

Irmãs do Divino Salvador  
Província Santa Catarina

Boletim

ECOS

Ano XLVI Nº 338 Setembro - Dezembro de 2017

# ANO CENTENÁRIO DE PE. JORDAN

“Quisera deixar-lhes  
uma herança especial,  
se assim posso dizer,  
que é precisamente  
uma grande confiança  
em Deus.” (Pe. Jordan)



Advento significa “chegada”, “aproximação”, “vinda”. E neste tempo, somos convidados/as a prepararmos a verdadeira manjedoura, que é o nosso coração para o nascimento de Jesus, nosso Salvador. No Advento, todos os cristãos vivem a sua grande esperança, pois o nosso Deus tem um nome: “Deus da esperança” (Rm 15,13).

Ao refletir sobre este período de preparação para o Natal, Papa Francisco afirmou que “*para a grande família humana é necessário renovar sempre o horizonte comum para o qual estamos a caminho. O horizonte da esperança! O tempo do Advento nos dá o horizonte da esperança, uma esperança que não desilude, porque é fundada sobre a Palavra de Deus*”.

É muito importante estarmos com o coração cheio de esperança para acolher Jesus neste Natal, como Maria e José o acolheram, permitindo que o Salvador ocupe o primeiro lugar em nosso coração, em nossa vida e em nossa história.

Celebrar o Natal é acolher esta esperança que nasce em nós; é experimentar e reviver o amor inesgotável de Deus por toda a criação, que se tornou também visivelmente palpável. Neste Natal, acompanhados/as pela graça do Menino Jesus, “demos voz e demos corpo a esta esperança, testemunhando a solidariedade e a paz”, pede o Pontífice.

Esta edição traz como destaque o **Ano Centenário da morte/ressurreição do venerável Padre Jordan**, fundador da Família Salvatoriana. Este ano é uma nova aurora Salvatoriana, em que somos chamados/as a renovar a esperança no anúncio de Jesus, o Salvador, contribuindo na construção de uma convivência humanizada, harmônica e justa entre todos os povos e toda a criação.

**Desejamos a todos um abençoado Natal, de celebração de paz, amor e esperança!**



### ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Ir. Wanderleia Dalla Costa – Lages/SC – (49) 3223 2266  
Ir. Vanucia S. da Silva - Xique Xique/BA - (75) 36611085  
Ir. Claudia Câmara - Curitiba/PR - (41)33441466  
Ir. Beatriz Baseggio - Videira/SC - (49) 35660772  
Ir. Ines Centenaro - Chimoio/Moçambique - (0021) 2582512371  
Ir. Iraci Lazzarotto - Clevelândia/PR - (46) 32521328  
Ir. Lldiane V. Ribeiro - Florianópolis/ SC - (48)32441037  
Ir. Marli Cacenote - Passo Fundo/RS - (54) 3313-5698

### EXPEDIENTE

Publicação Quadrimestral – Impresso  
Irmãs 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  
Diagramação:  
Lidiane Vitor Ribeiro  
Jornalista Responsável:  
Neuza Maria Cericato – Reg. Nº 0004523 SC  
Tiragem: 600 exemplares

# MARIA NA VIDA E MISSÃO SALVATORIANA



Desde os primórdios da humanidade, Maria escutando a mensagem do Anjo, aceita a vontade de Deus e deixa que o Espírito Santo inunde seu útero, trazendo vida para o povo, que se debatia nas trevas da morte. É Jesus, o Divino Salvador, que irradiado de calor e ternura faz morada em seu ventre, agora transformado em Luz do mundo.

Recorrendo aos laços maternos, nós, salvatorianas trazemos a chama Mariana fecundada na devoção de nossos pais – vivendo o mistério da Encarnação, Acolhida e Amor ao Salvador.

