

# ^ Informativo ÊXODO

★ ★ Um Informativo a Serviço das Comunidades ★ ★

★ ★ ★ ★ Paróquia São Silvestre ★ Arquidiocese de Mariana ★ ★ ★ ★



VIÇOSA/MG

Julho DE 2021

ANO XXV

NÚMERO 307

## Festa de 27 anos da Paróquia



Com São Silvestre, viver a fé, em família, sustentados pela palavra e firmes na caridade.

Veja programação completa na pag. 2

## Primeira Eucaristia



Comunidade da Violeira  
10 de julho - 16h

Comunidade de João Brás  
20 de julho - 19h30

Com muita alegria, no mês de fevereiro, acolhemos o então Seminarista Bruno para seu estágio pastoral em nossa Paróquia, cuja ordenação diaconal aconteceu no dia 29 de maio, em Mariana.



Alegria maior é saber que Bruno permanecerá em nossa Paróquia, agora para exercer seu diaconato.

A comunidade paroquial deseja que sua permanência aqui em nosso meio traga bons frutos na sua caminhada rumo ao sacerdócio.

## Palavra do Pároco



*"Com São Silvestre, viver a fé, em família, sustentados pela Palavra e firmes na caridade"*

Já estamos no mês de julho. Este mês é muito especial para a nossa comunidade eclesial, pois celebramos a festa de nossa paróquia, fazendo memória à data de sua fundação. *"Com São Silvestre, viver a fé, em família, sustentados pela Palavra e firmes na caridade"*, este é o tema escolhido para nossa festa. Em decorrência da pandemia vamos celebrar nossas festividades, porém, respeitando as orientações dos profissionais da saúde e o decreto de nossa Arquidiocese. É uma oportunidade de revalorizarmos outros momentos de oração, sobretudo em torno da Palavra de Deus e da oração à mesa. É um tempo de retomarmos a vida de fé em pequenos grupos, sobretudo, em nossas famílias, tornando-as "igrejas domésticas", como acontecia nas primeiras comunidades cristãs.

A pandemia tem possibilitado à Igreja formar autênticos discípulos missionários. Para formar discípulos missionários, é urgente aproximar mais as pessoas e as comunidades da leitura orante da Palavra de Deus. Não basta ler ou estudar a Sagrada Escritura, pois a "inteligência das Escrituras exige, ainda mais do que o estudo, a intimidade com Cristo e a oração" (Verbum Domini, n.86). Além disso, é indispensável uma leitura orante comunitária, que evite "o risco de uma abordagem individualista, tendo presente que a Palavra de Deus nos é dada precisamente para construir comunhão, para nos unir na Verdade no nosso caminho para Deus. Sendo uma Palavra que se dirige a cada um pessoalmente, é também uma Palavra que constrói comunidade, que constrói a Igreja. Por isso, o texto sagrado deve ser abordado na comunhão eclesial" (VD, n.86). Neste sentido, vale destacar o bellissimo trabalho realizado pela nossa Arquidiocese através dos grupos de reflexão.

O papa Francisco tem enfatizado a importância da leitura da Palavra de Deus em família. O contato intensivo, vivencial e orante com a Palavra de Deus confere à reunião em "família" um caráter de formação discipular. O

importante é o encontro com a Palavra que muda a vida e dá sentido ao ser e agir de quem é cristão (ã). O Evangelho passa a ser o critério decisivo para o discernimento em vista da vivência cristã. Enquanto redigia este texto, lembrei-me das palavras sábias de Irmã Carminha, Salesiana: *"Quanto mais eu conheço Jesus Cristo, mais eu me apaixono por ele"*.

Na fé cristã, a espiritualidade está centrada na capacidade de amar a Deus e ao próximo. "Se alguém disser: "Amo a Deus", mas odeia o seu irmão, é um mentiroso: pois quem não ama seu irmão, a quem vê, a Deus, a quem não vê, não poderá amar" (1 Jo 4, 20). Rezar e servir são realidades indispensáveis para o discípulo de Jesus Cristo.

Sem oração não existe vida cristã autêntica. Sem caridade, a oração não pode ser considerada cristã. Quando se contempla Deus, educa-se o olhar para ver as necessidades do outro. Um padre de nossa Arquidiocese, a quem admiro muito, diz com frequência: *"Devemos ser devotos de São Raimundo, um olho no céu e outro no mundo"*. Somente contemplando o mundo com os olhos de Deus, é possível perceber e acolher o grito que brota das várias faces da pobreza.

É dever sagrado ajudar os que mais sofrem as consequências da pandemia através da caridade, expressão concreta de nossa fé. Lembremo-nos sempre que as mesmas mãos que elevamos aos céus são as que devem estender-se aos irmãos que precisam de nós. Deus nos livre do vírus da indiferença que nos impede de enxergar os sofrimentos dos irmãos e irmãs que se encontram à nossa volta. Que em nosso cotidiano possamos viver a súplica que fazemos ao Pai na liturgia: *"Dai-nos olhos para ver as necessidades e os sofrimentos dos nossos irmãos e irmãs; inspirai-nos palavras e ações para confortar os desanimados e oprimidos; fazei que, a exemplo de Cristo, e seguindo o seu mandamento, nos empenhemos lealmente no serviço a eles"* (Oração Eucarística VI-D: Jesus que passa fazendo o bem).

