

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

JUNHO 2017 - ANO 7 - Nº 56



## AUTOCONHECIMENTO

A psicóloga Juliana Lapolli afirma que o autoconhecimento é um caminho para identificar e mudar modelos mentais não condizentes com as ações desejadas, pois, muitas vezes, não temos consciência de nossos modelos mentais ou das influências que eles exercem sobre nosso comportamento. **Página 4**

## Colunas

### ● BANHO DE MANJERICÃO

Adilson Maestri

Página 7

### ● A PERDA DOS VÍNCULOS

Homero Franco

Página 7

### ● UMA QUESTÃO DE ESCOLHA!

Valéria Melo Ribeiro

Página 11

### ● UM BATE-PAPO COMIGO MESMA

Édis Mafra Lapolli

Página 13

### ● TEMPO DE APRENDIZADO Elementos Doutrinários

Jaime João Regis

Página 15



## CRISTALOTERAPIA

Quando falamos em Terapia Vibracional estamos atuando em um campo que não é percebido pelos cinco sentidos primários do ser humano, estamos falando da energia vibrando em outra frequência diferente da frequência da matéria, são vibrações eletromagnéticas diversas, presentes no universo. A harmonização física, mental e emocional, e até o possível retrocesso de uma doença já instalada podem ser adquiridos pela reorganização da frequência eletromagnética do campo, órgão ou corpo afetado que se encontra em desequilíbrio. A Cristaloterapia atua no campo Vibracional do homem tendo como principal ponte a pineal, que é a nossa interação com o mundo sutil. **Páginas 8 e 9**

## PROTEGER OS FILHOS DOS SOFRIMENTOS DO MUNDO FUNCIONA?



Segundo Luciano Passianotto, psicoterapeuta e terapeuta de casais, muitos pais anseiam por um diagnóstico para ansiedade ou um distúrbio de aprendizado. Diagnósticos concretos possibilitam encontrar um especialista e um tratamento, mesmo que medicamentoso, e isso é muito mais fácil de lidar do que uma avaliação que indique que a criança não tem recursos internos fortes ou habilidade de enfrentar certas situações. **Página 6**

Vivemos a inconsciência de nossa divindade e, com isso, esquecemos nosso potencial criador e de amar.

É necessário acordarmos para nossa realidade e transformarmos a humanidade naquilo que ela é, a presença divina no plano da matéria, no paraíso.

Sim, a Terra é um paraíso dentre muitos que existem no Universo e é onde Deus habita em sua plenitude, um lugar onde tudo acontece.

Por que vivemos inconscientes?

Nosso Mentor nos conchama, em seu texto à página 15, a perceber onde mora esse Deus que tanto ansiamos conhecer.

Fabio Cabral nos fala, na página central, das descobertas da ciência e aplicabilidade dos cristais nos processos de cura e autoconehecimento, ou seja, de como a luz divina se refrata em miríades de frequências e alcança os cantos mais escondidos de nosso interior.

Há beleza nas descobertas, há também felicidade na percepção do descobrimento do quanto Deus está entrelaçado conosco em todos os instantes de nossas vidas.

A evolução tem seus encantos que só vamos descobrindo à medida que avançamos no conhecimento de quem somos.

A consciência de ser o que se é amplia nossa percepção do sentido da vida e faz com que queiramos viver mais e mais intensamente junto a esse Deus que aprendemos a respeitar como a força suprema que move o Universo.

Reside nisso o valor da educação, do aprendizado, o de trazer ao homem o autoconhecimento.

É pela via do autoconhecimento que atingimos mais celeremente essa consciência de quem somos.

Por isso é preciso desmistificar o processo da criação e colocar Deus e o homem face a face.

Nosso DNA contém nossa memória ancestral e quanto mais ele for ativado, mais informações teremos sobre quem somos e de onde viemos.

Vivemos dias de grandes mudanças de toda ordem e de passagem para uma nova consciência.

Boa leitura!

## OFERTAS DE ANINHA (aos moços)

Cora Coralina

Eu sou aquela mulher a quem o tempo muito ensinou.  
Ensinou a amar a vida.  
Não desistir da luta.  
Recomeçar na derrota.  
Renunciar a palavras e pensamentos negativos.  
Acreditar nos valores humanos.  
Ser otimista.  
Creio numa força imanente que vai ligando a família humana numa corrente luminosa de fraternidade universal.

Creio na solidariedade humana.  
Creio na superação dos erros e angústias do presente.  
Acredito nos moços.  
Exalto sua confiança, generosidade e idealismo.  
Creio nos milagres da ciência e na descoberta de uma profilaxia futura dos erros e violências do presente.  
Aprendi que mais vale lutar do que recolher dinheiro fácil.  
Antes acreditar do que duvidar.



