www.salesianorecife.com.br

Salesiano
RECIFE

INSPIRE-SE!

O que estamos vivendo é uma situação inédita: fomos obrigados, devido a uma razão exterior, a transformar a rotina de nossa família. E, de repente, nos vimos em uma situação em que estamos todos - uns mais, outros menos - dentro de casa.

É notável que nossa vida anda muito para fora. Estamos fora de casa, corremos de um lado para o outro o tempo todo. As atividades são das mais variadas e damos conta de uma rotina que tenta abarcar muitas necessidades. São as necessidades escolares, as do trabalho, as da saúde. Dirigimos para a escola, para o trabalho, para a academia. Agora, devemos dirigir nossa atenção para outros lugares, porque a vida, de repente, virou para dentro.

E o que vemos dentro?
O que vemos dentro de nós mesmos?
O que vemos dentro de nossas famílias?

Vemos uma oportunidade de vivenciarmos uma situação nova! Pensando nisso, nossa escola criou sugestões de atividades para você e sua família. São atividades para que todos saiam um pouco do universo digital, o que é fundamental para enriquecer o universo familiar.

USE ESSA PAUSA FORÇADA
DO MUNDO LÁ FORA
PARA VIVER O MELHOR
DO MUNDO DE DENTRO!

A GENTE ESTÁ TRANCADO EM CASA, MAS A IMAGINAÇÃO NÃO ESTÁ.

Ninguém aprisiona nosso pensamento, não é verdade? Embora estejamos em casa, porque cuidamos de todos (quem conhecemos e quem não conhecemos), nossa mente pode estar em muitos lugares. Podemos usar nosso tempo para imaginar que projetos queremos colocar em prática. Que sonhos queremos realizar. Podemos viajar naquele livro que não achávamos tempo para ler. Podemos ler aquele poema ou escutar com concentração aquele som que a gente mais curte. Ninguém fecha o poder humano de criar: vamos aproveitar dessa reclusão para colocar nossa imaginação em ação!?

www.**salesianorecife**.com.br

ATIVIDADES

PARA A FAMÍLIA FAZER JUNTO

I. BRINCADEIRAS PARA TODO MUNDO

1. **Jogos do 7 erros na casa** *(para toda a família)*

Vamos brincar com a memória a partir das coisas da casa? Escolham um cômodo que tenha muita coisa: enfeites, quadros, livros etc. Se você quiser algo mais difícil, você pode escolher um armário de brinquedos ou uma estante de livros. A primeira pessoa a brincar olha o cômodo por 30 segundos ou 1 minuto (o tempo ideal depende da idade dos filhos). Depois, essa pessoa é retirada desse lugar, e os restantes mudam 7 objetos de lugar. E aí, quem adivinha onde estava cada coisa? Quem tem a melhor memória?

2. Corrida de algodão *(para toda a família)*

Material: dois vidros grandes, bolas de algodão e uma colher. O desafio é passar as bolas de algodão de um vidro para o outro, com os olhos vendados e usando a colher. Estipule um tempo (por exemplo, um minuto). Quem transferir o maior número de bolas dentro desse tempo ganha. Mas atenção: não pode ajudar com a outra mão! No início vai parecer fácil, porque a primeira vasilha estará cheia de bolas. Mas elas são leves e não dá para sentir o peso direito. Com isso, elas vão caindo para fora do pote. Vale gritar bastante e fazer muita torcida!

3. Acampamento na sala *(para os menores)*

Material: dois vidros grandes, bolas de algodão e uma colher. O desafio é passar as bolas de algodão de um vidro para o outro, com os olhos vendados e usando a colher. Estipule um tempo (por exemplo, um minuto). Quem transferir o maior nú-

ATIVIDADES

PARA A FAMÍLIA FAZER JUNTO

mero de bolas dentro desse tempo ganha. Mas atenção: não pode ajudar com a outra mão! No início vai parecer fácil, porque a primeira vasilha estará cheia de bolas. Mas elas são leves e não dá para sentir o peso direito. Com isso, elas vão caindo para fora do pote. Vale gritar bastante e fazer muita torcida!

