Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

NOVEMBRO 2013 - ANO 3 - Nº 21

ANDRE MAIA

É FIM DE ANO

O Núcleo é uma instituição em constante metamorfose, sempre se transformando para acompanhar o movimento da vida sobre a Terra.

Páginas 8 e 9

EVITANDO O CÂNCER DE MAMA

Dr. José Bel, neste artigo, deseja colaborar com o movimento que se faz, em todo o Brasil, na prevenção do Câncer da Mama. Quanto mais precoce se fizer o diagnóstico de uma lesão cancerosa na mama, maiores são as chances de cura total.

Página 3

OBESIDADE: ESPREMA SEU LIMÃO!

A praticidade da alimentação industrializada está nos afastando dos nutrientes ofertados pelos alimentos naturais. Ter uma alimentação mais saudável é investir plenamente em seu bem-estar.

Página 4

Colunas

- **A PALAVRA**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **O QUE VOCÊ GOSTARIA DE FAZER ANTES DE MORRER?**
  Homero Franco
  Página 7
- **QUAL O PAPEL DA MESADA PARA AS CRIANÇAS?**
  Valéria Melo Ribeiro
  Página 11
- **CARTEIRA DIGITAL. ENCOSTANDO O CELULAR POR AÍ...**
  Rafael Silveira
  Página 11
- **COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **ELEMENTOS DOUTRINÁRIOS: EVOLUÇÃO**
  Jaime João Regis
  Página 15

Ao final de cada ano temos sempre a oportunidade de participar de inúmeras confraternizações entre amigos e colegas das instituições onde trabalhamos ou às quais estamos ligados.

Confraternização vem de confrade que é cada um dos que, por sua condição, natureza, ofício ou hábitos, se encontra numa situação comum a outros colegas. É um momento onde estamos com irmãos, momento onde nos tratamos, todos, como iguais, quando deixamos nossos melhores sentimentos virem à tona.

São momentos de alegria em que vivemos com espírito desarmado, não abrindo espaço para sentimentos menores como inveja, ciúme ou intolerância.

O clima que antecede o Natal é propício para esse exercício de sociabilização e, mesmo, de benemerência. Boa parte da população entra no clima natalino de ajuda ao próximo e mobiliza-se para fazer chegar aos mais necessitados um pouco de conforto.

Por que isso acontece no final do ano?

A ideia do Natal está em nossa memória como uma época onde aflora a esperança da chegada de um Messias, um Avatar, um espírito iluminado que possa mostrar os caminhos para a salvação dos homens e, também, de ganharmos um presente, costume herdado dos europeus, e essa certeza de que algo bom vai chegar deixa-nos felizes e esperançosos.

Quando adulto, já não esperamos mais presentes materiais, mas mantemos o clima de euforia, de alegria pela possível chegada de algo bom que pode vir até nós de diversas maneiras.

Colocamos aí, no lugar do Avatar e do presente do Papai Noel, tudo aquilo que queremos ganhar de presente de Deus, como uma vida mais confortável, mais amorosa, mais saudável e que todas as nossas dificuldades sejam resolvidas.

Ao final do ano, ainda dentro desse espírito de esperança de dias melhores, festejamos e enchemos nossos corações e mentes com esses votos de dias melhores.

Pena que isso só aconteça no final do ano.

Deveríamos manter esse clima de confraternização, solidariedade e de pensamentos positivos o ano inteiro, pois, assim, as possibilidades de nossas esperanças se concretizarem ficariam muito maiores.

O Núcleo Espírita Nosso Lar saúda a todos os seus colaboradores, frequentadores e simpatizantes, desejando um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo sempre!

Receita de Ano Novo

Carlos Drummond de Andrade

Para você ganhar belíssimo Ano Novo
cor de arco-íris, ou da cor da sua paz,
Ano Novo sem comparação como todo o tempo já vivido
(mal vivido ou talvez sem sentido)
para você ganhar um ano
não apenas pintado de novo, remendado às carreiras,
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser,
novo até no coração das coisas menos percebidas
(a começar pelo seu interior)
novo espontâneo, que de tão perfeito nem se nota,
mas com ele se come, se passeia,
se ama, se compreende, se trabalha,
você não precisa beber champanha
ou qualquer outra birita,
não precisa expedir nem receber mensagens
(planta recebe mensagens?
passa telegramas?).
Não precisa fazer lista de boas intenções
para arquivá-las na gaveta.
Não precisa chorar de arrependido
pelas besteiras consumadas
nem parvamente acreditar
que por decreto da esperança
a partir de janeiro as coisas mudem
e seja tudo claridade, recompensa,
justiça entre os homens e as nações,
liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
direitos respeitados, começando
pelo direito augusto de viver.
Para ganhar um ano-novo
que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo,
tem de fazê-lo de novo, eu sei que não é fácil,
mas tente, experimente, consciente.
É dentro de você que o Ano Novo
cochila e espera desde sempre.

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
www.nenossolar.com.br

FOTOS ARQUIVO WEB

EVITANDO O CÂNCER DE MAMA

Dr. José Bel
Ginecologista e Mastologista - CRM 1558
Associação Médica Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Neste artigo, eu quero colaborar com o movimento que se faz, em todo o Brasil, na prevenção do Câncer da Mama.

A minha grande luta, em meu consultório, é tentar desfazer em minhas pacientes o grande medo da doença chamada câncer.

Eu chamo esse medo de "CANCEROFOBIA", pois é ele que faz com que as mulheres não realizem nem o autoexame em suas mamas, por temor de encontrar algum tumor.

Por ação desse medo, a mulher perde meses importantes, no seu tratamento, o que contribui para um diagnóstico e prognóstico mais sério, caso a doença na mama seja um câncer.

Quanto mais precoce se fizer o diagnóstico de uma lesão cancerosa na mama, maiores são as chances de cura total.

A IMPORTÂCIA DOS EXAMES PREVENTIVOS

Eles permitem que possamos detectar um tumor em estágio inicial. Quando, ainda, temos plenas chances de exterminá-lo.

Se você, apesar dos cuidados de prevenção, for surpreendida com um tumor, não há motivos para desespero. Com os exames em dia, ou seja, controle de seis em seis meses com exame clínico com um Mastologista, fazendo a Mamografia anual, caso necessário US (ultrassom) de seis em seis meses, a detecção de um tumor torna o prognóstico em torno de 90% de cura.

A Mamografia é o melhor exame para diagnosticar o mal e deve ser realizado a partir dos 35 anos. Tenho por princípio, solicitar a Mamografia, dependendo do exame clínico das mamas, em qualquer data, pois tenho diagnosticado tumores em jovens de 22 anos para cima.

A Sociedade Brasileira de Mastologia pede, com muita clareza, que nenhuma mulher deve ser submetida à mamografia antes do 25 anos, devido à radiação do exame. Abaixo dessa idade, somente nos casos suspeitos, solicitamos US das mamas e, também, se for necessária, a biópsia.

A grande armadilha é que o câncer é indolor nos primeiros estágios, por isso, se sua mama apresentar um pequeno caroço indolor, alteração do formato do mamilo ou crostas que, ao descamar, fica uma ferida séro-sanguinolenta procure um Mastologista, que é o médico indicado para cuidar de suas mamas.

Não negligencie, faça o autoexame das mamas pós-término da menstruação, onde suas mamas estão menos edemaciadas pelo efeito do ciclo hormonal mensal.

IMPORTANTE É CONHECER OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DAS MAMAS

IDADE – as mulheres entre 40 e 70 anos são as principais vítimas. A partir dos 50 anos, os riscos entram numa curva ascendente.

MENSTRUAÇÃO PRECOCE – quanto mais precoce a mulher tiver tido a sua primeira menstruação (aos 10, 12, 13 anos), maior é o estímulo do hormônio ESTROGÊNIO, nas células mamárias, sendo, então, maior o risco de tumor.

ANTECEDENTES FAMILIARES – se você tem parentes de primeiro grau – mãe, irmã ou filha – diagnosticadas com a doença antes dos 50 anos, vale reforçar a prevenção das suas mamas. Em 20% dos casos, o tumor está ligado à hereditariedade.

REPOSIÇÃO HORMONAL – por aumentar os níveis de estrogênio, o tratamento pode favorecer o desenvolvimento de câncer. A reposição hormonal é excelente, pois mantém na mulher a sua vitalidade, mas só a faça com indicação e controle do seu Ginecologista e Mastologista.

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS – movimente o corpo – com atividades físicas, você espanta um leque enorme de fatores de risco, associados ao câncer mamário.

COMBATE A OBESIDADE – que é um perigo iminente para as mamas, pois a gordura, principalmente a abdominal, é uma ameaça constante para elas, a gordura produz, por intermédio de uma enzima, grandes quantidades de estrogênio, inclusive a própria gordura das mamas, incitando uma multiplicação acelerada das células da mama, estimulando o surgimento do câncer. Aconselho que vença o sedentarismo, é um passo importante na prevenção do tumor mamário.

ALIMENTAÇÃO PARA A SAÚDE – dieta balanceada está diretamente relacionada à saúde em geral. Quando nos alimentamos, fornecemos nutrientes essenciais ao nosso organismo, com a finalidade de mantê-lo forte e resistente às doenças. Os alimentos se dividem em três grandes grupos: construtores (proteínas), reguladores (vitaminas e sais minerais) e energéticos (carboidratos e gorduras).

Em cada refeição, devemos consumir, pelo menos, um item de cada grupo. Um prato colorido também entra na receita. Quando se trata de melhor proteger as mamas, os melhores aliados femininos são: as frutas, os legumes e as verduras. Essa tríade tem carotenos, acitogeninas (na graviola e na pinha). São substâncias que combatem os radicais livres, que podem agredir o DNA DO NÚCLEO DAS CELULAS, dando origem ao câncer. Evitar o excesso de açúcar e sal, embutidos, enlatados, bebidas alcoólicas, frituras, preferindo assados e cozidos, afastando a obesidade. Limitar, também, a ingestão de carne vermelha grelhada, para uma ou duas porções por semana, porque esse modo de preparo da carne promove a formação de aminas heterocíclicas, que são dotadas de forte potencial cancerígeno.

EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS E CIGARROS – foi comprovado, em estudos científicos, que a ingestão frequente de álcool e de cigarros provoca uma maior incidência ou recidiva do tumor mamário, portanto, cuidado, quanto menos, melhor.

Em 113 estudos conduzidos pelas Universidades de Milão, na Itália e de Heidelberg, na Alemanha, sinalizam que não é prudente subestimar o perigo do álcool, por elevar as taxas de estrogênio no organismo.

