



# Pescador

PARÓQUIA DE SÃO PEDRO (CATEDRAL)

DIOCESE DE CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM - ES



# Ressuscitou!



*Páscoa*

**Pág. 3**



*Dengue*

**Pág. 4**



*Vícios e  
virtudes*

**Pág. 6**



# CATEQUESE DO PAPA FRANCISCO SOBRE VÍCIOS E VIRTUDES: O ESFORÇO ESPIRITUAL

POR PE. DANIEL OKEYO NYANGOYA  
VIGÁRIO PAROQUIA

Vícios e Virtudes são lutas espirituais do cristão. Com efeito, a vida espiritual do cristão não é pacífica, linear e sem desafios; pelo contrário, a vida cristã exige uma luta constante: a luta cristã para preservar a fé, para enriquecer em nós os dons da fé. Não é por acaso que a primeira unção que todo cristão recebe no sacramento do Batismo – a unção catecumenal – não tem aroma e anuncia simbolicamente que a vida é uma luta. A unção dos catecúmenos deixa imediatamente claro que os cristãos não são poupados à luta, que os cristãos devem lutar: a sua existência, como a de todos os outros, deverá descer à arena, porque a vida é uma sucessão de provas e tentações.

Um famoso ditado atribuído a Abba Antônio, o Grande, o primeiro grande pai do monaquismo, diz o seguinte: “Remova as tentações e ninguém será salvo”. Os santos não são homens e mulheres que foram poupados da tentação, mas sim pessoas que estão bem conscientes de que na vida as seduções do mal aparecem repetidamente, para serem desmascaradas e rejeitadas. Todos nós já passamos por isso, todos nós: que um mau pensamento lhe venha, que você sinta vontade de fazer isso, ou de falar mal dos outros... Todos nós, todos nós somos tentados, e devemos nos esforçar para não ceder às tentações. Se algum de vocês não tem tentações, diga-o, porque isso seria algo extraordinário! Todos temos tentações e todos temos que aprender como nos comportar nessas situações.

As vezes acontece que vamos ao sacramento da Reconciliação e dizemos, com sinceridade: “Padre, não me lembro, não sei se tenho algum pecado...”. Mas isso é uma falta de consciência do que está acontecendo no coração. Somos todos pecadores, todos nós. E um pequeno exame de consciência, um pouco de discernimento, nos fará bem. Caso contrário, corremos o risco de viver no escuro, porque nos habituamos às trevas e já não sabemos distinguir o bem do mal. Isaíque de Nínive disse que, na Igreja, aqueles que conhecem os seus pecados e os choram são maiores do que aqueles que ressuscitam um morto. Todos devemos pedir a Deus a graça de nos reconhecermos como pobres pecadores, necessitados de conversão, guardando no coração a confiança de que nenhum pecado é demasiado grande para a infinita misericórdia de Deus Pai. Esta é a lição inicial que Jesus nos dá.

Vemos isso nas primeiras páginas dos Evangelhos, principalmente no relato do batismo do Messias nas

águas do rio Jordão. Há algo de desconcertante neste acontecimento: por que Jesus se submete a tal rito de purificação? Ele é Deus, Ele é perfeito! De que pecado Jesus deve se arrepender? Jesus é um Messias muito diferente da forma como João o apresentou e da forma como o povo o imaginou: Ele não encarna o Deus irado e não convoca para julgamento, mas, pelo contrário, faz fila com os pecadores. Por quê? Sim, Jesus nos acompanha, todos nós, pecadores. Ele não é pecador, mas está entre nós. E isso é uma coisa linda. “Pai, eu tenho muitos pecados!” — «Mas Jesus está contigo: fala deles, ele te ajudará a sair disso». Jesus nunca nos deixa sozinhos, nunca! Pense sobre isso. “Oh, pai, cometi graves!” — «Mas Jesus compreende-te e acompanha-te: compreende o teu pecado e perdoa-o». Nunca se esqueça disso! Nos piores momentos, nos momentos em que caímos no pecado, Jesus está ao nosso lado para nos ajudar a levantar. Isto traz consolo. Não devemos perder esta certeza: Jesus está ao nosso lado para nos ajudar, para nos proteger, até para nos levantar depois do pecado. “Mas Padre, é verdade que Jesus perdoa tudo?” - “Tudo. Ele veio para perdoar, para salvar. Jesus só quer que seu coração esteja aberto. Ele nunca se esquece de perdoar: somos nós que muitas vezes perdemos a capacidade de pedir perdão. Recuperemos esta capacidade de pedir perdão. Cada um de nós tem muitas coisas pelas quais pedir perdão: cada um de nós pense nisso, interiormente, e fale sobre isso com Jesus hoje. Esta seria uma bela oração a Jesus hoje: “Senhor, não te afastes de mim”.

Lembremo-nos de que estamos sempre divididos entre extremos opostos: a arrogância desafia a humildade; o ódio se opõe à caridade; a tristeza impede a verdadeira alegria do Espírito; o endurecimento do coração rejeita a misericórdia. Os cristãos caminham continuamente por essas margens. Por isso, é importante refletir sobre os vícios e as virtudes: ajuda-nos a derrotar a cultura niilista em que as fronteiras entre o bem e o mal se confundem e, ao mesmo tempo, lembra-nos que o ser humano, ao contrário de qualquer outra criatura, pode sempre transcender-se, abrindo-se a Deus e caminhando rumo à santidade.

