



ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA E BENEFICENTE

“Pe. JOSÉ AUGUSTO MACHADO MOREIRA”

CNPJ 65.887.382/0001-62

Rua Cinira Polônio 371 Conj Promorar Rio Claro /SP – CEP: 08395-320

Fone/Fax: 3793-2652

Site: www.sonhareacontecer.org.br

E-mail: padremoreira@sonhareacontecer.org.br



SUMÁRIO

Matérias	Página
Diretoria	03
Núcleo de Defesa e Convivência à Mulher “Cidinha Kopcak”	05
CNBB publica texto base da Campanha da Fraternidade 2015	07
Dia Internacional de Luta pela Eliminação da Discriminação Racial	09
Dia Internacional da Síndrome de Down	11
Dia Mundial da Água	13
A importância da Nutrição para você	16
Pensamento de Hoje	19
Dia Nacional da Poesia	20
Dia Mundial da Infância e Juventude	22
Domingo de Ramos	23
Aconteceu	25
Dicas de Saúde	64
Culinária	67
Aniversariantes	69
Reflexão	70

Diretoria - Chicão

Homenagem do mês



Nascido em Socorro - SP no dia 25/05/1948, veio para São Paulo em 1957 com 10 anos de idade, formou-se em Técnico em mecânica.

Profissão Metalúrgico – Aposentado e hoje contribuindo com a Associação Padre Moreira sendo da Diretoria.

Casado com Olivia Marina Marsulo.

Seu casamento aconteceu no dia 18/11/1975 à 40 anos, na Igreja Nosso Senhor do Bonfim - Santo André-SP

Teve dois filhos, Priscila Marsulo – Socióloga e Leonardo Bachega Marsulo (in-memória)

Vive um casamento sólido de parceria e fidelidade.

Sua vida esta pautada em servir o próximo.

Desde jovem sempre fez parte de movimentos estudantis, movimento sindical, da CEBS (Comunidade Eclesias de Base) ,comunidades reunidas geralmente em função da proximidade territorial e de carências e misérias em comum, compostas principalmente por membros insatisfeitos das classes populares e despossuídos, vinculadas a uma igreja ou a uma comunidade com fortes vínculos, articulação com a vida, com a realidade política e social em que vivem.

Participou da formação do PT (Partido dos Trabalhadores)

Esteve em Brasília na posse do Presidente Lula – Luis Inácio Lula da Silva

Esta na entidade há 15 anos colaborando com o trabalho assistencial.

“Uma das coisas que fortalecem e que da razão a minha vida é o trabalho que tenho dedicado a Padre Moreira, tenho orgulho da família que constitui e que sou alicerce junto a minha esposa, meus amigos, a Associação Padre Moreira, ser Petista (PT) e ser Corinthiano”.

Francisco Marsulo Neto



NÚCLEO DE DEFESA E CONVIVÊNCIA À MULHER "CIDINHA KOPCAK"



A partir dos anos 90 um grupo de mulheres ligadas às comunidades de base, paróquia São Mateus, movimento de Saúde e ação católica passaram a organizar o 8 de março na região- dia internacional da Mulher; culto ecumênico, palestras, oficinas, teatro e atividades culturais, bem como a discussão sobre as desigualdades sociais entre homens e mulheres. Esse grupo ficou conhecido como Coletivo de Mulheres de São Mateus e foi a partir das ações citadas e outras na região e principalmente do contato com as mulheres é que nasceu a idéia de um espaço para o atendimento as mulheres.

Em 2002 a diretoria da entidade social Pe. Moreira apresentou o projeto da Casa para a SAS São Mateus, sendo então, aprovado, uma vez que na região não existia nenhum serviço de apoio para as mulheres em situação de violência doméstica. A inauguração aconteceu em setembro deste mesmo ano, espalhando ares lilás na região. A Casa recebeu o nome de Cidinha Kopcak em homenagem a mulher feminista e militante do movimento popular, Maria Aparecida Pedra Kopcak.

Em seu funcionamento diário presta atendimento social, psicológico e orientação jurídica às mulheres. Desenvolve atividades como grupo de apoio para as mulheres, oficinas de trabalho e geração de renda, chá com te que reuni uma vez por mês as mulheres latinas que moram na região, como as bolivianas. Outro foco do trabalho são as ações preventivas na comunidade, através de palestras e oficinas sobre violência doméstica.

Em nosso cotidiano atendemos mulheres que são encaminhadas pela Rede de Saúde, creches, escolas, comunidade, Conselho Tutelar, CRAS, Foro e outros; e também por mulheres que nos procuram espontaneamente. Também participamos da Rede Leste de Prevenção e Enfrentamento da Violência Contra as Mulheres, Foruns e Conferências

O trabalho do Centro de Defesa consiste no apoio e fortalecimento das mulheres para que elas possam superar a violência. Assim como promover e fortalecer sua cidadania, autonomia pessoal e econômica.

Atendimento mês: 110 mulheres acima de 18 anos.

Atendimento de Segunda a Sexta – feira das 9:00 as 18:00 e Quinta – feira das 13:00 as 18:00

Colaboração Ivone e Marlene (Casa da Mulher)

CNBB publica texto base da Campanha da Fraternidade 2015



Com o tema “Fraternidade: Igreja e Sociedade” e lema “Eu vim para servir” (cf. Mc 10, 45), a Campanha da Fraternidade (CF) 2015 buscará recordar a vocação e missão de todo o cristão e das comunidades de fé, a partir do diálogo e colaboração entre Igreja e Sociedade, propostos pelo Concílio Ecumênico Vaticano II.

