



ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA E BENEFICENTE

“Pe. JOSÉ AUGUSTO MACHADO MOREIRA”

CNPJ 65.887.382/0001-62

Rua Cinira Polônio 371 Conj Promorar Rio Claro /SP – CEP: 08395-320

Fone/Fax: 3793-2652

Site: www.sonhareacontecer.org.br

E-mail: padremoreira@sonhareacontecer.org.br



SUMÁRIO

Matérias	Página
NCI	03
Dia da Amazônia	10
Independência do Brasil	13
Dia Mundial da Alfabetização	15
Dia da Arvoré	17
Dia Internacional da Paz	8
Início da Primavera	19
Dia do Idoso	21
Aconteceu	23
Dicas de Saúde	47
Culinária	49
Aniversariantes	53
Reflexão	54

NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO

Objetivo Geral: Atender idosos com idade igual ou acima de 60 anos que se encontram em situação de vulnerabilidade e risco social.

Visa desenvolver atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades, no fortalecimento dos vínculos familiares , no convívio comunitário e na prevenção as situações de risco social.

Oferece ainda proteção social básica no domicílio, acompanhando idosos em situação de isolamento, dependência de cuidados e demais riscos, prevenindo de agravos que possam provocar o rompimento de vínculos familiares e sociais e situações de isolamento social.

Usuários: Idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos

NCI IGUATEMI

Endereço : Rua Jósimo Moraes Tavares, 56 , Jardim Alto Alegre

Tel: 2731-3548

Horário de funcionamento: das 08:00 as 12:00

Atividades :

Oficina de Ginástica: As atividades físicas aumentam a resistência e a força muscular, que são necessárias para atividades comuns do dia a dia. De modo geral pode trazer respostas musculares muito rápidas e eficientes, sendo ideal para o combate a doenças comuns que atingem os idosos: osteoporose, ligamentos e tendões fracos, diminuição dos reflexos de ação e reação, diminuição da coordenação motora, entre outras.

Ao praticar atividades físicas, o idoso, além de combater a obesidade, colesterol e hipertensão evita e retarda o surgimento de diabetes, melhora também a capacidade aeróbica (respiração), sendo possível reduzir a perda de massa óssea e em alguns casos até recuperá-la. Também diminuem o risco que quedas e possíveis fraturas.

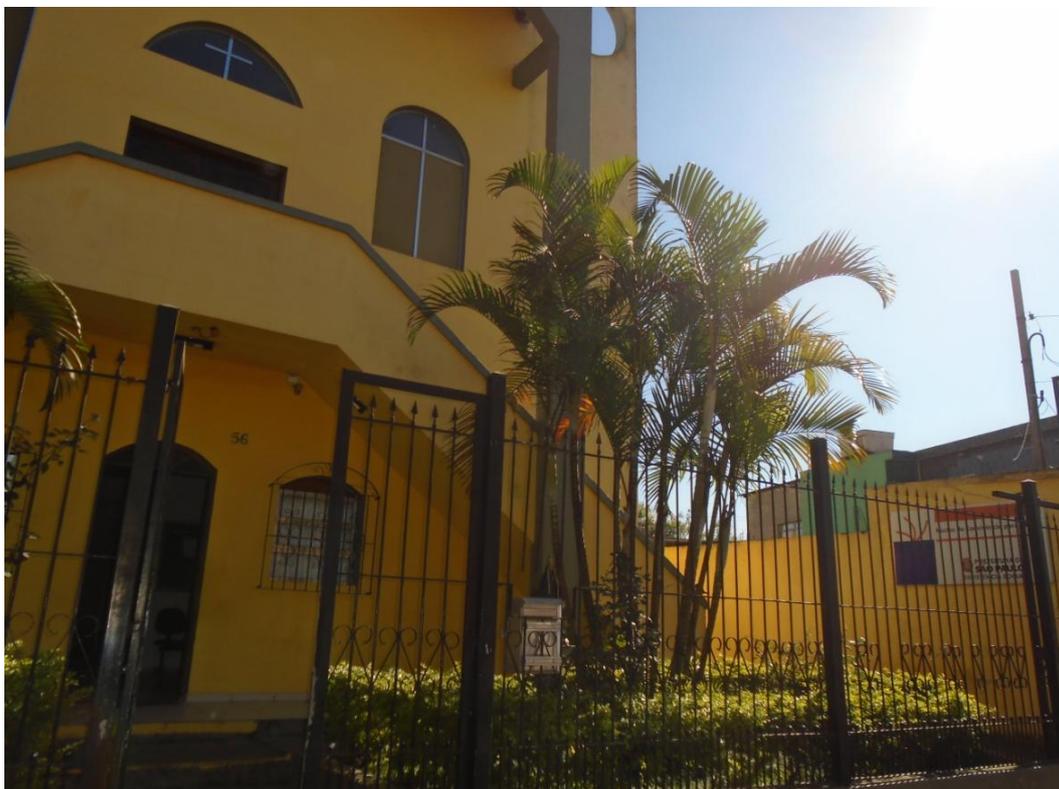
A auto estima dos idosos melhora muito, pois se sentem capazes e independentes, produzindo neles a sensação de bem estar .

