

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

MAIO 2017 - ANO 7 - Nº 55

FRONTEIRAS DA SEGURANÇA

FOTO ARQUIVO DO INFORMATIVO NOSSO LAR



Os limites que devem configurar a conduta dos que se dispõem a auxiliar nos trabalhos de atendimento às pessoas que adentram ao Núcleo Espírita Nosso Lar são as fronteiras da COERÊNCIA, da CORAGEM, da PERSISTÊNCIA, da VERDADE, da FIDELIDADE, do RESPEITO, e da SINCERIDADE. Sua importância se relaciona à capacidade de agregação de seus integrantes, unindo singularidades em torno do objetivo do bem comum.

Páginas 8 e 9

Colunas

● COMANDE A SUA VIDA

Adilson Maestri

Página 7

● FAÇA TUDO PARA SER FELIZ (III)

Homero Franco

Página 7

● ECONOMIA = GEOGRAFIA + HISTÓRIA + VOCÊ

Valéria Melo Ribeiro

Página 11

● EMPREENDEDORISMO NA TERCEIRA IDADE

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● UMA PARÁBOLA PARA OS DIAS ATUAIS Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Página 15

MENOPAUSA E ALIMENTAÇÃO

Saber o que se deve comer na menopausa é muito importante, pois a alimentação ajuda a diminuir os sintomas, como ondas de calor, ansiedade e nervosismo, ou insônia, melhorando o bem-estar da mulher, informa a Dra. Eunice Quiumento Velloso.

Página 3



PLURALISMO PROFISSIONAL



César Panisson afirma que a qualificação profissional é cada vez mais valorizada, tornando-se um importante ativo para as organizações, tanto empresariais como também para organizações sem fins lucrativos, que têm em sua missão o desafio de promover impacto social positivo e significativo através da inovação.

Página 4

A bordamos nessa edição o tema da segurança mediúnica.

O fenômeno mediúnico, para expressar-se com segurança, exige toda a complexidade do mecanismo psíquico do homem que a ele se entrega, assim como da perfeita identificação vibratória do seu comunicante.

Quando se trata de entidade portadora de elevadas vibrações mais sutis que as habituais do médium, este, pelas ações nobres a que se entrega, pela oração e concentração em que se fixa, libera-se das cargas mais grosseiras e sutíliza a própria irradiação, enquanto o benfeitor, igualmente concentrado, condensa, pela ação da vontade e do pensamento, as suas energias até o ponto de sintonia, proporcionando o fenômeno de qualidade ideal.

Para que os trabalhos desenvolvidos num centro espírita possam se desenvolver com tranquilidade, dando aos médiuns as condições ideais para se entregarem à doação e participação consciente, é necessária a criação de um ambiente propício e seguro.

Essa segurança mediúnica é resultado da atuação de espíritos benfeitores em sintonia com a contrapartida dos próprios médiuns em atividade, condição marcada por uma sensação de paz e tranquilidade, livre de danos ou riscos.

Na página 15 nosso Mentor nos conclama a conduzirmos nossas vidas com simplicidade, nos lembrando do ensinamento do Mestre Jesus quando nos aponta o comportamento natural e autêntico das crianças.

Boa leitura!



ESCONDE-ESCONDE

Bianca Velloso

Sabe onde a felicidade se esconde?
Descobri dia desses, por acaso,
desatenta, descabelada, desprovida de expectativas:
Ela se esconde sob o véu das dificuldades...
O amor ensina que as diferenças
são possibilidades de olhar o mundo
através de outras lentes
pintar a vida com outras cores
O diferente pode ser bom, pode fazer bem
Quando se experimenta o novo
com a alma despida de preconceitos
A felicidade nos toma nos braços
e nos leva a bailar entre as estrelas

Oração de São Francisco de Assis

São Francisco de Assis

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.
Onde houver ódio, que eu leve o amor;
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;
Onde houver discórdia, que eu leve a união;
Onde houver dúvida, que eu leve a fé;
Onde houver erro, que eu leve a verdade;
Onde houver desespero, que eu leve a esperança;
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;

Onde houver trevas, que eu leve a luz.
Ó Mestre, Fazei que eu procure mais
Consolar, que ser consolado;
compreender, que ser compreendido;
amar, que ser amado.
Pois é dando que se recebe,
é perdoando que se é perdoado,
e é morrendo que se vive para a vida eterna.

expediente

Direção Geral
José Álvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandes Editora
jucliadzfernandes@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/>



**Núcleo Espírita
Nosso Lar
rádio
Web**

www.nenossolar.com.br

MENOPAUSA E ALIMENTAÇÃO

Eunice Quiumento Velloso

Ginecologista e Obstetra - CRM 3602

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

IMAGEM DA WEB

O diagnóstico da menopausa só é feito após o período de 12 meses sem menstruação.

Nessa fase, a mulher deixa de produzir um óvulo mensal, não tem mais sangramento e não é mais capaz de gerar um bebê. A idade da menopausa varia de uma mulher para outra. Em média, ela ocorre perto dos 50 anos, mas há mulheres que iniciam a menopausa antes dos 40 e há quem passe por ela depois dos 52, dependendo da genética e do estilo de vida da mulher.

O período que antecede a última menstruação é chamado de climatério e é quando aparecem os sintomas desagradáveis devido à diminuição da produção hormonal e mudança do metabolismo. Estes sintomas podem perdurar ainda por alguns anos após a cessação da menstruação.

É uma fase normal da vida e do ciclo biológico da mulher e, por isso, ela não deve ser encarada como uma vergonha. Na maioria das vezes, não é preciso fazer nenhum tratamento, exceto quando há sintomas que prejudiquem a qualidade de vida. Esses sintomas, no entanto, não são iguais para todas as mulheres e nem ocorrem todos ao mesmo tempo. Enquanto algumas não apresentam qualquer alteração, outras apresentam sintomas muito intensos e difíceis de ignorar.

Esses sintomas são:

- ondas de calor, suor noturno, insônia, tonturas e zumbidos;
- irritabilidade, ansiedade, depressão;
- gordura localizada, dificuldade de perder peso, flatulência, desconforto abdominal, compulsão por doces;
- dor nos seios, problemas gengivais;
- alterações da pele (perda de 30% de colágeno nos primeiros cinco anos e perda de 2% ao ano, a partir do sexto ano), flacidez, perda de massa muscular, alteração nas unhas, cabelos quebradiços;
- secura vaginal, diminuição da libido.

Saber o que se deve comer na menopausa é muito importante, pois a alimentação ajuda a diminuir os sintomas, como ondas de calor, ansiedade e nervosismo ou insônia, melhorando o bem-estar da mulher.

A alimentação saudável na menopausa deve incluir alimentos como:

- **Alimentos ricos em fitoestrogênios**, como a soja e alimentos à base de soja, inhame, lentilha, grão de bico, amendoim, rebentos de alfafa de feijão e de soja, sementes de linhaça, farelo de centeio, trigo integral, cevada, sementes de sésamo e semente de abóbora;
- **Legumes, hortaliças e frutas frescas**, especialmente as cítricas;



- **Alimentos ricos em vitamina A**, que são os de cor de laranja;
- **Folhas verde-escuro**, como brócolis e espinafre;
- **Alimentos ricos em ômega 3**, como peixe, sementes de chia e frutos secos;
- **Alimentos ricos em cálcio**: sementes de sésamo, nabo;
- **Ovos** (dois a três por semana);
- **Cereais**: arroz, batata, massa integral;
- **Azeite**.

A dieta na menopausa deve conter alimentos menos calóricos e alimentos ricos em cálcio para fortalecer os ossos e boas fontes de proteínas para manutenção dos músculos. Por isso, recomenda-se que a mulher dê preferência a estes alimentos e escolha um deles para comer em cada refeição. Por exemplo:

- **Café da manhã**: 1 copo de suco de laranja e 1 pão regado com azeite;
- **Almoço**: 1 ovo cozido, 1 inhame cozido e legumes e vegetais de cor verde escuro e cor de laranja;
- **Lanche**: 1 copo de iogurte de soja com sementes de chia;
- **Jantar**: 1 bife grelhado, salada fresca e arroz integral.

Veja mais dicas:

Sintoma: dificuldade em perder peso. **Falta**: ácidos graxos essenciais e vitaminas. **Onde encontrar**: semente de linhaça, cenoura, salmão.

Sintoma: retenção de líquidos. **Falta**: K, Na e fósforo. **Onde encontrar**: água de coco, azeitona, pêssego, ameixa, figo, amêndoas, nozes, acelga, coentro.

Sintoma: compulsão por doces. **Falta**: cromo. **Onde encontrar**: cereais integrais, nozes, centeio, banana, espinafre, cenoura.

Sintoma: câimbras e dor de cabeça. **Falta**: K e magnésio. **Onde encontrar**: banana, cevada, milho, manga, pêssego, acerola, laranja e água

Sintoma: perda de memória. **Falta**: acetilcolina. **Onde encontrar**: lecitina de soja, gema de ovo.

Sintoma: aumento do colesterol e triglicerídeos. **Falta**: ômega 3 e 6. **Onde encontrar**: sardinha, salmão, abacate, azeite de oliva.

Sintoma: flatulência. **Falta**: lactobacilos vivos. **Onde encontrar**: coalhada, iogurte, Yakult.

Sintoma: aumento de peso por hipotireoidismo. **Falta**: iodo. **Onde encontrar**: algas marinhas, cenoura, óleo, pêra, abacaxi, peixes de água salgada, sal marinho.

Sintoma: cabelos quebradiços e unhas fracas. **Falta**: colágeno. **Onde encontrar**: peixes, ovos, carne magra, gelatina.

Sintoma: fraqueza, indisposição, mau humor. **Falta**: vitaminas A, C, E e ferro. **Onde encontrar**: verduras, frutas, carnes magras.

Boa menopausa para todas nós!



Espaço reservado para você



PLURALISMO PROFISSIONAL

César Panisson

Estamos vivendo a chamada Era do Conhecimento em que o principal ativo de valor das organizações é a sua capacidade de criar, inovar e empreender. Apesar do grande esforço da ciência moderna em criar máquinas e dispositivos com tecnologia de “inteligência artificial”, sabe-se que essa capacidade criativa é um atributo exclusivamente relacionado às pessoas que fazem parte das organizações.

Reconhecendo que as pessoas são o diferencial competitivo no composto criativo e inovador das organizações e diante da necessidade que as empresas possuem de estar constantemente inovando para diferenciar-se no mercado, a qualificação profissional está cada vez mais valorizada tornando-se um importante ativo para as organizações, tanto empresariais como também para organizações sem fins lucrativos, que têm em sua missão o desafio de promover impacto social positivo e significativo através da inovação.