**Maria, na Vida e missão Salvatoriana é aquela, que desperta, nos educa e nos forma para sermos as continuadoras de seu Divino Filho.**

Maria, caminha com cada uma de nós, tecendo a nossa história e nos inspirando a aprender como ser

Discípulas Missionárias no projeto de Jesus: - **“Fazei tudo o que Ele vos disser”** (Jo 2,5).

No centenário da morte de Padre Francisco Maria da Cruz Jordan, queremos louvá-lo pela homenagem à Maria em seu nome e por sua história impregnada pela presença desta mulher, “Mãe querida”, como Nossa Senhora de Lourdes, Nossa Senhora das Dores e nossa Senhora Aparecida, abraçando a realidade do nosso povo sofrido e excluído na luta pela vida e, neste caminho de sabedoria, que nos impulsiona ao seguimento de Jesus.

Ao comemorarmos os 300 anos da Aparição de Nossa Senhora Aparecida nas águas do Rio Parnaíba, queremos rezar:

**“Ó Mãe aparecida, volve o teu olhar para a Família Salvatoriana, a fim de que na ressignificação de nossa Vocação Missionária escutemos a Palavra do Teu Filho em todos os momentos e, como tu, estejamos atentas/os aos Sinais do Tempo no mistério da Vida em nós e no mundo”.** Amém.

**Ir. Zelita Maria de Melo, SDS**



# ANO CENTENÁRIO DE PADRE JORDAN

## Discípulo Missionário do Divino Salvador

A Família Salvatoriana em todo o mundo está celebrando o "Ano Centenário de Padre Jordan", que teve início em 08 de setembro de 2017 e concluirá em 08 de setembro de 2018. Data da Festa da Natividade de Nossa Senhora, e celebramos também a morte/ressurreição do Venerável Padre Jordan. Os/as Salvatorianos/as celebram com alegria este Ano Centenário, buscando aproximar-se mais do espírito apostólico do Fundador, revigorando a grande missão de anunciar Jesus Salvador, através do modo de ser e agir, e assumindo o compromisso de continuar o sonho de Padre Jordan.

Padre Jordan foi um homem com grande ardor apostólico, apaixonado pela missão, com um desejo ardente de trabalhar para que Jesus se tornasse conhecido e amado e que todas as pessoas encontrassem a salvação. Para isso, fundou em 08 de dezembro de 1881, a Sociedade do Divino Salvador (padres e irmãos religiosos); e em 08 de dezembro de 1888, com o auxílio de Madre Maria dos Apóstolos, fundou a Congregação das Irmãs do Divino Salvador (Salvatorianas).

Hoje, o Carisma Salvatoriano está espalhado em todo o mundo. Assim, cada Salvatoriano e Salvatoriana é convidado/a a viver a missão tão sonhada por Pe. Jordan: que todos conheçam, amem e sirvam Jesus, o Salvador.

### FILME SOBRE PE. JORDAN

O "Studio Katolik", estúdio Salvatoriano localizado em Cracóvia, está trabalhando em um novo documentário sobre o Padre Francisco Maria da Cruz Jordan. O título do novo filme é: **"Torne-se grande diante de Deus!"**

O filme, de 90 minutos, apresentará a história dividida em 3 partes, nas quais os telespectadores poderão compreender a vida e os esforços de Padre Jordan, bem como conhecer os lugares em que ele viveu.

O filme será dublado em vários idiomas, para que possa ser amplamente difundido ao redor do mundo. Será lançado no dia da comemoração do Centenário, em 08 de setembro de 2018.



### 1º CONGRESSO DA FAMÍLIA SALVATORIANA

O Congresso é um dos principais eventos deste Ano Centenário e acontecerá nos dias 28 a 30 de abril de 2018, em Mariápolis - Vargem Grande Paulista/SP. Terá como tema: **"Padre Jordan, Apóstolo fiel de Jesus Salvador"** e reunirá a Família Salvatoriana do Brasil para refletir sobre a Identidade Apostólica Salvatoriana, celebrar este momento histórico e revigorar nossa vocação-missão Salvatoriana.

