

Irmãos do Divino Salvador  
Província Santa Catarina

Boletim

ECOS

Ano XLVII Nº 339 Janeiro - Abril de 2018

# CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2018

Fraternidade  
e superação  
da violência

Vós sois todos  
**IRMÃOS**  
(Mt 23, 8)

:: MULHERES SALVATORIANAS –  
CONSTRUINDO PONTES DE  
MISERICÓRDIA E DE JUSTIÇA, COM O  
POVO, EM TODO O MUNDO

:: PADRE JORDAN DISCÍPULO  
MISSIONÁRIO DO SALVADOR

:: JUBILEU DE VIDA CONSAGRADA



## Editorial

Este ano a Campanha da Fraternidade Ecumênica convida todos os cristãos a refletir sobre as diversas formas de violência e, ao mesmo tempo, buscar respostas para este grande desafio a partir do Evangelho e da "visão do humanismo social cristão". O tema da Campanha é: "FRATERNIDADE E SUPERAÇÃO DA VIOLÊNCIA" e o lema: "Vós sois todos irmãos" (Mt 23, 8).

O objetivo geral da Campanha da Fraternidade é "constituir a fraternidade, promovendo a cultura da paz, da reconciliação e da justiça, à luz da Palavra de Deus, como caminho de superação da violência". Sendo assim, no Texto-Base da CF 2018, a CNBB reafirma que "a Igreja Católica proclama, com a convicção de sua fé em Cristo e com a consciência de sua missão, que a violência é um mal, que a violência é inaceitável como solução para os problemas, que a violência não é digna do homem. A violência é mentira que se opõe à verdade de nossa fé, à verdade de nossa humanidade".

Portanto, a CF 2018 é um tempo forte e favorável de reflexão, conversão, tempo de preparação para o mistério pascal. Somos chamados a olhar todas as pessoas como nossos irmãos e irmãs, filhos/as do mesmo Pai do céu, para juntos encontrarmos caminhos de superação da violência, sendo que é preciso praticarmos o mandamento do amor, o diálogo, a misericórdia e a justiça social.

Entre outros artigos, apresentamos nesta edição a reflexão sobre a temática do XXI Capítulo Geral: "MULHERES SALVATORIANAS construindo pontes de misericórdia e de justiça, com o povo, em todo o mundo". O artigo da Ir. Maria Yaneth Moreno (vice-coordenadora geral) aponta para o significado e importância de sermos "pontes" em meio à realidade que clama por solidariedade, esperança e paz.

**Tenham todos uma feliz e abençoada Páscoa! Que Jesus Ressuscitado renasça todos os dias em nossos corações.**



## #VEM VOCÊ TAMBÉM

### ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Ir. Wanderleia Dalla Costa – Lages/SC – (49) 3223 2266  
Ir. Maria Jovelina de Oliveira- 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

# VÓS SOIS TODOS IRMÃOS

(MT 23,8)



## CF 2018: uma reflexão necessária!

Em sintonia com a necessidade de refletir sobre temas que afligem a sociedade, a CNBB - na Campanha da Fraternidade 2018 - indica a violência como assunto a ser debatido por todas as pessoas de boa vontade, em busca de soluções capazes de superarem um estado de coisas que não respeita a dignidade das pessoas.

Com efeito, no Texto-Base da CF 2018, a CNBB afirma: "Nesta Campanha da Fraternidade desejamos refletir a realidade da violência, rezar por todos os que sofrem violência e unir a forças da comunidade para superá-la (...) os índices de violência no Brasil superam significativamente os números de países que se encontram em guerra ou que são vítimas frequentes de atentados terroristas".

A CNBB, mais uma vez, manifesta seu compromisso de apoio aos empobrecidos e a todos que sofrem com as violências perpetradas socialmente ou por meio institucional. Impossível a convivência passiva ante o descalabro reinante no país, quando milhões de brasileiros carecem do mínimo de condições para uma vida condigna, aliás "ao inviabilizar a formação dos mais pobres para a autonomia de pensamento, restringir os horizontes do interesse pelo exercício da cidadania, limitar as possibilidades de participação ativa na política, o Estado, outras instituições brasileiras e os segmentos sociais das elites contribuem para a continuidade de relações sociais pautadas na exclusão, no autoritarismo e na violência" (Texto-Base, página 25 nº 57).