Além disso, busca-se também a diversificação dos conhecimentos de diferentes áreas para atuarem de forma colaborativa. Pensando nisso, empresas de engenharia contratam designers para desenvolver produtos em conjunto com seus engenheiros; empresas de software contratam psicólogos para compreender o comportamento dos seus usuários; empresas de marketing contratam sociólogos e antropólogos para compreender a cultura local onde se pretende expandir os negócios.

Nesse sentido, o pluralismo profissional tem se tornado uma das principais características das organizações que buscam inovar em seus processos e soluções, contribuindo, assim, para a diversidade de ideias em seus projetos. Por

compreender a relevância dos resultados baseados em pesquisa e desenvolvimento, a maioria do quadro de colaboradores das organizações inovadoras é altamente qualificado, sendo que a elevada densidade tecnológica faz com que estas organizações tornem-se um espaço propício para atuação de profissionais da área científica como mestres e doutores interessados em desenvolver pesquisas e soluções dentro de suas especialidades.

Em uma pesquisa recente, realizada em Empresas de Base Tecnológica de Florianópolis, demonstrou-se que o pluralismo profissional possui forte relação com a capacidade tecnológica dessas organizações que mantém equipes altamente qualificadas de Pesquisa e Desenvolvimento interna com profissionais mestres e doutores nas áreas de engenharia, administração, tecnologia computacional e microeletrônica, tornando-as um ambiente propício para o desenvolvimento de inovações tanto no âmbito tecnológico dos produtos e serviços oferecidos, como também inovações no âmbito organizacional e operacional.

Em entrevista com os gestores das empresas, ao serem questionados a respeito do nível de qualificação dos profissionais que buscam para a empresa, todos mencionam a necessidade fundamental do fator humano altamente qualificado como diferencial para manterem-se inovando e sobreviver no mercado complexo que vivemos na atualidade. Observou-se no quadro das empresas profissionais com nível de mestrado em diferentes setores além do próprio setor de P&D, como também na controladoria, setor que envolve a gestão da empresa, e na engenharia, ligada à operação. Isso demonstra que a inovação é fator significativo para o mo-

delo de negócio dessas organizações, englobando essas três dimensões: técnico-científico, gestão e operação.

Inclusive nas ‘Startups’, termo utilizado para as empresas que estão na fase de modelagem e estruturação do negócio e, conseqüentemente, buscam manter a estrutura mais enxuta possível, mesmo assim o nível de qualificação dos profissionais é bastante elevado, apresentando profissionais com alto conhecimento técnico em sua área de atuação, graduados, pós-graduados e, inclusive, mestres e doutores.

A pesquisa demonstrou também que a distribuição dos profissionais de maneira horizontal e descentralizada permite uma maior interação entre as áreas, contribuindo para tornar os processos gerenciais mais ágeis. Essa estrutura de pessoal dinâmica permite uma melhor aplicação do conhecimento dos profissionais no desenvolvimento dos projetos.

Dessa forma, a responsabilidade é pulverizada nos setores da empresa e realizada a gestão das metas para atingir os resultados almejados, permitindo, assim, que o profissional qualificado aplique seus conhecimentos da melhor forma nos projetos, melhorando a qualidade e a velocidade da operação empresarial.

No âmbito pessoal, o pluralismo profissional das organizações exige a capacidade de interagir com profissionais de diversas áreas do conhecimento, e também de diferentes faixas etárias, crenças e culturas, o que contribui ainda mais para a criatividade e inovação organizacional. É preciso uma habilidade de conviver harmoniosamente com as diferenças, pois as empresas estão tornando-se organizações multiculturais, e esse valor intangível criativo, inovador e empreendedor está nas pessoas.

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: MAIO - 2017

DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA	
03/05	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Zenaide A. Hames Silva	Paciência. temos?
04/05	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniski (AME-SC)	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
05/05	Sexta-feira	20 h	Adilson Maestri	Beatriz Rosa	Céu e inferno
06/05	Sábado	14 h	- Maurício José Hoffmann - Grupo sol maior	Rosângela Idiarte	Oração e meditação: conexão com a alma Cantoterapia Sol Maior
10/05	Quarta-feira	20 h	Gastão Cassel	Volmar Gattringer	Quem faz o destino: o livre arbítrio e a construção da felicidade
11/05	Quinta-feira	20 h	Andréa M. Dal grande	Paulo Neuburger	O reino dos céus: o tesouro e a pérola
12/05	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Beatriz Rosa	Os quatro compromissos
13/05	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Abegair Pereira	Tempo de aprendizado
17/05	Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	Faça tudo para ser feliz IV
18/05	Quinta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Razões para crer
19/05	Sexta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Waldir Francisco Farias	A vida universal do espírito eterno
20/05	Sábado	14 h	Maurício José Hoffmann	Lizete Wood	Bem aventurados os aflitos – a ansiedade
24/05	Quarta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Volmar Gattringer	A missão do espiritismo
25/05	Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Desafios atuais nos relacionamentos conjugais
26/05	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Marcelo Maya Sarmento Só	É preciso saber viver
27/05	Sábado	14 h	Jaime João Regis	Maria Nazarete Gevertz	Simplificar ou complicar, opções e consequências
31/05	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	Sandra Lúcia Wickert Flores	O que pedimos ontem e o que realizamos hoje

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 Los Angeles
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 Los Angeles
D -> Veículo Adaptado

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 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 Rodéio / Z -> Via Zenaide
XX.XX partem do ponto final Zenaide

Atendimento Fraternal

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 cônjuge, 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 Fraternal, 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.

De essa oportunidade a você!

DNA- BIOCOMPUTADOR INTERDIMENSIONAL

Waldir Francisco Farias

O que era ficção ou objeto apenas de crença está virando realidade. Bárbara Marcianiak, canalizadora em comunicação com espíritos de elevada estrutura espiritual das Plêiades, em seu livro “Mensageiros do Amanhecer”, nos dá conta de que: Quando nosso corpo foi projetado, os criadores originais receberam da Consciência Divina a incumbência de criar nosso DNA com doze filamentos, perfazendo seis duplas hélices com poderes e funções que nem temos ideia, mas que a ciência vai, aos poucos, revelando.

Dos doze filamentos, ficaram apenas dois e os restantes foram desativados no próprio DNA. Lembrar que vivemos num universo onde impera o livre arbítrio e que os cientistas, pesquisando o DNA, constataram o que chamam “de lixo funcional”. Na realidade são os filamentos desativados.

Hoje, um grupo de cientistas russos liderados por Pjotr Garjajev, biofísico e biólogo molecular, iniciaram pesquisas com equipamentos de “ponta”, com a finalidade de investigar os 90% do DNA, chamados pela maioria dos cientistas de “lixo funcional” não acreditando que o corpo físico teria algum elemento que não tivesse utilidade.

Os resultados são fantásticos, atingindo aspectos antes considerados “esotéricos”. As pesquisas, ainda em fase inicial, estão indicando que nosso DNA é receptor e transmissor de informações além do tempo-espaço, gerando padrões que atuam no vácuo, produzindo os chamados “buracos de minhocas” magnetizados!

São buracos de minhocas microscópicos, semelhantes aos percebidos no Universo Macro. Sabe-se que “buracos de minhocas” são como pontes ou túneis de conexão entre áreas totalmente diferentes do Universo, através das quais, a informação é transmitida fora do espaço e do tempo. Isto significa que o DNA atrai informações e as passa para as células e para a consciência, uma função que os cientistas estão considerando como a internet do corpo físico, porém muito mais avançada que dos nossos computadores.

A descoberta leva a crer que o DNA possui algo que se pode chamar de telepatia interespaçial e interdimensional. Em outras palavras, mostra-se suscetível às comunicações. Estas pesquisas estão explicando os fenômenos como a clarividência, a intuição, atos espontâneos de cura, autocura e outros.

O grupo de Garjajev descobriu que



IMAGEM DA WEB

o DNA pode ser reprogramado através da mente e palavras, possuindo uma linguagem própria, uma espécie de sintaxe gramatical semelhante à linguagem humana, levando-os a concluir que o DNA é influenciável por palavras emitidas pela mente e pela voz, confirmando a eficácia das técnicas de afirmação, de hipnose e de visualizações positivas. Esta descoberta foi impressionante, pois diz que se adequarmos às frequências da nossa linguagem verbal e das imagens por nosso pensamento, o DNA se reprogramará, aceitando a nova ordem e uma nova regra, a partir da ideia que está sendo transmitida. Fantástico, não é verdade?

Os cientistas russos estão conseguindo através da luz Laser codificada, reprogramar o DNA danificado das células! Transmitindo informações saudáveis. Esta técnica já está sendo aplicada com sucesso em alguns hospitais universitários europeus, conseguindo a cura completa de alguns tipos de câncer de pele sem deixar quaisquer cicatrizes.

Continuando na mesma linha, outro pesquisador russo, Dr. Vladimir Poponin colocou DNA em um tubo e enviou feixes de luz Laser através dele. Quando removeu o DNA, a luz continuou a espiralar, formando pequenos chakras e um novo campo magnético ao redor do mesmo, maior e mais iluminado que o anterior. O DNA mostrou-se agir como cristal quando faz

a refração da luz. Esta descoberta levou a uma maior compreensão sobre os campos eletromagnéticos das pessoas assim como, também, que as irradiações emitidas por curadores e sensitivos acontecem seguindo esse mesmo padrão: receber e irradiar aumentando e preenchendo com luz o campo eletromagnético ao redor.

As pesquisas que os cientistas russos estão fazendo são, realmente, revolucionárias. Vão representar um avanço sem precedentes na medicina, nas técnicas de cura por irradiação mental, pela imposição de mãos e tantas e tantas outras.

Devemos, portanto, continuar com as técnicas de afirmações positivas, cuidando dos nossos pensamentos e das imagens por ele geradas, afim de que as transmissões sejam correspondentes à saúde, ao bem-estar e à harmonia, tanto físicas, como mental e espiritual (Orai e Vigiai).

REFERÊNCIAS

O ARQUIVO. Cientistas revelam que o DNA possui funções mediúnicas. Disponível em: www.oarquivo.com.br/variedades/ciencia-e-tecnologia/2147-cientistas-revelam-dna-possui-funcoes-mediunicas.html. Acesso em: 20 abr. 2017.

MARCINIAC, Bárbara. *Mensageiros do Amanhecer*. São Paulo: Editora Ground, 1996.

