

1) Faça mais refeições por dia: comer em intervalos menores mantém o metabolismo em constante funcionamento e, portanto, acelerado. Isto aumenta o gasto calórico e, conseqüentemente, a perda de peso.

2) Comece sempre pela salada: suas fibras aumentam a sensação de saciedade e, além disto, ao chegar ao prato quente você não vai sentir tanta fome.

3) Restrinja as gorduras: o consumo exagerado e prolongado de gorduras pode levar ao infarto. Tome cuidado com a gordura invisível presente em pizzas, tortas e salgadinhos.



4) Coma para sentir-se bem: quando se come muito pouco ou se pára de comer, o corpo entende que deve estocar alimento e não queima calorias.

5) Controle o cafezinho: se tiver açúcar, então, melhor até cortá-lo. Tome, no máximo, até 4 xícaras por dia.

6) Diminua o consumo de sal, molhos prontos, enlatados e alimentos embutidos, como salsichas e salames.

7) Beba muita água: a falta de água faz o corpo trabalhar mais lentamente.

8) Incorpore fibras ao cardápio: pobres em calorias, elas normalizam o intestino e diminuem a absorção de gorduras.

## 1 Ano de PASCOM

A Pastoral da Comunicação Social (PASCOM) da Paróquia Santo Antônio completa de 1 ano de sua criação. Estamos muito felizes com as mais de 24 mil visitas recebidas no web site da Paróquia nestes 12 meses e por estar lançando a terceira edição deste informativo paroquial. É muito bom poder ajudar na comunidade, levando a informação e a palavra de Deus a todo lugar. Agradecemos a nosso pároco e todos nossos colaboradores, patrocinadores, internautas e féis leitores por todo apoio e incentivo.

## Arrecadação do Dízimo \$\$\$

Setembro: R\$ 4.240      Outubro: R\$ 4.167      Novembro: R\$ 4.737

*Dízimo é Partilha!*

## Prestação de Contas

Descrição	Outubro	Novembro	Total
Saldo Inicial	5.624,04	3.634,08	5.624,04
<b>Receitas</b>			
Coleta, Oferta e Dízimo	7.793,00	7.171,00	14.964,00
Doação	800,00	800,00	1.600,00
Ministeriais	916,34	545,88	1.462,22
Campanhas	720,00	4.365,00	5.085,00
Rendimento de Aplicações	0,00	292,81	292,81
<b>Total</b>	<b>10.229,34</b>	<b>13.174,69</b>	<b>23.404,03</b>
<b>Despesas</b>			
Salário, Imposto, Escritório	2.362,34	2.245,40	4.607,74
Construção, Reforma e Equipamento	8.173,43	4.235,61	12.409,04
Tarifas Bancárias	170,92	69,90	240,82
Água, Luz, Telefone	1.004,98	701,49	1.706,47
Material Litúrgico	507,63	1.310,74	1.818,37
Curia Diocesana	0,00	1.555,00	1.555,00
<b>Total</b>	<b>12.219,30</b>	<b>10.118,14</b>	<b>22.337,44</b>
<b>Saldo Final</b>	<b>3.634,08</b>	<b>6.690,63</b>	<b>6.690,63</b>

### Secretaria Paroquial:

Segunda a Sexta:  
8:00 às 11:30 h  
13:30 às 17:30 h  
Sábado: 8:00 às 12 h  
Fone: 3863-0105  
Responsável: Carla

### Horários de Missa:

Matriz Santo Antônio  
Terça-Feira: 19:30 h  
Sexta-Feira: 7:00 h  
Sábado: 19:00 h  
Domingo: 9:00 e 19:00 h

### Aviso:

Matriz Santo Antônio  
Batizado: Todo primeiro  
Domingo do Mês  
às 10:30 h

### Atendimento Paroquial:

Sexta-Feira:  
à partir das 15:00 h  
na Matriz Santo Antônio  
com Pe. Pedro M. Pastana

### Expediente

O jornal Expresso de Santo Antonio é uma publicação bimestral, gratuita e de distribuição interna da Paróquia Santo Antonio de Itapira - Rua Ribeiro de Barros, 272, fone (19) 3863-0105.