4. Sala de Ames: aprenda a fazer a sala que encolhe objetos *(para toda a família)*

Adelbert Ames Jr foi um cientista americano a quem se atribui a construção da sala que gera uma divertida ilusão: quando um indivíduo ou objeto é movido de um canto para outro canto, parece crescer ou diminuir de tamanho. Vamos encarar o desafio de construir esse interessante mecanismo? Essa é uma atividade para quem gosta de colocar a mão na massa. Confira em https://bit.ly/2WI4vnU

5. Faça um pac-man hidráulico *(para toda a família)*

Lembra do clássico jogo de comer bolinhas e fugir de fantasmas? Vamos animar e montar um para jogar fora das telinhas? Acesse o link: https://bit.ly/2wyRx15

6. Contando histórias *(para toda a família)*

Faça um círculo. Alguém inicia uma história, conta durante algum tempo. Em seguida, escolhe quem deve continuar a história – com isso, todos têm que ficar atentos ao que está sendo contado. A história vai ganhando cada vez mais características e pode ficar bem divertida.

ATIVIDADES
PARA A FAMÍLIA FAZER JUNTO

7. Nimbi *(para toda a família)*

Que tal aprender um jogo de raciocínio com palitos de dente? Acesse: https://bit.ly/2QQn1Xt

8. Histórias para ler junto

Agora é a hora de ler tudo o que está parado na estante! Você pode selecionar alguma coisa para ler com a família toda: cada um dá uma voz ao texto e todos acompanham a história. Pausas podem ser feitas para os comentários e interpretações. Vamos tentar?

Para crianças menores:

Uma lista de histórias bem legais!
Acesse: https://bit.ly/3am6uCs

Para crianças maiores:

A nossa sugestão são as coletâneas preparadas pelo crítico literário Harold Bloom: Contos e poemas para crianças extremamente inteligentes de todas as idades. É uma coletânea abrangente, que engloba a literatura de vários países. Há textos mais fáceis e mais difíceis. Pais e mães podem selecionar aqueles que são mais adequados ao nível dos filhos. O interessante é que os textos trazem desafios para o entendimento, o que pode trazer situações interessantes de discussão para a família.

Se você quer comprar algum desses livros, dá para comprar on-line em várias livrarias. Uma opção mais barata é o Estante Virtual. Acesse: www.estantevirtual.com.br

ATIVIDADES

PARA A FAMÍLIA FAZER JUNTO

Para o Ensino Médio:

Você sabia que uma das provas em que os vestibulandos têm o pior desempenho é a prova de literatura? Então, por que não aproveitar essa fase e ler algum dos livros da lista da universidade que seu filho deseja? Normalmente, há um livro de contos. Vocês podem selecioná-los e ler em voz alta. Será muito interessante a família participar dessa atividade que é tão difícil para os filhos.

Porém, se vocês quiserem algo mais relaxante, fica aqui uma sugestão: Os cem melhores contos brasileiros do século, Editora Objetiva, com seleção de Ítalo Morriconi; ou Os cem melhores contos de humor da literatura universal, da Ediouro, com seleção de Flávio Moreira da Costa.

9. Complete a música

Coloque uma música, mas toque apenas um pouquinho dela. O desafio de cada equipe é acertar corretamente a letra da música do ponto em que ela parou. Ganha a equipe que acertar mais. Coloque um cronômetro para marcar o tempo e berre bastante antes do tempo acabar, que fica mais divertido.

10. Batalha musical

O mestre da brincadeira escolhe, mentalmente, uma música e deverá falar uma palavra dessa música. Cada equipe deverá cantar músicas que tenham essa palavra e, depois de várias tentativas, acertar qual foi a escolhida. Cada equipe tem uma chance por vez. Se demorar, o mestre poderá dizer o nome de quem canta. O mestre, então, coloca a música, se acertarem, a equipe pontua. Demais, não é!?

ATIVIDADES

PARA A FAMÍLIA FAZER JUNTO

11. Futsopro

É uma espécie de futebol, mas, em vez de bola, você usa uma bexiga, e, em vez de pés, a boca. No final de cada extremidade da sua sala (por exemplo), você monta o gol; quando a bexiga cair no chão, você deve jogá-la para cima (e não para a frente) e continuar a assoprar. O melhor é que a bola do futsopro não quebra nada da casa.

II. ESCUTE A MINHA MÚSICA, QUE EU TE CONTO

Esse é um momento de encontro de gerações diferentes. Uma oportunidade para você contar histórias de, por exemplo, sua época de adolescência para os filhos, mas essas histórias surgem das músicas. A ideia é escolher uma música, colocar para tocar e, depois, contar uma história da sua vida e da sua geração. Depois, tem que inverter: os mais novos colocam a música e contam por que gostam dela, onde aquele som é tocado, como as pessoas dançam. É uma conversa musical para aproveitar o tempo e para incentivar o encontro de Gerações.

III. MASTERCHEF EM CASA

Que tal colocar todo mundo para cozinhar?

