Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

MARÇO 2017 - ANO 7 - Nº 53

HOSPITAL MAKEWE: uma história de fé e amor

O Hospital Makewe é gerido pela Associação Indiana para as áreas de Saúde Makewe e Pelale, portanto, é o primeiro no Chile cem por cento gerido pela própria comunidade beneficiária. Cuidar dos doentes nesse hospital é especial, não só porque trabalhadores, médicos e pacientes falam a mesma língua, mas porque há um tratamento diferente, onde o povo, em primeiro lugar, tem que falar e é reconhecido em suas crenças e em sua fé. O tratamento compreende a visão Mapuche da doença e o diagnóstico do médico, a complementação dos elementos de ambos os sistemas serve para melhorar a qualidade do atendimento. Isso causa uma sensação agradável aos pacientes, pois se sentem valorizados. **Páginas 8 e 9**

DESVENDAR O MEDO É: autoconhecer-se, assumir riscos, assumir vontades, assumir "quereres"

Entende-se que através de questionamentos, incluindo-se também: Quem eu sou? Onde eu estou? Como estou? Onde quero chegar? e ainda, Com quem quero chegar?, a pessoa amplia sua área de estabilidade, desenvolve novas capacidades, percebe seus medos, avalia sua receptividade às inovações e às mudanças e, se houver resistências, pode superá-las segundo seu próprio ritmo e "faz acontecer", afirmam as autoras. **Página 4**

Colunas

- **SOBRE A PREVENÇÃO**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **FAÇA TUDO PARA SER FELIZ**
  Homero Franco
  Página 7
- **FOCO E DETERMINAÇÃO**
  Valéria Melo Ribeiro
  Página 11
- **FACILIDADES E DIFICULDADES DE UMA GESTÃO ESPIRITUALIZADA**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **CONTAGEM PROGRESSIVA Elementos Doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

EDUCANDO CRIANÇAS

A psicóloga infantil, Cynthia Wood Passianotto, apresenta algumas regrinhas que valem ouro e podem ajudar na disciplina infantil, entre elas está:

Castigue imediatamente quando o comportamento for inadequado. Nunca ameace de tratar do caso mais tarde, ou deixe o castigo para ser dado pelo outro, seja pai ou mãe. E lembre-se, bater ou gritar não adianta e você acaba perdendo o respeito. O castigo tem que ser coerente com o que a criança aprontou. Se riscou a parede, faça-a limpar, se deixou de estudar para a prova para jogar videogame, confisque o mesmo por uns dois dias. **Página 6**

Em muitos países, agências de saúde têm proposto uma integração entre diferentes sistemas médicos, dentro de serviços públicos.

No Brasil, a inclusão das terapias complementares e tradicionais no Sistema Único de Saúde (SUS) constitui importante marco para a expansão das opções terapêuticas da população.

Este trabalho constitui uma reflexão sobre práticas indígenas de cura no nordeste brasileiro, particularmente no Ceará, como recurso terapêutico aos serviços convencionais de saúde e contribuição ao debate sobre a diversidade dos sistemas médicos na contemporaneidade.

O assunto tem sido estudado, considerando-se o pluralismo médico e a intermedicalidade, esta entendida como espaço contextualizado de medicinas híbridas. A discussão está baseada em revisão de literatura especializada, pesquisa documental e etnográfica do povo Pitaguary, na região metropolitana de Fortaleza, Ceará.

A intermedicalidade ilustra uma forma particular de cuidados de saúde, tendo em conta crenças culturais e práticas terapêuticas articuladas a interesses e costumes das comunidades indígenas, pondo em interface vários elementos culturais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem identificado a Medicina Tradicional e a Medicina Complementar/Alternativa enquanto maneiras salutares de opções terapêuticas para a saúde pública.

Ambas têm históricas raízes culturais, fundamentadas em práticas indígenas e/ou em sistemas como o Ayurveda Indiano, a Medicina Clássica Chinesa e vários tipos de Xamanismo.

O termo Medicina Tradicional, ou Medicina da Terra, refere-se a práticas, abordagens, saberes e crenças que incorpora medicinas exercidas com o uso de várias plantas, animais e/ou minerais, terapias espirituais, técnicas e exercícios manuais usadas ambas para o diagnóstico e a cura de várias enfermidades e tendo como importante origem os povos indígenas.

É relevante notar que os saberes indígenas existem por transmissão oral, tendo forte caráter empírico e uma abordagem holística na qual a intuição e a espiritualidade estão implicadas.

Em antropologia, o termo etnomedicina responde pelas crenças e práticas terapêuticas em contextos culturais marcados pela etnicidade. Ela envolve conhecimentos locais, incluindo a estrutura de parentesco, o pertencimento à terra e a sistemas linguísticos e mitológicos compartilhados.

No Núcleo Espírita Nosso Lar, viemos ao longo de nossa história desenvolvendo, por recomendação de nossos mentores, essa mescla de abordagens espirituais e da medicina tradicional com resultados muito positivos.

Neste número, nosso Informativo traz a experiência realizada no Chile com a criação do Hospital Makewe, cujo propósito é resgatar elementos esquecidos da cultura Mapuche, onde medicina ancestral e contemporânea se entrelaçam para oferecer um serviço de qualidade e coerente com a cultura local.

Na página 15, nosso Mentor nos fala da importância do perdão em nossas vidas.

Boa leitura!

A arte de ser feliz

Cecília Meireles

Houve um tempo em que minha janela se abria
sobre uma cidade que parecia ser feita de giz.
Perto da janela havia um pequeno jardim quase seco.
Era uma época de estiagem, de terra esfarelada,
e o jardim parecia morto.
Mas todas as manhãs vinha um pobre com um balde,
e, em silêncio, ia atirando com a mão umas gotas de água sobre as plantas.
Não era uma rega: era uma espécie de aspersão ritual, para que o jardim não morresse.
E eu olhava para as plantas, para o homem, para as gotas de água que caíam de seus dedos
magros e meu coração ficava completamente feliz.
Às vezes abro a janela e encontro o jasmineiro em flor.
Outras vezes encontro nuvens espessas.
Avisto crianças que vão para a escola.
Pardais que pulam pelo muro.
Gatos que abrem e fecham os olhos, sonhando com pardais.
Borboletas brancas, duas a duas, como refletidas no espelho do ar.
Marimbondos que sempre me parecem personagens de Lope de Vega.
Ás vezes, um galo canta.
Às vezes, um avião passa.
Tudo está certo, no seu lugar, cumprindo o seu destino.
E eu me sinto completamente feliz.
Mas, quando falo dessas pequenas felicidades certas,
que estão diante de cada janela, uns dizem que essas coisas não existem,
outros que só existem diante das minhas janelas, e outros,
finalmente, que é preciso aprender a olhar, para poder vê-las assim.

Núcleo Espírita Nosso lar
rádio Web
www.nenossolar.com.br

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandes Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares
Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal
secretaria@nenossolar.com.br

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

O Informativo Nosso Lar também está on line no seguinte endereço: http://www2.nenossolar.com.br/informativo-nosso-lar/

CANDIDÍASE VAGINAL

Eunice Quiumento Velloso
Ginecologista e Obstetra - CRM 3602
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A candidíase vaginal, também chamada de monilíase vaginal, é uma infecção provocada pelo fungo *Candida albicans*. Essa micose é tão comum que três em cada quatro mulheres terão pelo menos um episódio de candidíase vaginal ao longo da vida.

A inflamação genital da candidíase caracteriza-se pelos sinais e sintomas de vermelhidão local, intensa coceira e corrimento vaginal esbranquiçado e grumoso.

A Candida é um fungo que existe naturalmente na nossa flora biológica, estando presente na boca e no sistema digestivo de até 50 a 80% das pessoas. Em situações normais, o nosso sistema imunológico e a presença dos outros microrganismos da nossa flora natural impedem que a Candida se multiplique exageradamente, mantendo sua população sob controle. Portanto, estar colonizado pelo fungo Candida não é sinônimo de ter uma infecção por Candida. A Candida é apenas um entre os milhões de germes que fazem parte da nossa flora natural de microrganismos.

Isso significa que a Candida é um germe oportunista, ou seja, um micróbio que pode viver inocentemente em nosso corpo sem causar doenças, mas que, ao menor sinal de fraqueza do nosso sistema imunológico ou distúrbio na nossa flora natural de germes, pode multiplicar-se e passar a provocar infecções.

Entre 20 a 50% das mulheres têm a sua vagina colonizada pelo fungo Candida, sem que isso, porém, signifique haver uma infecção pela Candida. Essas mulheres são completamente assintomáticas, pois o pH ácido da vagina, o sistema imunológico e a presença da flora bacteriana vaginal impedem que a Candida consiga se multiplicar. A candidíase vaginal só surge se houver algum distúrbio em pelo menos um desses três fatores de proteção citados.

Na maioria dos casos, não se pega candidíase de ninguém; a candidíase surge porque a *Candida albicans*, que já existia no seu organismo, encontrou formas de ultrapassar as defesas do nosso corpo e conseguiu multiplicar-se de forma descontrolada.

Eventualmente, a *Candida albicans* pode ser transmitida de uma pessoa para outra. Como a boca e trato gastrointestinal são os habitats mais comuns da Candida no nosso organismo, o sexo oral e o sexo anal são possíveis fontes de transmissão. O sexo vaginal também pode ser uma forma de transmissão, caso o pênis do parceiro ou a vagina da parceira estejam colonizados. Cabe aqui uma ressalva: a transmissão da Candida por via sexual não necessariamente indica que a mulher irá desenvolver candidíase. A Candida recém-adquirida vai ter de enfrentar os mesmos fatores de defesa que uma Candida do próprio organismo precisa enfrentar.

Habitualmente, a *Candida albicans* que coloniza a vagina das mulheres tem sua origem na região perianal. A Candida que existe no trato gastrointestinal e coloniza a região perianal pode migrar pelo períneo, alcançar a vagina e se estabelecer nessa nova região. Uma forma comum de isso ocorrer é através da limpeza incorreta do ânus após a evacuação. Se a mulher se limpa de trás para a frente, ela acaba trazendo germes da região perianal em direção à vagina. Isso favorece não só a colonização vaginal pela Candida, como também a ocorrência de infecção urinária por bactérias do trato gastrointestinal. Esta é a principal causa de candidíase vulvar em crianças. É fundamental ensinar as meninas desde cedo a fazer a higiene da frente para trás.

Vários fatores de risco para candidíase vulvovaginal já são bem conhecidos, sendo os mais importantes:

- **Diabetes Mellitus** – mulheres diabéticas, principalmente aquelas com glicemia cronicamente mal controlada, são indivíduos particularmente propensos a desenvolver vulvovaginite por Candida.
- **Uso recente de antibióticos** – cerca de 25 a 30% das mulheres que precisam fazer um curso de antibióticos de largo espectro acabam desenvolvendo um episódio de candidíase vaginal. Isso ocorre porque os antibióticos agem contra as bactérias naturais da flora vaginal, mas são inertes contra os fungos.
- **Alterações hormonais** – níveis muito elevados ou muito baixos de estrogênio interferem no meio vaginal e aumentam o risco de candidíase. Isso explica porque situações como gravidez, reposição hormonal, menopausa, uso de anticoncepcionais hormonais e até o período ovulatório podem facilitar o aparecimento da vulvovaginite por Candida.
- **Imunossupressão** – mulheres imunossuprimidas, seja por doenças, como o HIV, ou por uso de drogas imunossupressoras, apresentam maior risco de desenvolverem candidíase.