Ressalte-se, que o documento da Entidade, baseia-se em pesquisas de órgãos responsáveis, a exemplo do Comitê Brasileiro de Defensoras

e Defensores dos Direitos Humanos, cujos índices de violência são de inaceitáveis: 61.163 homicídios; 7 pessoas mortas por hora; 2,6 mil latrocínios; 4,2 mortos em ações policiais; 49 mil estupros. Há mais vidas dilaceradas por variadas violências: a fome que ronda os lares dos mais pobres, a incúria hospitalar, o desemprego, a inépcia, a desonestidade dos servidores públicos de todos os matizes, a sonegação empresarial e muitas outras.

Em solenidade de abertura da CF 2018, Dom Sergio da Rocha, Presidente da CNBB, lembrou o compromisso opcional pelos pobres, ao declarar: "A vida e dignidade das pessoas e de grupos sociais mais vulneráveis são continuamente violados de muitos modos" (...) "a indignação diante da violência representada pelas situações de exclusão e negação dos direitos fundamentais, especialmente dos mais pobres e fragilizados, não pode ser menor do que a despertada por crimes bárbaros".

É importante registrar a presença da Presidente do STF na abertura da CF, que se comprometeu com os objetivos da Campanha. Tal participação reflete a tradição da CNBB de sempre se colocar numa postura de diálogo e no horizonte de assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, a liberdade, a segurança, o bem-estar, o desenvolvimento, a igualdade e a justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, conforme determina a Constituição Federal.

Na abertura da CF 2018, manifestei-me com relação à violência que vitima a comunidade negra, mormente os jovens negros, realidade, também revelada no Texto-

Base. Negras, negros, indígenas, grupos sociais marginalizados em razão de preconceitos são os maiores alvos de ações violentas físicas e ou psíquicas.

A CF 2018 oferece a oportunidade de diálogo Estado e sociedade, incumbem-lhes o dever de garantir a justiça e a paz em favor de todos os cidadãos, sustentar o equilíbrio verdadeiro mediante equânime distribuição das riquezas.

Evidentemente, que ao agir na perspectiva dos interesses dos mais vulneráveis, a CNBB nem sempre é compreendida pelas franjas autoritárias presentes na sociedade brasileira. Presas em suas leituras herméticas, preconcebidas e raramente pastorais, são portadoras de teses absurdas e distantes da realidade do povo de Deus.

A intervenção federal, sob comando militar no estado do Rio de Janeiro, deve ter por escopo a garantia da inviolabilidade do lar, da cidadania e não somente os patrimônios, quer sejam públicos ou privados. Além do mais, a prevenção é indispensável bem como mecanismos de atendimento aptos à saúde, à educação, ao transporte, ao emprego, ao lazer e aos direitos impostergáveis para uma comunidade viver em paz.

Certamente, a CF 2018 será um tempo forte e favorável de conversão, de mudança de vida, dentro do horizonte e dos mistérios da Páscoa do Senhor, vendo em cada humano a dignidade de filhos e filhas, cujos rostos são muitas vezes desfigurados pela violência.

**Carlos Moura, Secretário  
Executivo da Comissão  
Brasileira Justiça e Paz**



# PADRE JORDAN DISCÍPULO MISSIONÁRIO DO SALVADOR

Discípulo significa seguir um mestre. Jesus *“chamou quem ele quis e constituiu Doze, para que ficassem com ele, a fim de ensiná-los a pregar, e para que tivesse autoridade para expulsar os demônios”* (Mc 3, 13-16). Ele viveu na prática o discipulado, formou, treinou, capacitou e enviou seus discípulos em missão.

João Batista Jordan, discípulo missionário do Salvador, nasceu no dia 16 de junho de 1848, em Gurtweil - Baden, no sul da Alemanha. Era de família pobre,

simples e trabalhadora. Jovem alegre, inteligente e líder luta em busca de seu ideal. Era dotado de dons artísticos e linguístico. Na época de sua adolescência, na primeira eucaristia, uma grande experiência fez Jordan experimentar a ação do Espírito que contribuiu para sua interiorização pessoal. Envolvido pelo mistério de Deus, vive o encontro pessoal com o Salvador, deixando-se marcar pela sua presença amorosa e começa a buscá-lo incansavelmente na oração.