Padre Jordan e Maria dos Apóstolos nos direcionam para o seguimento de Jesus e dos Apóstolos. E Jesus Salvador é nosso Modelo de Seguimento, que veio nos revelar Deus Trindade e nos ensinar como se vive a misericórdia, o perdão e a partilha.

Na expressão **"Jordan, apóstolo fiel"**, trazemos presente a fidelidade ao projeto de Jesus, que **"veio para que todos tenham vida"**, sendo fiéis ao Carisma Salvatoriano em todos os tempos, remontando-nos à memória agradecida ao passado, vivendo a mesma fidelidade no presente e projetando nossa vida Salvatoriana para o futuro, buscando ser apóstolos/as neste mundo (hoje e amanhã).

### TESTAMENTO ESPIRITUAL DE PE. JORDAN

1. Tenham como herança perpétua a confiança na Divina Providência. Qual mãe solícita, ela cuidará sempre de vocês.
2. Confio-lhes a pobreza permanente, qual tesouro precioso e qual pérola escolhida, da qual Deus lhes pedirá conta no dia do juízo.
3. Ponham só em Deus sua esperança e confiança! Qual guerreiro valoroso, ele combaterá por vocês.
4. Ai de vocês, se puserem sua confiança nos homens ou nos bens materiais!
5. Permaneçam sempre filhas e filhos fieis, de nossa santa mãe, a Igreja Romana, ensinem o que ela ensina, creiam o que ela crer, reprovem o que ela reprova.
6. Amem-se uns aos outros no Espírito Santo. Que o amor de vocês seja manifesto a todos!
7. Saibam que eu as amei intensamente. Quero que também vocês se amem umas às outras, uns aos outros.
8. Santifiquem-se, cresçam e se multipliquem sobre toda a terra, até o fim dos tempos, em nome do Senhor. Amém.

**"Crê, espera, confia, ama e trabalha. Deves conduzir todos a Cristo."**

(Pe. Jordan)

# O LEGADO DE PADRE JORDAN PARA O MUNDO



Como é possível que um jovem de família pobre, operário de uma pequena vila no extremo-sul da Alemanha como foi Francisco Jordan, com dificuldades para seguir com os estudos por causa do sistema político de seu país, tenha conseguido alcançar milhares de pessoas em tantos lugares do planeta já por mais de um século e meio através de suas fundações?

A resposta está no modo como viveu e deu significado à sua vida. E nisto consiste o seu legado para nós e o mundo hoje e, certamente, para o futuro. Quero destacar, entre muitos, apenas dois aspectos fundamentais:

## Viveu em diálogo constante com Deus:

Jordan teve uma relação extremamente íntima e pessoal com Deus. Trabalhando, estudando, rezando, viajando... ele estava sempre conectado com a presença de Deus. Desde seus 27 anos ele anotou suas conversas com Deus e só parou de anotar aos 70. Esses diálogos foram publicados como um *Diário Espiritual*. Nele lemos um caminho de duas mãos: uma é a da experiência interior mais íntima que uma pessoa pode haver que é o de abrir-se com seu Deus; a outra é a das consequências desta intimidade que são visíveis



“ O bom Deus fará com que tudo dê certo. Outros virão e, lembrados de nossos sofrimentos, continuarão a obra... ”

nas ações exteriores. Disso advém dois ensinamentos para nós hoje: O primeiro, é que nós também temos sede de Deus. Muitas vezes buscamos saciá-la com coisas exteriores: trabalho, estudo, consumismo, conversas, diversões, religião domingueira, etc. Outras vezes, nós nos refugiamos em espiritualidades intimistas ou seculares, que não nos levam à segunda via de Jordan: às ações. O segundo ensinamento é que toda relação confiante e sincera com Deus resulta num chamado a ser solidário com os outros. Ao derrarmos nossa alma para Deus, Ele nos responde, fortalece, consola, cura... e também nos envia em missão. É a experiência de Jordan que se estende à nós hoje.