Possamos *"Com São Silvestre, viver a fé, em família, sustentados pela Palavra e firmes na caridade"*.

Pe. José Afonso de Lemos - Pároco

## Comemorações do Mês de Julho de 2021

Dia	Comemoração
01	Dia da vacina BCG.
03	Dia de São Tomé (Apóstolo).
08	Dia do Panificador
14	Dia da Liberdade de Pensamento.
15	Dia dos Homens.
17	Dia de Proteção às Florestas.
18	Dia Nacional do Trovador.
19	Dia da Caridade.
20	Dia do Amigo e Internacional da Amizade.
22	Dia do Trabalhador Doméstico.
25	Dia de São Cristóvão. Dia do Motorista.
26	Dia dos Avós.
28	Dia do Agricultor.
30	Dia de São Pedro Crisólogo.
31	Dia da Campanha do Quilo.

**Observação:** Enquanto durar a Pandemia do Coronavírus, não teremos atendimento presencial. O atendimento na Secretaria se dará das seguintes formas:

**Tel.:** (31) 3892-6597 / 99581-6053

**Facebook:** Paróquia São Silvestre

**E-mail:**

paroquiasaosilvestre@yahoo.com.br

Expediente Êxodo

O ÊXODO é um informativo mensal fundado na Paróquia São Silvestre - Viçosa/MG, em dezembro de 1995, com tiragem de 3.000 exemplares e **distribuição gratuita.**

### Redação e Composição

Pe. José Afonso Lemos, Pe. Claret, Vicente e Carmelita, Motinha e Gininha, Paulinho e Deise, Carlinhos, Jaqueline e Rafael, Ademar e Marcinha, Eliana e Nilson Duarte, Paula Gomide

### Diagramação

Paulinho (Santa Clara)

### Fotolito e Impressão

Folha Artes Gráficas Eireli

☎ 3891-2159

☒ Paróquia São Silvestre  
Pç. São Silvestre, 05 - Silvestre - CEP.  
36570-000 - Viçosa/MG

☎ (31) 3892-6597

Email: paroquiasaosilvestre@yahoo.com.br

\*As matérias assinadas são de exclusiva responsabilidade de seus autores.

*"Com São Silvestre, viver a fé em família, sustentados pela palavra e firmes na caridade"*

**09 de julho - 6ª Feira - 1º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem de São Silvestre pela comunidade São José do Triunfo.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia da Comunidade de São José do Triunfo).

**Gesto Concreto:** Doação de Alimentos.

**10 de julho - Sábado - 2º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem de São Silvestre pela comunidade Cachoeirinha e Cascalho.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Cachoeirinha e Cascalho).

**Gesto Concreto:** Doação de Material de Limpeza e Higiene Pessoal.

**11 de julho - Domingo - 3º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem de São Silvestre pela comunidade Novo Silvestre.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Novo Silvestre).

**Gesto Concreto:** Doação de Fraldas descartáveis e cobertores.

**12 de julho - 2ª Feira - 4º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem de São Silvestre pelas comunidades Violeira e Paula.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Violeira e Paula).

**Gesto Concreto:** Doação de Alimentos.

**13 de julho - 3ª Feira - 5º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem de São Silvestre pelas comunidades de Zig-Zag e Estação Velha.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Zig-Zag e Estação Velha).

**Gesto Concreto:** Doação de Material de Limpeza e Higiene Pessoal.

**14 de julho - 4ª Feira - 6º Dia da Novena**

**16h** - Circulação da imagem de São Silvestre pelas comunidades Santa Tereza e Córrego Fundo.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Setor: Santa Tereza e Córrego Fundo).

**Gesto Concreto:** Doação de Fraldas descartáveis e cobertores.

**15 de julho - 5ª Feira - 7º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem do padroeiro paroquial São Silvestre pela comunidade João Brás e Macena.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Setor: João Brás e Macena).

**Gesto Concreto:** Doação de Alimentos.

**16 de julho - 6ª Feira - 8º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem do padroeiro paroquial São Silvestre pela comunidade Silêncio e Buieí.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Silêncio e Buieí).

**Gesto Concreto:** Doação de Material de Limpeza e Higiene Pessoal.

**17 de julho - Sábado - 9º Dia da Novena**

**17h** - Circulação da imagem de São Silvestre pela comunidade Silvestre.

**19h30** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Silvestre).

**Gesto Concreto:** Doação de Alimentos.

Após a missa, haverá live junina com os jovens.

**Dia Festivo - 18 de julho - Domingo**

**17h** - Santa Missa (Equipe de Liturgia: Paroquial).

**Gesto Concreto:** Doação de fraldas descartáveis e cobertores.

Após a missa, assista a Roda de Conversa com os casais.