O texto base utilizado para auxiliar nas atividades da CF 2015 já está disponível nas Edições CNBB. O documento reflete a dimensão da vida em sociedade que se baseia na convivência coletiva, com leis e normas de condutas, organizada por critérios e, principalmente, com entidades que “cuidam do bem-estar daqueles que convivem”.

Na apresentação do texto, o bispo auxiliar de Brasília (DF) e secretário geral da CNBB, dom Leonardo Ulrich Steiner, explica que a Campanha da Fraternidade 2015 convida a refletir, meditar e rezar a relação entre Igreja e sociedade.

“Será uma oportunidade de retomarmos os ensinamentos do Concílio Vaticano II. Ensinamentos que nos levam a ser uma Igreja atuante, participativa, consoladora, misericordiosa, samaritana. Sabemos que todas as pessoas que formam a sociedade são filhos e filhas de Deus. Por isso, os

cristãos trabalham para que as estruturas, as normas, a organização da sociedade estejam a serviço de todos”, comenta dom Leonardo.

Proposta do subsídio

O texto base está organizado em quatro partes. No primeiro capítulo são apresentadas reflexões sobre “Histórico das relações Igreja e Sociedade no Brasil”, “A sociedade brasileira atual e seus desafios”, “O serviço da Igreja à sociedade brasileira” e “Igreja – Sociedade: convergência e divergências”.

Na segunda parte é aprofundada a relação Igreja e Sociedade à luz da palavra de Deus, à luz do magistério da Igreja e à luz da doutrina social.

Já o terceiro capítulo debate uma visão social a partir do serviço, diálogo e cooperação entre Igreja e sociedade, além de refletir sobre “Dignidade humana, bem comum e justiça social” e “O serviço da Igreja à sociedade”. Nesta parte, o texto aponta sugestões pastorais para a vivência da Campanha da Fraternidade nas dioceses, paróquias e comunidades.

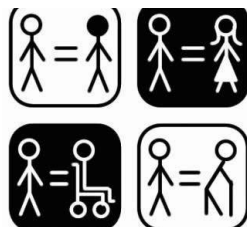
O último capítulo do texto base apresenta os resultados da CF 2014, os projetos atendidos por região, prestação de contas do Fundo Nacional de Solidariedade de 2013 (FNS) e as contribuições enviadas pelas dioceses, além de histórico das últimas Campanhas e temas discutidos nos anos anteriores.

Adquira o texto base da CF 2015: www.edicoescnbb.com.br ou (61) 2193.3019

<http://www.cnbb.org.br/campanhas-1/fraternidade/15079-cnbb-publica-texto-base-da-cf-2015>

Colaboração Márcia CEI Santo Dias

Dia Internacional de Luta pela Eliminação da Discriminação Racial



Essa data foi criada pela [Organização das Nações Unidas](#) (ONU) e celebra-se em [21 de março](#) em referência ao [Massacre de Sharpeville](#).

A Organização das Nações Unidas (ONU) institui a data de 21 de março, como o dia de luta pela eliminação da Discriminação Racial, o dia também resgata a lembrança dos ideais de homens, mulheres e crianças que morreram no “massacre de Sharpeville” ocorrido em Joanesburgo, na África do Sul, durante o regime do Apartheid, por simplesmente buscarem uma sociedade igualitária sem discriminação racial.

Diante disso, e em apoio ao fim da discriminação racial, vários países do mundo passaram a combater o racismo, denunciando diariamente a prática do mesmo, contando inclusive com a garra e determinação do mais importante líder da África do Sul e Advogado Nelson Mandela, que travou uma batalha contra o sistema de apartheid no país.

Passado algum tempo, o racismo passou a ser considerado crime a partir de 1988, quando a Constituição Federal definiu que a prática poderia até sujeitar o culpado com pena de reclusão. Até mesmo o racismo praticado na internet, é visto como crime atualmente, o qual a pessoa pode ter que pagar multa e pegar até 5 anos de prisão.



No Brasil, apesar da população negra ser maioria, o acesso a melhores condições de vida ainda lhe são negados. Negros são mais assassinados que brancos, seus salários podem ser inferiores aos dos brancos e ainda convivem com maiores índices de desemprego. O acesso à educação é vergonhoso, e politicamente, os

negros ainda não possuem representatividade em quantidade condizente com seu peso social, e muitas de suas conquistas se devem aos movimentos sociais organizados.

Mesmo com as representações sociais, tanto negros, pobres, pessoas provenientes de outros estados entre outros, ainda sofrem com o preconceito velado, que apesar de parecer não existir se instaura e mais forte a cada dia.

Fontes:

http://pt.wikipedia.org/wiki/Dia_Internacional_contra_a_Discrimina%C3%A7%C3%A3o_Racial

<http://www.calendariobr.com.br/dia-internacional-contr-a-discriminacao-racial>

<http://www.oab.org.br/noticia/26825/dia-internacional-de-luta-pela-eliminacao-da-discriminacao-racial>

http://www.cntm.org.br/portal/materia.asp?id_CON=12200

Colaboração Vilma – MSE Don Luciano

Dia Internacional da Síndrome de Down



A Federação Nacional das Aaes parabeniza todos que acreditam e apóiam as pessoas com deficiência e que criam espaços para sua inclusão e autogestão.

