Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

NENL CAPC

www.nenossolar.com.br

MAIO 2013 - ANO 3

ANDRE MAIA

Andre Maia entrevista a Irmã Marisa Anauate Patounas, a mais antiga voluntária do NENL.

Página 14

Colunas

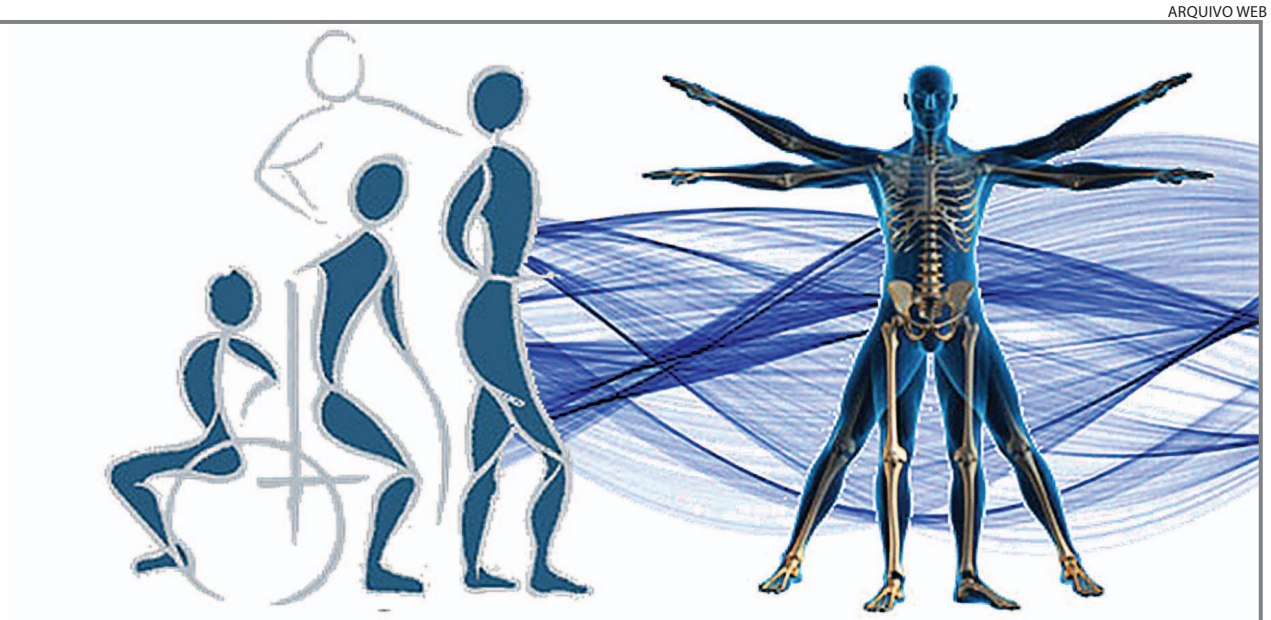
- **A Cura**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **Sistemas em alerta**
  Homero Franco
  Página 7
- **Você pode escolher entre o ir e o ficar! Avalie os custos e os ganhos! Você pode!**
  Valéria Melo Ribeiro
  Página 11
- **Usando e-mail - aula 4 de 10**
  Rafael Silveira
  Página 11
- **Capital Intelectual**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **A Ajuda**
  Jaime João Regis
  Página 15

FOTO MARCIO HENRIQUE MARTINS

O Centro Integrado de Cultura - CIC é um espaço cultural já tradicional na capital catarinense, faz parte da vida da cidade e recebe significativo número de público advindo dos mais distantes pontos do Estado, do país e do exterior, na intenção de usufruir desse ambiente, tanto para o lazer quanto para a formação e fruição da arte e cultura.

Páginas 8 e 9

ARQUIVO WEB



Nos últimos anos, a fisioterapia tem desenvolvido uma especialidade centrada na minimização dos efeitos do tratamento para o câncer ginecológico e, especialmente, na reabilitação da funcionalidade do sistema linfático, do assoalho pélvico e, consequentemente, das funções excretoras e sexuais de mulheres acometidas pela doença, afirma Clarissa Medeiros da Luz.

Página 4

Há milênios, o homem morava em cavernas, tinha pouca consciência de seu papel sobre a Terra. Era simples, rude, pouco mais que um animal selvagem.

Mas, por ser homem, tinha a centelha divina traduzida em sentimentos e emoções rudimentares.

Assim começava a escalada espiritual dos seres trazidos de outros níveis existenciais e de outros orbes em busca de desenvolvimento.

Vidas e mais vidas consecutivamente repetindo as mesmas histórias, acrescentando rudimentos emocionais que propiciaram os primeiros impulsos de vida social.

Um início muito difícil. Uma consciência muito rudimentar.

O despertar da inteligência trouxe o refinamento do aprendizado, progressivamente mais acelerado, pois, à medida que foi acumulando cultura terrena e espiritual, o homem foi acelerando seu aprendizado.

Planeta e homem, lentamente, transformaram-se em suave paraíso até encontrarmos o homem de terno e gravata, amável e agregado em famílias.

Hoje a velocidade com que se transmitem dados, quer seja por meios eletrônicos, que seja por meio verbal, vem assustando os homens que vêm, numa mesma geração, hábitos e crenças se modificando.

Mudam, assim, hábitos, formas, leis e a visão de mundo.

Os homens que aqui chegaram viviam numa sociedade onde os valores morais e espirituais eram quase nulos.

Boa parcela a entendeu e seguiu um caminho em busca da luz esclarecedora da razão, outra parte continua com seus valores primários, embora vivendo em meio físico totalmente transformado.

Aqueles que se empenharam no aprendizado, que fizeram o processo evolucionário têm agora um caminho novo a seguir.

Em meio ao planeta modificado em sua aura, em seu nível energético mais sutil, tem o homem uma nova maneira de viver, um novo aprendizado a fazer.

Num nível mais sutil, percebe incrementos culturais também mais sutis, mais refinados.

É hora de entender as sutilezas do conhecimento que fazem a diferença entre um ser angelical e um ser encarnado.

Emoções abrandadas, projetos de vida onde o tempo não é considerado tão importante, onde outros fatores entram em cena: cordialidade, generosidade, compaixão e tantos outros derivados do amor incondicional.

O emprego da força física e da força mecânica definem o nível mais denso da experiência da vida. O emprego da força do pensamento coloca a experiência num nível mais sutil, mais refinado, mais espiritual.

A velocidade da transformação do mundo material num mundo mais etérico assusta os homens que não acompanham o desenvolver da outra história.

Há uma história contada por homens e outra história contada por falanges espirituais que governam o planeta.

Pouco a pouco, esta realidade que se move entrelaçada com o mundo palpável, vai chegando ao conhecimento dos homens e, paulatinamente, é incorporada por aqueles cuja capacidade de absorver a nova ordem está desabrochando.

Vivemos um momento em que os dois mundos estão visíveis aos que ascendem. Os que continuam cegos para a nova realidade continuarão em seu mundo de emoções fortes e experiências traumatizantes.

Novamente, novos homens estão iniciando vida nova em planeta novo, que também evoluirão e ascenderão a níveis cada vez mais sutis, mas etéricos, mais elevados na escala espiritual.

Persista em viver em padrões emocionais mais elevados e você se verá alçado a estes novos patamares existenciais.

Quarto Risoto SOLIDÁRIO

No dia 10 de outubro/2013 você tem um precioso compromisso

A frente de trabalho que coordena a organização do Quarto Risoto Solidário já está em movimento. Em reunião com o Dirigente Geral do Núcleo, foi marcado o dia 10 de outubro de 2013 para a realização do evento que já se tornou uma tradição na Casa e que, como os dois últimos, será no Centro de Eventos Petry, em Biguaçu.

Criado pelo Núcleo Espírita Nosso Lar e pelo Centro de Apoio ao Paciente com Câncer, o Risoto Solidário tem como principal finalidade a integração das pessoas na busca pelo bem.

Milhares de pacientes são anualmente beneficiados com os atendimentos prestados pela Instituição e a sua manutenção continua necessitando do apoio e da solidariedade de todos.

A alegria toma conta dos trabalhadores e dos mais de 60 risoteiros que já estão pensando nas delícias que vão preparar e servir para os 2000 convidados.

Participe!

Igressos: Vendas aqui
Valor: R$ 50,00
Data: 10 de outubro de 2013
Local: Centro de Eventos Petry - Biguaçu
Hora: 20h00

4º RISOTO SOLIDÁRIO
O SABOR ESPECIAL DE FAZER O BEM

NENL CAPC

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

Jornalista Responsável
Uiara Sousa Zilli
MTb/SC 02178-JP.
(48) 84258162

Coordenação/Fotografia
André Maia
andremaia381@hotmail.com

Diretora Comercial
Valéria Melo Ribeiro

Editoração
Consenso Editora Gráfica
jucelia@consensoeditora. com.br

Tiragem: 5.000 exemplares
Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal
informativonossolar@gmail.com

Espaços publicitários, textos e colunas assinadas não correspondem necessariamente à opinião do jornal e são responsabilidade de seus autores.

Telefones do Núcleo
(48) 33570045 e 33570047

DIETA FUNCIONAL PARA FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Pré e Probiótica - Equilíbrio da Flora Intestinal

Nilda Figueredo
Nutricionista CRN 0416

Publicamos mais alguns cardápios da mesma dieta do mês anterior

ARQUIVO WEB

CARDÁPIO 3

DESJEJUM

6 bistoitos integrais caseiros (ou tipo cookies) com requeijão light

Modo de preparo: 1 copo de aveia em flocos médios – juntar com 1 copo de leite baixa lactose quente (deixar hidratar por 10 minutos). Acrescentar 2 colheres de sopa de óleo de girassol ou outro + 3 colheres de sopa de açúcar demerara + 1 copo de gérmen de trigo (se a massa grudar na mão, usar mais 2 colheres de sopa de gérmen) + 1 colher de chá de canela em pó + 2 colheres de sopa de linhaça ou gergelim (ou meio a meio) + 8 castanhas do Pará picadas + 8 damascos secos picados + 1 colher de sopa de fermento em pó para bolo.

Misturar bem os ingredientes e fazer biscoitos achatados, com as mãos untadas com óleo (ou com 2 colheres). Colocar em forma untada com manteiga e assar até dourar. (O leite baixa lactose pode ser substituído por água quente ou "leite de soja").

Bebida com Yakult ®

- 1 copo de "leite de soja" misturado com 1 flaconete de leite fermentado tipo Yakult ®

LANCHE

Batida com "leite de soja":

- 1 copo de "leite de soja"
- ½ maracujá

Modo de preparo: Bater no liquidificador, coar e adoçar.

ALMOÇO

1 filé de peixe grelhado com alcaparras ou alfavaca
(Sugestão: linguado, salmão, pescadinha)
2 colheres de servir de arroz integral cozido
1 colher de servir de purê de mandioquinha ("batata salsa" ou "batata baroa") com salsinha
Salada:

- 3 folhas de alface + 1 pepino pequeno picado + 1 beterraba pequena ralada (ou cozida)

Temperar com 1 colher de sobremesa de azeite de oliva, orégano, suco de ½ limão (se desejar), salpicar a salada com 1 colher de chá de gergelim.

1 copo de Suco Antioxidante Colorido: cor LARANJA

Como preparar: Liquidificar 1 cenoura pequena + 1 fatia de mamão + 4 acerolas com ½ copo de água, coar, completar com suco de 2 laranjas ou de ½ limão (diluído) e adoçar.

LANCHE

Salada de frutas com iogurte natural e granola especial:

- 1 banana + 2 kiwis + 1 maçã com casca picados
- 1 copo de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de granola especial

JANTAR

Canja de galinha:

- 1 filé de peito de frango picado ou desfiado (ou 3 coxinhas de asa, sem a pele)
- 2 colheres de servir de arroz integral cozido
- cenoura ralada, cebola, tomate, temperos verdes, orégano (ou repetir o almoço)

CEIA

Mamão papaia com pudim:

- ½ mamão com casca, sem sementes
- pudim simples (1 xícara de leite baixa lactose + 1 colher de sobremesa de maisena + 1 colher de chá de açúcar de baunilha + 2 colheres de sopa de coco ralado (se desejar)

Modo de preparo: Fazer o pudim de baunilha (ou outro sabor), esfriar e preencher o espaço das sementes do mamão

CARDÁPIO 4

DESJEJUM

Iogurte pré e probiótico com granola funcional:

- 1 pote de iogurte (sugestão: Bio Fibras ® Batavo)
- 4 colheres de sopa de granola funcional + 1 maçã picada

1 xícara de chá verde com pedaços de maçã

LANCHE

Batida com "leite de soja":

- 1 copo de "leite de soja" + 2 kiwis

Modo de preparo: Bater no liquidificador, coar e adoçar.

