


***Acesse nossas redes sociais e fale conosco.***

 [fontedeaguavivaudia@gmail.com](mailto:fontedeaguavivaudia@gmail.com)

 [comunidadecatoliafontedeaguavivaUberlandia](https://www.youtube.com/comunidadecatoliafontedeaguavivaUberlandia)

 [instagram.com/fontedeaguavivauberlandia](https://www.instagram.com/fontedeaguavivauberlandia)

 [facebook.com/comunidadecatolicafontedeaguavivaUberlandia](https://www.facebook.com/comunidadecatolicafontedeaguavivaUberlandia)



# MANANCIAL DE AMOR

Fonte de Água Viva

*“É na conversão  
e na calma que está a vossa  
salvação.”*



Nesta edição

Frei Daniel Fernandes faz a reflexão da Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo e fala também sobre as batalhas humanas para vencer as dificuldades que nos levam à dissimulação, como devemos adentrar os átrios do Senhor e viver a conversão conforme a vontade de Deus.



## COMUNIDADE FONTE DE ÁGUA VIVA UBERLANDIA- MG

RUA DO MECÂNICO, 1546 – BAIRRO PLANALTO  
CEP 38.413-162      34 – 98807 -7210

TERÇO DOS HOMENS – TERÇAS-FEIRAS ÀS 19:30 horas

CENÁCULO DE AMOR COM MARIA – QUINTAS-FEIRAS ÀS 19:30 horas

COROA SERÁFICA – SÁBADOS ÀS 15:00 horas

CONTRIBUA CONOSCO DEPOSITANDO NAS CONTAS ABAIXO:



BANCO DO BRASIL:  
AGÊNCIA 0098-1  
CC. 110.649-0



CAIXA ECONOMICA FEDERAL  
AGÊNCIA: 0161  
OP: 013  
CONTA: 00065159-0

## ARTIGOS A VENDA NA COMUNIDADE



Anjo



SAGRADA FAMÍLIA



Anjo



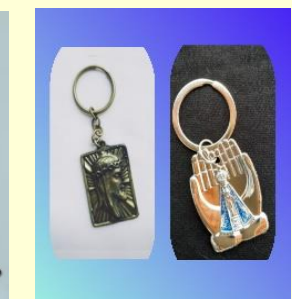
Terço



Terço 7 Mistérios



Nossa Senhora Santa Maria Rainha do Céu Mãe de Todas as Igrejas



# A importância da nutrição

Seja para uma alimentação equilibrada ou para perda de peso, a preocupação com o que comemos é constante nos dias atuais. Uma nutrição correta pode prevenir doenças e deixar a vida mais saudável. Prevenir o estresse melhorar o humor, assim reduzindo o cortisol e ajudando na perda de peso.

Uma nutrição adequada pode melhorar o rendimento físico, potencializar o desenvolvimento de crianças e adolescentes, prevenir de comorbidades como diabetes, colesterol alto dentre outros. Os nutrientes presentes nos alimentos fornecem energia para o funcionamento do corpo. Essas substâncias são responsáveis pela formação de todos os tecidos do organismo auxiliando no bom funcionamento dos órgãos.

Cada fase da vida demanda de uma necessidade energética diferente, por isso é tão importante a procura de um profissional capacitado como o nutricionista para identificar e prescrever uma dieta individualizada.

**Abaixo segue um cardápio baseado em uma dieta de 2000 calorias dia:**

**Café da manhã:** 1 copo de leite desnatado; 2 fatias de pão integral; 1 colher de chá de margarina e ½ mamão papaia.

**Colação:** banana.

**Almoço:** 1 pires de salada de folhas verdes; vagem cozida; couve flor cozida; 4 colheres de sopa de arroz integral; 1 concha de feijão; 1 bife bovino grelhado.

**Lanche da tarde:** 4 torradas; 1 iogurte

**Jantar:** 1 pires de salada de folhas verdes; vagem cozida; couve flor cozida; 4 colheres de sopa de arroz integral; 1 concha de feijão; 1 bife bovino grelhado.