THOTH 3126. O poder do Som (o Verbo). 05. Jan. 2017. Disponível em: <http://thoth3126.com.br/o-poder-da-palavra-o-som>. Acesso em: 19 abr. 2017.

A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO

Aldo Novak

Pense em alguém que seja poderoso. Essa pessoa briga e grita como uma galinha, ou olha e silencia, como um lobo? Lobos não gritam. Eles têm a aura de força e poder. Observam em silêncio. Somente os poderosos, sejam lobos, homens ou mulheres, respondem a um ataque verbal com o silêncio. Além disso, quem evita dizer tudo o que tem vontade, raramente se arrepende por magoar alguém com palavras ásperas e impensadas. Exatamente por isso, o primeiro e mais óbvio sinal de poder sobre si mesmo é o silêncio em momentos críticos. Se você está em silêncio, olhando para o problema, mostra que está pensando, sem tempo para debates fúteis. Se for uma discussão que já deixou o terreno da razão, quem silencia mostra que já venceu, mesmo quando o outro lado insiste em gritar a sua derrota.

Olhe.

Sorria.

Silencie.

Vá em frente.

Lembre-se de que há momentos de falar e há momentos de silenciar.

Escolha qual desses momentos é o correto, mesmo que tenha que se esforçar para isso. Por alguma razão, provavelmente cultural, somos treinados para a (falsa) ideia de que somos obrigados a responder a todas as perguntas e reagir a todos os ataques. Não é verdade!

Você responde somente ao que quer responder e reage somente ao que quer reagir.

Você nem mesmo é obrigado a atender seu telefone pessoal.

Falar é uma escolha, não uma exigência, por mais que assim o pareça.

Você pode escolher o silêncio.

Além disso, você não terá que se arrepender por coisas ditas em momentos impensados, como defendeu Xenocrates, mais de trezentos anos antes de Cristo, ao afirmar: “Me arrependo de coisas que disse, mas jamais do meu silêncio”.

Responda com o silêncio, quando for necessário.

Use sorrisos, não sorrisos sarcásticos, mas reais.

Use o olhar, use um abraço ou use qualquer outra coisa para não responder em alguns momentos.

Você verá que o silêncio pode ser a mais poderosa das respostas.

E, no momento certo, a mais compreensiva e real delas.

Disponível em: <http://gshow.globo.com/programas/mais-voce/v2011/MaisVoce/0,,MUL485342-10354,00-A+IMPORTANCIA+DO+SILENCIO.html>



FAÇA TUDO PARA SER FELIZ (III)

Homero Franco

<http://maioridadespiritual.blogspot.com/>

Para encerrar a série, recordemos trechos de nossos artigos anteriores: “Uma vida cheia de sentido pode ser extremamente gratificante mesmo em meio a adversidades, ao passo que uma vida sem sentido é um suplício terrível independentemente de ser repleta de conforto”, frase recolhida dos escritos de Yuval Noah Harari.

Na entrada, o Oráculo de Delfos continha a placa “Conhece-te a ti mesmo”. A New Age, três mil anos depois, cunhou “a felicidade começa dentro de você”.

A bioquímica ensina que não há felicidade duradoura sem serotonina, dopamina e oxitoxina.

Uma coisa não se opõe à outra e nem mesmo o centro das abordagens nas palestras levadas ao anfiteatro: a felicidade não vem de fora. Ela tem de ser encontrada no nosso íntimo e o TUDO da frase “Faça tudo para ser feliz” é um imenso oceano de complexidades.

Cada um é feliz do seu jeito. Escolhamos o melhor jeito. Não há uma receita padrão.

Quero arrematar o assunto, sem a pretensão de havê-lo esgotado, com sugestões sobre o melhor jeito de ser feliz sem abandonar nenhum dos conceitos já trazidos para esta página.

Além de pensar, meditar, orar, vigiar, há um elenco de providências objetivas que podem nos ajudar a encontrar esse tesouro maravilhoso que está em nós e que fatalmente nos conduzirá à felicidade: oração espontânea, lugares místicos, contemplação, meditação, respiração, hidratação, banhos de cachoeira e de mar, trilhas por ambientes saudáveis, alimentação de qualidade, boa leitura, bons filmes, pensamentos-atitudes-palavras-ações destinados a vencer tendências da “oposição” representada pelas tentações que nos levam a descambar. Para finalizar: investir no que é bom leva ao bem. A felicidade é o bem.

Leia mais. As livrarias estão cheias de boas sugestões; a internet está repleta de sites esperando por um clique.



COMANDE A SUA VIDA

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Não espere uma grande revelação, um acontecimento pomposo, cinematográfico, para entender o caminho a seguir.

Observe na lida do cotidiano onde você ganha e perde de energia.

Não espere que alguém lhe diga o que fazer, comande seu processo. Há muitos seres ao seu redor para ajudá-lo. Use a inteligência e a intuição para realizar seu trabalho de maneira conveniente.

Repasse informações, mostre caminhos e também estimule aos que o rodeiam a seguirem com seus próprios pés.

Compreenda que somos todos unidades independentes, não devemos sofrer pelos dramas dos outros. Devemos ser solidários, atenciosos, amigos, mas precisamos deixar que cada um viva intensamente seus próprios dramas.

São esses dramas que nos ensinam a voltar para casa, a retornar ao nosso interior, onde se guarda todo o conhecimento.

Essa centelha divina que nos dá vida contém tudo o que precisamos saber. Não pergunte aos outros, pergunte a si mesmo o que fazer, como fazer, onde fa-

zer. O que os seres que o acompanham podem ensinar, é o que eles percebem que está aflorando em sua consciência.

Ajude a trazer à tona o que você mesmo já sabe, não é pouco.

Abra-se ao mundo. Estude, pois ao se defrontar com novas ideias será mais fácil identificar suas próprias ideias, confrontá-las e sentir onde está a sua verdade. Nunca esquecendo que a verdade é relativa. A verdade existe para determinadas circunstâncias em determinado nível de consciência.

Por isso, cada qual com sua verdade, situação que devemos sempre respeitar e aceitar. A verdade é evolutiva, mutante. À medida que caminhamos a verdade se alarga e se modifica, pois, ao se ampliar surge uma nova configuração.

Vasos se quebram, verdades mudam, evoluem. Não fixe ideias, conceitos, nem lugar, tudo é mutante.

O desenrolar dos acontecimentos poderá levá-lo para outro lugar, mais apropriado para seu novo momento. Portanto, não se prenda a ideias fixas e deixe-se levar pelos sinais de seu coração.

Acesse e permita o saber chegar até você



FRONTEIRAS D

Segundo o dicionário Aurélio: “As fronteiras se constituem nos limites que demarcam a transição de uma região a outra, a parte limítrofe de um espaço que está em contato, unido com outro”. O invisível que demarca. Convenções humanas, que estabelecem os parâmetros que configuram estes limites.

Segurança é estado que quem se acha seguro ou firme, estável, sólido, que protege de agentes exteriores. Condição marcada por uma sensação de paz e tranquilidade, livre de danos ou riscos. Crença ou opinião firme, certeza, confiança, que serve de esteio ou de apoio à outra.

Fronteiras da Segurança no Núcleo Espírita Nosso Lar

São as fronteiras da COERÊNCIA, da CORAGEM, da PERSISTÊNCIA, da VERDADE, da FIDELIDADE, do RESPEITO, e da SINCERIDADE. Limites que devem configurar a conduta dos que, na função, se dispõem a auxiliar nos trabalhos de atendimento às pessoas que adentram a casa. No desenvolvimento dos trabalhos do Núcleo Espírita Nosso Lar, a Segurança se constitui em um fator de sustentação energética. Sua importância se relaciona à capacidade de agregação de seus integrantes, unindo singularidades em torno do objetivo do bem comum. A intenção de auxílio fica limitada efetivamente, se antes não ajudarmos a nós mesmos.

A melhor forma, a mais sensata será usando a COERÊNCIA como a ponte, o equilíbrio, a ligação entre o que dizemos e o que fazemos. É ela que nos torna melhores e confiáveis e essa confiabilidade que nos dá crédito e passamos a ser uma “ponta firme”. No cotidiano das nossas vidas, onde precisamos nos preocupar com a família, emprego e outras demandas, ainda é muito fácil cairmos na incoerência, na desesperança, no desânimo. Um exemplo de total incoerência é quando ouvimos de um pai ou mãe falar aos seus filhos: “Faça o que eu mando e não o que eu faço”.

Assim, primeiramente nos conhecendo, identificando nosso eu, nossas vicissitudes, assumindo nossos problemas em relação ao nosso comportamento moral e ético é que nos preparamos para assumir plenamente nossas funções de Segurança em Nosso Lar. Para isso, devemos ter a CORAGEM que é a habilidade de enfrentar o medo, a dor, o perigo, a incerteza, a intimidação, a intrepidez, a audácia, a fé e a autoconfiança. A palavra coragem vem da raiz latina “cor, cordis”, que significa coração (sede ou centro da alma, da inteligência e da sensibilidade). Portanto, ser corajoso significa agir utilizando um potencial que vem de dentro – a voz do coração.

Coragem é atitude, pular de um penhasco para mergulhar no rio, escalar uma montanha, manter suas ideias, suas convicções, exercitar constantemente o autoconhecimento e “chutar o balde” quando preciso for. Nesse contexto, a coragem e o medo andam de mãos dadas. Sempre desafiador, o medo desperta a atenção e a curiosidade, exige usarmos todas as nossas habilidades e ainda descobriremos outras, aflorando nossas intuições, percepções, prudência, confiança e fé. E após processarmos todos esses sentimentos, tomamos uma atitude, que poderá ser chamada de coragem... Ou não!! Para isso, definimos medo como sendo temor, receio e ansiedade irracional ou fundamentada. Extraímos do livro ‘Os Prazeres da Alma’, que:

Só tememos o que desconhecemos. O autoconhecimento requer um constante exercício, no reino do pensamento



FOTOS KOLDEWAY A. C.

reflexivo, sobre as sensações externas e internas. Viver uma vida sem reflexão é como escutar uma música sem melodia (ESPÍRITO SANTO NETO, 2003, p. 67).

