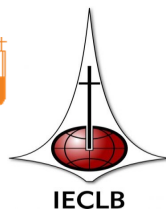
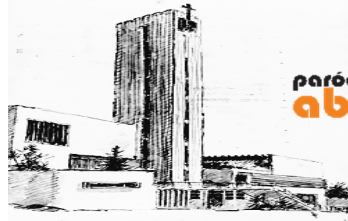




ANOS DE INAUGURAÇÃO DA
IGREJA DA RESSURREIÇÃO E DO
CENTRO SOCIAL HELIODOR HESSE



Ano 28, N.º. 172, MARÇO de 2020.

IGREJA LUTERANA - PARÓQUIA DO ABCD - IECLB

Endereço: R. Almirante Tamandaré, 550, Jardim Bela Vista, Cep. 09040-040 - Santo André-SP, Tel.: (11) 4436 5496
E-MAIL: paroquiadoabcd@luteranos.com.br BLOG: <http://paroquia-do-abcd.webnode.com> SITE: <http://www.luteranos.com.br>

ANIVERSARIANTES EM MARÇO

Feliz aniversário,
parabéns!



1 Elizabeth Vitória B. Wolfsohn
1 Isele Z. Z. de Paula
3 Miriane Schlagenhauser
3 Ian N. Ribeiro
4 José Elias da Silveira Leite
4 Andreas Martin Escher
4 P. Alberi Neumann
4 Bárbara Badin Mayer
5 Daniela Drews
5 João S. de S. Sobrinho
5 Leticia Mayer
6 Ingeborg G. Leopold
6 Darlene E. de S. Correa
7 Keite Soares de Souza
8 Matheus S. Grudzinski
8 Rosélia Krüger Merkle
10 Lívia Franke Molino
10 Dagmar Denise Blank
10 Giullia C. Hilario
12 Jully Wachtler de Lima
12 Selma Z. M. dos Santos
13 Marlita Hodel Hilario
14 Glauco H. Muneratto
14 Valéria C. A. Suppion
16 Margarida W. S. Antonoff
16 Karina Sakai Schwantes
17 Lucas A. da Conceição
17 Maria Eduarda E. Godinho
18 Alice Bandeira Ribeiro Elitt
19 Maria Eduarda Kaari
21 Ed Carlos Amorim de Melo
21 Hermann Marczewski
22 Fernando Maier Ceccato
22 Catarina Kell Hermanas
23 Josiel Merkle
23 Sabine A. Zanotello
23 Cecília Marcon
25 Ivan Ellern Scucuglia
26 Irene Schmidt
26 Janaina Regina Schramm
26 Helena Marczewski
26 Gabriel Rogatto
26 Ingrid Luiza Blank
26 Willian H. F. Mahler
26 Marcelo Zanotello
26 Mirla Bechart Eidt
27 Ernesto Johnen
27 Darcy Kisser
28 Magda Szot Marczewski
28 Lavínia A. Zanotello
28 Rubens Alves Ferreira
28 Marlon Junior R. Scherer
29 Monica Seifert
30 Eszter Mohai Szabó
30 Valdiluz M. G. Neumann
31 Lúcia Rosana Schramm
31 Andreas S. M. Wolfsohn



MEDITAÇÃO: Jejum de Quaresma por justiça climática

Participe conosco deste Jejum de Quaresma por justiça climática! São 07 semanas! Início: Quarta-feira de cinzas; Término: Domingo de Páscoa. Que tal?

1ª SEMANA DA QUARESMA: Uma semana para reduzir sua pegada ambiental. Tempo para exercitar um menor consumo de energia e diminuir suas emissões de CO2 (os gases de efeito estufa), principal causa do aquecimento global: • **Reduza o uso do ar-condicionado** (ligue o ar somente no ambiente em uso, na temperatura de 24 graus; abra as janelas no final da tarde, quando a temperatura cai lá fora; use timer à noite para desligar o aparelho de madrugada); • **Reduza o consumo de energia elétrica** (desligue luzes e aparelhos em ambientes não usados; abra mão de ver TV; mude a regulagem da geladeira de máximo ou médio para mínimo); • **Mude seus hábitos à mesa** (faça uma semana sem carne, com peixe ou pratos vegetarianos; compre alimentos em feiras de agricultura familiar, sem agrotóxicos). • **Mude seus hábitos de consumo** (Não compre nada novo; conserte o que for possível).

