da Silva.

ECUMENISMO E DIÁLOGO INTER-RELIGIOSO



"Todas as religiões são verdadeiras. Cada uma leva à mesma Verdade, assim como diferentes rios deságuam no mesmo oceano." (Sri Ramakrishna)

O diálogo inter-religioso é um grande desafio que se apresenta hoje à Igreja, pois o mundo atual é marcado pela globalização e pela sedução fundamentalista, que busca uma afirmação das identidades ego centradas. Nós precisamos ser pessoas promotoras de paz, e para isso é necessário um enorme exercício de sensibilização em relação ao mundo do outro, pois a presença do outro é a dimensão interpeladora da prática ecumênica. Porém, não estabelecemos esse diálogo abandonando os ensinamentos da nossa Igreja ou da nossa fé, e nem fingindo que não há diferenças e nem problemas; pelo contrário, fazemos isso cultivando com todo ardor o amor mútuo (I Pd 4,8), amor que nos faz quebrantar o nosso coração, a fim de atingirmos o coração de Deus.

"Nós precisamos ser pessoas promotoras da paz."

As nossas diferenças são aproveitadas, transformadas e compatibilizadas entre si. *"Todos somos filhos de Deus e todas as religiões são flores de diferentes matizes neste jardim maravilhoso e doloroso de Deus, chamado terra"* (Elmar Klinger, 2010). O diálogo religioso requer uma atitude de busca profunda e uma convicção de que estamos caminhando sobre um solo sagrado, e que não se trata apenas de uma curiosidade intelectual, mas de uma busca de caminhos comuns que nos levam a uma atuação solidária em favor da paz. Um aspecto desafiador de tal presença para nós é a pluralidade, que vem crescendo no âmbito religioso e em suas manifestações, o que torna o diálogo imprescindível, afinal, nem sempre esse crescimento e essa vitalidade são acolhidos positivamente.

É necessário retornar às origens e resgatar o que foi esquecido, perdido; caso contrário, seremos meras máquinas, frias e sem vida. Precisamos criar a cultura da amizade e do encontro de verdadeiros irmãos, e não de adversários. É necessário voltar a sermos humanos, permeados pela

"Todos somos filhos de Deus e todas as religiões são flores de diferentes matizes neste jardim maravilhoso e doloroso de Deus, chamado terra."

sensibilidade que percebe e sente aquele que está ao nosso lado. Devemos trazer à tona aquela novidade, tão antiga e atual que nos insere no mundo dos humanos e nos faz todos irmãos. Assim, todos nós somos corresponsáveis por tudo que nos cerca, sendo agentes transformadores de nós mesmos e do meio em que vivemos, na busca pela mudança que tanto almejamos. Contudo, essa mudança só se concretizará a partir da tomada de consciência de tal realidade na sociedade e na Igreja e do nosso novo modo de olhar o outro.

"O divino que habita em todos nós abre caminhos para a unidade em meio à diversidade religiosa".

Ir. Eleudiane Carvalho
Feira de Santana/BA

PROJETO TRAVESSIA

AJUDANDO O ALUNO A FAZER TRAVESSIAS IMPORTANTES EM SUA VIDA



O período escolar de todo estudante vem carregado de novas oportunidades e desafios. A passagem de um nível de ensino para outro traz alegria, aprendizado, expectativa, mas também sentimentos de ansiedade, de incertezas e de medo diante do novo. Vivenciam-se claramente estas mudanças na transição da Educação Infantil para o 1º ano, do Ensino Fundamental I para o Ensino Fundamental II e deste para o Ensino Médio.

De fato, essa mudança traz uma série de alterações na rotina escolar do aluno. Gradativamente, surge a necessidade de maior concentração, aumentam as exigências de organização, e também as responsabilidades referentes ao ano/série que o aluno está cursando. Mas isso não deve ser encarado como um problema, faz parte da evolução natural e saudável da vida do estudante.

Para amenizar tais dificuldades, pesquisadores da área de educação propõem a realização de "eventos primários", ou seja, ações que funcionam como uma socialização antecipatória e facilitam a passagem de uma etapa de ensino para outra, de forma que os alunos possam conhecer sua rotina futura.

Seguindo essa proposta, o Colégio Salvatoriano Bom Conselho implantou, neste ano de 2015, o Projeto TraveSSia, cujo objetivo é alinhar aspectos importantes para essa transição, bem como preparar as famílias e alunos para a nova etapa, visando amenizar essa ruptura e torná-la mais gradual e ponderada.

Neste Projeto, estratégias foram pensadas de forma específica para os segmentos e para todos envolvidos no processo: familiares, alunos e professores.