ALMOÇO

1 bife médio acebolado (sugestão: alcatra ou frango)
2 colheres de servir de arroz integral cozido
1 concha pequena lentilha, feijão ou grão-de-bico cozido
1 pires de couve-flor cozido
Salada:

- 2 folhas de couve picada + 1 cenoura pequena ralada + 1 tomate orgânico picado

Temperar com 1 colher de sobremesa de azeite de oliva, temperos verdes, suco de ½ limão (se desejar), salpicar a salada com 1 colher de sobremesa de gergelim.

1 copo de Suco Antioxidante Colorido: MISTO

Como preparar: 2 fatias de abacaxi, 1 pires de brotos: (de feijão, alfafa, bambu ou outro), 1 colher de chá de sementes de linhaça. Liquidificar com ½ copo de água, coar, completar com suco de 2 laranjas ou de ½ limão (diluído) e adoçar.

LANCHE

- 2 fatias de bolo de fubá

Receita: 3 xíc de fubá fino comum, 3/4 xíc. de óleo de girassol ou outro, 3/4 xícara de açúcar mascavo ou demerara, 1 xíc de leite de coco (ou 1 garrafinha), coco ralado à gosto, 1 pitada de sal.

Modo de preparo: numa panela coloque todos os ingredientes acima e leve ao fogo cozinhando até borbulhar mexendo sempre (aprox 5 min). Deixe esfriar e junte 3 gemas, 3 claras batidas em neve e 2 colheres de sobm de fermento para bolo tipo Royal®. Assar por 40 a 45 minutos.

Obs Antes de retirar da forma, ainda quente, espete um pálido na superfície e esprema 1 laranja pêra; repita a operação na outra face.

Outras opções: erva doce, queijo ralado.

Na forma untada colocar açúcar misturado com canela (que fica aderida à manteiga)

JANTAR

Panqueca de ovo com blanquet de peru e queijo:

Modo de preparo:

- bater 1 ovo inteiro mexido com 1 colher de sopa de aveia em flocos e uma pitada de sal. Dispor numa frigideira untada com óleo, aquecido. Fazer uma panqueca e rechear:

Recheio

- 1 fatia de blanquet de peru (light)
- 1 fatia de queijo tipo ricota
- orégano a gosto. Enrolar a panqueca com o recheio e servir. (ou repetir o almoço)

CEIA

Mingau de aveia com frutas

- 1 copo de leite baixa lactose ou "leite de soja"
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- ½ manga picada e/ou ½ maçã com casca picada

Modo de preparo: numa panela misturar o leite e a aveia, adoçar e cozinhar por 5 minutos aproximadamente. Colocar o mingau num prato e cobrir com as frutas picadas.

Obs.: Deixar o feijão de molho, de véspera, e substituir a água para o cozimento (devido aos fatores antinutricionais)

CARDÁPIO 5

DESJEJUM

2 fatias de pão integral 7 grãos
(Sugestão: Benefice Seven Boys – não contém gordura trans como ingrediente)

- 1 colher de sobremesa de requeijão light
- 1 colher de sobremesa de mel de abelhas puro
- 1 xícara de chá verde com alecrim
- 1 laranja lima

LANCHE

Batida com "leite de soja":

- 1 copo de "leite de soja"
- 1 goiaba vermelha

Modo de preparo: Bater no liquidificador, coar e adoçar.

ALMOÇO

2 pedaços de peixe assado (sugestão: salmão, tainha, anchova)
2 colheres de servir de arroz integral cozido
2 colheres de servir de creme de milho

Modo de preparo: liquidificar bem ½ lata de milho verde com a água ou leite baixa lactose, juntar ½ lata de grãos de milho inteiros, colocar numa panela com 1 colher de sopa de maisena, sal, 1 colher de chá de manteiga (se desejar) ou óleo e temperos verdes. Cozinhar por 3 minutos aproximadamente, mexendo sempre. (Obs.: Poderá ser
preparado com milho natural cozido em espiga).

Salada:

- 2 pires de agrião + 2 folhas de alface + 1 tomate orgânico

Temperar com 1 colher de sobremesa de azeite de oliva, temperos verdes, suco de ½ limão (se desejar), salpicar a salada com 1 colher de sobremesa de gergelim.

1 copo de Suco Antioxidante Colorido: BRANCO

Como preparar: 6 bagos de uva itália (cor verde), 1 fatia de melão, 1 maçã. Liquidificar com ½ copo de água, coar, completar com suco de 2 laranjas ou de ½ limão (diluído) e adoçar.

LANCHE

Sanduíche natural de pão sírio (quente):

Modo de preparo:

- 2 pães sírios grandes
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 3 colheres de sopa de ervilhas + 4 fatias de tomate
- 1 fatia de blanquet de peru light ou 1 fatia de mussarela light

JANTAR

Sanduíche com bife de soja:

- 1 bife médio de soja (modo de preparo – vide almoço do dia 1)
- 2 fatias de pão integral 7 grãos
- 2 folhas de alface
- 1 pedaço de palmito e 2 fatias de tomate orgânico

Modo de preparo: assar o bife de soja e montar o sanduíche com os ingredientes. (ou repetir o almoço)

CEIA

Maçã cozida com mel e linhaça:

Modo de preparo:

- cozinhar 1 maçã grande com casca em água, canela em casca e cravo. Servir num prato com 1 colher de sobremesa de mel de abelhas puro e 1 colher de chá de linhaça dourada sobre a maçã.

Escola da Convivência

Vera Lúcia Behr

FOTOS ARQUIVO WEB

Quando se observa um jardim florido, coberto pela relva da manhã, em que o sol sabiamente distribui seus raios de múltiplas energias, vê-se as cores das pétalas que destacam grandiosamente cor, brilho e luz. É um espetáculo de dimensões microcósmicas de admirável beleza.

As flores, simplesmente, espalham seu perfume pela alegria de existirem, doam suas cores aos transeuntes na dádiva benfazeja que essas proporcionam de cura e da alegria. Não se incomodam com necessidades inesperadas das borboletas e beija-flores que interferem em seu sistema harmônico de vivência consigo mesmo e convivência com os demais. Simplesmente, doam-se pelo prazer de doar. Aceitam novas sementes que porventura venham a surgir, pois sabem que novas cores irão acrescentar vida e luz em seu meio, não se sentindo desvalorizadas e inseguras por isso. Não pedem retorno, nem compensações. Não se incomodam com que os outros vão achar de sua competência ou imagem; não competem entre si, a amarela não acha a vermelha mais bonita, cada uma doa o que tem de melhor, sem interferir na cor e no perfume das demais, porque, neste caso, é o amor que impera.

Na cultura da imagem veiculada nos meios de comunicação em que pessoas demonstram bem-estar em consumir; figuras de conforto e de atitudes determinadas, de pessoas bem sucedidas e felizes são aquelas aceitas pela sociedade; e frustração e tudo que cause algum tipo de dor são anormais, trazem uma alteração cultural. Felicidade e satisfação são importantes, sim, mas dor e frustração são os momentos em que mais o ser humano aprende e havendo uma desvinculação desse aprendizado para uma vida de somente satisfação, passamos desapercebidos das lições que a vida nos traz. Fatos, tudo e todos que nos envolvem são lições que a vida nos coloca para a sua função maior, que é a de se conhecer e conhecer os outros. Toda vivência tem um significado e nosso relacionamento na sociedade é uma grande escola.

Muitas vezes, para nos sentirmos "adaptados" na sociedade, temos que passar uma imagem de bem-sucedidos, de certa forma, o comportamento de "estrela", em que precisamos mostrar o quanto somos capazes e competentes, talvez por insegurança.

> Também o caso do comportamento muito comum são os "donos" de uma atiVidade, são os que mantendo o domínio do conhecimento sobre uma atividade qualquer, estarão assegurando sua permanência na Empresa. [...] São situações em que a vaidade humana de "se achar" melhor que os outros, agindo de forma autossuficiente, acaba prejudicando a todos (SOUZA, 2009, p. 50- 52).

Emoções como orgulho, vaidade, inveja foram necessárias para nossa sobrevivência neste planeta, mas, também, são aprendizado para nossa evolução, porque podem ser usadas de forma positiva para nosso crescimento ou negativa para nossa infelicidade e a dos outros.

> Como na obra de Carlos Amadeu Botelho Byington, aborda a Inveja Criativa, o resgate de uma força transformadora da civilização em que o relacionamento conturbado entre os músicos Antônio Sallieri e Wolfgang Mozart. Nas palavras do autor, Sallieri seria destrutivo, algo que o púbico considerou normal, por ser a inveja julgada a destrutividade, não soube ou não quis fazer o esforço necessário o que deturpou sua musicalidade extraordinária. [...] Concluindo a interpretação simbólica de uma deusa minoana segurando uma serpente escura e outra clara em cada uma das mãos, que representa as duas formas da inveja, a patológica e a criativa (SILVEIRA, 1996, p. 51- 53).

Podemos mencionar o exemplo da equipe da Toyota, a humildade dos profissionais que criaram o Sistema Toyota de Produção. Responsáveis por uma revolução não apenas na indústria automotiva, mas também em todos os segmentos empresariais do mundo inteiro. Em conjunto, sem qualquer intenção de autopromoção, nenhum deles ficou mais famoso que os demais, a equipe daquela época criou um sistema inovador de gestão que se converteu em fenômeno único (SOUZA, 2009).

A unidade e a valorização da contribuição de cada um é o que otimiza os resultados. Superestimar a opinião dos outros é nos tornar prisioneiros. Simplesmente, ser como as flores, é ser livre...

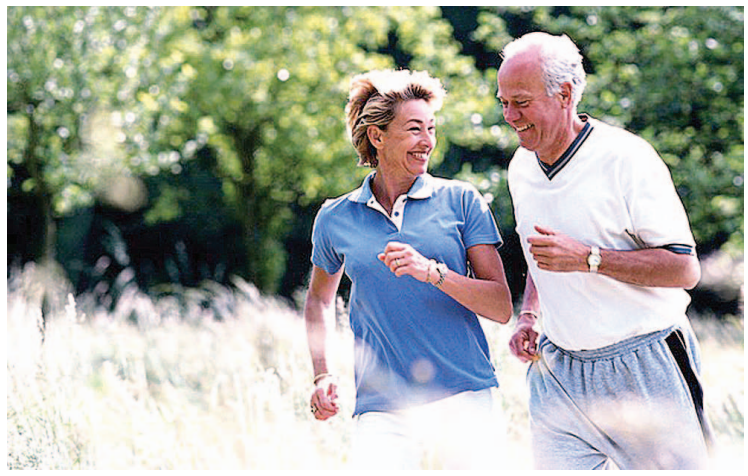
> Ceder, mas sem perder a integridade.
> Nas profundezas do turbilhão, existe quietude.
> O côncavo possibilita a abundância.
> O velho abre caminho para o novo.
> O excesso cria confusão.
> Portanto,
> Só o espírito da não competição torna as coisas não competitivas.
> Então o velho ditado, "ceder, mas sem perder a integridade", não passa de algumas palavras.
> Mas quando compreendido corretamente, a integridade retorna (LAU TZU (640 a. c.) apud CHIA, 2001, p. 260).

REFERÊNCIAS

SOUZA, Márcia Cristina Gonçalves de. **Ética no ambiente de Trabalho**, 2. ed.. Rio de Janeiro: Elzevier Editora Ltda, 2009.
SILVEIRA, Neusa. Interpretação simbólica. São Paulo, **Revista Psique Ciência & Vida**, Ano 1, v. 1, julho 1996.
CHIA, Mantak. **Porta para todas as Maravilhas**: uma aplicação do Tao de King. São Paulo: Ed. Pensamento-Cultrix, 2001.

APTIDÃO FÍSICA: um convite à saúde

Fabiana Lazzari de Oliveira
Personal Trainer e atriz



O envelhecer, processo implacável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. Essas alterações põem em risco a qualidade de vida das pessoas, por limitar a sua capacidade para realizar, com vigor, as suas atividades do quotidiano e coloca em maior vulnerabilidade a sua saúde.

O sedentarismo é um importante fator de risco para as doenças crônico-degenerativas, especialmente as afecções cardiovasculares. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais.

Quer ter a capacidade de resistir ao stress, de continuar, de persistir em circunstâncias difíceis onde uma pessoa destreinada desistiria? Então tenha aptidão física. Saiba aproveitar o seu tempo, tenha o seu corpo em forma e a mente sempre preparada! Seja bem-vindo à CORRIDA PELO BEM-ESTAR E PELA QUALIDADE DE VIDA! Nunca é tarde para melhorar seu desempenho! Mas, para isso, deve acreditar no seu potencial.

Seu corpo é seu maior bem! Se ele estiver debilitado, você não poderá usufruir de nenhum outro bem que você dispõe. Cuidar do corpo é um ato de inteligência e não de vaidade e perda de tempo! É para sua vida toda! Pratique exercícios físicos, cuide da qualidade da sua alimentação, da qualidade do seu sono, viva sem tabagismo, sem ingestão de bebidas alcoólicas ou uso de drogas.