## Viveu “em missão” com todos os povos da terra:

Jordan formou e enviou muitos homens e mulheres de muitas nacionalidades a diferentes países, com a missão de instruir o povo na fé e anunciar a salvação que Jesus veio trazer, sobretudo, aos mais pobres, conforme o Evangelho de João 13,3. Ele sempre animou e entusiasmou seus filhos e filhas espirituais para que dessem o melhor de si ao povo e à Igreja. Lemos isso nas *Regras da Sociedade*

que ele fundou e em suas homilias e pequenas conferências que proferia por ocasião das reuniões comunitárias ou celebrações. Desse entusiasmo e dessa paixão missionária de Jordan aprendemos: Primeiro, que tudo o que recebemos é para os outros e não para nossa glória pessoal. No final de sua vida e estando muito doente, Jordan foi internado num lar de idosos para ser mais bem atendido, e ali ele louvou a Deus dizendo: **“enfim, pobre entre os pobres!”**. Ali, apesar de sua condição, se sentiu solidário. Segundo, que Jordan nunca se deixou desanimar no sofrimento. Lemos em vários livros sobre sua vida que ele nunca perdeu a fé, não se desesperou, nem fez drama. Desenvolveu, sim, uma profunda devoção à Divina Providência e à Maria. Quase na agonia da morte ele disse: **“O bom Deus fará com que tudo dê certo. Outros virão e, lembrados de nossos sofrimentos, continuarão a obra...”**. O entusiasmo é uma coisa que brota de uma fonte interior. Ou essa fonte jorra de dentro, ou o entusiasmo não existe. Terceiro, que Jordan viveu em missão e enviou tantos para todos os lados do planeta porque o seu amor era por todos, a fim de que todos conhecessem a Salvação

que Jesus veio trazer. Hoje isso tem um grande significado, pois vivemos num mundo interativo e conectado em tempo real, mas, ao mesmo tempo, dividido, polarizado em posições extremistas, sejam elas morais, raciais, políticas e até religiosas. Viver o amor includente e solidário para com os Outros e a Criação é missão urgente de todo o cristão/ã! Mas é, sobretudo, para as salvatorianas e os salvatorianos que levam avante hoje o sonho de Jordan. Um sonho para todos: compromisso com Deus, compromisso com os irmãos e irmãs de todas as periferias, sociais e existenciais, e toda Criação.

*Ir. Dulcelene Ceccato, SDS*



# OS JOVENS, A FÉ E O DISCERNIMENTO VOCACIONAL



## LEIGOS SALVATORIANOS: VIVENDO O CARISMA

A Igreja no Brasil vai celebrar, no período de 26 de novembro de 2017 à 25 de novembro de 2018, o "Ano do Laicato". E o tema escolhido para animar a mística dessa celebração foi: **"Cristãos leigos e leigas, sujeitos na 'Igreja em saída', a serviço do Reino"** e o lema: **"Sal da Terra e Luz do Mundo"**, Mt 5,13-14.

Dentro desse horizonte laical, encontramos os Leigos e Leigas Salvatorianos, que juntamente com os/as religiosos/a, assumem a mesma missão salvatoriana. Assim, temos o privilégio de fazer parte do terceiro ramo da Família Salvatoriana, a ADS – Associação do Divino Salvador, organização dos Leigos e Leigas Salvatorianos aqui do Brasil.

Nossa motivação primeira é o sonho do nosso fundador, Padre Francisco Maria da Cruz Jordan, que foi movido por uma forte paixão e desejo de responder pessoalmente à Missão e por sua sede de nela envolver outros, a exemplo de Jesus, o Salvador e dos Santos Apóstolos "...Ele pretende animar todas as forças vivas da Igreja, no desempenho de sua vocação cristã!"