Oficina de dança / Lian Gong: A dança contribui para um melhor condicionamento físico e mental, ajuda a elevar a autoestima e afastar os sintomas da depressão, trazendo a sensação de bem estar , alívio, melhorando o humor e o sono.

Lian Gong é uma técnica chinesa, uma prática saudável que traz benefícios para a saúde física e mental , traz tranquilidade, auto controle, disposição, satisfação e bem estar.

Oficina de artesanato : As oficinas de artesanato servem como um recurso terapêutico, ajuda a equilibrar as emoções e soltar a imaginação e pensamentos. Os trabalhos realizados manualmente ajudam a manter o corpo e a mente ativa, dessa forma, aumentam a percepção, a atenção, as funções executivas e até mesmo a linguagem.

O artesanato, quando praticada em grupos, estimula a interação social, evitando que os mais velhos se sintam sozinhos ou entediados pela solidão.







NCI Rio Claro

Rua: Cinira Polônio, 371- Jardim Rio Claro

Tel: 2015 – 5765

Horário de funcionamento: das 08:00 as 12:00

Atividades

Segunda: Oficina de Artesanato Diverso

Terça: Oficina Artes Plásticas e Pintura em Tecido

Quarta: Oficina de Informática

Quinta: Oficina de Atividade Física e Dança

Sexta: Atividade com os técnicos – palestras, bingo, festas, aplicação de dinâmicas e interação com as famílias







MATÉRIA

05 de setembro: Dia da Amazônia

No dia 5 de setembro comemora-se o Dia da Amazônia. Esta data serve para lembrar a importância que a floresta tem para o mundo e suas necessidades de preservação. A região ocupada pela mata vai além do território brasileiro, abrangendo outros países latino-americanos, como Venezuela, Guianas, Suriname, Bolívia, Colômbia, Peru e Equador. Devido sua grande extensão, a Amazônia é considerada a maior floresta do mundo.

Dois em cada três índios brasileiros vivem nas reservas da Amazônia.



A principal floresta tropical do planeta é famosa por sua biodiversidade, ou seja, possui várias espécies de plantas e animais. As belas paisagens selvagens da Amazônia também deslumbram os turistas, por isso ela chegou a ser uma das candidatas das Novas Sete Maravilhas da Natureza.

Um dos principais problemas enfrentados pela Amazônia está em lidar com o desmatamento. Cada vez mais a floresta tem sido vítima de queimadas e incêndios florestais, perdendo assim grande parte da sua vegetação.

Os danos irreversíveis causados ao ecossistema através do desmatamento normalmente são motivados pela necessidade de pasto para criar gado ou mesmo para abastecer o estoque das madeireiras. Este mesmo problema

interfere não só na beleza e no equilíbrio da floresta, mas também na sobrevivência dos animais, que devido ao desflorestamento acabam ficando sem o habitat natural.

A biodiversidade é ameaçada pelo tráfico de animais e pelo desmatamento.



Outra questão que ameaça a biodiversidade da Amazônia é o tráfico de animais selvagens. Neste crime ecológico, bichos de diferentes espécies são capturados, maltratados e depois vendidos ilegalmente.

Saiba mais: Amazônia – Pontos Turísticos, Pacotes de Viagens

A origem do dia da Amazônia

O dia 5 de setembro foi escolhido como o Dia da Amazônia porque nesta mesma data D.Pedro I criou a província do Amazonas, só que no ano de 1850. Desde que foi sancionada, a data comemorativa tem procurado cumprir com três objetivos: educar e informar os mais jovens sobre a preservação, debater os principais problemas e conscientizar a todos sobre a importância da floresta amazônica para o meio ambiente.

Curiosidades sobre a Amazônia

- A floresta amazônica abriga 50% de todas as espécies do planeta;
- Estima-se que a Amazônia tenha 50 mil espécies de plantas, 3 mil espécies de árvores, 1.200 espécies de aves, 320 espécies de mamíferos, 3 mil

espécies de peixes, 400 espécies de anfíbios, 300 espécies de répteis e 10 milhões de espécies de insetos;

- A área ocupada pela floresta representa dois quintos da América do Sul e a metade do território brasileiro;

A Amazônia é considerada também a maior bacia hidrográfica do planeta. (Foto:Divulgação)

- A Amazônia também tem o título de maior bacia hidrográfica do planeta;

- As evidências arqueológicas mostram que existe vida na floresta Amazônia há pelo menos 12.000 anos;

- Dois em cada três índios brasileiros vivem nas reservas da Amazônia;