O Dia Internacional da Síndrome de Down - 21 de março já era lembrado em diversos países, mas agora passou a fazer parte do calendário oficial de 193 países membros das Nações Unidas – ONU.

A data foi escolhida pela Associação Internacional, Down Syndrome International, em alusão aos três cromossomos no par de número 21 (21/3) que as pessoas com síndrome

de Down possuem.

Saiba mais sobre a Síndrome de Down:

A síndrome de Down não é uma doença. É uma ocorrência genética natural, que no Brasil é está presente em todas as raças. Por motivos ainda desconhecidos, durante a gestação as células do embrião são formadas com 47 cromossomos no lugar dos 46 que se formam normalmente. O material genético em excesso (localizado no par de número 21) altera o desenvolvimento regular da criança. Os efeitos do material

 21 de março
Dia Internacional
da Síndrome de Down



extra variam enormemente de indivíduo para indivíduo, mas pode-se dizer que as principais características são os olhinhos puxados, o bebê ser mais molinho, e o desenvolvimento em geral se dar em um ritmo mais lento. Com apoio para seu desenvolvimento e a inclusão em todas as esferas da sociedade, as pessoas com síndrome de Down têm rompido muitas barreiras. Em todo o mundo, e também aqui no Brasil, há pessoas com síndrome de Down estudando, trabalhando, vivendo sozinhas, escrevendo livros, se casando e até chegando à universidade.

<http://www.apaebrasil.org.br/noticia.phtml/43543>

Colaboração Lucimara CCA Construindo um Sonho

Dia Mundial da Água

A água é essencial para a nossa sobrevivência, portanto, sua proteção é fundamental



Sabemos que a água é um **recurso essencial para a sobrevivência de todos os seres vivos**. Ela atua mantendo nosso corpo hidratado, ajuda no transporte de substâncias, funciona como solvente, regula a nossa temperatura, participa de reações químicas, entre várias outras funções.

Apesar de o nosso planeta ser repleto de água, estima-se que apenas **0,77% esteja disponível para o consumo humano** em lagos, rios e reservatórios subterrâneos. Vale destacar, no entanto, que essa quantidade não está distribuída igualmente por todo o território, conseqüentemente, existem locais onde esse recurso é considerado bastante valioso. Em virtude dessa desigualdade de distribuição, em várias regiões ocorrem verdadeiros conflitos por água.

Além da escassez de água em algumas regiões, enfrentamos ainda o problema da baixa qualidade. A poluição causada pelas atividades humanas faz com que a água esteja disponível, porém não esteja própria para o consumo. Estima-se que **20% da população mundial não tenha acesso à água limpa** e, segundo a UNICEF, cerca de **1400 crianças menores que cinco anos de idade morrem todos os dias em decorrência da falta de água potável saneamento básico e higiene**.

Diante da importância da água para a nossa sobrevivência e da necessidade urgente de manter esse recurso disponível, surgiu o **Dia Mundial da Água**.



Essa data, comemorada no dia **22 de março**, foi criada em 1992 pela Organização das Nações Unidas (ONU) e visa à ampliação da discussão sobre esse tema tão importante.

No dia 22 de março de 1992, a ONU, além de instituir o Dia Mundial da Água, divulgou a **Declaração Universal dos Direitos da Água**, que é ordenada em dez artigos. Veja a seguir alguns trechos dessa declaração:

1. *A água faz parte do patrimônio do planeta;*
2. *A água é a seiva do nosso planeta;*
3. *Os recursos naturais de transformação da água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados;*
4. *O equilíbrio e o futuro de nosso planeta dependem da preservação da água e de seus ciclos;*
5. *A água não é somente herança de nossos predecessores; ela é, sobretudo, um empréstimo aos nossos sucessores;*
6. *A água não é uma doação gratuita da natureza; ela tem um valor econômico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear em qualquer região do mundo;*
7. *A água não deve ser desperdiçada nem poluída, nem envenenada;*
8. *A utilização da água implica respeito à lei;*
9. *A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos de sua proteção e as necessidades de ordem econômica, sanitária e social;*
10. *O planejamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a Terra.*



Como toda a população necessita da água para a sua sobrevivência, em julho de 2010, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou, através da Resolução A/RES/64/292, que a **água limpa e segura e o saneamento básico são direitos humanos**. Sendo assim, a água de qualidade e o saneamento básico

passaram a ser um direito garantido por lei.

O uso racional e sua preservação são fundamentais para garantir qualidade de vida para a nossa geração e para as futuras. **Faça uso consciente da água!**

<http://www.brasilecola.com/datas-comemorativas/dia-nacional-da-agua.htm>

Colaboração Lucimara CCA Construindo um Sonho

A importância da Nutrição para você



Infância

Até os 6 meses de idade, é indiscutível a importância do aleitamento materno exclusivo pois fornece todos os nutrientes importantes para o bebê, além de anticorpos e outras substâncias fundamentais. Com o passar dos meses e anos, a criança vai conhecendo e experimentando todos os alimentos, sendo essencial que a mãe já comece a incentivar uma alimentação equilibrada à criança.

A infância é a fase inicial onde ocorre a formação e crescimento. A alimentação nessa etapa é essencial para um crescimento e desenvolvimento adequados.

Nesta fase é importante respeitar horários e refeições a serem realizadas. A criança deve comer cereais, verduras, legumes, carnes, leguminosas e frutas. Os pais não devem estimular o consumo de guloseimas e alimentos de baixo valor nutricional. Lembre-se que os filhos são o reflexo dos pais, e isso ocorre também na alimentação.