O envolvimento dos leigos e leigas que hoje é uma realidade era um fenômeno novo na época de Padre Jordan e fazia parte de sua intuição original envolver os leigos para responder à necessidade do povo de conhecer o Deus verdadeiro e seu Filho Jesus Cristo.

Por isso, inspirado desde o início na metodologia do Salvador, sonha com uma Igreja renovada, ativa, e participativa, onde todos são chamados a partilhar seus dons e a contribuir na construção do reino. Em seu Diário Espiritual I /190,2 escreve: **"Qual águia e qual anjo, voa e, com voz retumbante, convoca todos os viventes para a luta sagrada, para o exército, sublime falange que luta pelo supremo Senhor!"**

Na inspiração original de Padre Jordan, os leigos devem assumir sua missão de cristãos e apóstolos, engajados num apostolado específico, segundo os dons de cada um (a), pois seu desejo era envolver todas as forças vivas da Igreja. Ele queria a comunhão de forças em favor de uma vida mais plena, significativa, alegre e feliz.

Resgatando as características dos leigos e leigas, seu jeito de ser e agir, como preconiza o Concílio Vaticano II, encontramos no Documento 105: " 5. ... O caráter secular caracteriza os leigos. (...) A vocação própria dos leigos é administrar e ordenar as coisas temporais, em busca do reino de Deus. Vivem, pois, no mundo, isto é, em todas as profissões e trabalhos, nas condições comuns da vida familiar e social, que constituem a trama da existência. São aí chamados por Deus, como leigos, a viver segundo o espírito do Evangelho, como fermento de santificação no seio do mundo,

*brilhando em sua própria vida pelo testemunho da fé, da esperança e do amor, de maneira a manifestar Cristo a todos os homens".*

Em consonância com o Documento de Aparecida, que afirma: *"os leigos também são chamados a participar na ação pastoral da Igreja".* (DAp, n.211 e Doc. 105: 7.) Nesse sentido o Papa Francisco também ressalta: *"A imensa maioria do povo de Deus é constituída por leigos. A seu serviço está uma minoria: os ministros ordenados. Cresceu a consciência da identidade e da missão dos leigos na Igreja. Embora não suficiente, pode-se contar com um numeroso laicato, dotado de um arreigado sentido de comunidade e uma grande fidelidade ao compromisso da caridade, da catequese, da celebração e da fé".*

Como Cristãos Leigos e Leigas somos convocados a sermos "Sal da terra e luz do mundo" (Mt 5, 13-14), missão a nós conferida pelo Divino Salvador, e cujo campo específico de ação é o mundo.

Precisamos, portanto, nos apropriar do conteúdo importante e relevante que o Documento 105 da CNBB, é portador e confirma o protagonismo dos Leigos e Leigas na Igreja e na Sociedade.

**Francisco José Petry,  
Coordenador Nacional da ADS**

Em outubro de 2018 acontecerá o sínodo dos Bispos com o tema: Os jovens, a fé e o discernimento vocacional. Toda a igreja é chamada a adentrar nesta temática e descobrir as sendas de Deus, a fim de ajudar os jovens a descobrirem à luz da fé a vocação a que são chamados.

Necessário se faz perguntar. Os jovens hoje tem fome e sede do que? O que buscam? Como Vivem? Segundo o Documento preparatório para o sínodo "acompanhar os jovens exige sair dos próprios esquemas pré-confeccionados, encontrando-os ali onde estão, adequando-se aos seus tempos e aos seus ritmos; significa também levá-los a sério em seu esforço para decifrar a realidade em que vivem na busca consciente de um sentido para suas vidas". Por isso é fundamental ir ao encontro, dialogar e conhecer os desafios que os move ou paralisa.

A fé nos move e provoca a ação. Movidos pela fé os jovens tem coragem de arriscar novos passos para conhecer, amar e anunciar Jesus Cristo sendo igreja em saída

missionária como "juventude missionária, inquieta e solidária". Cada comunidade precisa descobrir qual o caminho que o Senhor lhe pede para sair do conforto e anunciar a alegria do Evangelho com os jovens.