Quanto ao tabagismo, creio que qualquer ser inteligente não contesta que este vicio está associado a um grande número de cânceres, especialmente o de pulmão, colo útero e mamas.

AMAMENTAÇÃO – além de fortalecer os vínculos afetivos entre a mãe e bebê, esse ato de amor, resguarda a saúde de ambos. Amamentação é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), até o sétimo mês, no mínimo, isso também reduz em 5% o câncer da mama na mãe.

PRATIQUEM ESSE ATO DE AMOR, MAMÃES.

OBESIDADE: ESPREMA SEU LIMÃO!

Nilda Figueiredo
Nutricionista CRN 0416

A praticidade da alimentação industrializada está nos afastando dos nutrientes ofertados pelos alimentos naturais. Ter uma alimentação mais saudável é investir plenamente em seu bem-estar.

A benéfica e equilibrada natureza nos provê dos nutrientes que necessitamos para a manutenção da saúde e a integridade física. Nosso corpo é composto por elementos que se renovam constantemente. Um exemplo é a *albumina, uma das proteínas que constituem o nosso organismo. Sua taxa sanguínea é um importante indicativo do nível de nutrição. A *albumina é a mais abundante proteína do sangue, perfazendo um total de 50% das proteínas totais do soro humano. A vida média da albumina varia entre 17 e 19 dias (CUPPARI *et al.*, 2004).

Ela é produzida quando são ingeridos alimentos como ovos, carnes, leite materno etc. e após sua degradação, deve ser reposta. Assim acontece com os outros componentes e células do nosso corpo. Estamos, a todo tempo, tal como laboratório vivo, a fazer síntese e degradação, ou seja, nos alimentando, digerindo, absorvendo e metabolizando, incluindo degradação e excreção.

As sínteses são possíveis graças aos nutrientes que estão disponibilizados no que comemos.

De acordo com estudos realizados sobre o uso e aproveitamento dos compostos químicos dos alimentos, estabeleceu-se, teoricamente, uma cota necessária para o consumo diário que passou a ser chamada de "necessidade diária". Assim, por exemplo, determinou-se que necessitamos de cerca de 60mg de vitamina C por dia. O mesmo ocorre, invariavelmente, com todos os outros nutrientes, igualmente necessários ao nosso requerimento físico e mental.

Estas substâncias são representadas pela água (que compõe aproximadamente 60% do corpo humano adulto), pelos minerais, pelas vitaminas, pelas fibras, carboidratos, proteínas, gorduras e pelos compostos bioativos. Estes são os "combustíveis" ou integrantes dos processos metabólicos que, com presteza, obedecem a essa "programação" que o Criador elaborou e fazem nosso corpo funcionar a contento.

E o que ocorre quando não ingerimos a quantidade necessária de nutrientes? Nosso corpo passa a sofrer carências e podemos ficar doentes. A falta da vitamina C causa o escorbuto, doença comum no tempo das grandes navegações, que acometia as pessoas com inflamações gravíssimas na gengiva, até a perda completa dos dentes. Essa verdadeira moléstia de 500 anos atrás foi corrigida quando se descobriu que a doença era provocada pela falta de ingestão de frutas e folhas frescas ricas em vitamina C. Solução: passou-se a levar o limão para o uso geral.

Exemplos de outras doenças provocadas pelas carências nutricionais e alguns sinais e sintomas: a falta da vitamina A causa a xeroftalmia (o olho resseca por não produzir lágrimas e não pode ver à noite); da vitamina B, o beribéri (fraqueza muscular e dificuldades de respirar); da vitamina D, o raquitismo (enfraquecimento dos ossos por mineralização inadequada durante o crescimento); na falta da vitamina K, o corpo fica sujeito a hemorragias; a falta de Ferro causa anemia; a falta de Cálcio causa osteoporose; a falta de água causa a desidratação...

Assim, vemos que para cada deficiência nutricional, nosso corpo sofre uma consequência específica. A consciência da necessidade da escolha de alimentos mais saudáveis é crescente. Mas o equilíbrio está exatamente entre O QUE EU GOSTO X O QUE O MEU CORPO PRECISA. Nossos antepassados estavam mais bem servidos porque tinham os alimentos mais naturais: plantavam, colhiam e preparavam sua comida.

Com o processo de industrialização, os alimentos perdem seus nutrientes (em parte ou na sua totalidade). No caso da vitamina C, muito comum na laranja, por exemplo, a perda é total devido à sensibilidade da exposição ao ar, à luz e ao calor. Daí, na industrialização do suco, ainda acontece a diluição e adição de conservantes que também produzem muitos prejuízos à saúde.

Precisamos, então, equilibrar nossas escolhas. Quando escolhemos APENAS produtos industrializados e priorizamos APENAS o nosso paladar viciado, pagamos um alto preço.

Porque se chama paladar viciado? Porque os carboidratos, que são o açúcar, os doces e o amido refinado, viciam!

A natureza é sábia. A abóbora, por exemplo, tem carboidrato. Ninguém, entretanto, conseguiria comê-la todos os dias. A "sabedoria natural impressa no corpo" obriga a variar o paladar. Mas para o açúcar e o trigo branco, por exemplo, não há "trava" na ingestão; porque a natureza não os oferece assim como costumamos consumi-los e, por essa razão, não os reconhece.

Do grão do trigo é retirado o gérmen e as fibras. Sobra apenas o amido – que não é alimento, mas suplemento. Então, o corpo consome, vicia, estoca e desnutre. Mas, como é saboroso, nós vamos em frente fazendo um consumo exorbitante de pãozinho branco, macarrão e outros alimentos preparados com farinhas brancas e açúcar. Assim, não nos damos conta de como se forma o vício. Também não percebemos que o leite materno não é doce!!! E que alteramos o metabolismo infantil com bolachas brancas e alimentos semelhantes!

Como sempre comemos amido pela manhã, por exemplo, a insulina é liberada no dia seguinte, no mesmo horário da ingestão, aumentando a fome do amido de uso habitual. E precisa de uns três ou quatro dias com o consumo de alimentos completos para estabilizar esta "fome programada". Que, por não nutrir, promove fome subsequente, levando ao excesso de consumo.

E as pessoas estão aflitas porque engordam e parece que não entendem a causa. A cada dia, surgem mais e mais dietas com promessas de "enxugar" o peso, mas o que a maioria faz é apenas desnutrir o corpo provocando fome e sacrifícios. Pouco se fala, por exemplo, na ingestão de alimentos integrais. Tenhamos certeza de algo: se não comemos frutas, hortaliças e proteínas encontradas na alimentação ofertada pela natureza em quantidade satisfatória, fatalmente SEREMOS GORDOS! E, pelo exemplo e disponibilidade, nossos filhos também serão...

É apenas uma questão de (re)habituar o nosso paladar! Precisamos entender que o corpo humano tem afinidade pelos carboidratos simples/doces, porque são estimulantes do apetite, mas que engordam sem nutrir. Esses estão na natureza adequadamente distribuídos nos alimentos, mas que, infelizmente, por nós são manipulados.

Então, se comemos cana não conseguimos mais que dois pedaços, mas se tomarmos o caldo, são duas canas inteiras! Você sabe a proporção em uma colher de açúcar?

Tais "suplementos" são os formadores dos triglicerídeos (elementos de depósito subcutâneo, de energia em forma de gorduras). A natureza não desperdiça. Então, estoca. Mas, novamente, frisamos: a natureza não os oferece na forma como os produzimos e consumimos!

Alimentos carboidratados que consideramos mais danosos: sonhos, orelha de gato e similares (porque a farinha branca é frita e ainda se adiciona o açúcar). Acrescentam-se as batatas fritas, os doces e os alimentos infantis: os salgadinhos tipo chips (misturas de amidos com aditivos químicos), as bolachas recheadas e os refrigerantes... É um verdadeiro crime oferecer a um corpo que precisa crescer substâncias como estas e outras semelhantes que prejudicam e contaminam até a sua água!!!

E ainda cobramos da criança produtividade física e mental e, por vezes, necessitamos adicionar remédios à sua famigerada dieta. Mas não a corrigimos. Dá trabalho! Preferimos comprar tudo em caixinhas *tetra-pak* ou misturar um pozinho com corante na água a fazer um suco de fruta natural. Entretanto, em longo prazo, veremos a cobrança da natureza da qual somos parte. E, então, concluiremos que há mais trabalho em jogar um pó na água que espremer um limão!

REFERÊNCIAS

CUPPARI, L. *et al.* Albumina sérica como marcador nutricional e pacientes em hemodiálise. **Revista Nutrição**, Campinas, n. 17, v.3, p. 339-349, jul./set., 2004.

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

ANDRE MAIA

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

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: DEZEMBRO - 2013

Data		hora	
04/12	Quarta-feira	20h	Palestra e passes
05/12	Quinta-feira	20h	Palestra e passes
06/12	Sexta-feira	20h	Palestra e passes
07/12	Sábado	14h	Palestra e passes
09/12	Segunda-feira	20h	Palestra e passes
11/12	Quarta-feira	20h	Palestra, passes e apresentação do Grupo Cantoterapia Sol Maior
12/12	Quinta-feira	20h	Palestra e passes
13/12	Sexta-feira	20h	Palestra e passes e apresentação do Grupo Cantoterapia Sol Maior
14/12	Sábado	14h	Palestra, passes e apresentação do Grupo Cantoterapia Sol Maior
16/12	Segunda-feira	20h	Palestra e passes
17/12	Terça-feira	20h	Palestra e passes
18/12	Quarta-feira	20h	Palestra e passes
19/12	Quinta-feira	20h	Palestra, passes e apresentação do Grupo Cantoterapia Sol Maior
20/12	Sexta-feira	20h	Palestra e passes
21/12	Sábado	14h	Palestra, passes e apresentação do Grupo Cantoterapia Sol Maior

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 Rodelo / 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!

CUIDANDO DE SI, VOCÊ CUIDA MELHOR DE SEU AMOR!

Joseliane Sonagli

Não estou falando somente para aqueles que, neste momento, têm um companheiro amoroso! Eu, aliás, neste momento, nem o tenho! Mas falo do amor de todo o jeito! E vale para o relacionamento com irmãos, pais, filhos, amigos íntimos! Aqueles seus amores que nos vai-e-vem da vida estão sempre por aí!

Muitas vezes, a gente se pega renunciando a coisas além do necessário para agradar nossos amores e o que acontece é que a gente vai se sufocando...

Não.. não é o outro que nos sufoca! É a gente mesmo! E vai fazendo pelo outro, vai pensando mais no outro do que em si. E, de repente, começa a perceber que nada mais do que você faz parece ter sentido, e o pior, não agrada! Não agrada nem a si, nem ao outro! E assim, você não fica feliz! E, em consequência, não deixa o outro feliz! E nem produz nada direito! Afeta tudo na sua vida!