> *Em todos os dias a Acolhida ficará por conta da comunidade de Silvestre.*

> *Todos os dias haverá Apresentação Cultural.*

> *Todas as celebrações serão transmitidas pelas redes sociais da Paróquia.*

> *Procure o coordenador de sua comunidade para o agendamento presencial.*

## Loja da Gininha

- ✓ Material de construção em geral
- ✓ Brinquedos
- ✓ Bijuterias
- ✓ Material Escolar
- ✓ Perfumaria
- ✓ Cama, mesa e banho

Artigos  
de R\$ 1,99

Rua Buenos Aires, 253 - Novo Silvestre  
3891-0133

**DROGARIA SÃO SILVESTRE**  
A Farmácia do Julinho



MEDICAMENTOS  
E PERFUMARIA  
ENTREGA EM DOMICÍLIO  
**3891-2399**

R: Juquinha Moreira, 259 - Silvestre - Viçosa - MG



**Lojas Mega**  
MÓVEIS E ELETRÔ  
Mundial Shopping Center  
Calçada, 34 | 01 - Viçosa - MG | 3891-3488  
[www.lojasmegaviçosa.com.br](http://www.lojasmegaviçosa.com.br)



## Atividades do Mês de Julho

### SILVESTRE

01, 08, 15, 22 e 29/07 - 5ª FEIRA - 9H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

02/07 - 6ª FEIRA 7H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

03, 24 e 31/07 - SÁBADO - 19H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

04 e 25/07 - DOMINGO - 9H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

11/07 - DOMINGO - 11H - BATIZADOS.

### SÃO JOSÉ DO TRIUNFO

02/07 - 6ª FEIRA - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

04/07 - DOMINGO - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

07, 21 e 28/07 - 4ª FEIRA - 19H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

11 e 25/07 - DOMINGO - 7H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

18/07 - DOMINGO - 9H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

25/07 - DOMINGO - 11H - BATIZADOS.

### CACHOEIRINHA

04/07 - Domingo - 11h - Batizados.  
04 e 11/07 - Domingo - 17h - Celebração Eucarística.

25/07 - DOMINGO - 15H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### VIOLEIRA

03 e 31/07 - SÁBADO - 18H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

10/07 - SÁB - 18H - CEL. DA PALAVRA.

24/07 - SÁB - 18H30 - 1ª EUCARISTIA.

### JOÃO BRÁS

03 e 31/07 - SÁBADO - CELEBRAÇÃO DA PALAVRA.

10 e 24/07 - SÁBADO - 18H -

CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

18/07 - DOMINGO - 11H - BATIZADOS.

20/07 - 19H30 - PRIMEIRA EUCARISTIA.

### NOVO SILVESTRE

11/07 - DOMINGO - 9H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

25/07 - DOMINGO - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### MACENA

04/07 - DOMINGO - 7H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### BUIEÍÉ

04, 11 e 25/07 - DOMINGO - 9H - CELEBRAÇÃO DA PALAVRA.

18/07 - DOMINGO - 7H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### SILÊNCIO

06/07 - 3ª FEIRA - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### CÓRREGO FUNDO

06/07 - 3ª FEIRA - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### CASCALHO

11/07 - DOMINGO - 15H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### SANTA TEREZA

20/07 - 3ª FEIRA - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### ESTAÇÃO VELHA

23/07 - 6ª FEIRA - 19H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### ZIG-ZAG

23/07 - 6ª FEIRA - 19H30 - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.

### PAULA

25/06 - DOMINGO - 17H - CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA.



## Receberam o Sacramento do Matrimônio

### Proclamas

Vinicius Lima Teixeira

e

Lorena Lessa Mendes

Ele, filho de José da Costa Teixeira e Maria das Graças Lima Teixeira, residentes em São José do Triunfo. Ela, filha de Sebastião Mendes da Silva Filho e Penha Silva Lessa Mendes, residentes em São José do Triunfo.

*Observação: Caso alguém tenha conhecimento de algum impedimento legal, é sua obrigação comunicá-lo ao pároco.*

Reunião do CCP da Violeira com a jovem Priscila, da comunidade Presbiteriana, e o Pe. José Afonso, no dia 11 de julho, para a criação, em conjunto, de um espaço de lazer para as crianças e/ou uma horta comunitária em um terreno de propriedade da Igreja Presbiteriana localizado na comunidade. A produção da horta seria para enriquecer cestas básicas que já são distribuídas tanto pela Paróquia, como pela Igreja Presbiteriana. E a ideia é envolver as duas comunidades para, juntas, desenvolverem o projeto.



### COMUNICADO:

Atenção aos novos horários das transmissões:

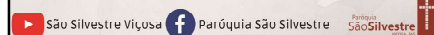
#### Grupo de Reflexão:

- Quinta-feira às 18h

#### Santa Missa:

- Quinta-feira e Sábado às 19h30  
- Domingo às 9h

Participe conosco!



**Em tempos de pandemia, contribuir com o dízimo é também um ato de solidariedade!**

## Comunicado aos paroquianos

Devido à limitação quanto ao número de fieis em cada igreja, comunicamos que aqueles que desejarem assistir a missa presencialmente, deverão agendar sua participação com o(a) Coordenador(a) de sua comunidade. Somente na comunidade de Silvestre, o agendamento será feito na Secretaria Paroquial.

Mesmo com a reabertura de todas as igrejas da Paróquia, continuaremos com as transmissões das celebrações através dos canais do Youtube e Facebook da Paróquia, nos dias e horários conforme banner ao lado.