Diretor: Padre Pedro Maia Pastana - Organização e editoração: Pastoral da Comunicação Social  
Tiragem: 500 exemplares - Impressão: JOGRAF - Artes Gráficas - (19) 3843-4260

Aguarde! A novidade está chegando em Itapira...

**ESPAÇO INTERIOR**  
Inovação em planejados  
Telefone: (19) 3863-5271

**Eletronica e Antenas**  
**SETTI**  
Consertos de equipamentos eletrônicos em geral  
Venda e instalação de antenas - Revendedor SKY  
R Alfredo Pujol, 423 centro - Fone 3863-3802



**Jornal**

Expresso de  
**Santo Antônio**

Paróquia Santo Antônio de Itapira | 03 | Ano 2 | Jan/2009

[www.paroquiasai.org.br](http://www.paroquiasai.org.br)



### Mensagem do Pároco

*Deus nos inspira e nos permite realizar coisas boas*

Começamos o novo ano com esperanças e projetos. Alegres porque este Expresso de Santo Antônio já chega à sua terceira edição desejamos que a equipe que o publica fortalecida com novos membros, continue realizando seu precioso serviço de informar e formar sendo um elo precioso de comunhão em nossas vidas.

Esperamos que a equipe do dízimo veja seus bons e dedicados esforços transformados em ainda melhores frutos, conseguindo os recursos materiais necessários para a realização da missão evangelizadora da nossa paróquia.

Queremos corresponder ao apelo do Papa Bento XVI, que proclamou um ano jubilar especial dedicado ao Apóstolo São Paulo e desenvolver atividades que nos ajudem a conhecer e viver melhor os ensinamentos desse grande evangelizador.

Percebemos como é urgente encontrar formas para comprometer mais intensamente os jovens na vida e nas atividades da nossa paróquia. Que os dons, que cada um recebeu, sejam efetivamente colocados ao serviço de todos.

O Senhor que nos inspira bons propósitos nos conduza sempre mais à perfeição.

**Pe. Pedro**

## FELIZ 2009!

### Mensagem de Ano Novo

"Para sonhar um ano novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre."  
(Carlos Drummond de Andrade)

## 01 de Janeiro - Dia Mundial da Paz

O Dia Mundial da Paz, inicialmente chamado simplesmente de Dia da Paz foi criado pelo Papa Paulo VI em 1967, através de mensagem que pedia que esta data fosse celebrada sempre no primeiro dia do ano civil (01 de janeiro), o que acontece até hoje desde 1968. Não poderia haver data melhor. Cada ano que começa é um marco zero em nossas vidas. Um recomeço. Tudo pode ser esquecido e, sobretudo, perdoado, condição essencial para a paz. Em uma época de tantos conflitos, de tanta desigualdade e sofrimento, o novo ano surge como uma possibilidade de fazermos tudo diferente e melhor. Além da paz mundial e da paz em



nossa sociedade, precisamos também exercê-la em nossas relações pessoais, cultivando a paz de espírito, seja com familiares ou amigos.

A Mensagem do Papa Bento XVI para a celebração do 42º dia mundial da paz celebrado em 01 de Janeiro de 2009 tem como objetivo o combate da pobreza.

O tema escolhido pelo Santo Padre é:

**"Combater a Pobreza, Construir a Paz".**

O tema ressalta a necessidade e importância de uma resposta urgente da família humana à grave questão da pobreza no mundo, que demonstra com clareza a ineficiência dos atuais sistemas de convivência humana na promoção da realização do bem comum. Que neste ano que se inicia, Deus ilumine a todos e nos permita construir um mundo mais justo, com mais paz e menos pobreza em todo mundo.  
PASCOM

Há muito tempo, a humanidade sente a necessidade de se proteger contra os raios nocivos do sol. No Egito antigo havia diferentes tipos de filtro solar, produzidos a partir do extrato de mamona, magnólia, jasmim e óleo de amêndoa. Já na Grécia, 400 a.C., durante Jogos Olímpicos, alguns atletas utilizavam uma mistura de óleo de Oliva e areia para se protegerem do sol. O primeiro protetor realmente eficaz foi desenvolvido somente em 1944, pelo americano Benjamin Greene. Ao longo do tempo os protetores foram aprimorados, apresentando

diversas versões, inclusive para todos os tipos de peles. Atualmente, com a destruição da camada de ozônio na atmosfera, estamos cada vez mais vulneráveis aos raios solares ultravioletas que comprovadamente causam queimadura, envelhecimento precoce e até câncer de pele. No entanto, muitas pessoas ainda resistem a utilizar o protetor solar ou o utilizam incorretamente, colocando a saúde em risco ao se expor ao sol. Por esta razão, selecionamos para esta edição algumas dicas importantes.