Conforme o tamanho da família, você pode montar times diferentes ou pode colocar cada um para cozinhar sozinho (isso vai, obviamente, depender da idade dos filhos). Veja o que você tem em casa e, a partir disso, procure receitas simples e gostosas. Para que a atividade ganhe um contorno especial e lúdico, marque o tempo certo para a receita ser realizada. Façam uma apresentação bonita dos pratos. Tire fotos do “chef” com o seu prato, mande para toda a família e marque @salesianorecife no Instagram . Bom apetite!

NESSA PAUSA FORÇADA DO MUNDO LÁ FORA, VIVA O MELHOR DO SEU MUNDO DE DENTRO.

Sabemos que estamos vivendo uma situação difícil. Estamos vivendo algo completamente diferente em nossas histórias. Nos últimos anos, nosso modo de vida foi ficando cada vez mais agitado, cada vez mais voltado a um movimento quase sem fim. Agora, temos que parar. E aceitamos a situação, por respeito e cuidado ao próximo. O mundo lá fora para, mas temos muitos mundos dentro de nós. Podemos acessar uma vida interior de que, talvez agora, tenhamos mais tempo de cuidar, de escutar, de vivenciar, de fortalecer. Não vamos perder essa oportunidade. Vamos saber fazer desse complicado momento uma situação para vivermos um pouco mais de nosso universo interior. Podemos sair dessa história muito mais conscientes e completos - que saibamos aproveitar bem disso.

RELAXE!

IV. FAMÍLIA QUE RELAXA UNIDA

Há muitos aplicativos de relaxamento disponíveis, com as técnicas mais variadas. Você pode tentar o Insight Timer (disponível na Playstore), que tem uma versão em português. Esse aplicativo tem um despertador com um som de sino que você pode usar para marcar o tempo das atividades (e você pode escolher o tipo de sino!) O som é muito bacana e, como é um despertador, você pode ficar mais tranquilo quanto à marcação do tempo e pode observar mais como os alunos estão praticando.

A ideia é criar, na mente, um espaço natural de atenção que não seja convertido em tensão. O foco é o momento presente. Se a mente está no presente, o nervosismo tem pouco espaço para se manifestar. Afinal, ficamos nervosos quando antecipamos situações futuras; por exemplo: "e se eu não passar? como será minha vida no cursinho?" Diante de uma prova, não existe futuro, mas o total presente de quem encara, com foco e atenção, cada atividade que tem diante de si. Se treinamos estar no presente por meio de práticas meditativas, quando encararmos uma prova, estaremos mais presentes, mais focados e, até mesmo, mais tranquilos.

A SALA DA PRÁTICA

A) Escolher um ambiente silencioso.
B) Não se esqueça de que a sala deve estar com as luzes apagadas; as luzes frias não são nada relaxantes.
C) Escolha cadeiras que deixem a coluna mais reta (sofazão não rola...)

RELAXE!

A POSTURA DO CORPO

Atenção: Para a realização da atividade não é necessário exigir muito do corpo.

Para as práticas sentadas, sugerimos que sentem em cadeiras e apoiem os dois pés no chão. As costas devem estar esticadas, com os ombros colocados para trás, porém sem forçar o peito para frente. Assim, a coluna fica esticada, como se um fiozinho puxasse levemente a cabeça para cima, mas os ombros devem estar relaxados. Não é preciso uma postura daquelas que vemos em filmes, com pernas cruzadas e com gestos nas mãos (claro que, se alguém quiser sentar na forma tradicional e tiver já essa prática, tudo bem). O principal aqui é que a postura seja confortável, mas um pouco desafiadora, mostrando um corpo atento, porém não tenso. As mãos devem estar apoiadas nas coxas, de maneira que estejam relaxadas (não importa se as palmas estão voltadas para cima ou para baixo). É mais fácil chegar a essa postura se as costas não estiverem apoiadas na cadeira. Como as práticas não serão longas, convide todos a manterem as costas firmes (isso será bom também para fortalecerem as costas). Lembre-se de que, uma vez iniciada a prática, o corpo não deve se movimentar, nem minimamente.

A RESPIRAÇÃO

O ar deve entrar e sair sempre pelas narinas. A respiração deve ser sempre longa e profunda. Com a prática, a inspiração e a expiração tornam-se mais lentas, o que traz uma sensação forte de bem-estar e de tranquilidade.

RELAXE!

Apresentaremos exercícios de natureza diversa, mas todos com o objetivo central de levar a estados mentais mais tranquilos.

1. **RELAXAMENTO DE 1 MINUTO** *(Sim. Um minutinho, apenas)*

O início e o final do exercício devem ser marcados por um som produzido pela pessoa que guiar; pode ser um estalo dos dedos ou um longo assobio. Um som suave (evite palmas).

