



Jornal **KAIROS**

Tempo Favorável da Graça - Uma Publicação Mensal do Centro de Formação Kairós

Manaus Abril 2025 / Ano XXXVIII - Nº. 04

“Jesus Ressuscitou! Ele Está Entre Nós!”

Página 02



Páscoa:

A ressurreição de Jesus Cristo significa a passagem da morte para a vida.

A ressurreição de Cristo é um princípio de vida nova para todas as pessoas.

A ressurreição de Cristo faz parte do plano de salvação e redenção através da expiação pelos pecados de todos os homens.

Hoje, somos nós que precisamos fazer a experiência da presença viva e real de Jesus em nosso meio, pois, ressuscitado, caminha conosco, e está presente na vida da Igreja. É o verdadeiro Cordeiro, que tira o pecado do mundo. Morrendo, destruiu a morte e, ressurgindo, deu-nos a vida – a vida nova!

“PÁSCOA: A VIDA VENCEU A MORTE”

A Páscoa do Senhor é a mais importante festa do Cristianismo, é a festa da Ressurreição, um marco na História da humanidade, mas também uma grande alegria para os discípulos de Jesus que viram de perto o Mestre ser perseguido, preso, flagelado, crucificado e morto. E, três dias depois, percebem o túmulo vazio e, com as aparições, veem que Jesus vive.

A Ressurreição de Jesus foi algo muito acima da capacidade de compreensão dos discípulos. Não se tinha informação de alguém que tivesse ressuscitado. Jesus foi o primeiro e para os discípulos isso foi uma grande novidade, uma surpresa, por mais que acreditassem no projeto de Jesus, por mais que tivessem entendido que Jesus anunciava um reino que deveria vir e que o próprio Jesus manifestou sua chegada por meio de milagres e sinais extraordinários que não se encontravam em qualquer lugar. Nada disso, porém, podia comparar-se com a Ressurreição, mistério com o qual os discípulos

se surpreenderam e levaram tempo para acreditar.

Os primeiros relatos das aparições de Jesus Ressuscitado mostram o espanto dos discípulos, mostram que não foi algo natural para eles compreender que Jesus estava vivo. O acontecimento foi tão grandioso que era impossível crer de primeira, era preciso um tempo, era preciso fazer a experiência do Ressuscitado para poder acreditar. Então, Jesus aparece para Tomé e lhe diz: “Não seas incrédulo, coloque sua mão aqui”, nas marcas dos pregos. Isso prova que a Ressurreição é real, Jesus está vivo em corpo e alma, não é um espírito desencarnado que aparece para Tomé e os discípulos: é o Crucificado-Ressuscitado!

Hoje, somos nós que precisamos fazer a experiência da presença viva e real de Jesus em nosso meio, pois, Ressuscitado, Ele caminha conosco, está presente na vida da Igreja. É o verdadeiro Cordeiro, que tira o pecado do mundo. Morrendo, destruiu a morte e, res-

surgindo, deu-nos a vida – a vida nova!

Por tudo isso, como não viver a alegria da ressurreição de Jesus em nossas atitudes, palavras e ações! Apesar dos males do mundo, dos males e tristezas que possam nos circundar ou que possam nos afetar, nossa atitude deve ser sempre de alegria no Senhor Ressuscitado.

Feliz Páscoa! Que Jesus Ressuscitado renasça em seu coração e em sua vida!



Espiritualidade	02
Psicologia	03
Lição de Vida	05
Catequese	06
Palavra do Papa	07

Jornal
KAIROS

REDAÇÃO / LAYOUT:
 risoleyde@gmail.com

COLABORADORES:
 Risoleyde Matos / Dulcilene Pinheiro / Ana
 Maria Evangelista / Orestes Pereira
 FONTE DAS MATÉRIAS
 Comunidade Canção Nova
 Sites e blogs da Igreja Católica



EVITANDO O DESGASTE PSÍQUICO: ESTRATÉGIAS PARA UMA MENTE SAUDÁVEL

O desgaste psíquico, também conhecido como esgotamento mental, é um estado de exaustão emocional e mental que pode afetar significativamente a qualidade de vida. Para evitar esse desgaste e promover a saúde mental, é fundamental adotar estratégias eficazes de autocuidado e gerenciamento do estresse.