A luta espiritual, então, leva-nos a olhar atentamente para aqueles vícios que nos acorrentam e a caminhar, com a graça de Deus, para aquelas virtudes que podem florescer em nós, trazendo a primavera do Espírito para as nossas vidas.

## EXPEDIENTE

**Pároco:** Pe. Bruno Sá Rangel  
**Contato da Revista:** 3526-0137  
**Impressão:** Gráfica Diocesana

**Tiragem:** 1.800 exemplares  
**Facebook:** Catedral De S. Pedro  
**Diagramação:** Agência Conteúdo







# PÁSCOA: LUZ RENOVADORA E ESPERANÇA PERENE

“Por que procurais entre os mortos Aquele que está vivo? Ele não está aqui! Ressuscitou!” (Lc 24,5-6)

POR SEMINARISTA PEDRO HENRIQUE DE ANGELI  
ESTÁGIO PASTORAL NA PARÓQUIA SÃO PEDRO, CATEDRAL SEMINÁRIO MAIOR “SÃO JOÃO MARIA VIANNEY”



Um dos primeiros indícios da ressurreição do Senhor é o túmulo vazio, desprovido do corpo Daquele que, há apenas três dias, era alvo de julgamento, condenação, humilhação, crucificação e morte. A tristeza pela perda do Senhor se manifesta intensamente, refletindo-se no desânimo dos apóstolos, marcados pela apreensão e descrença diante do testemunho das santas mulheres que foram ao túmulo e confirmaram a ressurreição. O fato é que Cristo ressuscitou, para que também nós ressuscitemos!

Vivemos o período quaresmal, atravessamos a intensidade da Semana Santa e agora, iniciamos o tempo pascal. Serão 50 dias, onde a alegria da vitória de Cristo sobre o pecado e a morte acompanhará nossas celebrações eucarísticas. É momento de coragem, de refletir se estamos verdadeiramente dispostos a abandonar nossos "túmulos" pessoais, deixando para trás aquilo que nos aprisiona, para abraçar a plenitude da vida renovada que a Páscoa nos oferece. Ele não está aqui!

Ressuscitou!

A Ressurreição de Cristo, como nos diz o Papa Francisco, é princípio de uma vida nova para todo homem e toda mulher, pois a verdadeira renovação sempre se inicia no coração, na consciência (2019). Dessa forma, o pontificado do Papa Francisco é para nós um grande sinal profético em resposta ao apelo de retornarmos à essência do Evangelho: a vida nova em Cristo e à Sua missão de amor e compaixão, que Ele nos confiou.

O Papa Francisco, em sua abordagem pastoral, sempre se destaca pela simplicidade, compaixão e proximidade com os mais necessitados e marginalizados. Assim como a Páscoa representa a renovação da vida, o pontificado do Papa Francisco nos orienta a revitalizar nossos passos, chamando-nos a um compromisso mais profundo com a justiça social, o diálogo inter-religioso e o cuidado com a casa comum, a fim de sermos uma Igreja em saída, rumo a novos horizontes que os sinais dos tempos de hoje nos querem interpelar.

A ressurreição de Cristo

constitui a base dessa renovação, motivando-nos a abandonar estruturas ultrapassadas e adotar uma abordagem cristã mais inclusiva e compassiva em nosso testemunho de fé. Essa experiência transformadora nos desafia a deixar para trás limitações e preconceitos, abraçando um modo de vida que reflita a generosidade e o amor manifestados por Cristo em Sua ressurreição. São Paulo expressa o desejo de estar unido a Cristo para poder assim "conhecê-Lo a Ele, na força de Sua ressurreição" (Fl 3, 10). Essa é a força que continuará a se manifestar em nossa vida e na vida da Igreja, que sempre se deixa renovar pela força do Espírito Santo, que dá a vida e é a própria Vida!

Deixemo-nos também renovar por esta força. Pois, assim como um farol ilumina e orienta os navegantes na escuridão, a Páscoa emerge como esperança, irradiando a luz transformadora da ressurreição. Possamos aprender com Maria, a Mãe das alegrias, a nos alegrarmos com a mensagem redentora do Evangelho. Que, na celebração dessa Páscoa, possamos renovar a nossa Fé na ressurreição permanente que Cristo nos oferece e a vivê-la com firmeza na Esperança, sendo testemunhas na Caridade e na alegria que brotam da Ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo, a nova aurora deste mundo! Não nos esqueçamos de rezar pelo Santo Padre, o Papa Francisco em seus 11 anos de pontificado. Uma Feliz Páscoa!

Referência da foto:  
<https://www.vaticannews.va/pt/papa/news/2019-04/papa-francisco-lava-pes-prisao-gianfranco-graziola.html>

# DENGUE: NOSSA SAÚDE DEPENDE DO NOSSO CUIDADO COM A CASA COMUM

No ano de 2023, Papa Francisco fez grandes alertas sobre nossa responsabilidade quanto as mudanças climáticas e o cuidado com a nossa casa comum. Em sua mensagem a uma conferência sobre ecossistemas e estresse climático organizada pela Pontifícia Academia das Ciências, o Papa fez uma advertência: “cuidar da nossa casa comum, mesmo sem considerar os efeitos das mudanças climáticas, não é simplesmente um esforço utilitário, mas uma obrigação moral para todos os homens e mulheres como filhos de Deus”. Em tempos que a Dengue nos deixa em estado de alerta, falar do cuidado com a casa comum nos leva para dentro do problema nos dando a consciência de que o problema não é do vizinho do lado, ou da frente ou do dono do terreno baldio. O PROBLEMA É DE TODOS NÓS! Precisamos adotar comportamentos de monitoramento que visem eliminar qualquer acúmulo de água onde o mosquito possa depositar seus ovos.