O medo nos invade quando não conhecemos, não entendemos, não enxergamos, não aceitamos, quando estamos fora de nossa zona de domínio e conforto. Quando optamos por uma atitude corajosa, elevamos nosso espírito, adquirimos conhecimentos, habilidades e, assim, nossa vida segue à frente rumo ao crescimento e à evolução. Porém, ao termos uma atitude medrosa, travamos nosso espírito, nos escondemos, não vemos, não aprendemos; ficamos como um avestruz com sua cabeça no buraco, achando que tudo por si mesmo haverá de se solucionar. Mas devemos estar atentos, pois coragem sem conhecimento e habilidade, pode ser desastrosa. Imaginamos saltar de uma altura de 40 metros, sem a habilidade e técnica para este salto, ou mesmo sem verificar a profundidade do rio, ou mar, sem dúvida, um ato de coragem, porém, muitíssimo inconsequente. Dessa forma, percebemos que:

MEDO COM CORAGEM	EVOLUÇÃO
MEDO COM MEDO	ESTAGNAÇÃO
CORAGEM COM CORAGEM	INCONSEQUÊNCIA

De tal modo, ao termos a força de lutarmos contra aquilo que nos incomoda e atrapalha nosso desenvolvimento, criamos um maior pacto com a encarnação e a nossa evolução. Nessa trajetória,



a PERSISTÊNCIA deve ser a palavra e o sentimento a nos acompanhar.

Pedi e se vos dará; buscai e achareis; batei à porta e se vos abrirá; porquanto, quem pede recebe e quem procura acha e, àquele que bata à porta, abrir-se-á (KARDEC, 1985, XXV, 1- 5).

À primeira vista, ao ler essa passagem do Evangelho, pensamos que, ao acreditar em Deus, ao depositar a sua fé e a sua confiança no Criador, bastará pedir alguma coisa, qualquer coisa, e essa coisa lhe será dada. No entanto, para que possamos entender o real significado da fronteira da persistência, faz-se necessário estarmos ligados nos propósitos aos quais nos colocamos à disposição.

Não basta pedir a Deus para mantermos o equilíbrio dos trabalhos em que nos colocamos à disposição, mas precisamos ter uma participação ativa, sendo vigilantes, sinceros em nossos reais desígnios, pois assim atrairemos junto a nós, seres benfeitores, que também têm como meta manter a ordem e a harmonia do sistema. Portanto, a persistência também exige a rendição ao fluxo maior, possibilitando a plena integração do médium ao contexto mais amplo ditado pela espiritualidade. Assim, persistência também é confiança no que está além da percepção parcial e individual. Isto exige a plena atenção para que o médium possa perceber suas possibilidades de inserção e contribuição com o todo.

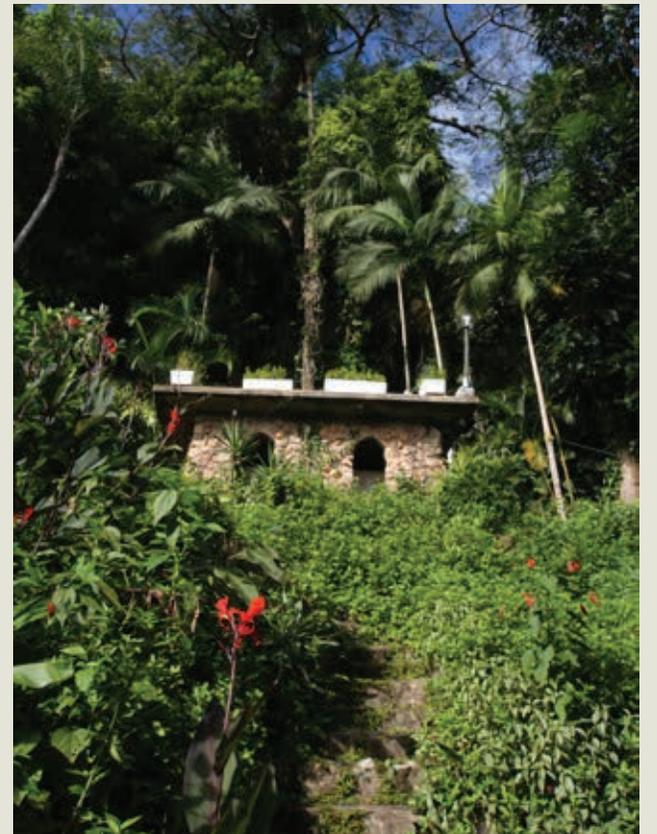
Temos consciência de que, na busca de cumprir com nossas obrigações como Seguranças, precisamos continuamente enfrentar nossos “medos ocultos”, que muitas das vezes nos impedem de continuar no caminho de transformar nossas intenções em ações de benefício. Portanto, precisamos ter sempre em mente as palavras dos nossos guardiões espirituais, “Honre sua palavra”, isto nada mais é que honrar a manifestação da nossa alma, sabendo qual é nosso real propósito.

Somente assim, conseguiremos ser persistentes em nossos objetivos comuns, respeitando o espaço sagrado de cada Ser Humano. Honrar nosso espaço sagrado é ser sincero com nossos sentimentos e propósito de vida, sabendo que temos nossas verdades, mas que as verdades alheias também devem ser respeitadas.

Todas as criaturas trazem latente a centelha divina do amor, ela é a chama divina reguladora da paz de consciência. O amor é a manifestação afetiva que repousa sobre as intenções mais puras, portanto, intenção é algo entre o Criador e a Criatura. E existe, dentro de cada um de nós, a força propulsora para manifestar a segurança pessoal e de todo o sistema no qual estamos inseridos, a VERDADE. Etimologicamente, verdade significa aquilo que é sincero, que é verdadeiro, é a ausência da mentira. Também é usado para definir o que é certo. Ao julgarmos um fato, ou uma ação, o fazemos com base em nossa verdade, antes mesmo de termos conhecimento de fato do que efetivamente tenha ocorrido. Por exemplo, quando determinada manchete da imprensa aponta um determinado fato, antes mesmo de tomar conhecimento do teor do conteúdo da matéria jornalística, fazemos um pré-julgamento com base em nossa verdade. A Verdade pode ser concebida como uma ideia. O filósofo Aristóteles ensinou que verdade é “Dizer que é, o que é e dizer que não é o que não é, eis a verdade”. Porém, implicitamente tal definição nos leva a concluir



A SEGURANÇA



pério Romano, na Grécia e Egito Antigos, pois no âmbito religioso eram submissos aos sacerdotes e aos deuses, junto aos elementos da natureza, e os adoravam como entidades sublimes e supremas. Fidelidade implica confiança, credibilidade e deve ser um sentimento mútuo, e este sentimento pode abranger a relação entre duas pessoas, uma pessoa e um animal, uma pessoa e seu gosto musical, uma pessoa e sua opção religiosa, entre outros. Enfim, ser fiel requer uma atitude de vigilância no dia a dia para não incorrerem no erro de sermos levianos com nossos princípios.

Devemos ser fiéis ao conceito de retidão, de generosidade, de lealdade e termos a mesma fidelidade, de quem tem compromisso com aquilo que assume. Uma característica daquele que é leal com o que é verdadeiro, confiável e honesto. Como nossos irmãos índios ao empenharem a sua palavra. É através do ato de **RESPEITO** pela mãe natureza, o respeito pela vida animal ao matar apenas para suprir suas necessidades, o respeito aos seus costumes religiosos, culturais, xamânicos e às ervas medicinais que expressam sua fidelidade.

Respeito como ato ou efeito de respeitar, reverência, veneração, obediência, deferência, submissão e acatamento. Lado pelo qual se encara uma questão. Ponto de vista, aspecto. Razão – motivo – causa, relação, referência, consideração, importância, sentimento de medo, temor e receio (HOUAISS, 2009).

Embora o conceito possa ser utilizado sob vários aspectos, a definição “ato ou efeito de respeitar” pode conter todas as demais definições. O respeito permeia o “estar no mundo” para o homem - seu relacionamento com outras pessoas, com o meio ambiente, com o consumo de bens e produtos, e consigo mesmo. Um relacionamento saudável precisa, necessariamente, ter por base o respeito pelos saberes, experiências e formas de pensar dos que se relacionam.

Quando participamos de um grupo, além do cumprimento das regras, há que se ter respeito pelo esforço e dedicação daqueles que nos precederam. Manter o grupo em atividade e integrar novos membros é uma tarefa que exige muito respeito de todos os envolvidos. Porém escutar e conversar com aqueles que já percorreram um longo caminho nos proporciona evitar trechos ásperos ou até intransitáveis.

Podemos nos perguntar: quando é que o respeito nasce ou quando passamos a ter noção do que seja esse conceito para o ser humano?

As formas de se ensinar valores, inclusive o “respeito” realizadas pelos povos da Europa, continuaram a ser utilizadas nos países por eles colonizados, sem que se apreciassem as formas de educação das crianças das civilizações já existentes nesses locais. Os indígenas têm um profundo entendimento de valores como o respeito. Não só intelectualmente, mas de vivência. As relações familiares são diferentes, todos na tribo são responsáveis pelas crianças, não só os pais. O indígena, mesmo não compreendendo, não concordando nem aceitando os costumes do povo branco, não o julga – reverencia nossa posição, respeita nossa nação. Assim procedendo, abençoando e liberando, acreditam que se tornam pessoas melhores por ter confirmado sua relação com a unicidade divina.

Com cada ser que encontramos, automaticamente acontecem trocas, se fizermos isso conscientemente, podemos usar nosso livre arbítrio para escolhermos o que doar. Nas sociedades ditas civilizadas até uns cinquenta anos atrás, ainda se utilizavam formas violentas para ensinar as crianças a respeitarem os pais, os professores e a qualquer autoridade. Com o rápido desenvolvimento da sociedade desde o advento da revolução industrial, quando o homem migrou do meio rural para o meio urbano, as formas de educação foram se modificando e se tornaram tão complexas que hoje fica muito difícil definir de quem é a responsabilidade pela transmissão dos valores para as crianças.

Desta forma, devemos ser fiéis em manter a constância de falarmos o que sentimos, adentrando a fronteira da **SINCERIDADE**, não omitindo aquilo que é fundamental para sermos leais e confiáveis.

Sinceridade é um dom natural do ser humano que exprime o que sente e pensa com lealdade e franqueza, e acima de tudo o ser verda-

deiro que todos temos no íntimo. Em se tratando de seres humanos que somos e por estarmos em um planeta de provas e expiações, ou seja, numa escola evolutiva de aprendizado, temos reações indesejáveis e imperfeitas no nosso dia a dia. Em algumas situações, a sinceridade tem uma espécie de limite (fronteira), limite este quando ultrapassa o Eu e atinge o Outro. Em muitos casos, a sinceridade deve ser usada com cautela para não ser mal interpretada pelos demais.