A vida de Jesus foi uma vida a caminho e a alegria da escolha vocacional acontece no caminho porque Deus se revela nele. Assim na descoberta vocacional liberdade e responsabilidade se encontram porque a vida é missão.

VocAÇÃO é chamado de Deus = ConVOCAÇÃO Vinde e Vede! Deus fonte das vocações continua chamando hoje, basta abertura, sensibilidade e escuta da sua Palavra Viva através das pessoas e das realidades.

A iniciativa vocacional é de Deus, trata-se do encontro de Deus com a pessoa para gerar mais vida. Assim como aconteceu com Abraão, Moises, Maria e tantas outras. Deus nos chama para ser sua presença profética no mundo.

Assim a pessoa que cultiva um espírito missionário "nunca se

fecha, nunca se refugia nas próprias seguranças, nunca opta pela rigidez autodefensiva. Sabe que ele mesmo deve crescer na compreensão do Evangelho e no discernimento das sendas do Espírito, e assim não renuncia ao bem possível, ainda que corra o risco de sujar-se com a lama da estrada" (EG, n. 45).

Somos chamados/as para sair de nossos mundos fechados e sem sentido para experienciar e comunicar a alegria do Evangelho. Esta é a proposta! Chamar os jovens para uma saída urgente ao encontro da vida que clama dignidade, respeito, liberdade, sentido, ética e paz para a humanidade que sofre. Inserido na comunidade o jovem vê alargar o seu próprio horizonte eclesial e se torna capaz de arriscar a própria vida para seguir Jesus Cristo.

**Ir. Wanderleia Dalla Costa  
Serviço de Animação Vocacional**



Colégio Salvatoriano  
N S Fátima



## FAMÍLIA, UMA PREOCUPAÇÃO CARINHOSA DA IGREJA E DA ESCOLA

No dia 08 de abril de 2016 o Papa Francisco publicou oficialmente a Exortação Apostólica pós-Sinodal "Amoris Laetitia", "A alegria do amor", que tem como tema central o amor na família.

A família sempre teve o amor, o carinho, o zelo e a atenção pastoral da Igreja, sabedora que é da rica e, ao mesmo tempo, complexa realidade que envolve esta instituição tão querida por Deus.

*"Um dos desafios fundamentais que as famílias enfrentam hoje é seguramente o desafio educativo, que se tornou ainda mais difícil e complexo por causa da realidade cultural atual e da grande influência dos meios de comunicação". (AL 94)*

Consciente destes desafios pelos quais passam as famílias atuais, a Igreja, como mãe e educadora, quer também cumprir sua missão oferecendo às famílias "espaços de apoio e aconselhamento sobre questões relacionadas com o crescimento do amor, a superação dos conflitos e a educação dos filhos". (AL 38)

O Papa Francisco convida-nos a um "debruçar" sobre a família, seus valores e desafios.

Atentos a este convite os Colégios Salvatorianos, por serem verdadeiros espaços eclesiais e por terem clareza de sua missão educativo-evangelizadora, procuram oferecer variadas formas de sólida reflexão e renovação da vocação à vida

familiar, através de reuniões de pais, encontros formativos, palestras, Escola de Pais e outras iniciativas.

É missão precípua da família, conduzir e acompanhar o processo educacional dos filhos, seu desenvolvimento biológico, a formação ética, a educação sexual e a transmissão da fé, a partir do testemunho de vida fraterna no ambiente do lar e no seio da sociedade.