Enfrentamos uma epidemia em nosso Estado, e em outros estados do país, com registros de duas mortes pela forma mais grave da doença. Nossa cidade está em estado de alerta com os números de casos aumentando e a vacina ainda não está disponível para todas as idades e

nem para todas as cidades.

Devemos também receber em nossas residências os profissionais do controle de endemias para que eles possam fazer seu trabalho e nos ajudar no combate a doença com aplicação de larvicida, verificação das caixas de água e de todo ambiente.

O mosquito não escolhe uma localização específica. Está em qualquer acúmulo de água onde ele possa fazer a deposição dos ovos. O remédio contra a Dengue não é aquele que será ministrado após os sintomas da doença. O remédio contra a Dengue é a limpeza, a responsabilidade e o cuidado, principalmente após a combinação de chuvas e forte calor dos últimos dias em nossa cidade.

Ao surgimento dos primeiros

sintomas (febre e dor no corpo), não tome qualquer remédio; procure as principais unidades de saúde de nossa cidade para os devidos exames e medicação. A hidratação e uma alimentação leve ajudam na recuperação.

Portanto irmãos precisamos assumir nossa responsabilidade frente a esse problema que nos traz a consciência do verdadeiro sentido do que é “ a casa comum”, pois minha omissão gera problema para todos. Cuide da sua casa, da sua comunidade para que possamos frear o avanço dessa doença.

Lembrem-se: a dengue mata e não está escolhendo vítimas.

Referência da imagem:  
<https://www.unimedvtrp.com.br/wp-content/uploads/importacao-blog/d583e2b6d4457f41ef24c90d67b97f49.png>





**CITRON**  
ELÉTRONICA - INSTRUMENTOS MUSICAIS - BATERIA

**OFERECEMOS O MELHOR EM:**

- Sonorização para Igrejas, Salões, Escolas e vários ambientes;
- Instrumentos Musicais.

LOJAS FÍSICAS      VENDAS ON-LINE

(28) 99913-4133 / (28) 99940-8211    (28) 99928-1446

**ENVIAMOS PARA TODO O BRASIL!**









# JOSÉ, O PROTETOR DO REDENTOR

## 19 de março

POR FERNANDO JOSÉ SILVA GOMES  
EQUIPE DE LITURGIA – COMUNIDADE SÃO PEDRO - CATEDRAL

A Semana Santa oferece excelente oportunidade para um re-exame de nossa vida religiosa e ocasião propícia a um maior aperfeiçoamento de nossa existência, seguindo o exemplo de Cristo Jesus. Para isso, tomemos por modelo um homem, cuja vida, embora nos sejam narrados poucos dados, sabemos ter sido fiel aos desígnios divinos. Trata-se de São José, exemplo para cada católico como protetor da Igreja, Corpo Místico de Cristo.

À sua figura e a sua missão o Papa João Paulo II dedicou a Exortação Apostólica “Redemptoris Custos” “O Protetor do Redentor” (1989). Relembra o documento como os cristãos, desde os primeiros séculos, dedicaram a este santo uma particular devoção, pois “assim como cuidou com amor de Maria e se dedicou com empenho à educação de Jesus Cristo, assim também guarda e protege o seu Corpo Místico, a Igreja”.

Os Evangelhos pouco falam de José. Ele é apresentado como um “homem justo” (Mt 1,19), cuja vocação sublime é revelada pelo Anjo: “José, filho de Davi, não temas receber contigo Maria, tua esposa, pois o que nela se gerou é obra do Espírito Santo. Ela dará à luz um filho, a quem porás o nome de Jesus, porque ele salvará o seu povo dos seus pecados” (Mt 1,20-21).

O santo Patriarca é cabeça da Sagrada Família. Diante dos homens ele cumprirá essa missão com fidelidade e modéstia, como tantos que, desde sempre, se consagram ao lar com um amor vigilante e um serviço permanente e abnegado. Com Maria está intimamente associado ao mistério do Verbo Encarnado, colaborador também dos planos salvíficos do Pai realizados pela Paixão, Morte e Ressurreição do Senhor.

Hoje se fala tanto de crise matrimonial. Nazaré, no entanto, nos recorda a importância fundamental da instituição familiar no desenvolvimento harmonioso e integral da personalidade humana. Mediante o ofício da paternidade, José acompanha solícito o desenvolvimento humano de Jesus,



contribui para o amadurecimento de sua natureza humana. Torna-se assim, modelo de pai, esposo e chefe de família. E por seu trabalho, é para nós um ensinamento vivo.

Sua vida, tal como nos é apresentada pelos textos evangélicos, é caracterizada pelo silêncio. Ele é uma pessoa envolvida pelo mistério de Deus, em seu contato cotidiano com o Verbo encarnado, escondido na realidade de uma criança. A sua submissão atenta e confiante aos planos de Deus, sua dedicação amorosa ao lar, são outros tantos exemplos de alguém que viveu uma vida de fé, animada pela caridade.