Na primeira vez em que propuser esse exercício, não conte para o pessoal quanto tempo a atividade durará. Pergunte para eles, quando a prática terminar, quanto tempo durou a meditação. Assim, verão, em uma situação bem concreta, como a sensação do tempo é diferente para cada um.

Para praticar o "Relxamento de um Minuto", todos devem sentar na postura que já descrevemos e devem fechar os olhos. O foco da atenção deve se dirigir para a entrada e para a saída do ar. Indique que, cada vez que o pensamento fugir, é só retomarem o foco na respiração, sem se culpar e com tranquilidade. Quando terminarem a prática, peça que observem o estado da mente e do corpo. Peça para que não comuniquem imediatamente as suas sensações, mas que mantenham alguns segundos de silêncio para ancorar a experiência.

1.1. ROTEIRO:

Roteiro para o relaxamento de um minuto, com os pontos que devem ser explicados antes da prática:

RELAXE!

- Postura correta (descrita acima);
- Olhos fechados;
- Respiração: inspiração e expiração pelo nariz;
- Segundos de silêncio ao retornarem;
- Troca de experiências ou de sensações.

2. **RELAXAMENTO COM FOCO NA RESPIRAÇÃO**

Essa é uma prática que treina a atenção e fortalece o poder da concentração. Como o próprio nome aponta, o objetivo é manter a atenção no ato de respirar, e isso acontece quando dirigimos nossa mente para alguma parte do corpo que está envolvida no processo respiratório: o foco pode estar no nariz e/ou na parte do corpo mais solicitada durante a respiração (o abdómen ou o peito). A respiração é uma âncora que nos prende ao presente e nos permite ter a consciência quando somos dela afastados por conta de um pensamento.

RELAXE!

2.1. FOCO NO NARIZ

Primeiramente, peça que dirijam a atenção para a ponta do nariz, depois para as narinas. Em seguida, peça que foquem toda a atenção no percurso do ar pelas narinas, tentando perceber o ar entrando e saindo. Peça que tentem acompanhar o percurso do ar até que chegue nos pulmões e no interior de cada alvéolo; ainda que (talvez) não seja possível acompanhar todo esse percurso, peça que imaginem o ar entrado em cada alvéolo. Durante a atividade, a percepção vai ficando cada vez mais acurada e o processo fica realmente interessante. Peça também que percebam a diferença de temperatura do ar enquanto entra e sai e notem que o ar é mais frio na entrada e mais quente na saída.

2.2. FOCO NO TRONCO

Cada pessoa pode ativar grupos musculares diferentes durante a respiração. O objetivo aqui não é trabalhar com respirações específicas, mas trazer a percepção para o movimento do corpo enquanto a respiração é realizada. Peça que mapeiem o tronco e o abdômen e percebam que parte está mais ativa durante o processo respiratório e que mantenham a atenção nesse local. O objetivo é perceber cada sutileza do movimento.

2.3. ROTEIRO

• Explicar o foco no nariz; fazer uma atividade guiada desse procedimento, conforme descrito acima. Repetir o procedimento duas vezes. Depois, indique que cada um realizará a respiração em seu próprio ritmo, porém com foco total ao procedimento. Tempo inicial: de 3 a 5 minutos.

RELAXE!

• Explicar o foco no tronco ou no abdômen; fazer uma atividade guiada desse procedimento, para que mapeiem seu processo respiratório. Depois, indique que cada um realizará a respiração em seu próprio ritmo, porém com foco total ao procedimento. Tempo inicial: de 3 a 5 minutos.
• Compartilhar a experiência.

3. RELAXAMENTO (FINAL)

Essa é uma prática que, apesar de bastante relaxante, também traz procedimentos interessantes para se manter o foco. A prática é muito mais gostosa se deitamos, mas atenção: esse exercício não pode ser realizado com o corpo colocado diretamente no chão, porque a temperatura corporal irá baixar, e o contato com o chão ficará incômodo - mesmo se estiver quente. A instrução, inclusive, é colocar meias e agasalhar-se, se estiver um pouco mais frio. Essa é uma prática guiada, por isso transcreveremos a seguir o roteiro; quem estiver guiando pode lê-lo para conduzir o relaxamento. O objetivo não é fazer as pessoas dormirem, embora seja muito frequente que algumas pessoas durmam - tudo bem! É o final da prática, e o sono será, certamente, reparador.

3.1. ROTEIRO

• Deitados de barriga para cima, braços ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima (essa é a postura tradicional de relaxamento).
• Depois de colocadas na postura, as pessoas não devem mais se movimentar. Faz parte da prática a total imobilidade do corpo.
• Leia o texto para o relaxamento final (página seguinte)

RELAXE!