Além destes, há outras causas bem comuns no nosso dia a dia:

- roupas apertadas, como calça jeans de uso diário;
- biquíni molhado, muito comum nesta época de verão. É importante tirar a calcinha do biquíni ao voltar da praia ou da piscina. A cândida "adora" local úmido e quente;
- métodos anticoncepcionais intravaginais, tais como DIU, diafragma ou esponja vaginal;
- ducha vaginal, que destrói a flora vaginal normal e deixa a vagina sem defesas;
- absorvente interno.

DESVENDAR O MEDO É:

autoconhecer-se, assumir riscos, assumir vontades, assumir "quereres"

Mirian Torquato
Édis Mafra Lapolli

Em função da evolução de sua espécie, o homem foi desenvolvendo seus conhecimentos, ajustando-os às suas necessidades de sobrevivência. Desde a caça, a pesca, a utilização do fogo, o pastoreio e a agricultura, o homem diversificou o seu conhecimento e possibilitou seu progresso, com grandes invenções e revoluções na sua caminhada, passando por várias eras de desenvolvimento, que culminou com a chegada da Era do Conhecimento. Assim, embora o conhecimento seja uma criação do indivíduo, sua expansão só acontece nas relações sociais.

Ichijo (2008) diz que quando os indivíduos enfrentam novas situações para as quais não têm respostas ou rotinas claras, acabam caindo na acomodação e, por consequência, ocorrem barreiras individuais aos novos conhecimentos, pois como o conhecimento está intimamente ligado à autoimagem, as pessoas, muitas vezes, resistem a qualquer novidade.

Alencar (1996) considera que além dos atributos de personalidade, habilidades cognitivas e motivação, um aspecto que seguramente não deve ser esquecido diz respeito aos bloqueios mentais, que dificultam ao indivíduo tirar proveito de seu potencial para criar. Tais bloqueios estão relacionados à Cultura da Criatividade, Bloqueios Mentais, Barreiras Perceptuais e Barreiras Emocionais e que o medo de parecer ridículo ou ser alvo de deboches faz com que indivíduos deixem suas ideias morrerem, bem como o medo do fracasso e de cometer erros.

Toro (1987, p. 66), diz que "Os grandes medos humanos constituem as fronteiras reais de cada existência. Assim, o crescimento é um processo com características únicas e está limitado pelas fronteiras de medos que se originaram na infância". Porém, o autor coloca que a cultura, com todas as normas, ideologias e tabus, cria uma superestrutura de medos fictícios determinando, assim, o comportamento humano, e a raiz de todos os medos é a perda da identidade.

No entendimento de Maceika e Zabielavičienė (2012), o medo enfraquece a vontade de uma pessoa em ter iniciativa, sufoca atuação efetiva em criatividade. É o medo que, geralmente, dificulta o processo criativo de uma pessoa, o medo de sua reputação, de ser mal interpretado ou rirem de suas ideias, de não ser compreendido ou de não ser recompensado. Uma pessoa, ao experimentar o medo, cria um sentimento de insegurança pessoal e perde a liberdade criativa tornando-se um fardo insuportável.

Assim, neste contexto, Toro (1987) afirma que o desafio aos nossos medos existenciais (medo da catástrofe, medo de ser suplantado, medo do sobrenatural, medo da morte, entre outros) constitui uma ação concreta heroica, que revela certo nível de maturidade. Portanto, a maturidade fica subentendida à necessidade do autoconhecimento que a pessoa tem que ter sobre sua vida, no contexto ao qual está inserida.

Tal situação implica ao homem, buscar o autoconhecimento, para conectar suas habilidades e possibilidades de criação à sua vida pessoal e profissional. Filósofos como Platão, Spinoza, Freud e Moran fazem parte de uma tradição que vê o autoconhecimento como uma conquista ou realização que traz saúde e liberdade para a pessoa. Para conhecer-se a si mesmo, o sujeito precisa refletir e interpretar a si mesmo.

Neste viés, em que se deve percorrer o caminho interior em busca da identidade, em busca do que impulsiona ou limita a seguir a vida com prazer, Estés (1994) apresenta em seu livro "Mulheres que correm com os lobos", como a mulher pode se ligar novamente aos atributos saudáveis e instintivos do arquétipo da mulher selvagem. Na verdade, toda a leitura conduz o leitor para profundas reflexões, independente de ser mulher ou homem, que o conduz ao autoconhecimento de seu ser. Importantes são suas colocações sobre a questão do medo que "paralisa" o ser humano na sua vida cotidiana.

Fialho (2011, p. 71) referenciando o arquétipo do sábio, faz o seguinte questionamento:

> Saber, querer, ousar, calar. Mas saber o quê? Querer o quê? Ousar o quê? Calar... quando? As histórias dos heróis estão aí, e a dos Magos? A música "Imagine" de John Lennon, talvez... Mas um Mago não imagina apenas, faz acontecer.

Entende-se que através de tais questionamentos, incluindo-se também os questionamentos: Quem eu sou? Onde eu estou? Como estou? Onde quero chegar? e ainda, Com quem quero chegar?; a pessoa amplia sua área de estabilidade, desenvolve novas capacidades, percebe seus medos, avalia sua receptividade às inovações e às mudanças e, se houver resistências, pode superá-las segundo seu próprio ritmo e "faz acontecer".

Assim, por meio do autoconhecimento, acontece o processo de desconstrução para a construção de novos conhecimentos, habilidades e atitudes e automaticamente vai gerar a confiança necessária para a pessoa agir e transformar as suas ações cotidianas.

Portanto, dentre os vários sentimentos, o medo pode ser um fator inibidor no processo de desenvolvimento do ser humano. "O medo, na verdade, existe, pois é um mecanismo de sobrevivência, uma reação instintiva a perigos reais, vinculadas às respostas de luta, fuga e esquivamento", afirma Toro (1987, p. 75), porém, no ato do medo existir, o exercício do autoconhecimento é importante, pois a pessoa poderá resignificar, tornar-se confiante daquilo que ela é capaz e superar ou até conviver com seu medo conscientemente, mas que não a paralise em suas ações.

Quando começamos a nos autoconhecer, automaticamente nos autovalorizamos. Faz parte do crescimento, observar os próprios julgamentos, desmascarar as relações superficiais, as decepções frente a atitudes dos outros, as expectativas colocadas fora de si, o desejo de ganho e retribuições.

Entende-se que as pessoas, para serem felizes e realizadas, devem abraçar as ambiguidades que a vida oferece e seguir em frente, em busca de seus desejos, anseios e aspirações e entende-se que quando se fala em medo, este está relacionado com o assumir riscos, assumir vontades, assumir "quereres".

REFERÊNCIAS

ALENCAR, E. M. L. S.. **A gerência da criatividade**: abrindo as janelas para a criatividade pessoal e nas organizações. São Paulo: Makron, 1996.
ESTÉS, C. P.. **Mulheres que correm com os lobos**: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.
FIALHO, F. A. P.. **Uma escola para os magos de amanhã**: um ser interdisciplinar, aberto ao diálogo. Pinhais: Editora Melo, 2011.
ICHIJO, K.. Da administração a promoção do conhecimento. *In:* NONAKA, I.; TAKEUCHI, H.. **Gestão do conhecimento**: infraestrutura, pessoas, tecnologias. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2008, p. 118-141.
MACEIKA, A.; ZABIELAVIČIENĖ, I.. The creativity of innovation team. Business: Theory and Practice. 8th International DAAAM Baltic Conference, **Anais,** p. 530-535, 2012.
OSTROWER, F.. **Criatividade e processos de criação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996.
PASINATTO, S.. **Criatividade e Biodanza®**: a trama que qualifica as relações entre crianças. 2007, 123f. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2007.
REIS, A. C.. **A dança da Vida**: a experiência estética da Biodança. 2012. 155 f. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2012.
TORO, R.. **Projeto Minotauro**. Biodança. São Paulo: Editora Vozes,1987.

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	08:00h às 11:30h 14:00h às 20:00h
Terça-feira	09:00h às 12:30h 14:00h às 16:00h
Quarta-feira	08:00h às 10:30h 14:00h às 16:30h 20:00h às 21:30h
Quinta-feira	14:00h às 16:30h
Sexta-feira	14:00h às 18:00h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 as 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: http://www.nenossolar.com.br/ a qualquer hora, se o pedido for feito até as 17:00 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá na mesma noite, caso contrário, ficará para a noite seguinte.

Como fazer o tratamento em casa:

1 tomar banho antes de se deitar;
2 usar roupa de cama de cor clara;
3 vestir roupa para dormir também de cor clara;
4 jantar comida leve, evitando carne vermelha;
5 não tomar bebida alcoólica;
6 colocar uma jarra com água no lado da cama (beber no dia seguinte, aos poucos);
7 deitar-se às 21:30 horas, mantendo bons pensamentos e fazer orações.

Atenção:

- Este tratamento se repetirá por mais dois dias seguidos, da mesma forma.
- Se achar necessário, faça repouso.
- Caso apareça alguma mancha no local do atendimento, não se preocupe, é normal.
- A água do tratamento não pode ficar na geladeira nem perto de aparelhos elétricos ou eletrônicos.
- Se a solicitação for para limpeza no lar, deve-se colocar um copo de água ao lado da cama que deverá ser jogada (borrifada ou aspergida) em todos os cômodos da casa, no dia seguinte.
- O resultado do tratamento depende da sua fé. Acredite.

O TRATAMENTO A DISTÂNCIA É FEITO DURANTE TODO O ANO, INCLUSIVE DURANTE O PERÍODO DE FÉRIAS DA INSTITUIÇÃO.

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.

PALESTRAS

PALESTRAS: MARÇO - 2017

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/03	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Zenaide A. Hames Silva	Ainda somos egoístas?
02/03	Quinta-feira	20 h	Odi Oleinischi (AME- SC)	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
03/03	Sexta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Beatriz Rosa	Casamento
04/03	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	A oração do pai nosso
08/03	Quarta-feira	20 h	Adilson Maestri	Volmar Gattringer	Existe o acaso?
09/03	Quinta-feira	20 h	Gastão Cassel	Maria Nazarete Gevertz	Escolhas, atitudes e livre arbítrio: as ferramentas da evolução espiritual
10/03	Sexta-feira	20 h	Marcelo Maya Sarmento Só	Zenaide A. Hames Silva	Amor incondicional
11/03	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Abegair Pereira	O fácil e o difícil
15/03	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	Faça tudo para ser feliz ii
16/03	Quinta-feira	20 h	Rogério M. Dal Grande	Andréa M. Dal grande	Ninguém pode ver o reino de deus se não nascer de novo
17/03	Sexta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Waldir Francisco Farias	A vida universal do espírito eterno
18/03	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Maria Nazarete Gevertz	O desenvolvimento espiritual humano: estagnação e progresso
22/03	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Sandra Lúcia Wickert Flores	Desvendando o livre arbítrio
23/03	Quinta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Acredite em você
24/03	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Beatriz Rosa	Páscoa! Momento de renascimento de Jesus em nossos corações!
25/03	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Lizete Wood	Sabedoria
29/03	Quarta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Vivenciando o processo da cura
30/03	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Paulo Neuburger	Pensamento: gerador de paz e angústia
31/03	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Marcelo Maya Sarmento Só	Chico Xavier

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!