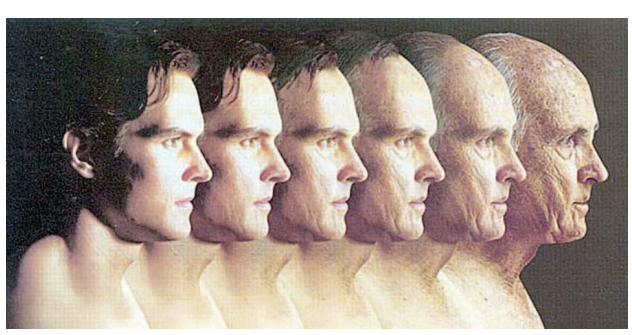
Pessoas que cuidam do corpo produzem mais, são mais dispostas, adoecem menos e possuem autoestima elevada. Mas, tudo isso sem fanatismos – o fanático por exercícios físicos, assim como o sedentário, também prejudica sua saúde. Tudo o que é "em excesso" não é benéfico à saúde em nenhuma fase da vida.

As exigências empregadas aos atletas de alto rendimento são questionáveis e até criticadas por profissionais da área da saúde. Cada um tem seu ritmo, respeite suas limitações e colha os benefícios do verdadeiro elixir para a saúde que é a pratica de exercícios físicos REGULARES.

Estejam na ATIVA - longe do sedentarismo. Sim, porque este é o que mais mata no mundo inteiro, o desuso dos nossos sistemas corporais além de prejudicar-nos esteticamente representa um risco à saúde.

Cuidados ao iniciar um programa de exercícios físicos são importantes: como passar por uma avaliação médica, procurar uma academia ou clínica de exercícios físicos de qualidade com professores formados que realizem avaliação física e que o orientem adequadamente. Obter informações sobre alimentação, hidratação e vestimenta correta para a prática que você pretende seguir também é fundamental.

Mas o que é essa tal aptidão física? A aptidão física relacionada à saúde engloba componentes que afetam a qualidade de vida que são divididos em: RESISTÊNCIA CARDIORESPIRATÓRIA (aquela que nos dá mais fôlego) trabalhada nos exercícios aeróbicos como caminhadas, corridas, andar de bicicleta e a RESISTÊNCIA MÚSCULO-ESQUELÉTICO (aquela que nos dá mais força, resistência muscular e flexibilidade) trabalhada em exercícios como a musculação, pilates, yoga, ginástica localizada, treinamento funcional e muitos outros. Esses exercícios podem também ser mesclados, tudo vai depender da forma que será estruturado o seu treino. Todos os exercícios físicos regulares trazem resultados positivos, porém, é essencial que o treinamento seja feito de acordo com seus objetivos e com o seu potencial e isso será definido em sua avaliação física feita por um profissional capacitado.



Porém, o mais importante de tudo é você procurar exercícios físicos que lhe façam bem, em que sinta mais prazer, isso o ajudará a continuar regularmente.

Comece já! Seu maior bem agradece!

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

A marcação de consulta para o atendimento pode ser feita diretamente na Secretaria do Núcleo no horário das 08:00 as 11:00 e das 13:00 as 17:00 horas.

Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José,- SC.
Para esclarecimentos, ligue (48) 33570045 ou (48) 33570047.

Atenção: Se o seu problema for de ordem física, deverá trazer exame médico (pode ser cópia) que comprove seu diagnóstico, bem como seu acompanhamento médico.

Horários da Farmácia

Se em seu tratamento foi solicitado o uso de fitoterápicos, florais ou água fluidificada, você poderá retirá-los, gratuitamente, nos seguintes horários:

ANDRE MAIA

Segunda-feira
8:00h às11:30h
14:00h às 20:00h

Quarta-feira
8:00h as 10:30h
14:00h às 16:30h
20h às 21:30h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria da Instituição, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, ou pelo site http://www.nenossolar.com.br/ a qualquer hora, mas se o pedido for feito até as 17:30 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá neste mesmo dia, caso contrário ficará para a noite seguinte.

O que fazer:

- abster-se de álcool, principalmente no dia do atendimento;
- diminuir a ingestão de carnes vermelhas;
- banhar-se antes de deitar;
- jantar comidas leves;
- usar roupa de cama de tecido branco ou claro;
- vestir-se com roupas mais claras possíveis;
- colocar jarra com água próxima a cama (beber no dia seguinte), três vezes ao dia, ½ copo;
- deitar-se por volta de 21:30 horas, preparando-se com bons pensamentos e orações;
- o atendimento se dará as 22:00 horas;
- fazer repouso, se necessário, e não se preocupar com possível aparecimento de manchas no local afetado, pois esta situação é normal.

Este procedimento deve ser repetido por mais dois dias consecutivos, obedecendo toda a sequência acima sugerida. No último dia do atendimento, a água restante poderá ser transferida para um litro ou jarra de vidro transparente, devendo ser completada (pode ser mineral sem gás) até enchê-la, bebendo-a por duas a três semanas ou mais, a seu critério, em doses moderadas. Não colocar em geladeira e mantê-la afastada da luz solar e de aparelhos elétricos.

A eficácia do tratamento está ligado diretamente ao tamanho de sua fé. Acredite!

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar ao leitor a abertura de seus horizontes e o contato com pensamentos e opiniões diversas, com diferentes pontos de vista sobre o problema que o aflige, de forma a facilitar a sua autocura por meio da leitura de obras adequadas a cada situação. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo de segunda a sexta-feira.

PALESTRAS

PALESTRAS MAIO - 2013

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/05	Quarta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	**Vivenciando o processo de cura**
02/05	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniscki - AMA/SC	Maria Nazarete Gevertz	**Medicina e espiritualidade**
03/05	Sexta-feira	20 h	Carlos Augusto Maia da Silva	Zenaide A. Hames Silva	**Desafio de mudar... mudar**
04/05	Sábado	14 h	José Bel - AMA/SC	Jeane Bel	**Imortalidade e espiritualidade**
08/05	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Volmar Gattringer	**Ameaças às virtudes**
09/05	Quinta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Osmar José da Silva	**Considerações sobre o amor**
10/05	Sexta-feira	20 h	Jaime João Regis	Beatriz Rosa	**Nossas tarefas**
11/05	Sábado	14 h	**GRUPO SOL MAIOR / Tânia Vieira**		**A música**
15/05	Quarta-feira	20 h	Gisele R. de Farias	Osmar José da Silva	**O caminho para a felicidade plena**
16/05	Quinta-feira	20 h	Gastão Cassel	Andréa Aguiar	**Prisão. Quais os ferrolhos da nossa liberdade?**
17/05	Sexta-feira	20 h	Carlos Augusto Maia da Silva	Cleuza de Fátima L. Maia da Silva	**Família: relação e valores**
18/05	Sábado	14 h	Tânia Regina s. Vieira	Maria Nazarete Gevertz	**Laços de família**
22/05	Quarta-feira	20 h	Zulmar F. Coelho	Tânia Mara Coelho	**Controle suas emoções**
23/05	Quinta-feira	20 h	Rogério Meyer Dal Grande	Zenaide A. Hames Silva	**Nossas buscas**
24/05	Sexta-feira	20 h	Luiz Carlos Vieira	Tânia Regina S. Vieira	**Atitudes**
25/05	Sábado	14 h	Andréa M. Dal grande	Rogério Meyer Dal Grande	**Enfim o perdão**
29/05	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Osmar José da Silva	**Maria, mãe divina**
30/05	Quinta-feira	20 h	James Ronald Ruggeri Lobo	Maria Nazarete Gevertz	**A fé e a caridade**
31/05	Sexta-feira	20 h	Maurício José Hoffmann	Waldir Francisco Farias	**As bem-aventuranças parte 1**

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela
0039 - Forquilhas - Florianópolis

Partidas de **Forquilhas**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.00	16.50D	05.00	20.50	05.40
05.40	17.20	06.00	23.20	06.30
06.20	18.00	06.40		08.20
06.40	18.30	07.50		10.00
07.15	19.00	08.30		12.00
08.10	19.30	10.00		15.00
08.40	20.00D	11.30		18.00
10.00	20.30	12.30		20.00
11.30D	21.10	13.10		22.00
12.30	21.50D	15.00		
13.00	23.10	17.00		
14.30	23.35	19.00		
15.20				

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.50	17.10	05.50	00.30R	00.30R
06.30	17.40	06.50		07.30
07.20	18.10	07.30		09.10
07.50	18.35	09.00		11.00
09.00	19.10D	10.30		14.00
10.20D	19.40	11.30		17.00
11.30	20.20	12.10		19.00
12.05	21.00D	14.00		21.00
13.20	22.20	16.00		22.50R
14.30	22.50	18.00		
15.30DLA		00.30R	20.00	
16.30		22.30		

R -> Recolhe / LA -> via Losangeles
D -> Adaptado para deficiente

Transporte Coletivo Estrela
0020 - Potecas

Partidas de **Potecas**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.30D	17.10	05.40	19.00	06.30
06.00	17.30D	06.20	20.20	08.30
06.35	18.30	06.50	22.20	10.30
06.45D	19.30D	07.30		12.30
07.00	20.30D	08.00		14.30
07.30	21.30D	08.30		16.30
08.00	22.50	09.50		18.30
09.00		10.20		20.20
10.00		11.20		
11.00		12.00		
11.55D		13.20		
12.50		14.20		
13.30D		15.30		
14.30D		16.30		
15.30		17.20		
16.30		18.10		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.45	17.30	06.40	18.10	07.40
07.15	18.00R	07.10	19.30	09.30
08.10	18.30D	07.45	21.40	11.30
09.10	19.00R	08.55		13.30
10.10	19.45D	09.30		15.30
11.10D	20.40D	10.20		17.30
12.00	21.40	11.00		19.30
12.40D	22.40R	12.30		
13.40D		13.30		
14.40		14.30		
15.40		15.30		
16.25		16.30		
16.40D		17.20		

R -> Recolhe / br - via BR 101 / D -> Adaptado para deficiente

Transporte Coletivo Estrela
7631 - Parque Residencial Lisboa

Partidas do **Lisboa**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.30D	13.20	06.00		07.00
06.00	13.35BR	06.30		09.00
06.15	14.30	07.00		10.00
06.25	15.20	07.15		11.10
06.33D	15.40	07.30		12.10
06.40P	16.30	07.45D		13.15
06.50BR	17.00	08.30		14.15
07.00	17.10	09.15		15.15
07.10D	17.25	10.50D		16.15
07.20	17.45D	11.55		17.15
07.30BR	18.10P	12.45D		18.15
07.45PD	19.00	13.30		19.15
08.00	19.15	14.20 D		20.15
08.30	19.30D	15.20		21.15
09.15	20.10D	16.20D		22.15
10.10	21.00	17.20		
11.10D	21.35	18.20		
12.00	22.15	19.20D		
12.25	23.10	20.20		
12.50P		22.20		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.40	17.00D	06.45		08.00
07.20	17.20P	07.45		09.10
07.50	17.40LA	08.30		10.10
08.40	17.50	10.00D		11.20
09.30	18.00	11.10		12.30
10.30D	18.15	12.00D		13.30
11.15	18.30	12.45		14.30
12.00P	18.50D	13.30D		15.30
12.30	19.10D	14.30		16.30
13.00	19.30	15.30D		17.30
13.40	20.15	16.30		18.30
14.30	21.00	17.30		19.30
14.50	21.30LA	18.30D		20.30
15.20LA	22.00LA	19.30		21.30
16.00	22.30P	20.10D		22.30
16.20	23.00LA	21.30		
16.40	23.30D	22.45R		

P -> via Palmares / BR -> via BR101 / LA -> via Losangeles
D -> Veículo Adaptado

Transporte Coletivo Estrela
0763 - Los Angeles

Partidas de **Los Angeles**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
05.20 ZR	10.00 ZR	06.00 ZR	21.00ZRD	06.00 ZLR
06.00 ED	11.00 ZR	06.30 ZD		08.00 ZLR
06.00 ZR	12.00	08.10 ZR		10.30 ZR
06.25 RD	13.00 EZR	10.10 ZR		12.30 ZR
06.50 Z	15.20 EZR	11.50 ZR		14.30 ZR
07.00 ER	17.15 EZR	13.20 ZR		16.30 ZR
07.05 BR	18.10 EZR	14.00 ZR		18.30 ZR
07.10 ZD	19.30 EZ	16.00 ZR		20.30 ZR
08.00 ZR	20.10 ZR	18.00 ZR		
09.00 ZR	21.00 EZR	20.00 ZR		

Partidas do **TICEN**

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados
06.10 Z	18.20 ZE	07.10 RZ		07.20 RZ
08.10 RZ	19.15 RZ	09.10 RZ		09.30 RZ
09.10 RZ	20.10 RZE	10.50 RZ		11.30 RZ
10.10 RZ	22.30 RZ	12.20 RZ		13.30 RZ
11.10		13.10 RZ		15.30 RZ
12.10 RZE		15.00 RZ		17.30 RZ
14.10 RZE		17.00 RZ		19.30 RZ
16.10 RZE		19.00 RZ		22.00 RZ
17.00 RZE		22.00 RZ		

D -> Adaptado para deficientes / E -> Extensão
L -> Via Lisboa / R -> Via Rodeio / Z -> Via Zenaide
XX.XX partem do ponto final Zenaide

Atendimento Fraterno

No dia-a-dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre "correndo atrás da máquina" e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo nos obriga a sermos o melhor funcionário, o melhor cônjugue, os melhores pais, os melhores filhos etc. Nossa busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos tempo para nós mesmos.