**Ceia:** salada de frutas.

**Andressa Mendes - nutricionista, pós-graduada em fitoterapia em nutrição clínica CRN9 16590 Atendimento Clínica Medgen**

## PAIXÃO DE NOSSO SENHOR JESUS CRISTO.

Nos exercícios da paixão de nosso Senhor Jesus Cristo e de seus ministérios contidos em sua caminhada rumo ao calvário, destaca-se o madeiro da cruz que nos lembra a árvore da vida do jardim do éden, onde o pecado rompeu a nossa intimidade com Deus, que foi resgatada através da paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Devemos nos alegrar porque através da sua paixão



somos resgatados da vida de pecado, Jesus ama o pecador e não o pecado. Esse tempo que se inicia na "Celebração das Cinzas" é propício para reconhecermos que viemos do pó e ao pó voltaremos.

Chama nossa atenção para a Divindade de Deus. De um Deus que nos atrai a sermos uma parte viva de Sua Paixão. Viver este tempo é estar junto de Deus, é viver a Sua radicalidade, afastando-nos do pecado. Assumir a cruz pessoal junto a cruz de Cristo é assumir o Reino de Deus aqui na Terra.

“ASSIM NA TERRA COMO NO CÉU”.

Frei Daniel Fernandes

## O BEM COMUM

Apresentemo-nos diante de Jesus e analisemos como está a conformidade de nossa vivência no meio comunitário. Se estamos vivendo o isolamento, indiferentes às situações cotidianas.

Devemos nos reunir para procurar soluções juntos; para alcançarmos uma vivência que seja satisfatória ao interesse comum. Precisamos entender o conjunto de coisas que compõem a vida humana e permitir que cada pessoa seja capaz de desenvolver a vontade de Deus, alcançando um amor Idôneo que é caminho para a nossa salvação. Viver o respeito, permitir que cada pessoa realize a vocação à qual “fostes chamados.”



O bem comum gera condições para o crescimento humano vivenciado no amor, que na verdade, é ordenar o meio para propiciar a salvação, auxiliando o desenvolvimento do próximo, tornando o meio acessível ao amor divino.

Envolver as pessoas num ambiente de paz que gera a segurança para discernir como seguir o caminho que é Jesus. Isso gera a sabedoria que ensina a pessoa humana a libertar-se do mal que a oprime e a defender os seus direitos de cristãos convertidos. Porque aprendera que o bem comum e o amor traz a liberdade de filhos amados de Deus.

Orientemos as pessoas ao progresso no crescimento da salvação e da boa vivência, e que esta ordem comum seja baseada na verdade e edificar o amor que jorra como manancial que dá a vida nova em Deus. Edifiquemos a justiça como meio para alcançar o amor.

*“Vinde as fontes de água viva e bebereis.”*

## SAÚDE BUCAL



A boca desempenha importantes funções que repercutem na saúde de todo organismo. Além de exercer papel fundamental na fala, na mastigação, na respiração, na interação social, a boca é a maior cavidade do corpo humano a ter contato direto com o meio ambiente, sendo porta de entrada para as bactérias e outros micro-organismos prejudiciais à saúde.

Assim, a saúde bucal está intimamente relacionada com a saúde geral do indivíduo, visto que as más condições de higiene da boca podem causar ou agravar vários tipos de problemas no organismo, como por exemplo, doenças cardiovasculares (doenças do coração), diabetes, doenças das articulações, parto prematuro em gestantes e bebês de baixo peso.

As doenças mais comuns na cavidade oral são as cáries, a gengivite, a periodontite (doença da gengiva), o mau hálito, dentre outras. Estes problemas são provocados pelo acúmulo de placa bacteriana, que é o conjunto de bactérias presentes na boca que se organizam em forma de placa e fixam-se principalmente nas regiões de difícil limpeza.

O controle dessa placa bacteriana deve ser feito por meio da escovação, com escova macia e pasta de dente com flúor, pelo menos três vezes ao dia, após as principais refeições (café da manhã, almoço, jantar), e do uso do fio dental que deve ser usado antes de cada escovação. Utilize também um enxaguante bucal após as escovações para prevenir o mau hálito.

É importante também aproveitar o momento da escovação para observar se existem lesões (manchas, caroços, feridas) na língua, bochechas, lábios, céu da boca e garganta, pois em alguns casos o câncer pode ocorrer e está diretamente relacionado ao uso frequente do cigarro e de bebidas alcóolicas.