Que nossa vida seja cada dia um “amém” a Deus!  
José, filho de Davi, rogai por nós!

Fonte da foto:  
<https://diocesedebarreiras.org.br/wp-content/uploads/2019/03/so-jos-1-1.jpg>



**Sua língua, o seu mundo.**  
[www.victoryidiomas.com.br](http://www.victoryidiomas.com.br) (28) 3521-6661



**METAL NOBRE**



# VÍCIOS E VIRTUDES: CICLO DE CATEQUESES DO PAPA FRANCISCO

POR EDEBRANDE CAVALIERE  
PROFESSOR TITULAR DA UFES. DOUTOR EM CIÊNCIAS DA RELIGIÃO.

O Papa Francisco retomou no último dia 27 de dezembro, na Audiência Geral, o ciclo catequético tratando do tema dos vícios e das virtudes. Nesse primeiro momento, ele nos diz que “a vida espiritual do cristão exige um combate contínuo”.

Falar de vícios e virtudes nos tempos atuais pode causar espanto e até desdém, pois vivemos numa sociedade basicamente regulada pelo prazer a qualquer custo, a vida sem esforço, numa relação quase absoluta de “salve-se quem puder”. Contudo, a história humana nos revela que a preocupação com o



FAZER FLORIR O JARDIM DAS VIRTUDES E CONFIAR NA GRAÇA DIVINA.

educar para as virtudes sempre foi posta como desafio na formação e educação das pessoas.

O filósofo grego Aristóteles pensou uma estrutura ética que pudesse conduzir a cidade grega de modo perfeito. Por isso, entendia que o modelo de sociedade que deveria ser formado na constituição da cidade seria aquele em que o bem individual e o bem coletivo tenderiam a unir-se. As virtudes seriam qualidades essenciais para o convívio social e consistiriam “na disposição adquirida de fazer o bem e se aperfeiçoar com o hábito”. Portanto, não nascemos com vícios ou virtuosos. A cidade viveria cada vez mais em paz na medida em que predominasse a prática de virtudes e cada vez menos de vícios.



**Mundo  
dasTintas**



**TELE-ENTREGA**

(28) 3511-6787  
(28) 99956-4832

**Drogaria Costa**  
Rua Católi, 7 - Praça Elísio Imperial  
Aquidaban - Cachoeiro de Itapemirim - ES

Enquanto a filosofia grega coloca como referencial ético o equilíbrio entre o bem individual e o bem coletivo na convivência da cidade, a Bíblia nos lança para outro referencial ético. “Caminhai com Deus” (Gn 5,22). As virtudes nos levam para o caminho da perfeição, da santidade, e os vícios nos levam para a degeneração. Não é mais a vontade ou a necessidade da cidade que devem ser a referência ética, pois Deus quer reunir os homens entre si e consigo mesmos. Essa comunhão intersubjetiva e individual exige o progresso moral de todos. Assim, a virtude consiste num relacionamento vivo com Deus.

A Bíblia nos faz olhar para a raiz da virtude ou do vício. Ela está no coração do homem. Um coração cheio da Lei de Deus fará um homem ser virtuoso, e vazio da Lei de Deus, um homem degenerado, perverso. Ao longo dos dois Testamentos, a Bíblia irá traçar uma grande lista de vícios que deveriam ser combatidos e evitados na formação das pessoas e virtudes, opostas radicalmente aos vícios, que deveriam ser ensinadas. Os profetas, os Sábios, Jesus Cristo e seus Apóstolos não se cansam de mostrar os dois lados da conduta moral. Paulo nos diz que a causa profunda dos vícios é o desconhecimento do verdadeiro Deus, preterido em troca dos ídolos. Os vícios não apenas dividem os homens, como os colocam em oposição entre si.

Ao contrário, as virtudes se complementam. Assim, o princípio da unidade conforme nos diz Miquéias (6,8) é “andar humildemente com Deus, cumprindo a justiça e amando com ternura”. Jesus Cristo nos aponta para o caminho da humilde mansidão e do amor que leva a dar a própria vida, amor que deve ser o modelo para a vida de seus discípulos entre si – “vejam como eles se amam” – constituindo-se em sinal distintivo do ser cristão. São Paulo nos aponta como modelos as três virtudes teologais: fé, esperança e caridade. Essas virtudes estão relacionadas à Santíssima Trindade.

A Tradição da Igreja enumera 12 virtudes (Gl 5) e 7 dons do Espírito Santo concedidos aos cristãos. A Igreja nos ensina que as virtudes são atitudes firmes, disposições estáveis, perfeições habituais da inteligência e da vontade. Portanto, não se torna virtuosa uma pessoa praticamente apenas atos esporádicos de boa conduta, mas que age de maneira firme e permanente, levando uma vida moralmente boa. Por isso, o Papa Francisco em sua

catequese nos diz que “a vida espiritual do cristão exige um combate contínuo”.

Nos dias atuais, de tantas polarizações e movimentos de combate à Igreja conduzida pelo Papa Francisco, essas catequese nos apontam para um grande combate de luta contra extremos opostos. O orgulho desafia a humildade; o ódio se opõe à caridade; a tristeza diante da alegria do Espírito; o endurecimento do coração que se opõe à misericórdia. Somos chamados pela Igreja para uma grande luta espiritual contra os vícios que nos impedem de caminhar e nos dividem tanto.