3.2. TEXTO PARA O RELAXAMENTO FINAL

A leitura deve ser feita de forma lenta, pausada. Faça também uma pequena pausa entre cada parágrafo (que corresponde a determinadas partes do corpo).

“Deite-se com as costas voltadas para o chão, os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. Tome uma respiração bem profunda e, conforme for soltando o ar, sinta que seu corpo se solta mais sobre o colchonete. Isso. Agora repita mais uma vez: respire devagar e solte a respiração mais devagar, relaxando todo o corpo conforme você solta o ar. Ótimo. Sinta-se tranquilo, relaxado.

Agora, leve sua atenção até os dedos dos pés. Lembre-se: você não deve movimentar nada de seu corpo. A mente será a responsável por direcionar o relaxamento. Assim, mentalmente, relaxe cada dedo de seus pés, um por um. Relaxe as solas dos pés e o peito dos pés. Sinta, então, seus pés completamente relaxados.

Agora, relaxe os tornozelos. Solte-os. Dirija a sua atenção para as panturrilhas (as batatas das pernas); solte-as, relaxe. Sinta como a sua respiração está mais e mais profunda e, a cada expiração, o seu corpo fica ainda mais relaxado.

Focalize sua atenção nos joelhos, solte-os e relaxe-os profundamente. Relaxe agora os músculos das coxas. Solte agora a região do púbis, do ventre e relaxe a região da bacia e dos glúteos. Sinta o contato dessa parte de seu corpo com o chão e solte-se mais profundamente ainda.

RELAXE!

Relaxe a região do abdómen, relaxe os órgãos internos dessa região. Agora relaxe toda a região da barriga. Sinta-a completamente relaxada, solta.

Dirija sua atenção para o meio de seu corpo, logo abaixo das costelas e, a partir daí, sinta que uma onda de relaxamento vai atingindo toda a região torácica. Relaxe o peito, os órgãos internos dessa região: envie uma onda relaxante aos pulmões e ao coração. Sinta-se bem.

Essa onda relaxante atinge agora os ombros e relaxa toda a musculatura dessa região. Relaxe braços e antebraços. Solte as palmas das mãos e cada dedo das mãos. Solte agora a região do pescoço, liberando toda a tensão aí acumulada. Solte o maxilar, sinta a boca completamente relaxada e relaxe também a língua.

Relaxe bochechas, nariz, face. Relaxe os olhos e solte qualquer tensão que exista em sua testa. Relaxe agora o couro cabeludo e toda a cabeça. Você está profundamente relaxado. Sinta-se bem. Sinta-se muito bem.

[Fique em silêncio. Veja quanto tempo você dispõe para deixar os participantes em relaxamento. Uns 5 minutos já são suficientes.]

Vá retomando o contato com o mundo à sua volta. Ouça os sons e perceba novamente o contato de seu corpo com o colchonete. Respire profundamente. Movimente os dedos dos pés e das mãos, sempre bem devagar, acordando o corpo com suavidade. Abra os olhos um pouquinho, pisque. Mexa os pés. Movimente-se um pouco mais e faça os movimentos que seu corpo desejar. Sente-se, abra os olhos e sinta-e bem!

QUEM ENTENDE, NÃO APAVORA!

Um dos grandes desafios trazidos pelo coronavírus é a manutenção da calma. Porém, quem entende o que está acontecendo não entra em pânico, porque sabe o tamanho do problema e sabe, sobretudo, como evitá-lo. A função, agora, de cada um de nós é a de não disseminar nem o vírus, nem o pânico. Vamos todos manter a calma e obedecer às regras de higiene. Com todos nós, juntos, vamos vencer esse vírus!

www.salesianorecife.com.br

PODCASTS

OUÇA AGORA!

V. LISTA DE PODCASTS

No caso das famílias com filhos maiores, todo mundo poderia escutar junto um podcast. A ideia é gerar uma situação em que as pessoas possam compartilhar informações e discutir temas. É interessante que sejam escolhidos temas diferentes para que os diferentes membros da família possam se inteirar de assuntos diversos.