O atendimento na Secretaria Paroquial se dará, preferencialmente, através dos telefones e do e-mail abaixo:

(31) 3892-6597 / 99581-6053 E-mail: [paroquiasaosilvestre@yahoo.com.br](mailto:paroquiasaosilvestre@yahoo.com.br)

**Mundi Center**  
fashion • sports • shoes

CALÇADINHO • PH ROLFS • SHOPPING CALÇADÃO

**RENATA SOARES**  
ARQUITETURA

PROJETOS DE ARQUITETURA (OBRAS NOVAS E REFORMAS)  
PROJETOS DE INTERIORES

CONTATO: (31) 98841-3444

**VOLKSWILLE**  
MECÂNICA ESPECIALIZADA EM VOLKSWAGEN

Audi

(31) 3892-6410  
(31) 9965-0209

DIREÇÃO: Antônio Fernandes Souza (Argolinha)  
AV. MARIA DE PAULA SANTANA, 2470 - Viçosa - MG

## Liturgia do Mês de Julho de 2021

**Dia 4 - Solenidade de São Pedro e São Paulo**  
- Vermelho -

**Leituras:**

Atos 12, 1-11  
Salmo: 33  
EZEQUIEL 2, 2-5

**Evangelho:** Mateus 16, 13-19



**Sentido Litúrgico:** São Pedro é o apóstolo que Jesus Cristo escolheu e como primeiro papa da Igreja. A ele Jesus disse: "Tu és Pedro e sobre esta pedra fundarei a minha Igreja". São Paulo é o maior missionário de todos os tempos, o "Apóstolo dos Gentios", ele foi arrebatado por Jesus Cristo para anunciar a palavra de Deus, diante dos povos. Que a exemplo de São Pedro e São Paulo possamos dizer com palavras e com a vida o quanto amamos a Deus.

**Sugestões:**

Preparar um ambiente de oração festivo e acolhedor usando flores e/ou objetos que represente a missão e Pedro e Paulo, suas imagens, chaves, pedra...; Hoje celebramos o dia do Papa. Colocar um quadro do Papa Francisco em destaque e lembrar de rezar por ele nas intenções.

**Dia 11 - XV Domingo do Tempo Comum**  
- Verde -

**Leituras:**

Amós 7, 12-15  
Salmo: 84  
2Corintios 12, 7-10

**Evangelho:** Marcos 6, 1-6

**Sentido Litúrgico:** A liturgia deste domingo chama-nos a contemplar a pessoa de Jesus e recorda-nos que Deus atua no mundo através dos homens e mulheres que Ele chama e envia como testemunhas do seu projeto de salvação. Os chamados a ser "missionários e enviados" devem ter como grande prioridade a fidelidade ao projeto de Deus e não à defesa dos seus próprios interesses ou privilégios.

**Sugestões:**

A oração dos fiéis poderia ser lida por uma pessoa que represente a pastoral evangelizadora da comunidade, ou por um catequista;

Valorizar os catequistas da comunidade, que são missionários e evangelizadores de nossas crianças, adolescentes e jovens.

**Dia 18 - XVI Domingo do Tempo Comum**

- Verde -

**Leituras:**

Jeremias 23, 1-6  
Salmo 22  
Efésios 2, 13-18

**Evangelho:** Marcos 6, 30-34

**Sentido Litúrgico:** "Jesus viu uma grande multidão e teve compaixão". Esse amor e essa solicitude traduzem-se, naturalmente, na oferta de vida nova e plena que Deus faz a todos os homens. O Bom Pastor sustenta a nossa vida porque somos o povo que ele cuida e tanto ama.

**Sugestões:**

Procissão de entrada como de costume. No espaço litúrgico, colocar símbolos de pastoreio com cajados;

Acolher de modo bem fraterno e alegre as pessoas presentes. Que todas experimentem a certeza e a satisfação de que são "rebanho de Cristo, o Bom Pastor".

**Dia 25 - XVII Domingo do Tempo Comum**

- Verde -

**Leituras:**

2Reis 4, 42-44  
Salmo: 144  
Efésios 4, 1-6

**Evangelho:** João 6, 1-15



**Sentido litúrgico:** A liturgia deste domingo nos revela a preocupação de Deus em saciar a "fome" de vida dos homens. De forma especial, as leituras domingo dizem-nos que Deus conta conosco para repartir o seu "pão" com todos aqueles que têm "fome" de amor, de liberdade, de justiça, de paz, de esperança.

**Sugestões:**

Preparar o espaço da celebração bem festivo mas os enfeites não podem ofuscar as duas mesas principais: O Ambão e o Altar;

A equipe de celebração juntos com pastoral familiar pode preparar um painel de fotos que lembrem o dia dos avós, dos agricultores e motoristas, comemorações da semana.

### Que fazer diante do altar: genuflexão ou inclinação?

O IGMR (Instrução Geral do Missal Romano) nº 122 diz:

"Ao chegarem ao altar, o sacerdote e os ministros fazem uma inclinação profunda" (vênia)...**ao altar.**

> Havendo, porém, o Tabernáculo com o Santíssimo (Sacrário) se ao centro, no fundo do presbitério, faz a **genuflexão ao Senhor**, presente no Sacrário;

> Assim também todo fiel, mesmo que não esteja participando no momento de uma Missa, ao passar à frente do altar deve fazer reverência profunda, isto é, inclinar-se com todo o dorso; havendo o Sacrário, deve fazer genuflexão.

Nº 274 - A genuflexão, dobrando-se o joelho direito até ao solo, significa adoração;

Nº 275 - A inclinação (vênia) significa a reverência e a honra que se presta às próprias pessoas ou aos seus símbolos.