Nesta tarefa de estar a serviço, faz-se necessária a participação de todos, com a seriedade e responsabilidade que nos fazem deslocar-nos de nossas casas até as terras do Uruguai. Lá nos comprometemos com um trabalho que faz com que a vontade individual já esteja preparada para ir ao encontro da vontade de construir benefícios para um coletivo. Embora o trabalho se realize coletivamente, o comprometimento é individual, ninguém pode realizar a parte que cabe a cada um nesta tarefa. Os compromissos assumidos, a oportunidade de resgate, de crescimento e realização da tarefa é exclusivamente de cada ser.

Nossos guardiões espirituais nos esperam, mantendo-se **COERENTES, CORAJOSOS, PERSISTENTES, VERDADEIROS, FIÉIS, RESPEITOSOS e SINCEROS!**

REFERÊNCIAS

- ESPÍRITO SANTO NETO, F. do; pelo espírito Hammed. **Os Prazeres da Alma**. Catanduva, São Paulo: Boa Nova, 2003.
- FERREIRA, A. B. H.. **Dicionário do Aurélio Online**. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com/>. Acesso em: 09 dez. 2016.
- HOUAISS, A.. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.
- KARDEC, A.. **O Evangelho Segundo o Espiritismo**, 39. ed., São Paulo, IDE, 1984.
- MANSOLDO, M.. **Verdade real x Verdade formal**. Disponível em: <http://www.arco.org.br/artigos/verdade-real-x-verdade-formal/>. Acesso em: 10 jan. 2017.
- MENDES, I.. **A definição de VERDADE para Aristóteles**. Disponível em: <http://www.ibamendes.com/2011/01/definicao-de-verdade-para-aristoteles.html>. Acesso em: 20 nov. 2016
- O EVANGELHO. Disponível em: <http://www.biblica.com/en-us/bible/online-bible/nvi-pt/joao/18/nvi-pt>. Acesso em: 15 abr. 2017.
- PINTO, C. R. P.. **Verdade e Justiça em suas três dimensões**. Disponível em: <http://blog.newtonpaiva.br/direito/wp-content/uploads/2012/08/PDF-D17-13.pdf>

que a verdade é decorrente da ideia com que se julga algo e o fato em si (MENDES, 2011).

Assim, podemos ser levados a crer que a verdade pode ser relativa, dependendo do contexto em que determinado fato está inserido, e pode variar conforme o grau de esclarecimento dos envolvidos em determinada situação, como, por exemplo, na idade média a teoria geocêntrica afirmava ser a Terra o centro do Universo e tudo girava em sua volta, e passados muitos anos, surgiu, com Nicolau Copérnico, a teoria heliocêntrica, na qual se afirmava que a terra girava em torno do sol.

No âmbito do direito, a verdade também pode ser vista através de dois enfoques diferentes, o da verdade real e o da verdade formal. Como afirma Mansoldo (s/d), verdade real é a verdade dos fatos que ocorreram, e a verdade formal é aquela existente apenas baseada nos fatos e provas constantes no processo, de forma que o que não está no processo não está no mundo jurídico. De forma que a realidade fática pode estar dissociada da realidade processual e, assim, determinado julgamento pode não atentar para a realidade vivida pela parte litigante.

Há também as verdades morais, as quais estão intimamente ligadas à própria natureza humana, e podem sofrer variações de acordo com os costumes de cada povo, ou comunidade, como por exemplo, em determinados países do oriente que possuem como norma o apedrejamento de mulheres consideradas adúlteras (PINTO, 2012).

O Cristo afirmou no Evangelho (Jo. 8,32) “conhecereis a verdade e a verdade vos libertará” e esta verdade é a verdade que buscamos. Em nosso entender, devemos exercitar em nosso dia a dia, aquela verdade relacionada ao compromisso, ao cumprimento daquilo que foi pactuado. E se trouxermos este conceito à luz do ensinamento da doutrina espírita, podemos constatar a repercussão e o alcance dos compromissos assumidos com o próximo, com nós mesmos, e com o universo.

A verdade não é aquela dita por palavras apenas, pois as palavras passam como vento e, muitas vezes, são esquecidas. A verdade que devemos buscar é aquela verdade baseada na coerência entre o agir e o falar, na **FIDELIDADE**, pautada na brandura e, principalmente, sermos verdadeiros com nós mesmos em relação a nosso agir, pensar e sentir.

A fidelidade é uma atitude antiga, que já estava presente no comportamento humano de muitas civilizações antigas, e mesmo do Im-

UMA TERAPIA DE INSPIRAÇÃO XAMÂNICA

Homero Franco

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Este subprograma do PRIS nasceu com o objetivo de receber pacientes do CAPC em complemento ao trabalho daquela Casa e trazendo como novidade a introdução da experiência curadora xamânica. Veio de uma década de pesquisas e ensaios até se tornar realidade sob a minha coordenação em 2006.

Adotamos como política de trabalho turmas de cerca de até 16 pacientes para realizar, com eles, seis encontros de duas a três horas de duração, às terças-feiras, na sala 105 do NENL, apresentando-lhes a sapiência ancestral do Curador (Emoção), do Sábio (Intelecto), do Líder Guerreiro (Psique) e do Visionário (Espírito).

Já nas primeiras turmas, foi possível perceber nos pacientes a extraordinária identificação que faziam desta terapia com a linha geral de trabalho da Casa do Ribeirão. E a partir de então a Roda da Cura deslançou em suas aplicações de conhecimentos espíritos, filosóficos e terapêuticos acadêmicos, além dos milenares conhecimentos xamânicos.

Temos hoje um currículo de mais de 500 pacientes atendidos e desde 2016 com duas terapias semanais em curso, uma às terças-feiras e outra às quintas-feiras, sempre entre 15:00 e 18:00 horas, na sala 105.

O que é a Roda da Cura

Esta terapia é um curso de autoconhecimento que propõe uma ampla reconciliação do Ser biológico com o Ser espiritual, começando pelos ancestrais e concluindo por desafiar o paciente a questionar as suas razões de haver nascido. Nos seis encontros de trabalho, os conteúdos vão avançando e se tornando mais complexos a partir das seguintes etapas: pazes com a ancestralidade, responsabilidade para com o corpo físico, lidar com as emoções e parcerias, monitorar pensamentos adversos, calibrar a vontade atual com a de longo prazo, reconciliar-se com o espírito e perseguir a missão.

Os pacientes elegem uma palavra-força que identifique a sua busca (esta palavra está anotada junto ao seu cadastro na Roda), palavra esta que pode ser alterada a par-



tir de algumas elucidações obtidas. Eles chegam ao final da terapia (esse é o objetivo) capacitados a assumirem a condução dos seus processos, convencidos de que são seres divinos nunca abandonados por Deus e

dispostos a encarar os desafios não como atrapalho, mas como oportunidade de crescer.

No Núcleo Espírita Nosso Lar, existem muitas outras terapias à disposição de quem necessita de

tratamento físico e emocional. O PRIS (Programa de Reconciliação Integral do Ser) oferece a possibilidade de participação nos Grupos Terapêuticos aos pacientes em tratamento físico no CAPC.

Uniformes NENL e CAPC é na:

Camisetas

Toucas e máscaras

Jalecos

Gandola



Centro
Fone 3224.9179

Sta MÔNICA
Fone 3028.3282

Visite nosso site e conheça todos os modelos →

www.andrauniformes.com.br

KADU E EDU uma história de gratidão

Luciana Bianchin

Eram tempos difíceis, as coisas não iam muito bem. O pobre carpinteiro, sem muito trabalho a fazer, estava quase falindo, quando lhe aparece uma bela proposta de trabalho. Uma enorme mansão haveria de ser construída por ele, mas com uma curta data para a entrega. Ele ficou um tanto preocupado, mas aceitou o serviço.

Como era sozinho e não tinha serventes, contava apenas com ajuda de sua mulher, para ir adiantando o trabalho. À noite, ele fez o recorte das madeiras e as colocou no seu pequeno caminhão, até ficar bem cheio; depois foi se deitar para descansar e se preparar para o dia seguinte.

Pela manhã, após ter tomado seu café e feito suas orações, o carpinteiro vai até o galpão para pegar seu caminhão carregado de madeiras, para levá-lo até a construção. Ao chegar, depara-se com o caminhão vazio.

- As madeiras teriam sido roubadas? - Pensou ele, correndo até a construção para ver o que poderia fazer.

Chegando ao local onde seria construída a mansão, ele encontra a madeirada toda bem arrumada – uma sobre a outra, tudo bem como era para ser.

- Mas quem teria feito isto? – e todo amedrontado, foi para casa avisar sua mulher que as madeiras estavam todas lá, no local da obra. Depois, já tranquilo, o carpinteiro começa a trabalhar. Conseguiu fazer o alicerce da mansão e, ao anoitecer, foi para casa; conversou com a esposa dizendo que, possivelmente, iria demorar além do tempo previsto para dar pronta a obra. E estava muito preocupado.

Depois de muito conversar, os dois foram descansar, pois o dia tinha sido cansativo. Deitado, ele continuava a matutar em quem teria levado as madeiras até lá.

Amanheceu novamente e tudo recomeçou. Chegando ao trabalho, para seu espanto, o carpinteiro se depara com duas paredes já erguidas, e um pequenino par de chinelos caídos no chão.

- Teriam sido crianças que fizeram isto? Não, impossível!...

Tudo estava muito estranho. Sua esposa então sugeriu ir vigiar a obra durante a noite, para ver o que estava realmente acontecendo, e ao cair da noite, ficaram a espera, escondidos atrás de uma árvore para observar quem o estava ajudando nesta construção.

Ouvindo pequenos barulhos a se aproximar, os dois ficaram bem quietos a espera. Seriam os ajudantes chegando? Eles ficaram boquiabertos ao ver duas pequenas criaturas, que sequer mediam trinta centímetros de altura. Eles cantavam e cantavam, parecendo estar muito felizes com o andamento da obra. Eram dois pequenos anões, tão rápidos, eles pegavam e pregavam as madeiras, e o carpinteiro nem sequer piscava os olhos, de tão espantado! Naquela noite, os pequenos ergueram duas paredes sem defeito algum, perfeitas e de trás da árvore, o carpinteiro e sua esposa acompanhavam tudo.

Já estava amanhecendo quando os pequenos trabalhadores saíram felizes e saltantes pela estrada a fora.

O carpinteiro nem sequer foi para casa. Sua esposa lhe trouxe a comida, e vendo que o serviço estava rendendo muito, os dois ficaram felizes. O trabalho continuou assim, por alguns dias.

