



Jornal

# KAIROS

*Tempo Favorável da Graça - Uma Publicação Mensal do Centro de Formação Kairós*  
Manaus Novembro 2023 / Ano XXXVI - Nº. 11

## SOMOS CHAMADOS À SANTIDADE!

Página 02



Neste Mês de Novembro Somos Convidados à Santidade  
**“SEDE SANTOS, COMO VOSSO PAI CELESTIAL É SANTO” (Mt 5, 48)**

Santidade é estilo de vida. É procurar fazer o seu melhor em tudo o que faz. É viver a vida de cada dia com dignidade, responsabilidade e disposição, tendo uma atitude sempre voltada para o bem do próximo.

A santidade é para quem se faz pobre e necessitado da misericórdia de Deus.

# CHAMADOS À SANTIDADE

Todos são vocacionados à santidade!

A Igreja ensina que a vocação comum de todos os discípulos de Cristo é a vocação à santidade (cf. CIC 1533). Deus chama a todos para uma vida santa; e responder a esse chamado é comprometer-se com o Evangelho.

O caminho pessoal de santificação, dentre tantas outras realidades, se dá no amor e na obediência, que resulta na felicidade, que vem do próprio Senhor, porque seguir a Jesus Cristo é o primeiro passo para corresponder ao chamado à santidade.

## A vocação e o amor

Toda vocação é fundamentada no amor porque Deus é amor, base e sustentação de todas as vocações. Esse amor se encarnou e tem um nome: Jesus. No Evangelho de São João 3,16, diz que “Deus amou tanto o mundo, que entregou o seu Filho único, para que todo o que n’Ele crê não pereça, mas tenha vida eterna”. O Senhor, que veio até nós por amor, espera que O amemos com tudo que somos e temos.

O amor de Jesus por nós é exemplo de entrega e santidade, pois “sendo Deus, despojou-se, tornando-se semelhante aos homens, Ele abaixou-se, esvaziou-se” (Fl 2,6-8) para nos remir e salvar. O Cristo é verdadeiro testemunho de vocação no amor e por amor. Por isso, todos são convocados a ter em si “o mesmo sentimento

de Cristo Jesus” (Fl 2,5), ou seja, pensar, falar, agir; “viver como Ele viveu” (1Jo 2,6).

## A vocação e a obediência

O amor a Deus nos leva a querer ouvir a sua voz e a obedecer a seu chamado à santidade, que é caminho de salvação. A Sagrada Escritura mostra pessoas que viveram a realidade de ouvir a voz do Senhor e de obedecê-la. Deus disse a Abraão: “Sai da tua terra”; e ele partiu, conforme o Senhor lhe havia dito (cf. Gn 12,1,4). Deus disse a Moisés: “Vai, pois, e Eu te enviarei ao Faraó, para fazer sair do Egito o meu povo” (Ex 3,10); e ele obedeceu. Deus disse a Jeremias: “Eis que ponho as minhas palavras em tua boca” (Jr 1,9); e ele profetizou. O Anjo Gabriel disse a Virgem Maria: “Eis que conceberás no teu seio e darás à luz um Filho” (Lc 1,31); e Ela disse faça-se.

## Obediente até a morte

Por fim, o próprio Cristo, que sendo Deus, submeteu-se e foi “obediente até a morte, à morte sobre uma cruz” (Fl 2,8). Já a desobediência leva para os caminhos contrários à vontade de Deus. Um exemplo é Jonas, que desobedeceu ao Senhor que havia dito: “Vai a Nínive, a grande cidade, e anuncia” (Jn 1,2), ele, porém, fugiu para Társis, tentou mudar a direção. Com isso, Jonas, após passar por grandes tribulações, rezou a Deus quando estava dentro de um grande peixe e, depois, teve resta-

belecida sua direção (cf. Jn 2,11). Ele foi a Nínive e profetizou o que o Senhor lhe dissera para aquele povo, cumprindo a sua missão.

Mas, vê-se que, Jonas, antes, padeceu vários tormentos, devido à sua desobediência. São Pio de Pietrelcina sobre a desobediência diz que: “Onde não há obediência, não há virtude. Onde não há virtude, não há bem, não há amor, e onde não há amor, não há Deus; e sem Deus não se chega ao Paraíso. Tudo isso é como uma escada: se faltar um degrau, caímos”.

## A vocação e a felicidade

A vocação vivida no amor e na obediência a Deus tem como consequência a felicidade. Já que um caminho de decisão pelo Tudo que é Deus não nos tira nada, e sim nos preenche totalmente com o Tudo que é a Sua presença. Como disse Santo Agostinho: “A felicidade é estar intimamente unido a Ti, Ó Deus”.