## ARTESANATO SOLIDÁRIO

Foi um sucesso a 21ª edição do Artesanato solidário, no Núcleo Espírita Nosso Lar, no sábado, 06 de maio, na garagem do Núcleo.

Novamente se contou com a participação espontânea de voluntários e simpatizantes do NENL e do CAPC, que contribuíram para a concretização deste projeto, visitando e adquirindo os objetos.

O evento, que já se tornou tradição na Entidade, tem, desde o seu início, o objetivo de estimular a prática do artesanato como terapia e contribuir financeiramente para a manutenção da Casa.

A todos, nossa gratidão.



## NÃO ESTRAGUE O SEU DIA

André Luiz (psicografado por Chico Xavier)

A sua irritação não solucionará problema algum.  
As suas contrariedades não alteram a natureza das coisas.  
Os seus desapontamentos não fazem o trabalho que só o tempo conseguirá realizar.  
O seu mau humor não modifica a vida.  
A sua dor não impedirá que o Sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus.  
A sua tristeza não iluminará os caminhos.  
O seu desânimo não edificará a ninguém.  
As suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade.  
As suas reclamações, ainda mesmo afetivas, jamais acrescentarão, nos outros, um só grama de simpatia por você.  
Não estrague o seu dia.  
Aprenda, com a Sabedoria Divina, a desculpar infinitamente, construindo e reconstruindo sempre para o Infinito Bem.

## expediente

**Direção Geral**  
José Alvaro 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](http://www.nenossolar.com.br)

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



# GRIFE H<sup>1</sup>N<sup>1</sup> (Influenza A, Gripe Suína) “A GRIFE QUE MATA”

Dra. Maria de Fátima Marques da Silva - CRM - 4968-SC

Medicina da Família e da Comunidade

Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A gripe H<sup>1</sup>N<sup>1</sup> é uma doença causada pelo vírus Influenza A H<sup>1</sup>N<sup>1</sup>, que é uma mutação do vírus da gripe, porém com maior grau de gravidade dos sintomas, levando ao óbito.

Foi em 2009 que iniciou o surto no mundo, fazendo com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) definisse como Pandemia, chegando ao Brasil em 2010, com mais de 58 mil casos e 2.100 mortes confirmadas.

Os sintomas se manifestam rapidamente, de dois a sete dias, e são semelhantes à gripe comum, mas com maior intensidade:

- dores no corpo, especialmente nos músculos e articulações, dor na garganta e cabeça;
- febre acima de 38°C;
- tosse seca;
- calafrios;
- fadiga intensa.

O contágio acontece através do contato de

secreções nasal e oral de pessoa a pessoa, no ato de tossir e espirrar sem proteção, sendo que, algumas vezes, os vírus podem permanecer nos objetos e contaminar ao toque.

Embora todas as pessoas possuam o risco de contrair o vírus H<sup>1</sup>N<sup>1</sup>, existem alguns grupos de risco que, em caso de contaminação, podem ser levados ao óbito, por complicações do quadro, e esses devem se vacinar. Estes grupos são:

- idosos;
- crianças;
- pessoas com problemas respiratórios (Bronquite, Asma);
- pacientes em tratamento de câncer;
- doentes Crônicos (Cardíacos, Hipertensos, Diabéticos, Pessoas com Insuficiência Renal, entre outros).

O tratamento deve ser iniciado nos primeiros dias de sintomas com Fosfatos de Oseltamivir e Zanamivir encontrado no Tamiflu e Re-

lenza, com indicação médica. Nunca devemos fazer a automedicação.

A principal prevenção depende de medidas individuais, tais como:

- lavar as mãos com bastante água e sabão, ou desinfetá-las com álcool;
- cobrir sempre a boca /nariz com lenço descartável ao tossir ou espirrar;
- não levar as mãos aos olhos, boca ou nariz depois de usar objetos de uso coletivo;
- evitar aglomerações e contato com pessoas doentes;
- manter os ambientes ventilados;
- fazer uso de chás quentes, soro nasal, e gargarejar com água morna e sal duas vezes ao dia;
- vacinação oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) que neste ano de 2017, incluiu novas cepas do vírus H<sup>1</sup>N<sup>1</sup>.

Como podemos concluir, é nossa respon-



sabilidade individual a prevenção de muitas doenças e o aumento da nossa imunidade; tais como:

- mantendo alimentação saudável;
- evitando o abuso de álcool;
- evitando fumo;
- ingerindo 1,5 de água por dia;
- fazendo atividade física 30 minutos/dia (caminhar, por exemplo);
- tendo bons pensamentos;
- cultivando boas amizades;
- fazendo exames preventivos;
- orando;
- respeitando o outro com comportamento preventivo.