Adolescência

Na adolescência ter uma dieta balanceada também é fundamental, pois as necessidades nutricionais nessa fase são maiores. É importante tomar cuidado, pois os adolescentes muitas vezes desejam ter um corpo magro e

fazem qualquer coisa para consegui-lo, quase sempre sem orientação de um profissional da saúde, o que pode levar a deficiências nutricionais e transtornos alimentares como bulimia nervosa e anorexia nervosa, por exemplo. Os pais devem estar atentos e procurar sempre a ajuda de um profissional de saúde.

Os adolescentes geralmente comem muitos lanches, sem verduras e ricos em gordura. O consumo de frituras, doces e refrigerantes pode ocorrer em excesso. Estes e outros maus hábitos alimentares são freqüentes nesta fase. Por isso é muito importante estimular uma alimentação saudável diariamente e explicar porque há esta necessidade.

Além de ter uma alimentação equilibrada, com o consumo de todos os grupos alimentares, podemos enfatizar o consumo de cálcio, mineral importante para a formação do esqueleto, o ferro para o desenvolvimento muscular, esquelético e endócrino e o zinco, contribuindo para o crescimento e a maturação sexual do adolescente.

Adultos

A fase adulta é a fase da manutenção, sendo também muito importante ter uma alimentação adequada. Talvez essa seja a fase mais difícil, pois depende dos hábitos alimentares adquiridos, fatores culturais, financeiros, entre outros. Apesar de tudo isso, se deve pesar a importância de uma alimentação saudável tanto para o bom funcionamento orgânico, como prevenção de doenças e melhor saúde quando idoso.

Idoso

Nesta fase, a alimentação além de nutrir, poderá tratar determinadas doenças e proteger o organismo. Devem ser levados em conta alguns fatores, como: estado de saúde físico, mental e emocional, hábitos alimentares anteriores, alterações na capacidade de mastigar, deglutir, digerir e absorver os alimentos, etc. Pode acontecer também uma redução no paladar e do olfato. Conforme a pessoa vai envelhecendo, as suas necessidades de energia vão diminuindo, porém, por outro lado, a necessidade dos nutrientes vai aumentando. Por isso, deve-se priorizar alimentos de alto valor nutricional.

Podemos perceber que muitos idosos deixam de comer alimentos mais consistentes, optando por outros de consistência pastosa, como sopas, chás, torradas, etc. É importante estimular a mastigação e o consumo de uma dieta completa e balanceada. Caso o idoso tenha algum tipo de doença é necessário ter um acompanhamento individual, com aporte nutricional adequado.

Outro ponto a ser ressaltado, é o consumo de água, muitos idosos não sentem sede ou não desejam beber líquidos devido a incontinência urinária, podendo correr riscos relacionados a desidratação e problemas renais.

Se a alimentação for adequada, a saúde estará presente em todas as fases da vida.

Fonte: <http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/a-importancia-da-nutricao-para-saude-2-1-1-456.html>

Colaboração Heitor MSE/MA Espaço, Juventude e Cidadania



Pensamento de Hoje



Adquira bons hábitos, não deixe que o acúmulo de serviços, estresse, e dificuldades do dia a dia impeçam você de se manter ativo. Quando estiver acelerado de mais no trabalho, ou dormindo mal, pensativo de mais, se sentindo estressado, sua saúde será seu guia. Problemas de saúde freqüentemente aparecem, quando estamos cansados e estressados. Para isso, mantenha este termômetro sempre equilibrado.

Não corra do trabalho, mas se possível, faça uma caminhada até ele.

Não se atrase, mas faça uma corrida até o ponto.

Não faça punições a você, através dos alimentos, mas, com moderação, coma aquilo que te de prazer.

Não se desiluda se as circunstancias do dia não forem favoráveis, por que por alguns dias, elas não serão mesmo, para isso, crie mais momentos de descontração.

Não aceite viver uma vida estressante, exercite-se mais e alivie-se. Viaje se puder, converse mais, com que puder. Faça academia, faça uma dieta verde, jogue bola, corra atrás daquilo que te faz feliz. Abrace mais e deixe de lado alguns hábitos que te tornam incapazes de lutar contra seu maior inimigo. VOCÊ MESMO!

Colaboração Heitor MSE/MA Espaço, Juventude e Cidadania

Dia Nacional da Poesia



Você sabia que a poesia nacional tem um dia no calendário dedicado a ela? Pois bem, não por acaso, no **dia 14 de março** comemoramos o **Dia Nacional da Poesia**. Criada para difundir a poesia e a linguagem literária, a data foi escolhida para homenagear um de nossos maiores poetas, Antônio Frederico de Castro Alves, nascido na cidade de Curralinho (hoje Castro Alves), em 14 de março de 1847. Castro Alves foi considerado um dos mais brilhantes poetas românticos, responsável por uma nova concepção de amor na Literatura, além de um notável entusiasmo por grandes causas sociais, como a abolição da escravatura. Depois dele, muitos outros vieram, mas como grande poeta que foi, teve seu nome perpetuado em nossa história, sendo, então, digno de reverências e homenagens.