2ª SEMANA DA QUARESMA: Uma semana para avaliar as fontes de consumo de energia na casa ou apartamento, melhorando a eficiência energética da cozinha ao banheiro. • **Livre-se de um eletrodoméstico supérfluo na casa.** Doe a quem não tem. • **Verifique fontes de luz que ainda não são LED e troque as lâmpadas.** • **Aumente o ar-condicionado em um grau** no quarto de dormir ou desligue-o. Você pode dormir sem cobertor. • **Descongele o freezer e a geladeira**, reduzindo seu consumo. • **Cogite implantar energia alternativa** (faça um projeto de placas fotovoltaicas e/ou de aquecimento solar para água quente).

3ª SEMANA DA QUARESMA: Uma semana para reduzir o desperdício de alimentos. O mundo desperdiça 33% de todos os alimentos produzidos, entre a lavoura e a mesa. • **Maior cuidado na hora de comprar** (verifique validade, durabilidade e necessidade; não compre o que você não vai consumir já; evite estoques desnecessários); • **Maior cuidado na hora de guardar** (embale bem as verduras para que não ressequem na geladeira; guarde sobras em potes adequados; verifique a validade dos produtos guardados para evitar perdas); • **Faça um plano de consumo** (use primeiro os alimentos que podem perder-se; prepare suas próprias refeições e coma em casa); • **Evite desperdício à mesa** (pegue somente o que vai comer; não deixe comida no prato). • **Pratique compostagem** (cascas e sobras orgânicas em geral não são lixo; adote um sistema de compostagem para sua residência. Tem muitas dicas a respeito na internet).

4ª SEMANA DA QUARESMA: Uma semana para cuidar da comunicação pessoal. O Brasil tem mais celulares do que gente. Hora de verificar em sua casa o que pode ser alterado: • **Organizar e descartar:** Quantos celulares há na casa e estão em uso e quantos estão na gaveta? (encaminhe para doação ou descarte correto); • **Reduza seu tempo nas redes sociais** (planeje reduzir em uma hora por dia ou, se puder, reduza ainda mais); • **Melhor ainda:** fique uma semana sem redes sociais (leia um livro ou faça visitas há muito proteladas).

5ª SEMANA DA QUARESMA: Uma semana para exercitar mobilidade amiga da natureza, usando menos o carro e mais a bicicleta ou o transporte público: • **Deixe o carro na garagem** em distâncias menores do que três quilômetros. Ande mais de bicicleta e pratique saúde; • **Vá de carona.** O carro nunca sai com uma só pessoa (planeje saídas com toda a família ou combine com o vizinho); • **Nesta semana, não leve a família para a praia.** Diminua o engarrafamento nas rodovias ficando em casa; aproveite para relaxar e fugir do estresse. • **Mantenha os limites de velocidade**, caso seja indispensável viajar (evita desperdício de combustível e aumenta a segurança); • **Numa viagem indispensável**, posso evitar o avião e ir de ônibus?

6ª SEMANA DA QUARESMA: Uma semana para viver sem plásticos. Os plásticos estão em tudo: nos oceanos, lixões, esgotos; na sua casa, na água que você bebe e até na

sua corrente sanguínea. Cada embalagem passa alguns minutos em sua mão e décadas na natureza: • **Observe quanto plástico entra em sua casa** e faça um levantamento; • **Rejeite sacolas plásticas** no supermercado ou em qualquer compra. Use sacola permanente para trazer suas compras para casa; • **Canudo plástico, não!** • **Evite embalar o que já está embalado** e compre produtos com menos embalagens; • **Faça reciclagem de plásticos**; • **Pratique a separação de resíduos** como um hábito. Não acredite em discursos que afirmam que isto não é importante. Se todos fizerem, será importante!