### Dicas Básicas para o Verão:

- 1) Usar filtro solar com Fator de Proteção Solar (FPS) maior que 15, pois seu uso é considerado de amplo espectro contra os raios ultravioletas dos tipos UVA e UVB, e bloqueia 93% da radiação incidente;
- 2) Mesmo em dias nublados, cerca de 80% dos raios UV atravessam as nuvens e a neblina. Cuidado com a luz que é refletida na areia, na neve, nas salinas, no concreto e na água, e atinge a pele, mesmo na sombra;
- 3) Passar uma porção equivalente a mais ou menos 2 gramas (e não 0,5 g como se costuma fazer);
- 4) Mesmo com protetor, usar chapéu com aba, óculos escuros e guarda-sol de náilon;
- 5) Usar óculos de sol com lentes que protejam contra raios ultravioleta;
- 6) Proteger crianças e jovens, pois, em geral, quando se cuida da pele até os 18 anos, cerca de 85% dos casos de câncer podem ser evitados;
- 7) Hidratar a pele após exposição ao sol, restaurando a umidade perdida evitando o ressecamento;
- 8) Tomar cuidado também com certos medicamentos, como o ácido acetil-salicílico, por exemplo, que em contato com o protetor solar e o sol podem causar reações alérgicas. Durante a exposição solar evitar utilizar produtos como perfumes e outras substâncias, que podem provocar queimaduras e alergia, além de não protegerem contra o sol;
- 9) Não é recomendável a exposição ao sol entre 10 e 16 horas;
- 10) Não é aconselhável permanecer por longos períodos na mesma posição, procure mudar de posição frequentemente;
- 11) Tomar sol moderadamente para que o efeito das radiações solares seja benéfico.

Fonte: INMETRO



### Frases de Santo Antônio:

"Há linguagem viva quando falam as obras. Estamos cheios de palavras, mas vazios de obras".

"Está convencido de roubar o alheio quem retém para si o que vai além do necessário".

(Dizeres extraídos dos Sermões de Santo Antônio)

### @ Espaço do Leitor

Selecionamos e respondemos abaixo uma dúvida recebida através do site da Paróquia:

"Olá. Gostaria de saber por que todo ano muda a data da Páscoa e Carnaval e como estas datas são definidas. Grato. Carlos."

A Igreja católica celebra a Páscoa cristã, Ressurreição de Cristo, acompanhando de certa forma a data da Páscoa judaica, cujo calendário era baseado na Lua. Desse modo, a data da Páscoa cristã é móvel no calendário. Durante o primeiro Concílio geral

da Igreja, em Nicéia, no ano de 325, determinou-se que a Páscoa cristã seria celebrada no domingo seguinte à primeira Lua cheia após o equinócio (início) da primavera do hemisfério Norte (21 de março - início do outono no hemisfério Sul); podendo ocorrer entre 22 de Março e 25 de Abril. Definida a Páscoa, são definidas outras datas, como a Quarta-feira de Cinzas, Pentecostes e outras. O Carnaval não é determinado pela Igreja, mas ocorre sempre antes da Quarta-feiras de Cinzas. PASCOM: Paróquia Santo Antonio pascom@paroquiasai.org.br