Responder ao chamado de Deus é responder Àquele que é a Felicidade. Ele é o princípio e o fim de todas as coisas. Santo Tomás Aquino ensina que “a vocação depende do auxílio de Deus”. Portanto, a realização da vocação à santidade é graça de Deus e resposta de cada um a esse chamado.

**Fonte:** Canção Nova

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



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



# O EFEITO DO SILÊNCIO PARA O BEM-ESTAR MENTAL

Antes de tudo, necessitamos diferenciar pelo menos dois tipos de silêncio: um, aquele que decidimos espontaneamente nos silenciarmos. Já o outro, quando alguém nos impõem uma espécie de obrigatoriedade de nos calarmos.

Nesse caso, aqui estamos nos referindo ao silêncio tomado por decisões próprias; por escolhas que fazemos para nossa saúde pessoal.

O silêncio desempenha um papel significativo no bem-estar mental das pessoas. Em um mundo cada vez mais barulhento e agitado, encontrar momentos de silêncio pode ter vários efeitos positivos: Aqui sugerimos alguns deles:

**Redução do estresse:** O silêncio pode ajudar a reduzir os níveis de estresse. O ruído constante pode ser estressante para o cérebro, e momentos de silêncio proporcionam uma pausa necessária, permitindo que a mente e o corpo se relaxem.

**Clareza mental:** O silêncio permite um ambiente propício para a concentração e a reflexão. Sem distrações sonoras, as pessoas podem se concentrar melhor, o que pode melhorar a

clareza mental, a criatividade e a resolução de problemas.

**Equilíbrio emocional:** O silêncio pode oferecer um espaço para processar emoções e pensamentos. Permite que as pessoas se sintam mais confortáveis e se tornem mais conscientes de suas necessidades emocionais.

**Melhora do sono:** O ruído excessivo pode interferir na qualidade do sono. O silêncio, especialmente à noite, pode criar um ambiente mais propício para um sono reparador.

**Renovação e recarga:** O silêncio pode oferecer uma oportunidade para se desconectar do mundo exterior e se reconectar consigo mesmo. Isso pode ajudar na renovação das energias e na sensação de recarga.

**Mindfulness e meditação:** O silêncio é muitas vezes fundamental para práticas como a meditação e o mindfulness, permitindo que as pessoas se concentrem no momento presente e cultivem uma maior consciência de si mesmas e do ambiente ao seu redor.

No entanto, é importante mencionar que a relação de uma pessoa com o silêncio pode variar. Algumas pes-

soas podem se sentir desconfortáveis ou ansiosas na ausência de barulho, enquanto outras podem encontrar no silêncio um espaço de tranquilidade e conforto.

Encontrar o equilíbrio certo entre o silêncio e o ruído é fundamental, pois ambos têm seu lugar e sua importância. Para muitos, encontrar tempo para desfrutar de momentos de silêncio pode ser extremamente benéfico para a saúde mental e o bem-estar geral.



**SALÃO VISUAL UNISSEX**

Promoções Especiais /2020:  
 Corte 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

**Risoleyde Matos:** Psicóloga, Mestre em Psicologia, Mestre em Direito Ambiental, Mestre em Ciência Jurídica / 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 LAVADORAS

(92)981336736 / 36258990

MÁRCIO



## Kairós

TODOS SÃO CHAMADOS A SEREM SANTOS. NÃO EXISTE IDADE OU GRAU DE CONHECIMENTO. TODO SER HUMANO É CHAMADO A SER SANTO PELO BATISMO. SER SANTO É COMPREENDER-SE COM A VERDADE, DEFENDENDO A JUSTIÇA E IMPLANTANDO O AMOR. “ALEGRAI-VOS E EXULTAI, PORQUE SERÁ GRANDE A VOSSA RECOMPENSA NOS CÉUS” (MT 5,12).



## CONHECENDO OS SANTOS

### SÃO CARLOS BORROMEU - BISPO 04 DE NOVEMBRO

O Sacerdócio e a Reorganização da Igreja Católica

O ano de 1562 veio a Carlos a graça do sacerdócio. No silêncio da meditação, Carlos lançou planos grandiosos para a reorganização da Igreja Católica. Esses todos se concentraram na ideia de concluir o Concílio de Trento. De fato, era o que a Igreja mais necessitava, como base e fundamento da renovação e consolidação da vida religiosa.

Carlos, sem cessar, chamava a atenção do seu tio (que era Cardeal e foi eleito Papa, com o nome de Pio IV) para essa necessidade, reclamada por todos os amigos da Igreja. De fato, o Concílio se realizou, e Carlos quis ser o primeiro a executar as ordens da nova lei, ainda que, por essa obediência, tivesse de deixar sua posição para ocupar outra inferior.