Todas as instituições educativas e eclesiais ou religiosas são responsáveis pela formação de uma nova humanidade e o campo das virtudes poderá ser desenvolvido na medida em que a educação em âmbito geral for comprometida com a formação de jovens virtuosos. A pregação do Papa Francisco nos chama para o desenvolvimento de atos de vontade com renovada perseverança no esforço e na luta. Acreditamos na eficácia da graça divina que purifica e eleva, contudo ela não é uma fórmula mágica que por si só garante a formação do homem virtuoso.

Para fazer florir o jardim das virtudes em nosso redor há que se lutar dia e noite. A Encíclica Fratelli Tutti nos convoca para um verdadeiro combate em prol fraternidade entre os homens, pela dignidade humana, pela solidariedade, pelo diálogo e encontro com todos e todas, pelo cuidado com o meio ambiente, por uma economia inclusiva e solidária e pela construção da paz. Assim constituímos a amizade social, uma sociedade pautada nas virtudes.

A vida espiritual do cristão não é pacífica, como se estivesse numa “zona de conforto” ou numa calmaria subjetiva, isenta de desafios. Ao contrário, exige um combate contínuo. A unção com óleo no batismo anuncia simbolicamente que a vida é uma luta. Com esse sacramento aceito sinceramente com um “sim” estamos nos dispondo para esse combate. A pessoa que recebe o sacramento do batismo dispõe-se para esse grande combate aos vícios e a construção de uma sociedade cada vez mais marcada por virtudes.

(Artigo publicado originalmente em [www.aves.org.br](http://www.aves.org.br))

PRAÇA JERÔNIMO MONTEIRO, 101  
SALAS 304 / 305 / 306 - ED. MAX - CENTRO  
CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM-ES  
(28) 98113-0589 - (28) 3522-0601 - [biodiaglab@hotmail.com](mailto:biodiaglab@hotmail.com)

DR. ULAN BASTOS  
FARMACÊUTICO BIOQUÍMICO

DR. WILMAR PINHEIRO JUNIOR  
FARMACÊUTICO BIOQUÍMICO

**LABORATÓRIO BIODIAGNÓSTICO**



# Cáritas Paroquial leva amor e esperança para o Natal das famílias de nossas comunidades

Com a participação voluntária de muitos membros das nossas comunidades, a Cáritas Paroquial fez a entrega dos kits natalinos levando um pouco de alegria e conforto às famílias que mais necessitam. A entrega contou ainda com a presença do nosso Vigário, Padre Daniel, que realizou a bênção para a entrega dos kits natalinos em uma emocionante oração de envio. Com



palavras de esperança e solidariedade, ele destacou a importância de oferecer apoio e conforto às famílias, sendo esse o compromisso da Cáritas Paroquial em suas diversas ações que ocorrem ao longo do ano.

# Tarde de Espiritualidade para o CPP

“MESTRE, ONDE MORAS? ELE DISSE: VINDE E VEREIS.”

Abrindo o nosso ano pastoral, dia 3 de fevereiro, na Catedral de São Pedro, foi promovida uma tarde de espiritualidade para os membros do CPP. O momento foi conduzido por padre Bruno, que recordou ao grupo a razão do nosso trabalho pastoral: Jesus Cristo. Diante do Santíssimo Sacramento, exposto, padre Bruno propôs os textos bíblicos de Mc 1,14-20 e Jo 1,35-42, que narram o chamado dos primeiros discípulos. Após a leitura e reflexão de cada passagem, veio o momento de fazer a oração contemplativa. A tarde de espiritualidade culminou com a adoração ao Santíssimo Sacramento e se encerrou com um café, momento de descontração e encontro fraterno. Que o Senhor nos faça atentos à sua vontade e fortaleça o nosso sim ao seu chamado.





Consultor Imobiliário

**Joseny**

CRECI-ES 012001-F

21 99685-5085

28 3015-5085

conceicaojoseny508@gmail.com



**JR FARDIN**

Materiais para Construção

28 99953-0112 / 3522-3751

@jrfardinconstrucao

Rua Manoel Fonseca 13

Bairro Ferroviários

Cachoeira de Itapemirim-ES



# Catequistas da Iniciação a Vida Cristã recebem envio para o ano de 2024

No dia 18 de fevereiro nossos queridos catequistas dos sacramentos do Batismo, Eucaristia e Crisma receberam, em missa presidida por Padre Bruno, o envio para os trabalhos pastorais do ano de 2024. Desejamos a eles toda força e fé para desempenharem seus trabalhos uma vez que dedicam seu tempo e suas vidas a essa bonita missão.



No último dia 28 de janeiro, nossa Paróquia se despediu de nossa querida irmã **Derli Maria Vitoriano**. Membro da Pastoral da Acolhida, estava sempre com um sorriso acolhedor recebendo os irmãos nas missas em nossa Catedral. Derli também será sempre lembrada por sua dedicação na Pastoral da Saúde, na Irmandade dos Adoradores e na equipe de bordados da Comunidade Mãe Peregrina. Fica aqui nossa homenagem a nossa irmã que tanto dedicou sua vida no serviço ao Reino de Deus, e aos familiares nossos sinceros sentimentos.