As transformações culturais,

técnico-científicas e industriais provocaram grandes mudanças na sociedade do século XIX. Jordan, contemplando esta realidade à luz da fé, percebeu o analfabetismo, a ignorância religiosa do povo, bem como a falta de espaço para o cristão exercer sua missão. Diante dessa realidade, sentiu que Deus o chamava para o ministério sacerdotal. Jordan tinha muitas dúvidas em se arriscar nessa aventura – ser padre. *“Tudo é possível para quem crer!”* (DE II 16,1). A experiência de Jordan, marcada por um mergulho radical e

“

**Somos impelidas a viver a missão salvatoriana com vigor e zelo apostólico, tornando visível o carisma para a Igreja e o mundo.**

”



transformador no amor de Deus, o encorajou a seguir decididamente as pegadas do Salvador.

Com 26 anos, iniciou seus estudos universitários em Fraiburgo/Alemanha e foi ordenado sacerdote, em 21 de julho de 1878. Sente-se tomado pela ideia da fundação de uma sociedade de caráter apostólico e universal. Ele foi uma pessoa muito receptiva, um instrumento do Espírito Santo. Tornou-se portador de um carisma de fundação. Este carisma foi-lhe concedido pelo Espírito Santo como resposta direta às necessidades locais e universais da Igreja. A sua vocação era ser fundador.

Em resposta a sua experiência mística contemplativa acontecida na Terra Santa em 1880, Padre Jordan assumiu um compromisso que deixou como legado para todas as futuras gerações salvatorianas: *“Sim, Pai, a obra que devo fundar torná-lo-á conhecido, bem como Aquele que enviaste, Jesus Cristo”* (Jo 17,3). O espírito e o zelo apostólico-missionário cresceram junto com a vocação sacerdotal e religiosa de Padre Jordan. Ele não recebeu vocação para se dedicar, ele mesmo, ao trabalho de evangelização. Sua vocação foi de congregar em torno de si e formar homens e mulheres seguidores-missionários.

A missão ocupa o pensamento de Padre Jordan. Duas frases do Evangelho são fontes de inspiração: *“Ide e fazei discípulos em todas as nações”* (Mc 16,15) e *“que todos conheçam, a ti o único Deus Verdadeiro e aquele que enviaste Jesus Cristo”* (Jo 17,3). Ele quer trabalhar com todas as suas forças na tarefa de evangelização e a ela consagra todos os seus talentos,

sustentado por uma profunda experiência de intimidade e comunhão com Deus Salvador.

O zelo apostólico de Padre Jordan era imenso. Ele tinha consciência que para ser missionário não bastava apenas ter boa vontade. A oração devia acompanhar o trabalho missionário. E escreve: *“No exercício do zelo apostólico-missionário, mantém-te em íntima união com Jesus, pois sem Ele nada podes”* (DE I 134,5). Valorizava o testemunho pessoal no anúncio de tornar o Salvador conhecido e amado às pessoas entre todas as nações. O que ele iniciou como uma experiência pessoal e individual queria continuar partilhando na vivência comunitária.

Formar verdadeiros apóstolos-missionários era para o Fundador uma urgência. Pensava muito na força dos leigos como pessoas criativas, trabalhando, instruindo, influenciando em todos os ambientes. Ele desejava também promover a missão apostólica da mulher na Igreja. Jordan conhecia e apreciava o papel das mulheres na história da salvação e na história da Igreja. Percebe também a vocação apostólica da mulher na transformação da verdade do Evangelho em testemunho do amor. Alegrou-se com a presença da baronesa Teresa von Wüllenweber no primeiro grau de sua obra apostólica.

O sonho profético do Fundador marca nossa vida e missão salvatoriana. O espírito e ardor apostólico-missionário deve perpassar toda nossa vida. Padre Jordan sonha com um grupo de missionárias e missionários fervorosos, dinâmicos, empenhados, percorrendo o universo e evangelizando

a todos. Ele nos envia em missão para anunciar, com o nosso testemunho e ação, a mensagem do Evangelho, construindo o Reino de Deus Salvador, convictas de que fomos chamadas a trabalhar para que todos tenham vida plena. Hoje, nosso espírito missionário nos impele a dialogar com as situações de fronteiras que emergem da realidade do mundo atual.

A visão inclusiva de Padre Jordan se reflete em nossa sensibilidade e acolhida às pessoas, no respeito e valorização das diferenças dos povos. Somos impelidas a viver a missão salvatoriana com vigor e zelo apostólico, tornando visível o carisma para a Igreja e o mundo. A efetividade do nosso seguimento-missionário depende da autenticidade de nosso testemunho de vida. Em nossa ação apostólica o exemplo tem mais força e atração do que as palavras.