Nossa Literatura brasileira é profícua, sendo representada magistralmente por grandes poetas que fizeram do ofício da escrita sua profissão de fé. A poesia é uma das expressões artísticas mais populares e, permeada por seu lirismo característico, arrebatou leitores e penetra em diferentes contextos, pois até mesmo diante da mais dura realidade pode nascer um poema (e como eles nos comovem!). Para comemorar a data, selecionamos um belíssimo poema de Castro Alves, que certamente o fará ter vontade de revisitar a poesia também em outros dias, não apenas quando avisar o calendário.



Fonte: <http://www.brasilecola.com/datas-comemorativas/dia-nacional-poesia.htm>



As Duas Flores

São duas flores unidas
São duas rosas nascidas
Talvez do mesmo arrebol,
Vivendo, no mesmo galho,
Da mesma gota de orvalho,
Do mesmo raio de sol.

Unidas, bem como as penas
das duas asas pequenas
De um passarinho do céu...
Como um casal de rolinhas,
Como a tribo de andorinhas
Da tarde no frouxo véu.

Unidas, bem como os prantos,
Que em parêlha descem tantos
Das profundezas do olhar...
Como o suspiro e o desgosto,
Como as covinhas do rosto,
Como as estrelas do mar.

Unidas... Ai quem pudera
Numa eterna primavera
Viver, qual vive esta flor.

Juntar as rosas da vida
Na rama verde e florida,
Na verde rama do amor!

Castro Alves



Dia Mundial da Infância



Quando se está diante de uma criança, é impossível não enxergar nela o futuro de uma família, de uma cidade, de um país. Seja qual for o extrato social a que pertença, a simples existência da criança – inevitavelmente – vai remeter a uma única palavra: esperança.

Justamente por carregarem toda essa “gama de apostas” da sociedade é que dói tanto ver crianças em situação de pobreza, de fome, de desnutrição, sem acesso à saúde e à escolaridade básicas, sem chance de futuro. A sensação é de desesperança, de se estar diante de toda uma nova geração perdida. Toda criança tem direito a ter liberdade, a viver em um ambiente familiar, a pertencer a uma sociedade. Assim como está registrado na Declaração Universal dos Direitos da Criança, todos aqueles que se encontram até os 12 anos devem ser protegidos contra discriminação, exploração, violência e negligência.

Pensando em salvaguardar os direitos dos pequenos, o Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância e a Juventude) oficializou 21 de março como o Dia Mundial da Infância. É uma data que propõe reflexão a respeito das condições sociais, econômicas e educacionais em que vivem crianças do mundo inteiro.

Sobre o autor

Portal Saúde Barbacena

http://www.portalsaudebarbacena.com.br/artigo/21_de_marco_dia_mundial_da_infancia

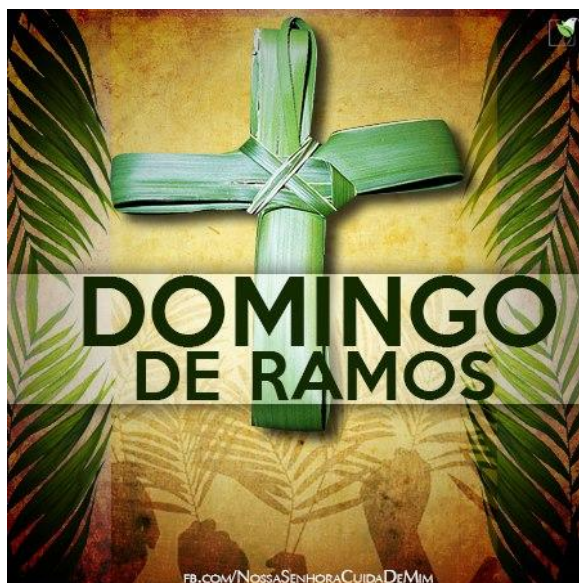
Colaboração Monica CCA Carlos Marighela

Domingo de Ramos



Domingo de Ramos é o dia em que celebramos a "entrada triunfal" de Jesus em Jerusalém, exatamente uma semana antes da sua ressurreição (Mateus 21:1-11). Cerca de 450-500 anos antes, o profeta Zacarias havia profetizado: "Alegra-te muito, ó filha de Sião; exulta, ó filha de Jerusalém: eis aí te vem o teu Rei, justo e salvador, humilde, montado em jumento, num jumentinho, cria de jumenta" (Zacarias 9:9). Mateus 21:7-9 registra o cumprimento dessa profecia: "...trouxeram a jumenta e o jumentinho. Então, puseram em cima deles as suas vestes, e sobre elas Jesus montou. E a maior parte da multidão estendeu as suas vestes pelo caminho, e outros cortavam ramos de árvores, espalhando-os pela estrada. E as multidões, tanto as que o precediam como as que o seguiam, clamavam: Hosana ao Filho de Davi! Bendito o que vem em nome do Senhor! Hosana nas maiores alturas!" Este evento aconteceu no domingo antes da crucificação de Jesus.

Em memória deste evento é que nós celebramos o Domingo de Ramos. Este dia tem esse nome por causa dos ramos de palmeira que foram colocados na estrada enquanto Jesus montava no jumento em Jerusalém. Domingo de Ramos foi o cumprimento das "setenta semanas" do profeta Daniel: "Sabe e entende: desde a



saída da ordem para restaurar e para edificar Jerusalém, até ao Ungido, ao Príncipe, sete semanas e sessenta e duas semanas; as praças e as circunvalações se reedificarão, mas em tempos angustiosos" (Daniel 9:25). João 1:11 nos diz: "Ele Veio para o que era seu, e os seus não o receberam". As mesmas multidões que gritaram "Hosana" agora estavam gritando "Crucifica-o" cinco dias depois (Mateus 27:22-23).