Os pais, como nos ensina o número 84 da Exortação "Amoris Laetitia" são "verdadeiros ministros educativos, pois, quando formam seus filhos, edificam a Igreja e, fazendo-o, aceitam uma vocação que Deus lhes propõe" (AL 84)

Cabe portanto, aos Colégios Católicos, como também nos ensina a referida Exortação Apostólica: "assistir os pais no seu dever de educar os filhos (...) e ajudar os alunos a crescer como adultos maduros que podem ver o mundo através do olhar de amor de Jesus".(cf AL 279)

Afirma ainda o Papa Francisco no parágrafo de conclusão que: "nenhuma família é uma realidade perfeita e confeccionada numa vez para sempre, mas requer um progressivo amadurecimento da sua capacidade de amar. (...) Todos somos chamados a manter viva a tensão para algo mais além de nós mesmos e dos nossos limites, e cada família deve viver neste estímulo constante. Avancemos, famílias; continuemos

*a caminhar! (...) Não percamos a esperança por causa dos nossos limites, mas também não renunciemos a procurar a plenitude de amor e comunhão que nos foi prometida."(AL 325)*

Por fim, uma referência ao meio familiar do próprio Jesus: a Sagrada Família de Nazaré, verdadeira escola de vida, crescimento e amor. Espaço de comunhão e perdão. Diz o número 66 da "Amoris Laetitia": "A aliança de amor e fidelidade, vivida pela Sagrada Família de Nazaré, ilumina o princípio que dá forma a cada família e a torna capaz de enfrentar melhor as vicissitudes da vida e da história. Sobre este fundamento, cada família, mesmo na sua fragilidade, pode tornar-se uma luz na escuridão do mundo. "Aqui se aprende (...) uma lição de vida familiar. Que Nazaré nos ensine o que é a família, a sua comunhão de amor, a sua austera e simples beleza, o seu carácter sagrado e inviolável; aprendamos de Nazaré como é preciosa e insubstituível a educação familiar e como é fundamental e incomparável a sua função no plano social" (Paulo VI, Alocução em Nazaré, 5 de Janeiro de 1964)".

**Ricardo Marques**  
(Coordenador do Serviço de Pastoral Escolar do CSNSF)



## OUTUBRO ROSA E NOVEMBRO AZUL: MESES DEDICADOS AOS CUIDADOS COM A SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM

Os dois meses são destinados a campanhas de prevenção que têm em vista a saúde das mulheres e dos homens, através do combate ao câncer, sendo em outubro dada ênfase à prevenção do Câncer de Mama reconhecido como Outubro Rosa, e em novembro o foco é o Novembro Azul, que reforça a prevenção do Câncer de Próstata.

O Hospital Salvatoriano Divino Salvador apoia as campanhas que visam promover a conscientização da importância dos exames regulares para diagnóstico precoce da doença, ressaltando que quanto mais cedo for diagnosticado, aumentam-se as chances de cura. Apesar de serem doenças graves, se descobertas no início a chance de recuperação total existe em cerca de 90%.

O Câncer de Mama é formado pela multiplicação de células anormais nessa região, que formam um tumor com potencial de invadir outros órgãos, o que é possível verificar com apenas um toque, mas o autoexame não é suficiente para descobrir a neoplasia. Caso note algo errado, deve procurar um profissional da saúde e expor a situação. O autoexame deve ser realizado com frequência principalmente se houver histórico familiar de câncer de mama. Apesar de o câncer ser uma doença, na maioria das vezes, com desenvolvimento silencioso, algumas mulheres sentem

mudanças no corpo como secreção pelo mamilo ou alterações na forma ou na textura do mamilo ou da mama.

Já no mês de novembro o foco vai para os homens com ênfase na prevenção do câncer de próstata. A próstata é uma glândula no aparelho reprodutor masculino responsável por produzir parte do líquido seminal. Quando as células desse órgão começam a se multiplicar de forma desordenada é que se forma o câncer de próstata. A doença não apresenta nenhum sintoma em seu início, por isso apenas com exames é possível seu diagnóstico. Em seu estágio avançado, o câncer pode apresentar vontades urgentes de urinar, diminuição do jato de urina e dores fortes.