1. **CIÊNCIA**

1.1. Fronteiras da Ciência: Este é um podcast que explica como funciona a ciência e como ela faz parte do nosso cotidiano. É uma roda de bate-papo descontraída, onde cientistas conversam sobre temas variados e assuntos do momento.
Ouça em: https://bit.ly/33Rzvn1

1.2. Dragões de Garagem: Tratam de ciência de forma abrangente e interessante. O papo é natural e incentiva o pensamento crítico e a curiosidade dos ouvintes. Os episódios são divididos por temas, e os convidados têm formação ou experiência no tema escolhido, com diálogos informais e cheios de conhecimento.
Acesse: https://bit.ly/2UlUCus

1.3. Alô, Ciência: Em diálogos com linguagem informal, constituídos por uma rede de colaboradores, os programas duram geralmente mais de uma hora.
Acesse: https://alociencia.com.br/

PODCASTS

OUÇA AGORA!

1.4. Rock com Ciência: O Rock com Ciência é realizado pelo Laboratório de Genética Ecológica e Evolutiva da Universidade Federal de Viçosa. Os temas da área científica e de cultura em geral são discutidos sempre ao som de rock'n'roll, em todas as suas vertentes.
Acesse: http://www.rockcomciencia.com.br/

1.5. SciCast: Ciência de forma clara e descomplicada sem abrir mão da profundidade, tanto na abordagem do tema quanto do debate. São 50 colaboradores e inúmeros convidados especialistas que criam bate-papos sobre várias áreas do conhecimento científico. Os programas vão ao ar semanalmente, todas as sextas-feiras.
Acesse: https://player.fm/series/scicast-1279242

1.6. Naruhodo!: É o podcast pra quem tem fome de aprender: ciência, senso comum, curiosidades e desafios. Com o leigo curioso Ken Fujioka, e o cientista PhD Altay de Souza.
Acesse: https://www.b9.com.br/podcasts/

2. TECNOLOGIA, HUMANIDADE E OUTRAS COISAS

2.1. Nerdcast: O Nerdcast completou 10 anos em 2016 com 1 milhão de downloads por episódio e como primeiro lugar de audiência em podcasts no Brasil. Os assuntos são história, ciência, cinema, quadrinhos, literatura, tecnologia, games, RPG… Tudo que um nerd gosta!
Acesse: https://jovemnerd.com.br/nerdcast/

2.2. Sala 1604: Podcast feito pela Escola Revolution, sobre desenho e animação, rotinas de estudo, portfólios.
Acesse: https://revolutionnow.com.br

PODCASTS

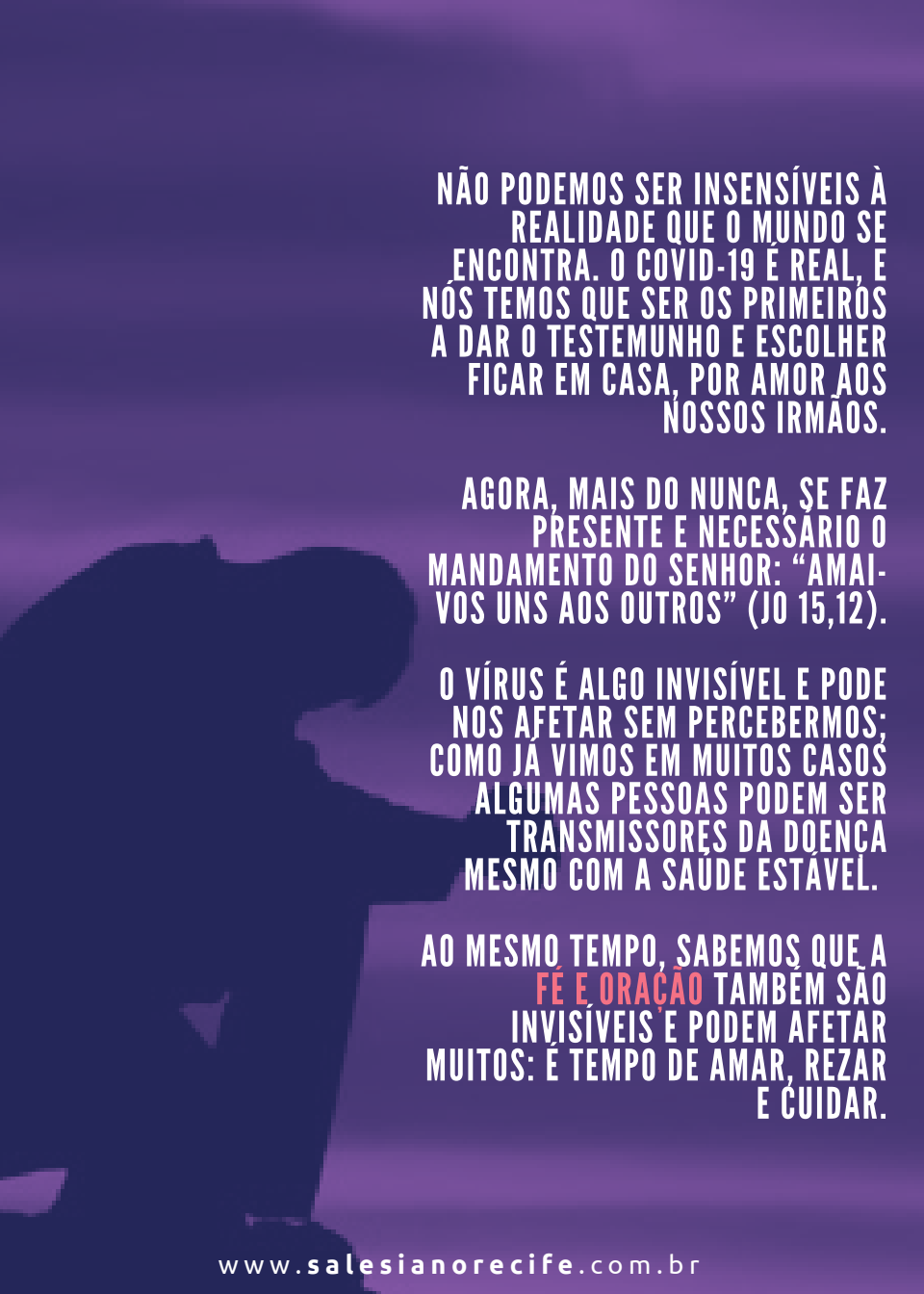
OUÇA AGORA!