Compreendendo o Desgaste Psíquico

O desgaste psíquico pode se manifestar de diversas formas, incluindo:

- **Cansaço extremo:** Sensação de fadiga constante, mesmo após períodos de descanso.
- **Dificuldade de concentração:** Problemas para se concentrar em tarefas e tomar decisões.
- **Irritabilidade:** Aumento da irritabilidade e da intolerância a pequenas frustrações.
- **Insônia:** Dificuldade para dormir ou sono de má qualidade.
- **Isolamento social:** Tendência a se isolar e evitar o contato com outras pessoas.
- **Sintomas físicos:** Dores de cabeça, dores musculares e problemas gastrointestinais.

Estratégias para Evitar o Desgaste Psíquico

1. Gerenciamento do Estresse:

- Práticas de relaxamento: Medi-

tação, yoga e respiração profunda podem ajudar a reduzir o estresse.

- **Atividade física regular:** O exercício libera endorfinas, que promovem a sensação de bem-estar.

- **Hobbies e atividades prazerosas:** Dedique tempo a atividades que você gosta, como ler, ouvir música ou praticar um hobby.

2. Estabelecimento de Limites:

- **Aprenda a dizer "não":** Não se sobrecarregue com responsabilidades que você não pode assumir.

- **Defina limites no trabalho:** Evite trabalhar em excesso e reserve tempo para o descanso.

- **Desconecte-se das redes sociais:** Limite o tempo gasto em redes sociais e evite a sobrecarga de informações.

3. Cuidados com o Sono:

- **Estabeleça uma rotina de sono:** Vá para a cama e acorde sempre no mesmo horário.

- **Crie um ambiente propício ao sono:** Mantenha o quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável.

- **Evite estimulantes antes de dormir:** Reduza o consumo de cafeína e álcool.

4. Alimentação Saudável:

- **Mantenha uma dieta equilibrada:** Consuma alimentos ricos em nutrientes,

como frutas, legumes e grãos integrais.

- **Evite alimentos processados:** Reduza o consumo de alimentos ricos em açúcar, sal e gordura.

- **Hidrate-se:** Beba bastante água ao longo do dia.

5. Busca por Apoio:

- **Converse com amigos e familiares:** Compartilhe seus sentimentos e busque apoio emocional.

- **Procure ajuda profissional:** Um psicólogo ou psiquiatra pode ajudar a lidar com o estresse e a ansiedade.

- **Procure ajuda em grupos de apoio:** Compartilhe suas experiências com pessoas que passam pelo mesmo que você.

6. Práticas de Autocuidado:

- **Reserve momentos para si mesmo:** Dedique tempo a atividades que te relaxem e te proporcionem prazer.

- **Pratique a gratidão:** Reconheça e valorize as coisas boas da sua vida.

- **Cultive o otimismo:** Mantenha uma atitude positiva e esperançosa.

Lembre-se: O autocuidado é um processo contínuo e individual. Experimente diferentes estratégias e encontre aquelas que funcionam melhor para você.



Risoleyde Matos: Psicóloga, Mestre em Psicologia, Mestre em Direito Ambiental, Mestre em Ciência Jurídica / Especialista em Psico oncologia / Especialista em Saúde Mental e Gerontologia / Especialista em Dependência Química / Especialista em Psicologia do Aconselhamento / Especialista em Psicologia Pastoral / Especialista em Ciência Política / Especialista em Pedagogia Empresarial

MT REFRIGERAÇÃO
SERVIÇOS EM CONDICIONADORES DE AR E LUTADORAS

(92)981336736 / 36258990



Centro de Formação Kairós (CFK) - Nova Evangelização



CONHECENDO OS SANTOS

SÃO FRANCISCO DE PAULA – “O EREMITA DA CARIDADE” 02 DE ABRIL

São Francisco de Paula realiza muitos milagres e é muito venerado na Calábria. Nasceu em Paola (Cosenza) em 1416 em uma família pobre. O casal de idosos quer um filho e reza para que São Francisco de Assis faça o milagre. É assim que acontece.