Essas pressões acabam produzindo conflitos pessoais, emocionais e espirituais que se exteriorizam como dificuldades em mantermos saúde plena, física e mental. Então, percebemos a necessidade do retorno ao equilíbrio pessoal, da paz e da saúde, para a nossa vida e para a vida daqueles com quem convivemos. Entretanto, também percebemos que as pessoas que conosco vivem e em quem buscamos apoio se encontram com problemas semelhantes aos nossos, necessitando também de auxílio. Nestes momentos de dificuldades, podemos melhorar nosso entendimento, clareando nossos pensamentos e aliviando nossos sentimentos através de uma conversa amiga. O NENL possui um ambiente acolhedor e privado para escutar o irmão. Se desejar um Atendimento Fraterno, basta procurar a Secretaria do Núcleo Espírita Nosso Lar em São José, ou através do telefone (48)33570045, sempre em horário comercial e solicitar o atendimento.

Dê essa oportunidade a você!

NENL CAPC Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

Fisioterapia no Câncer Ginecológico

Clarissa Medeiros da Luz, Dr
clarissa.medeiros@udesc.br

O câncer ginecológico, conjunto das neoplasias malignas do corpo e colo uterino, ovários, endométrio, vagina ou vulva, é o segundo tipo de câncer mais frequente na população feminina mundial, estando atrás apenas do câncer de mama. Embora seja uma doença de evolução lenta, na maioria dos casos, os elevados índices encontrados na população mundial e, principalmente, no Brasil denotam uma falha na realização de exames preventivos e no acompanhamento clínico, além de uma carência acerca de aspectos importantes de educação em saúde e hábitos de vida.

O tratamento de escolha pode envolver cirurgias radicais, conservadoras, quimioterapia e/ou radioterapia, dependendo do estadiamento da doença e da condição clinica da paciente. Felizmente os tratamentos atuais mais eficazes têm aumentado o número de sobreviventes, e a tendência atual da abordagem pré e pós-tratamento tem como foco a qualidade de vida dessas mulheres, refletindo em um desafio para os serviços de saúde voltados para a saúde da mulher.

Invariavelmente, a doença e seu tratamento afetam todos os aspectos da saúde individual, incluindo os bem-estares físico, emocional, ocupacional e social, por envolver questões relacionadas às funções excretoras, à sexualidade, feminilidade e reprodução.

Particularmente, as disfunções do assoalho pélvico são as mais prevalentes e de abordagem terapêutica ainda aquém do desejado. Podem envolver desde as incontinências e retenções urinárias e fecais, diversos problemas sexuais (principalmente dor nas relações), até mesmo diminuição da elasticidade, estreitamento e encurtamento do canal vaginal.

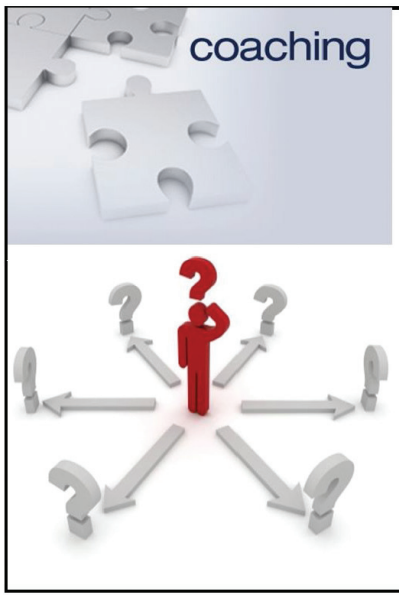
Outro aspecto resultante da cirurgia e da radioterapia para o tratamento do câncer ginecológico e de igual relevância em termos de morbidade e diminuição de funcionalidade é o linfedema de membros inferiores. Definido como um acúmulo de líquido proteico, decorre nesses casos da retirada de linfonodos de cadeias importantes como os pélvicos e inguinais (o que é essencial em muitos casos para um melhor prognóstico) ou pela lesão dos mesmos com as aplicações da radioterapia.

Além do comprometimento estético e funcional, o linfedema de membros inferiores comumente desencadeia processos importantes de dor e formigamento das pernas, prejudicando a mobilidade das mesmas. Ainda, dentre outros sintomas, destaca-se a sensação de peso ou tensão nas pernas, dores nas articulações, aumento da temperatura local e alterações dermatológicas. A prevenção e tratamento precoce nesses casos são determinantes no controle de sua evolução, uma vez que se trata de uma condição crônica e progressiva.

Nos últimos anos, a fisioterapia tem desenvolvido uma especialidade centrada na minimização dos efeitos do tratamento para o câncer ginecológico e, especialmente, na reabilitação da funcionalidade do sistema linfático, do assoalho pélvico e, consequentemente, das funções excretoras e sexuais de mulheres acometidas pela doença.

Aliando recursos de eletroestimulação neuromuscular, exercícios de propriocepção corporal e fortalecimento do assoalho pélvico, massagem perineal, uso de dilatadores vaginais, drenagem linfática manual, enfaixamento compressivo, entre outros, é possível reabilitar e reintegrar essas pacientes às suas atividades na sociedade.

Além disso, a promoção de educação em saúde às pacientes e seus familiares sobre aspectos de prevenção e cuidados permite um melhor automanejo das disfunções apresentadas, minimizando o impacto negativo inicialmente gerado pela doença e refletindo de maneira importante na melhora da qualidade de vida das pacientes.



TRANSFORMAÇÃO CONSCIENTE

O processo de coaching se utiliza de técnicas para facilitar e agilizar suas decisões com FOCO no SEU OBJETIVO.

Evoluir o seu autoconhecimento é o primeiro passo para sua realização Pessoal e Profissional.

A vida é feita de escolhas.

Milene Godoy
Coach
48 9625.5009
48 3226.1095

www.coachmilene.blogspot.com.br

ARQUIVO WEB

UNIVERSO ORQUESTRADO

Ângela Escudeiro.
Escritora/Artista/Arte-Educadora
Vice-Presidente da ABTB - Associação Brasileira de Teatro de Bonecos
Membro da CNIC - Comissão Nacional de Incentivo à Cultura

O universo é uma grande orquestra regida por Deus.
E a vida é uma música tocada por muitos instrumentos que compõem essa grande orquestra. Há musicalidade na natureza. Nossos corpos, bichos e objetos também são verdadeiros instrumentos de Percussão que produzem essa musicalidade.

Quando crianças, somos Oboés que, com tranquilidade, ainda conseguimos uma respiração diafragmática.

Crescemos e ficamos como o Trombone, que requer um maior cuidado com a afinação. Por vezes, somos um Fagote com as nossas enormes dificuldades em aprender a sermos "tocados". E em determinados momentos, potentes e brilhantes como uma Flauta Transversal.

Seguimos sendo como um Violoncelo, nos comportando como solistas diante da "solidão acompanhada". Trompetes que produzem sonoridade rústica, sons mais rasgados e agressivos diante da cólera. Timbres mais doces e aveludados em face do amor, qual Clarinetas e Violinos. Contrabaixos que dão coesão e harmonia a essa grande orquestra universal.

Recordo que, certa vez, ao chegar à minha residência, encontrei um pássaro selvagem em um canto da sala, acuado, sem conseguir voar... Não estava encontrando o caminho da janela e mesmo que encontrasse, teria dificuldades para passar por entre as barras de alumínio que a protegiam.

Percebi muito rápido e concluí que estar ali havia sido um acidente de percurso. Então, um pouco receosa eu me aproximei dele e estendi a mão para que subisse. Ele arriscou um ir e vir, depois, lentamente, confiou em mim e subiu.

Cautelosamente, fui me levantando e alongando meu braço para poder colocá-lo por entre as barras. O pássaro dirigiu-me um olhar agradecido e voou alto... Para minha surpresa, ele retornou no outro dia cantando sua música sobre o parapeito da mesma janela.

Senti-me extremamente gratificada com aquele momento, porque havia concedido o voo da liberdade a um pássaro que precisava abrir as suas asas para continuar bailando nos ares e ele, em agradecimento, voltou ecoando seu canto e me encantando com a beleza de sua música.

Sentindo-me plateia, admirada, colei o rosto nas barras de alumínio e novamente minha alma alçou voo em direção à criação artística da grande orquestra que é o universo.

A lembrança desse momento sempre me acolhe porque vejo a natureza como uma grande mestra da criação artística. Uma musa que nos inspira. Porém, nos pede liberdade, confiança, condução, segurança, apoio e cumplicidade. E também nos põe diante de obstáculos.

A liberdade de movimento (ação e expressão do ser humano) é vital para o desenvolvimento de seu potencial, para o desabrochar da humanização por meio do emocionar. E uma emoção pode nos transportar aos recantos ancestrais do inconsciente.

A orquestra do universo produz música que nos conduz à dança da alma e abranda até mesmo a mais perversa das feridas: a dor da perda.

Extrai de nós a musicalidade do amor em um concerto intenso, pleno. O conserto da vida. Do universo de Deus.

Sistemas em alerta

Homero Franco
http://maioridadespiritual.blogspot.com/

Há momentos que, para o observador comum, os fenômenos naturais apesar de surpreenderem, passam e são esquecidos até que um novo fenômeno volte a surpreender. É muita informação, nós andamos entulhados de notícias que chegam instantaneamente. Só nos damos conta de que já se passaram mais de três anos desde que o Haiti foi destruído por um terremoto quando aparecem imigrantes ilegais haitianos às fronteiras do Brasil, via Bolívia, para pedir socorro.

Apesar da facilidade com que se pesquisa e se divulga os fatos geoclimáticos, a correria não nos deixa parar para pensar e reunir tudo numa escala lógica de tempo e importância.

Enquanto o outono catarinense veio com seguidas geadas, a primavera europeia exibia pesadas nevascas. Inverno nos dois hemisférios? Chuvas excessivas aqui, estiagens prolongadas acolá, terremotos, explosões solares, temperaturas muito acima e muito abaixo das médias.

Não se assuste, leitor, isto aqui não é uma narrativa apocalíptica, mas tem tudo a ver com espiritualidade, que é a proposta desta página.

Há muitos séculos, tratamos muito mal de nossas emoções e intelecto e desde a Revolução Industrial passamos a tratar muito mal, também, a Natureza ambiente.

Os centros urbanos cresceram fora do ritmo que os governos pudessem controlar (e são péssimos nisso). O desmatamento e a pavimentação de largas extensões tornou tudo vulnerável em casos de chuvaradas. Estamos assustados com o aumento das erosões, picos de temperaturas, tempestades, furacões, longas estiagens, alta das marés, tsunamis. No período de 2005-2007 em comparação com o período de 1970-1999 esses fenômenos recentes foram 2,4 vezes maiores em números. Não há, praticamente, uma só metrópole que não esteja afetada pelas enchentes ou pelo sumiço das chuvas. Em algumas regiões do planeta, é 100% maior a incidência de raios.

América Latina e Caribe estão entre as regiões mais vulneráveis às mudanças climáticas, segundo os relatórios oficiais e o fenômeno El Niño é um deles. O acelerado degelo andino afetará o fornecimento de água aos setores urbanos e agrícolas dos países dependentes.

Por ter características geográficas muito específicas e apresentar uma capacidade política até agora ineficaz no que se refere ao enfrentamento dos fenômenos, o continente já sofre e continuará sofrendo graves consequências da alteração do clima. A saída estaria na urgente implementação de medidas efetivas pelos diversos países, o que não ocorre porque os latino-americanos não sabem votar.

Com a elevação do nível do mar muitas localidades irão ter problemas graves de infraestrutura. Aquelas que vivem do turismo sentirão ainda mais o impacto. Além disso, as mudanças climáticas vão atingir os recifes de corais, extremamente importante para a regulação da vida oceânica que, por sua vez, é fonte de renda para muitos países.

Além das numerosas perdas de vidas humanas quando ocorre algum fenômeno meteorológico extremo, o poder público gasta um montante considerável de recursos em ações de reparação sempre precária. Para se ter um exemplo, 19% dos eventos deste tipo ocorridos na América Latina e Caribe entre 2000 e 2005 representaram perdas da ordem de US$ 20 bilhões, afirma um relatório da Cepal.

O que isso tem a ver com a espiritualidade? Tudo. Nossas infelizes escolhas têm-nos levado a retardar a nossa evolução e a pôr em risco a continuidade da vida. Os maus tratos ao corpo se refletem no corpo do planeta. Cabe a cada um de nós contribuir para que a vida tenha aliados e não adversários.