Nossa vocação é apostólica-missionária. Todas nós salvatorianas recebemos de Padre Jordan o mandato missionário: *“Ide ensinai a todos os povos, instruindo, educando, ensinando, com palavras e escritos, para que todos os seres humanos conheçam sempre mais o Deus único e verdadeiro e aquele que ele enviou, Jesus Cristo, para que vivam santamente e se salvem”* (CIP 2, 1880, p. 08).

**Ir. Rozilde Maria Binotto, SDS**



# MULHERES SALVATORIANAS construindo pontes de Misericórdia e de Justiça, com o povo, em todo o mundo

Esse tema é muito inspirador e profundo. A primeira reflexão que vem à mente é que "Ser uma ponte" implica ter fibras e materiais resistentes para ser um meio de união, de conexão. Para nós salvatorianas, a melhor fibra que temos é sentir e viver realmente como Irmãs do Divino Salvador, agir como ele atuou para revelar o Pai. O método que Jesus usou foi a realização de sinais e ações proféticas; gestos concretos

de amor, justiça e misericórdia, descritos nos Evangelhos. Construir pontes implica já uma ação. Estamos envolvidas na tarefa, não somos espectadores, somos obrigadas a ser sinais visíveis, gestoras, atoras, juntamente com o povo. O que nos exige saber ser líderes que trabalham em equipe, com as pessoas, junto com o povo, devolvendo-lhes a vez e a voz para que sejam sujeitos da sua própria história e da transformação das

“ **Frente aos muros construídos, precisamos ser pontes de boas-vindas e solidariedade, de reconciliação e esperança, de acordos e consensos para tornar possível a paz.** ”

realidades, permitindo-lhes a plena realização da sua dignidade, o que significa o gozo e o disfrute de seus direitos.

Temos que voltar a uma prática popular um pouco esquecida; eu falo do método de ver, julgar e agir, que, em minha opinião, também foi usado por Jesus e os apóstolos com muita frequência. Estes verbos são conjugados de várias maneiras nas ações de Jesus. Método simples, mas prático, que nos ajuda a estudar e analisar a realidade, fazendo gestos concretos para que as pessoas conheçam Deus Pai, sua justiça e sua misericórdia. Se não vemos, não refletimos e não analisamos; se não entendemos, é impossível fazer algo concreto. E este processo de ver, julgar e agir, deve começar com nossa própria realidade pessoal, familiar, comunitária e social. O primeiro passo para ser pontes é ver a realidade que clama! Há gritos dentro de nós mesmos, há clamores nas pessoas que nos rodeiam, há clamores no planeta que aguardam a nossa intervenção como seres em relacionamento. Sendo engenheiras, arquitetas e trabalhadoras da vida humana que clama misericórdia e justiça, usando a nossa criatividade.

Como as pessoas podem conhecer o único Deus verdadeiro e seu enviado Jesus Cristo? Através de nós, tornando-nos ponte, com linguagem clara, precisa e credível. Cada uma deve olhar para os arredores, escutar, examinar, analisar e decidir o

que fazer e como fazê-lo. Você, estudante Salvatoriano, pai ou mãe de família, professor ou administrador, religiosa ou leigo, se dissermos que acreditamos, devemos provar nossa fé com obras concretas. Nunca é tarde demais para fazer algo; a ação pequena acrescenta-se a milhares de outras, que pessoas em muitos outros lugares estão fazendo, para construir outro mundo possível. O valor do pequeno está na medida que é uma peça fundamental para construir as grandes obras.

Portanto, diante das barreiras dos fundamentalismos religiosos, precisamos ser pontes do diálogo fraterno, de uma espiritualidade plural, reconhecendo a Deus presente em todas as criaturas, respeitando e valorizando de forma adequada todas as expressões religiosas, convergindo para o mais “divino do humano”; para o projeto da humanidade feliz.

Diante das fronteiras que limitam o “passo” e fazem “migrantes” aos humanos e os nomeiam como refugiados políticos, etc., somos chamadas a ser pontes de justiça para que sejamos uma família humana, em uma casa comum, com igualdade de condições, deveres e direitos.

Frente aos muros construídos, precisamos ser pontes de boas-vindas e solidariedade, de reconciliação e esperança, de acordos e consensos para tornar possível a paz.