Quando entrou no convento, Francisco era um menino, mas já queria viver como um frade humilde: dormia no chão, comia pouco, rezava sempre. Ele então sente que quer se dedicar totalmente a Deus e se retira para uma caverna à beira-mar, perto de Paola, onde, durante cinco anos, vive na solidão comendo apenas grama.

Ele realiza muitos milagres e se torna muito famoso. No convento acende a panela com as leguminosas com o sinal da cruz. Ele cura leprosos, cegos e paralíticos. Multiplique o pão e o vin-

ho. Cidade livre de epidemias. O milagre mais conhecido é o de atravessar o Estreito de Messina com o manto, já que o santo não tem dinheiro para pagar ao barqueiro que o deverá transportar. O próprio barqueiro, presenciando o milagre, lamenta ter negado sua ajuda e pede perdão ao frade.

Muitos discípulos convergem em torno de Francisco. Assim nasceu a Ordem dos Eremitas (ou Mínimos) de São Francisco de Assis.

O humilde franciscano permanece pobre e simples durante toda a sua vida, defende os pobres e ataca os poderosos que levam uma vida confortável e mundana e molestam injustamente o povo. Francesco di Paola morreu em 1507, aos 91 anos, em Tours (França). Protetor dos eremitas, marinheiros, viajantes e peixeiros, é in-

vocado por casais estéreis para ter um filho. Ele é o padroeiro da Calábria.

Minha oração: “Deus, nosso Pai, São Francisco de Paula viveu a simplicidade e a pobreza evangélica. Também hoje nos chamais a dar testemunho da vossa bondade e da vossa misericórdia no meio dos homens. Libertai os nossos corações da insensatez e da lentidão para crer no que vosso Filho Jesus revelou: o mistério da sua Paixão, Morte e Ressurreição. Permanecei conosco, Senhor, conduzi-nos à fraternidade à reconciliação. Possamos exclamar jubilosos como os primeiros discípulos: É verdade! O Senhor ressuscitou e apareceu a Simão. E nós o reconhecemos na fração do pão! Amém.”

São Francisco de Paula, rogai por nós!

O ARQUIPÉLAGO

Era uma vez um arquipélago com cem ilhas. Esse arquipélago ficava muito longe de qualquer continente e suas ilhas eram as mais variadas. Cada uma delas tinha uma característica diferente, terras diferentes, morros diferentes, plantas diferentes, animais diferentes e por serem tão diferentes umas das outras elas gostavam de exaltar as suas qualidades.

Uma dizia:

– Tenho as águas mais cristalinas de todas as ilhas!

A outra falava:

– Mas eu tenho as pedras mais preciosas em minhas terras!

Ainda uma outra falava:

– E eu?! Tenho a flora mais bela de todas as ilhas!

E assim elas viviam, sempre exaltando suas qualidades e diminuindo as qualidades das outras.

Então, num dia qualquer, sem nenhuma razão aparente aconteceu um terremoto em uma das ilhas e ela foi tragada pelo mar.

As outras ilhas ficaram assustadas, nunca tinham visto algo assim acontecer, mas não ficaram preocupadas, esse não era um problema delas. Pensaram que provavelmente aquela ilha mereceu, porque não era tão boa quanto elas.

Passado mais um tempo um outro terremoto aconteceu em uma outra ilha e a tragou completamente para o fundo do mar.