> A inclinação de cabeça faz-se ao nomear as três Pessoas divinas conjuntamente, ao nome de Jesus, da Virgem Santa Maria e do Santo em cuja honra é celebrada a Missa;

> A inclinação do corpo, ou inclinação profunda, faz-se ao altar;

> Também o diácono faz inclinação profunda ao pedir a bênção, antes da proclamação do Evangelho;

> Fazer o sinal da cruz ao passar à frente do altar e fazer inclinação de cabeça. Está errado!;

> Na Missa, o sacerdote celebrante faz três genuflexões: após a ostensão da hóstia, após a ostensão do cálice e antes da Comunhão;

> O diácono, os ministros e leitores genuflectem quando chegam ao altar, ou quando se afastam dele, não porém, durante a própria celebração da Missa ou celebração da palavra.

> Os ministros que levam a cruz processional ou os círios, em vez de genuflectirem fazem uma inclinação de cabeça.

Colaboração: Márcia Soares (Comunidade de Buieí)

**Esquadrias e Vitrificação**  
**Triunfo**

Matriz: Rod. Oraida Mendes de Castro  
☎ 3891-2614  
Filial: Rua Dr. Milton Bandeira, 225 - Lj. 01  
☎ 38919655

**POSTO TIP TOP**

Av. Maria de Paula Santana, 2880  
Bairro João Brás - Viçosa/MG  
(31) 3892-5686  
(31) 3892-9544 (Pista)

**MUNDIAL**  
CALÇADOS

Calçadão, 23 e 95 Loja 01 - Viçosa MG - 3891 3888  
Toda loja em até 6X no cartão



## Aconteceu nas comunidades

Nossas atividades continuam acontecendo, algumas de modo virtual e outras de modo presencial. No mês de junho aconteceram várias, como Corpus Christi, dia 3 de junho, em Silvestre, Cachoeirinha e São José do Triunfo; Primeira Eucaristia em Silvestre nos dias 5 e 15 de junho, e na comunidade da Paula no dia 19 de junho; Celebração do matrimônio do casal José Bartolomeu e Geralda, presidida pelo Diácono Bruno, no dia 12 de junho; Crisma nos dias 19 e 29 de junho; Primeira missa do Pe. Leonardo em nossa paróquia no dia 29 de junho; Coroação em homenagem ao Sagrado Coração de Jesus na comunidade de Novo Silvestre.



**MERCADO**  
**MASS**  
**SÃO SILVESTRE**  
Avenida Cel. Aristides Bittencourt,  
☎ 3892-6474

**MAQTOTAL**  
OFICINA ESPECIALIZADA CHEVROLET  
  
  
(31) 3891-8855  
(31) 97104-0926  
Toninho  
(31) 99965-1443  
R. Olinda Martins D Antonino, 186 - Liberdade - Viçosa-MG - 36576-264

  
**BETO CAR**  
MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA  
(31) 98444-9060 / (31) 97180-1231  
✉ betocar.vicos@gmail.com  
Rua Tiradentes, 120 - João Braz - Viçosa-MG



## Dia Mundial dos Avós e dos Idosos

O Dia dos Avós é comemorado anualmente em 26 de julho, Dia de São Joaquim e Santa Ana, pais da Virgem Maria e, portanto, os avós de Jesus, considerados pela Igreja Católica os padroeiros de todos os avós. A data recorda a canonização de ambos os santos em 1584 pelo Papa Gregório VII.

No dia 31 de janeiro de 2021, o papa Francisco anunciou que será realizado a partir deste ano, no quarto domingo de julho, próximo à festa dos santos Joaquim e Ana, o "Dia Mundial dos Idosos", para recordar e celebrar o dom da velhice e daqueles que, antes de nós, e para nós, guardam e transmitem a vida e a fé. A nossa memória, as raízes dos povos, a ligação entre gerações, um tesouro a ser preservado. Isto é o que os idosos e os avós são para nós e, segundo o papa, um verdadeiro "presente" cuja riqueza muitas vezes esquecemos.

O ponto de partida do Pontífice é a festa da Apresentação de Jesus no Templo, em 2 de fevereiro, quando dois idosos, Simeão e Ana, "iluminados pelo Espírito Santo, reconheceram Jesus como o Messias". E esta é a primeira grandeza daqueles que nos precederam no caminho da vida: "O Espírito Santo ainda desperta pensamentos e palavras de sabedoria nos idosos: sua voz é preciosa porque canta os louvores de Deus e conserva as raízes dos povos. Eles nos lembram que a velhice é um presente e que os avós são o elo entre as diferentes gerações para transmitir aos jovens a experiência da vida e da fé".

Devido a pandemia que primeiro os colocou em risco e sacrificou tantos, os idosos muitas vezes permanecem sozinhos e longe de suas famílias e, ao invés disso, devem ser preservados como uma memória a ser transmitida. Daí a decisão do Papa: "Os avós, tantas vezes são esquecidos e nós esquecemos esta riqueza de conservar as raízes e transmitir. É por esta razão decidi instituir o Dia Mundial dos Avós e dos Idosos, que será celebrado em toda a Igreja, todos os anos, no quarto domingo de julho, próximo à festa dos Santos Joaquim e Ana, os avós de Jesus".

O vínculo entre os idosos e os jovens deve ser estreito e o diálogo constante. O Papa tem reiterado isto muitas vezes até mesmo dizendo que sonha com "um mundo que viva precisamente do abraço deles". Foi o que retornou a enfatizar nesta ocasião especial: "É importante que os avós se encontrem com os netos e que os netos se encontrem com os avós, porque - como diz o profeta Joel - os avós diante dos netos sonharão, terão a ilusão e os jovens, tomando força dos avós, seguirão adiante, profetizarão".