Diante das injustiças internas e

externas, do comércio excessivo até o tráfico da vida humana, devemos ser pontes de consciência, pontes de comunicação e informação, pontes de anúncio.

E, finalmente, como mulheres, sendo pontes à maneira de Maria; Ela foi a primeira ponte entre Deus e a Humanidade. Escutar atentamente o anúncio do anjo (Lc 1, 26), nas realidades de hoje para compreendê-las, abraçá-las e assim poder agir; com a sensibilidade feminina nos disponibilizar para interceder, persuadir, acompanhar, desenvolver novas idéias, que geram nova vida e alegria para as pessoas, como Maria fez no casamento em Caná. Manter a sensibilidade e a intuição femininas aprofundando nosso olhar para ver além das aparências. Como Maria, que acompanhou o seu filho Jesus em seu ministério até o martírio, assim também nós devemos ser mulheres salvatorianas, companheiras de estrada, das comunidades cristãs, afrontando com profetismo as diferentes situações, acompanhando o povo e seus líderes até a dor e a morte em todas as suas manifestações.

***Ir. María Yaneth M. Rodríguez  
Vice-Coordenadora Geral  
das Irmãs Salvatorianas***

# JUBILEU DE VIDA CONSAGRADA SALVATORIANA

## Mensagem às Irmãs Jubilares

Queridas Irmãs,

Saudando a todas, quero dizer da alegria por estarmos aqui para celebrar a vida de vocês, Irmãs, que completam datas redondas de sua profissão religiosa. Para fazer memória agradecida e lembrança afetiva destes 25, 50, 60, 65 e 75 anos.

É muito significativo celebrar essas datas no Ano tão especial para a Família Salvatoriana, quando celebramos o centenário da morte-resurreição de Padre Jordan e os 50 anos de beatificação da Bem-aventurada Maria dos Apóstolos.

Duas pessoas nas quais nos espelhamos na vivência da nossa Consagração e na busca da vontade de Deus para nossa vida apostólica salvatoriana.

A Vida Religiosa é um dom do Espírito Santo à sua Igreja. Vocês escolheram a Congregação das Irmãs Salvatorianas para servir à vida na Igreja. É isto que estamos celebrando: **sua doação, sua entrega e seu serviço à vida.**

A CLAR (Conferência Latino Americana dos Religiosos) em resposta ao apelo do Papa Francisco de sermos igreja em saída assumiu o lema: **"Saíamos**

**depressa ao encontro da Vida"**. O centro do Carisma Salvatoriano é a VIDA. A vida sob todas as suas formas de expressão, vida que hoje vemos muito machucada, ferida e tão banalizada.

É nesta realidade de mundo que somos chamadas a dar testemunho do amor-gratuidade e a assumir o compromisso de sermos profetizas da alegria e da esperança.

Muitos sentimentos invadem nosso coração neste momento. O maior deles é o da gratidão. Agradecemos a Deus o dom que cada uma de vocês é para nós, para a Congregação, para a Família Salvatoriana e para a Igreja, povo de Deus.

Estamos aqui para agradecer a vocês e, junto com vocês, agradecer a fidelidade de Deus em suas vidas. Ele é fiel e nossas Constituições no Art. 71 dizem: **"Toda nossa vida é um apelo para crescermos na fidelidade a Deus que é fiel"**.

Isso também está confirmado no Artigo 10, que reza assim:

**"Nossa consagração religiosa é um aprofundamento da consagração batismal e um compromisso de crescer na semelhança a Cristo de acordo com o Evangelho e**

**estas Constituições. Na vivência diária de nossa consagração nós confiamos em Deus que é fiel, e nos alegramos em nossa opção por Ele, que nos escolheu primeiro."** (RV, 10).

Quero concluir, rezando com vocês o Capítulo 12 do Livro do Profeta Isaías, que considero profundamente salvatoriano:

**"Sim, Deus é a minha salvação! Eu confio e nada tenho a temer, porque minha força e meu canto é o Senhor: ele é minha salvação. Com alegria vocês todos poderão beber água das fontes da salvação. E nesse dia, vocês dirão: Agradeçam ao Senhor, invoquem o seu nome, contem aos povos as façanhas que ele fez, proclamem que seu nome é sublime; cantem hinos ao Senhor, pois ele fez proezas; que toda a terra as reconheça. Gritem de alegria e exultem, moradores de Sião, pois o Santo de Israel é grande no meio de vocês"**.