# FILÉ DE PEIXE AO LEITE DE CÔCO

## INGREDIENTES

- 1 kg de filé de peixe (merluza, cação ou a gosto)
- 200 ml de leite de coco
- 2 tomates
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão verde
- suco de 1 limão
- sal a gosto
- azeite de oliva
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- cheiro-verde a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino



## MODO DE PREPARO

Aqueça um pouco de azeite de oliva, refoque o alho, acrescente o leite de coco. Faça uma camada de cebola, tomate, e pimentão e em seguida os filés já temperados com sal, pimenta do reino e o suco de limão. Alterne as camadas e por último coloque o cheiro-verde por cima. Leve ao fogo e cozinhe até o ponto desejado. Sirva com arroz e salada. Bom apetite!

PASSATEMPO

## ENCONTRE NO DIAGRAMA AS PALAVRAS QUE APARECEM APENAS UMA VEZ NO QUADRO ABAIXO.



MENINO	REIS	ANJO
INCENSO	OVELHAS	PASTORES
MIRRA	PALÁCIO	MAGOS
ANJO	NAZARÉ	INCESO
PALÁCIO	OVELHAS	MENINO



L P A L A T E N O S  
I A N A Z A R E V E  
M S S O O E E S M N  
A T Z D A R B R I S  
D O A U P E B P R O  
M R B O M I R U R M  
U E C D I S S P A I  
V S M A G O S R A R  
E S P A T A M O G A



# Março 2024

Convidamos a todos para participarem da Oração das Laudes, de segunda-feira a sábado, às 7 horas, na Capela do Santíssimo da Catedral.

## Dia 1º – Sexta-feira

7h: Catedral – Exposição e adoração ao Santíssimo Sacramento – Diác. Miguel  
9h às 11h: Confissões – Catedral – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Enildo - Rádio Diocesana  
15h às 17h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel e Pe. Olímpio  
17h30min: Catedral – Bênção do Santíssimo Sacramento – Pe. Bruno  
18h: Catedral – Via-Sacra  
18h30min: Catedral – Pe. Bruno  
19h às 21h: Confissões – Nossa Senhora Aparecida – Pe. Olímpio  
19h às 21h: Confissões – São José de Anchieta – Pe. Daniel

## Dia 2 – Sábado

9h: Atendimento – Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
18h às 20h: Confissões – Nossa Senhora da Paz – Pe. Olímpio  
18h às 20h: Confissões – Senhora Sant’Ana – Pe. Daniel  
19h: Catedral – Pe. Bruno

## Dia 3 – 3º Domingo da Quaresma

Dia dedicado às Famílias  
7h: Catedral – Pe. Daniel  
9h: Catedral – Pe. Bruno  
9h: São José, Operário – Diác. Bento  
9h: Mãe Peregrina – Diác. Pedro Noé  
9h: Sant’Ana – Sem. Pedro Henrique  
19h: Catedral – Pe. Olímpio  
19h: Jesus de Nazaré – Diác. Naldinho

## Dia 4 – Segunda-feira

9h: Atendimento – Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
18h às 21h: Confissões – Nossa Senhora do Carmo – Pe. Olímpio e Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Bruno

## Dia 5 – Terça-feira

9h: Atendimento – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h: Atendimento – Pe. Daniel  
18h às 21h: Confissões – Mãe Peregrina – Pe. Olímpio  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel  
19h30min: Reunião do COMIPA  
19h30min: Reunião Pastoral da Liturgia Paroquial

## Dia 6 – Quarta-feira

9h: Chancelaria Diocesana – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
15h: Chancelaria Diocesana – Pe. Bruno  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel  
18h às 21h: Confissões – Mãe Rainha – Pe. Olímpio e Pe. Bruno  
19h30min: Reunião Paroquial IVC – Pastoral do Batismo  
19h30min: Encontro de Formação Permanente – MEPPD

## Dia 7 – Quinta-feira

9h: Atendimento – Pe. Daniel  
9h: Tribunal Eclesiástico – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
14h30min: Tribunal Eclesiástico – Pe. Bruno  
15h: Atendimento – Pe. Olímpio  
18h às 21h: Confissões – São Bento – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Olímpio  
19h às 21h: Confissões – Nossa Senhora da Glória – Pe. Bruno  
19h30min: Reunião Paroquial IVC – Crisma e Catequese de Adultos

## Dia 8 – Sexta-feira

9h às 11h: Confissões – Catedral – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h às 17h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel e Pe. Olímpio  
18h: Catedral – Via-Sacra  
18h30min: Catedral – Pe. Olímpio  
19h às 21h: Confissões – São José – Pe. Bruno  
19h às 21h: Confissões – Nossa Senhora de Fátima – Pe. Daniel

## Dia 9 – Sábado

9h: Atendimento – Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
17h às 20h: Confissões – São João Batista – Pe. Daniel  
17h às 20h: Confissões – Jesus de Nazaré – Pe. Olímpio  
19h: Catedral – Pe. Bruno

## Dia 10 – 4º Domingo da Quaresma

Dia dedicado à Missão e à Caridade

7h: Catedral – Pe. Olímpio  
8h às 16h: Retiro Cursilho – Pe. Bruno  
9h: Catedral – Pe. Daniel  
19h: Catedral – Pe. Bruno