Leia mais: <http://www.gotquestions.org/Portugues/Domingo-de-Ramos.html#ixzz3VQiFvLve>

Colaboração Dailza CCA Padre Moreira

ACONTECEU

NCI Rio Claro - comemorou o Dia Internacional da Mulher em grande estilo, no primeiro momento houve um breve histórico sobre a origem desta data acompanhado de uma bela homenagem às mulheres que fizeram história no Brasil, no mundo e em nossa comunidade, entre elas Rosalina e Dona Geralda além das mulheres que compõem o NCI. No segundo e último momento aconteceu a apresentação da dança com nossas idosas e o 2º concurso miss NCI com desfile e premiação para todas as mulheres.

Agradecemos a colaboração do SASF que compôs o corpo de jurados (Leandro, Luana e Priscila) e também ao senhor Paulo, um dos fundadores deste núcleo, que embora afastado por motivo de saúde nos emocionou com sua visita e uma belíssima homenagem às mulheres.

Parabéns à todas as mulheres!!!!

Equipe NCI Rio Claro





Apresentação de Dança







Jurados Leandro, Priscila e Luana

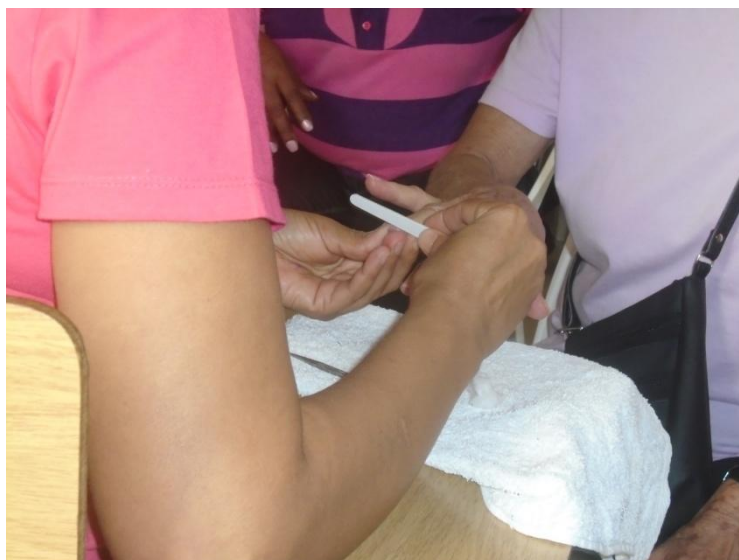


Sr. Paulo



NCI Iguatemi

DIA DA BELEZA em homenagem ao Dia Internacional da Mulher o evento contou com a colaboração voluntária de uma equipe de um salão de beleza, que doaram seu dia para deixar nossas idosas ainda mais lindas. Foi oferecido: escova de cabelo, manicure, maquiagem e sobrancelha as idosas ficaram satisfeitas com o resultado e agradecida pelo evento.









20/03 – Apresentação CRAS Iguatemi



ILPI

Atividades de pintura – Estagiárias de Psicologia



Dia da Mulher e Lembrancinha feita por Rosiane moradora da comunidade, homens confeccionam o painel do Dia da Mulher.



Visita do CCA Padre Moreira



Aniversariantes



Oficina de Ovo de Páscoa



Dia Mundial da Água





O quando da água é economizada!

O detalhe que a garrafa vai fazer é o seguinte: Para você economizar água é básico. A garrafa pet vai fazer o trabalho de preencher um espaço dentro da caixa acoplada que serve da água que vem do cano. Depois de dar a descarga a caixa acoplada vai começar a encher de água, porém com a garrafa dentro todo o espaço que seria preenchido com água agora está preenchido com a garrafa, mas quando você der a descarga essa água que está ou estaria na garrafa não vai ser utilizada e sim preservada.

A cada descarga você vai economizar cerca de um litro ou mais. Não precisa quebrar nada e nem desregular a sua descarga. Basta colocar a garrafa dentro da caixa. E só. Faça o teste e nos diga se funcionou ou não. Veja quanto você vai economizar a cada descarga na sua casa ou no seu comércio. Se fizer os cálculos, é um litro apenas por descarga, mas se você calcular essa economia em uma semana você economizará muito dinheiro e água.

Lembre-se que a água não é de graça.

Fonte: Movimento Sempre Verde - projeto de coleta de água dentro da garrafa pet colocada dentro do vaso sanitário.

ILPI no Uso consciente da Água

Participe!!




Acredite, é simples economizar água ao dar a descarga no seu banheiro. Não sabe como? É fácil. Use uma garrafa pet e mais nada. Com isso você vai economizar centenas de litros de água.



Após introduzir uma garrafa de pet, todo o volume da garrafa que seria preenchido por água agora está preenchido com a água no dentro que está dentro da garrafa, ou seja quanto mais garrafas dentro dela, mais você vai economizar.