- De 1879 a 1912, a borracha da Amazônia foi responsável por quase 40% das exportações brasileiras;

- O Rio Amazonas é o mais extenso do mundo, superando o Nilo em 140 Km;

- O maior peixe de água doce do mundo é o Pirarucu, uma espécie típica da floresta amazônica.

www.suapesquisa.com/datascomemorativas/dia_amazonia.htm

Colaboração Monica CCA Carlos Marighela

Independência do Brasil



História da Independência do Brasil, Dom Pedro I, Grito do Ipiranga, 7 de setembro, História do Brasil Império, Dia da Independência, transformações políticas, econômicas e sociais, dependência da Inglaterra no Brasil

Introdução

A Independência do Brasil é um dos fatos históricos mais importantes de nosso país, pois marca o fim do domínio português e a conquista da autonomia política. Muitas tentativas anteriores ocorreram e muitas pessoas morreram na luta por este ideal. Podemos citar o caso mais conhecido: Tiradentes. Foi executado pela coroa portuguesa por defender a liberdade de nosso país, durante o processo da Inconfidência Mineira.

Dia do Fico

Em 9 de janeiro de 1822, D. Pedro I recebeu uma carta das cortes de Lisboa, exigindo seu retorno para Portugal. Há tempos os portugueses insistiam nesta ideia, pois pretendiam recolonizar o Brasil e a presença de D. Pedro impedia este ideal. Porém, D. Pedro respondeu negativamente aos chamados de Portugal e proclamou : "Se é para o bem de todos e felicidade geral da nação, diga ao povo que fico."

O processo de independência

Após o Dia do Fico, D. Pedro tomou uma série de medidas que desagradaram a metrópole, pois preparavam caminho para a independência do Brasil. D. Pedro convocou uma Assembleia Constituinte, organizou a Marinha de Guerra, obrigou as tropas de Portugal a voltarem para o reino. Determinou também que nenhuma lei de Portugal seria colocada em vigor sem o "cumpra-se", ou seja, sem a sua aprovação. Além disso, o futuro imperador do Brasil, conclamava o povo a lutar pela independência.

O príncipe fez uma rápida viagem à Minas Gerais e a São Paulo para acalmar setores da sociedade que estavam preocupados com os últimos acontecimentos, pois acreditavam que tudo isto poderia ocasionar uma desestabilização social. Durante a viagem, D. Pedro recebeu uma nova carta de Portugal que anulava a Assembleia Constituinte e exigia a volta imediata dele para a metrópole.

Estas notícias chegaram as mãos de D. Pedro quando este estava em viagem de Santos para São Paulo. Próximo ao riacho do Ipiranga, levantou a espada e gritou : " Independência ou Morte !". Este fato ocorreu no dia 7 de setembro de 1822 e marcou a Independência do Brasil. No mês de dezembro de 1822, D. Pedro foi declarado imperador do Brasil.



Bandeira do Brasil Império. Primeira bandeira brasileira após a Independência.

Pós Independência

Os primeiros países que reconheceram a independência do Brasil foram os Estados Unidos e o México. Portugal exigiu do Brasil o pagamento de 2 milhões de libras esterlinas para reconhecer a independência de sua ex-colônia. Sem este dinheiro, D. Pedro recorreu a um empréstimo da Inglaterra.

Embora tenha sido de grande valor, este fato histórico não provocou rupturas sociais no Brasil. O povo mais pobre se quer acompanhou ou entendeu o significado da independência. A estrutura agrária continuou a mesma, a escravidão se manteve e a distribuição de renda continuou desigual. A elite agrária, que deu suporte D. Pedro I, foi a camada que mais se beneficiou.

<http://www.suapesquisa.com/independencia/>

Colaboração Aline Cap's São Mateus

Dia Mundial da Alfabetização

O **Dia Mundial da Alfabetização**, data criada pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) no ano de 1967, é comemorado em **08 de setembro** e tem como principal objetivo fomentar a alfabetização em vários países. A alfabetização não é apenas o processo de aprendizagem de ler e escrever, pois é também um dos elementos responsáveis pelo desenvolvimento de um país.

Um país cuja população é alfabetizada e letrada apresenta melhores índices de desenvolvimento humano. Isso porque, ao entrarmos em contato com o conhecimento, temos aumentadas as chances de conseguirmos um emprego melhor e, por consequência, melhores salários. **Alfabetizar** a população pode alterar significativamente os rumos de um país e, focados nesse objetivo, vários países têm assumido o compromisso de combater o analfabetismo. Os resultados desses esforços já foram notados, com a alfabetização atingindo cerca de 84% da população mundial, segundo dados da ONU.



A **alfabetização** influi de maneira decisiva na vida das pessoas: uma sociedade alfabetizada e letrada certamente é uma sociedade melhor e mais bem organizada. Saber ler e escrever são fatores essenciais para o empoderamento e auto-estima de homens, mulheres e crianças, energia que pode alterar os rumos de um país. Esse é apenas mais um dos inúmeros motivos para que o conhecimento seja, de fato, democratizado e chegue para o maior número de pessoas, não importando questões geográficas ou sociais.