Sendo assim visite seu cirurgião dentista pelo menos uma vez a cada seis meses. Ele irá orientar você sobre a melhor técnica de escovação e fazer o exame preventivo para o câncer bucal.

**Dra. Lucília H. Ribeiro - cirurgiã dentista**  
CRO-MG 35.703 Fone: (34) 3219-5311/ (34) 99196-8595

# A VERDADE LIBERTA

Já ouviu a expressão: “nada se oculta dos olhos de Deus?” Os olhos do Senhor andam por toda a terra e pode acreditar, não há nada que se oculte ao Seu olhar.

Havia um menino que com sua irmã gostava de visitar os avós na fazenda. O menino e sua irmã ficavam dias e dias juntos aos seus avós. Certa vez foi lhe dado um estilingue para brincar no mato, o pequeno garoto praticou na floresta, mas nunca conseguiu acertar o alvo. Então ficou um pouco desanimado. Certo dia, voltando para a casa para o jantar, avistou o pato de estimação da vovó, num impulso acertou o pato na cabeça e o matou. O garoto ficou chocado e muito triste, quase em pânico e escondeu o pato morto em uma pilha de madeira. Saly sua irmã tinha visto tudo e não disse nada. Após o almoço no dia seguinte a avó do garoto disse: “Saly venha ajudar a vovó a lavar a louça!” A pequena Saly respondeu: “Não vovó, o John disse que queria muito ajudar a senhora na cozinha.” Em seguida sussurrou no ouvido do irmão: “Você lembra do pato?” E John lavou a louça todos os dias. Mais tarde naquele mesmo dia o avô perguntou se as crianças queriam ir pescar com ele e a vovó disse: \_ “querido, eu preciso que a Saly fique para me ajudar a fazer o jantar.” A pequena Saly apenas sorriu e disse: \_ “está tudo certo vovó, o John disse que queria muito ajudar a senhora.” E sussurrou: \_ “lembra do pato?” Então Saly foi pescar e o pequeno John ficou para ajudar a vovó. Após vários dias, John fazendo o trabalho de Saly, finalmente não aguentou mais e procurou a avó para contar a verdade, que tinha matado o pato. Sua avó deu lhe um abraço fraterno e disse: \_ “eu te amo muito, já te perdoei e estava esperando para ver quanto tempo você suportaria Saly te fazer de escravo. “

## AFEIÇÕES DESORDENADAS

“Exige para a libertação, o silêncio entre “eu” e “Deus.”

**NÃO** é o muito falar que sacia a alma e sim saborear e sentir a presença de Deus.

Nas desordens das afeições a pessoa humana nunca contenta em viver a quietude. Queimamos etapas, vivemos aceleradamente (tudo é demais ou de menos). As tristezas, as alegrias, as buscas, as fugas, os desentendimentos, etc.



Devemos ter temor a Deus para encontrarmos o caminho da libertação. Temor é um sentimento profundo de respeito e de obediência a Deus que nos dá a condição de fazermos a sua plena vontade. As nossas dissimulações nos afastam de Deus e causam situações que nos afastam

da vontade divina. Quem orienta a vida para Deus, constrói uma paz psíquica e duradoura.

Nas afeições desordenadas atraímos uma obscuridade, uma inclinação para o mal, para as coisas negativas e não conseguimos viver o amor no meio comum e nunca admitimos nossos erros, não reconhecemos a necessidade de perdoar e pedir perdão. Meditemos nossas condições de vida cotidiana, examinemos nossa frágil consciência e aproximemo-nos do altar do Senhor com frequência e compromisso. Não podemos deixar as derrotas nos vencer, renunciemos as tristezas, a inquietação, busquemos a paz interior e uma convivência pessoal com o Senhor que dá a vida em abundância de amor.

**Documento Idoneus Auscultare**

## **ASSUMA A MISSÃO:**

Seja a água viva que jorra da fonte e sacia a sede deste mundo!

Divulgue esta obra: Ligue, convide, apresente nosso trabalho de evangelização às pessoas que você conhece.

“Nada me impede de ser generoso.”