E então, passamos a pensar que o problema está nos outros que não nos completam, que não nos entendem... pensamos que o problema está fora de nós!

Pois bem, será que não é a hora de parar e olhar para dentro de si? Não, não estou aqui sugerindo o egoísmo. Mas, pense bem, quando a gente cuida da gente com todo o carinho com que deseja que alguém nos cuide, a gente fica melhor! E se a gente fica melhor, quem é que a gente também deixa melhor? Quem está ao nosso lado!

Somos condicionados, por uma cultura social, de que é bom aquele que pensa nos outros! Eu mesmo venho bem deste padrão! De fato, traz paz interior ser solidário, ajudar a todos que pudermos ajudar! Mas, se você não está bem consigo mesmo, se você não se trata com carinho e atenção, fará isso por alguém, de todo o seu coração?

A proposta aqui não é pensar somente em si! Mas um pouquinho mais! É buscar um equilíbrio entre fazer pelos seus amores, e fazer por si! É se tratar com o mesmo carinho que você dedica ao seu amor!

São coisas às vezes tão pequenas... cada um bem sabe! Mas quantas vezes você quis apenas 20 minutos em um cafezinho, só com você, e não se permitiu... ou 10 minutos contemplando uma paisagem.. ou um minuto apenas ouvindo sua música predileta.. alguns instantes que você se privaria de estar com os outros, ou mesmo no seu árduo trabalho... mas que o resultado seria maior felicidade e produtividade! Só por ter se cuidado melhor, e se permitido fazer algo muito simples, que sua alma queria fazer!

Sugiro uma experiência! Quando algo dentro do seu ser tiver lhe incomodando demais, pergunte a si mesmo: "Existe, neste momento, algo de melhor que eu possa fazer por mim mesmo?" Se tiver, o faça! Muitas vezes era apenas um pouquinho mais de amor por si mesmo, que você estava precisando!

Do mesmo modo, para somar da vida de seu amor, quando estiver angustiado e em volta de uma tristeza profunda, ao invés de sugerir caminhos com base na sua percepção de vida, recomende que seu amor pare por um minuto, e pense se existe, naquele momento, algo que ele próprio possa fazer por si mesmo! E o apoie a fazer!

Por experiência pessoal, passei a incluir esta prática na minha vida! Quem quiser compreender melhor o que estou falando, indico a leitura do livro "Um minuto para mim." Uma leitura mágica!

Passei por um período bem complicadinho dias aí! E então, os meus amores vinham, sugeriam, apontavam caminhos... e eu queria mesmo ouvi-los, aceitar o seu afago.. mas nada disso resolvia a minha angústia! Eu não reencontrava o caminho! Eu continuava desesperada e fora de mim! E isso era visível aos olhos de todos! E quanto mais faziam e diziam, mais ia me angustiando...

Percebi, então, que neste momento, faltava atenção e cuidado não dos outros para comigo! Mas de mim, para mim mesma! E resolvi me dar um momento! Resolvi fazer algo que minha alma queria fazer, por mim mesma! Porque acreditava que era a única coisa que me traria paz!

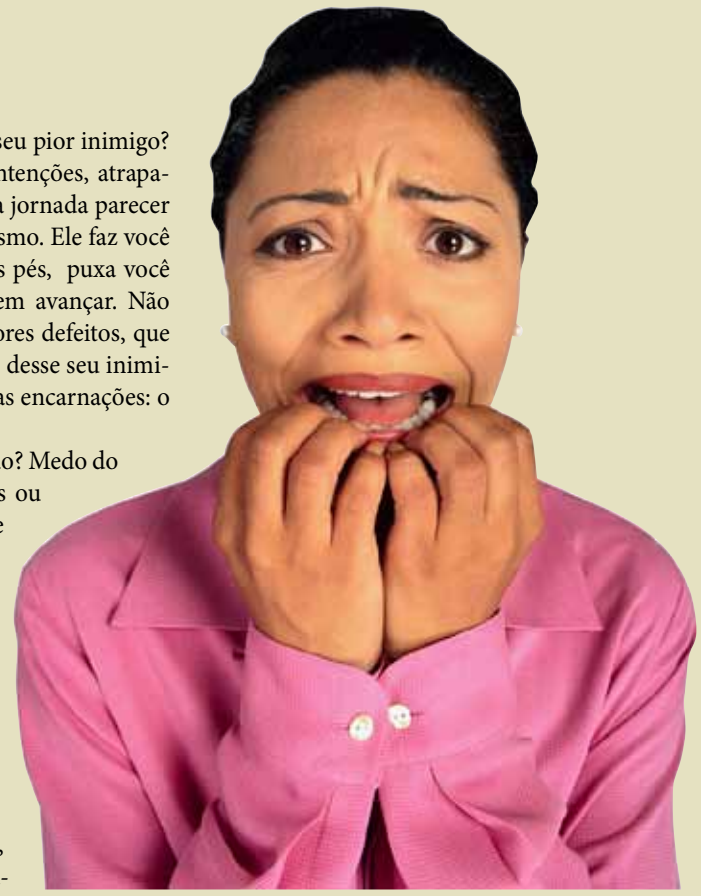
Achei que minha atitude causaria muita surpresa entre meus amores! Mas... adivinhe! Senti-me muito bem em ter feito isso... e sabe o que aconteceu? Eles perceberam que eu estava melhor, e ficaram melhores, e as coisas passaram a fluir em harmonia!

Hoje, então, lanço a ideia para o mês! Experimente! Se o dia não estiver bom, e as coisas estiverem desandando, faça a pergunta e reserve, sempre, um minuto para si, em cada circunstância angustiadora!

Talvez você não encontre, no momento, a resposta que procura! Mas sentirá uma incrível sensação de autocuidado, carinho e bem-estar! E aí, o resto, vem em consequência!

MEDO

Carlos Eduardo Maia



Você sabia que o medo é o seu pior inimigo? Ele boicota as suas melhores intenções, atrapalha todos os seus passos, faz sua jornada parecer difícil e o faz mentir para si mesmo. Ele faz você passar vergonha, segura os seus pés, puxa você para trás quando você teima em avançar. Não estou me referindo aos seus piores defeitos, que são o orgulho e o egoísmo. Falo desse seu inimigo que lhe acompanha há muitas encarnações: o medo!

Quem de nós não sente medo? Medo do escuro, dos mortos, de aranhas ou cobras, de lugares fechados... De perder, de lutar, de chorar, de perder quem se ama... De empobrecer, de não ser amado... Muitas vezes, medo de tudo e de todos...

O medo envolve as pessoas, impedindo-as, algumas vezes, de realizar as mínimas obrigações do dia a dia. Perturba-as de modo tão profundo, que provoca desânimo, prostração, imobilidade e depressão...

O certo é que, de uma forma ou de outra, temos de conviver com alguns medos. Evitá-los e, muitas vezes, esquecê-los...

O medo pode perseguir suas vítimas por muitos séculos. Vida após vida, encarnado ou desencarnado, o medo pode persegui-lo sem piedade. Tem aquela velha história que nos diz que ele nos acompanha desde a pré-história. Conversa.

Não estou negando a existência e conveniência dos instintos. O medo já não é só instinto, é sentimento de inferioridade. É falta de confiança em si mesmo, é sensação de impotência perante a vida, as pessoas, o mundo e os fatos.

Quem sente medo, se vê incapaz de realizar seus sonhos. Não confia em sua capacidade. Se acredita que é capaz, não confia sem sua sorte.

Quem é vítima do medo não desenvolve seus talentos, pois acha que não nasceu para isso, que não tem as condições necessárias. A pessoa que sente medo nunca se expressa com perfeição, nunca tem coragem de se mostrar verdadeiramente como é, mesmo que seja uma ótima pessoa e tenha ciência disso. A pessoa perseguida pelo medo pode ser mais inteligente, mais bondosa, mais talentosa, mais forte, mais saudável e mais capaz que outra. Mas a outra está sempre a sua frente, pois não sente medo.

O medo é um padrão de pensamento defeituoso. Deturpa a realidade. Toda a informação que chega à mente de quem tem medo é distorcida. Toda a nossa resolução, tudo o que a pessoa se propõe a fazer para mudar sua vida é freado pelo medo. Nada deslancha. Nada anda. A vida passa, as oportunidades vão sendo desperdiçadas uma a uma, a confiança em si mesmo vai ficando cada vez menor, até que o conformismo toma conta. Então, é um festival de mentiras para si mesmo. Mecanismo de defesa para disfarçar a própria incapacidade de lidar com a vida.

O medo é contagiante e, muitas vezes, hereditário. Quem é criado por pessoas medrosas sofre sua influência nefasta e, muito provavelmente, vai acreditar que tudo é difícil, que tudo é porcaria, que nunca dá certo. Quem convive com pessoas assoladas pelo medo tem que ser muito forte e seguro de si para não se deixar contaminar.

Como livrar-se do medo? Fácil! Não pense nele! Achou muito difícil? Sinto despontá-lo, mas se nem Jesus evitou o medo de Pedro, que poderei fazer eu, pobre pecador que sou?

O medo é pensamento, só isso. E o rumo de seus pensamentos pode e deve ser controlado por você.

O medo não é vencido de um dia para outro. A forma mais eficaz de se combater o medo é, justamente, fazer aquilo que dá medo. Depois de algumas tentativas nesse sentido, as novas experiências vão substituindo as velhas imagens do medo.

Crie novos padrões de pensamentos vitoriosos e os mantenha em sua mente. E nunca esqueça de que você é manifestação de Deus. Você uma partícula divina com capacidade infinita. Permita que o seu melhor apareça, mostre-se, desenvolva-se.

Seja o mais racional possível e perceba que o medo é burrice. Talvez você não se importe de ser considerado medroso, mas não aceitaria se considerado burro. Não dê chance ao pensamento de medo.

As coisas que você teme são irreais, são ilusões, são doenças da imaginação. A arma para vencer todos os medos é sempre o conhecimento. Conhecimento que deriva da informação acerca da realidade física e espiritual, o primeiro decorrente das pesquisas e o segundo do intercâmbio mediúnico e do desenvolvimento de teses espíritas. O conhecimento não é só mera teoria. De nada valem as decorebas das questões e máximas espíritas. Isso é somente informação. Esta, para transmudar-se em conhecimento, há de estar aliada à prática, à conduta, que nos qualificará como seres em contínua evolução, superando medos e limitações.

Seja inteligente para perceber e determinado para combater.

O que você gostaria de fazer antes de morrer?