A Cura

Adilson Maestri
http://adilsonmaestri.blogspot.com

Quando os homens falam em cura, geralmente estão falando em recuperar a saúde, mas têm apenas uma noção do que seja saúde.

Em princípio, estar saudável significa a percepção da ausência de sintomas no corpo, ou, mais comumente, nem sequer pensar no que diga respeito a como estar se sentindo. Isso mesmo; nem sentir nada.

A mente do homem comum anda focada nas atribulações da vida material, nos assuntos do cotidiano e não dá espaço para percepções de qualquer ordem; tudo o que ele quer saber é onde, quando e com quem fará algo, ou sobre acontecimentos passados, que se repetem em seu consciente.

Quando algo estranho insiste em se fazer notar em seu corpo, ele busca perceber o que quer que seja e, imediatamente, parte em busca de um analgésico.

Santos remédios que, cada vez com mais rapidez, o livram dos inconvenientes da dor! Assim sendo, não precisa parar para pensar nas razões das dores.

Entretanto, há sintomas que insistem em se fazer sentir, que exigem que se perca seu precioso tempo em busca da analgesia. Consulta médica e inumeráveis exames, alguns com fila de espera demandando mais tempo para "por a pá de cal" na situação.

O médico lhe diz: você precisa repousar!

Re-pousar. Quer dizer: voltar a pousar, assentar, estacionar, parar, sossegar, deixar o rio das atribulações correr em seu leito, enquanto você o assiste à distância.

Pôr-se de lado, contemplar a dimensão da vida terrena, em seu movimento cíclico cumprir seu papel e você, ali, tendo a oportunidade para poder começar a sentir, inicialmente o estorvo físico e, depois, o estorvo emocional que o subjaz, isto é re-pousar.

Hospitalizado; assim já é demais! Que perda de tempo! O mundo girando e eu aquietado como se não houvesse nada para fazer lá fora! É assim que pensa o homem comum.

É hora de começar a pensar no valor da saúde e, mais ainda, a de entender o que seja saúde.

Principia a se delinear o conceito de saúde quando começamos a perceber a não sincronia entre o movimento da vida, que segue seu rumo, e como estávamos inseridos nele.

Então, saúde não é a ausência de sintomas e sim a sincronia de nossa vida com as leis do universo, ausência de relação com as distorções proporcionadas pelo livre arbítrio.

Se não tentarmos algo diferente, nunca distinguiremos o bom do ruim, nunca criaremos algo novo.

As distorções que geram dor e sofrimento estão incluídas nas leis universais como possibilidades de crescimento. Assim, doença e saúde deixam de ser antônimos para ser faces de uma mesma moeda que se complementam; Yin-Yang, um contendo o outro.

Então você pergunta: o que é saúde e o que é doença?

Pense em estados de consciências componentes de um só processo, a vida.

E a cura?

Cura é a possibilidade de compreensão desse processo, levando à sabedoria de acionarmos o retorno à harmonia sempre que a desarmonia tenha cumprido seu papel; acrescentando-nos algo novo.

FOTOS MARCIO HENRIQUE MARTINS

Centro Integrado de Cultura- CIC

A imaginação não é a faculdade de formar imagens da realidade, é a faculdade de formar imagens que ultrapassam a realidade (Bachelard).

FOTO MARCIO HENRIQUE MARTINS

O CIC é um espaço cultural já tradicional na capital catarinense. Faz parte da vida da cidade e recebe significativo número de público advindo dos mais distantes pontos de nosso Estado, do país e do exterior. Como equipamento turístico cultural, é frequentado por todos os segmentos sociais, por todas as tribos... é um espaço democrático e plural, por isso mesmo, digno de ser revisitado por este Informativo, na intenção de lembrar os leitores das muitas possibilidades de usufruir desse espaço tanto para o lazer quanto para a formação e fruição da arte e cultura.

O que muita gente não sabe é que o Centro Integrado de Cultura - CIC é um espaço da Fundação Catarinense de Cultura – FCC que trabalha com o patrimônio cultural de Santa Catarina, com ações efetivas na área de museus, tombamentos de edificações e objetos com valor histórico-cultural, restauração, conservação de bens culturais, além do registro e valorização de bens culturais de natureza imaterial. A difusão artística também é uma das áreas de trabalho da FCC, por meio de oficinas, publicações especializadas e eventos artísticos de teatro, dança, música, pintura, fotografia, entre outros.

Tem sob sua responsabilidade o Teatro Álvaro de Carvalho (TAC), a programação do Teatro Governador Pedro Ivo e o complexo cultural do Centro Integrado de Cultura (CIC) — que compreende o Teatro Ademir Rosa, o Museu de Arte de Santa Catarina (MASC), o Museu de Imagem e Som (MIS/SC), as Oficinas de Arte, a Escolinha de Artes e o Espaço Cultural Lindolf Bell, o cinema, o ATECOR, ateliê de Conservação e Restauração.

A sede administrativa da FCC também está instalada no CIC. Estão previstas, ainda, a instalação de oficinas de música, dança e teatro, biblioteca especializada em arte e cultura, além de espaço gastronômico.

Administra, também, a Casa da Alfândega, a Biblioteca Pública de Santa Catarina, o Museu Histórico de Santa Catarina, o Museu Etnográfico Casa dos Açores (em Biguaçu), o Museu Casa de Campo Governador Hercílio Luz (em Rancho Queimado) e o Museu Nacional do Mar – Embarcações.

O que encontramos no CIC

A Escolinha de Arte de Florianópolis, criada em agosto de 1963, a Escolinha de Arte participou de Exposições Internacionais de Arte Infantil, recebendo várias premiações, inclusive o prêmio especial, com medalha de ouro, em 1973, para a aluna Simone Marçal Alves, então com 9 anos de idade, em Tóquio no Japão.

Atualmente, a Escolinha de Arte visa oportunizar e estimular experiências artístico-estéticas nas diversas linguagens, facilitando, assim, a imaginação, a socialização, a capacidade crítica e o conhecimento da criança, os cursos em andamento estão disponíveis em: http://www.fcc.sc.gov.br/escolinhadearte//paginas/940/oficinas

As Oficinas de Arte foram criadas em 1981, na época, sediadas no prédio da Alfândega, Florianópolis. A gravura foi o núcleo inicial, especificamente com pesquisa em litografia, seguida pela xilogravura, o desenho e a tapeçaria.

Em 1983, com a transferência do Museu para o prédio do Centro Integrado de Cultura, as Oficinas de Arte ganharam espaço adequado, porém, obtendo ação efetiva somente a partir de 1987 com o ensino contemporâneo das artes plásticas.

Abrangendo a teoria e a prática, as Oficinas desenvolveram-se em várias modalidades, tais como: Oficina Base, Oficina Espécie e Oficina Breve.

O objetivo fundamental das Oficinas é a formação do artista por meio da experimentação e da discussão dos processos artísticos, o que continua sendo válido até o momento. As Oficinas, neste sentido, estão passando por reformulações, sendo gradualmente reestruturadas para atender a demanda local, como também de outros centros culturais do Estado.

Para saber sobre os cursos em andamento consulte: http://www.fcc.sc.gov.br/oficinasdearte/

Ateliê de Conservação e Restauração de Bens Culturais Móveis – ATECOR, criado em 1982, tem como objetivo atuar na conservação e restauração do patrimônio cultural móvel do estado de Santa Catarina, com enfoque especial na restauração de pintura de cavalete e escultura policromada.

Atua diretamente junto ao acervo das unidades museológicas da Fundação Catarinense de Cultura como o Museu de Arte de Santa Catarina (MASC), o Museu Histórico de Santa Catarina (MHSC) e Museu Etnográfico - Casa dos Açores, contribuindo, ainda, com instituições públicas, religiosas e particulares, orientando na conservação-restauração de seus acervos. Presta assessoria e acompanhamento às intervenções em bens integrados, pinturas murais e altares, dentre outros, de Bens Tombados pelo Estado. Desenvolve, atualmente, um Programa de Capacitação Profissional, com a denominação de Estágio Supervisionado, do qual participam técnicos e funcionários ligados preferencialmente a instituições públicas, onde são repassadas informações técnicas, teóricas e práticas, sobre a conservação de obras de arte e bens culturais.

O Museu da Imagem e do Som - MIS foi criado com a finalidade de preservar, documentar, pesquisar e comunicar acervos audiovisuais de relevância nacional e preferencialmente do Estado de Santa Catarina.

O MIS possui acervos de imagem e som relacionados à produção catarinense e, até 26 de maio, recebe a exposição ***Fotografando o Silêncio***. Com curadoria de Danísio Silva, a mostra é resultado do trabalho feito pelo fotógrafo e seus alunos no Espaço Oficina, que mantém no bairro Cacupé. A mostra tem entrada gratuita e conta com obras de Maria Helena Rosa Barbosa, Heloisa Caminha Bradacz, Elaine Quadro, Alessandra Knoll, Gilliard Lach e Rosemary Busko.

Para Danísio Silva, ministrante do curso, "o silêncio é mal visto pela sociedade capitalista, que investe no barulho do som e da imagem, que por sua vez provoca ansiedade e consumo". Para o fotógrafo, "o excesso de informação pode provocar muito ruído dentro de nós". Neste sentido, entende que "a felicidade e o silêncio estão tão intimamente ligados quanto o lucro e o barulho". No curso, ele procurou mostrar aos alunos como se processa o silêncio na música, na poesia e até na fumaça expelida por uma vareta de incenso queimando.

Museu de Arte de Santa Catarina – MASC, criado na década de 1940, período de efervescência cultural no Brasil. Na mesma época foram criados outros museus de arte como o Museu de Arte de São Paulo (MASP) e o Museu de Arte Moderna (MAM), no Rio de Janeiro.

Com um acervo de mais de 1.600 obras oriundas de aquisições e doações, o MASC encontra-se atualmente instalado numa área de 1.980 m² no prédio do Centro Integrado de Cultura, dispondo de um salão de 1.440 m², incluindo a Sala Especial Harry Laus, climatizada, com 340 m², para realização exposições.

O público tem acesso ao Museu através das exposições permanentes do acervo, mostras temporárias, Biblioteca, programas de visitação monitorada, publicações e assessoria técnica.

O Cinema do CIC, através da operadora Paradigma Cine Arte, apresenta uma programação de filmes de arte (fora do circuito comercial) que pode ser consultada através de: http://www.fcc.sc.gov.br//pagina/12962/programacao-do-cinema-do-cic

A revitalização do Cinema do CIC comporta espaços especiais atendendo ao direito à acessibilidade, com poltronas para obesos e pessoas com mobilidade reduzida, além de espaços para cadeirantes. O auditório, que tem capacidade para 137 pessoas, ganhou um tratamento acústico especial em todo o chão entre as cadeiras, paredes e teto.

O Teatro Aldemir Rosa possui 906 poltronas revestidas em couro com visão e audição do espetáculo em qualquer ponto da plateia, espaço mais humanizado, com terraço ao ar livre e 18 toaletes, sendo oito femininos e oito masculinos, incluindo dois para portadores de necessidades especiais. Possui oito novos camarins climatizados com tamanhos entre 16 a 20 metros quadrados. A programação é definida por meio de uma Comissão de Pautas, constituída de servidores da FCC e especialistas da sociedade civil organizada. Recebe grandes espetáculos estaduais e nacionais.

Sua programação é encontrada em: http://www.fcc.sc.gov.br/tar//pagina/14753/programacao

FOTO MARCIO HENRIQUE MARTINS

FOTO FERNANDA PERES

FOTO MARCIO HENRIQUE MARTINS

Fonte: Assessoria de Comunicação FCC
Informações Gerais: (48)3953-2300
Endereço: Avenida Governador Irineu Bornhausen, 5600 – Agronômica. Florianópolis/SC - CEP: 88025-200

A LEI NATURAL DO PERTENCIMENTO

Evanilde Torres
Coordenadora dos Grupos Terapêuticos do NENL

ARQUIVO WEB

Aquele que adquiriu o direito de pertencer não pode ficar fora do sistema.

Ouvindo uma das palestras mais recentes de Álvaro Farias – dirigente de Nosso Lar - fiquei muito atenta à ênfase que ele deu à ideia e ao conceito de INCLUSÃO. Ele explicava aos ouvintes que, em Nosso Lar, está descartado todo e qualquer movimento que repercuta na exclusão de alguém. Segundo ele, uma vez incluído ao sistema ou egrégora energética, nenhum membro da Irmandade será excluído, esquecido ou expulso. Discorrendo sobre o tema, ele afirmava que lugares, posições e cargos em Nosso Lar são vitalícios e insubstituíveis. Cada pessoa que ocupa um lugar ocupará energeticamente este lugar para sempre, mesmo que, por razões diversas, fique impossibilitada de exercer a função correspondente ao cargo. Quando o ouvi falar sobre isso, imediatamente, pensei: "Nada mais natural para ser praticado por uma Irmandade!" e fiz uma conexão desta fala de nosso dirigente com o conceito descrito por Bert Helllinger, quando escreve sobre as leis naturais que regem um sistema familiar, denominado por ele como As Ordens do Amor. Ali ele deixa bem claro que todas as vidas possuem o irrevogável direito de pertencer!