Não existe forma de se tornar imune ao câncer, mas algumas práticas podem reduzir o risco da doença, tais como ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas, controle de peso, diminuição do consumo de álcool e não fumar. Cuide da sua saúde em primeiro lugar e deixe o preconceito de lado. Afinal, o cuidado com a sua saúde é um grande ato de amor, valorização e respeito para com seu corpo, sua saúde e sua própria vida.

Assessoria de Marketing



Hospital Salvatoriano  
Divino Salvador

# A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D



A vitamina D é muito importante para o corpo humano. Além de suas funções mais conhecidas relacionadas à saúde dos ossos, é responsável também por outras atividades, trabalhando como reguladora do crescimento, sistema imunológico, cardiovascular, músculos, metabolismo e insulina.

## Como funcionam as vitaminas no organismo?

A substância, na verdade, é um hormônio produzido pelo próprio corpo humano. Mas, quando descoberta, acreditava-se que ela só poderia ser adquirida por meio de alimentos. Foi na década de 70 que os cientistas descobriram que a vitamina era um hormônio e não uma vitamina.

## Onde encontrar?

A principal forma de ativar a vitamina D no organismo é através da exposição solar. Pode ser encontrada ainda em alguns poucos alimentos, como peixes gordurosos, óleo de fígado de bacalhau e cogumelos secos. Leite, ovos e fígado bovino também têm a vitamina, mas em menor quantidade.

## Como o corpo absorve a vitamina

A vitamina D é lipossolúvel, ou seja, para ser absorvida no intestino, precisa da presença de gorduras, quando adquirida por meio de alimentos. "Entretanto, como a principal fonte de vitamina D é a nossa pele, o ideal é tomarmos sol sem filtro solar por pelo menos 20 minutos por dia, preferencialmente no início da manhã e no final da tarde", explica o especialista.

## Ossos fortes

A vitamina D é um hormônio que regula a quantidade de cálcio e fósforo em nosso organismo, aumentando a absorção desses sais minerais no intestino. É responsável pela saúde de nossos ossos, e tem um papel importante na força muscular.

## Benefícios para coração e músculos

O cálcio e o fósforo, substâncias reguladas pela vitamina D, têm um papel importante na contração muscular, valendo isso para todos os tipos de músculos, inclusive o coração. Quando há a deficiência da vitamina no organismo, é maior o risco de quedas e fraturas, devido à fraqueza muscular. No coração, tem influência no controle das contrações do músculo cardíaco, importante no bombeamento de sangue para o corpo.

## Sistema imunológico

As células que fazem parte do sistema imunológico, como os linfócitos, têm receptores para a vitamina D, que atua no fortalecimento do sistema de defesa, auxiliando na prevenção de doenças.

## Atuação no controle do diabetes

"Há evidências que demonstram que uma concentração diminuída de vitamina D em crianças está associada a um aumento de incidência de diabetes tipo 1, e que a reposição de vitamina D em crianças diminui o risco futuro de diabetes", destaca o endocrinologista.

## Gravidez mais segura

Existem algumas evidências de que a deficiência da vitamina D durante a gestação está associada ao aumento de risco de hipertensão arterial e o diabetes gestacional, bem como ao nascimento de bebês com baixo peso ou pequenos para a idade gestacional.

## Esperança para doenças autoimunes

A vitamina D está sendo usada de forma experimental no tratamento de doenças autoimunes, pois se acredita que a substância poderia inibir de forma seletiva a reação do organismo de se auto atacar.

## Prevenção do câncer

Estudos iniciais indicam que a vitamina D poderia auxiliar na prevenção de diversos tipos de câncer, já que atua no processo de diferenciação celular, evitando o aparecimento de células cancerosas. Como são estudos recentes, Marcondes recomenda cautela: "Embora alguns estudos inicialmente demonstrem uma relação entre baixa concentração de vitamina D e câncer de intestino grosso (colón) e mama, estudos posteriores não conseguiram confirmar essa associação".

**Fonte: coracaoevida**  
**Colaboração: Ir. Lídia Pagliari**