Algumas noites depois, o carpinteiro levou um grande banquete com muita comida e bebida, deixando na entrada da mansão que estava ficando perfeita.

Já era quase de madrugada, quando saíram felizes os dois pequenos trabalhadores, Kadu e Edu. Avistando o grande banquete, se fartaram, enchendo suas pequenas barriguinhas e voltaram para casa, satisfeitos. Eles nunca tinham visto tanta abundância. Porém, desde então, não mais voltaram a obra, pois sabiam que agora o carpinteiro daria conta da empreitada, deixaram uma carta ao carpinteiro agradecendo a alimentação e o carinho.

O carpinteiro, entusiasmado e feliz porque acabaria a obra no prazo previsto, deu continuidade aos detalhes, que agora estava parecendo uma casinha de princesa. Alegre, ele pensava todos os dias nos pequeninos ajudantes.

- Sempre agradecerei aos meus amiguinhos pela grande força que me deram, pois sozinho iria demorar o dobro do tempo previsto.

Foi assim que o carpinteiro concluiu a construção antes do prazo combinado, e recebeu ainda uma boa gratificação, além do preço combinado, pela maravilhosa e perfeita mansão que havia feito, e ele agradecia sempre aos seus dois pequeninos: Kadu e Edu. A partir daí, nunca mais faltou serviço para o velho carpinteiro, que foi sempre bem recomendado por todos.



ECONOMIA = GEOGRAFIA + HISTÓRIA + VOCÊ

Valéria Melo Ribeiro
Economista - Corecon-SC 980

Quando pensei no que escrever na coluna desse mês, me veio à mente essa equação: Economia é igual a soma da geografia com a história e com os atos individuais, razão do título dessa coluna. Agora vamos no passo a passo.

A primeira coisa é buscar a origem da palavra ECONOMIA. A palavra ECONOMIA representa a soma dos termos gregos *oikos*, que significa casa, local onde mora cada indivíduo e *nomos* que são os costumes e as leis daquela população, com isso podemos dizer que a palavra Economia significa as regras ou a administração da casa, do lar e por extensão, de todas as casas, todos os lares.

Agora que temos a origem da palavra, que é grega, vamos partir para um conceito de Economia. O conceito de economia nos dá a noção de como as sociedades, os agrupamentos de pessoas utilizam os recursos naturais e os produzidos numa primeira etapa para produção de bens e serviços com valor e a forma como é feita a distribuição desses bens e serviços entre os indivíduos.

Primeira reflexão: Que são os recursos naturais? São todos os recursos encontrados na Natureza, e por mais abundantes que sejam, os mesmos são identificados como escassos, os recursos materiais são limitados e não é possível produzir uma quantidade infinita de bens. Pense da extração de minérios, por mais que haja minérios, os mesmos são finitos. Sempre alguém pode dizer, e o aço? O mesmo não é encontrado na natureza, mas a sua fabricação é a partir do ferro fundido e do uso de energia para atingir altas temperaturas e formar a liga, logo, a produção do aço está diretamente ligada a extração de ferro, que é um produto natural, logo, limitado. Temos ainda que lembrar que além do Reino Mineral, temos o Reino Vegetal e o Reino Animal como fontes de fornecimento de bens para as populações. Pensem na quantidade de árvores que são derrubadas todos os dias e o tempo que leva para serem reproduzidas, na quantidade de alimentos vegetais que vêm dos campos. O mesmo ocorre com os elementos do reino animal, desde a criação de animais para alimentação humana, para lazer, os chamados pets, e os de uso como forma de tração. E nós, os humanos, também pertencemos a esse reino, que somos as pessoas que trabalham e que consomem. Lembre que o Planeta Terra não é

exatamente só o que você conhece ou acha que seja o correto. Por fim, dizemos que todos esses elementos pertencem ao item GEOGRAFIA.

Considerando a outra afirmação, de que as necessidades humanas são ilimitadas e insaciáveis, temos as seguintes reflexões. São ilimitadas em função do aumento populacional e do desejo de consumir o que é criado pelo próprio homem. Se diz que é insaciável em função da modernidade e do avanço tecnológico. A cada período os estudos apontam para mais e mais novidades. Essa é a parte da HISTÓRIA, ou seja, a economia observa o comportamento humano que decorre da relação entre as necessidades dos homens e os recursos disponíveis para satisfazer essas necessidades. Quanto mais necessidades, mais produção. Quanto mais pessoas nascendo, mais necessidades, logo, mais produção. O outro ponto é a distribuição dos produtos e serviços. Quem irá consumir? Toda a população humana? Ou só uma parte? E os irmãos do reino animal? Também precisam consumir, desde os alimentos, passando pelas medicações e controle quando confinados para consumo humano e enquanto for permitido o comércio de animais domésticos, haverá outros níveis de consumo dessa natureza! Esse movimento, que relaciona grupos de pessoas que produzem e que consomem, diz respeito à HISTÓRIA, lembrando que as crenças e hábitos vão desenhando as produções, percepções e decisões fazendo os agrupamentos humanos se deslocarem pelo Planeta.

O item VOCÊ vem agora. Depois de compreender que há a limitação física, que há os movimentos humanos, que juntos representam a Geografia e a História, vem a parte do indivíduo. O que cada pessoa pode fazer para compreender todo esse processo? Estudando. Não há outra forma. Só o conhecimento liberta a pessoa de suas dificuldades de conhecer o que lhe cerca. Você já ouviu falar do Aquífero Guarani? Procure ler, se informar, é a maior concentração de água doce do mundo. Já prestou atenção no descarte dos resíduos? E o chamado lixo? Sabe como se dá o sistema de água e esgoto de sua cidade? Não se obrigue a saber de tudo, a conhecer tudo, mas procure, sempre que der, estudar um tema. Você compreenderá melhor o que é e como funciona a economia. E acima de tudo, conseguirá ser mais feliz e tranquilo com o dinheiro que tem. O conhecimento liberta.



LIVRO

A MAIOR DE TODAS AS MÁGICAS

James R. Doty

Editora: GMT Editores Ltda

Claudete Pirolla
Terapia do Livro

A maior de todas as mágicas é um testemunho de que, quando você abraça a compaixão, o extraordinário realmente acontece em sua vida. Numa época em que estamos perdendo a esperança no ser humano, esta obra é capaz de elevar nosso espírito e abrir nosso coração. Quem ler este livro certamente mudará – para melhor.

(Thupten Jinpa)

James R. Doty é um neurocirurgião famoso em uma das melhores faculdades dos Estados Unidos, e tem um centro de estudos sobre compaixão onde recebe até a ajuda do Dalai Lama.

Nesse livro, ele fala de sua infância difícil. Cresceu com o pai alcoólatra e violento, a mãe depressiva com tendência ao suicídio. Para ele, a vida se resumia a uma sucessão de dias tristes, sem esperança.

Aos 12 anos, sua vida mudou quando ele entrou em uma loja de artigos de magia e conheceu Ruth. Uma generosa senhora que enxergando todo o sofrimento do menino prometeu ajudá-lo. E durante seis meses lhe deu atenção e muito carinho; ensinou a ele técnicas de meditação, como relaxar o corpo, esvaziar a mente e abrir o coração.

A maior de todas as mágicas é um livro que narra a busca de um neurocirurgião por compreender a misteriosa ligação entre o cérebro e o coração. Mostra também o poder que a compaixão tem de transformar vidas e ainda a força que cada um de nós possui para transformar o mundo.

O livro nos ensina várias lições de vida, entre elas - e a que o autor considera a mais importante - está "o poder da compaixão para curar não apenas cada ferida do nosso coração, mas também o coração dos que nos rodeiam".

A história é bem contada e envolvente. O autor ilustra as lições da história com uma série de exercícios que você pode praticar para melhorar a sua vida.

Um desses exercícios é um mantra:

"Eu sou digno. Sou amado. As pessoas se impor-



tam comigo. Eu me importo com os outros. Só escolho o que é bom para mim. Só escolho o que é bom para os outros. Eu amo a mim mesmo. Eu amo os outros. Abro meu coração. Meu coração está aberto".

Segundo o autor, enquanto repetimos o mantra devemos pensar em nós mesmos ou em pessoas que gostamos e também nas que não gostamos, devemos imaginar tudo de bom para cada uma dessas pessoas. Não é fácil, já que nos deparamos com sentimentos conflitantes.

O Dr. James lista, também, dez coisas que abrem o coração (truque mnemônico), que ele chama de "O ALFABETO DO CORAÇÃO":

A: Amor, quando gratuitamente oferecido, muda tudo e todos [...];

B: Bondade é a preocupação com os outros e costuma ser vista como o componente ativo da compaixão [...];

C: Compaixão é o reconhecimento do sofrimento do semelhante, com um desejo de aliviá-lo [...];

D: Dignidade é uma coisa inata em cada pessoa [...];

E: Equanimidade (serenidade de espírito) é ter uniformidade de temperamento, mesmo nos momentos difíceis [...];

G: Gratidão é ter o reconhecimento da bênção que é nossa existência;

H: Humildade é um atributo que, para muitos, é difícil de praticar [...];

I: Integridade exige intenção [...];

J: Justiça é o reconhecimento de que em cada um de nós vive o desejo de ver a justiça ser feita [...];

P: Perdão é uma das maiores dádivas que podemos oferecer aos outros.

Boa leitura!

CD



ROUPA NOVA – TODO AMOR DO MUNDO

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

Todo Amor do Mundo, uma história de ficção que reúne as experiências vividas pelos seis artistas do grupo, no começo de suas trajetórias artísticas.

Uma viagem emocionante pelas aventuras dos jovens que queriam viver de música, no final dos anos de 1960.

Com 35 anos de carreira e sucessos que atravessaram gerações, o Roupas Nova resolve apresentar a sua própria história, escrita não biograficamente, mas de forma poética, com músicas e narrações intercaladas às músicas feitas por um menino chamado *Roupa Nova*.

O repertório inclui grandes sucessos dos anos 1960 e 1970, época em que os integrantes do grupo foram se conhecendo, até chegar à formação atual.

Primeira música de trabalho, a balada "É Tempo de Amar" já foi gravada por Roberto Carlos.

Ao repertório do projeto se soma o forte time de participações, contando com grandes nomes dos mais variados gêneros, incluindo Tico Santa Cruz, Alexandre Pires, Carol Feghali, Twigg, Angélica e Ed Motta.



FILME

A CABANA

Baseado no *best-seller* de William P. Young, o filme *A Cabana* está em cartaz no Brasil.