Que Deus nos abençoe! Muito Obrigada.

**Ir. Inês Boesing**  
Coordenadora Provincial

25 ANOS



Ir. Geni R. da Fonseca



Ir. Lisete Buganti



Ir. Wanderleia D. Costa



Ir. Maria Celeste Ferlin

## 50 ANOS



Ir. Ângela Maria de Santi



Ir. Eloisa Maria Fontana



Ir. Maria do C. Ballardin



Ir. Maria Luiza Bonora

## 60 ANOS



Ir. Amábile M. Decol



Ir. Herena C. Schmitz



Ir. Ignese M. Balbinotti



Ir. Iracema E. de César



Ir. Lídia Gaio



Ir. Luiza Deon



Ir. Luiza Maria Ferri



Ir. Olívia M. Schmitz



Ir. Rozilde M. Binotto



Ir. Santana Deon

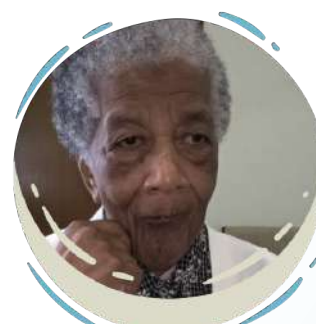
## 65 ANOS



Ir. Albertina Bevilaqua



Ir. Carina Bevilaqua



Ir. Izaura Maria Nogueira



Ir. Luiza Regina Cazagrande

# FILHOS: O VAZIO QUE FICA QUANDO ELES SAEM DE CASA



Colégio Salvatoriano  
Imaculada Conceição

Segundo o ditado popular, "criamos os filhos para o mundo". Conforme os filhos crescem, vão se tornando independentes e resolvem sair de casa. Deixam a família para estudarem, casarem ou terem a experiência de morarem sozinhos. Este é um momento de orgulho para os pais e sensação de missão cumprida: ver os filhos autônomos. Porém nem sempre é fácil se despedir de quem se ama. Ademais, despedir-se dos filhos exige saber lidar com o sentimento de vazio, tristeza e até mesmo de inutilidade que começa aparecer, principalmente na vida do casal.

A tradicional síndrome do ninho vazio é a luta dos pais, em diferentes idades, para superarem a saída dos filhos de casa e preencherem o buraco deixado pela prole. Isso pode levar pais e casais a sentirem uma espécie de rejeição, abandono, vazio, até mesmo se transformar numa grande tristeza, angústia. Ou, nos casos mais graves, uma depressão.

A maneira como cada pessoa enfrenta a situação pode ser diferente, pois nem todos irão apresentar tristeza ou um quadro depressivo. Esses sentimentos estão mais presentes naquela mãe que deixou sua vida profissional de lado, seu relacionamento em segundo plano, para dedicar-se de forma primordial aos filhos.

Geralmente as mulheres apresentam maior dificuldade em lidar com a saída do filho, principalmente as que não desenvolveram outros papéis e se deparam com um enorme vazio, pois não se sentem mais úteis pelo fato de não precisarem mais desempenhar o papel de mãe ao qual estavam acostumadas. Espera-se dos pais um sentimento de tristeza e choro, reação normal diante da mudança. Porém, faz-se necessária atenção e busca de ajuda profissional quando os sintomas interferem de maneira significativa no modo de viver, trazendo prejuízos para a vida social e familiar.

A adolescência é um tempo tumultuado na vida de qualquer pessoa e deixar a casa dos pais é uma decisão das mais importantes. Isso ocorre por vontade própria ou por necessidade. Dessa forma, muitos jovens decidem sair de casa para estudar em outras cidades, até mesmo em outros países. Eles deixam o conforto, o aconchego do lar e o carinho dos pais para enfrentarem uma vida nova e desafiadora.

Sair de casa em algum momento da vida faz parte do processo natural da vida em família e este pode ser o momento em que o relacionamento do casal passe a ser mais conflituoso. Pode até chegar ao fim do casamento,

pois muitos pais, preocupados com o bem estar dos filhos, esquecem-se do papel de marido e mulher. E, de repente, veem-se ao lado de um estranho. Mas, contrário a isso, não ter mais os filhos em casa, para muitos casais pode ser a oportunidade para maior aproximação, curtir a vida a dois, viajar, passear e aproveitar para desfrutar das coisas boas da vida.