EDUCANDO CRIANÇAS

Cynthia Wood Passianotto
Psicóloga e Psicopedagoga
www.crescendoeacontecendo.com
http://www.facebook.com/CrescendoEAcontecendo

Algumas regrinhas que valem ouro e podem ajudar na disciplina infantil:

1- Elogie mais, castigue menos
As crianças gostam de agradar (na maior parte do tempo). E querem ser notadas. Se você recompensar o comportamento desejável, elas o repetirão para agradar. Um abraço, um sorriso, demonstrar interesse pelo que fazem, essas são as maiores recompensas que você pode dar.

2- Seja razoável nas suas expectativas
Crianças as vezes não entendem certas noções como as de "arrumado", "depressa", "quieto", "espera", "que modos são esses?" Dê-lhes tempo e oportunidade para aprender.

3 - Guarde o "não" para quando for realmente preciso
Seu filho precisa de que você lhe estabeleça limites. Se tudo for permitido, ele ficará muito confuso e atrapalhado. Mas decida-se, de uma vez, o que é mais importante. Seu filho aprenderá mais depressa se as regras não forem muitas. Se você passa o dia reclamando dele, talvez esteja se preocupando com coisas insignificantes.

4 - Invente coisas para distrair
Geralmente é fácil desviar a atenção de uma criança de alguma coisa que você não quer que ela faça para outra coisa que ela possa fazer. Distrair não é "ceder" e pode operar maravilhas.

5 - Mantenha-se firme naquilo que é importante
Gritar e ameaçar não adianta nada. As crianças aprendem depressa a ignorar o dizer constante – "se você mexer na minha bolsa, leva um tapa"- que não significa coisa alguma.

6 - Procure ser coerente
Isso, naturalmente, varia de acordo com sua paciência. Mas você não pode, um dia, abraçar o seu filho porque alimentou o gato e no dia seguinte, xingar porque ele derrubou a comida do gato para fora do prato.

7- Não se preocupe com os seus erros
É claro que, as vezes, você vai perder o controle e gritar, sem que haja, realmente, motivo para isso. Não se preocupe. Se a atmosfera geral no lar for agradável e amorosa, seu filho captará os sentimentos positivos.

8 - Peça desculpas a seu filho, se o castigou sem razão
Não tenha vergonha de dar uma explicação a seu filho toda vez que se exceder por estar cansada ou mal-humorada. Um beijo ou uma conversa faz esquecer a briga e ajuda a criança a aprender a pedir desculpas também.

9 - Castigue imediatamente quando o comportamento for inadequado
Nunca ameace de tratar do caso mais tarde, ou deixe o castigo para ser dado pelo outro, seja pai ou mãe. E lembre-se, bater ou gritar não adianta e você acaba perdendo o respeito. O castigo tem que ser coerente com o que a criança aprontou. Se riscou a parede, faça-a limpar, se deixou de estudar para a prova para jogar videogame, confisque o mesmo por uns dois dias.

CAMPO MAGNÉTICO CARREGADO

Quando vamos diminuindo nossos momentos de leituras edificantes, de preces, vamos fragilizando nossas conexões com o Alto, entrando em zona de perigo, devido à maior imantação com a materialidade que carrega nosso campo magnético com energias mais densas, mais grosseiras.

É fácil observar como um campo magnético assim carregado nos prende a patamares inferiores, e nesses patamares nosso psiquismo passa a vibrar em conformidade com os conteúdos dessas dimensões. Quando isto acontece, nossos sentimentos e emoções passam a rejeitar tudo que diga respeito à espiritualidade mais alta, à religiosidade, aos superiores conceitos de vida, fazendo-nos sentir maior atração pelos prazeres da carne, pelas conversas menos edificantes, pelas mais variadas curtições e por aí afora. É como se os canais para a espiritualidade mais alta estivessem fechados.

É fácil, então, perceber porque tantas pessoas, inexplicavelmente, sofrem quedas espirituais, muitas vezes de impressionantes proporções, descendo a verdadeiros abismos da alma, onde é fácil cair, mas de onde é muito difícil e doloroso sair.

Muitas pessoas começam a se afastar das atividades espiritualistas por motivos variados e, então, se pode perceber como os seus focos vão mudando. As leituras de elevado teor vão perdendo totalmente o interesse, enquanto os assuntos inferiores ganham espaço.

Por isso, é tão importante cultivar religiosidade.

Do livro "Mergulho no Invisível - Saara Nousiainen".

FAÇA TUDO PARA SER FELIZ

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

Como leitores deste jornal e frequentadores do NENL/CAPC, vocês sabem que a frase título deste artigo é uma espécie de slogan dessas duas casas de caridade. Praticamente há 20 anos, esta sentença é encontrada e lida em vários ambientes das duas casas.

Sabem também que em cinco noites (durante a semana) e numa tarde (no sábado), todas as semanas, nosso anfiteatro no NENL se torna repleto de frequentadores que assistem às palestras ali proferidas por uma plêiade de conferencistas.

Estando entre os que ali entregam seu trabalho todo mês, resolvi adotar "Faça tudo para ser feliz" como tema e fui surpreendido com a riqueza de argumentos a ponto de precisar abrir a temática para nada menos do que quatro palestras sequenciais (de fevereiro a maio), explorando a profundidade e a diversidade que é a felicidade olhada sob os seus diferentes ângulos da saúde, das relações pessoais, do intelecto incluindo profissão e economia, do aspecto psíquico incluindo a mente e, finalmente, o aspecto espiritual, eis que somos almas que deixarão este corpo para seguir adiante.

Percebi que não é possível mensurar ou conceituar FELICIDADE olhando para apenas um desses ângulos, ainda que diferentes pessoas a sintam e a definam apenas de forma parcial. Nada errado com isso, pois cada um se faz feliz do seu jeito.

Talvez por este motivo o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), usado pela ONU para medir como as pessoas se realizam em suas cidades, não inclua o quesito "felicidade", pois não há uma escala comum que se aplique a todas as pessoas.

Confesso para vocês que fico inclinado a trazer este tema para esta coluna, apenas com receio de que, ao replicar uma mesma análise, este ato possa se tornar coisa enfadonha para os leitores.

Vou pensar bastante e se a decisão for positiva, ficaremos falando de felicidade por algum tempo aqui neste espaço de jornal.

SOBRE PREVENÇÃO

Adilson Maestri
Escola de Médluns
http://adilsonmaestri.blogspot.com

Fala-se muito em prevenção de doenças.

Precisamos atentar para o seguinte: somos criadores, portanto a melhor forma de prevenir doenças é criar saúde. E, se criarmos saúde, não teremos que prevenir nem combater a enfermidade, porque seremos saudáveis.

Mas, e se aparecer uma doença?

Teremos, pois, de aceitá-la, porque somos humanos.

Muita gente, espiritualmente muito valiosa, já adoeceu. Devemos explicar isso para aqueles que creem que adoecer é fracassar.

O fracasso e o sucesso são dois mestres e nada mais. E, quando somos aprendizes, temos que aceitar e incorporar a lição da enfermidade em nossas vidas.

Cada vez mais as pessoas sofrem de ansiedade. A ansiedade é um sentimento de vazio, que às vezes se torna um oco no estômago, uma sensação de falta de ar.

É um vazio existencial que surge quando buscamos fora, em vez de buscarmos dentro. Surge quando buscamos nos acontecimentos externos, quando buscamos muleta, apoios externos, quando não temos a solidez da busca interior.

Se não aceitarmos a solidão e não nos tornarmos nossa própria companhia, sentiremos esse vazio e tentaremos preenchê-lo com coisas e posses. Porém, como não pode ser preenchido de coisas, cada vez mais o vazio aumenta.

Então, o que podemos fazer para nos libertarmos dessa angústia?

Não podemos fazer passar a angústia comendo chocolate, ou buscando um príncipe fora. Só passa a angústia quando entramos em nosso interior.

Aceita a ti como és e te reconcilia contigo mesmo.

A angústia vem de que não somos o que queremos ser, muito menos o que somos, de modo que ficamos no "deveria ser", e não somos nem uma coisa nem outra.

O stress é outro dos males de nossa época. O stress vem da competitividade, de que quero ser perfeito, quero ser melhor, quero ter uma aparência que não é minha, quero imitar.

E realmente só podemos competir quando decidimos ser competidores de nós mesmo, ou seja, quando quisermos ser únicos, originais, autênticos e não uma fotocópia de alguém.

O stress destrutivo prejudica o sistema imunológico. Porém, um bom stress é uma maravilha, porque nos permite estar alertas e despertos nas crises e poder aproveitá-las como oportunidades para emergir a um novo nível de consciência.

HOSPITAL MAKEWE: uma história de fé e amor

O Hospital Makewe foi criado em 1927, por missionários anglicanos. Está localizado no território histórico Mapuche do centro-sul do Chile. Durante décadas, foi o único centro de saúde na área.

Uma organização local, a Associação Indiana para as áreas de Saúde Makewe e Pelale, apresentou um plano para o governo e assumiu o hospital. Portanto, este edifício tornou-se o primeiro no Chile cem por cento gerido pela própria comunidade beneficiária.

O hospital controla os doentes crônicos, mulheres grávidas, crianças, reabilitação de alcoolismo e tem uma ala especial para tuberculose, uma doença que ocorre frequentemente no povo Mapuche.

Para muitos moradores, espalhados nos campos, a ambulância e o hospital são a única esperança, quando necessitam de cuidados médicos.

O Hospital Makewe tem, atualmente, 16 mil pacientes catalogados, mas estima-se que atende cerca de vinte mil pessoas, mesmo fora do território da sua rede. Também tem um dentista estável que, além de situações de emergência e cuidados de adultos, atende estudantes da área.

A Dra. Viviana Herrera, dentista, diz que a dieta Mapuche era uma dieta muito saudável, baseada principalmente em milho e ervas, boa para os dentes e para prevenir doenças orais, mas que, ao longo do tempo, em contato com a cultura ocidental e adição de açúcar, foi perdendo a qualidade e viu-se surgir novas doenças, tais como a cárie dentária. Como um dos propósitos do hospital é resgatar elementos esquecidos da cultura Mapuche, para a questão dos alimentos resolveram inovar. Se a nutrição é parte de uma boa saúde, quando uma pessoa está doente, nada melhor que um prato de comida sem restrições e saborosa. É claro que, a menos que o paciente precise de um regime especial. Pela mesma razão, o hospital tem uma estufa para cultivar seus próprios vegetais orgânicos, que não estão contaminados com produtos químicos. Ao lado da estufa, também opera um pequeno jardim de ervas medicinais, resgatados da cultura ancestral.