A narrativa conta a história de Mackenzie Allen Philip, vivido por Sam Worthington (*Avatar*), que passa por um trauma após o rapto de sua filha caçula durante as férias da família. Philip acredita que a menina foi brutalmente assassinada e escondida em uma cabana.

Abalado emocionalmente, Philip entra em profunda depressão. Anos mais tarde, ele recebe um chamado misterioso para retornar à mesma cabana, onde vai receber uma lição de vida, e embarca numa jornada espiritual para resgatar sua fé.

Para ajudá-lo, ele conta com o apoio de Deus, personagem interpretado por Octavia Spencer. Quem também integra o elenco do filme é a brasileira Alice Braga.



NÃO DESANIME

André Luiz (Chico Xavier)

Quando você se observar, à beira do desânimo, acelere o passo para frente, proibindo-se parar.

Ore, pedindo a Deus mais luz para vencer as sombras.

Faça algo de bom, além do cansaço em que se veja.

Leia uma página edificante, que lhe auxilie o raciocínio na mudança construtiva de ideias.

Tente contato de pessoas, cuja conversação lhe melhore o clima espiritual.

Procure um ambiente, no qual lhe seja possível ouvir palavras e instruções que lhe enobrem os pensamentos.

Preste um favor, especialmente aquele favor que você esteja adiando.

Visite um enfermo, buscando reconforto naqueles que atravessam dificuldades maiores que as suas.

Atenda às tarefas imediatas que esperam por você e que lhe impeçam qualquer demora nas nuvens do desalento.

Guarde a convicção de que todos estamos caminhando para adiante, através de problemas e lutas, na aquisição de experiência, e de que a vida concorda com as pausas de refazimento das nossas forças, mas não se acomoda com a inércia em momento algum.

<http://www.mensagemspirita.com.br/chico-xavier/andre-luiz/nao-desanime>



EMPREENDEDORISMO NA TERCEIRA IDADE

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Estamos frente a grandes mudanças, novas posturas, tecnologias, tendências, perfis organizacionais, pessoas, sociedades, comunicações e mercados. Nesse cenário, as capacidades empreendedoras podem ser entendidas, segundo Birley e Muzika (2001), como competências para solucionar problemas e necessidades, que podem ser vistas como fontes de oportunidades para mudanças. A maior parte das oportunidades viáveis surge de problemas, necessidades e mudanças (SCHMITZ, 2009). As mudanças, conforme Drucker (1986), provavelmente ainda são as melhores fontes de oportunidades com grandes chances de sucesso.

Portanto, a capacidade empreendedora pode ser vista como resultado da soma de fatores inatos, interação com a família, com a sociedade, experiências de vida, interação com grupos de trabalho, religiosos, recreativos, que são necessários para o processo de criação do conhecimento pessoal e organizacional, conforme Nonaka e Takeuchi (1997). As condições capacitadoras para criação de um ambiente inovador consideram indicadores como energia uma centelha criativa, que só pode ser ativada pelo indivíduo que teve um *insight*. Neste sentido,

as fronteiras das pessoas se alargam e suas capacidades empreendedoras aumentam à medida que trocam experiências ou desenvolvem novas ideias.

Almada (2001) mostra o desenvolvimento da cultura empreendedora para a educação da terceira idade frente ao crescente desafio de novos empreendimentos para essa faixa etária. Em geral, a pessoa da terceira idade sente a necessidade de ser valorizada dentro da sociedade, portanto, deseja voltar à situação de trabalho, uma vez que hoje o ser qualificado é o trabalhador. Assim, ocupações vinculadas ao autoemprego e às chances de trabalho advindas do empreendedorismo serão as novas oportunidades.

O perfil do empreendedor na terceira idade está, em sua maioria, na satisfação pessoal, uma vez que é necessário que o empreendedor seja empreendedor de si mesmo. Além disso, quando da realização de dinâmica e sensibilização, em um grupo da terceira idade, colheu-se dos participantes declarações quanto às expectativas causadas pelo empreendedorismo. Possibilitando a eles uma visão diferente daquelas que tinham anteriormente, pois suscitou um espírito de vida e possibilidades de realização.

Também foi salientada a importância do estímulo ao empreendedorismo nesta faixa etária, além da notória alteração das atitudes com mais participação e predispo-

sição para a inovação.

As respostas dos participantes indicaram a tendência a valorizar a vida com a busca de conhecimentos, realização ou satisfação pessoal, busca do novo, desafio para o desconhecido, buscando novos horizontes para a prática profissional e colocação em prática de ideais de vida. A proatividade ficou estampada no comportamento pessoal com definição de metas e relato de sonhos empreendedores. O que possibilitou observar que para despertar o empreendedor que há em cada um, em muitas ocasiões é necessária a realização de cursos sobre empreendedorismo para esta faixa etária, confirmando a colocação de muitos autores.

REFERÊNCIAS

- ALMADA, C.. Terceira Idade. Censo 2000, **Jornal Valor**. Universidade de São Paulo: São Paulo, 2001 Disponível em: <<http://www.valonline.com.br>>. Acesso em: 19 abr. 2017.
- BIRLEY, S.; MUZIKA, D. F. **Dominando os desafios do empreendedor**. São Paulo: Makron Books, 2001.
- DRUCKER, Peter F. **Inovação e espírito empreendedor: prática e princípios**. São Paulo: Pioneira, 1986.
- NONAKA, I.; TAKEUCHI, H. **Criação de conhecimento na Empresa: Como as grandes empresas japonesas geram a dinâmica da inovação**. Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- SCHMITZ, A. L. F. **Falta de Oportunidade! Quem disse? Onde Está o Empreendedor?** Florianópolis: Pandion, 2009.



Mauricio Noivas
Decoracoes e Floricultura

Casamentos
15 Anos
Formaturas
Outros Eventos

(48) 9968.7808 / 9111-2684
3357.5031

Rua Arthur Mariano, 1309
Forquilha - São José - SC



Espaço Teté | Restaurante

- Buffet a kilo
- Pratos variados e diversificados
- Sobremesa de cortesia

(48) 3244-3518

Horário de funcionamento:
Das 11:00hs às 14:00hs
de 2ª a 6ª feira

f /espacotete

espacotete@gmail.com | Av. Nagib Labor, 407 - Capoeiras - Florianópolis - SC (ao lado da Escola Arte e Vida)



Espaço reservado para você

MINHAS RECEITAS DE VIDA

Crônicas, memórias e receitas culinárias

ALGARVES

- UMA DESCOBERTA DE SABORES



Maria José Coelho
Jornalista - 930DRT/PR

Apesar da exaustão e banalização de sites, blogs, programas e competições sobre culinária, alguns inclusive com conteúdo relevante, a título de registro ousou deixar aqui minhas impressões. Declaro, que, longe de ser um guia ou mesmo uma crítica culinária, a intenção é viajar na história, nos odores, sabores e cores de pratos, lugares e pessoas e desfrutar um pouco deste “cardápio” com amigos e curiosos!

Para contemplar minhas origens, e em aberta homenagem a meus avós paternos, começo por Portugal especificamente pelo Algarve.

O Algarve está localizado no extremo sul de Portugal e sua economia, hoje baseada no turismo, teve forte vocação para a pesca e para a agricultura, que representou um peso significativo no desenvolvimento culinário da região.

Figos, laranjas, limões, amêndoas, alfarroba, morangos e cortiça são produtos presentes na agricultura algarviana e, com o declínio da indústria pesqueira local, a aquicultura assumiu um papel fundamental, sendo responsável quase pela totalidade da produção nacional de amêijoas e ostras que, assim como a extração do sal - destaque para a flor de sal de Tavira^{1*} que “brota” na superfície das salinas de Ria Formosa e é «colhido» artesanalmente - são responsáveis pela singularidade dos pratos.

A propósito, nossa primeira parada é em TAVIRA, um pequeno balneário português no distrito de Faro do qual escuto falar há anos, por ser muito cerca de Sevilha, meu “porto” na Europa - meu destino desde 1996 quando fui pela primeira vez ao velho continente.

As 14:00h os restaurantes, ao contrário da Espanha, já estavam finalizando suas atividades, mas o do hotel - Marisqueira Marés, aceitou nos atender e indicou o prato tradicional da região - a cataplana - um cozido de frutos do mar que podem variar os peixes e mariscos conforme a época do ano. Muito semelhante à nossa caldeirada, este prato deve seu nome ao utensílio culinário usado para sua confecção - a cataplana - duas meias panelas côncavas, unidas por uma dobradiça e com dois fechos laterais, o que possibilita um cozimento hermético. Uma “panela de pressão” primitiva, se me permitem

a simplória comparação. Sua origem é atribuída aos árabes e remonta dos séculos em que esta cultura esteve presente na península ibérica.

O preparado carrega o forte sabor do mar e do coentro, que podemos encontrar em diversas outras iguarias do lugar. Isto reforça a minha crença de que podemos definir a origem das culturas a partir de seus temperos ou do seu pão... o coentro é uma erva de marcante presença na culinária do norte do Brasil, especialmente na paraense (meu sabor regional preferido) e carrega na sua utilização a história de rotas migratórias e de sabores que os antigos viajantes e colonizadores precisavam trazer consigo para mais perto ficar do seu chão.

Robalo, salmão, camarão, cavalinha, marisco e peixe espada são a base da cataplana que passo aqui, a receita original com sotaque lusitano:

RECEITA CATAPLANA

Ingredientes:

- 600 gr. de Peixe Fino s/espigas: (Cherne, Salmão, Corvina, Tamboril)
- 200 gr. de Camarão
- 120 gr. de Ameijoas que no Brasil conhecemos mais pelo seu nome italiano - vôngole.
- 2 mexilhões grandes
- 450 gr. de tomate
- 200 gr. de pimentos verdes (nosso pimentão)
- 250 gr. de cebolas
- 0.5 dl. de azeite (1/2 litro)
- 0.5 dl. de vinho branco (1/2 litro)
- 350 gr. de batatas às rodelas
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de coentro
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

Cortar às rodelas finas os tomates, pimentos verdes, cebolas, levar a lume brando num tacho a refogar com o azeite, os alhos e metade da quantidade do vinho branco.

Colocar este refogado no fundo da Cataplana, em camadas sobrepõem-se as batatas, os peixes, camarão, amêijoas, mexilhão, vinho branco e os coentros.

Fecha-se a Cataplana e deixa-se cozinhar durante 15 minutos em lume médio.

Para acompanhar indicam os tintos do Tejo, o Cabernet Sauvignon ou o Trincadeira^{2**}...mas vai muito bem com uma cerveja!!