Dos familiares surgem questionamentos, como: As crianças vão mudar de turma? Como é o intervalo? Quem serão os professores? A escola ficará mais exigente? Terão mais lição de casa? Quem irá cuidar delas? E o Ensino Médio é puxado? Diante destas perguntas, são esclarecidas as mudanças futuras, assim como a importância do acompanhamento diário, visto que a independência deve ser estimulada, porém, monitorada. Busca-se, assim, estabelecer uma parceria entre a família e a escola.

Aos alunos, surge a necessidade de "apresentar" o ano seguinte: fazê-los conhecer o espaço físico que frequentarão, os professores, as disciplinas e as atividades que estarão envolvidos. Essas estratégias os aproximam da nova etapa, proporcionando que a transição se efetue de uma maneira mais tranquila.

Quanto aos professores são prevenidos sobre os aspectos do desenvolvimento emocional e cognitivo que possam interferir no processo, e eles, juntamente com a Coordenação Pedagógica e Orientação Educacional, buscam formas de melhor acolher cada aluno e turma, construindo vínculos importantíssimos para o processo ensino/aprendizagem.

Assim, o Colégio Salvatoriano Bom Conselho prepara os alunos para enfrentar essas mudanças que fazem parte da vida estudantil e os ensina a lidar com novos desafios, fortalecendo-os emocionalmente para sua caminhada escolar.

Ana Rosa Donadussi Silva
Orientadora Educacional

Janice Tedesco Costa
Coordenadora Pedagógica



MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA

PODEM PROTEGER O CÉREBRO DA PERDA DE MEMÓRIA



As últimas pesquisas relacionadas ao mal de Alzheimer, chegam a uma conclusão clara: **mude o seu estilo de vida para proteger o seu cérebro.**

Os cientistas levarão anos para provar se alguns medicamentos experimentais podem, pelo menos, retardar o mal de Alzheimer, mas a população que envelhece está em risco agora.

Independentemente do que acontecer no âmbito dos medicamentos, pesquisas mostram que algumas mudanças feitas no dia a dia - como melhorar a qualidade do sono, reduzir o estresse e ler mais - podem reduzir o risco de Alzheimer.

Fazer essas alterações no estilo de vida "parece mais promissor do que os estudos com medicamentos até o momento," afirma o Dr. Richard Lipton da Faculdade de Medicina Albert Einstein, em Nova Iorque, Estados Unidos, cujo laboratório pesquisa o que caracteriza um envelhecimento saudável. Cinco dicas para proteger o cérebro da perda de memória, de acordo com as pesquisas apresentadas na Conferência Internacional da Associação de Alzheimer.

1. Mantenha uma alimentação saudável

Dietas ricas em frutas e verduras e com pouca quantidade de gordura e açúcar são ótimas para as artérias que mantêm o sangue fluindo até o cérebro. A diabetes tipo 2, associada ao excesso de peso, aumenta o risco de demência ao longo da vida.

2. Durma Melhor

Estudos feitos com mais de 6000 pessoas associaram a má qualidade do sono - e especialmente a apneia do sono - a problemas iniciais de memória chamados de comprometimentos cognitivos leves, que por sua vez podem aumentar o risco de Alzheimer.

3. Exercite a massa cinzenta

Geralmente ouvimos recomendações para que pessoas idosas trabalhem com quebra-cabeças, façam aulas de música ou aprendam um novo idioma para manter o cérebro engajado, mas os efeitos desse tipo de aprendizado na proteção do cérebro podem começar décadas antes.

"Façam aulas de música ou aprendam um novo idioma."

Por que? Aprender e pensar de forma complexa fortalece as conexões entre as células nervosas, construindo uma "reserva cognitiva" para que, conforme o Alzheimer se desenvolva, o cérebro possa suportar mais danos antes que os sintomas se tornem aparentes.

4. Mexa-se

O que é bom para o coração também é bom para o cérebro, e a atividade física combate uma longa lista de problemas - pressão alta, diabetes, colesterol alto - que podem aumentar o risco de perda

de memória no futuro.

Comece cedo: um estudo acompanhou os hábitos de 3200 jovens adultos durante 25 anos e descobriu que aqueles que se mantiveram menos ativos apresentavam a pior cognição quando atingiam a meia-idade. Comportamentos sedentários como assistir televisão tiveram uma influência importante.

5. Não se esqueça da saúde mental

A depressão após a meia-idade também é um fator de risco para o Alzheimer. Pesquisadores de Harvard descobriram que a solidão acelera o declínio cognitivo, em um estudo que acompanhou mais de 8000 idosos por mais de uma década.

Segundo Lipton, o estresse também faz mal para o cérebro. O que importa não é o estresse em si - todos nós o conhecemos - mas a forma como lidamos com ele. Ficar remoendo acontecimentos estressantes, por exemplo, prolonga os efeitos prejudiciais nas células do cérebro.

Colaboração: Ir. Lídia Pagliarini
Conselheira e coord. Área saúde

Fonte: www.minhasaude.com