Aproveito, então, a dica deixada por Álvaro Farias para discorrer sobre este tema: em primeiro lugar por sua pertinência e, em segundo lugar, por se tratar de um tema que, compreendido, absorvido e colocado em prática pode restabelecer ou implementar o equilíbrio em nossos sistemas familiares.

Hellinger – psicoterapeuta alemão – autor de muitos livros, teórico e divulgador da Teoria das Constelações Familiares - chama este fenômeno de PERTENCIMENTO. Ele explica, com simplicidade, que nenhuma parte que pertence ao sistema pode ser excluída, expulsa ou esquecida sem que as outras partes, também pertencentes, sofram algum dano. Ele descarta enfaticamente a possibilidade de que a harmonia se estabeleça em um sistema que exclui! Ou seja, o sistema que pratica a exclusão, esquece ou expulsa um membro fica impedido de seguir em paz e alcançar a harmonia. Por consequência, aparece neste sistema a necessidade da reparação – reparar o fato de que à alguma vida pertencente ao sistema foi negado o direito de pertencer. Segundo ele, fenomenológica e naturalmente algum membro do sistema familiar – ao menos um – sentirá a necessidade de reparar a injustiça da exclusão sofrida por outro membro. Baseado em observações e trabalhos incansáveis na tentativa de explicar como as pessoas se relacionam em suas famílias, ele afirma que todas as vezes que alguém é descartado todo o sistema sofre, mesmo que inconscientemente, perde a paz e para que o descarte seja reparado, algum membro, normalmente de uma geração posterior, toma para si a tarefa de "trazer de volta" o membro excluído. A tentativa de "trazer de volta" pode dar-se de diversas maneiras: aparecimento e desenvolvimento de doenças, dependências, compulsões e conflitos os mais diversos, por exemplo, afligem um membro da família como se fosse a forma encontrada para denunciar que a paz não pode ser usufruída, pois uma parte foi deixada ou colocada para fora.

O autor afirma que nenhuma exclusão passará despercebida pela consciência familiar, pois esta consciência dá a todos os membros da família o direito igual de pertencer. É interessante, então, sabermos quem devemos considerar parte do nosso sistema familiar para que possamos ampliar nossa compreensão na busca de possíveis reparações ou inclusões, a serem feitas, sem a necessidade do adoecimento ou desenvolvimento de situações de sofrimento. Segundo Hellinger, para efeitos terapêuticos, fazem parte do sistema de cada um de nós, os seguintes familiares:

- Pais,
- Avós,
- Bisavós,
- Irmãos – inclusive os não-nascidos (gestações interrompidas) e os natimortos,
- Tios – inclusive os não-nascidos (gestações interrompidas) e os natimortos,

O psicoterapeuta observou que, normalmente, nossa necessidade de inclusão não se estende há mais de três gerações (pais, avós e bisavós), pois é possível que familiares excluídos, esquecidos ou expulsos de gerações anteriores a estas estejam sendo representados por familiares de uma dessas três gerações. Ressalto que os outros membros do nosso sistema também fazem parte, no entanto, nas constatações de Hellinger, as tentativas de reparação ficam normalmente restritas a esses familiares.

É importante observar que o PERTENCIMENTO se dá por laços consanguíneos. Há, no entanto, dois laços não consanguíneos que fazem parte dessa lista:

- Parceiros afetivos dos nossos pais (anteriores ao casamento deles),
- Pessoas que causaram prejuízo irreparável ao sistema e pessoas que com sua morte ou desventura fizeram com que a família tivesse benefícios ou vantagens.

Vale ressaltar aqui que o que Hellinger descreve como AS ORDENS DO AMOR são constatações! Ele organiza e sistematiza a partir da experimentação e da realização de representações familiares que mostram como um sistema familiar se movimenta buscando a compensação ou a reparação sempre com o objetivo de restabelecer a paz. O terapeuta não descreve suas conclusões filosóficas, culturais, religiosas ou morais, mas, ao contrário, ele descreve o movimento que os membros de uma família inconscientemente fazem para atender a uma ordem ou lei natural que afeta todos. Isso acontece independentemente do conhecimento que tenhamos dela ou de estarmos de acordo com ela. Por ser natural ela age! A nós cabe tomarmos conhecimento e, por consequência, consciência dela para sermos capazes de evitar qualquer movimento de exclusão, esquecimento ou expulsão em nossos sistemas, da forma como estamos sendo convidados a fazer por nosso dirigente quando prega a INCLUSÃO como um ponto de sustentação do sistema energético instalado em NOSSO LAR.

Usando e-mail aula 4 de 10

Rafael Silveira
Analista Desenvolvedor
twitter: @rafaelsdesouza

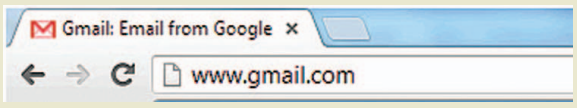
Olá. Na quarta aula sobre uso de e-mail (Gmail), ensinaremos a inserir imagens no corpo da mensagem a ser enviada.

Veja que existe uma diferença entre enviar a imagem como um arquivo, anexo à mensagem e enviar a mesma no corpo do texto ou até sozinha, no corpo da mensagem.

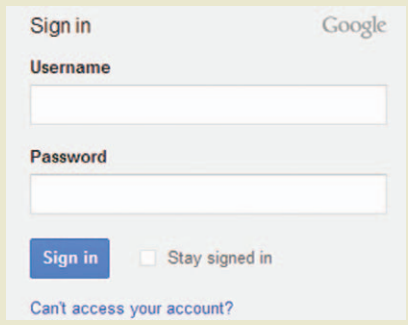
Você já deve ter recebido algum e-mail com imagem no corpo da mensagem. São geralmente e-mail de propagandas de lojas, informativos periódicos, as famosas newsletters.

Vamos ao que interessa:

1. Acesse o endereço do serviço na internet: www.gmail.com



2. Insira seu usuário e senha de acesso:



3. Clique no botão “Escrever” que fica no canto esquerdo e é vermelho, para aparecer bem:

4. Agora, você terá uma janela com os campos que devem ser preenchidos no envio de e-mail e é aqui onde você insere a imagem. Depois de preenchidos os campos “Para” e “Assunto” você pode escrever na caixa de texto e arrastar imagens para o local onde está o cursor. Ao fazer isto, você terá inserido uma imagem no corpo do texto conforme o exemplo abaixo:

Pronto! Você acabou de enviar um e-mail com imagem...
Grande abraço!

Você pode escolher entre o ir e o ficar! Avalie os custos e os ganhos! Você pode!

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Certa tarde de quarta-feira, aquela mãe começou a pensar como seria o próximo final de semana com seus dois filhos! Seria bom novamente, como haviam sido os últimos? Os filhos iriam gostar? Teriam boas lembranças? E a mãe continuou a pensar, será que quando meus filhos forem adultos lembrarão com clareza de todos esses finais de semana de alegria, brincadeiras, amiguinhos, encontro de família? Será que o que tenho planejado é realmente agradável? Como não era possível ter todas as respostas, muito menos saber se seriam respostas positivas, a mãe continuou na sua tarefa de fim de noite das quartas-feiras para organizar o final de semana da família. A organização começava por suas ideias, aquilo que ela poderia oferecer aos filhos e depois conversava com eles acerca do que tinha imaginado e então, lá na quinta-feira à noite, todos reunidos em volta da mesa da janta, conversavam, discutiam os detalhes, iam vivendo cada ideia, imaginando o quanto seria bom, agradável, encantador e saboroso, sim, final de semana deve ser saboroso, tanto é que até as dietas alimentares têm suas ‘liberadas’ nos fins de semana. E para aquele domingo, haveria de ser um piquenique! Ah como seria bom! Começaram por definir o lanche, as crianças queriam comer de tudo, o que favorecia a escolha das guloseimas. Depois a escolha do suco. Depois e depois e depois... as brincadeiras também faziam parte da imaginação. Escolher do que brincar num dia de piquenique é muito bom. Escolher o lugar, que coisa mágica!!! As crianças poderiam escolher entre irem à praia, a um parque, um passeio público, ou até mesmo na casa de campo de algum conhecido! Quanta riqueza, quanta fartura, qual criança não teria tanto para lembrar, e com quanta alegria olharia para a sua infância e agradeceria sua mãe por tantas oportunidades! Depois de escolherem o local, o lanche, as brincadeiras, chegou a hora de escolherem as roupas, tanto as de vestir como as do piquenique. Toalha de mesa para colocar no chão, guardanapos, toalhas de rosto, ao menos uma toalha de banho, porque, com certeza, as brincadeiras seriam tantas, a chance de cair numa poça d’água, no riacho ou mesmo na praia seria grande... um casaquinho para cada um, pois, ao voltarem para a casa, já teria esfriado um pouco. Faltou mais um detalhe, disse o filho mais velho, e os brinquedos? Podemos levar alguns de casa? Sim, disse a mãe! Cada um escolhe um ou dois brinquedos. Tudo definido, acertado, combinado, escolhido e, finalmente, chega o sábado à noite, os filhos e a mãe começam a organizar a sacola com as roupas, brinquedos e a esperada cesta de piquenique, sem a qual não é piquenique.

Amanheceu um domingo de sol e todos levantaram bem cedo! Pegaram tudo o que haviam organizado e foram fazer o passeio escolhido! Foi uma alegria só! A noite de domingo chegou, trouxe consigo a família para casa. Felizes, depois de muito brincarem, arranharem joelhos, jogarem muita bola, comido todo o lanche e “de quebra” cada um ganhou um picolé! Que pena que a infância passa rápido, mas, pensou a mãe, a cada fase haveremos de encontrar outras atividades prazerosas para fazermos em família.

No outro lado da mesma cidade, outra mãe se amua num canto, já é quarta-feira, daqui a pouco chega o final de semana e o que será de mim com essas crianças gritando dentro de casa, pedindo tudo, pedindo lanche, pedindo para brincar! Já não chega o que tanto brincam na escola? Será que não ficam satisfeitos com nada? Será que vão custar muito para crescerem e terem suas vidas independentes? Não aguento mais ter pouco dinheiro e não poder oferecer NADA aos meus dois filhos.

Semana passada já foi aquela programação de quase sempre, ir à lanchonete, naquela que TODOS querem ir, cinema 3D para os dois filhos e mais dois amigos que foram juntos. Como pagar mais uma tarde no Play do Shopping? Cada crédito é, de no mínimo, R$5,00 e como estarão em quatro crianças, os dois filhos e dois amigos, já vou gastar no mínimo R$60,00 (sessenta reais) só para os brinquedos eletrônicos. Ainda tem o estacionamento, que não é barato... Tem os brinquedos que sou OBRIGADA a comprar para agradar, senão vão querer brincar de qualquer coisa quando chegarem em casa! E os jogos eletrônicos? Será que vão querer mais um? Que coisa chata chegar o final de semana! Ah se eu tivesse dinheiro para outro tipo de passeio, mas como levá-los a uma praia? Chegam lá, já pedem de tudo, é milho, refrigerante, picolé e não basta um, tem ser dois, três e sempre dos mais caros, e o almoço? Imagine o quanto não se gasta num restaurante bom? Uma fortuna! Afora que temos que alugar ao menos cinco cadeiras de praia, dois guarda-sóis, afffff! Não, não dá para pensar em levar essas crianças à praia, definitivamente não dá! Definitivamente para dar TODO o conforto e a alegria que meus filhos merecem, pois para isso preciso fazer TODAS as vontades deles. Já decidi, vamos passar mais um final de semana infernal dentro de casa, pois não tenho dinheiro sobrando para gastar com eles num simples final de semana.

Sabem o quanto gastou aquela primeira família? Seis passagens de ônibus, sim, eles não tem carro; o lanche que levaram foi preparado em casa, no sábado, e levaram exatamente o que gostam de comer nos finais de semana, que são os salgadinhos como quibes, pãezinhos de trigo pequenos, uma lata de salsicha para o cachorro-quente, frio, mesmo que não seja o recomendável pelos nutricionistas, lembrem, é uma eventualidade, levaram pipoca de pacote, frutas já higienizadas, pacotinhos de guloseimas. E o suco? Suco de caixinha! Levaram uma cadeira de praia e um guarda-sol. A cesta do piquenique foi aquela caixa de isopor com tudo dentro. Uma mochila cada um, com seus brinquedos e trocas de roupas, ah, e é claro, a tolha de mesa e o bolo! Lembrem que todo o lanche levado era exatamente o que a mãe serviria a eles caso ficassem em casa. Não houve gasto extra. Só dois picolés. Essa família tem uma renda mensal bem pequena e as crianças saem três domingos, todos os meses. Um domingo é dedicado às brincadeiras dentro de casa, no quintal do prédio ou da casa! Você riu dessa situação? Achou démodé? Saiba que as crianças adoram. Elas se sentem participativas, ativas e amadas pela mãe.