Marcelo Cordova é um parteiro do Hospital, mas como em Makewe todos executam mais de uma função, noutras horas ele é também o fitoterapeuta oficial. Ele começou a estudar as plantas e, até mesmo com a ajuda de alguns naturistas estrangeiros, ele aprendeu a fazer pomadas e xaropes. Por exemplo, ele faz uma pomada cicatrizante com vaselina e uma planta chamada "Sete Veins". Eles dizem que é muito eficaz em feridas e úlceras causadas por varizes. No hospital, estes remédios naturais compartilham o espaço com medicamentos industrializados e fazem parte das receitas.

Cordova diz que cuidar dos doentes nesse hospital é especial. Não só porque falamos a mesma língua, mas porque há um tratamento diferente, onde o povo, em primeiro lugar, tem que falar e é reconhecido em suas crenças e em sua fé. O tratamento compreende a visão Mapuche da doença e o diagnóstico do médico. A complementação dos elementos de ambos os sistemas serve para melhorar a qualidade do atendimento. Isso causa uma sensação agradável aos pacientes, pois se sentem valorizados. E também serve para reumanizar os profissionais e a medicina que, do ponto de vista ocidental, é bastante desumanizada.

Na cultura Mapuche, o conceito de saúde é mais abrangente, atividades médicas tiveram de deixar o estritamente biológico e começar a considerar outras dimensões.

José Quindel, professor do curso "Cosmovisão Mapuche", diz que:

> *Há diferentes tipos de doenças a partir do ponto de vista mapuche. Existem doenças que são espontâneas que* são fáceis de medicar com elementos da natureza, como *ervas, plantas, folhas, ou galhos ou cascas ou raízes, mas há outras doenças que são muito mais complexas onde o medicamento mapuche procura explicação muito além da origem do mal, em vez de a origem da doença, a fonte da dor que a pessoa que está a sofrer no momento.*

José Quidel é professor da *Universidad de la Frontera* e colabora com Hospital Makewe. Como tradutor, participa de um programa semanal de rádio, através do qual resgata a cultura Mapuche, proporcionando espaço para a discussão sobre vários temas além de saúde. Ele também ministra um curso no Hospital de Makewe, onde mostra, para chilenos e estrangeiros, os conceitos de vida e morte, doença e harmonia, com o quais o povo Mapuche viveu durante séculos.

Saúde e doença estão intimamente ligados com as suas relações sociais, crenças religiosas e natureza. "*Há desequilíbrios nos relacionamentos com as pessoas e com os espíritos em que eles acreditam, afetando, também, a mente e partes do corpo*", diz o Dr. Jaime Ibacache. Enquanto isso, o Professor Quidel acrescenta que:

> *Há*, por exemplo, a questão da *trasventún, que é um fenômeno do tipo espiritual em que a pessoa tem um encontro da mente com as forças da natureza, seja porque a própria pessoa transgride um espaço ou porque a pessoa está em desequilíbrio físico ou psíquico e espiritual. Manifestam-se, assim, problemas variados: altas febres, doenças do fígado, dor de cabeça e este problema é sem esperança na medicina ocidental. Deve, o paciente, necessariamente, recorrer à medicina Mapuche consultando um Machi (Xamã), médico de almas e corpos.*

A senhora Berta chegou ao hospital com dor abdominal. Descobriu-se que tinha pedras na vesícula biliar. Ela está aguardando para ser operada em Temuco, mas após a retirara dos cálculos, ela terá que seguir um tratamento com um médico não convencional. Eles estão esperando para o teste "*para ver o que* são *as pedras*" e depois ter de completar o seu tratamento com um Machi.

O Machi, curandeiro tradicional Mapuche faz parte do mundo da saúde estabelecido pelo Hospital Makewe. Para eles, o problema da senhora Berta não está limitado aos cálculos, nem termina com a cirurgia. Eles creem que a sua doença tem outra origem.

Essa mulher viveu de um lado do rio Quepe e se mudou, após se casar, para o outro lado, onde seu marido vivia. Afirma o Dr. Ibacache, do Makewe Hospital: *"seus cálculos são porque ela quebrou uma regra querendo migrar de lugar que ela teve com seu fundo de família, sua história familiar, geracional"*.

Na verdade, o fio condutor das curas realizadas neste hospital é a fé, a crença que o paciente e o profissional da saúde têm em todos os tratamentos, na medicação, nos médicos e nos xamãs.

Dr. Jaime Ibacache tem atitudes médicas não convencionais para o mundo religioso-cultural de uma comunidade nativa. Ele não só respeita as crenças dos Mapuches, mas também dá credibilidade à explicação das origens de certas doenças.

Na cultura Mapuche, o Xamã recebe o poder medicinal de Deus. Através de sonhos, aprende a reconhecer doenças e preparar remédios. Ele age, mas apenas como um intermediário: "*Quando você ora, o Espírito de Deus vem e mostra o que acontece com o paciente, se ele vai viver ou se quer desencarnar*".

A senhora Elena é uma dos Xamãs que exercem atividades no Hospital Makewe, fazendo o trabalho com os pacientes que necessitam desta outra parte do tratamento. Dr. Ibacache observa que "*os Mapuches vão para os hospitais, porque seus corpos estão doentes e têm o hospital como um lugar de peças de reposição, mas para doenças que envolvem a mente e o espírito eles precisam de outro tipo de tera-*

pia. Isso compete plenamente aos terapeutas Mapuches".

Poderia se dizer que, de uma alguma forma, o medicamento Mapuche é mais amplo na compreensão da saúde? Que estiveram séculos à frente na aplicação de novos conceitos que a medicina ocidental hoje está explorando?

Dr. Jaime Ibacache responde dizendo: "*Por exemplo, na Europa agora, aparece fortemente a siconeuroimunología, isto é, como o sistema imunológico responde positivamente ou negativamente a qualquer trauma psíquico, e como isto está associado ao surgimento do câncer e da depressão*".

A vantagem para os pacientes no Makewe é que, neste hospital, as dimensões da doença são reconhecidas. Nesse modelo de saúde, o paciente pode receber atendimento especializado de um oftalmologista, se necessário, ou de um Xamã. Para buscar cura com cirurgia ou com uma machitún (uma combinação de dois medicamentos, duas visões da saúde, duas concepções de vida).

Em suma, é oferecida ali uma variedade de terapias. Aquelas em que as pessoas acreditam e sentem que realmente podem servir.

Farmácias Mapuche em Santiago

A canela, a maqui (*Aristotelia chilensis*), arruda e outras ervas usadas nos rituais sagrados encontram-se em quatro instalações comerciais: duas em Santiago, uma em Temuco e outra em Concepción.

Ao entrar na farmácia Makewelawen, em Santiago, é comum vermos mulheres bem vestidas com roupas Mapuche. Esses locais, que concentram toda a força desta medicina indígena, estão na área de Estação Central.

Em 1999, a Associação para a Saúde Makewe-Pelale sonhava em tornar disponível o uso de ervas medicinais utilizadas pelo povo Mapuche. Foi assim que uma cadeia de Farmácia Herbal passou a trabalhar em estreita colaboração com Xamãs e médicos alopáticos, e concebendo o Hospital Makewe de Temuco.

Ele também tem sido uma fonte de trabalho para o "povo da terra" e aberto para divulgar sua visão de mundo. Na verdade, é um requisito que todos os funcionários sejam de origem Mapuche e falem sua língua, como uma forma de melhorar a essência que dá vida a esta medicina antiga.

A operação diária de cada farmácia é acompanhada por amor, fé, ritual e sentimento, porque todos os dias eles começam sua jornada de trabalho com uma oração Mapuche por ajuda e proteção em suas tarefas.

Base científica

A região de Araucania, terra prodigiosa, é rica em plantas medicinais que os Mapuche têm utilizado desde os tempos antigos para curar doenças. A partir desta sabedoria, nasceu a Farmácia Makewelawen que oferece, atualmente, cinquenta e uma preparações de ervas medicinais orgânicas, que são usadas para tratar uma série de doenças físicas.

No mundo ocidental, isso é conhecido como fitoterapia. As Farmácias Makewelawen têm as três licenças necessárias do Ministério da Saúde: a instalação, operação e laboratório. Isso significa que tudo é regulado pelo serviço de saúde em termos de higiene, de etiquetas, preparações e embalagem. O trabalho é feito em cada laboratório, fim de uma longa cadeia de trabalho que começa em Temuco.

No início, remédios de ervas foram produzidos a partir dos jardins do Hospital Makewe. Mas hoje, Makewelawen tem a sua própria terra e também recolhe ervas selvagens na área. Esta sabedoria da terra, chamou a atenção de uma equipe de pesquisadores dinamarqueses, Jeannette Lauritsen e Lene Jorgensen, que apoiou o médico chileno Alfonso Guzman a realizar uma extensa investigação de vinte e uma espécies nativas. O resultado deste trabalho foi um livro intitulado "Investigação Etnofarmacológico - vinte e uma espécies medicinais nativas utilizadas pelos mapuches no sul do Chile", apoiado pela Faculdade de Química da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, e traduzido para o espanhol graças à contribuição da Fundação para Inovação Agrícola (FIA).

Durante o outono de 2001, as espécies estudadas na região de Araucania foram coletadas. Os resultados científicos demonstraram a eficácia da maior parte destas plantas em algumas doenças, tais como doenças hipertensivas, infecções da pele e do tracto urinário. Além disso, as suas propriedades antioxidantes, antirreumáticas e diuréticas foram testadas. Menção especial para o kintral (visco) agora muito procurado para o tratamento de câncer e tumores.

Cosmovisão Mapuche

Para o Mapuche, a vida como um todo deve estar em harmonia sem qualquer perturbação que cause uma doença.

Os males dividem-se em dois tipos: o winka e o mapuche. Existem três categorias desta última: *re kutran* (causadas pela natureza, condições físicas), *kutran weda* (influências mágicas ou sobrenaturais, males psicológicos) e *kutran wenu* (causada por espíritos).

O Xamã anuncia seu destino através das *pewmas* (sonhos) ou *perimontún* (visão). Para definir a natureza da doença e fazer o seu diagnóstico, utiliza várias formas. O mais comum é através do *pewtuwün willenmeo*, ou seja, pela observação da urina do paciente. Ele também usa o *pewtuwün tukunmeo*, que é observar as roupas da pessoa doente. O Xamã usa seu tambor e, em uma cerimônia chamada *machitún*, entra em transe e descobre a condição, enquanto o *dungumachife* (ajudante do Xamã que emite mensagem durante um transe) traduz as informações dadas pelos espíritos. Em seguida, a escolha do tratamento que é personalizado e abrangente e, quase sempre, é baseado em plantas medicinais silvestres.

Sem dúvida, esta forma de tratamento é difícil de conciliar com a medicina ocidental, onde a doença é vista apenas como um conjunto de sintomas que exige uma visita à farmácia.

De volta à natureza

Além da experiência do trabalho intercultural, existe uma ligação especial entre as pessoas que vêm para as farmácias Mapuche numa mudança para o natural, para o retorno à terra e à simplicidade dos vegetais .