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

Se não bastassem todos os outros sinais emitidos por setores da sociedade de que estamos andando a bom passo na rota da espiritualidade, nestes últimos dias, apareceram, em algumas cidades brasileiras, painéis imensos onde as pessoas podem responder à pergunta que utilizo para título deste artigo.

É claro, dentre algumas respostas que fazem o maior sentido, outras, ainda bem que em minoria, são as mais estapafúrdias. Encontram-se num mesmo painel a ingenuidade de uns e a irreverência de outros, mas há esforços isolados, porém concêntricos de chamar as massas excluídas do processo de evolução espiritual a refletir sobre a morte do corpo como uma certeza irreversível. O que quero ser quando reencarnar?

Viemos de um vale escuro e nebuloso em que os melhores guias condutores ensinavam os peregrinos que, para "chegar numa boa", bastava subornar o deus-guarda com oferendas, promessas, penitências, flagelos, holocaustos, e criamos uma cultura de progressiva prática do ato de levar vantagem, mesmo que ao custo da deformação do caráter de uma expressiva coletividade. Infelizmente.

Mas, vieram alguns modismos destinados ao culto do corpo e, assim, foram surgindo as dietas, os exercícios físicos, as chamadas academias, as cirurgias plásticas, o que sugere que, nos passos seguintes, se possa cuidar das emoções, da realimentação intelectual e até, se tudo correr bem, tratar também do espírito.

Por isso, dentre as muitas respostas anotadas no grande painel referido, algumas são de grande alcance: "quero reencarnar numa boa". É óbvio que, por associação de ideias, os autores dessas frases estejam investindo na conquista de créditos morais que os qualifiquem à realidade que sonham conquistar.

Assim, fica a esperança de que a passos cadenciados e seguros com a ajuda (de uma crescente oferta) de livros, filmes, novelas, palestras, jornais e revistas voltados para a educação espiritual, mais e mais pessoas sejam chamadas a despertar para a mudança de comportamento a fim tornarem-se visíveis na escala dos valores da vida sem necessidade de subornar o guarda para ultrapassar a barreira.

O que você escreveria no painel manifestando um sonho real a ser conquistado antes de morrer?

Pense nisso, enquanto espera pela entrada de 2014 como um dos anos mais importantes de sua vida.

A Palavra

Adilson Maestri
http://adilsonmaestri.blogspot.com

No livro *Genesis* da Bíblia, temos que: "No início havia o verbo, e o verbo era com Deus, e o verbo era Deus".

Porque fomos criados à imagem e semelhança de Deus e sendo, segundo Jesus de Nazaré, filhos Dele, recebemos como herança, a tarefa de cocriar o universo e, assim, temos a nossa principal ferramenta de trabalho na palavra.

Por meio da palavra, manifestamos nosso poder criativo, independente do idioma que falarmos, pois o componente principal está na intenção com a qual nos manifestamos.

O que sonhamos e o que sentimos, manifestamos mediante nossas palavras.

A palavra é a mais poderosa ferramenta que o homem possui, é a ferramenta da magia, que podemos usar tanto para o bem quanto para o mal e, a isso, chamamos de magia branca e negra.

Torna-se necessário, pois, atentar para qual uso fazemos de nossas palavras, uma vez que o bom uso pode criar coisas boas e o mau uso pode destruir e escravizar.

Uma só palavra pode mudar o destino de uma pessoa ou de uma nação.

Todo ser humano é um mágico e pode colocar alguém sob encantamento com sua palavra, ou libertá-la.

A mente humana é como um terreno fértil onde sementes são plantadas continuamente. Essas sementes são as opiniões, ideias e conceitos que emitimos ou ouvimos.

Durante nossa infância somos bombardeados por conceitos e opiniões de nossos pais e outros adultos a respeito de tudo e também a nosso respeito, e nós acreditamos e registramos tudo em nossa mente. Assim nossa personalidade é formada.

Com esses conceitos e ideias passamos a fazer nossas trocas com o mundo, nos manifestando e nos posicionando.

Ao captar nossa atenção, a palavra pode entrar em nossa mente e alterar um conceito já estabelecido para melhor ou pior. Daí a necessidade da impecabilidade da palavra.

Impecabilidade quer dizer "sem pecado". Pecado é algo que fazemos e que vai contra nós mesmos. Somos contra nós mesmos quando nos julgamos ou nos culpamos por algo que fizemos ou falamos.

Somos impecáveis - sem pecado - quando assumimos a responsabilidade por nossos atos sem nos julgarmos nem nos atribuirmos culpa.

O pecado começa por nos autorrejeitarmos e assim vivermos sob a tortura da culpa.

Ser impecável com a palavra começa por não usá-la contra nós mesmos. Se amarmos a nós mesmos, iremos expressar esse amor em nossas relações, usando nossa energia na direção da verdade e do amor por todos.

Se assumirmos um compromisso, conosco mesmo, de sermos impecáveis com nossas palavras, estaremos sempre manifestando a verdade e erradicando todo veneno emocional que possa ter se alojado em nosso interior.

É FIM DE

Chegamos ao final de 2013, sim dois mil e treze.

Quando, na década de sessenta do século passado, assistimos ao filme 2001 – Uma Odisseia no Espaço, de Stanley Kubrick, ficamos extasiados com as imagens por ele criadas para o romance de Arthur C. Clarke, que profetizava o nascer de um novo homem.

A ideia do surgimento um novo homem ainda era muito restrita aos meios esotéricos. As pessoas, em geral, não tinham uma ideia formada a respeito do que pudesse ser um homem diferente daqueles com os quais estávamos habituados a conviver. Alguém que nasce, é educado, cresce e faz aquilo para o qual foi educado e morre.

Não tínhamos uma ideia do que poderia ser nascer, ser educado e se reeducar para viver uma vida diferente daquela sonhada pelos nossos ancestrais.

Essa possibilidade não era vista como algo normal.

Na década de oitenta, foi que começamos – nós as pessoas comuns – a ter informações que vinham de outro plano existencial e que davam conta da possibilidade de sermos alguém diferente.

Mas esse diferente, também não estava muito claro o que poderia ser.

Lógico que o assunto não era novo na Terra, que lá por volta do ano 80 do calendário juliano, já um certo Galileu divulgava uma doutrina baseada no amor e na mudança de paradigmas que esse sentimento poderia causar no coração dos homens, o que também não era novidade na Terra, pois os egípcios e, antes deles, os sumérios já falavam algo muito próximo.

Pois bem, esse tema da mudança sempre foi divulgado e debatido em ambientes fechados, mas, a partir dos discursos do Galileu, começou a ganhar as massas de todo o planeta.

No pensamento dos homens comuns era uma mudança considerando que o homem nasce perfeito e que vai se desgastando aos poucos. Uma ideia meio louca, uma vez que homem já nasce perfeito por ter sido criado à imagem de Deus e vai se descobrindo com o passar dos anos e, assim, se tornando autoconsciente de sua natureza divina e de seu poder e era justo assim que dizia o Galileu.

Clarke nos lembrava de que o homem já havia sido algo próximo de um símio, passava por uma fase consciente de seu poder e dizia que o homem viria a se tornar em algo novo que ele, evidentemente, não poderia descrever.

Agora estamos vivendo o futuro vislumbrado por Clarke, e o que vemos?

Tecnologicamente algo que jamais poderíamos supor: memória nas nuvens, a informação de nível global em tempo real, avanço na medicina, na ciência do comportamento e em todas as áreas do conhecimento humano, áreas que nem supúnhamos existir.

E o novo homem?

O filme terminava com um bebê chegando à Terra. Se Clarke profetizou, então esse novo homem está adolescendo. Mas como reconhecê-lo?

O avanço tecnológico confunde a nossa mente e não percebemos que se ele existe é porque o homem deu um salto no conhecimento da matéria e na diversidade de usos que nos proporciona. Estamos imerso num mar tecnológico e usufruindo das facilidades que dele advém. Precisamos ficar atentos a outro avanço da inteligência humana, o conhecimento dos níveis mais sutis da matéria.

Esse avanço no conhecimento dos níveis mais etéreos é que estão fazendo a diferença na consciência e fazendo aparecer o novo homem.

Nos meios científicos as nanopartículas, invisíveis e impensáveis no século passado, fazem a diferença na medicina alopática, as dinamizações libertando a energia medicamentosa das substâncias têm proporcionado a disseminação de medicamentos que atuam nos níveis mais sutis do ser humano.

Por outro lado, a Psicologia Transpessoal que surgiu na década de sessenta junto aos movimentos New Age, nos EUA, pelo pensamento de Maslow, que dizia que o ser humano necessitava transcender sua psique, conectando-se a outras realidades, procurando pela verdade, de forma a entender sua existência e ajudar a si próprio, vem ganhando consideração dentro da filosofia espiritualista por ter sintonia com os ditames do Galileu.

No Núcleo Espírita Nosso Lar, unimos o que há de mais avançado no conhecimento humano, para oferecer aos nossos pacientes um ambiente que lhes proporcione a descoberta da sua realidade íntima e, dessa forma, promover o tão sonhado salto quântico que está – sim, já está – propiciando o surgimento em nosso meio do vislumbre do que seja esse novo homem.

Observamos que essa autoconsciência liberta o ser humano das garras do medo e da culpa, tão castradores de um viver pleno e saudável. Vemos as pessoas chegarem a nossa Casa com olhar soturno, corpo rígido, sem expectativas de vida feliz, saírem transformadas com brilho nos olhos e com uma vontade imensa de viver.

E por que isso acontece?

A filosofia da Casa de juntar as ciências de ponta de maneira simples – porque a simplicidade também é comportamento de ponta – nos tem feito observar que o caminho para a transformação do ser humano passa por aí, juntar filosofia, religião e ciência numa visão atual em consonância com o que chega do Cosmos às mentes abertas ao novo.

É fim de ano, mais um ciclo de trabalho e vida e, por conseguinte reflexão do que já fizemos, de onde chegamos e para onde queremos ir.

Um ano de muito trabalho de mudanças estruturais motivadas por nosso desejo de crescer e por ação do destino que nos levou uma das dirigentes, pilar de nossa estrutura organizacional e energética.

Como nos ensina a filosofia que abraçamos e professamos, o mundo tem níveis existenciais, portanto não há perdas e sim recomposição no quadro de pessoal, quem labora neste plano existencial, a qualquer momento pode passar a laborar noutro.

O Núcleo é uma instituição em constante metamorfose, sempre se transformando para acompanhar o movimento da vida sobre a Terra.

Que tenhamos – todos – um Natal abençoado em comunhão com nossos parentes, amigos e ideais humanistas de crescimento constante e um ano de 2014 próspero, material e espiritualmente, com os seres humanos se amando mais e mais e, assim, fazendo a profecia se cumprir.