Contudo, atualmente, conforme pesquisa realizada pela ONU, 781 milhões de adultos em todo o mundo não sabem ler, escrever ou contar, e cerca de 250 milhões de crianças são consideradas analfabetas funcionais, isto é, passaram pela escola, mas não conseguem compreender aquilo que lêem. Esses números alarmantes apenas comprovam que o desafio de alfabetizar e disseminar o conhecimento devem ser visto como prioridade.



Infelizmente, cerca de 250 milhões de crianças são consideradas analfabetas funcionais

A **alfabetização** é uma peça-chave para a diminuição das injustiças sociais, já que a circulação de idéias e saberes está intrinsecamente relacionada com a diminuição da pobreza. Infelizmente, no Brasil, o dia 8 de setembro, Dia Mundial da Alfabetização, ainda não pode ser amplamente comemorado, visto que o **Indicador do Analfabetismo Funcional (Inaf)** 2011-2012 trouxe dados que revelam que, embora o acesso às escolas tenha sido facilitado, a inclusão no sistema de ensino não melhorou os níveis de alfabetização. Isso significa que freqüentar a escola (sobretudo a escola que sabemos estar distante do ideal) não garante a alfabetização e o letramento de homens e mulheres, o que aumenta ainda mais o desafio de levar o conhecimento pleno para todo cidadão brasileiro. Como dizia Monteiro Lobato, *"um país se faz com homens e livros"*, e é por intermédio da educação que a sociedade será transformada.

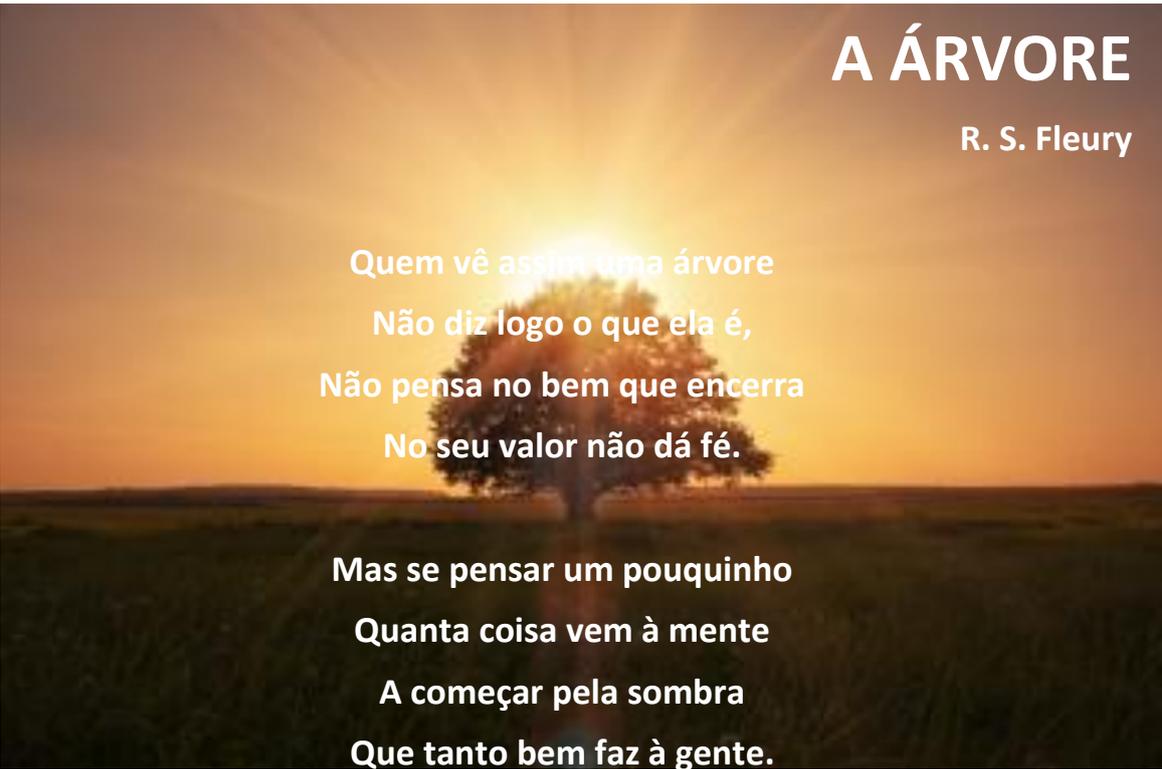
Por Luana Castro - Graduada em Letras

<http://www.brasilecola.com/datas-comemorativas/dia-da-alfabetizacao.htm>

Colaboração Márcia CEI Santo Dias

A ÁRVORE

R. S. Fleury



Quem vê assim uma árvore
Não diz logo o que ela é,
Não pensa no bem que encerra
No seu valor não dá fé.