*Nossa Senhora  
Santa Maria  
Rainha do Céu  
Mãe de Todas  
as Raças.*

**NADA ME IMPEDE DE SER GENEROSO**



**Busque seu cofrinho!**

**A sua generosidade fará a diferença nesta obra do Espírito Santo**

*Ajude-nos, faça parte desta obra!*

O Batismo é a porta pela qual adentramos e mergulhamos em Cristo, (CIC 1213-1216). Tornamo-nos parte do Corpo de Cristo, na Igreja viva que caminha e leva Sua Palavra de Salvação ao mundo; recebemos em nós, a marca, o selo do qual Deus nos toma como seus filhos, concedendo-nos a “unção” do Seu Espírito Santo, a “graça” do Seu Amor em nós.

O Batismo nos torna morada, casa de Deus, “Domum Dei”, templos do altíssimo. No sacramento do Crisma são renovadas as promessas do Batismo e um reavivar dos Carismas pela unção do Espírito Santo que habita em nós e que nos revela a verdade de Cristo e nos capacita aos ministérios a serem realizados na Igreja para o crescimento espiritual nosso e dos irmãos, (Rm 12,1). Muitas vezes o mundo nos leva a um distanciamento da graça de Deus, pelo pecado em que caímos e pela não obediência à Palavra de Deus. Quando não ouço o Espírito Santo que habita meu ser, quando me fecho à voz do “Amor Idoneus” do Pai, sufoco em mim a graça e o amor do Pai e a Verdade do Filho em sua missão salvadora, reveladas pelo do Espírito Santo. É preciso então, renascer da água e do espírito, (Jo 3,5-6), lavar nossas transgressões no Amor de Deus e renascer pelo Espírito Santo, conduzindo nossas vidas de acordo com a vontade de Deus para nós, escutando ao que Deus nos chama como colaboradores da salvação em Cristo, com Cristo e por Cristo.

Uma nova vida, novo ser, que deixa as coisas passadas, o erro, o pecado, os vícios, o apelo do mundo, colocando-nos a ouvir o Espírito Santo a falar em nós e através de nós. Uma nova vida em Deus, “Casa Nova da Vida Nova, nos caminhos do Reino, em direção ao céu.

Uma nova vida, onde nossos passos, gestos, olhares, palavras e ações, sejam dirigidos pelo Espírito Santo que clama em nós: “...Abba, Pai...” (Rm 8,15-17). Sejamos dóceis, portanto, ao Espírito Santo, para que o projeto de Deus para mim e para você, meu irmão, minha irmã, se concretize no mundo.

A nova vida no Espírito Santo, ouvindo Seu clamor e vivendo conforme Sua Orientação nos leve a esvaziar-nos de nós mesmos, pois “Deus só pode encher o que está vazio.”

Esio Mariano

## BATALHA ESPIRITUAL

FORTALECEI-VOS NO SENHOR E NA FORÇA DO SEU PODER. A vida cristã é um verdadeiro combate, devemos nos armar como soldados para nos defender do inimigo, do maligno, defender do mal que está espalhado nos ares. Deus vence a luta espiritual por nós. Revestir da armadura de Deus para alcançar a paz e a salvação. É fundamental arrepender dos nossos pecados, aproximarmos dos sacramentos para alcançarmos a libertação das ofensas que realizamos contra Deus. Obedecer a vontade idônea, é viver a penitência interior para reorientar a nossa vida, é retomar o caminho verdadeiramente para Deus; romper com o pecado, ter repugnância das nossas más ações. Ter desejo e resolução de mudar de vida com esperança na misericórdia divina, exercitar as boas obras, fazer conforme o amor. Nossa oração pessoal é muito importante para sermos vencedores no combate espiritual. Direcionemos nosso coração para Deus, sair das coisas humanas, olhar para o céu. É dar um grito para Deus. Ter amor na provação, nas alegrias. Falar com Deus de coração aberto, falar a verdade da nossa vida. Para resistirmos as manobras do mal que atacam nossas vidas. Não lutamos contra a carne e o sangue, não lutamos contra nós mesmos, nem contra a natureza humana, estamos lutando contra as autoridades do mal que estão agindo em nossas vidas. Contra o mal que domina a vida humana. Paremos para pensar, onde o mal tem agido? Quando tratamos as pessoas de forma má, pronunciando palavras malditas, maus comportamentos, falta de perdão, falta de diálogo, falta de amor. Estamos lutando contra o espírito do mal que povoa e invade o bem que existe em nós. Fazendo com que sejamos usados pelo mal e levados ao pecado. Tornando nos escravos do erro que rege a vida com os atos de desamor. Devemos resistir com perseverança nos dias maus, para sairmos firmes em Deus, do mal que assola a vida humana. Coloquemo-nos de pé, devemos cingir os nossos rins, revestir-nos com a couraça da justiça, calçar os nossos pés com prontidão para anunciar a paz. Vivei a palavra de Deus como prioridade em vossa vida. Vivei a oração pessoal cotidiana. Orai, vigiai! Clamai o Espírito Santo a todo tempo. Abri o coração, deixai transformar, marcai o encontro com o Senhor.