Bom apetite!!

1 O Sal de Tavira DOP ou Flor de Sal de Tavira DOP é um produto de origem portuguesa com Denominação de Origem Protegida pela União Europeia (UE) desde 20 de novembro de 2013.

2 Trincadeira é uma casta de uva tinta da família das vitis vinifera, cultivada essencialmente no Alentejo, na região do Douro e no Ribatejo. (Wikipédia)



Rua Leoberto Leal, 467 | Barreiros, São José.

UMA PARÁBOLA PARA OS DIAS ATUAIS

Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Jesus pronunciou trinta e três parábolas, todas belas e profundas em sabedoria. Tomou como exemplos episódios, hábitos, práticas e notícias da sociedade pertinentes ao homem daquele tempo e lugar, mas aplicáveis ao homem de todos os tempos e endereços. Mas, se fosse tomar algo do nosso confuso e conturbado dia a dia, algo do contraditório homem do calendário de vinte e um séculos depois da sua peregrinação a este globo, equipado, tecnificado, cheio de informações em tempo real, veloz, paradoxal, consumista e inseguro, o que diria? Teria motivação para longas narrativas, como a seguir:

“Parábola do Senhor das Redes

Havia um reino, num mundo implantado num pequeno planeta numa constelação da Via Láctea, onde seu Senhor, mesmo com a rebeldia e maldade presentes em seus súditos, os tratava com muito amor, justiça e misericórdia. Franqueava a todos os tesouros do conhecimento e das ciências, para que pudessem conceber e construir os engenhos e desenvolver técnicas necessárias à continuação da vida e permanência da espécie. De nada lhes fazia segredo, e a cada nova necessidade percebida, enviava um emissário programado e capacitado para o desenvolvimento do projeto e seu funcionamento.

Assim, enviou pesquisadores e especialistas para a descoberta e utilização de substâncias, medicamentos, ferramentas, instrumentos, fórmulas, princípios, mecanismos, técnicas. Para desvendar a organização geral do universo, a vida, seu surgimento, a formação dos seres, o código genético e sua manipulação, a intimidade do átomo e seu fracionamento. O aprofundamento em todas as ciências, o estudo da mente, a investigação da psique. Para compreensão da filiação de cada súdito com o próprio Senhor, enviou o seu mais completo e bem preparado mensageiro. Mas, tudo o que o Senhor, através da sua providência, concedia aos habitantes do seu reino, para garantir a vida em harmonia, eles transformavam em objeto de luta, de disputa de poder, de ganância, de exploração, de guerra, de morte.

Mesmo assim, o Senhor nunca lhes faltou. Ao término de uma grande guerra entre nações daquele mundo, convocou o seu ministro para assuntos de ciência, para que melhor instrumentasse a comunicação entre os seus habitantes. O fiel ministro lhe interpelou: - Meu bom Senhor, vedes o que teus súditos fizeram com os instrumentos que já lhes enviaste com esse mesmo objetivo? Desse-lhes a descoberta da eletricidade, da transmissão de ondas, da construção do telégrafo, do rádio e do telefone, e o que fizeram? Converteram-nos a serviço do mal, para a divulgação de mensagens de ódio, de hostilidades, de agressões. Presenteaste-lhes com um maravilhoso instrumento de comunicação, para que fossem levadas aos lares do mundo imagens das tuas maravilhas, a televisão. Vistes o que fizeram e continuam fazendo com ela? E o telefone celular, Senhor, tendes igualmente visto que desastroso uso teus súditos estão fazendo dele? Não seria momento de se esperar um pouco, até que compreendam o mal que está sendo cometido e passem a utilizá-los para o bem, conforme pretendestes na concessão? Adquirida essa compreensão, Senhor, poderias continuar a aquinhoá-los com novos instrumentos.

No entanto, desejoso de ver intensificada a comunicação e o intercâmbio de informações entre todos os povos do reino, o

Senhor incumbiu seu ministro para que fosse concedida a concepção e a utilização de um poderoso instrumento de contato, retirando-os da noite do distanciamento e da dificuldade de conhecerem-se e trocarem opiniões e experiências. E assim, as inteligências foram acionadas e, mesmo pensando na criação de um sistema de proteção para fins militares, seus belicosos, mas amados súditos, criaram a Internet e a Web, um sistema de informação que a emprega como meio de transmissão. Com ela surgiu o e-mail, a primeira forma de relacionamento na Internet, resultando em benefícios, mas também em muitos malefícios, na utilização pelos homens.

Mas o Senhor não esmoreceu, e através da sua vontade suprema, foi instrumentando emissários para a ampliação e intensificação do funcionamento desse imenso e complexo sistema, com seu pensamento cósmico sempre voltado para o bem do reino. E surgiram as Redes Sociais. E a cada surgimento, mesmo com a utilização, com muita frequência, distanciada do bem, permitiu que surgisse outra e mais outra e outra ainda, e dezenas delas, cada vez com mais alcance, influência e objetivos. Novas palavras passaram a ter significado e tornaram-se conhecidas e identificadoras de frequentadores comuns, distribuídos pelos rincões mais distantes do reino. Demonstrava o Senhor sua satisfação com cada rede surgida, pelos efeitos resultantes. Mas, além dos magníficos e benéficos resultados produzidos pelas redes sociais que iam sendo criadas, graves prejuízos também iam sendo causados: desentendimentos, sérias agressões, intrigas, articulações de assaltos, assassinatos e toda a sorte de crimes, implantação de cizânias, difamações e maldades de toda ordem. A ciência servindo ao mal, diziam alguns.

Ante a preocupação manifestada pelos seus ministros, disse-lhes então o Senhor: - “Alegra-me ver meus filhos relacionando-se com tanta facilidade, interligados, próximos e compartilhando ideias e conhecimentos, crescendo como indivíduos e nas suas coletividades. Aprofundando e intensificando a prática da cooperação, transferindo exemplos, modelos e soluções, universalizando o saber, divulgando caminhos e direções. Os desvios no uso e os resultados consequentes são a expressão do mal ainda significativamente presente em seu seio, e que precisa ser extirpado, mas só o será se for tornado conhecido, amplamente, para que seja identificado, em suas causas e efeitos, sutilezas e métodos. Sejam percebidos seus danos e combatido conscientemente, não o reproduzindo. O uso desviado desse instrumento que meus filhos montaram, ao invés de prejudicá-los os está ajudando em muito, mostrando-lhes o mal e seus efeitos, a verdade desnuda, que só a conhecendo, dela se libertarão. Depurando-se e associando-se à verdade maior, já levada por aquele que disse: ‘eu sou o caminho, a verdade a vida’, é que meus amados se verão livres da mentira e de todas as iniquidades”.

Compreenderam, então, os que o ouviram, que o Senhor é a fonte permanente de suprimento e impulso para a tarefa de edificação reservada ao homem, por designação, o efetivo Senhor das Redes. É disseminando o bem através delas que o mal será extinto e todas se conectarão formando, com o aplicativo da fraternidade, uma única, verdadeira e definitiva rede social – a rede do amor universal.

BEM AVENTURADOS OS PUROS DE CORAÇÃO

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Meu Irmão, segundo o Evangelho de Marcos em seu capítulo 10, versículo 13 a 16, certo dia, algumas crianças foram conduzidas ao local em que se encontrava Jesus, fato esse que deixou impacientes seus discípulos que procuraram afastá-las. Jesus, repreendendo-lhes disse:

Deixai vir a mim as criancinhas, não a impeçais; pois, o reino dos Céus é para aqueles que se lhes assemelham. Eu vos digo, em verdade, que todo aquele que não receber o reino de Deus como uma criança, nele não entrará. E tendo-as abraçado, abençoou-as, impondo-lhe as mãos.

Ler o Evangelho, estudar aquilo que Jesus falou por parábolas para que fosse mais bem compreendido há mais de dois mil anos atrás, quando a maioria dos homens não tinha condições de entender sua mensagem de outra forma, é estar sempre ligado a Deus. Assim, no pequeno trecho do Evangelho acima transcrito, é preciso ir mais além do que Jesus expressou naquele longínquo dia. Eis, meu Irmão, o assunto que me trás a escrever para ti.

Depois que observares uma criança, seus gestos, modo de olhar e seu comportamento espontâneo, obterás a certeza de que ela age sem segundas intenções ou com malícia. É que na infância o espírito da criança ainda não pode manifestar suas tendências em face da debilidade, da fragilidade de seu corpo físico. Justamente nesse período tão especial onde reina a inocência, os pais, avós e demais pessoas que convivem com o infante devem aproveitar para dar seus conselhos, sua orientação ajudando-o a progredir espiritualmente.

Quando Jesus afirmou que todo aquele que não receber o reino de Deus como uma criança, nele não entrará, uma vez que o passaporte espiritual para adentrar em Seu Reino é a simplicidade e a humildade da alma. Esse Reino tão falado por Jesus não vem com aparências externas, pois, ele é fruto da reformulação interior que tanto temos falado e que só é alcançada com esforço e muito trabalho.

Precisamos aprender com a criança, ter sua espontaneidade, sua simplicidade, sua pureza de coração para nossa evolução espiritual para almejarmos passar no concurso universal e ter acesso ao Reino de Deus. Abandone, portanto, as atitudes antagônicas, ataque a raiz do mal que te escraviza, qual seja, o orgulho e o egoísmo. Deixe de zombar daqueles que têm atitudes pacíficas e sentimentos naturalmente edificantes. Eles não são tolos... Tolo são aqueles que lhes julgam assim. Tolo é todo aquele que dissimula, que ainda veste a capa da aparência para ganhar os aplausos do mundo, quando é maravilhoso o aplauso de Deus àqueles que têm a pureza das crianças.

Seja como a criança... Seja naturalmente feliz.

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br



Um por todos
e todos na
luta contra o
câncer

08 de junho, às 20h
Centro de Eventos Petry

massaamiga.com.br

Convites:

www.blueticket.com.br

Realização:

NENL CAPC

SANTA CATARINA
É LUGAR DE
**GENTE
FORTE
GENTE
BOA
GENTE
NOSSA.**



Nós somos o Koerich e há mais de 60 anos temos orgulho de fazer parte da história de gente como o Laurentino. Uma gente que acorda cedo, arregaça as mangas e faz a diferença. **Uma gente boa, uma gente nossa.**

**Laurentino
Benedito Neves**
Pescador, cliente das Lojas
Koerich há 20 anos.

KOERICH

Gente Boa. Gente Nossa.