O sucesso da sabedoria Mapuche em Santiago tem sido enorme. Prova disto é a forte procura de cada uma das preparações. Um arsenal fitoterapêutico Mapuche estabeleceu-se em Santiago, não só para atender à demanda do povo Mapuche urbano, mas também para satisfazer àqueles que procuram um complemento à medicina alopática.

Esse é o sonho de todos aqueles que trabalham em farmácias da cadeia Mapuche. Eles esperam que os estudos científicos continuem a validar sua medicina para que ela possa ser uma alternativa autônoma e reconhecida pelo Estado.

Algumas ervas Mapuche e suas indicações

- Chilka: lumbago incômodo, ciática e dores musculares.
- Filel: dor nas articulações, gota ou dores reumáticas.
- Firi (aveia): perda de atenção, concentração.
- Foldo: dor, desconforto e aumento do colesterol hepático.
- Ireire: desconforto de azia, flatulência.
- Kallfüko: várias dores nos rins, ardor ao urinar.
- Kintral (visco): tratamento de miomas, tumores, lipomas, miomas.
- Kulen: tratamento da diabetes tipo II.
- Dor Lenga: inchaço em geral.

ASOCIACION INDIGENA PARA LA SALUD
HOSPITAL MAQUEHUE

- Maiten: doenças da pele, psoríase, acne, eczema, dermatite crônica.
- Pichichenlawen: apetite incontrolável, obesidade.
- Bateria: depressão assintomática, especialmente para adultos e idosos.
- Pirkün: eliminação de gorduras que ajudam melhorar o metabolismo.
- Radal: tosse seca de várias origens, desconforto por inflamação brônquica.
- Reike (salgueiro chileno): sintomas de gripes e estados gripais.
- Trapi (aji): hemorroidas, frieiras e problemas vasculares venosas.
- Trike: constipação.
- Tupã: dificuldade respiratória, asma, falta de ar.
- Winke: eliminação de líquidos, promove a diurese.
- Neyünlawen: doenças virais, resfriados, gripes.

Modelo de Saúde Integral do Hospital Makewe

No Hospital Makewe, são realizadas atividades com uma abordagem holística em todos os programas de saúde que os usuários participam, atendendo, também, pessoas de outros setores da comunidade.

Assim, a população servida pelo hospital está se aproximando de 20.000 pessoas, das quais a maior percentagem (80%) pertence ao povo Mapuche.

Os programas básicos são: Programa Infantil, Programa Adulto, Programa de Mulheres, Programa do Idoso, Programa Dental, Programa de Tuberculose, Programa de Reabilitação de Álcool e Drogas e Programa de Fortalecimento Mapuche para Identidade Cultural.

Em todos estes programas, ocorrem ações com uma abordagem abrangente, que leva em conta o conhecimento em saúde da comunidade e seus especialistas e são complementadas com o conhecimento ocidental.

"Pensar Mapuche" se chama a forma como a comunidade, há anos, tem enfrentado os problemas que têm a ver com a sua qualidade de vida.

Este modelo é aquele que se desenvolve como uma política de saúde para o território e que se destina a melhorar a qualidade dos cuidados de saúde e ajudar a melhorar a qualidade de vida da população do setor, através do reforço da identidade cultural Mapuche.

REFERÊNCIAS

ARCE, Paulina. Farmacias mapuche en Santiago: Salud desde la Araucanía. **Revista Ser Indígena**, 3-09-2005.

IBACACHE BURGOS, Jaime. Modelo de Atención de Salud Integral en el Hospital Makewe. Disponível em: www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp.../Historia-Hospital-Makewe.pdf. Acesso em: 20 fev. 2017.

_____. El difícil pero interesante camino de la articulación del conocimiento: estrategias para la autonomía.

IBACACHE BURGOS, Jaime; CHUREO, Francisco; Mcfall, Sara; QUIDEL LINCOLEO, José. **Promoción de la Medicina y Terapias Indígenas en la Atención Primaria de Salud**: El Caso de los Mapuche de Makewe-Pelale de Chile. Disponível em: new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/38-Esp%20IND16.pdf. Acesso em: 21 fev. 2017.

Farmacia herbolaria mapuche Makewelawen. Disponível em: http://revista.serindigena.cl. Acesso em: 20 fev. 2017.

Programa Diagnóstico de Canal 13. Salvando nuestra Cultura.

INDISPENSAVELMENTE

Homero Franco
Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

As terapias aplicadas aos pacientes das duas casas Nosso Lar trazem, em sua concepção e prática, um aspecto indispensável: estão e precisam estar em sintonia com a filosofia de trabalho do Núcleo Espírita e do CAPC. Trata-se de uma instituição rigorosamente pautada na fé, o que a diferencia de outros centros terapêuticos obedientes a protocolos acadêmicos laicos. Não que algumas técnicas das terapias em Nosso Lar se distanciem ou derroguem princípios acadêmicos, mas indispensavelmente são pautados nos aspectos do Sagrado.

Quando o paciente procura seu encaminhamento terapêutico nas diferentes frentes de tratamento das duas casas de Nosso Lar, não o faz por outros motivos que não sejam os associados às avenidas da fé, pois estes aspectos não podem ser ignorados em nenhuma hipótese. E mais: os profissionais de qualquer terapia coberta por protocolo regulamentar de um Conselho controlador, por uma questão de ética, responderá aos requisitos daquilo que é controlado, um dos quais é a não gratuidade. E todos os serviços de Nosso Lar são indispensavelmente gratuitos.

Como descrever ou conceituar as diversas terapias em curso em Nosso Lar? Com a intervenção do conteúdo do Sagrado, não necessariamente religioso, mas sagrado.

O rigor laico dos currículos acadêmicos coloca no mercado terapeutas laicos para atuarem com pacientes em geral, numa relação de clientela, sobre o que nada temos para acrescentar. É o jogo.

Por outro lado, a opção caritativa das casas Nosso Lar e dos voluntários que nelas optam por oferecer tempo e conhecimento a serviço da minimização do sofrimento de milhares de pessoas, leva esses terapeutas a desenvolverem técnicas que se sobrepõem aos currículos acadêmicos e se transformam em conteúdos merecedores de pesquisa metodológica se não por outro motivo, ao menos, que seja, para contribuir com a pedagogia acadêmica.

Trabalhos científicos em diversos centros acadêmicos nos mais avançados centros do conhecimento humano estão ansiosamente interessados em desvendar o que ocorre no íntimo de um paciente melhor sucedido com o concurso da fé. É isso que anima o trabalho dos terapeutas de Nosso Lar como membros do Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS).

No Núcleo Espírita Nosso Lar, existem muitas terapias a disposição de quem necessita tratamento físico e emocional. O PRIS oferece a possibilidade de participação nos Grupos Terapêuticos aos pacientes em tratamento físico no CAPC.

A GRANDEZA DA CRIAÇÃO

Waldir Francisco de Farias

A ciência anda sempre muito atrás da espiritualidade. Tanto é verdade, que as grandes descobertas, primeiro, são testadas e plasmadas no mundo espiritual. Só então, os grandes gênios encarnados conseguem, num lampejo de inspiração ou mesmo de trabalho duro de décadas, descobrir aquilo que, no mundo astral, já existia há tempos.

O personagem Aulus, de "Nos Domínios da Mediunidade" de André Luiz, por Chico Xavier, e Leon Denis e Miramês no livro "O Despertar da Consciência", por Sebastião Camargo, falam sobre os átomos, partículas subatômicas e consciências elementais. Eles nos dizem que os átomos possuem cheiro, cor e sabor; que os elementais habitam em todos os reinos da natureza, dando cor às flores, elaborando a seiva curativa das plantas e são responsáveis pela polinização das plantas, bem como dos frutos, ou seja, nada existiria se não fossem estes seres que estão ainda muito próximo da criação, é claro que em estágios de evolução diferenciados. Assim as fadas, gnomos, sereias, silfos e salamandras e uma centena de outras criaturas de Deus, estão evoluindo em diversos reinos da natureza.

Segundo nos relata em seu livro "Consciência do Átomo", a Dra. Alice Bailey, os átomos, quando em relações harmoniosas, assumem cores belas e interessantes, ou exalam um perfume agradável como que expressando satisfação. Agrupados em determinadas formas, os átomos constituem animais mais simples e, por fim, se combinam no homem, que representa a inteligência total de todos os átomos.

Ainda na linha dos átomos, pois que a água é constituída de moléculas que, por sua vez, são formadas de átomos, o Dr. Lee H. Lorenzem, usando a tecnologia mais avançada possível, com uma equipe de cientistas na Califórnia, obteve água de altíssima qualidade, usando na cura de muitas doenças, em sua clínica.

O Dr. Massaro Emoto, cientista Japonês, fazendo, de certa forma, uma síntese sobre o átomo e a água, fotografou cristais de água sob variadas condições: suja, limpa, cristalina e submetida a condições de pensamentos bons ou ruins, bem como a palavras e músicas harmoniosas ou pesadas. Ocorreu, desde a formação dos mais belos cristais, até os totalmente deformados ou que não formaram cristal algum. Isto prova, inequivocamente, que os átomos são inteligentes e reagem a estímulos que lhe são direcionados.

Os cientistas que estudam as partículas subatômicas estão quebrando a cabeça há 100 anos, tentando encontrar a partícula básica da matéria e, a cada vez, mais mistérios surgem. A pergunta que não quer calar: "Será este conhecimento não lhes é facultado no atual estágio evolutivo em que nos encontramos?" Ou "Será que ele só estará reservado aos espíritos evoluídos?"

De qualquer forma, não deixam de ser interessantes estas descobertas sobre o átomo, pois assim como o Macrocosmos, o Microcosmos envolve tantos e tantos segredos.

FOCO E DETERMINAÇÃO

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Somos bombardeados diuturnamente com mensagens de toda ordem, por exemplo: 'Faça Isso, Faça Aquilo', ou, 'Isso é Certo, Isso é Errado', ou ainda, 'Tal coisa ou atitude faz mal X Tal coisa ou atitude faz bem'... E aí? O que fazer? Para escolher uma posição qualquer, sem pensar, só para fugir dos bombardeios, ou o pior, por acreditar em qualquer uma ou em todas as informações, pode ser uma atitude muito cara, pode, literalmente, consumir muito dinheiro seu e aí chegar ao arrependimento. Para evitar esse quadro de arrependimento, a primeira coisa a se fazer é pensar. Pensar sobre o que você conhece, sobre o que já estudou, precisa prestar atenção na fonte da informação, ter certeza de quem está passando tal ou tal informação é realmente um conhecedor do assunto ou se é apenas um curioso do assunto, ou o pior ainda, se é apenas uma pessoa que repassa informações sem ao menos se dar ao trabalho de verificar a veracidade da informação e ainda, afirma que está certo.