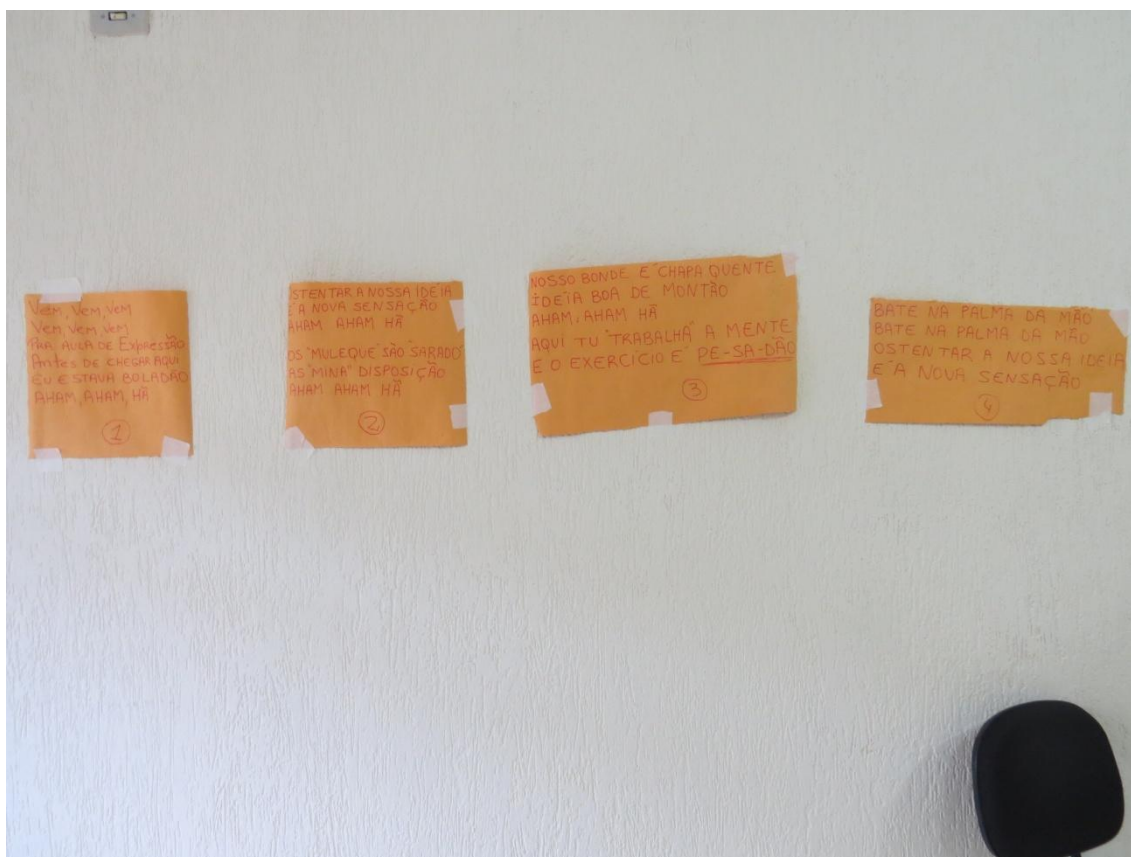

Dia Mundial da
ÁGUA
22 DE MARÇO

MSE Despertar do Amanha

Cinema Shopping Aricanduva



Oficina de Expressão Corporal



CCA Carlos Marighela

Sesc Itaquera









Oficinas com famílias





CCA Construindo um Sonho

Dia da Mulher – Homenagem no bairro, as crianças e adolescentes presentearam as mulheres na rua.





Fechamento Pastoral do Menor Setor Conquista 11/03 – Palestra com José Nildo e Padre Marcelo Matias, participação Irmã Iracema







Sesc Itaquera 20/03







CEI Jardim São Francisco





CEI Pequenos Heróis

Contação de História





MSE MA Arte de Viver

Oficina Grafite



Passeio Chácara





CCA Jardim das Rosas

Festa de Aniversariantes dos Meses de Dezembro/ Janeiro e Fevereiro –
Baile de Carnaval





Festa e homenagens ao Dia da Mulher 06/03/2015





Fechamento Mensal – Formação de Funcionários Setor Vila Formosa

Pastoral – Campanha da Fraternidade 2015 Eu Vim para Servir





Parceria com a SMADS

Passeio a Exposição de Artes do Artista “Abelardo da Hora” – e Oficinas de Esculturas

Caixa Econômica Cultural-





Passeio ao SESC Itaquera – 20 de Março de 2015





Oficina de Teatro



Dicas de Saúde

Febre Chikungunya



Febre Chikungunya é uma doença parecida com a dengue, causada pelo vírus CHIKV, da família Togaviridae. Seu modo de transmissão é pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado e, menos comumente, pelo mosquito *Aedes albopictus*.

Seus sintomas são semelhantes aos da dengue: febre, mal-estar, dores pelo corpo, dor de cabeça, apatia e cansaço. Porém, a grande diferença da febre chikungunya está no seu acometimento das articulações: o vírus avança nas juntas dos pacientes e causa inflamações com fortes dores acompanhadas de inchaço, vermelhidão e calor local.

A febre chikungunya teve seu vírus isolado pela primeira vez em 1950, na Tanzânia. Ela recebeu esse nome pois chikungunya significa “aqueles que se dobram” no dialeto Makonde da Tanzânia, termo este usado para designar aqueles que sofriam com o mal. A doença, apesar de pouco letal, é muito limitante. O paciente tem dificuldade de movimentos e locomoção por causa das articulações inflamadas e doloridas, daí o “andar curvado”.

Os mosquitos transmitiam a doença para africanos abaixo do Saara, mas os surtos não ocorriam até junho de 2004. A partir desse ano, a febre chikungunya teve fortes manifestações no Quênia, e dali se espalhou pelas ilhas do Oceano Índico. Da primavera de 2004 ao verão de 2006, ocorreu um número estimado em 500 mil casos.