Dom da Caridade - A Caridade que abre corações: São Carlos sabia muito bem que

a caridade abre os corações também à religião. Por isso, grande parte de sua receita pertencia aos pobres, reservando para si só o indispensável. Heranças ou rendimentos que lhe vinham dos bens de família, distribuía-os entre os desvalidos. Tudo isso não aguenta comparação com as obras de caridade que o Arcebispo praticou. Quando, em 1569-1570, a fome e uma epidemia, semelhante à peste, invadiram a cidade de Milão, não tendo mais o que dar, pedia ele próprio esmolas para os pobres e abria assim fontes de auxílio que teriam ficado fechadas.

Consolava os Pobres: Quando, porém, em 1576, a cidade foi atingida pela peste e o povo abandonado pelos poderes públicos, visto que ninguém se compadecia do povo, ainda procurava os pobres doentes dos quais ninguém lembrava, consolava-os e dava-lhes os santos sacramentos.

Tendo-se esgotado todas as fontes de

recurso, Carlos lançou mão de tudo o que possuía para amenizar a triste sorte dos doentes. Mais de cem sacerdotes tinham pago com a vida, na sua dedicação e serviço aos doentes. Deus conservava a vida do Arcebispo, e esse se aproveitou da ocasião para dizer duras verdades aos ímpios e ricos esquecidos de Deus. Páscoa

Quando, em outubro de 1584, como era de costume, retirara-se para fazer os exercícios espirituais, teve fortes acessos de febre, aos quais não deu importância e dizia: “Um bom pastor de almas deve saber suportar três febres, antes de se meter na cama”. Os acessos renovaram-se e consumiram as forças do Arcebispo. Ao receber os santos sacramentos, expirou aos 03 de novembro de 1584. Suas últimas palavras foram: “Eis Senhor, eu venho, vou já”. São Carlos Borromeu tinha alcançado a idade de 46 anos.

São Borromeu, rogai por nós!

# CARREGANDO O PASSADO

Certa vez, um mestre budista e seu discípulo estavam em peregrinação a Montanha da Fé, porém, para chegar a montanha era preciso atravessar a pé, um rio chamado Rio da Discórdia.

Quando chegara às margens do rio encontraram uma moça, muito bonita e bem-vestida, que também queria chegar ao outro lado.

Ela pediu ajuda ao discípulo, mas como monge ele não poderia tocar nenhuma mulher, por isso ele continuou o seu caminho e ignorou a moça.

Quando começou a atravessar o rio, o monge olhou para trás e viu seu mestre carregando a moça em seus ombros.

Eles atravessaram o rio, o mestre a colocou no chão, ela agradeceu e eles seguiram caminhos diferentes.

O discípulo estava inconformado de ver o seu mestre quebrar uma regra do monastério ao ajudar a moça.

O mestre percebeu a cara carrancuda do discípulo, mas não falou nada.

Depois de algumas horas de caminhada em silêncio o discípulo, por fim, falou:

– Você sabe que nós monges não podemos tocar em nenhuma mulher, por que carregou aquela moça no rio?

– Naquele momento julguei ser mais importante ajudar

outro ser humano em dificuldade do que seguir essa regra. Porém, eu já a deixei há algumas horas. Por que você continua carregando essa moça em seu pensamento?

**Conselho de vó:** Os fardos mais pesados são os que carregamos em nossa mente.

**Autor desconhecido**

O que você não deixa ir, você carrega  
O que você carrega, pesa em você.  
E o que pesa em você, te afunda.



Pratique a arte de:  
soltar,  
perdoar  
e deixar ir.



**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 Itaeté, N° 92 - Mutirão (92) 3214 6030 / 32146031

Por apenas 10 reais



Luzia: 992064364  
Consulte o Preço Atual!



# BOAS PRÁTICAS PARA SE PREPARAR PARA O NATAL

Com a proximidade do Natal, começamos a refletir sobre o ano que passou, como está a nossa vida, a qualidade das nossas relações, nossas atividades de trabalho; mas, muitas vezes, nos esquecemos do principal: como tenho vivido a minha fé?

## Boas práticas para se preparar para o Natal

O nascimento do Senhor é também um momento de renascimento para todo cristão. No advento, temos a graça de podermos nos preparar para o

Natal, em pensamentos e ações, buscando as mudanças necessárias para fazer um novo ano ainda melhor.

Para isso, algumas práticas nos ajudam a viver melhor o tempo natalino. Confira aqui no nosso blog!

**Oração:** O primeiro passo para bem viver o Natal em Cristo é a oração. Novenas em família podem ser uma boa oportunidade para reunir a todos e vivenciar a espiritualidade que essa época do ano pede.