Que haja paz na Terra entre todos em todos os níveis existenciais e que o novo homem seja finalmente reconhecido.

FOTOS:SITE NENOSSOLAR

FOTO: ANDREA AGUIAR

ANO

FOTOS:SITE NENOSSOLAR

FOTO: ANDREA AGUIAR

FOTO: ANDREA AGUIAR

Terapia do Som

Recorte do texto publicado em: www.nenossolar.com.br, DICIONÁRIO DE MEDICINA NATURAL,1997, de Reader's Digest Brasil Ltda.

Em muitas culturas antigas, o poder do som era considerado parte intrínseca do processo de cura e tinha um papel central nas práticas religiosas, buscando o desenvolvimento do bem-estar espiritual e físico.

Em tempos mais recentes, o interesse crescente pelas terapias complementares fez renascer algumas tradições, como as curas por meio de canções e orações, e os modernos "terapeutas pelo som" afirmam que conseguem aliviar certos distúrbios dirigindo ondas de som às partes afetadas do corpo. [...]

As ondas sonoras do exterior atingem o ouvido como vibrações que são convertidas em impulsos nervosos e transmitidas ao cérebro, que as interpreta como os sons que ouvimos.

As ondas também atingem outras partes do corpo que, embora não possam "ouvir", como o ouvido, são, ainda assim, afetadas, por serem ritmicamente comprimidas e dilatadas, em um nível microscópico, pelas vibrações.

A terapia pelo som baseia-se na teoria de que os órgãos e as células do corpo reagem de modo específico a padrões determinados de compressão e dilatação.

Julga-se que cada parte do corpo tem uma ressonância natural e reage bem aos sons que vibram em harmonia com ela. As vibrações dissonantes, pelo contrário, podem ter resultados prejudiciais.

Acredita-se que a falta de saúde e a doença afetam a frequência com que os órgãos e células vibram.

Na forma mais comum de terapia pelo som, os terapeutas tentam restituir e reforçar as frequências "saudáveis", dirigindo ondas de som harmoniosas para as zonas de perturbação.

O som pode ser também utilizado de muitas maneiras com fins terapêuticos. Desempenha um papel importante na musicoterapia e na terapia pela dança, alguns terapeutas ensinam a cantar e entoar cânticos como forma de alterar padrões de respiração, promover o relaxamento e estimular as capacidades autocurativas do próprio corpo - semelhante aos efeitos da ioga e da meditação.

Praticada em grupos ou aos pares, diz-se que ela reforça os laços que existem entre as pessoas e ajuda-as a ficar em "sintonia" umas com a outras.

Fabien Maman (1997), terapeuta e músico, acredita que, ouvindo o som da voz e a ressonância dos centros de energia do corpo, é capaz de encontrar, para cada indivíduo, o som especial que pode aumentar o seu bem-estar.

Maman (1997) afirma, também, que, através de ondas sonoras cuidadosamente escolhidas, podem-se atacar células doentes e reforçar as saudáveis, ajudando a tratar algumas doenças. [...]

Os professores de canto e ritmo afirmam que qualquer pessoa pode se beneficiar, especialmente se sofre de estresse ou de perturbações a ele relacionadas. [...]

Outras formas da terapia pelo som realizam-se com sessões de grupos ou individuais nas quais devem os participantes produzir sons curativos utilizando as próprias vozes.

Não é necessária qualquer aptidão para o canto ou ter conhecimentos musicais, pois os sons são geralmente entoados ou "vibrados" de uma forma que qualquer pessoa consegue produzi-los.

Os princípios básicos da terapia pelo som são compatíveis com a física moderna, segundo a qual toda a matéria está em um estado constante de vibração, mesmo no mais baixo nível subatômico.

Os médicos convencionais já aceitam que: - "perturbações nos padrões das ondas eletricamente produzidas pelo coração mostram que ele foi afetado e reage aos estímulos das ondas de sons produzidas e aplicadas eletronicamente" (MAMAN, 1997, p. 32).

REFERÊNCIAS

MAMAN Fabien. **Cura com Som, Cor e Movimento:** nove técnicas de cura evolutivas (Livro 4). S/l: A Academia do Som, Cor e Movimento.1997.

Carteira Digital. Encostando o celular por aí...

Rafael Silveira
Analista Desenvolvedor
twitter: @rafaelsdesouza

O conceito de carteira digital está ganhando espaço aos poucos e, em poucos anos, será uma realidade comum a todos nós e, para nos anteciparmos e ficarmos mais ligados nas tendências da tecnologia, vamos esclarecer este assunto.

Carteira digital nada mais é que um "pagador e recebedor eletrônico". Você já deve ter percebido que, nos últimos anos, a questão da portabilidade está evoluindo de maneira muito rápida a ponto de hoje não ser mais necessário ir à uma agência bancária para efetuar vários tipos de transação. Pagamentos, transferências e consultas de saldo e extrato bancário são feitas todas diretamente do seu aparelho de telefone, o seu smartphone.

Aproveitando esta onda tecnológica, surgiu o conceito de carteira digital que tem como finalidade cumprir exatamente o que comporta em seu nome e ser a sua nova carteira, fornecendo a você a portabilidade para fechar negócios.

É a sua conta bancária dentro do seu celular adaptando os serviços já existentes às possibilidades do smartphone.

E como funciona?

A carteira digital funciona assim:

1. Você deverá ter no seu smartphone um aplicativo de carteira digital;
2. Este aplicativo armazena as suas informações bancárias, CPF, RG, enfim, tudo o que você carregaria numa carteira comum;
3. Com o seu smartphone em mãos e possuindo este tipo de aplicativo, basta que os estabelecimentos comerciais passem a aceitar este tipo de transação, algo que em São Paulo já está se tornando comum;
4. Carteira Digital em mãos, estabelecimento que aceita o pagamento via este método e não falta mais nada além de você escolher que tipo de serviço de transação online pretende e, para isto, existem vários;
5. Você pode escolher dois tipos de serviços, aqueles do tipo PayPal e PagSeguro onde são inseridos créditos em valor financeiro, previamente, e você pode realizar pagamentos com eles ou, o serviço que comporta a transação diretamente em sua conta bancária que torna desnecessária a compra de créditos previamente e funciona como o seu cartão de banco normalmente efetuando o débito ou o recebimento direto pelo celular.

Existem alguns exemplos de serviços de carteira digital desenvolvidos pelas grandes empresas. O Google Wallet desenvolvido pela Google é um exemplo de carteira digital. Trata-se de um sistema de pagamento móvel que permite ao usuário cadastrar os seus cartões de crédito, de débito, cartões vale presente e efetuar as transações através dele sendo que estas refletem diretamente na sua conta bancária.

É isto. Agora você já sabe o que é carteira digital e como funciona. Basta aguardar que esta tendência se torne algo comum, isto ocorrerá em torno de dois ou três anos, aproximadamente, e você estará pagando as sua contas encostando o seu aparelho de telefone nos leitores específicos para isto. Estes leitores estarão em todo tipo de estabelecimento comercial, entradas de shows e de eventos esportivos, táxis, ônibus, clínicas, hospitais, restaurantes, vendedores ambulantes e por aí vai.

Grande abraço!

QUAL O PAPEL DA MESADA PARA AS CRIANÇAS?

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

O papel da mesada para a criança é a educação financeira. É para ensiná-la que existe um limite de recursos, no caso o dinheiro, e que dentro da quantia que ela vai receber, terá que fazer escolhas. Tenha em mente que a criança começará a ter uma quantia de dinheiro à sua disposição, logo, requer responsabilidade por parte de quem dará o dinheiro. Esse ensinamento já pode começar na mais tenra idade quando os pais devem entregar na mãozinha da criança o dinheiro para que ela entregue a quem vende uma guloseima, por exemplo, e que receba em troca o que queria. Aprende, então, que para ter algo comprado tem que entregar fisicamente algum dinheiro, pois desde que a humanidade saiu da fase do escambo, usa moeda para adquirir objetos e serviços. Ensinamento número um. Fundamental para compreender, no futuro, que é preciso ter dinheiro para comprar alimentos.

Dos seis aos 10 anos, a criança já sabe matemática, já aprendeu a somar já pode ganhar uma semanada, ainda é um pouco difícil assimilar um período de quatro longasssss semanas. O valor vai depender da renda da família e dos hábitos de consumo que se deseje passar à criança. Ela precisa saber por que está ganhando aquela quantia e para onde deve direcionar, inclusive deve saber que não precisa gastar todo o dinheiro numa primeira ou numa única compra.

Mesada não é para pagar o lanche da escola, pois pode induzir a criança a não fazer lanche para guardar dinheiro. Mesada é tão somente um valor para ela comprar o que tem vontade a título de satisfazer um desejo de consumo não fundamental, mas importante para ela, por exemplo, comprar figurinhas, revistinha, um picolé... Deixar a criança escolher e fazer contas, eis aí o grande valor da mesada, fazer contas... Saber se com o que tem dá para comprar o que deseja, se der, ela vai aprender a lidar com conquistas imediatas de consumo, se não der, ela vai lidar com a frustração do não consumo imediato. Se guardar uma parte e juntar com a quantia que irá receber na outra semana, terá descoberto o valor da poupança e do consumo futuro. Aquela frustração do não consumo imediato se transformará no aprendizado da satisfação do consumo futuro e aprenderá que nem sempre se consegue ter o que se quer na mesma hora.

Ensine a criança a guardar o dinheiro numa carteira adequada, isso também faz parte da aprendizagem de que cada coisa tem o lugar certo para se guardar, e que o dinheiro que ela encontrar pela casa, não é dela, o dela está devidamente guardado na sua carteira. Sugira que ela anote, em algum lugar, o valor total que recebeu e, sempre que possível, que registre a quantia que gastou e onde gastou. Ela estará aprendendo a ter organização, cuidado, responsabilidade e a ser atenciosa, inclusive a separar o que é dinheiro dela e da família – que, muitas vezes, tem sua caixinha de trocos para as compras do dia a dia – que não é a da criança. Você estará ensinando a ela os princípios básicos da contabilidade e da economia, mesmo sem dizer tudo isso a ela. Ela estará aprendendo o que é orçamento, pesquisa de preço, financeiro, entrada e saída de caixa, mesmo não conhecendo nenhum desses vocábulos, que são desnecessários nessa fase da vida.

À medida que a idade avança, aumenta-se o valor da mesada, a mesma deve ser dada a cada quinze dias e, depois, por mês. JAMAIS a mesada deverá servir como castigo ou como premiação. Mesada é mesada, castigo é castigo, premiação é premiação.