## Dia 11 – Segunda-feira

7h: Catedral – Pe. Daniel  
8h: Mãe Rainha – Pe. Bruno  
9h: Catedral – Pe. Daniel  
10h: Nossa Senhora de Fátima – Pe. Bruno  
19h: Catedral – Pe. Daniel

## Dia 12 – Terça-feira

9h: Atendimento – Pe. Bruno

12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h: Atendimento – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel  
19h30min: Reunião do CPAE  
19h30min: Reunião Paroquial da Pastoral Familiar

## Dia 13 – Quarta-feira

11º aniversário da eleição de Sua Santidade, o Papa Francisco

7h: Carmelo – Pe. Bruno  
9h: Chancelaria Diocesana – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
14h30min: Reunião Vigários Episcopais – Pe. Bruno  
15h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel

## Dia 14 – Quinta-feira

9º Aniversário de Ordenação Diaconal do Diác. Miguel e do Diác. Pedro

9h: Atendimento – Pe. Daniel  
9h: Tribunal Eclesiástico – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
14h30min: Tribunal Eclesiástico – Pe. Bruno  
15h: Atendimento – Pe. Daniel  
19h às 21h: Confissões – Nossa Senhora das Graças – Pe. Bruno e Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Anísio, MI  
19h30min: Catedral – Hora Santa Vocacional

## Dia 15 – Sexta-feira

9h às 11h: Confissões – Catedral – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h às 17h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
18h: Catedral – Via-Sacra  
18h às 21h: Confissões – São José, Operário – Pe. Bruno e Pe. Olímpio  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel

## Dia 16 – Sábado

9h: Atendimento – Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
14h-17h: Formação para o Encontro Conjugal Diocesano – Pe. Bruno  
17h às 20h: Confissões – São Judas Tadeu – Pe. Olímpio  
17h às 20h: Confissões – São Paulo, Apóstolo – Pe. Daniel  
19h: Catedral – Pe. Bruno  
19h: São José (Tríduo) – Seminarista Pedro Henrique

## Dia 17 – 5º Domingo da Quaresma

Dia dedicado ao Dizimo

7h: Catedral – Pe. Olímpio  
8h: São João Batista – Pe. Daniel  
9h: Senhora Sant’Ana – Pe. Olímpio  
9h: Catedral – Pe. Bruno  
9h: São José, Operário – Sem. Pedro Henrique  
18h: São José de Anchieta – Pe. Olímpio  
19h: Nossa Senhora Aparecida – Pe. Daniel  
19h: Catedral – Pe. Bruno  
19h: Nossa Senhora das Graças – Diác. Bento  
19h: São José (Tríduo) – Diác. Naldinho

## Dia 18 – Segunda-feira

9h: Atendimento – Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
18h30min: Catedral – Pe. Bruno  
19h30min: São José (Tríduo) – Diác. Bento

Dia 19 – Terça-feira – São José, Esposo da Bem-Aventurada Virgem Maria, Padroeiro da Igreja Universal

9h: Atendimento – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h: Atendimento – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel  
19h30min: São José – Festa do Padroeiro – Pe. Bruno  
19h30min: Formação Paroquial para a Música Litúrgica

## Dia 20 – Quarta-feira

9h: Chancelaria Diocesana – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h: Chancelaria Diocesana – Pe. Bruno  
15h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel  
19h30min: Reunião Paroquial IVC – Catequese infantil (Eucaristia)  
19h30min: Reunião Paroquial Pastoral da Saúde

## Dia 21 – Quinta-feira

Aniversário Natalício do Diác. Bento

9h: Atendimento – Pe. Daniel  
9h: Tribunal Eclesiástico – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
14h30min: Tribunal Eclesiástico – Pe. Bruno  
15h: Atendimento – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel  
19h30min: Reunião do CPP

## Dia 22 – Sexta-feira

9h às 11h: Confissões – Catedral – Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h às 17h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
16h: Catedral – Missa da Saúde – Pe. Olímpio  
18h: Catedral – Via-Sacra  
19h às 21h – Confissões – Santa Teresinha – Pe. Bruno e Pe. Olímpio  
18h30min: Catedral – Pe. Daniel

## Dia 23 – Sábado

12h: Catedral – Pe. Daniel  
16h: Ordenação Diaconal Sem. João Vitor – Muniz Freire  
19h: Catedral – Pe. Daniel

## Dia 24 – Domingo de Ramos da Paixão do Senhor

Dia dedicado aos jovens  
Coleta da Solidariedade

7h: Catedral – Pe. Olímpio  
8h: Nossa Senhora da Paz – Diác. Miguel  
8h: São Judas Tadeu – Pe. Daniel  
8h: São João Batista – Sem. Pedro Henrique  
9h: Catedral – Pe. Bruno  
18h30min: Santa Teresinha – Pe. Olímpio  
18h30min: Nossa Senhora do Carmo – Pe. Daniel  
18h30min: Mãe Rainha – Sem. Pedro Henrique  
19h: Nossa Senhora da Glória – Diác. Naldinho  
19h: Catedral – Pe. Bruno  
19h: Nossa Senhora de Fátima – Diác. Bento  
19h: São Bento – Diác. Pedro Noé

## Dia 25 – Segunda-feira da Semana Santa

9h: Confissões – Catedral – Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
15h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Bruno  
19h30min: Catedral – Celebração Penitencial com confissões individuais para as mulheres – Pe. Bruno; Pe. Daniel e Pe. Olímpio