**Perdão:** Natal é tempo de perdão e

reconciliação. Um bom momento para lembrar das pessoas com quem, porventura, tivemos alguma desavença durante o ano e buscar um entendimento. Nada melhor para viver esta data com o coração mais leve!

**Decoração:** Decorar a casa para o Natal ajuda a criar um clima de celebração para essa época tão festiva. Utilizar elementos que simbolizam o nascimento de Jesus, como presépios e imagens da Sagrada Família, são ótimas opções.

**União:** Natal é uma celebração de família. Devemos buscar a união do lar para viver a exemplo de Jesus, Maria e José. Agendar as confraternizações de fim de ano com familiares é a melhor forma de festejar o nascimento do Menino Jesus.

A preparação para o Natal, principalmente durante o advento, exige atenção de todo cristão. Praticar algumas dessas atitudes, pode garantir uma vivência mais feliz e harmoniosa para toda a família e comunidade nesse período natalino.





**SVI 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 nos 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**



**“FÉ E VIDA COTIDIANA ESTÃO CRUCIALMENTE LIGADAS”**

Para aqueles que são tentados a pensar que a fé e a vida cotidiana não têm a ver uma com a outra, o Papa Francisco diz que isto, francamente, não é verdade. O Santo Padre fez esta observação durante o seu Angelus no dia 22/10/2023, na Praça de São Pedro, enquanto refletia sobre a passagem do Evangelho, segundo São Mateus. Ele também ressaltou que pertencemos ao Senhor e não a qualquer poder terreno.

Francisco comentou o episódio extraído de São Mateus, que narra a cilada que alguns fariseus e herodianos armam contra Jesus. Vão até Ele e lhe perguntam: “É lícito ou não pagar imposto a César?”

“É uma farsa”, explica o Pontífice. Pois se Jesus legitimar o imposto, coloca-se da parte de um poder político pouco tolerado pelo povo, enquanto se disser para não o pagar, pode ser acusado de rebelião contra o império. O Mestre, porém, foge desta trapaça. Pede que lhe mostrem uma moeda, que traz impressa a imagem de César, e lhes diz: “Dai pois a César o que é de César, e a Deus o que é de Deus” (v. 21).

Essas palavras de Jesus se tornaram de uso comum,

prossegue o Papa, mas, às vezes, foram utilizadas de modo errôneo para falar das relações entre Igreja e Estado. Jesus não quer separar “César” e “Deus”, ou seja, a realidade terrena e daquela espiritual.

“Às vezes, também nós pensamos assim: uma coisa é a fé com as suas práticas e outra coisa é a vida de todos os dias. Não. Esta é uma ‘esquizofrenia’, como se a fé não tivesse nada a ver com a vida concreta, com os desafios da sociedade, com a justiça social, com a política e assim por diante.”

Na realidade, Jesus dá a César e Deus sua devida importância. A César — isto é, à política, às instituições civis, aos processos sociais e econômicos — pertence o cuidado com a ordem terrena e os cidadãos contribuem promovendo o direito, a justiça e pagando honestamente os impostos. Mas a Deus pertence o homem, todo o homem e todo ser humano.

“Isso significa que nós não pertencemos a nenhuma realidade terrena, a nenhum ‘César’ deste mundo. Somos do Senhor e não devemos ser escravos de nenhum poder mundano. Sobre a moeda, portanto, há a imagem do im-

perador, mas Jesus nos lembra que, na nossa vida, está impressa a imagem de Deus, que nada nem ninguém pode obscurecer. A César pertencem as coisas do mundo, mas o homem e o próprio mundo pertencem a Deus: não o esqueçamos!”

Francisco então dirige algumas perguntas aos fiéis: “Sobre a moeda deste mundo está a imagem de César, mas você, que imagem leva dentro de si? De quem você é imagem na sua vida? Nós nos lembramos de pertencer ao Senhor ou nos deixamos plasmar pelas lógicas do mundo e fazemos do trabalho, da política e do dinheiro os nossos ídolos a adorar?”

E concluiu fazendo votos de que a Virgem Santa nos ajude a reconhecer e honrar a nossa dignidade e a de cada ser humano.



*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

## 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\$ 50,00 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 31 anos

Agradecemos sua colaboração. Deus vos abençoe sempre!



# CENTRO DE FORMAÇÃO KAIROS



IDE E ANUNCIAI O EVANGELHO A TODA CRIATURA.



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>



Você Encontra na Praça da Ponta Negra



## Máquinas de costura é aqui!

Dispomos 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](mailto:limaq@osite.com.br) - Manaus - Amazonas

Faça seu orçamento sem compromisso

# CENTRO DE FORMAÇÃO KAIROS

Orai sem cessar, Pois, não sabeis o tempo!

Mil Misericórdias!



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: 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.