A mesada pode ser questionada caso o adolescente faça uso indevido do dinheiro para a aquisição de produtos ilícitos, nesse caso, procure imediatamente um profissional da área comportamental, pois o problema não está em receber mesada, mas em o que o adolescente vem fazendo com ela.

Antes de chegar a ser um adulto, a criança passa por muitas fases, vá educando-a com muita atenção fase a fase, é mais simples para todos!

CD

ENYA

Paulo Roberto da Purificação
Grupo de Cantoterapia Sol Maior

Eithne Ní Bhraonáin, conhecida como ***Enya***, nascida em Gaoth Dobhair em 17 de maio de 1961 na República da Irlanda, é uma fantástica cantora, instrumentista e compositora.

Seu último álbum, lançado recentemente, "***The Very Best of Enya***" reúne uma coletânea de seus maiores sucessos, escolhidos por ela.

Duas versões do álbum foram lançadas: a edição do disco único padrão, contendo apenas as faixas de áudio, e um disco-duplo edição de luxo com um DVD que contém uma série de vídeos de suas músicas.

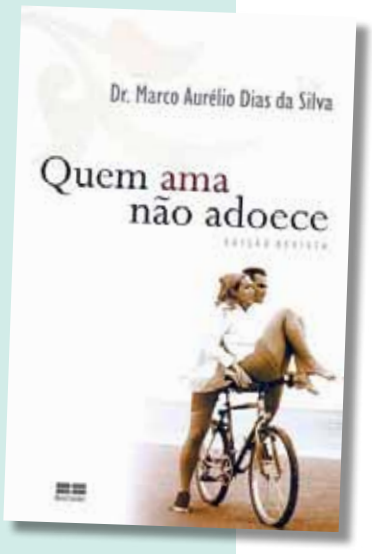
Um belo presente de Natal.

livro

QUEM AMA NÃO ADOECE

Marco Aurélio Dias da Silva
Bestseller Editora, 2001

Lizete Wood Almeida Souto
Terapia do Livro



Apoiado em mais de vinte anos de experiência profissional e em minuciosa pesquisa, o cardiologista Marco Aurélio Dias da Silva apresenta um amplo estudo sobre as relações entre emoção e saúde.

Combinando o rigor científico a uma linguagem simples e acessível, este livro prova que a afetividade e o bem-estar emocional são fatores fundamentais para a prevenção e a cura de uma longa série de doenças.

Sob essa ótica são reveladas as causas psicológicas de alguns dos males mais frequentes em nossa época, tais como enxaqueca, depressão, doenças cardíacas, alergias e muitos outros.

O autor discorre, ainda, sobre diversos outros temas correlatos (nossos mecanismos de defesa, o estresse, o envelhecimento e a morte, a sexualidade, o casamento, a educação dos filhos, a ditadura do sucesso), mostrando que podemos construir uma vida mais saudável se seguirmos algumas diretrizes simples, ou seja, pequenos cuidados que resultam numa verdadeira receita de felicidade para nós e aqueles que nos cercam. Muito mais que uma obra de autoajuda, este livro é uma apaixonada defesa da generosidade, da tolerância, do amor e da saúde do corpo e da alma.

FILME

UM PORTO SEGURO

Zulmar Francisco Coelho

Quando uma misteriosa mulher chamada Katie (Julianne Hough) se muda para a pequena cidade de Southport, Carolina do Sul, seus novos vizinhos começam a levantar questões sobre seu passado. Bela e discreta, ela evita qualquer tipo de laço pessoal com os outros habitantes da região até que conhece o charmoso Alex (Josh Duhamel), um homem gentil, viúvo e pai de dois filhos, e a sincera Jo (Cobie Smulders), que se torna sua amiga. Katie começa a se interessar por Alex e se sente cada vez mais afeiçoada a ele e sua família. Ela acaba se apaixonando, mas um segredo de seu passado a impede de ser plenamente feliz.

O final é surpreendente.

CRISTAIS

Vera Lúcia Behr

Cristais são átomos que se dispõem de forma harmônica em três direções do espaço, são tridimensionais. Como tudo no Universo, vibram, e essa vibração emite energia em ressonância, como ondas que se afastam cada vez mais alcançando o espaço, é como jogar uma pedra em um lago tranquilo, as ondas vão se espalhando cada vez mais em direção oposta ao centro, alcançando espaços mais longínquos. É um pequeno fragmento da energia da luz no plano material, em forma sólida, que emite energia para o ambiente.

Max Planck, físico alemão, informou que a matéria como tal não existe é criada e mantida por forças existentes nas partículas atômicas, essas vibram e permanecem juntas nos diminutos sistemas de satélites e da estrutura atômica. O átomo pode ser compreendido em termos de matéria, como também pode ser considerado um campo de energia.

A matéria sólida dos cristais é energia, se considerarmos o que existe de matéria no átomo, podemos perceber que é irrisória em relação ao espaço existente, pouca matéria e grande percentagem de energia.

Os cristais (e pedras preciosas) são, segundo Antonio Ducan (s/d), a manifestação pura da energia da luz no plano físico. É a manifestação da luz em forma sólida. Fisicamente, são os melhores condutores e amplificadores de energia, sendo utilizados na composição de fibra ótica, chips de computadores e fabricação de relógio (rubi, quartzo). Desta forma, como são geradores, condutores, amplificadores e receptores são utilizados metafisicamente para cura.

O corpo de nossa mãe Terra é constituído por rochas, que se quebram e se movem, formando pedras menores e constituindo o solo. As rochas detêm registros históricos e transportam energia eletromagnética. O reino mineral é matéria densa, com propriedades eletromagnéticas, possuidores de energia, (energia de informação). Os nativos americanos, os xamãs, há muitos séculos vêm esculpindo e empregando cristais. "Muitas pedras coloridas vêm sendo usadas, através dos séculos com o propósito de cura" (SAMS, 1990, p. 313).

Desde tempos remotos, a energia dos cristais é utilizada com o objetivo da cura.

Cristais Radiônicos

Cristais radiônicos são pequenos cristais que possuem um programa mental de cura, utilizados em pontos de acupuntura da medicina oriental, em auriculoterapia, assim como no sistema geral. Há a inserção de uma informação de cura no sistema energético em desarmonia ou doente.

> Para pensarmos em uma inserção de um programa mental no interior dos cristais radiônicos, Richard Feynman, em 1959, considerado o pai da nanotecnologia, dizia que a história da humanidade poderia ser escrita em uma forma geométrica de 0,2 milímetros de arestas, desde que fossem escritos em átomos. Todas as informações estão contidas em um grão de areia (BREVES, 2012, p. 233).

No ano 2000, cientistas da Universidade de Wisconsin-Madison criaram memória em escala atômica. Descobriram que as moléculas de DNA usam 32 átomos para armazenar as informações genéticas, todas as informações para formar o corpo de um ser humano. Grande capacidade de informações condicionada em milimitros.

Ainda de acordo com Breves (2012), em 1981, Rupert Sheldrake, em sua obra "Uma nova Ciência para a vida", reforçava que os potenciais mentais atravessam fronteiras graças aos campos mórficos. Uma intenção ocasiona uma informação que atravessa fronteiras graças aos campos mórficos. O programa mental atravessa as distâncias, podendo ser condicionados em pequenos cristais, graças à propriedade eletromagnética que os minerais possuem de absorver informações.

O cristal radiônico, como também a stiper, são pequenas "bolsinhas" de cristais de sílica ou quartzo, utilizados em pontos de referência da medicina chinesa, contendo um programa mental de cura.

Esses cristais são **adesivados**, ou seja, colocados sobre a pele, em meridianos de acupuntura ou mesmo em auriculoterapia, com a função de agir fisiologicamente no contexto energético da medicina oriental. Seu princípio é a intenção que gera informação que leva a cura. O efeito dos cristais dura horas a dias, alcançando 8000 angstron.

Auriculoterapia é a aplicação em pontos de acupuntura, utilizando-se o pavilhão auricular como microssistema, porque é uma pequena representação do todo, que é o corpo humano, nele encontra-se pontos relacionados com todos os sistemas e órgão que compõem o corpo humano.

REFERÊNCIAS

BREVES, R.. Conceito da terapia do bem: cristais radiônicos. São Paulo: Holista, 2012.
DUCAN, A.. Introdução ao estudo dos cristais. Disponível em: http://www.xamanismo.com.br/Poder/SubPoder1191839015It001. Acesso em: 21 out. 2013.
SERWAY, R. A.; JEWETT, J. W. **Princípios de Física, Óptica e Física Moderna**. 4. ed., São Paulo: Ed. Edgard Blücher, 2007.
SAMS, J., **As cartas do caminho sagrado**. Rio de Janeiro: Arco do Tempo,1990.

COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS

Édis Mafra Lapolli

Vamos juntos caminhar
em prol de um mundo melhor,
desenvolvendo nossas
competências interpessoais.

Na sociedade atual, chamada de sociedade do conhecimento, o capital intelectual tornou-se o principal diferencial para as organizações. Já não basta o conhecimento técnico, o relacionamento interpessoal adquiriu um peso igual ou muitas vezes até mais importante que a formação acadêmica. Pois, as competências técnicas podem ser desenvolvidas por meio de cursos, treinamentos ou até mesmo de leituras específicas, enquanto que as competências interpessoais dependem da disposição e boa vontade dos indivíduos.

Mas, então, o que é competência interpessoal? Bom, vamos primeiro ver o que é competência. Competência é o somatório de conhecimento, habilidades e atitudes. Conhecimento está ligado ao saber, habilidade, ao saber fazer e atitude, ao querer fazer. Agora sim, então, o que é competência interpessoal? Bom, nesse caso, competência interpessoal é quando juntamos essas características nos relacionamentos, portanto, está ligado com o saber, saber fazer e querer fazer relacionamentos.

Quando se trata de competência interpessoal, não devemos restringir a nossa vida profissional, pois, não é possível nos relacionarmos bem no ambiente de trabalho e mal com os amigos e/ou com a família. Quando desenvolvemos essas ditas competências, aprendemos a praticá-las em todas as áreas de nossa vida e, assim, passamos a nos sentir mais felizes e com mais equilíbrio. Para desenvolvê-las, o principal é entender e gostar de gente.

Neste contexto, podemos dizer que competência interpessoal é a habilidade de lidar de forma eficaz com nossas relações interpessoais, de lidar com as demais pessoas de forma a atender suas necessidades e também atender as exigências de cada situação. Trata-se, portanto, de competências que resultam de uma percepção mais acurada e realística dos relacionamentos interpessoais e de habilidades comportamentais que fazem nos sentirmos como um ser autêntico e com satisfação nas mais variadas situações interpessoais.