Depois de pensar, analisar, e antes de decidir algo que vai lhe custar caro, consulte um profissional na área que deseja atingir. Se for relacionado a parte de sua saúde, procure profissionais da saúde. Certifique-se que aquele profissional tem autorização legal para atender e apresentar soluções, todos os profissionais têm que expor em local visível e de fácil leitura a sua certificação profissional, seja o diploma ou outro documento legal; fuja dos curiosos, eles não tem responsabilidade legal para responderem sobre os resultados não atingidos, eles respondem apenas sobre suas atividades ilegais, ou seja, dietas alimentares duvidosas/milagrosas, 'garrafadas', chás duvidosos ou ditos 'milagrosos', podem lhe custar muito caro.

Se a sua necessidade é na área da justiça, siga a mesma orientação, procure um advogado e faça uma consulta, um advogado da área necessitada por você é capaz de lhe informar quais os melhores caminhos, se buscar órgãos públicos de defesa do consumidor, se fóruns, se atendimentos universitários, se institutos de apoio a causa em questão ou se você mesmo pode entrar com a ação. Dessa forma, você paga apenas uma consulta, não terá seu problema resolvido na totalidade com apenas uma consulta, mas ao menos não sairá perdendo tempo e dinheiro com informações a base de 'achismos'; muitos amigos, no afã de ajudar vão dando sugestões e palpites que o levarão a percorrer um longo e cansativo caminho e pode lhe afastar ainda mais da solução.

E se sua necessidade for na área comportamental? Procure um profissional da área, seja um psicólogo, um orientador pedagógico, um psiquiatra, um neurologista, ou um outro profissional credenciado, marque uma consulta e se inteire com o profissional escolhido para saber exatamente qual é o seu problema e quais os caminhos para resolve-los;

Outra sugestão é procurar um posto de saúde perto de sua casa e saber quais são os serviços oferecidos, em seguida marque consulta, mesmo que demore a ser atendido, mas em um dado momento você será chamado e poderá iniciar o tratamento que precisa, seja odontológico, oftalmológico, controle alimentar, acompanhamento de pressão, diabetes, ou outros problemas que só você sabe que tem e que não precisa compartilhar com todos nas redes sociais, mas precisa saber de um profissional a verdadeira extensão do problema e o que fazer para solucionar.

Dessa forma, mantenha o foco e a determinação em procurar profissionais e fuja de riscos; com essas orientações espero ter despertado em você a importância de se buscar profissionais e, quem sabe, estimular você a se tornar um bom profissional em alguma área! Pense nisso! A humanidade se desenvolve em bloco, o bloco todo evolui, e você faz parte do bloco da humanidade, precisa se desenvolver também, precisa contribuir para o seu próprio desenvolvimento e para o desenvolvimento do outro. Seja um bom técnico, um bom cientista, um bom ajudante, um bom auxiliar; procure estudar, ler e, acima de tudo, pensar sobre o que lê e sobre o que escuta. O seu pensamento tem valor, sua palavra tem valor, você pode e precisa se tornar uma pessoa mais tranquila a cada dia, deixe de se levar por essa tempestade de informações que nem você sabe de onde vem. Preserve sua saúde física, mental e financeira. Quanto menos gastar com doenças e problemas, mais terá para gastar com conhecimentos e alegrias!

Viva bem com o dinheiro que você tem, é o que você tem! Não se acanhe em gastá-lo com coisas e serviços que lhe fazem bem, e nem se acanhe em não gastar o que não tem! Esteja feliz!

LIVRO

EM BUSCA DO SENTIDO DA VIDA

Augusto Cury
Editora Planeta do Brasil, 2013

Édis Mafra Lapolli
Terapia do livro

Este livro mostra, por meio de um romance, o que se pode sentir após experimentar perdas e sofrer derrotas. A transformação apresenta-se grande e para o ser humano pode trazer esperanças. Com a leitura deste livro você verá de perto a fascinante vida de um homem que conseguiu superar o desespero e a dor após viver momentos dramáticos da história da humanidade.

Trata da vida de Júlio Verne, um intelectual que vive asfixiado pela rotina da vida, não encontrando um sentido existencial nobre. Nesse momento, ele depara com a lei vital da psiquiatria/psicologia que diz: uma pessoa só é verdadeiramente feliz quando procura irrigar a felicidade dos outros promovendo o bem-estar.

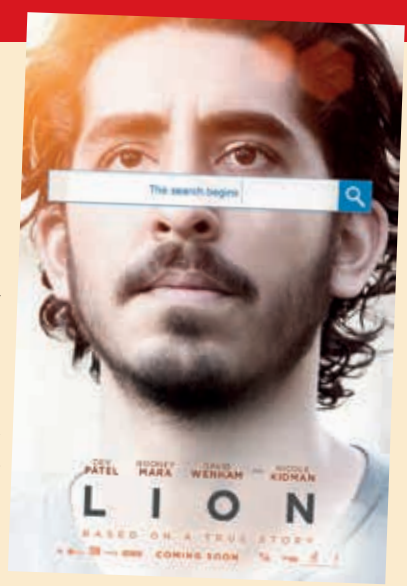
Assim, ele decide participar de um incrível projeto de viajar no tempo, com o objetivo de impedir a segunda guerra mundial.

A leitura deste livro nos leva a ver e sentir que deveríamos cuidar e pesquisar mais sobre nossas emoções. O autor mostra que o ideal seria que a educação nos levasse para a mais pacifista e sólida revolução social formando pensadores e não repetidores de ideias. Isto nos levaria a mudanças profundas, nos transformaria em colecionadores de esperanças e, assim, encontraríamos o sentido existencial da vida.

Vale a pena a leitura e a reflexão.

FILME

LION
uma jornada para casa



Sob a direção de Garth Davis e tendo no elenco Dev Patel, Rooney Mara, Nicole Kidman, David Wenham dentre outros, o filme é baseado no livro autobiográfico *"A Long Way Home"*, escrito pelo empresário australiano-indiano Saroo Brierly. A trama gira em torno dos acontecimentos que se passaram na vida do autor. Partindo do ano de 1986, conhecemos o jovem Saroo (Sunny Pawar/Dev Patel), um garoto indiano que, ao se perder de seu irmão Guddu (Abhishek Bharate), acaba saindo de trem do subúrbio de Ganesh Talai, em Khandwa, e parando em Calcutá, a 1600 km de sua cidade natal. Acolhido em um abrigo após passar dois meses nas ruas, o menino é adotado por Sue (Nicole Kidman) e John Brierly (David Wenham), um casal australiano que cria a criança em seu país. Vivendo confortavelmente, ao atingir a vida adulta, o protagonista entra em conflito com suas origens e resolve ir a busca de sua família biológica que não vê há mais de 20 anos.

CD

ALCEU ELBA GERALDO
O GRANDE ENCONTRO 20 ANOS

Em 2016, voltam a se unir mais uma vez: a paraibana ***Elba Ramalho*** e os pernambucanos, ***Geraldo Azevedo*** e ***Alceu Valença,*** para lançar o projeto, ***O Grande Encontro – 20 anos***.

É notável a capacidade que têm essas vozes e esse repertório para resistir e preservar, década após década, o mesmo vigor original, o dom do primeiro dia.

A quarta edição desse projeto histórico da Música Popular Brasileira, celebra os 20 anos de existência de ***O Grande Encontro***, com esses representantes máximos de toda a força e cultura nordestina.

Mesclando um repertório de clássicos da MPB, música nordestina e sucessos dos três artistas, este projeto é a junção de tudo o que houve de melhor das três edições anteriores. E traz ainda três faixas inéditas para enriquecer ainda mais o repertório e um cenário deslumbrante. Vale a pena.

O PAPAGAIO DE PILCHA

Luciana Bianchin

Ao morrer, um velho fazendeiro que tinha três filhos, dentre eles uma bela menina, deixou uma parte da fazenda para cada um deles. O mais velho ganhou a metade da fazenda com a boiada toda, o do meio ganhou o restante da fazenda com um rebanho de ovelhas, a mais jovem, por ser uma moça, ficou com o humilde casebre dos criados e o velho papagaio já quase sem penas.

Os dois mais velhos ficaram ricos e felizes, já a pobre moça, tão linda, sentada na varanda da humilde casa, começou a derramar lágrimas de tristeza por ter ganhado tão pouca herança. A casa precisaria de uma boa reforma, mas ela não tinha como fazer, por falta de condições. E o papagaio, já quase todo depenado com a idade, tentou acalmá-la, dizendo: - "Minha bela, compre-me um par de bombachas, junto também quero um lenço vermelho, um par de coturnos preto e um belo par de esporas douradas. Iremos sair desta situação! Mostrarei tudo de que sou capaz e verás... serás muito feliz".

A jovem sem dar ouvidos ao velho papagaio pelado, dizia: - "Você deve estar caducando! O que será de mim?" - dizendo assim, desesperada, a pobre moça enxugou suas lágrimas e se levantou, indo até a porteira de onde avistava toda aquela imensidão de terras, e ela sem nada daquilo tudo.

A casa ficava próxima à estrada, na qual andavam, diariamente, belos e ricos fazendeiros, os quais passaram a escutar todos os dias um assovio diferente e um cantarolar gaudério que nunca haviam escutado antes, pois sabiam que ali moravam os criados do falecido fazendeiro, e que agora passava a morar a filha dele, uma bela jovem.

A moça pensou, então, na proposta do papagaio. Foi até a cidade, e gastando o pouco que ainda tinha, deu-lhe tudo o que ele havia pedido.

No dia seguinte, o papagaio se vestiu ligeiramente e saiu à procura de algo melhor para sua rainha - assim ele a chamava. No caminho, o esperto papagaio lembrou-se do lenço que ela havia bordado há anos, pois a jovem adorava bordar, e havia feito aquele lenço para o jovem que um dia a iria cortejar. Logo lhe veio à mente um belo plano que, então, o fez sair às pressas, batendo suas asas quase peladas.

Na velocidade que voava, o vento batia em suas pequenas pernas fazendo um belo barulho de esporas, no azul do céu. Chegando, então, à casa do nobre fazendeiro, do quem a moça gostava, o papagaio levava em seu pequeno bico, o belo lenço de seda branco, bordado com as mais finas linhas douradas, e disse: - "Jovem fazendeiro! Trago-lhe este belo lenço mandado e feito pelas mãos mais delicadas e graciosas da mais bela moça que mora numa linda e imensa fazenda!".

E o jovem pensou: - "Mas quem seria?" A jovem por quem ele se apaixonara morava em um simples casebre. Enquanto isso, bem longe dali, a moça arrumava o humilde casebre, de acordo com suas condições. Casebre este que parecia um pequeno castelo encantado, de tão bem arrumado.

Os dias foram se passando, e o papagaio marcou dia e horário para o jovem fazendeiro ir cortejar a moça. Marcou até mesmo o caminho, deixando nas árvores um pequeno risco feito com suas esporas douradas. Então, logo um toc-toc se escutou na porta, e o papagaio foi voando, com seus enormes coturnos, para avisar sua rainha. – "Corra, corra... que o jovem fazendeiro, para o qual você teria bordado o lenço, está a bater em sua porta!"...

A moça, assustada, sem saber de nada, disse ao papagaio: - "Que confusão você me arrumou agora? Dei a você toda aquela vestimenta, nem paguei ainda, e você disse que iria mudar nossas vidas... E o que fez?". O papagaio parado no ar, então lhe conta o que ele havia feito enquanto se ausentou de casa. - "O que fiz? Cantarolei na praça e consegui o dinheiro todo para pagar minhas vestimentas, e também passei na casa de um belo e rico jovem, de quem minha rainha sempre gostou".