Mas se pensar um pouquinho
Quanta coisa vem à mente
A começar pela sombra
Que tanto bem faz à gente.

É o fruto, que mata a fome
São flores, que nos deleitam;
Entre suas flores e frutos
Estão ninhos, que enfeitam.

São as folhas que nos curam
De muitas enfermidades;
E o tronco nos dá a lenha
Tendo outras utilidades.
As árvores são preciosas
Uma riqueza sem par
Tão pouco, às vezes, nos pedem
Para tudo isso nos dar!

Colaboração Heitor MSE Dias Melhores

Dia Internacional da Paz



Não basta falar de paz. É preciso acreditar nela. E não basta acreditar nela. É preciso trabalhar por ela. (Eleanor Roosevelt)

Diante de nossos ideais vamos mudar a nossa história, começamos com o pensamento em ser feliz. Isso ocorre em variadas formas: consigo mesmo ou compartilhando com amigos, parentes, em algumas vezes deixando de pensar em si priorizando outras pessoas sem rejeição ou discriminação levando até elas a compaixão, demonstrando carinho e respeito ao próximo independente de classe social ou crença, gênero, raça e orientação sexual. (Marlene Mello)

Dia Internacional da Paz é celebrado em 21 de Setembro, foi declarado pela ONU em 30 de novembro de 1981.

Em 21 de Setembro de 2006, por ocasião do Dia Internacional da Paz, Kofi Annan afirmou: Há vinte e cinco anos, a Assembleia Geral [da ONU] proclamou o Dia Internacional da Paz como um dia de cessar-fogo e de não violência em todo o mundo. Desde então a ONU tem celebrado este dia, cuja finalidade não é apenas que as pessoas pensem na paz, mas sim que façam também algo a favor da paz.

FONTE www.wikipedia.org/wiki/Dia_Internacional_da_Paz

É importante não confundir o *Dia Mundial da Paz* com o *Dia Internacional da Paz*, esse último estabelecido pela ONU e celebrado no dia 21 de setembro, dia em que a Assembleia Geral da Organização iniciou suas atividades no ano de 1981. Trata-se, portanto, de duas datas distintas em torno de um mesmo tema. Por ser uma data religiosa vinculada à Igreja Católica, todos os anos o Vaticano realiza uma cerimônia oficial sobre a data, havendo sempre um novo tema para o Dia Mundial da Paz escolhido pelo próprio Papa.

No ano de 2014, por exemplo, o tema foi à fraternidade; em 2015, por sua vez, o tema escolhido foi o combate ao trabalho escravo.

www.brasilecola.com

Não existe um caminho para a paz. A paz é o caminho. (Mahatma Gandhi)

Colaboração (Marlene Mello CDCM Kopcak)



A estação das flores

A primavera é uma das quatro estações do ano. Ela ocorre após o inverno e antes do verão. No hemisfério sul, onde está localizado o Brasil, a primavera tem início em 23 de setembro e termina no dia 21 de dezembro.

É uma época em que ocorre o florescimento de várias espécies de plantas. Portanto, é um período em que a natureza fica bela, presenteando o ser humano com flores coloridas e perfumadas. A função deste florescimento é o início da época de reprodução de muitas espécies de árvores e plantas.

No tocante a astronomia, a primavera ocorre no equinócio de setembro (momento do ano em que o dia e a noite possuem a mesma duração, 12 horas cada).

Já com relação a mudanças climáticas, é um período em que as temperaturas vão, aos poucos, aumentando. O mesmo ocorre com as águas do mar. As temperaturas, em grande parte dos países do hemisfério sul, ficam amenas.



Flores que se destacam na primavera: rosa, girassol, margaridinha, orquídea, jasmim, hortênsia, helicônia, alamanda, clívia, gérbera, hibisco, gazânia, jasmim-estrela, lágrima-de-cristo, boca-de-leão, crisântemo, frésia, estefânia, narciso, violeta, dedaleira, dama-da-noite.

<http://www.suapesquisa.com/pesquisa/primavera.htm>

PRIMAVERA

A primavera
com as suas flores
pincela a mata
de muitas cores.

Enfeita o campo,
toda a floresta
como se cada dia
fosse uma festa.

Nos ramos verdes
abriga ninhos
e põe perfume
pelos caminhos

Os insetos voam
de flor em flor.
Os passarinhos chilreiam
cheios de amor.

As borboletas
parecem flores
com duas asas
e muitas cores.

Raios de sol
douram a terra
dando vivas
à PRIMAVERA!

Colaboração Verônica MSE Arte de Viver

Dia 01 de Outubro - Dia Internacional do Idoso



No dia primeiro de outubro comemora-se o dia internacional das pessoas idosas, sendo que a data foi criada pela ONU (Organização das Nações Unidas) a fim de qualificar a vida dos mais velhos, através da saúde e da integração social.