Para melhor desenvolvermos essa competência, precisamos estar dispostos e disponíveis para entrarmos no processo de crescimento pessoal. E esse processo nos levará a uma melhor percepção, conscientização, aceitação, autoconhecimento, flexibilidade, criatividade e dimensão afetiva.

Assim, o indivíduo que conseguir aliar as competências interpessoais com a técnica, com certeza será um individuo muito mais preparado para a vida e para o mercado de trabalho, pois, demonstrará valores, atitudes e conteúdos intelectuais e emocionais que poderão contribuir de forma efetiva com a organização em que trabalha, com sua carreira, com sua família e, também, com a sociedade de maneira geral.

CRJ PROMOTORA DE CRÉDITO
CONSULTORIA E COBRANÇA

CONTATO: SÉRGIO e RODRIGO
FONE: (48) 3243.4291
9662.2500
8439.4961

TUDO EM, EMPRÉSTIMO CONSIGNADO e CONSULTORIA CONDOMINIAL.

EMPRÉSTIMO CONSIGNADO
Convênios:
Aposentado e Pensionista do INSS
Funcionário Público-Federal, Estadual e Municipal
Prefeitura de Florianópolis
Tribunal de Justiça
Exercito, Marinha e Aeronáutica
Trabalhamos com mais de 9 bancos, tudo com
As melhores taxas e SEM CONSULTA SPC/SERASA

CONSULTORIA CONDOMINIAL
ADMINISTRAÇÃO
CONTABILIDADE
RECURSOS HUMANOS
CONSTITUIÇÃO DE CONDOMINIO
COBRANÇA EXTRA JUDICIAL e JUDICIAL
SEGURANÇA e AUTOMAÇÃO
CONDOMINIO, UM LUGAR PARA SE VIVER BEM

Av.Francisco Roberto da Silva, 250 sala 03 Jardim Biguaçu, Biguaçu — SC—CEP: 88160-000
E-mail: crjpromotoradecredito@gmail.com

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC)

Elizângela Rodrigues Mota

Segundo Castañon (2010), desde a revolução cognitiva na década de 1960, tem havido um progresso no desenvolvimento da teoria e da Terapia Cognitiva, porém, suas características fundamentais persistiram, especialmente, a ênfase na influência do pensamento distorcido e da avaliação cognitiva irrealista de eventos sobre os sentimentos e comportamentos do indivíduo. Ela adotou uma visão pós-moderna da ciência, o método hipotético-dedutivo e está alicerçada filosoficamente no Racionalismo Crítico (uso da razão). A Psicologia, a partir da TCC, deixa de ser uma ciência positivista (observação in loco) e passa a utilizar experimentos empíricos.

As TCCs podem ser classificadas em três divisões principais, a saber: Terapias e Habilidades de Enfrentamento, onde se desenvolve habilidades para lidar com uma série de situações problema do paciente; Terapia de Solução de Problemas, onde se desenvolve estratégias gerais para lidar com ampla variedade de dificuldades pessoais e; Terapias de Reestruturação, onde se reformula pensamentos distorcidos e se promove pensamentos adaptativos.

As abordagens atuais compartilham três proposições fundamentais, elas têm papel mediacional da cognição, defendem que a atividade cognitiva pode ser monitorada, avaliada e mediada e, a mudança de comportamento pode ser mediada por essas avaliações cognitivas podendo assim ser uma evidência indireta de mudança cognitiva.

Segundo Knapp e Beck (2008), no modelo cognitivo baseado em pesquisas sistemáticas e observações clínicas, Aaron Beck propõe que os sintomas da depressão podem ser explicados em termos cognitivos como interpretações tendenciosas das situações atribuídas à ativação de representações negativas de si mesmo, do mundo e do futuro (tríade cognitiva). Assim, ele dá ênfase na experiência subjetiva consciente, ou seja, o individuo é perturbado pelos significados que atribui aos fatos e não pelos fatos em si.

Para Cordioli (2008), o princípio fundamental da TCC é, que a maneira como os indivíduos percebem e processam a realidade influencia na maneira como eles se sentem e se comportam. Assim, o objetivo da TCC é reestruturar e corrigir esses pensamentos distorcidos e colaborativamente, com o paciente sendo agente ativo do processo, desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais.

Para Knapp (2004), a cognição se organiza em três níveis: pensamentos automáticos; crenças intermediárias e; crenças centrais.

Pensamentos Automáticos é a interpretação imediata de qualquer situação, são geralmente aceitos e, a menos que o indivíduo seja treinado para monitorá-los e identificá-los, esses pensamentos ocorrem sem que a pessoa esteja consciente da sua presença. Eles são rápidos, involuntários e automáticos. Se estes pensamentos estão disfuncionais acabam tendo papel importante no desenvolvimento de psicopatologias, pois moldam tanto as emoções quanto as ações do indivíduo perante a vida.

Crenças Intermediárias (ou Pressupostos Subjacentes) são construções cognitivas disfuncionais subjacentes aos pensamentos automáticos, são regras, padrões, normas... que guiam a conduta do indivíduo. São crenças identificadas na forma condicional (se...; então...) elas pressupõem que se determinadas regras forem cumpridas o indivíduo não terá problemas, elas aparecem na forma de afirmação (tenho que...; devo...). Essas crenças intermediárias têm correlação direta com os comportamentos de enfrentamentos do indivíduo, porém, acabam reforçando ainda mais as crenças equivocadas. Elas modelam a relação entre as estratégias comportamentais e as crenças nucleares.

Crenças Nucleares (ou Crenças Centrais) modelam o estilo de pensamento de um indivíduo e promovem erros cognitivos encontrados nas psicopatologias. Essas crenças são as ideias e conceitos mais enraizados e fundamentais acerca do próprio indivíduo, das pessoas e do mundo. São crenças incondicionais, ou seja, independente da situação que se apresenta ao indivíduo, ele pensará de acordo com suas crenças. São crenças absolutistas, generalizadas e cristalizadas. Elas são construídas desde as primeiras experiências e vão se fortalecendo ao longo da vida, se não houver ações corretivas, essas crenças se tornarão verdades absolutas e imutáveis.

O terapeuta cognitivo tem papel ativo para auxiliar o paciente a identificar e focar áreas importantes através do questionamento socrático, técnica que procura explorar e conhecer as crenças da pessoa (a respeito de si, dos outros e sobre o mundo), colocando-as em dúvida através do questionamento e desafiando-as através das evidências (fatos reais). Espera-se, assim, alcançar explicações alternativas, criando novas possibilidades de enxergar e interpretar os eventos. Porém, o terapeuta cognitivo se utiliza ainda do empirismo colaborativo, onde ambos trabalham juntos escolhendo metas terapêuticas, construindo uma conceituação adequada de seus problemas e desenvolvendo planos para mudança, ambos dão e recebem feedbacks. O paciente também deve ser ativo fora da sessão como um observador (de si mesmo e do ambiente), que relata o que foi vivenciado sendo um experimentador, testando as hipóteses levantadas e praticando os exercícios combinados fora da sessão.

O tratamento inicial é focado no aumento da consciência, por parte do paciente, de seus pensamentos automáticos e um trabalho posterior dará ênfase às crenças nucleares e subjacentes, porém, para que a mudanças estruturais ocorram, é necessário ir além de mudanças cognitivas associadas a uma síndrome apenas, pois, são necessárias a análise e a correção das crenças mais arraigadas, alterando, assim, a organização das crenças, fazendo uma reestruturação cognitiva mais ampla.

A TCC tem influência importante na clínica psicológica, pois, apresenta fundamentação teórica e um conjunto de técnicas cuja eficácia está baseada em evidências que são demonstradas no tratamento de diversos quadros mentais e físicos. E, por ter natureza focada em problemas, reflete um esforço contínuo para documentar efeitos terapêuticos, estabelecer fronteiras terapêuticas e identificar a terapia mais eficaz para um determinado problema.

Dentro da Doutrina Espírita, existem alguns espíritos autores de livros que nos trazem esclarecimentos acerca de questões da área de saúde mental como Joanna de Angelies e Hammed.

Segundo Hammed (1997), psicografado por Francisco Espírito Santo Neto, mentalidade é a capacidade intelectual, ou seja, o conjunto de crenças, costumes, hábitos e disposições psíquicas de um indivíduo, são registros profundos situados no corpo espiritual, raízes de nosso modo de agir e pensar, acumulados durante muito tempo. Nossa mentalidade atrai tudo aquilo que irradiamos consciente ou inconscientemente. Assim, tudo o que acontece na vida é produto de crenças e pensamentos que se materializam. Daí a importância de termos consciência de nossas crenças centrais e pensamentos automáticos.

Segundo Joanna de Angelis (1990), psicografado por Divaldo Pereira Franco, é um dever emocional assumir a sua identidade, conhecer-se e deixar-se conhecer, não esconder seus limites e anseios, assim, o indivíduo tem o dever de enfrentar-se e, acima de tudo, aceitar-se. A aceitação faz parte do amadurecimento íntimo. Apenas aceitando-nos, podemos autoaprimorarmo-nos, superando os limites e os desajustes.

Cada sujeito tem seu jeito de crescer e de se realizar como indivíduo, pensando e interpretando o mundo através de sua assimilação da realidade, seu jeito peculiar de ver e sentir o mundo. Assim, é imperioso trazermos para a consciência nossos sentimentos, pensamentos, crenças disfuncionais para trabalhar e transformar comportamentos arraigados em nosso ser, mudar hábitos e costumes enraizados.

REFERÊNCIAS

CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicoterapias**: Abordagens atuais. 3. ed.. Porto Alegre: Artmed, 2008. ISBN 9788536311234.
KNAPP, Paulo. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica.** Porto Alegre: Artmed, 2004
CASTAÑON, Gustavo. O Cognitivismo e o problema da cientificidade da Psicologia. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 12, p. 233-253, 2010. http://editora-revistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/2904/2556
KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T.. Fundamentos, Modelos Conceituais, Aplicações e Pesquisa da Terapia Cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. (on line). v. 30 (Supl II), 2008: S54-64. ISSN 1516-4446. http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002.
HAMMED (espírito), psicografado por NETO, Francisco do Espírito Santo. **Renovando Atitudes**. Catanduva, SP: Boa Nova, 1997.
ÂNGELIS, Joanna de (espírito), psicografado por FRANCO, Divaldo Pereira. **O Homem Integral**. Salvador, BA: Livr. Espírita Alvorada, 1990.