2.3. Nerd Empreendedor: Áudios interessantes sobre a área de negócios, com temas na área de economia, de criação de produtos, de marketing etc.
Acesse: https://bit.ly/2UnbiBX

3. GAMES

3.1. Matando Robôs Gigantes: Podcasts e vídeos semanais para debater o universo nerd no Cinema, Games, Quadrinhos, Literatura e cultura pop.
Acesse: https://www.matandorobosgigantes.com

3.2. 99 Vidas: Com temas sobre revistas antigas e os videogames mais clássicos, o podcast existe para registrar/compartilhar essa paixão que faz parte da nossa infância e está até hoje ao nosso lado.
Acesse: http://99vidas.com.br



NÃO PODEMOS SER INSENSÍVEIS À REALIDADE QUE O MUNDO SE ENCONTRA. O COVID-19 É REAL, E NÓS TEMOS QUE SER OS PRIMEIROS A DAR O TESTEMUNHO E ESCOLHER FICAR EM CASA, POR AMOR AOS NOSSOS IRMÃOS.

AGORA, MAIS DO NUNCA, SE FAZ PRESENTE E NECESSÁRIO O MANDAMENTO DO SENHOR: "AMAI-VOS UNS AOS OUTROS" (JO 15,12).

O VÍRUS É ALGO INVISÍVEL E PODE NOS AFETAR SEM PERCEBERMOS; COMO JÁ VIMOS EM MUITOS CASOS ALGUMAS PESSOAS PODEM SER TRANSMISSORES DA DOENÇA MESMO COM A SAÚDE ESTÁVEL.

AO MESMO TEMPO, SABEMOS QUE A FÉ E ORAÇÃO TAMBÉM SÃO INVISÍVEIS E PODEM AFETAR MUITOS: É TEMPO DE AMAR, REZAR E CUIDAR.

EVANGELIZAÇÃO APRA ESTE TEMPO

> Lives da Santa Missa, terço, meditações...