*VIDA NOVA NO ESPÍRITO SANTO.*

Eliete Alvim



# TESTEMUNHO



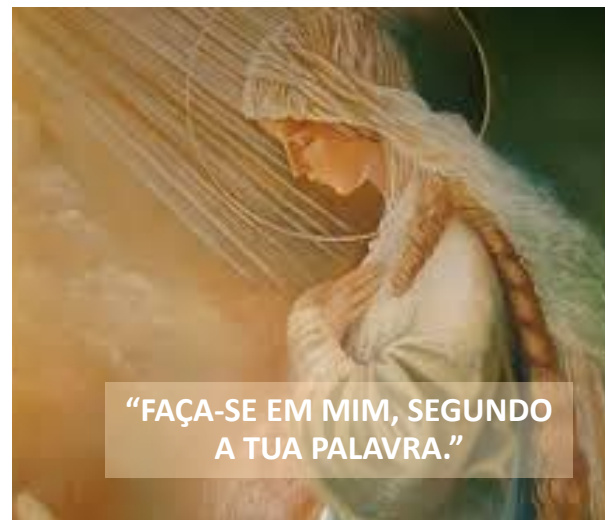
Este milagre aconteceu com minha sobrinha Beatriz Augusto Silva de 4 anos. No final de junho de 2016, surgiu um inchaço que logo se transformou em um caroço visível e que a cada dia aumentava de tamanho. Ao fazer a ultrassonografia, o médico disse que o diagnóstico era um “linfoma” onde havia um nódulo grande que estava duro, com vários outros nódulos pequenos. Ela foi internada, piorou, parou de comer e a febre não diminuía, os medicamentos não estavam fazendo o efeito esperado.

A partir daqui, minha família e eu, começamos uma batalha de orações pela sua saúde. Todos os dias nós rezávamos com muita fé para Nossa Senhora Santa Maria Rainha do Céu Mãe de Todas as Raças para que ela pedisse a seu Filho Jesus que a curasse por inteira, que não deixasse ela com nenhum tipo de sequelas. E milagrosamente Nossa Senhora nos atendeu!!!.

Nossa Senhora Santa Maria Rainha do Céu Mãe de Todas as Raças, passou na frente e enviou um médico abençoado para tratá-la. Os medicamentos começaram a fazer efeito e por um grande milagre, em uma semana, o nódulo duro, transformou-se em algo mole que foi retirado completamente com uma pequena incisão em seu rosto, e não houve mais a necessidade da realização da ressonância magnética. Sendo assim, sucessivas bênçãos sobre a vida da minha sobrinha.

Hoje, graças a Deus, minha sobrinha Beatriz está totalmente curada de toda e qualquer tipo de enfermidade para Honra e Louvor de Nossa Senhora Santa Maria Rainha do Céu Mãe de Todas as Raças.

**Emília Rosa da Silva**



“FAÇA-SE EM MIM, SEGUNDO  
A TUA PALAVRA.”

*Maria* respondeu com obediência, com a certeza de que nada é impossível a Deus. Assumiu na obediência ser a serva do Senhor. Consentiu a graça divina em sua vida com toda a plenitude.

Entregou-se à obra de seu Filho Jesus. Serviu junto a Ele, viveu os mistérios de Deus em sua vida.

*Maria*, a mãe do meu Senhor, concebeu pela força do Espírito Santo.

Aprofundemos nossa fé, pois, sobre o olhar da fé podemos descobrir revelações misteriosas, nas quais Deus nos dá como Mãe, a Mãe de Jesus, que intercede por nós, por toda a humanidade incessantemente.