No segundo caso, aquela família teria um custo de aproximadamente R$200,00 por uma tarde de domingo, que talvez não deixasse marcas tão positivas, pois a maior preocupação daquela mãe era AGRADAR com compras e não com sua dedicação, afeto e entrega pessoal. A mãe já estava irritada na quarta-feira, imagine como não estaria ao chegar o domingo?

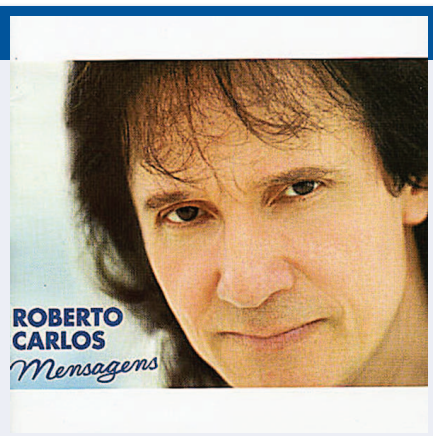
Pense nisso e traga o exemplo para a sua vida!

Viva feliz com o dinheiro que você tem!

CD

MENSAGENS | ROBERTO CARLOS

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Cantoterapia Sol Maior



Falar de Roberto Carlos é ser redundante, porém cabem aqui algumas particularidades:

Roberto Carlos Braga nasceu em Cachoeiro de Itapemirim-ES, no dia 19 de abril de 1941. Aos seis anos de idade, no dia da Festa de São Pedro, que é o padroeiro da sua cidade natal, ele foi atropelado por uma locomotiva a vapor e teve sua perna direita amputada, pouco abaixo do joelho. Até hoje ele usa uma prótese, mas evita falar no assunto.

Embora tivesse começado a carreira sob a influência da Bossa Nova, no início da década de 1960, Roberto mudou seu repertório para o rock, com composições próprias, geralmente feitas em parceria com o amigo Erasmo Carlos.

Com o lançamento das músicas "splish splash", "parei na contra mão" e o "calhambeque", surge o movimento Jovem Guarda.

Na virada para década de 1970, reformulou seu repertório tornando-se um cantor e compositor basicamente romântico, mudando também seu público-alvo, que deixou de ser o jovem e passou a ser o adulto.

"Mensagens" é um álbum lançado em 1999 que traz uma coletânea de músicas que falam de amor, paz, alegria. Verdadeiras "Mensagens" de fé e esperança, compostas pelo cantor, em parceria com Erasmo Carlos e lançadas ao longo de sua carreira, dentre elas podemos ouvir: Jesus Cristo, Nossa Senhora, A Montanha...

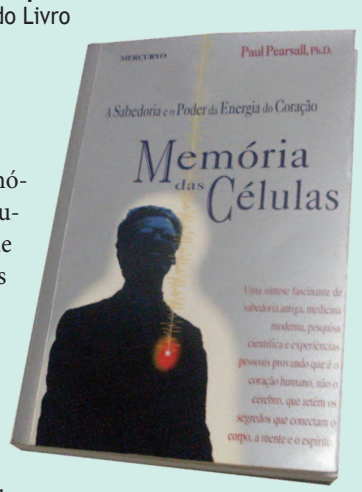
livro

MEMÓRIA DAS CÉLULAS

A Sabedoria e o Poder da Energia do Coração

Paul Pearsall, PhD.
Editora Mercuryo Ltda, 1999

Flávio Lapolli
Terapia do Livro



Em Memória das Células, repleto de espantosos relatos e dados, o autor apresenta as últimas descobertas sobre memória das células e o poder da energia do coração.

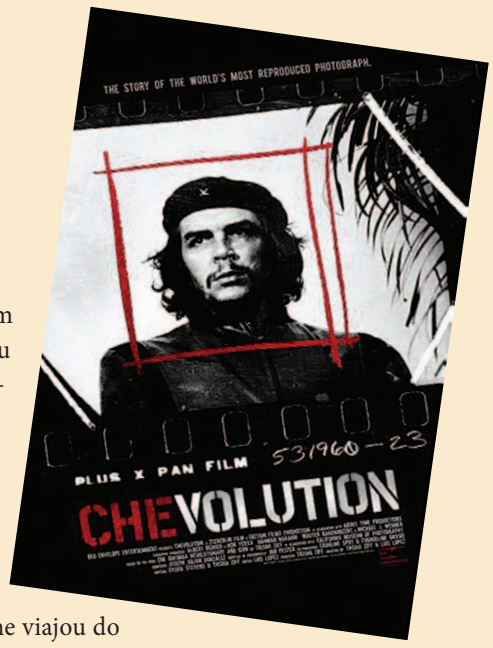
Ao desvendarmos o código do coração, abrimos novos caminhos para entender a cura e a consciência humana, criando um novo modelo de vida que leva a uma saúde melhor, felicidade e ao autoconhecimento. Uma síntese fascinante de sabedoria antiga, medicina moderna, pesquisa científica e experiências pessoais provando que é o coração humano, não o cérebro, que retém os segredos que conectam o corpo, a mente e o espírito.

"Curar com o coração não é "tentar curar", mas permitir que a natural energia sanativa do coração e todas as memórias de curas que já ocorreram ressoem dentro da pessoa; é permanecer sereno e calado e "irrefletido" o suficiente para permitir ao coração que estabeleça com os outros corações uma coerência compartilhada na forma de prece solidária que transcende os limites das palavras".

FILME

CHEVOLUTION – A história da fotografia mais reproduzida do mundo

Andre Maia



Em 1960, o fotógrafo cubano Alberto "Korda" Díaz capturou uma imagem de Ernesto "Che" Guevara durante uma missa fúnebre. A história conspirou para que este retrato explodisse na cena mundial em 1968, na Europa e na América Latina, quando se tornou um símbolo internacional de protesto e rebelião.

Na última década, com o advento da internet, esta imagem mais uma vez viajou pelo globo das formas mais variadas. Como protesto ou usada para fins comerciais, ela é constantemente transformada e reinventada e é considerada a imagem mais reproduzida da história da Fotografia.

Chevolution investiga como este retrato, com seu olhar enigmático, virou um símbolo de inúmeros anseios por mudança. Ele mostra como a foto de Che viajou do estúdio fotográfico de Korda em Havana para as ruas da Europa e do mundo.

UMA HISTÓRIA PARA MERGULHAR

Mari Pessoa

Maurício nunca tinha posto os pés na água salgada. O mais perto disso que ele havia chegado era o banho de sal grosso que sua mãe lhe havia submetido por diversas vezes durante toda sua infância. "É pra tirar o mal olhado", dizia ela esfregando suas costas com tanta força que a esfoliação, ou "esfolação" como o menino costumava dizer, era inevitável. Contudo, Maurício vivia contando as aventuras que vivera bem no meio do oceano. Ninguém sabia se ele havia sonhado com aquela cena, se tinha visto num filme, se vivera aquilo numa outra vida ou se tudo não passava de férteis frutos da sua imaginação. Diga-se de passagem que, se última opção fosse a verídica, ele poderia tornar-se um romancista ou qualquer outra profissão que tivesse como pré-requisito a criatividade.

Quando ele abria a boca pra contar, as pessoas em volta arregalavam os olhos e prestavam mais atenção do que se estivessem na frente da TV assistindo ao último capítulo da novela das nove. Talvez haja algum exagero nesta última frase, mas elas ficavam realmente atentas. Maurício abria um semissorriso e desatava a falar:

"Certa vez, num final de tarde eu estava pescando numa canoa, a mais ou menos uns 150 metros da areia da praia e, sem perceber, caí no sono. Acordei com um canto suave vindo de bem longe. Não sei se era de além do horizonte, pois já havia anoitecido e eu não enxergava mais nada. Tenho pra mim que era uma sereia, mas isto jamais poderei provar, afinal eu não vi nada. De repente, escutei o mar se movimentar muito e um jorro de água cair bem perto de mim. Meu coração disparou e comecei a rezar para todos os santos que eu conhecia. Tremia mais que corda vocal de cantora lírica. E comecei a gritar feito um louco, pedindo por socorro. A única que me escutou foi a lua, que surgiu subitamente por detrás das nuvens revelando um cenário esplendoroso, mas, ao mesmo tempo, temível. Comecei a inspirar por três segundos e expirar lentamente durante outros três. Lembrei-me do sal grosso e do quanto eu devia ou, pelo menos, merecia estar protegido depois de tanto esfregão. A calma foi invadindo minha alma e pude ver... uma enorme baleia dançava ao lado de minha pequena canoa. Ela era cintilante e ensaiava passos tão delicados, que mais parecia um cisne. Fiquei hipnotizado, tanto que quando percebi estava atirado no meio do oceano, fazendo um pas de deux com aquele ser deslumbrante. Seguíamos o compasso da natureza e estávamos totalmente entregues, como se nada nem ninguém pudesse nos tirar do prumo. E não podia mesmo. No final do ato, pulei para a canoa e remei sabendo que ia chegar exatamente onde eu queria. Voltei pra casa feliz".

Quando Maurício terminava sua história, o silêncio consecutivamente tomava conta do ambiente. Os ouvintes, sem dizer uma palavra, partiam um a um. Pelos seus olhares, era possível perceber que já não eram mais os mesmos e que pouco importava de onde aquela história havia surgido. O fundamental é que eles tinham tido a oportunidade de escutá-la e levá-la adiante para que outras pessoas pudessem mergulhar nela.

CAPITAL INTELECTUAL

Édis Mafra Lapolli

O Capital Intelectual é constituído pelo conhecimento quando utilizado, de maneira organizada e oportuna, como forma de incrementar o acervo de experiências, a cultura da organização e o valor agregado aos produtos.

Klein e Prusak (1994, p.1) definem capital intelectual como sendo o "material intelectual que foi formalizado, capturado e alavancado a fim de produzir um ativo de maior valor"'.

O conhecimento é material intelectual bruto e este material transforma-se em capital intelectual no momento em que passa a agregar valor aos produtos/serviços. E esse capital é, na maioria das vezes, muito mais valioso do que o próprio capital econômico.

Segundo Brooking (1996, p.12-13) Capital intelectual é conceituado como: "uma combinação de ativos intangíveis, frutos das mudanças nas áreas da tecnologia da informação, mídia e comunicação, que trazem benefícios intangíveis para as entidades e que capacitam o funcionamento das mesmas", e é dividido em quatro categorias: ativos de mercado; ativos humanos; ativos de propriedade intelectual e ativos de infraestrutura.

Ativos de mercado é o potencial que a empresa possui em decorrência dos intangíveis, que estão relacionados ao mercado, tais como marca, clientes, lealdade dos clientes, negócios recorrentes, negócios em andamento, canais de distribuição, franquias, entre outros.

⇒ Ativos humanos são os benefícios que o indivíduo pode proporcionar para as organizações por meio de sua expertise, criatividade, conhecimento, habilidade para resolver problemas.

⇒ Ativos de propriedade intelectual são ativos que necessitam de proteção legal para proporcionarem às organizações benefícios, tais como know-how, segredos industriais, copyright, patentes, designs etc.

⇒ Ativos de infraestrutura correspondem às tecnologias, metodologias e processos empregados como cultura, sistema de informação, métodos gerenciais, aceitação de riscos, banco de dados de clientes etc.

Já, para Stewart (1998), o capital intelectual pode ser encontrado em três lugares: nas pessoas; nas estruturas e nos clientes.

Nas pessoas é o chamado capital humano que é a capacidade necessária para que os indivíduos ofereçam soluções aos clientes. No entanto, para compartilhar, transmitir e alavancar os conhecimentos, são necessários ativos estruturais, portanto capital estrutural. Este capital é a capacidade organizacional que uma entidade possui de suprir as necessidades do mercado. Já, o capital de clientes é o valor dos relacionamentos de uma entidade com as pessoas com as quais realiza operações.

Neste contexto, podemos dizer que capital intelectual é a diferença entre o valor de mercado das ações em circulação e o valor do ativo líquido, organizado a partir de ideias e informações coerentes, capazes de serem descritas, compartilhadas e exploradas e que tenham aplicação prática. Portanto, trata-se de elemento vital para qualquer organização.

REFERÊNCIAS

BROOKING, Annie. **Intellectual Capital**: Core Asset for the Third Millennium Enterprise. Boston: Thomson Publishing Inc, 1996.

KLEIN, David A; PRUSAK, Laurence. **Characterizing Intellectual Capital**: Work Paper of the Customer Program Ernest Young Center of Business Innovation. Boston: Ernest Young, 1994.

STEWART, Thomas A. **Capital Intelectual**: a nova vantagem competitiva das empresas. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

FOTOS: ANDRE MAIA

Andre Maia entrevista a

Irmã Marisa Anauate Patounas,

a mais antiga voluntária do NENL

A Irmã Marisa é hoje a responsável pelo Laboratório que produz medicamentos fitoterápicos e florias e pela Farmácia do Núcleo Espírita Nosso Lar, onde o paciente pode retirar gratuitamente, além de água fluidificada, esta medicação, caso tenha sido indicada em seu tratamento.