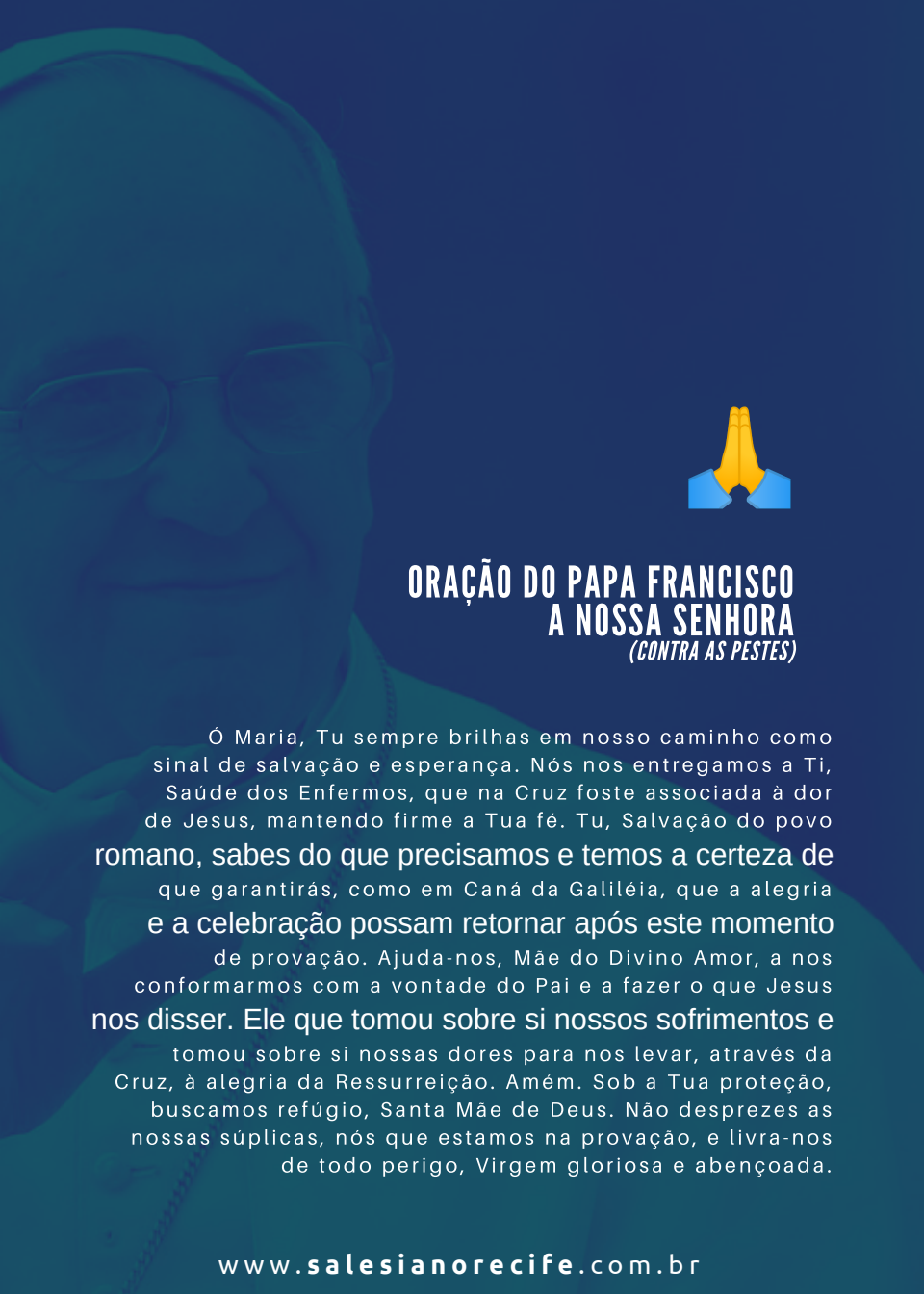
> Postagens de esperança;

> Publicações com informações que levem à conscientização e não ao desespero;

> Utilizar canais onlines que possibilitem o prosseguimento de atividades como grupos de oração, reuniões pastorais e etc;

> Orações propícias para este tempo de enfermidades e preocupações;

> Exemplos de santos e católicos que enfrentaram momentos de calamidade e desespero, com confiança e serenidade.



ORAÇÃO DO PAPA FRANCISCO A NOSSA SENHORA

(CONTRA AS PESTES)

Ó Maria, Tu sempre brilhas em nosso caminho como sinal de salvação e esperança. Nós nos entregamos a Ti, Saúde dos Enfermos, que na Cruz foste associada à dor de Jesus, mantendo firme a Tua fé. Tu, Salvação do povo romano, sabes do que precisamos e temos a certeza de que garantirás, como em Caná da Galiléia, que a alegria e a celebração possam retornar após este momento de provação. Ajuda-nos, Mãe do Divino Amor, a nos conformarmos com a vontade do Pai e a fazer o que Jesus nos disser. Ele que tomou sobre si nossos sofrimentos e tomou sobre si nossas dores para nos levar, através da Cruz, à alegria da Ressurreição. Amém. Sob a Tua proteção, buscamos refúgio, Santa Mãe de Deus. Não desprezes as nossas súplicas, nós que estamos na provação, e livra-nos de todo perigo, Virgem gloriosa e abençoada.

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE O COVID-19

> Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use álcool em gel;

> Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir;

> Evite aglomerações, principalmente se estiver doente;

> Mantenha os ambientes bem ventilados;

> Não compartilhe objetos pessoais;

> Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavada;

> Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES, ACESSE:

- MINISTÉRIO DA SAÚDE
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE:

BOA DIVERSÃO!

QUE A VIDA DE DENTRO SEJA AGRADÁVEL, RICA E FÉRTIL!

www.**salesianorecife**.com.br