7ª SEMANA DA QUARESMA: No final desse tempo da Quaresma, em que nos dedicamos ao cuidado consciente da Criação de Deus, queremos celebrar a Páscoa e lembrar que Jesus Cristo nos anima a mudanças. Ele quer que nos tornemos uma bênção para todas as criaturas: pessoas, animais, plantas e o próprio planeta, que é um organismo vivo. • **Organize um passeio em meio à natureza** com a família e amigos, para admirar e celebrar; • **Faça uma avaliação das mudanças** que ocorreram em sua casa/família nesta Quaresma na relação com a natureza. Celebre o que conseguiram fazer; • **Mantenha o hábito.** Escolha, dentre os exercícios feitos, quais você deseja tornar definitivos e faça uma lista de ações em que pretende continuar adotando a “ética do suficiente”; • **Envolva-se na causa ambiental.** Busque mais informações e torne-se um/a militante; • **Celebre a Ressurreição de Jesus Cristo na Páscoa** e adote como princípio para o seu dia a dia o cuidado com a vida e por sua preservação.

CULTOS



- ◇ **01/03 (DOM):** 10h, Culto. *No mesmo horário, encontro de jovens.*
- ◇ **08/03 (DOM):** 10h, Culto - Dia Mundial de Oração.
- ◇ **15/03 (DOM):** 10h, Culto. Visita da missionária Borghild Saetre. A seguir, ALMOÇO COMUNITÁRIO.
- ◇ **22/03 (DOM):** 10h, Culto com ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA.
- ◇ **25/03 (QUA):** 14h30, Culto com Ceia do Senhor.
- ◇ **29/03 (DOM):** 10h, Culto.



UMA VISITA ESPECIAL

No dia 15/03 (DOM), no Culto, às 10h, estará conosco a missionária Norueguesa Borghild Saetre. Após, haverá almoço comunitário (cada família traz um prato e bebidas para serem partilhados)! Por sua vez, a ASSEMBLEIA GERAL, prevista para esse dia, foi adiada para o domingo seguinte, 22/03.



CAFÉ COLONIAL

Fique atento/a à data do Café Colonial em nossa Paróquia: **05 de abril (DOM), às 15h.** O ingresso já pode ser adquirido na secretaria. Solicitamos doações de bolos e salgados, bem como da cooperação de voluntários/as. Participe!

NÚCLEO DE PSICOTRAUMATOLOGIA DO ABCD



A criação do Núcleo de Psicotraumatologia do ABCD, em 19 de fevereiro de 2020, pela Assembleia Geral Ordinária do Centro Social Heliodor Hesse – CSHH, amplia o repertório de atividades diaconais e torna o CSHH, predominantemente de Assistência Social, com característica ainda mais híbrida.

A criação do núcleo é uma consequência da parceria Wings of Hope – Alemanha e Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil – IECLB. Por intermédio dessa parceria, foi realizado no Brasil, entre 2015 a 2017, o primeiro Curso de Formação em Psicotraumatologia – Modelo KReST, voltado para o corpo, para os recursos e para o sistema.

A Psicotraumatologia é uma abordagem nova no Brasil e inédita na maioria das regiões de nosso país. Existem diferentes escolas de ensino e pesquisa pelo mundo, criadas para cuidar da prevenção e das consequências da violência causadas por situações de guerra. Além da Bósnia, El Salvador, Palestina e Iraque, o Brasil foi contemplado em virtude da traumatizante situação de violência ainda existente por aqui.

Parte da equipe do CSHH teve o privilégio de fazer a formação com professores e professoras da Alemanha e da Holanda. Todo o trabalho do CSHH se qualificou com isso. Outra parte da equipe foi contemplada, em 2019, com uma formação em TRE – Técnica de Redução de Estresse, coordenado pela IECLB e realizado na Grande Porto Alegre.

Os conhecimentos de Psicotraumatologia – Modelo KReST e também de TRE abrem novos horizontes para o CSHH. É importante que outras pessoas tenham acesso a esses conhecimentos, a fim de poderem utilizá-los em sua vida pessoal e profissional. Por isso, no Planejamento Estratégico do ano passado foi elaborado um Plano de Ação em Traumaconsultoria para 2020. Esse plano visa realizar workshops e oficinas para profissionais da Assistência social, da Saúde, da Educação e para a comunidade em geral, articulados ao contexto do jubileu de 50 anos da Paróquia do ABCD e do CSHH. As pessoas interessadas em participar poderão acompanhar as informações via canais de comunicação, como Instagram, Facebook e outros, bem como visitando o site www.cshh.org.br.