Por que a opção pelo espiritismo, Irmã?

Meu marido, certa ocasião, já envolvido com o espiritismo, me levou para conhecer a casa onde trabalhava, o Núcleo Espírita Nosso Lar, que funcionava em um apartamento em São José. Naquela época, eu andava muito nervosa e via vultos. Meu marido, então, sugeriu fazer lá um tratamento.

Dos voluntários que atuam hoje em Nosso Lar, a senhora é a mais antiga, como se deu este envolvimento?

Logo após o tratamento, em março de 1990, o Irmão Álvaro me comunicou que eu tinha mediunidade de cura e que precisaria desenvolvê-la. Com o contato que estabeleci em Nosso Lar, fui obtendo respostas para muitas das minhas perguntas até então não respondidas. Como meu marido já trabalhava no Núcleo, tornou-se mais fácil meu entendimento quanto ao processo estabelecido.

O Irmão Álvaro trouxe ao meu conhecimento as orientações do Irmão Savas sobre a necessidade de estabelecer vínculos para iniciar minha caminhada espiritual.

Como compatibilizar a vida familiar com tanta dedicação ao Núcleo?

No início, meus filhos eram pequenos, então eu e meu marido intercalávamos os dias de trabalhos e estudos. Hoje, com os filhos todos adultos posso dedicar mais tempo aos trabalhos do Núcleo e do CAPC. Apesar de trabalhar fora, sempre tivemos ajuda da Espiritualidade, permitindo períodos para trabalhar na Casa.

Existe um tempo para parar?

Nunca pensei em parar, adoro o que faço e me realizo com isso, embora minha velocidade tenha sido sempre devagar e constante. Vou continuar sempre trabalhando enquanto a vida me permitir.

O que a irmã nos sugere para leitura?

Um livro que me marcou muito foi o **Evangelho e a Saúde** de Wilson Lopes e Mônica Magnavita.

Deixe uma mensagem para os médiuns, colaboradores e voluntários.

Que eles possam sempre ir em busca de seus objetivos, não fraquejando diante das contrariedades, respeitando seus dirigentes e coordenadores, tendo assiduidade e compromisso com o trabalho escolhido

Agradecemos seu exemplo e colaboração.

Muito obrigada Irmã Marisa, que Deus a abençoe!!!

A AJUDA

Jaime João Regis

O Universo é um modelo sustentado pela ajuda, configurada no movimento dos corpos celestes, no sincronismo das suas órbitas, no papel da estrela-mãe nos sistemas planetários. O sol ajuda a terra, fornecendo-lhe a luz para a fotossíntese, o calor para a germinação e crescimento de vegetais e para a multiplicação de formas animais que deles se alimentam.

A lua ajuda a terra, promovendo a regulação dos movimentos das marés, necessária à estabilização do nível dos oceanos e à renovação e manutenção da vida nos ambientes costeiros.

A chuva, como fenômeno do ciclo das águas, é ajuda e bênção à vida.

O vento, na dispersão do pólen e no transporte das sementes, ajuda as plantas na fecundação e no surgimento de novas gerações.

A cadeia alimentar é o exemplo mais completo de ajuda pelo autossacrifício e pelo efeito controlador da população das espécies, para manutenção do equilíbrio e permanência de todas.

Incontáveis são os exemplos da permanente ajuda e cooperação entre organismos dos diferentes reinos nos diversos ambientes:

- Os micro-organismos que degradam a matéria orgânica, produzindo substrato à vida das espécies vegetais e animais;
- A minhoca, a grande ajudante na aeração do solo e criação de condições propícias à transformação da matéria em degradação;
- O esquilo, que enterra as sementes de avelãs e nozes, agindo como um autêntico semeador esquecido;
- As aves que ingerem, transportam e semeiam espécies em outros locais;
- As abelhas, que no seu labor incessante polinizam os vegetais que delas necessitam para a fecundação de seus frutos, oferecendo-lhes em troca o néctar e o próprio pólen como alimento;
- As simbioses entre fungos e algas formando os liquens e estabelecendo condições de trocas com vantagens mútuas;
- As parasitoses, onde o hospedeiro, mesmo inconsciente e sob prejuízo que pode lhe custar a própria vida, ajuda a existência do predador.

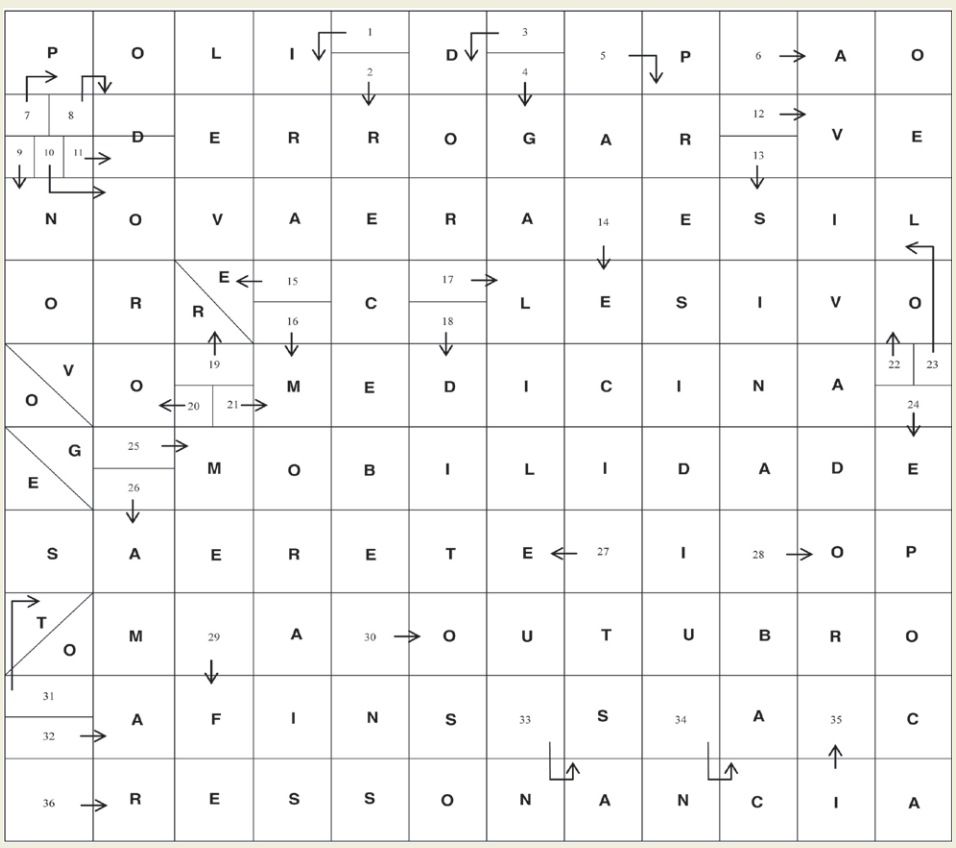
Exemplo marcante verifica-se nas espécies botânicas de regiões áridas, como o nosso Nordeste que, à primeira chuva após uma longa seca, fazem de pronto surgir a flor, para depois a folha, em ajuda à vida, que tem pressa!

Os próprios órgãos do corpo humano completam-se em suas funções, num perfeito processo de ajuda ao funcionamento dos vários sistemas integrados.

Estes e todos os exemplos que podem ser verificados em todas as direções, comprovam que a vida é fundamentada na ajuda.

A espécie humana, só existe e só continuará a existir, se se sustentar e se fomentar no processo da ajuda. O homem, mais do que um ser gregário é um ser essencialmente fraterno. Quando o processo da ajuda flui, pelo interesse de cada um pelo bem de todos, reina a compreensão e a paz. Quando cessa a ajuda ou o processo é interferido, estabelecem-se as lutas fratricidas, a eterna disputa entre o egoísmo e o colaboracionismo. Os valores do Espírito: amor, justiça e caridade, originários da Grande Luz, são presentes em toda a criação, pelas leis que a regem. A ajuda é o fator dinâmico da caridade. Fora dela não há salvação, nem à vida biológica, nem ao Espírito.

RESPOSTA DAS PALAVRAS CRUZADAS TEMÁTICAS PUBLICADAS NO NÚMERO ANTERIOR



PROSPERIDADE ESPIRITUAL

Irmão Savas

Na vida material, ser próspero é ter fartura e riqueza. E todos, com muita razão aspiram à prosperidade.

Digo, com muita razão, porque nas Leis de Deus não existe qualquer óbice ao desejo da prosperidade, muito ao contrário, existe incentivo para que sejamos prósperos, uma vez que Deus que criou tudo em abundância não impõe miséria e parcimônia aos seus filhos. Porém, a Lei Divina quer que a prosperidade que experimentemos no lado de fora esteja diretamente ligada à prosperidade que provamos do lado de dentro, isso é, na alma.

São João, em sua Terceira Epístola, assim deixou escrito: "[...] desejo que prosperes em tudo e que tua saúde corporal esteja tão bem quanto a tua alma".

Uma alma próspera é aquela que não se prende à ganância e avareza. É despojada do egoísmo e do orgulho. Se uma pessoa está prosperando materialmente, mas, seu coração encontra-se preso ao dinheiro, é porque sua alma não vai bem. É só observar quantos vivem uma vida material fausta e, no entanto, não têm alegria de viver. O céu é cortado diariamente por modernos aviões particulares para que os negócios sejam realizados mais rapidamente e, mais rapidamente ainda, o dinheiro seja assentado nos cofres bancários. Automóveis luxuosos trafegam nas ruas das cidades enquanto milhares de pessoas não possuem as moedas necessárias para pagar uma passagem de ônibus ou comprar um pão para saciar o estômago vazio. Têm mulheres que exibem joias e roupas caríssimas, no entanto, a depressão lhes corroí a alma impedindo-as de desfrutar da riqueza alcançada.

Ah! Se soubessem os homens quanta alegria existe em repartir aquilo que recebem, tratariam de trabalhar o dobro para sentir a mesma felicidade contida na lei do "dar e receber" ensinada por Jesus quando disse "Dai e vos será dado".

Todo aquele que possui prosperidade espiritual torna-se manso e pacífico. Todo aquele que se torna rico espiritualmente passa a dar não só de suas posses, mas, torna-se um doador de si mesmo. O doador de si mesmo estende a mão para abençoar. Sua boca murmura palavras de coragem aos que se sentem fracos perante a vida. Seus ouvidos passam a escutar sua própria alma, assim como a música que ela executa. E ele, que tem a prosperidade da alma, torna-se um emissário de Deus. Através de suas mãos, Deus entrega o pão ao faminto, e através de seus lábios, Deus sorri ao desalentado.

Investe, meu Irmão, em tua prosperidade espiritual depositando diariamente perante Deus as moedas da misericórdia, da generosidade, do auxílio ao próximo e terás na contabilidade divina, os bônus da alegria e da felicidade que tanto almejas.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

Crescendo através do outro

Andre Maia

Nada está fora de mim, tudo é causado por mim, todo o meu sofrimento é causado por um desejo meu e não pelo o que o outro me faz. O que o outro me faz é a expressão do amor de Deus, é Deus me mostrando exatamente onde eu devo me aperfeiçoar, onde devo trabalhar, onde eu devo melhorar. O outro é o instrumento para o meu crescimento.

Quando peço paciência, compreensão, clareza, eis que vejo o outro me testando.

Quando vejo meu semelhante desta forma, tudo se torna mais leve.

Perceber, aceitar que vivo em constante aperfeiçoamento e em desenvolvimento mesmo diante e através da dor, observar que não crescemos somente quando conquistamos algo, mas que quando o perdemos também, mas que aprendemos muito mais quando o deixamos ir.

Entrar em contato real com as nossas sombras, perceber que é ali que vamos ter uma compreensão melhor de nós mesmos. Sem medo de dizer: eu quero, eu não quero, eu sou assim, eu não sou assim, eu me perdoo, eu te perdoo, pedindo perdão por tudo e, principalmente, nos perdoando, pois, muitas vezes, não sabemos o que fazemos!

Através do perdão conquistamos nossa liberdade!

Sentir que a felicidade está em desejar aquilo que já conquistamos e não em aquilo que ainda não temos.

Dizer a verdade sem julgar e ouvir a verdade sem se defender,

É aí que vive, é aí que está o grande aprendizado.

O começo do grande sentido da vida.

FOTO ANDRE MAIA

PANDION editora

A PAISAGEM DE OUTONO EVIDENCIA A ÚNICA CONSTANTE EM NOSSAS VIDAS: A MUDANÇA.

LEIA SEMPRE E MUDE SUAS IDEIAS.

Conheça as novidades:
facebook.com/editorapandion | editorapandion.blogspot.com | editorapandion@editorapandion.com.br | 48. 9982 5258