Colaboração: Nilson Alves Duarte

Fonte: Os santos de cada dia, Vatican News

## Dicas de Saúde

### Disbiose intestinal : Será que você sofre desse mal oculto?

Disbiose intestinal é quando ocorre um aumento das bactérias patogênicas, que fazem mal, e a diminuição das bactérias boas.

Cuidar do intestino é fundamental para a saúde do corpo como um todo, e é importante que você também saiba que os distúrbios intestinais estão mais presentes na vida da população em geral do que muitos pensam.

Você sabia que cerca de 95% da população sofre com a disbiose intestinal, só que em graus diferentes? Os principais fatores que agridem o intestino são: o consumo de alimentos industrializados, carboidratos refinados (farinha branca), excesso de açúcar, o uso frequente de antibióticos e medicamentos, baixo consumo de frutas e verduras, estresse crônico, insônia, uso de adoçantes, cigarro, bebida alcoólica.

Quando o intestino se encontra neste estado de desequilíbrio da sua microbiota, diversas outras manifestações podem ocorrer no corpo, como, por exemplo:

- > Dificuldade em digerir alimentos, má absorção de vitaminas e minerais;
- > Intestino preso ou diarreia, produção excessiva de gases;
- > Distensão abdominal principalmente no final do dia;
- > Má digestão, refluxo, azia, dor de cabeça, fraqueza, cansaço;
- > Queda de cabelo, unhas fracas, rosácea;
- > Sensação de esvaziamento incompleto após a evacuação;
- > Estar constantemente inchado, mau hálito, passar mal depois que come, se sentir todo dia cansado.

É mais comum do que pensam e

muitas pessoas vem apresentando esses sintomas, seja de forma leve ou mais intensos. Você apresenta alguns desses sintomas? Já parou para pensar que todos eles estão ligados a um intestino desequilibrado?

Para regular o intestino e manter a microbiota intestinal equilibrada e evitar este mal, é importante:

- 1- Ter uma alimentação saudável e equilibrada, através do aumento de consumo de frutas, verduras e legumes;
- 2- beber pelo menos 2 litros de água por dia;
- 3- praticar atividade física regularmente;
- 4- Consumir probióticos como: chucrute, kefir, kombucha;
- 5- Aumentar o consumo de fibras como: chia, linhaça, psyllium;
- 6- Diminuir o consumo de industrializados, doces, embutidos, bebida alcoólica, carne vermelha, churrasco...;
- 7- Melhorar a qualidade do sono e diminuir o estresse.

E o mais importante: em caso de dúvida, procure o médico ou o(a) nutricionista.

Colaboração: Vanessa Fialho Lopes - Nutricionista formada pela Universidade Federal de Viçosa

Pós graduada em Nutrição Oncológica  
Graduada em Nutrição Clínica  
Funcional Atento focado em Modulação Intestinal e Emagrecimento.  
Contato: (41) 99682-5887



## Ajude quem precisa nesta pandemia,

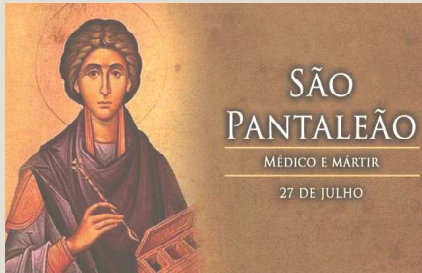


Doe agasalhos e material de higiene pessoal para as famílias carentes.

Aceitamos doações de alimentos também!

Ponto de arrecadação: Matriz de São Silvestre - Tel: 3892-6597  
Praça de São Silvestre, s/n - Silvestre, Viçosa - MG, 36570-000

## Santo(a) do Mês

SÃO  
PANTALEÃOMÉDICO E MÁRTIR  
27 DE JULHO

O santo viveu no século III e IV da era cristã, durante um período de intensa perseguição aos cristãos, que não podiam professar a própria fé, pois o que predominava naquela época era o culto aos deuses pagãos. Pantaleão era filho de Eustóquio, gentio, e de Éubola, cristã. Sua mãe encaminhou-o na fé cristã e, após o falecimento dela, Pantaleão foi aplicado pelo pai aos estudos de retórica, filosofia e medicina.

Durante a perseguição, travou amizade com um sacerdote, Hermolau, exemplo de virtude, que o persuadiu de que Nosso Senhor Jesus Cristo é o autor da vida e o senhor da verdadeira saúde.

Um dia se viu diante de uma criança morta por uma víbora e disse para consigo: "Agora verei se é verdade o que Hermolau me diz". E, segundo isso, diz ao menino: "Em nome de Jesus Cristo, levanta-te; e tu, animal peçonhento, sofre o mal que fizeste". A criança levantou-se e a víbora ficou morta. Em vista disso, Pantaleão converteu-se e recebeu logo o santo Batismo.

Acabou sendo convocado pelo imperador Maximiano como seu médico pessoal, porém as milagrosas curas que, em nome de Jesus Cristo realizava, suscitaram a inveja de outros médicos que o acusaram de cristão perante o imperador e este, por sua vez, o mandou ser amarrado a uma árvore e degolado.