A epidemia propagou-se do Oceano Índico à Índia, onde grandes eventos emergiram em 2006. Uma vez introduzido, o CHIKV alastrou-se em 17 dos 28 estados da Índia e infectou mais de 1,39 milhão de pessoas antes do final do ano. O surto da Índia continuou em 2010 com novos casos aparecendo em áreas não envolvidas no início da fase epidêmica.

Os casos também têm sido propagados da Índia para as Ilhas de Andaman e Nicobar, Sri Lanka, Ilhas Maldivas, Singapura, Malásia, Indonésia e numerosos outros países por meio de viajantes infectados. A preocupação com a propagação do CHIKV atingiu um pico em 2007, quando o vírus foi encontrado no norte da Itália após ser introduzido por um viajante com o vírus advindo da Índia.

As taxas de ataque em comunidades afetadas em recentes epidemias variam de 38% a 63% e, embora em níveis reduzidos, muitos casos destes países continuam sendo relatados. Em 2010, o vírus continua a causar doença em países como Índia, Indonésia, Myanmar, Tailândia, Maldivas e reapareceu na Ilha Réunion.

Casos importados também foram identificados no ano de 2010 em Taiwan, França, Estados Unidos e Brasil, trazidos por viajantes advindos, respectivamente, da Indonésia, da Ilha Réunion, da Índia e do sudoeste asiático.

Atualmente, o vírus CHIKV foi identificado em ilhas do Caribe e Guiana Francesa, país latino-americano que faz fronteira com o estado do Amapá. Isso quer dizer que a febre chikungunya está migrando e pode chegar ao Brasil, onde os mosquitos *Aedes aegypti* e o *Aedes albopictus* têm todas as condições de espalhar esse novo vírus.

Sintomas de Febre Chikungunya

O período de incubação da febre chikungunya varia de dois a 12 dias. Muitas pessoas infectadas com CHIKV não apresentarão sintomas. O quadro clínico é muito semelhante ao da dengue, e os sintomas de febre chikungunya são:

- Febre
- Dor nas articulações
- Dor nas costas
- Dor de cabeça.

Outros sintomas incluem:

- Erupções cutâneas
- Fadiga
- Náuseas
- Vômitos
- Mialgias.

Os sintomas comuns de chikungunya são graves e muitas vezes debilitantes, sendo as mãos e pés mais afetados. No entanto, pernas e costas inferiores frequentemente podem estar envolvidas.

<http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/febre-chikungunya>

Colaboração Lucimara CCA Construindo um Sonho

Culinária

A saúde começa pela nossa nutrição, e nada melhor do que uma alimentação equilibrada para garantir uma vida melhor e mais saudável... Aqui vão algumas dicas de encher os olhos e dar água na boca!

Bolo Integral de Banana

Tempo de preparo: 01h.

Rendimento: 12 porções.

- 4 ovos inteiros
- 6 bananas caturra cortadas em rodellas
- 1/2 xícara de chá de óleo de canola
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de aveia
- 2 xícaras de chá, não muito cheias, de açúcar mascavo.
- canela para salpicar
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha.
2. Coloque as rodellas de banana sobre essa massa e salpique com canela.
3. Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.

Informações Adicionais

A banana caturra é conhecida em algumas regiões por banana nanica.

Hambúrguer Caseiro Light Saudável

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 05 porções.

- 500 g de carne moída magra
- 1/2 cenoura ralada
- 5 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 5 colheres (sopa) de ricota
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- sal e orégano a gosto



MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes
2. Faça bolinhas e molde-as como hambúrgueres
3. Coloque para assar no grill ou assadeira por aproximadamente 15 minutos.

Tabule Tropical

Tempo de preparo:

Rendimento: 04 porções.

- 1 xícara de trigo para quibe
- 2 tomates picados
- 1 pepino grande picado em cubos
- cebolinha verde e salsinha a gosto
- hortelã fresca a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- suco de 1 limão
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto



MODO DE PREPARO

1. Deixe o trigo de molho por 1 hora
2. Depois escorra toda água e coloque em uma tigela
3. Junte os tomates, o pepino, a cebolinha, a salsinha, a manga, a hortelã
4. Tempere com azeite, sal, limão e pimenta.

Colaboração Vilma MSE Don Luciano



Aniversariantes do Mês

Março



REFLEXÃO



Não exija dos outros o que eles não podem lhe dar, mas cobre de cada um a sua responsabilidade.

Não deixe de usufruir o prazer, mas que não faça mal a ninguém.

Não pegue mais do que você precisa, mas lute pelos seus direitos.

Não olhe as pessoas só com os seus olhos,
mas olhe-se também com os olhos delas.

Não fique ensinando sempre, você pode aprender muito mais.

Não desanime perante o fracasso, supere-se o transformando em aprendizado.

Não se aproveite de quem se esforça tanto,
ele pode estar fazendo o que você deixou de fazer.

Não estrague um programa diferente com seu mau humor,
descubra a alegria da novidade.

Não deixe a vida se esvair pela torneira, pode faltar aos outros...

O amor pode absorver muitos sofrimentos,
menos a falta de respeito a si mesmo!

Se você quer o melhor das pessoas, dê o máximo de si,
já que a vida lhe deu tanto.
Enfim, agradeça sempre, pois a gratidão abre as portas do coração.



Içami Tiba

Colaboração Verônica MSE/MA Arte de Viver