Soluções em Internet

R. Benedito Amâncio de Camargo 137- Fone:3863.4283



www.itapiranet.com.br

A Internet de Itapira

### Pe José A. Pires de Almeida OMI

Na tradição católica, as festas natalinas incluem o Dia de Reis, que era celebrado no dia 6 de janeiro. Estes festejos tiveram origem na Europa e os portugueses os trouxeram para o Brasil. Segundo a tradição, neste dia os três reis magos, Gaspar, Melchior e Baltazar, visitaram o menino Jesus em Belém, guiados por uma estrela. Levaram ao Deus menino ouro, incenso e mirra, que representam as três dimensões de Cristo: o ouro a realeza, o incenso a divindade e a mirra (um perfume usado para untar o corpo dos defuntos) a humanidade. A Bíblia é muito vaga sobre esses personagens. Mateus conta apenas que "alguns magos do oriente" (Mt 2,1) vieram adorar o menino e registra que trouxeram ouro, incenso e mirra. A partir do século VIII a tradição católica passou a referir-se a eles como reis e santos, inclusive dando-lhes nomes próprios. Simbolizam as três raças então conhecida no mundo bíblico, os semitas,



jafetitas e camitas. Baltazar era o camita (negro) e vinha da África. Ainda hoje, essas tradições sobrevivem no Nordeste e algumas regiões de Minas Gerais e São Paulo. Nas chamadas Folias de Reis os grupos de foliões visitam os amigos e conhecidos, cantando modinhas e versos alusivos à data. Dançam ao som de tambores, violões, cavaquinhos e pandeiros, solicitando dinheiro ou alimentos aos donos da casa. Os palhaços barbados representam os soldados de Herodes que pretendiam matar o menino Jesus, motivando a fuga da

Sagrada Família para o Egito. As vestes são fortemente coloridas e notam-se também figuras mascaradas segurando bandeiras enfeitadas com flores e fitas. A liturgia católica celebra a festa da visita dos magos como Epifania. Esta palavra vem do grego epiphanei, e significa "aparição ou manifestação divina". Nela comemoramos a manifestação de Cristo a todos os povos do mundo e não apenas aos judeus. Se a palavra Natal significa nascimento, Epifania significa revelação. A regulamentação dos festejos natalinos foi feita primeiramente pelo papa Telésforo no ano 138. Posteriormente, em 378, o papa Júlio I fixou o dia 25 de dezembro como nascimento de Jesus e 6 de janeiro como Epifania. Desde que o dia 6 de janeiro deixou de ser feriado a Igreja Católica transferiu a festa de Epifania para o primeiro domingo depois do dia 1 de janeiro. Isto para que esta data tão importante da história de nossa salvação não passasse despercebida.

## Ano Paulino - 2008/2009

Bento XVI proclamou um especial Ano Jubilar dedicado a São Paulo Apóstolo, de 28 de Junho de 2008 a 29 de Junho de 2009, para celebrar os dois mil anos do seu nascimento. O Papa, na homilia em que anunciou este grande acontecimento para Igreja, nas Primeiras Vésperas da Solenidade dos santos Pedro e Paulo, em 28 de Junho de 2007, em Roma, motiva toda a igreja para que se organizem iniciativas dignas deste evento. Estão programados congressos de estudos e especiais publicações sobre os textos paulinos, a fim de fazer conhecer cada vez mais a imensa riqueza do ensinamento contido neles,



verdadeiro patrimônio da humanidade redimida por Cristo. No mundo inteiro, iniciativas semelhantes devem ser realizadas por parte de Instituições religiosas, de estudo ou de assistência, que têm o nome de São Paulo ou que se inspiram na sua figura e no seu ensinamento".

### São Paulo ou Paulo de Tarso

Paulo foi uma das figuras que marcou, de forma decisiva, a história do Cristianismo, o Apóstolo que anunciou o Evangelho em todo o mundo antigo, sem nunca vacilar perante as dificuldades, os perigos, a tortura, a prisão ou até a morte. Nasceu na cidade de Tarso, na Síria, numa família judaica na diáspora, mas com cidadania romana. Paulo não foi primariamente um escritor, mas um rabino convertido na célebre "Visão de Damasco" (At 9,1-19; 22,4-21; 26,9-18) que percorreu muitos milhares de quilômetros, anunciando de cidade em cidade o "Evangelho" da morte e ressurreição de Jesus. Morreu em Roma, no ano 67.



# A GAZETA

Itapirense

O verdadeiro jornal do povo

Visite nosso novo site:

www.gazetaitapirense.com.br

Rua XV de Novembro, 569 - Fone: 3843-2663