Novamente as outras ilhas ficaram impressionadas, mas não se preocuparam, esse não era um problema delas.

Aquela ilha nem era bonita mesmo.

E assim, com o passar do tempo, cada uma das ilhas foi tragada pelo mar, uma a uma foi desaparecendo.

Quando a última ilha afundou ela pode ver e todas elas puderam ver que na verdade todas elas eram uma só, um único monte submerso onde cada um dos seus picos ficava fora da água.

Viram que por serem uma só eram somente diferentes em suas características, porém iguais na sua essência e que eram tão vulneráveis quanto qualquer outra.

Conselho de vó: Assim como as ilhas, nós, seres humanos somos diversos em nossas características, porém estamos todos unidos por uma linha invisível, somos todos um só, humanos, animais, plantas, somos todos o planeta Terra. Desta maneira, quando qualquer um de nós é atingido todos somos também e de alguma forma perceberemos isto.



SALÃO VISUAL UNISSEX

Promoções Especiais /2020: Cortes Masculino 10 reais, Corte Feminino Simples 25 reais, Coloração, alisamento, descoloração, neutralização...

Manicure pé e mãos 25 reais, Sombrancelha de henna 25 reais, simples 10 reais. Escova +hidratação 50 reais. obs: somente no dinheiro. Aproveite!
Rua Dr. Edson No. 31 - Zumbi - Nova Luz
Fones: 992934393 / 98825-7038



O Melhor do mundo da moda, você só vai encontrar aqui na Tapajós Tecidos

ÚNICA COMO VOCÊ

O melhor da moda, você encontra aqui na Tapajós Tecidos

Rua Lobo D'almada, N° 129 – Centro (92) 3215-8610 / 3215-8611
Av. Leopoldo Peres, N° 865 - Educandos (92) 3624-5200
Rua Itaetê, N° 92 - Mutirão (92) 3214 6030 / 32146031



E Quando a Minha Oração Não é Ouvida?

O desafio da alegria e a confiança cons-tante no Senhor

“Alegrai-vos sempre no Senhor. Repito: Alegrai-vos!” (Fil4,4). Essa é a ordem de São Paulo, um desafio para todo cristão! Uma convocação que, para ser vivida, além da graça de Deus, pressupõe maturidade espiritual. Desde sempre, o que mais o ser humano sempre quis em sua vida foi ser feliz. Esse anseio, como garantia do Catecismo da Igreja Católica, está impresso em nosso coração (cf. n. 1718).

Entretanto, para nós, equivocadamente, ser feliz virou sinônimo de ter o que quer, alcançar vitórias e sempre ter novos desafios, e quando tudo isso está acontecendo de forma natural, nossa vida vai bem. Ficamos em paz com o mundo, com Deus, com os outros e conosco. Porém, se o que desejamos não acontece ou não se dá da maneira que queremos, desencadeia em nós uma crise existencial.

Mas o que configura o cristão a Cristo é a possibilidade de fazer renúncias e sacrifícios com alegria, sabendo que isso nos faz crescer. Cristo despojou-se de sua condição de vida, renunciou às glórias deste mundo e cumpriu sua missão conforme o pai pedia. Portanto, quando não somos ouvidos num pedido, em vez de reclamarmos, nos entristecermos e desistirmos de tudo, existem outras possibilidades a serem consi-

deradas:

Não estamos prontos para receber aquilo: precisamos olhar para a realidade de que não é o momento ainda de o Senhor nos conceder o que desejamos, porque, antes disso, existem outras obras importantes que Ele precisa realizar em nós. Ex.: ajudar-nos em desapegos, crescimentos, aptidões. Muitas vezes, somente depois de uma primeira ação do Senhor, é que nossas bases estão prontas para receber aquilo que pedimos em nossas orações.

Deus não quer nos dar o que pedimos: por mais que algo seja bom aos nossos olhos, é possível que o Senhor não nos queira dar aquilo que desejamos, pois, certamente, o que pedimos não irá nos exigir em nada, não vai nos ajudar na obra de santificação que Ele está oferecendo em nós.

