



FÉ E COMPROMISSO

comunicacao@diocesedebarretos.com.br

Quando devemos montar a Árvore de Natal e o Presépio?



Novembro mal começa e passamos a ver fechadas de lojas enfeitadas, chegadas de Papai Noel em shopping centers e comerciais de televisão com alusão ao Natal; e pelas redes sociais vai se vendo quais amigos já decoraram as suas casas.

Mas existe um dia “certo” para a decoração natalina com Árvore de Natal, Presépio e guirlandas passar a fazer parte do nosso dia a dia? Sim! Na Tradição Católica há uma data específica: o 1º Domingo do Advento. Neste ano, a data cai no dia 27 de novembro. Mas, por que nesse dia? E o que é o Advento para os católicos?

O Tempo do Advento é um dos seis períodos chamados de Tempos Litúrgicos do Calendário da Igreja (os outros Tempos são: Tempo do Natal, Tempo da Quaresma, Tempo Comum, Tríduo Pascal e Tempo Pascal). O Calendário Civil começa no dia 1º de janeiro, e o Tempo Litúrgico no 1º Domingo do Advento.

Sendo assim, o Advento compreende os quatro domingos que antecedem ao dia 25 de dezembro. Neste período, os católicos se preparam para a grande Festa do Natal, para a festa Daquele que vai chegar, Jesus Cristo, e recordam também que Ele um dia voltará. Isso quer dizer que há uma preparação para a memória da primeira vinda (seu nascimento) e da expectativa da segunda vinda, da volta de Jesus à Terra (parusia) e a cor característica é o roxo.

Neste período, a cada domingo, nas missas é acesa uma vela da Coroa do Advento, formada com ramos verdes e em formato de círculo, e simboliza a unidade, a perfeição sem começo e sem fim, além de significar a nova aliança de Deus com a humanidade.

Antecipar o Natal seria como fazer Carnaval em janeiro, Festa Junina em maio e Festa do Peão em julho.

Foto: Universo Vozes

www.diocesedebarretos.com.br / comunicacao@diocesedebarretos.com.br



Artigo

REDAÇÃO DO ENEM: armadilha e inconsistência

O tema da redação da prova do Enem desse ano foi sobre a “intolerância religiosa”, perguntando aos alunos caminhos para combater a intolerância em nosso País. Existe uma espécie de armadilha nessa questão, como se o Brasil fosse um país intolerante, nesse sentido. Quando, na verdade, sabemos que o nosso País é um dos mais tolerantes em matéria cultural e religiosa. O tema exigiu evidentemente muita atenção e uma dose maior de informações, que talvez nem todos tenham, para responder com precisão o assunto. Uma leitura, por exemplo, do “Casa Grande & Senzala”, do Gilberto Freyre, mostra claramente como somos um País de grande diversidade cultural, e que, inclusive por termos uma formação que contou com uma grande influência católica, nunca existiu entre nós níveis de hostilidades e agressões por motivos

religiosos como ocorrem em outros países. Nós sempre convivemos com todas as culturas, raças e credos, num clima de aceitação das diferenças muito maior que em muitos outros lugares do mundo. É fato inegável que somos um país tolerante culturalmente.

Conversando com estudantes que fizeram a prova, muitos estavam preparados para o tema, mas muitos deles foram unânimes em dizer que a palavra-chave, nesse contexto, é o respeito. Nós devemos respeitar os que pensam diferente de nós, e não impor nossa fé e convicções a quem quer que seja. Isso é importante. Qualquer imposição, nesse sentido, acaba sendo uma ato de intolerância, e até mesmo uma forma de violência, mesmo quando sutil. Por isso, um dos caminhos para combater a intolerância religiosa está na base do respeito, em afirmar uma cultura que aceite a diferença do próximo, res-

peitando em suas opiniões e posicionamentos. É o primeiro passo, digamos assim, para expressar a cultura da tolerância.

Numa sociedade de pluralismo cultural, como a nossa, temos uma maior tendência ao diálogo, ao entendimento, à conciliação. Faz parte da nossa identidade cultural. Por isso, dificilmente vicejaria no Brasil uma cultura de extremismos, como infelizmente ocorre em várias partes do mundo, com violências cometidas, por diversas formas, muitas vezes, por motivações religiosas e não somente políticas. Precisamos combater qualquer espécie de fundamentalismo, seja político ou religioso. Assim estaremos fortalecendo a nossa democracia e, em particular, nossa cultura da tolerância.