## Dia 26 – Terça-feira da Semana Santa

9h: Confissões – Catedral – Pe. Olímpio e Pe. Bruno  
12h: Catedral – Pe. Bruno  
15h: Confissões – Catedral – Pe. Daniel  
18h30min: Catedral – Pe. Olímpio  
19h30min: Celebração Penitencial com confissões individuais para os homens – Pe. Bruno; Pe. Daniel e Pe. Olímpio

## Dia 27 – Quarta-feira da Semana Santa

9h: Confissões – Catedral – Pe. Bruno e Pe. Olímpio  
12h: Catedral – Pe. Olímpio  
15h: Catedral – Confissões – Pe. Daniel e Pe. Olímpio  
19h30min: Procissão do Encontro: Mulheres saindo da Com. Santa Teresinha (Bairminas). Homens saindo da Com. São José Operário (Amarelo). Em seguida Santa Missa na Catedral – Pe. Bruno, Pe. Olímpio e Pe. Daniel

## Dia 28 – Dia 28 – Quinta-feira da Semana Santa

Não haverá Missa na Catedral às 12h nem às 18h30min

9h: Catedral – Missa do Crisma – Dom Luiz Fernando  
19h30min: Nossa Senhora do Carmo – Celebração ao redor da Palavra de Deus – Sem. Pedro Henrique  
19h30min: Nossa Senhora de Fátima – Missa Vespertina da Ceia do Senhor – Abertura do Sacratíssimo Tríduo Pascal – Pe. Daniel  
19h30min: São Paulo Apóstolo – Missa Vespertina da Ceia do Senhor – Abertura do Sacratíssimo Tríduo Pascal – Pe. Olímpio  
19h30min: Catedral – Missa Vespertina da Ceia do Senhor – Abertura do Sacratíssimo Tríduo Pascal – Pe. Bruno

## Dia 29 – Sexta-feira – Paixão do Senhor

Dia de jejum e abstinência  
Coleta para os Lugares Santos

15h: São João Batista – Celebração da Paixão do Senhor – Pe. Daniel  
15h: Nossa Senhora Aparecida – Celebração da Paixão do Senhor – Pe. Olímpio  
15h: Senhora Sant’Ana – Celebração da Paixão do Senhor – Sem. Pedro Henrique  
17h: Catedral – Celebração da Paixão do Senhor – Pe. Bruno

## Dia 30 – Sábado Santo

Nesse dia não há ato litúrgico. A Igreja, no silêncio, medita a descida do Senhor ao sepulcro

20h: Santa Teresinha – Vigília Pascal – Sem. Pedro Henrique  
20h: São José, Operário – Solene Vigília Pascal – Pe. Olímpio  
20h: Mãe Peregrina – Solene Vigília Pascal – Pe. Daniel  
20h: Catedral – Solene Vigília Pascal – Pe. Bruno

## Dia 31 – Domingo da Páscoa na Ressurreição do Senhor

7h: Catedral – Pe. Bruno  
8h: Jesus de Nazaré – 1ª Eucaristia – Pe. Daniel  
8h: Nossa Senhora da Paz – Pe. Olímpio  
8h: São Judas Tadeu – Diác. Miguel  
9h: Catedral – Pe. Bruno  
9h: Mãe Peregrina – Sem. Pedro Henrique  
10h: Nossa Senhora da Glória – Pe. Daniel  
10h: São Bento – Pe. Olímpio  
18h: São José de Anchieta – Diác. Pedro Noé  
19h: Mãe Rainha – Pe. Olímpio  
19h: Nossa Senhora das Graças – Pe. Daniel  
19h: Catedral – Pe. Bruno  
19h: São Paulo, Apóstolo – Diác. Bento  
19h: São José – Diác. Naldinho



PAI QUE ESTÁS NOS CÉUS, A FÉ QUE NOS DESTE NO  
TEU FILHO JESUS CRISTO, NOSSO IRMÃO,  
E A CHAMA DE CARIDADE  
DERRAMADA NOS NOSSOS CORAÇÕES PELO  
ESPÍRITO SANTO  
DESPERTEM EM NÓS A BEM-AVENTURADA  
ESPERANÇA  
PARA A VINDA DO TEU REINO.

A TUA GRAÇA NOS TRANSFORME  
EM CULTIVADORES DILIGENTES DAS SEMENTES DO  
EVANGELHO  
QUE FERMENTEM A HUMANIDADE E O COSMOS, NA  
ESPERA CONFIANTE  
DOS NOVOS CÉUS E DA NOVA TERRA, QUANDO,  
VENCIDAS AS POTÊNCIAS DO MAL,  
SE MANIFESTAR PARA SEMPRE A TUA GLÓRIA.

A GRAÇA DO JUBILEU  
REAVIVE EM NÓS, PEREGRINOS DE ESPERANÇA, O  
DESEJO DOS BENS CELESTES  
E DERRAME SOBRE O MUNDO INTEIRO A ALEGRIA E  
A PAZ  
DO NOSSO REDENTOR.

A TI, DEUS BENDITO NA ETERNIDADE,  
LOUVOR E GLÓRIA PELOS SÉCULOS DOS SÉCULOS.

**AMÉM!**

*Franciscus*

ORAÇÃO DO  
**JUBILEU**  
**2025**