Sendo assim, considerando a primeira possibilidade – a de que Deus não quer dar, neste momento, uma graça que pedimos – nossa atitude precisa ser:

Alegrar-se, porque a negação atual implica que temos um Deus que nos ama e sabe a hora certa de nos dar algo. Ele cuida de nós!

Louvar, pois esta é considerada a grandeza do Senhor e a nossa pequenez. Ele tem o conhecimento de todas as coisas e nossa sabedoria é limitada.

Aprender a esperar, porque, uma vez

que ele nos quer dar, mas ainda não estamos prontos, precisamos esperar com fé, ou seja, preparar-nos para receber. Corrigindo o que precisa ser corrigido em nós, numa atitude de conversão e superação.

Desprender-se, aguardar com fé, entregar-se nas mãos do Senhor, deixando que Ele perceba as coisas em Seu tempo. Esse desprendimento pede ainda que você abra mão do que espera e viva aquilo que o Senhor está lhe pedindo hoje.

Considerando a segunda possibilidade, que é o fato de Deus não querer dar o que você pede, uma grande atitude, além de todos os passos acima é:

Renunciar. Não é fácil, porque nosso ego pede que as coisas sejam como sempre sonhamos, porém, essa renúncia o deixará livre para receber todas as outras coisas que Deus quer lhe dar. Você também vai amadurecer na fé porque, com isso, você estará participando do sacrifício de Cristo.

Perseverar na esperança, pois tudo concorre para o nosso bem. Essa grande renúncia de hoje é semente para as graças colhidas amanhã. Não se deixe vencer pela tristeza. O Senhor é bom o suficiente para realizar planos maravilhosos em nossa vida!

Aceite a vontade de Deus e alegre-se!



**SV Instalações
Ltda**

Só quem tem tradição oferece variedades em materiais para sua construção. A SVI dispõe de uma linha de produtos com mais de 26 mil itens dos melhores fornecedores nacionais e importados. São mais de 15 anos de mercado, trazendo soluções em materiais para instalações industriais, comerciais e residenciais na região.



Fone: (92) 2123-4411
sv@svi-am.com.br
Rua Santos Dumont
, 495 Nossa Senhora
das Graças



PALAVRADO PAPA



“MARIA É INSTRUMENTO DO ESPÍRITO SANTO NA SUA AÇÃO SANTIFICADORA”

Nossa Senhora nos conduz a Jesus: “na tradição católica há sempre este lema, esta expressão: ‘Ad lesum per Mariam’. Nossa Senhora nos faz ver Jesus. Ela nos abre as portas, sempre!”

“Ela é a mãe que nos conduz pela mão em direção a Jesus. Maria nunca aponta para si mesma: Ela aponta para Jesus. Esta é a piedade mariana: a Jesus pelas mãos de Nossa Senhora.”

“São Paulo define a comunidade cristã como uma carta de Cristo, redigida por nosso ministério e escrita, não com tinta, mas com o Espírito de Deus vivo, não em tábuas de pedra, mas em tábuas de carne, isto é, em vossos corações”. Maria, como primeira discípula e figura da Igreja, é também uma carta escrita com o Espírito de Deus vivo”, disse ainda Francisco.

A Mãe de Deus é instrumento do Espírito Santo : Ao dizer o seu “sim” ao anúncio do anjo, é como se Maria dissesse a Deus: “Eis-me aqui, sou uma tábua de escrever: que o Escritor escreva o que quiser, faça de mim o que quiser o Senhor de todas as coisas”.

“Eis, portanto, como a Mãe de Deus é instrumento do Espírito Santo na sua ação santificadora.”