ELEMENTOS DOUTRINÁRIOS: EVOLUÇÃO

Jaime João Regis

A apreciação do histórico dos acontecimentos no globo que habitamos nos coloca diante de um fato evidente e inquestionável: estamos em meio a um processo evolutivo indiscutível. Consultando os registros escritos disponíveis, que datam, os mais antigos, de cinquenta séculos atrás, originários da Índia e gravados em sânscrito, bem como os informes obtidos pela análise e estudos de achados fósseis e arqueológicos, a ciência anota com detalhes e precisão essa caminhada evolutiva. Desde o surgimento e formação do planeta, integrado no universo cósmico, com a composição e modificação dos elementos, a estabilização e acomodação dos eventos sísmicos e geológicos, o aprimoramento das condições para o desenvolvimento da vida, a constituição dos reinos vegetal e animal e suas diversificações até a caracterização do primata aprimorado, que representa o gênero humano e a sua caminhada, da condição rudimentar e primitiva até o homem tecnificado dos nossos dias.

É marcante, é visível a evolução. Em todos os sentidos: social, organizacional, técnico, científico, intelectual. Das cavernas até as modernas cidades autossustentáveis; da marcha a pé até os aviões supersônicos; da perplexidade com a imensidão de astros no firmamento até a sua exploração através de instrumentos óticos espaciais superpotentes e sondas interplanetárias de investigação; do empirismo dos métodos de tratamento de saúde até os sofisticados instrumentos de diagnóstico, cirúrgicos, de aplicações e os eficientes medicamentos hoje disponíveis; das rudimentares técnicas de defesa até as modernas armas e máquinas de guerra de última geração (!); da inexistência de normas e códigos reguladores até as modernas leis de proteção do direito; dos injustos e opressores sistemas de governo dos nossos primórdios até os ajustados modelos políticos de participação popular deste século; da absoluta ignorância até o alto grau de conhecimento científico, cultural e intelectual alcançados.

A marcha do progresso é ininterrupta e cada vez mais sentida e acelerada. Como tudo no universo é regido por um conjunto de leis naturais, o progresso tem a sua própria lei que o preside. É um movimento inserido no processo evolutivo.

Mas será de fato isso? Se é, porque então essa discrepante distância, esse verdadeiro abismo entre o progresso científico e cultural e a evolução espiritual da humanidade? Sim, porque o que vemos todos os dias na vida das sociedades em grande escala é a prevalência de condutas regidas pelo sentimento do ódio, da inveja, da prepotência, do orgulho, do egoísmo, do exclusivismo. Vingança ao invés de tolerância, desinteresse ao invés de fraternidade, soberba ao invés de simplicidade, individualismo ao invés de cooperação, ganância ao invés de compartilhamento, falsidade ao invés de sinceridade, agressão ao invés de respeito, guerra ao invés de paz... por consequência! Fome, miséria, dor, sofrimento! Nesse aspecto parece que não evoluímos, que não estamos muito distantes do homem das cavernas! O que de fato aconteceu, ou está acontecendo?

Nos diz a Doutrina dos Espíritos, que Deus criou o homem simples e ignorante, dando-lhe a liberdade para fazer suas escolhas e pela experiência sucessiva acumulada, obter o aprendizado e alcançar a evolução. Esta afirmação comporta ou é aplicável tanto na ideia criacionista quanto na ideia evolucionista. Em ambas, há um início, um ponto de onde o ser toma consciência de si e passa a julgar as suas atitudes. Se este ponto é representado pelo instante da criação por Deus, do ser já consciente embora desconhecedor ou ignorante, ou se é o estágio em que o princípio inteligente que anima todas as formas, também de origem divina, alcançou, após suas passagens pelos reinos anteriores, é questão de entendimento de cada corrente de pensamento. Fato é que, desse ponto longínquo e indeterminado na noite do tempo, passa a se desenvolver, ou se intensifica, a marcha evolutiva do homem, paralelamente ao seu progresso nos diversos sentidos.

A evolução tem por objetivo o alcance da plenitude de consciência, de limpidez e pureza de sentimentos, com o descarte das imperfeições acumuladas pelos equívocos cometidos, que são a origem do mal autoproduzido. A oportunidade se dá pelo método da tentativa e erro na repetição da experiência, até a assimilação do aprendizado. É o caminho para o progresso cientifico e a fórmula para a evolução da consciência, pela coleção de resultados e associação do efeito à causa, em outras palavras, a descoberta do caminho das pedras.

Ocorre que o progresso científico e intelectual é um alargamento da inteligência no sentido horizontal, que só produzirá efeitos no sentido vertical, ou seja, levará à evolução espiritual se, com o aumento de informações, o homem adquirir conhecimento e chegar ao entendimento de si e do melhor método na relação custo / benefício para a sua felicidade, que só é alcançada com a felicidade de todos, pois ninguém poderá ser verdadeiramente feliz enquanto estiver rodeado de dor e de infelizes. A centelha divina que em nós existe e que se manifesta pelos sentimentos de amor, justiça e caridade não nos permite, mesmo que tentemos encobri-los ou negá-los. A dor do outro nos dói, sua infelicidade nos contagia e nos torna infelizes.

Se, na experiência científica, o resultado negativo ou o fracasso é analisado e logo associado à causa, servindo de aprendizado para a próxima experiência, nas questões do sofrimento humano o mesmo não se dá de imediato. Porque a causa está associada aos sentimentos negativos originários das imperfeições que, com a nossa permissão, continuam a comandar nossas ações. Modificar os efeitos significaria remover as causas originárias da dor e do sofrimento, e aí reside toda a dificuldade. Mudar de padrão, substituir um paradigma, implica em trocar o egoísmo pela cooperação, o orgulho pela humildade, a soberba pela modéstia, o exclusivismo pelo interesse. É cambiar a velha e atávica pergunta "quanto é que eu vou ganhar com isso?" pela nova e crística indagação "de que forma eu posso ajudar?". E aprimorar sentimentos não é fácil, nem impossível, só que acontece de forma muito lenta. Daí o descompasso com o progresso nas outras frentes de ação do homem.

O dia a dia é um campo de experiências para a depuração rumo à evolução efetiva. Ela não acontece pela quantidade de livros que lemos, de superficiais gestos de cordialidade que praticamos, de postiças demonstrações de simpatia. E sim, como consequência de uma efetiva coerência entre o que já sabemos sobre bondade e interesse e suas práticas autênticas e contínuas em nossas vidas. Esse é o investimento que nos propusemos a fazer quando solicitamos e nos foi concedida a experiência terrena que estamos vivendo. O alcance desse investimento pode ser avaliado pelo quanto aproveitamos das experiências já vividas, pelo que capitalizamos de compreensão frente às incompreensões sofridas, de simplicidade frente às atitudes soberbas que nos foram direcionadas, de desapego ante as ações egoísticas ao nosso redor. A grande certeza e conforto é saber que aquele que se propõe a enfrentar e vencer essa luta não está sozinho, atrai para si as forças do bem se fortalecendo para suportar todas as vicissitudes e dificuldades. Da mesma forma que o melhor aço é aquele que foi submetido à forja mais intensa, às temperaturas mais altas, ao mais rigoroso processo de tratamento para eliminação das impurezas, entre os homens os mais evoluídos são aqueles que mais aprenderam e transformaram-se com a dureza das experiências terrenas e com elas depuraram-se. Tentaram e erraram, várias vezes, até a assimilação plena das lições e alcançaram o grau acima sendo aprovados no seu próprio **ENEM,** pela definitiva afirmação

EU **N**ÃO **E**RRAREI **M**AIS!

Natal

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Eis que chega dezembro... Um doce sentimento paira no ar, visitando até corações endurecidos pela dor, pela tristeza e pela mágoa causada pela violência de nossos dias.

Tudo parece ficar mais bonito àqueles que conseguem vislumbrar a Luz da Verdade, que ouvem a melodia do Universo e que com suavidade vivem e ensinam o Amor. É Ele, Jesus que desce mais uma vez a Terra para comparecer aos festejos que o mundo Lhe prepara na data que comemoramos Seu nascimento.

Apesar de o lado sombra que assola o mundo em nossos dias, o lado Luz com sua suavidade natural avança e enfeita as árvores da vida com os pingentes da solidariedade, da fraternidade, da compaixão, da misericórdia, do perdão e da caridade. É Natal no coração dos seguidores da Luz.

A melodia suave que envolve o Universo nesta época só podem ouvi-la aqueles que se modificam constantemente, ascensionando de uma frequência vibratória para outra mais alta. Os ouvidos humanos não têm acesso, uma vez que só é audível através do Espírito. É, portanto, dever daqueles que buscam, cada vez mais, o aperfeiçoamento estender a mão para aqueles que vivem nas sombras e desconhecem as notas musicais que vibram por todo Cosmo.

A Ceia Natalina é servida em cada coração que, ao aperfeiçoar seu ser interno, olhando para dentro de si, também vem modificando suas atitudes externas, seu modo de pensar e de agir. Para participar do manjar servido na Ceia Natalina é necessário, pois, que cada um seja envolvido pelo Manto da Compaixão e da Misericórdia, tecidos pela promessa de agasalhar aqueles que têm o coração gelado por falta do conhecimento da chama do Amor Divino.

E para que o Natal seja um Natal de Luz e Paz, não deixe de sorrir muito, pois, o sorriso de felicidade é o passaporte que atravessa as fronteiras humanas e permite o acesso do Espírito ao Oásis Divino.

Tenha um Feliz Natal!

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

RETIRO INTEGRAÇÃO

Zulmar Francisco Coelho

Mais uma vez estamos preparando um retiro.

Como todos, este será um retiro muito especial. Abram seus corações e deixem o amor fluir. É importante interagir, conhecer melhor os nossos irmãos, sorrir, abraçar, ver que todos trabalham para um único objetivo, dar atenção e carinho a todos os necessitados que nos procuram.

É tempo agregar mais valores, e perceber que a maior competição é conosco mesmo.

O Núcleo Espirita Nosso Lar e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer precisam de todos os colaboradores, pois sem vocês, os trabalhos não aconteceriam.

Da mesma forma, o Nosso Lar agrega valores morais e espirituais que podem ajudá-los a superar inúmeros obstáculos de suas vidas.

Por isso que a sua participação é muito importante, enquanto estamos organizando todos os detalhes, a Divina Espiritualidade está, da mesma forma, trabalhando para que tudo corra em harmonia.

Não perca esta oportunidade, serão momentos únicos e inesquecíveis.

A programação! Bem, a programação está em branco, pois o caminho se faz caminhando.

Estão espalhados cartazes, avisos na Escola de Médiuns e nos dias de trabalho, através de seus coordenadores, informando sobre as inscrições e orientações gerais.

Venha participar, 01 de Dezembro de 2013, no Centro de Eventos Petry, em Biguaçú – SC.