A moça sempre havia gostado do jovem fazendeiro não pelo que ele tinha, mas pela sua honestidade e caráter, mas achava que, por ela ter se tornado pobre, não mais demonstrasse interesse por ele. O papagaio, continuando, concluiu: - "Não nego, ainda falei ao jovem que a senhora minha rainha morava em uma bela fazenda". - "Mas que mentira!... Ele agora vai descobrir que eu moro aqui neste humilde casebre, e não vai me querer mais". – dizendo assim, então a jovem abriu a porta e estava lá, a sua espera, o jovem dono da fazenda visinha que, encantado pela beleza da moça e a sua delicadeza ao fazer as coisas, vinha agradecer o lenço mandado pelo papagaio.

A moça sem entender nada, olhou para o papagaio que já estava com as bombachas frouxas e as esporas sem brilho algum, lhe deu um sorriso e contou ao jovem toda a verdade sobre como havia recebido aquele simples casebre e o papagaio de herança. - "Quanto ao lenço, este eu não mandei o papagaio entregar!"... – sendo interrompida, a moça viu o jovem entrando e convidando-a para um jantar.

A partir daí, tudo mudou na vida da simples e bela jovem que mais tarde, procurada pelos irmãos, estes sem mais riqueza alguma, entregou a eles o simples casebre, menos o velho papagaio pelado.

Releitura do conto **O Gato de Botas**.

FACILIDADES E DIFICULDADES DE UMA GESTÃO ESPIRITUALIZADA

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Para que tenhamos uma gestão espiritualizada em uma organização, é necessário que seus gestores sejam espiritualizados.

A espiritualidade em uma organização não deve ser somente um código de conduta a ser seguido e sim ser uma gestão por princípios, ou seja, uma gestão que incentive o autoconhecimento e a transformação interna e, dessa forma, uma gestão que auxilie o desenvolvimento dos seres humanos, tornando-os cada vez mais integrais e com maior nível de probidade. Este tipo de gestão promove mudanças comportamentais nos colaboradores, desenvolvendo talentos e habilidades que os diferenciam no desempenho e resultam em lucros para a organização, além de ganhos intangíveis e imensuráveis como confiança, respeito e conquista de relacionamentos muito mais saudáveis e com muito mais harmonia.

Com tudo isto, promovendo uma mudança na mentalidade de escassez para a de abundância, que se oriente pelo trabalho em equipe e acredite que toda pessoa é dotada de potencial e capacidade, proporcionando a formação de verdadeiros líderes. Líderes estes, conquistados pelo exemplo e não por um agente multiplicador de um novo modelo de gestão. A liderança será um reflexo da conduta da própria organização, mantendo o entusiasmo verdadeiro dos seus integrantes e, cada vez mais, fortalecendo a identidade da organização. Para assegurar a coerência entre a sua identidade e a sua prática, torna-se necessário cultivar seus princípios e, assim, partindo rumo à sobrevivência, ao crescimento e à perpetuidade do sucesso.

Jamais podemos nos esquecer de que as organizações sofrem mudanças, única e exclusivamente, porque as pessoas se transformam. Então, para que ocorram mudanças nas organizações, é necessário investir no desenvolvimento de suas lideranças ampliando a consciência, para que tenham a compreensão de si mesmos em sua missão de vida, revisão de suas crenças e modelos mentais e não esquecendo de sua contribuição para o bem da sociedade.

Em um mundo em que predomina um ambiente extremamente competitivo, materialista, consumista e individualista, as maiores dificuldades residem em mudar o modelo mental para que ocorra o entendimento da interdependência de todos e de todas as coisas, levando a comportamentos mais solidários, cooperativos, íntegros e éticos em todos os relacionamentos.

Um possível caminho facilitador do processo é a constatação que todos os seres humanos anseiam por felicidade, por uma vida equilibrada e harmônica. O nosso modelo de mundo não tem proporcionado isso, muito ao contrário, tem levado ao desequilíbrio entre a dimensão pessoal e profissional, causando estresse e gerando inúmeros problemas tanto para os indivíduos como para a organização.

Por tratar-se de um campo de conhecimento relativamente novo, os estudos sobre espiritualidade nas organizações, se encontram em estágio bastante inicial e apresentando imaturidade. Ainda não se chegou a um consenso conceitual. Existe uma grande variedade de perspectivas e abordagens, com algumas divergências e, também, algumas investigações empíricas, embora estes números venham crescendo nos últimos anos (SILVA; QUELHAS; BONFIM JÚNIOR, 2012).

Grande parte dos autores busca como justificativa, para investigação da espiritualidade no trabalho, o aumento de performance organizacional. A pesquisa parece evoluir em busca de convergência e integração. Autores como Karakas (2010) buscam a convergência conceitual para espiritualidade no trabalho. Já Pawar (2008) sugere a integração da dimensão espiritual à área de comportamento organizacional, através dos estudos relativos à espiritualidade no trabalho.

REFERÊNCIAS

KARAKAS, F.. Spirituality and performance in organizations: a literature review. **Journal of Business Ethics,** nov. 2010.

PAWAR, B. S.. Two approaches to workplace spirituality facilitation: A comparison and implications. **Leadership and Organization Development Journal,** v. 29, n. 6, p. 544-567, 2008.

SILVA, S. P de C.; QUELHAS, O. L. G.; BONFIM JÚNIOR, E. D.. A DIMENSÃO espiritual no trabalho: contribuições, oportunidades e desafios para a gestão de pessoas e de negócios. VIII CONGRESSO NACIONAL DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO. **Anais do ...** Rio de Janeiro, 8 a 9 de junho de 2012, p. 1-20.

O AMOR E O PORVIR

Elizângela Rodrigues Mota
Psicóloga, CRP -12/14549

Já é senso comum dizer: "O ano no Brasil só começa após o carnaval", entenda-se esse início de ano como algo relacionado ao funcionamento do país. Será mesmo? Será que tudo só começa a funcionar após as festas de carnaval? Isso parece bobo, mas se for pensado mais a fundo, é intrigante. Se formos pensar em termos de férias e descanso, bom, isso também faz parte de nossas vidas e de nossos planejamentos, não?

O que muda realmente após o carnaval em nossas vidas, na prática? Indo mais além, o que muda de verdade em nossas vidas após o Ano Novo? Realmente existe este reinício de vida todos os anos ou temos um contínuo de vida e uma ilusão de que a cada ano algo surpreendentemente diferente irá nos acontecer?

Se, em todos os anos nos utilizamos desse subterfúgio de reinício, com mil planos e listas para o próximo ano, que dificilmente serão cumpridas, para aguentarmos a rotina de nossas vidas, não é de se admirar que sempre protelarmos nossa "FELICIDADADE" para quando nos formarmos, para quando tivermos uma casa, para quando nos casarmos, para quando tivermos filhos, para quando estes se formarem... e, por aí vai... Parece bem mais interessante correr atrás da "FELICIDADE" do que vivenciá-la nas pequenas coisas do dia a dia, na rotina.

Assim, fugindo, com a ajuda de calendários e planejamentos perfeitamente elaborados, conseguimos nos afastar de nós mesmos, de nosso íntimo, de nossa autenticidade. Acabamos por nos sabotar e viver uma vida de porvir, esquecendo o aqui e agora, onde realmente a vida acontece. Esperamos para viver o amor e a felicidade no futuro.

Acreditamos que só quando o que estamos planejando acontecer é que seremos felizes e, se só no porvir seremos felizes, estamos nos permitindo amar hoje? Amar ao outro e a nós mesmos? Ou será que só nos amaremos quando nos realizarmos profissionalmente, ou quando encontrarmos nosso grande amor. Amor! Amor? O que é o amor?

De acordo com Joana de Angelis (2004), o amor não mente, porque a sua é a estrutura da autenticidade, sempre aberto e claro, possuidor de quase infinita capacidade de paciência e de compreensão. É graças ao amor que os relacionamentos atingem a sua plenitude, porque o egoísmo cede lugar ao altruísmo e o entendimento de respeito como de confiança alicerça mais os sentimentos que se harmonizam, produzindo bem estar em quem doa tanto quanto em quem recebe.

Quando falo em amor, penso num amor bem amplo, não apenas em amor romântico ou fraternal, mas em amor por si mesmo, pela natureza, amor a Deus, amor à vida. Segundo Joana de Angelis (2013), os sentimentos são conquistas nobres do processo de evolução do ser. O amor é o alicerce mais vigoroso para a construção de uma personalidade sadia, por ser gerador de um comportamento equilibrado. O amor é o grande bem a conquistar, em cujo empenho todos devemos aplicar os mais valiosos recursos e esforços.

Será que se pensarmos em amor a partir de definições o estaremos jogando para o futuro também? Será que passará a ser algo planejado, almejado, inatingível e distante? Com calendário e tudo! Peraí! Amor não é algo simples, que se sente desde pequeno, desde que nos conhecemos por gente, ora mais pela mãe, ora mais pelo pai, pelo cachorrinho, pelo ursinho de pelúcia...

- Não, não, isso é simples demais!!!

- Sim, sim, isso é amor. Sentimento inexplicável, sentimento que nos aproxima do outro, que nos aproxima de Deus.

Sendo assim, de acordo com Joana de Angelis (2014), felicidade, é o sentimento agradável que resulta das emoções saudáveis, aquelas que acalmam e enriquecem de júbilo, eliminando as sensações perturbadoras. Pode-se, desse modo, experimentar a felicidade, mesmo em estados orgânicos deteriorados, em face da compreensão da ocorrência e da sua aceitação, que é uma espécie de entendimento pela razão. Ela pode ser adquirida e preservada.

Dessa forma, irmãos, fica o convite, para vivenciarmos o amor e a felicidade hoje, amanhã e depois. Não apenas no futuro, no Ano Novo ou após o carnaval, quando realmente o ano começa em nosso país, segundo a tradição.

REFERÊNCIAS

FRANCO, Divaldo (pelo Espírito Joana de Angelis). **Encontro com a paz e a saúde.** Salvador: LEAL, 2014.

_____. **Autodescobrimento:** uma busca interior. Salvador: LEAL, 2013.

_____. **Jesus e o evangelho:** a luz da psicologia profunda. Salvador: LEAL, 2004.

CONTAGEM PROGRESSIVA Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

A prática de contar os dias que faltam para um acontecimento importante deriva da própria ansiedade e da expectativa que se cria em torno do fato. Poderá ser uma expectativa alegre, feliz ou triste, preocupante, conforme a natureza do acontecimento esperado. A contagem regressiva será um tempo diferentemente vivido, promovendo reações maiores e mais profundas, dependendo do significado do que está para acontecer e da estrutura de cada um para lidar com as emoções. E também guarda relações com os valores e com a época vivida.