No meio da profusão interminável de palavras ditas e escritas sobre Deus, sobre a Igreja e sobre a santidade, ela sugere apenas duas palavras que todos, mesmo os mais simples, podem pronunciar em qualquer ocasião: “Eis-me aqui” e “fiat”. Maria é aquela que disse “sim” a Deus e, com o seu exemplo e a sua intercessão, incita-nos a dizer-Lhe também o nosso “sim”, cada vez que nos vemos confrontados com uma obediência a cumprir ou uma prova a vencer.

“Em todos os momentos da sua história, mas particularmente neste momento, a Igreja encontra-se na situação em que se encontrava a comunidade cristã após a Ascensão de Jesus ao céu. Ela deve anunciar o Evangelho a todos os povos, mas está à espera do “poder do alto” para o poder fazer. E não esqueçamos que, naquele momento, como lemos nos Atos dos Apóstolos, os discípulos estavam reunidos ao redor de “Maria, mãe de Jesus”.

Entre Maria e o Espírito Santo existe um vínculo único

É verdade que havia outras mulheres com ela no cenáculo, mas a sua presença é diferente e única entre todas. Entre ela e o Espírito Santo existe um vínculo único e eternamente indestrutível que é a própria pessoa de Cristo, “encarnado pelo Espírito Santo no seio da Virgem Maria”, como rezamos no Credo. O evangelista Lucas sublinha deliberadamente a correspondência entre a vinda do Espírito Santo sobre Maria na Anunciação e a sua vinda sobre os discípulos no Pentecostes, usando algumas expressões idênticas em ambos os casos.

São Francisco de Assis, “numa das suas orações, saúda a Virgem como “filha e serva do Rei Altíssimo, o Pai Celeste, mãe do Santíssimo Senhor Jesus Cristo, esposa do Espírito Santo”. Filha do Pai, Mãe do Filho, Esposa do Espírito Santo! Nenhuma palavra mais simples poderia ilustrar a relação única de Maria com a Trindade”.

“Como todas as imagens, esta da “esposa do Espírito Santo” não deve ser absolutizada, mas tomada pela quantidade de verdade que contém, e é uma verdade muito bela. Ela é a esposa, mas é, antes disso, a discípula do Espírito Santo”, disse ainda Francisco. “Aprendamos com ela a ser dóceis às inspirações do Espírito, especialmente quando Ele nos sugere que “nos levemos depressa” e vamos ajudar alguém em necessidade, como ela fez logo depois que o anjo a deixou”, concluiu.



O Melhor do mundo da moda, você só vai encontrar aqui na Tapajós Tecidos

ÚNICA COMO VOCÊ

O melhor da moda, você encontra aqui na Tapajós Tecidos

Rua Lobo D'almada, N° 129 – Centro (92) 3215-8610 / 3215-8611
Av. Leopoldo Peres, N° 865 - Educandos (92) 3624-5200
Rua Itaetê, N° 92 - Mutirão (92) 3214 6030 / 32146031

SIEMENS **PADRÃO 1.20X190CM**

PANFLETOS **CARTÃO DE VISITA** **FACHADA** **LETRA CAIXA** **ADESIVOS** **BANNER** **RECIBOS**

Contato: (92) 98823-9221 (JOVAN)
email: grafprint.am@gmail.com
GRAFPRINT.AM

Núcleo de Atendimento Psicológico e Social (NAPS)

Terapia Cognitivo Comportamental Individual, Familiar e Grupo; Especialistas em: Dependência Química, Co-dependência, Pacientes Oncológicos, Gerontológicos, Ansiedade, Estresse, Depressão, Transtorno do Pânico...

No momento atendimento apenas via On Line

Preços Promocionais de: R\$ 80,00 Cada Sessão

Somente Pelo WhatsApp: 988443673

Agende a Sua Consulta!

Terapias Por Meio On Line
*Você se consulta por chamada de vídeo.
 É necessário você possuir internet.*

Psicólogas farão atendimentos via whatsapp ou skype, de acordo com sua preferência.