Valmor Bolan é Doutor em Sociologia e Especialista em Gestão Universitária



Artigo

Estratégias para ter mais foco no dia a dia

Quando pensamos em produtividade no ambiente de trabalho, um dos principais fatores que devem ser levados em consideração é saber como está o nosso nível de foco. Em outras palavras, é preciso entender que, para ter energia e concentração na realização das atividades diárias, é necessário estar com o corpo preparado. Do contrário, a pessoa passará o dia indisposta e acabará fazendo uma série de pausas que vão prejudicar o andamento daquilo que realmente é importante.

Acredito que existe uma tríade de ações capazes de ajudar a melhorar o foco: descansar da maneira adequada, realizar as refeições da forma correta e fazer exercícios físicos regularmente. Claro que há outras estratégias para aumentar o foco - como saber definir prioridades e fugir das interrupções desnecessárias -, mas quero ressaltar essas três ações, pois muitos enxergam apenas a ponta do problema e priorizam somente o que é mais importante.

No entanto, em determinados momentos, a ausência de concentração está relacionada a uma noite mal dormida, por exemplo. Ou seja, a pessoa não descansa e no dia seguinte fica sonolenta, sem disposição para rea-

lizar todas as ações planejadas.

Sem dúvidas, dormir bem é o fator mais importante para a produtividade e, infelizmente, alguns não conseguem enxergar isso. Tem gente que já acorda cansada e começa o dia sem disposição, afinal é impossível ter condições de produzir no trabalho sem descansar o corpo e a mente.

Além disso, outro fator que merece atenção é a alimentação. Muitas vezes, a pessoa está indisposta no trabalho porque não comeu direito. Uma refeição pesada demais perto da hora de dormir, por exemplo, pode prejudicar a sua produtividade. O ideal é fazer um lanche leve, como um chá com bolachas, enquanto algo mais pesado é indicado para, no máximo, três ou quatro horas antes de se deitar.

Comer de três em três horas também é uma excelente estratégia, pois ajuda a manter o nível de metabolismo e os nutrientes necessários para abastecer o cérebro - o que, consequentemente, ajuda a aumentar a produtividade. Há também estudos que defendem períodos mais longos de jejum, no qual o mais importante não é o tempo entre as refeições, mas a qualidade daquilo que se come. Nesse sentido, tanto faz qual caminho seguir, o

importante é ter energia e disposição.

No entanto, antes de iniciar qualquer mudança nos seus hábitos alimentares, sugiro que você consulte um nutricionista ou um nutrólogo, afinal só um profissional será capaz de elaborar uma refeição ideal para o seu organismo.

Por fim, invista em um esporte. Quando digo isso, não é para ter um preparo de atleta, mas para tomar algumas atitudes simples, como trocar o elevador pelas escadas no prédio do trabalho. Isso já faz com que o corpo entre em movimento, ajuda a aumentar a disposição e melhorar a vitalidade. O esporte em nossa rotina proporciona inúmeros benefícios.

Além de todas essas dicas, considero que o mais importante é entender que, quando queremos aumentar o nosso nível de foco, é preciso olhar para dentro de nós e não nos preocuparmos apenas com as ações externas. Acima de tudo, devemos cuidar do corpo para que ele esteja preparado para as tarefas diárias. A disposição é o primeiro passo para termos um dia com mais foco e produtividade!

*Christian Barbosa - especialista
em administração de tempo e
produtividade*

GOTAS DE SERENIDADE

A Humildade

A humildade atrai sobre o homem o amor de Deus e especial estima dos outros, ao passo que a soberba os afasta. O homem humilde compreende a vontade divina e sabe discernir o que Deus lhe pede em cada situação.

O homem humilde respeita os outros, as suas opiniões e os seus espaços. A humildade suprime os sentimentos de inferioridade, que resultam de um ego ferido, e torna-nos servidores alegres e disponíveis, sedentos do amor de Deus.

Sigamos os que o que nos aconselha o Livro de Eclesiástico: “Nos teus assuntos, procede com humildade, e haverão de amar-te mais que ao homem generoso”. E ainda: “Torna-te pequeno nas grandezas humanas, e alcançarás o favor de Deus, e Ele revela os seus segredos aos humildes”.

Seminarista Diego Mendes