O período que antecedia o Natal, para as crianças, e especialmente das famílias das comunidades do interior de cinco ou mais décadas atrás, eram dias maravilhosos! Que clima se respirava! Quanta luz havia! E não era o aumento de luz decorrente na nova estação climática, somente, era outra luz! E também os sons se tornavam diferentes dos ouvidos durante o ano. Tudo tinha mais sonoridade, com as cigarras dando a nota, para que déssemos o tom... Até a grande noite – a noite de Natal. Não apenas se contavam os dias, mas, se vivia a contagem.

Outro exemplo, os dias contados até que chegasse aquele esperado, para a ida a escola pela primeira vez. Um misto de vontade e curiosidade. A pasta de couro nova, pronta, com o material dentro esperando, e os dias não passavam.

Depois, no período escolar, aqueles dias de pânico que antecediam as provas e os exames finais. Deus do céu! Que dias, que pavor, que provas! Contavam-se os dias, tenebrosos, mas especialmente as noites, longas, com latidos de cães anunciando a tragédia... nas madrugadas intermináveis. Mas, a par do desgaste trazido, esta tensão gerava outra contagem regressiva para o evento a seguir, mais aguardado: as férias com suas delícias e distância dos livros e cadernos, que nos causaram tantas preocupações durante o ano.

Mas tudo, na vida, é somente uma questão de tempo. E outros livros, mais pesados e recheados de enigmas nos aguardavam a cada retorno das férias, dia que se evitava pensar e muito menos, de se contar quantos faltavam. E, para selar esse período escolar pleno de expectativas e de ansiedades, apenas mais uma contagem regressiva: a dos dias para o início do vestibular. É para perder, ou para raspar os cabelos!

Não é diferente o tempo da faculdade. Foram tantas as emoções! Quantas contagens regressivas se fizeram ao longo daqueles anos. Sofridas, doloridas mesmo, algumas definitivas e estratégicas, por se estar lidando com decisões que definiriam rumos e determinariam a direção do futuro. É o tempo da contagem regressiva para o dia da grande conquista: o diploma universitário, o dia da formatura.

E, ao longo da vida, vamos repetindo contagens regressivas, nos seus tantos eventos. Contamos os dias para o anúncio do resultado do concurso; para a posse no serviço; para o conhecimento da aceitação de projetos e anúncio de programas; para a divulgação da lista de promoções; para as férias após cada ciclo de atividade exaustiva.

E os dias, e depois as horas, que antecedem o casamento! Não se anda, flutua-se! Perde-se a contagem de tudo o mais. E o que dizer da expectativa do nascimento de um filho, por exemplo, que clima de arrebatamento se vive! Chega-se a duvidar do que está para acontecer. É verdade, mesmo? Ou estou vivendo um sonho? Pura ansiedade e conjecturas, imaginando-se como será, como nos sentiremos, o que mudará. E com muita razão, porque muda tudo, o grau de importância das coisas passa a ser outro, a escala de valores se altera definitivamente e, por consequência, a vida toma outro sentido. Que bênçãos são os filhos!

Existem alguns acontecimentos que marcam diferentemente as suas contagens regressivas, pela situação até dramática, muitas vezes de que estão revestidos: o conhecimento do resultado do exame; a natureza do diagnóstico; a data da cirurgia; o dia da audiência.

Mas também se contam os dias que faltam para a volta para casa; o reencontro com a família; a assinatura do acordo; a entrega das chaves; o recebimento da escritura; a formatura de um filho; a festa de seu casamento; a aposentadoria; o nascimento de um neto. Tudo a seu tempo. O tempo, que nunca regride. Enquanto nós contamos os dias que faltam para cada evento, a grande jornada segue, em contagem sempre progressiva, até a nossa meta final – em direção a Deus.

FALANDO SOBRE O PERDÃO

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Desde a mais tenra idade, ouvimos falar de perdão, ocasiões em que somos doutrinados a fazer uso do mesmo, se, por ventura, tenhamos sido ofendidos.

Crescemos ouvindo a importância do perdão no convívio social e religioso e passamos aos nossos filhos idênticas recomendações. A mensagem cristã não economiza palavras para falar sobre o perdão e da sua importância em nossas vidas, de tal forma que se transformou numa crença religiosa, num dogma, contudo, sem a verdadeira prática da caridade.

Definindo o que seja perdão, podemos dizer que é um processo mental ou espiritual capaz de diluir o sentimento de ressentimento ou raiva contra outra pessoa, face uma ofensa recebida, fazendo cessar o desejo de castigo ou vingança.

Observamos que o ato de perdoar nem sempre vem acompanhado da compaixão sincera, tendo se tornado uma obrigação que passa a ser exibida por quem "aparentemente" perdoa. Nesses casos, a essência da mensagem de Jesus sobre o ato de perdoar passa despercebida e, na grande maioria, o perdão concedido não possui o exercício do amor e nem da compaixão. Cada vez que pronunciamos a prece que Jesus nos ensinou, pedimos perdão por nossas falhas, afirmando que perdoaremos do mesmo modo nossos ofensores. Será que concedemos o perdão da mesma forma que queremos ser perdoados? Queremos receber o perdão de outrem de forma plena, onde o coração tenha participado, cheio da compaixão. Mas, quando é chegada a hora em que devemos perdoar, muitas vezes, só exercemos o perdão por palavras, enquanto que nosso coração mantém o rancor. Perdoamos condicionalmente, fazendo exigências, ou exibindo ao mundo nossa generosidade para nos enaltecer ou alimentar nossa vaidade.

Só aquele que aprendeu a amar sabe perdoar. O perdão genuíno, incondicional, generoso que se processa em nosso interior é o perdão pregado pelo Mestre Jesus. O perdão sincero, que esquece totalmente o ato ou atitude do perdoado e suas ofensas, brota do coração e preserva o amor próprio do ofensor, evitando sua humilhação.

Há aqueles que entendem que o perdão traduz fraqueza, vez que não atingiram a compreensão de que aquele que perdoa possui uma força interior imensa. O ato de perdoar com o coração é concedido sem qualquer expectativa de compensação, podendo, inclusive, ocorrer sem que o perdoado tome conhecimento. Muitas vezes, o perdão é concedido a uma pessoa que não pertence mais à este mundo ou que mora em lugar longínquo e que nunca mais terá contato com aquele que lhe concede o perdão.

Enquanto não perdoamos, continuamos alugando nosso sagrado interior aos inquilinos do ódio, da raiva, da culpa e da mágoa. Nossa casa interior encontra-se maculada por esses venenos que impedem o florescer do verdadeiro amor.

Quem odeia não sabe vislumbrar o ponto de vista alheio. Se nos situarmos no ponto de vista alheio, aprenderemos a perdoar e, consequentemente, a amar. Porém, se não somos capazes de perdoar, não sabemos amar.

A religião, de modo geral, prega o perdão. Passamos, muitas vezes, a exercer o perdão de forma automática. Perdão automático não é perdão, pois, o ressentimento continua inquilino do coração, sufocado, reprimido. É o famoso "eu" orgulhoso e obstinado. Enquanto o "eu" não for eliminado através da compreensão, não se torna possível perdoar de verdade.

Perdoar na verdadeira acepção da palavra, nos moldes ditados pelo Mestre Jesus, implica em fazer o despejo do inquilino, eliminar o "eu" do ressentimento, da raiva, do desejo de revanchismo que habita nosso interior.

Abrindo espaço em nosso interior, deixamos de perder nossas energias gastas ao alimentar as feridas do passado. Mais do que uma regra religiosa, o perdão é uma atitude inteligente que nos liberta, que abre a porta e as janelas da alma, permitindo-nos viver bem, com caminhos livres, abertos para a felicidade.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

O AMOR

Carta de Einstein à sua filha Lieserl

Quando propus a teoria da relatividade, muito poucos me entenderam e o que vou agora revelar a você, para que transmita à humanidade, também chocará o mundo, com sua incompreensão e preconceitos.

Peço ainda que aguarde todo o tempo necessário anos, décadas, até que a sociedade tenha avançado o suficiente para aceitar o que explicarei em seguida para você.

Há uma força extremamente poderosa para a qual a ciência até agora não encontrou uma explicação formal. É uma força que inclui e governa todas as outras, existindo por trás de qualquer fenômeno que opere no universo e que ainda não foi identificada por nós.

Esta força universal é o AMOR.

Quando os cientistas estavam procurando uma teoria unificada do Universo esqueceram a mais invisível e poderosa de todas as forças.

O Amor é Luz, dado que ilumina aquele que dá e o que recebe.

O Amor é gravidade, porque faz com que as pessoas se sintam atraídas umas pelas outras.

O Amor é potência, pois multiplica (potencia) o melhor que temos, permitindo assim que a humanidade não se extinga em seu egoísmo cego.

O Amor revela e desvela.

Por amor, vivemos e morremos.

O Amor é Deus e Deus é Amor.

Esta força tudo explica e dá SENTIDO à vida. Esta é a variável que temos ignorado por muito tempo, talvez porque o amor provoca medo, sendo o único poder no universo que o homem ainda não aprendeu a dirigir a seu favor.

Para dar visibilidade ao amor, eu fiz uma substituição simples na minha equação mais famosa. Se em vez de $E = mc^2$, aceitarmos que a energia para curar o mundo pode ser obtida através do amor multiplicado pela velocidade da luz ao quadrado (energia de cura = amor x velocidade da luz ^{2}), chegaremos à conclusão de que o amor é a força mais poderosa que existe, porque não tem limites.

Após o fracasso da humanidade no uso e controle das outras forças do universo, que se voltaram contra nós, é urgente que nos alimentemos de outro tipo de energia. Se queremos que a nossa espécie sobreviva, se quisermos encontrar sentido na vida, se queremos salvar o mundo e todos os seres sensíveis que nele habitam, o amor é a única e a resposta última.

Talvez ainda não estejamos preparados para fabricar uma bomba de amor, uma criação suficientemente poderosa para destruir todo o ódio, egoísmo e ganância que assolam o planeta. No entanto, cada indivíduo carrega dentro de si um pequeno, mas poderoso gerador de amor, cuja energia aguarda para ser libertada.

Quando aprendemos a dar e receber esta energia universal, Lieserl querida, provaremos que o amor tudo vence, tudo transcende e tudo pode, porque o amor é a quintessência da vida.

Lamento profundamente não ter sido capaz de expressar mais cedo o que vai dentro do meu coração, que toda a minha vida tem batido silenciosamente por você. Talvez seja tarde demais para pedir desculpa, mas como o tempo é relativo, preciso dizer que te amo e que graças a você, obtive a última resposta.

Seu pai,
Albert Einstein

PRECISANDO DE DINHEIRO?

O Koerich empresta pra você.
É dinheiro na hora e sem burocracia.

EMPRÉSTIMO PESSOAL KOERICH
É SEM TARIFA E COM A MELHOR TAXA DE JUROS DO MERCADO.

- Você tem até 90 dias para começar a pagar.
- Você paga no carnê com a parcelinha que cabe no seu bolso.
- O Dinheiro é liberado na hora.

É dinheiro rápido e fácil para você colocar suas contas em dia.

EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH
Gente Nossa

Fale com o vendedor
ou ligue 0800 148 8000

Koerich é correspondente da Kredilig S/A. Crédito sujeito a aprovação.