Dessa forma, assumindo a coroa do martírio, São Pantaleão passou desta vida para a vida eterna.

Colaboração:  
Carlos  
Antônio  
Pereira (Novo  
Silvestre)



 **Mercearia**  
Weneçarsa  
São  
Silvestre

**São Silvestre**

**JUM**  
PROPRIETÁRIO

PÃES - LEITE - BISCOITOS  
MERCEARIA EM GERAL

QUALIDADE E BOM PREÇO

R. Juquinha Moreira, nº 160  
Silvestre - Viçosa  
Telefone: 8699-8154



## Paróquia São Silvestre e Juventude: caminhadas entrelaçadas, uma só caminhada e histórias num só caminho!

Neste mês de julho tão especial em que comemoramos 27 anos da nossa Paróquia, iremos lembrar um pouco a caminhada da nossa juventude, que é muito bonita.

Na década de 90 tivemos iniciativas com a formação de pequenos grupos de jovens em algumas comunidades, como no Zig-Zag, Silvestre, Cachoeirinha e São José do Triunfo. Neste período, muito marcante, houve uma gincana na comunidade de Cachoeirinha, com a participação de aproximadamente 50 jovens da nossa Paróquia.

Também foram realizadas as DPJ's (Dia Paroquial da Juventude) no início dos anos 2000, com a participação ativa de nossa juventude. Outra atividade marcante foram os Acampamentos Radicais, realizados em diversas edições (e décadas!) em nossa Paróquia, com muita história registrada.

Então, através dos grupos de jovens, fomos convidados para participar dos DNJ's (Dia Nacional da Juventude), que sempre são realizados no mês de outubro. Participamos também de formações, que sempre envolviam muitos jovens de outras paróquias. No ano de 2006, que foi extremamente significativo, o DNJ que aconteceu em Barbacena, segundo o relato da organização, teve participação de mais de 5 mil jovens, com o tema "Juventude que ousa sonhar constrói um Brasil popular". Neste ano perdemos Dom Luciano meses antes e, naquele dia, vimos que o sonho dele para a juventude não se apagaria.

Em 2016, participamos do Jubileu da Juventude que aconteceu em Mariana. Através do Jubileu, tivemos o apoio do nosso Pároco, Padre José Afonso, da Simônia e do Carlos Alexandre, para nos acompanharem. Logo em seguida, recebemos os seminaristas Fabiano Milione e Willian Coutinho, que hoje são sacerdotes, que apresentaram belas propostas de evangelização, como o Projeto Arquidiocesano de Evangelização (PAE). E desde esta época do Jubileu, com a graça do Espírito Santo, não paramos mais. Foi um momento importante para abrimos os nossos corações, e para praticarmos ações missionárias de irmos ao encontro

dos nossos irmãos.

Atualmente temos quatro grupos de jovens atuando. Realizamos também atividades como a Gincana Vocacional; a Missão Jovem, tão marcante, evangelizando as 15 comunidades da nossa Paróquia; as festas julinas em dia festivo de nossa Paróquia, inclusive realizamos uma quadrilha também no Lar dos Velhinhos de Viçosa; o Futebol Missionário Beneficente; a construção de tapetes para a festa de Corpus Christi; visitamos também algumas comunidades para realizarmos o cadastramento na Prefeitura para as famílias obterem o recebimento de cestas básicas no início da pandemia, participando inclusive da entrega dos alimentos; criamos peças de teatro; aconteceram os encontro do EAC (Encontro de Adolescentes com Cristo) e os retiros espirituais da juventude, entre tantas outras atividades de evangelização.

Tudo isso com amor e simplicidade, para alegrarmos o coração de Deus e, para que a cada dia, possamos ficar face a face com Ele através das nossas simples e humildes ações.

Agradecemos imensamente aos párocos e seminaristas que passaram por nossa paróquia e às lideranças pastorais, por sempre abrirem os braços para a juventude. Damos graças a Deus por esses 27 anos e que venham muitos e muitos anos de vida! Louvamos por tantos jovens terem seguido verdadeiramente o caminho de Cristo e, através dessa caminhada, termos conquistado amizades, descobrimos nossos dons e vocações para servir a Deus.

"É graça Divina começar bem. Graça maior persistir na caminhada certa. Mas a graça das graças é não desistir jamais". (Dom Helder Câmara).



Colaboração: Pastoral da Juventude.





ESPAÇO



CRIANÇA

Alô amiguinhos, tudo bem com vocês? Chegou o mês de julho e ainda não poderemos curtir as festas julinas em virtude da pandemia, não é? Mas este mês teremos a festa de aniversário de 27 anos da Paróquia, que iremos assistir presencialmente, se agendado na Secretaria Paroquial, ou através das redes sociais da Paróquia, cuja programação se encontra na pág. 2. Enquanto isso, vamos resolver a cruzadinha abaixo e conhecer todas as comunidades da nossa Paróquia?

# Cruzadinha

Ache as respostas das perguntas sobre a Paróquia São Silvestre.