As pessoas idosas são aquelas com mais de sessenta e cinco anos, condição esta determinada pela Organização Mundial de Saúde, que os caracteriza como grupo da terceira idade.

O surgimento da data foi em razão de uma Assembleia Mundial sobre envelhecimento, realizada em Viena, na Áustria, em 1982.

Para envelhecer bem é necessário que a pessoa, ainda na idade adulta, pratique esportes de acordo com sua capacidade física, mantenha uma alimentação saudável e de qualidade, participe de programas de integração social, mantendo relacionamentos com outras pessoas de sua idade, pratique atividades produtivas, etc.

Envelhecer não é um processo fácil, muitas vezes causa depressão, desânimo, pois as pessoas vão sentindo que não tem mais valor para o trabalho, nem para seus entes queridos e familiares.

É comum vermos pessoas colocando idosos em casas de repouso, para não ter obrigação e cuidados com os mesmos. Isso é uma falta de consideração e de responsabilidade social, pois os direitos dos idosos encontram-se na Constituição do Brasil.

No ano de 2003 foi criado o Estatuto do Idoso, que garante que seus direitos sejam respeitados. O regulamento traz várias disposições como: não ficar em filas; não pagar passagem de ônibus coletivo; descontos em atividades de cultura, esporte e lazer; adquirir medicamentos gratuitos nos postos de saúde; vagas de estacionamento; dentre outras, medidas em respeito à fragilidade em que os mesmos se encontram.

É preciso que sejam tratados com reverência e consideração, por serem mais velhos e por terem mais experiência de vida, aspectos fundamentais para a sua estabilidade emocional.

Sendo assim, estando com o lado emocional equilibrado, a saúde mental será muito mais valorizada e proveitosa.

<http://www.brasilecola.com/datas-comemorativas/dia-idoso.htm>

Colaboração Aline Siqueira SASF

ACONTECEU

Casa da Mulher

Roda de conversa sobre alfabetização de adultos com o professor Wilson.





Visita do MSE Dias Melhores para a entrevista sobre a Lei 11.340/06 (Lei Maria da Penha)