*Ansiedade? / Depressão / Pânico /
 Problemas de Relacionamentos ou Outros
 Estas Profissionais estarão trabalhando com você
 para ajudar a solucionar estas e outras
 dificuldades.*

*Pagamento apenas por depósito ou transferência
 bancária. - Valor R\$ 50,00 cada sessão
 Agendamento Somente pelo whatsapp
 988443673*

Atos de Misericórdia: Uma Obra Evangelizadora e Social

Trabalhamos evangelizando em diversas comunidades na cidade de Manaus. Fazemos campanhas de formações e capacitações para auxiliar essas comunidades.

Assim, precisamos de seu apoio para continuar a realizar esta obra.

Você também é nosso convidado a fazer parte desta obra evangelizadora e ser um evangelizador.

Faça conosco os cursos que temos e trabalhe como multiplicador deste projeto.

COLABORE COM ESTA OBRA!

ASSOCIAÇÃO KAIROS

HOMEPAGE: <http://associacaokairos.org.br/>

ENDEREÇO: AV. 7 DE SETEMBRO 2165, CENTRO

Você Pode Contribuir através de depósito bancário:

Banco: Bradesco (237) / **Agência:** 3715

Conta Corrente: 4071-1

ENTRE EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DO

CELULAR:

**(92)991144169 (Everaldo) / (92)
 991734950 (Mara)**

Estamos Fundada há mais de 32 anos

Agradecemos sua colaboração. Deus vos abençoe sempre!



CFK - (Centro de Formação Kairós)
 Oração Comunitária

CENTRO DE FORMAÇÃO KAIROS EM FORMAÇÃO



SOMOS ESPECIALIZADOS EM SERVIÇOS DE FUNILARIA, LANTERNAGEM E PINTURA DE VEÍCULOS LEVES E PESADOS.

Temos parceiros nas áreas de estruturas metálicas, serralheria, telhados entre outros; temos serviços de fibra, capotas.

Nosso lema é **"Se você pensa pode ser feito!"**

Nosso interesse é a satisfação de nossos clientes.

Acesse o site <https://nattivus.com.br>



100% DELICIOSO!!!

Você Encontra na Praça da Ponta Negra



Máquinas de costura é aqui!

Disponemos de grande variedades em máquinas de costura domésticas e industriais

Adquira uma de nossas máquinas e comece seu empreendimento com sucesso!

Trabalhamos c/ bordados, pinturas, consertos de máquinas de costura.

Rua Maués, 802 - Cachoeirinha - Fones: 3233.4595 / 3232.5779 - Fax: 3233.7661

E-mail: limaq@osite.com.br - Manaus - Amazonas

Faça seu orçamento sem compromisso

CENTRO DE FORMAÇÃO KAIROS

Escolas EESA



ARQUIDIOCESE DE MANAUS
MOVIMENTO NOVA EVANGELIZAÇÃO
ASSOCIAÇÃO KAIROS



A PAZ DE CRISTO ESTEJA CONTIGO!

NOSSO JORNAL ON LINE É UM MEIO DE
 COMUNICAÇÃO PARA DIVULGAR NOSSO SERVIÇO DE EVANGELIZAÇÃO!
 VENHA FAZER PARTE CONOSCO - DIVULGUE SUA EMPRESA NESTE ESPAÇO.
 NOSSA MANUTENÇÃO DEPENDE DE NOSSOS COLABORADORES
 LIGUE: 991734950 / 991144169 / 992987836

Informe-se Como Participar!

Entre em CONTATO CONOSCO

ENVIE AS NOTÍCIAS DE SEU GRUPO DE EVANGELIZAÇÃO OU DE SUA PARÓQUIA. ENVIE TAMBÉM AS FOTOGRAFIAS DE SEUS EVENTOS PARA RISOLEYDE@GMAIL.COM E PROPAGUE AQUI NO JORNAL KAIROS O QUE SUA COMUNIDADE ESTÁ FAZENDO.