- 1 - Doador do terreno onde foi construída a Igreja de São Silvestre.
- 2 - Comunidade próxima a BR-120 e que tem como Padroeira Nossa Senhora Aparecida.
- 3 - Ela foi uma grande catequista, exemplo de valorização dos Sacramentos e uma das pessoas incentivadoras e responsáveis pelo surgimento da Paróquia São Silvestre.
- 4 - Primeira comunidade a receber as visitas missionárias da juventude
- 5 - Comunidade que tem como Padroeira Santa Efigênia.
- 6 - Comunidade que tem como Padroeiro Cristo Rei.
- 7 - Quantas comunidades compõe nossa Paróquia?
- 8 - Comunidade que tem como Padroeiro São Sebastião.
- 9 - Comunidade que tem como Padroeiro São José.
- 10 - Comunidade que tem escola de cidadania e que desenvolve horta comunitária com os adolescentes
- 11 - Comunidade que tem como Padroeira Nossa Senhora das Graças.
- 12 - Ele se dedicou as obras de construção da Igreja de São Silvestre, sempre empenhado em ajudar. E foi também uma das pessoas incentivadoras e responsáveis pelo surgimento da Paróquia.
- 13 - Comunidade que tem como Padroeira Nossa Senhora Aparecida.
- 14 - Comunidade que acolheu as celebrações das missas nas casas até a construção do salão comunitário
- 15 - Comunidade que tem como Padroeira Santa Edwiges.
- 16 - Ele apoiou com determinação todas as ações para o surgimento da Paróquia de São Silvestre. Acompanhando Dona Gegê onde fosse necessário para a realização desse projeto.
- 17 - Comunidade que tem como Padroeira Nossa Senhora da Penha.
- 18 - Comunidade que tem como Padroeira Santa Rita.
- 19 - Comunidade que tem como Padroeiro Santo Antônio.
- 20 - Comunidade que tem como Padroeiro São Silvestre.

27 anos Paróquia São Silvestre

1 - Doador do terreno onde foi construída a Igreja de São Silvestre.  
 2 - Comunidade próxima a BR-120 e que tem como Padroeira Nossa Senhora Aparecida.  
 3 - Ela foi uma grande catequista, exemplo de valorização dos Sacramentos e uma das pessoas incentivadoras e responsáveis pelo surgimento da Paróquia São Silvestre.  
 4 - Primeira comunidade a receber as visitas missionárias da juventude  
 5 - Comunidade que tem como Padroeira Santa Efigênia.  
 6 - Comunidade que tem como Padroeiro Cristo Rei.  
 7 - Quantas comunidades compõe nossa Paróquia?  
 8 - Comunidade que tem como Padroeiro São Sebastião.  
 9 - Comunidade que tem como Padroeiro São José.  
 10 - Comunidade que tem escola de cidadania e que desenvolve horta comunitária com os adolescentes  
 11 - Comunidade que tem como Padroeira Nossa Senhora das Graças.  
 12 - Ele se dedicou as obras de construção da Igreja de São Silvestre, sempre empenhado em ajudar. E foi também uma das pessoas incentivadoras e responsáveis pelo surgimento da Paróquia.  
 13 - Comunidade que tem como Padroeira Nossa Senhora Aparecida.  
 14 - Comunidade que acolheu as celebrações das missas nas casas até a construção do salão comunitário  
 15 - Comunidade que tem como Padroeira Santa Edwiges.  
 16 - Ele apoiou com determinação todas as ações para o surgimento da Paróquia de São Silvestre. Acompanhando Dona Gegê onde fosse necessário para a realização desse projeto.  
 17 - Comunidade que tem como Padroeira Nossa Senhora da Penha.  
 18 - Comunidade que tem como Padroeira Santa Rita.  
 19 - Comunidade que tem como Padroeiro Santo Antônio.  
 20 - Comunidade que tem como Padroeiro São Silvestre.

Observação: Na próxima edição voltaremos com a coluna de "Dicas de Cozinha".

## Alô garotada, vai começar a aula!

### Parte II

Nesta edição, continuamos com mais algumas dicas para ajudar vocês pais, e os seus filhos, nas plataformas digitais usadas pelas escolas:

#### 6) Apoio psicológico

Caso perceba que as aulas online e o próprio distanciamento social tenham provocado desgastes emocionais à criança, peça ajuda de psicólogos escolares ou de profissionais como um psicopedagogo;



#### 7) Harmonia com a escola

Busque manter uma relação harmoniosa com a escola e professores. Se os familiares defendem um posicionamento, a escola e o professor outros, a criança tende a se sentir desamparada, desestimulada e desinteressada por não saber o que, de fato, importa;

#### 8) Abertura às adaptações

Esteja aberto às adaptações. A pandemia alterou a rotina de todos e a antiga carga horária de aula presencial não precisa, necessariamente, ser convertida em horas de aulas on-line. Se trata de um novo formato, com nova linguagem e em um novo contexto. Um longo tempo em frente à tela do computador pode ser cansativo para a criança e substituído por mais pesquisa e produção de atividades;



#### 9) Incentivo e elogio

O aprendizado on-line e o próprio contexto da pandemia são obstáculos enfrentados por adultos e ainda mais difíceis para as crianças. Por isso, sempre que possível, incentive e elogie o seu filho. Isso o estimulará a aprender, a recorrer mais à criatividade e a se envolver mais nas atividades;



#### 10 - Acompanhamento

Com a quarentena, problemas de sala foram levados para dentro de casa. Por isso, mesmo com o fim da pandemia, busque acompanhar mais de perto o desenvolvimento escolar do seu filho, dando atenção a problemas como falta de concentração ou perda de interesse nos conteúdos repassados pela escola.

Colaboração: Jaqueline Fagundes (Fonte: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br>).