ILPI São Mateus





Amostra Cultural CAPS





*Visita Igreja Quadrangular:
Louvor e café da tarde*



Café da tarde com voluntários



CEI Santo Dias

Feira Cultural







NCI Rio Claro











NCI Iguatemi







CCA Construindo um Sonho

Aniversariantes do mês







Reunião de Pais – Carmen Conselho Tutelar de São Matheus



CCA CARLOS MARIGHELA



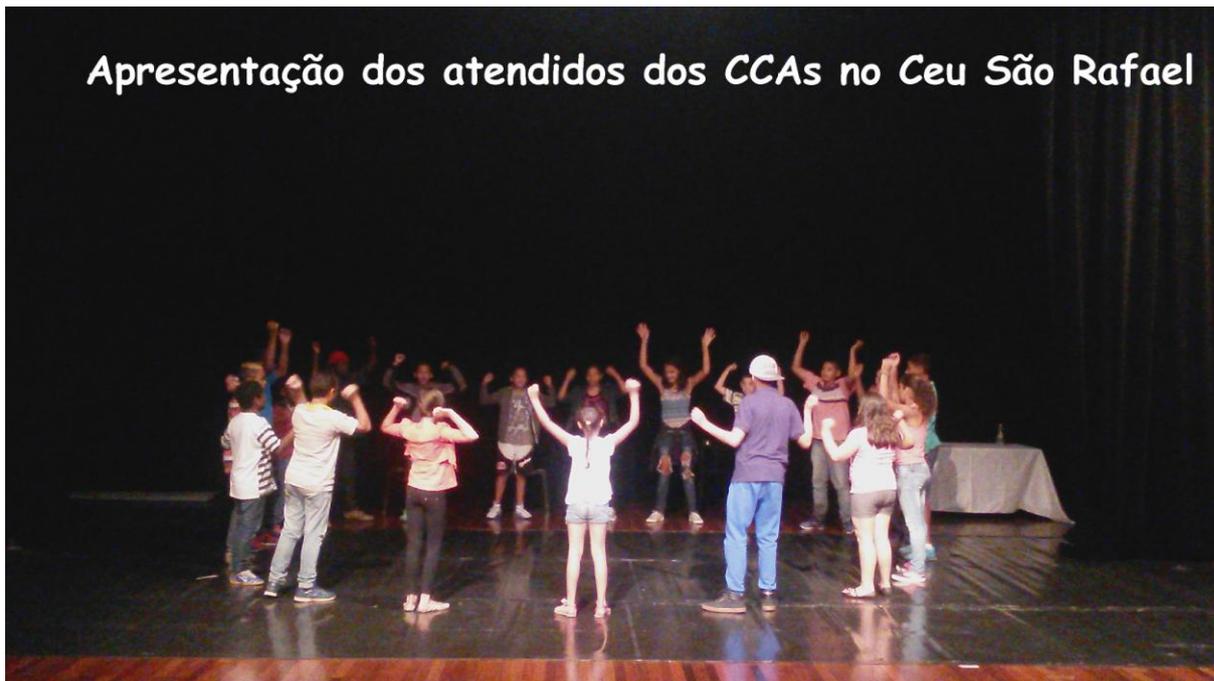


Passeio para o Museu do Catavento Cultural e Educacional



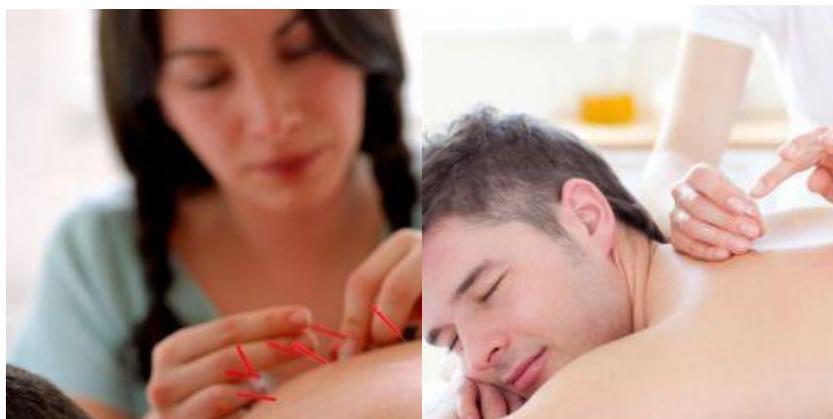
Passeio Clube do Corinthians

Apresentação dos atendidos dos CCAs no Ceu São Rafael



Dicas de Saúde

Acupuntura



Como pode uma agulha colocada em uma área qualquer do corpo levar à redução do estresse, um problema inicialmente emocional? "É que cada ponto utilizado na acupuntura corresponde a uma região específica do cérebro", explica o presidente da Associação Médica Brasileira de Acupuntura (Amba), Ruy Tanigawa. Assim, o método mexe com neurotransmissores responsáveis por sintomas do estresse como ansiedade, irritabilidade, apatia, depressão, sono perturbado, libido reduzida, hipersensibilidade emocional, dificuldade de concentração e menor disposição para atividades físicas.

A acupuntura é desenvolvida há mais de quatro mil anos na China, mas só em 1995 foi reconhecida como técnica medicinal no Ocidente.

O método consiste em espetar agulhas de fina espessura (chegam a ser 50% mais finas que as agulhas utilizadas em injeções) em pontos específicos do corpo com o objetivo de aliviar determinado tipo de desconforto. A eficácia da acupuntura no tratamento do estresse foi analisada em um estudo da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Campinas. A pesquisa tratou 20 adultos, sendo 15 mulheres e cinco homens, de 27 a 65 anos, com quadros de estresse. Após dez sessões individuais, com frequência semanal e duração de aproximadamente 50 minutos, constatou-se diminuição de 75% da presença de estresse.

Segundo Tanigawa, na prática, poucos pacientes procuram consultórios de acupuntura para tratar estresse. "O que acontece é que a pessoa vai para por

outro motivo e, depois de um tempo em tratamento, nota uma sensação de bem-estar que não costumava ter e conclui que estava estressada".

Como agem pela via nervosa, praticamente todas as aplicações de agulhas levam à liberação de substâncias como endorfina e serotonina, que têm poderes calmantes e antidepressivos. Nesses casos, o estresse vai embora como consequência da cura de outro problema.

Quando a reclamação do paciente é sobre estresse, o tratamento volta-se especificamente para essa questão. "Se está em uma situação de perigo, todo animal precisa de um pouco de estresse para sobreviver. O que o corpo faz é produzir mais cortisol, que vai levar o cérebro a usar menos energia a partir da glicose. Daí, essa glicose pode ser mandada para os músculos, para que o bicho tenha forças para fugir", explica o especialista. Acontece que, quando a pessoa fica estressada por muito tempo, começa a sempre fabricar cortisol em medidas anormais. O que a acupuntura faz para resolver o distúrbio é equilibrar as glândulas suprarrenais, responsáveis pela produção de cortisol. O presidente da Amba ressalta que os tratamentos com acupuntura são muito pessoais. "Como os efeitos variam muito de paciente para paciente, não existem pontos que, quando acionados, resolvem o problema de todos. É preciso descobrir a combinação perfeita de pontos para cada indivíduo", diz. A quantidade de sessões necessárias também depende de cada pessoa. "Em alguns casos, os resultados são imediatos. Mas, geralmente, por volta da quarta ou quinta aplicação, a diferença já é sentida", afirma Tanigawa. Para quem tem muito medo das espetadas - que é bom lembrar, não machucam -, existe o chamado Stiper, que são pastilhas macias produzidas com silício cristalizado e aglutinado com celulose vegetal, dois elementos 100% naturais, sem efeitos colaterais e sem contraindicações. O silício é o mais potente ordenador de ondas e frequências e tem um grau de eficiência muito próximo ao das agulhas. O adesivo é mantido na pele por um período de três a seis dias e, depois, retirado pelo próprio acupunturista.