Embora muitas vezes seja difícil se despedir dos filhos quando chega a hora, a situação requer aceitação por parte dos pais em permitir e ver os filhos buscando novas experiências para a construção da sua história. É preciso aceitar que é um momento de mudança, uma fase nova da vida para todos da família. E que, embora o ninho esteja vazio, a saudade e a dor estejam diariamente presentes, é necessário buscar novo sentido para se viver.

**Karine Campagnaro Matias**  
(Orientadora Educacional do CSIC)

# POR QUE NOSSO CORPO PRECISA DE ATIVIDADES FÍSICAS?



Hospital Salvatoriano  
Divino Salvador

Nosso corpo não foi feito para ficar parado, quanto mais ele se movimentar mais saudável é o ser humano. Movimentar o corpo é uma necessidade indiferente da faixa etária. Desde a adolescência, o ser humano começa a perder mobilidade e flexibilidade, caso não pratique atividades físicas. O dia-a-dia cheio de tarefas e compromissos faz com que as atividades físicas sejam deixadas de lado.

É importante dizer que para mexer o seu corpo você não precisa ir à uma academia, ter um personal trainer ou qualquer outro profissional ao seu lado. Desde o espreguiçar-se ao acordar já faz com que o cérebro receba comandos para a liberação de endorfina e, desde modo, contribui para o seu bem-estar. Se você puder investir em alguém que lhe ajude, num espaço profissional, ótimo. Mas não é isso que determina que possamos ou não nos movimentar. Podemos fazer isso em casa, na

nossa rua e até no trabalho.

As atividades físicas, além de colaborarem na saúde do corpo, colaboram na saúde da mente. Fazer uma rápida caminhada, seja sozinho ou em silêncio, ou acompanhado da família e amigos trará muita paz e leveza ao seu dia. Pratique algum esporte com amigos ou familiares, além de mexer o corpo, será um momento muito agradável. Caminhe na sua rua, aproveite se sua cidade tem algum parque. Movimente-se, fortaleça suas articulações e ganhe tônus muscular e força.

No trabalho, levante de sua cadeira, se espreguice, se estique, faça alguns alongamentos, movimentos simples, que lhe trarão mais ânimo e vigor, deixando seu dia de trabalho mais leve. Movimente-se por que isso ativa a sua circulação, oxigena seu cérebro e faz com que sua atenção e capacidade de raciocínio melhorem.

Fazer alguma atividade física é um dos meios de se melhorar a qualidade de vida. Melhorar a capacidade de nosso organismo, prevenir doenças e combater o sedentarismo. Praticando alguma atividade física você sofrerá menos com estresse e ansiedade, melhorará seu sono e ficará longe da depressão e de tantas outras doenças.

Vamos os mexer, nosso corpo não foi feito para ficar parado!

**Ir. Janice De Bona, SDS**  
(Vice-Diretora do HSDDS)

# PRINCIPAL CAUSA DA CONFUSÃO MENTAL NO IDOSO



Sempre que dou aula de clínica médica a estudantes do quarto ano de Medicina, lanço a pergunta: **- Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental?**

Alguns arriscam: "Tumor na cabeça". Eu digo: "Não". Outros apostam: "Mal de Alzheimer". Respondo, novamente: "Não".

A cada negativa a turma se espanta. E fica ainda mais boquiaberta quando enumero os três responsáveis mais comuns:

- diabetes descontrolado;
- infecção urinária;
- a família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa.

Parece brincadeira, mas não é. Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos. Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam-se com rapidez.

A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos ("batedeira"), angina (dor no peito), coma e até morte. Insisto: não é brincadeira.

Na melhor idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água no corpo. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento.

Portanto, os idosos têm menor reserva hídrica.

Mas há outro complicador: mesmo desidratados, eles não sentem vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem.

## Conclusão:

idosos desidratam-se facilmente, não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo. Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo.

## Por isso, aqui vão dois alertas:

**1-** O primeiro é para vovós e vovôs: tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite, sopa, gelatina

e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam. O importante é, a cada duas horas, botar algum líquido para dentro. Lembrem-se disso!

**2-** Meu segundo alerta é para os familiares: ofereçam constantemente líquidos aos idosos. Ao mesmo tempo, fiquem atentos. Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, atenção. É quase certo que sejam sintomas decorrentes de desidratação. "Líquido neles e rápido para um serviço médico"!

Autor: Arnaldo Lichtenstein (46), médico, clínico-geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).  
**Colaboração: Ir. Lídia Pagliari**