Fonte de pesquisa: <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/12429-acupuntura-pode-ser-boa-aliada-no-combate-ao-estresse>

Colaboração Patrícia MSE/MA Don Luciano

Culinária

Canja de galinha



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 talo de salsão picado
- 2 tomates picados
- 1 1/2kg de galinha em pedaços
- 3 litros de água
- 1 cenoura picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de arroz cru lavado

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o óleo, a cebola, o alho, o salsão, o tomate e a galinha.

Refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Acrescente a água, a cenoura, a salsa, a cebolinha e sal.

Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos depois de pegar pressão.

Desligue a panela e espere sair toda a pressão para abrir.

Adicione o arroz e misture.

Volte ao fogo, mexendo de vez em quando, por 15 minutos.

Retire do fogo e sirva.

Caldo de Abóbora com Carne Seca



Ingredientes

- 500 g de abóbora madura cozida
 - 2 tabletes da caldo de legumes
 - 2 dentes de alho amassado
 - 300 g de carne seca
 - 1 cebola média picada
 - 1 xícara de cebolinha verde picada
 - 1 e 1/2 litros de água
 - 2 colheres de azeite ou óleo
 - 1 colher (sopa) de colorau
-

Modo de preparo

Retire o sal da carne seca deixando-a de molho de um dia para o outro, trocando sempre a água
Bata a abóbora com 1/2 litro de água e reserve
Em uma panela de pressão, coloque o azeite e doure a cebola e o alho
Acrescente a carne seca picadinha a seu modo e refogue bem
Coloque o 1 litro de água restante e deixe cozinhar na pressão por 25 minutos
Abra a panela, junte o creme de abóbora reservado e coloque o caldo de legumes
Corrija o sal se necessário e deixe ferver sem pressão por uns 15 minutos
Depois de pronto, jogue por cima a cebolinha verde

Caldo de queijo



Ingredientes

- 1/2 cebola
- 1 fio de óleo
- 2 tabletes de caldo de carne
- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 e 1/2 copos de leite
- 75 g de queijo ralado parmesão
- 3 colheres de sopa de maisena
- 150 g de mussarela em pedaço
- 150 g de queijo branco

Modo de preparo

Refogue a cebola picada em um fio de óleo
Coloque a água para ferver junto

Adicione os caldos de carne

Acrescente a margarina, o leite fervido, o queijo ralado e misture bem

Adicione a maisena dissolvida em 1/2 copo de leite e misture até engrossar

Se preferir aumente a quantidade dos queijos em cubo e/ou adicione queijo prato

Fonte:<http://www.comidaereceitas.com.br/sopas-e-caldos/canja-de-galinha.html#ixzz3mNUFR1W2>

Colaboração Dailza CCA Padre Moreira



Aniversariantes do Mês
Setembro



REFLEXÃO

Primavera...Tempo de renovação



Primavera é mais que uma estação...é um tempo de
RENOVAÇÃO!

É tempo de plantar novos sonhos, novas flores,
novos perfumes, novas cores.

É tempo de deixar germinar a esperança na renovação da vida.

É tempo de florescer, de mudar e de cultivar o amor.

Primavera é tempo de desabrochar, florir, reviver.

Tempo de deixar cair as folhas velhas, amareladas, murchas,
secas e sem vida, deixadas pelo rigor do inverno.

Tempo de restabelecer forças e iniciar um novo ciclo da vida.

Você é convidado a entrar com a natureza nesta estação.

Por isso, encerre ciclos, feche portas, termine capítulos.

Deixe para trás tudo que passou e não foi bom.

Recomece a amar e deixe a vida florir.

Assuma as flores e folhagens novas que Deus lhe oferece.
Abra-se ao novo, busque novos sonhos, sinta a alegria de viver.

Intensifique seu relacionamento com Deus,
que proporciona o crescimento e a renovação da vida.

Busque o equilíbrio entre corpo, alma e mente.

Mantenha pensamentos que edifiquem e levem ao sucesso.

Usufrua do milagre da transformação que as estações da vida proporcionam.

Desabroche o ser que há em você e celebre a PRIMAVERA.

“Na serenidade do semblante do rei está a vida: sua clemência
é como uma chuva de primavera”. (Pv 16,15)



<http://rosemarypr.blogspot.com.br/2011/09/primaveratempo-de-renovacao.html>

Colaboração Lucimara CCA Construindo um Sonho