## Uniformes NENL e CAPC é na:

Camisetas

Toucas e máscaras

Jalecos

Gandola



**ANDRA**  
uniformes  
O Uniforme de Floripa!

Centro  
Fone 3224.9179

Stia MÔNICA  
Fone 3028.3282

Visite nosso site e conheça todos os modelos →

[www.andrauniformes.com.br](http://www.andrauniformes.com.br)



# AUTOCONHECIMENTO

Juliana Lapolli

Psicóloga - CRP 12/06364

O conceito de autoconhecimento está presente na maioria das grandes tradições espirituais, bem como em várias escolas e pensamentos filosóficos e psicológicos.

De um modo geral, o autoconhecimento é destacado na literatura científica como um estado de consciência quando a pessoa voltou deliberadamente sua atenção para a sua experiência (interna e externa) que se desenrola no momento, sem julgamento (KABAT-ZINN, 2003). Bishop et al. (2004) concordam, afirmando que o autoconhecimento significa ter plena consciência, regular a atenção e estar atento às experiências imediatas, às emoções que surgem, sensações corporais, os pensamentos, desejos, medos, entre outros.

Olivier (1995) afirma que todo conhecimento, e também o conhecimento de si, passam pelo corpo. No momento em que passa pelo corpo, o conhecimento precisa da consciência corporal para se tornar conhecimento. Assim, o conhecimento é “a apreensão de um significado: percepção, o ato pelo qual o significado se revela em mim” (OLIVIER, 1995, p. 80-81). A autora acrescenta que cada sujeito pode alcançar o conhecimento de si mesmo ao não fugir da diversidade de coisas que se sucedem no ambiente onde está inserido, contudo precisa voltar-se para o seu interior e, para isso, também necessita ter cuidado em não se apegar demasiadamente às vivências exteriores. Neste sentido, o conhecimento resulta de um processo dinâmico em identificar as coisas do mundo e em dar-lhes um significado.

O autoconhecimento é um caminho para identificar e mudar modelos mentais não condizentes com as ações desejadas. Senge (2008) afirma que, muitas vezes, não temos consciência de nossos modelos mentais ou das influências que eles exercem sobre nosso comportamento.

No entanto, todos nós possuímos a capacidade de regular nossa atenção, mas muitas vezes, executamos tarefas automaticamente, sem realmente prestar atenção às ações, sem estar ciente das características das situações em que nos encontramos ou como nos sentimos.

Os pensamentos funcionam como uma espécie de véu que impede de ver as coisas como realmente são, influenciando a percepção da realidade. Assim, o que é percebido, como por exemplo: gestos, pensamentos e emoções, é quase que instantaneamente avaliado e classificado como bom, mau ou neutro.

Para Pinero (2008), cada pessoa tem uma imagem de si mesmo, e a maneira como vive é determinada por essa imagem. Para a autora, a nossa autoimagem é construída pela contribuição de vários fatores: educação, estímulos do meio familiar, experiências de vida, entre outros.

Lambie (2009) descreve que as emoções normalmente envolvem “Impulsos de ação”. Assim, o medo envolve um desejo de escapar, a raiva uma vontade de atacar, o amor dos pais um desejo de cuidar, e assim por diante. O autor coloca que a inibição dos impulsos emocionais de ação pressupõe a consciência da emoção.

Devido a motivos pessoais e à arquitetura da mente, pode ser difícil para as pessoas se conhecerem. Muitas vezes, as pessoas tentam bloquear os pensamentos indesejados e sentimentos através da supressão consciente ou da repressão inconsciente. A fonte mais comum de falha do autoconhecimento é a inacessibilidade de grande parte da mente para a consciência, incluindo os processos mentais envolvidos na percepção, aprendizagem motora, personalidade, atitudes e autoestima (WILSON; DUNN, 2004).

“O conhecimento de si mesmo é a mãe de todo conhecimento.

Portanto, estou incumbido de conhecer a mim mesmo, me conhecer completamente, conhecer minhas minúcias, minhas características, minhas sutilezas, e cada átomo meu”.

(Kahlil Gibran, “The Philosophy of Logic”)

A introspecção não pode fornecer um canal direto a esses processos mentais, embora alguns tipos de introspecção possam ajudar as pessoas a construir narrativas pessoais benéficas. Outras formas de aumentar o autoconhecimento são olhar para nós mesmos através dos olhos dos outros e observar nosso próprio comportamento, pois observando como as outras pessoas nos veem, e percebendo que suas opiniões diferem das nossas, poderíamos rever as nossas autonarrativas em conformidade. A descrição desse processo, chamado interacionismo simbólico, tem uma longa tradição na sociologia e na psicologia social. Estas abordagens podem potencialmente promover o autoconhecimento, embora existam obstáculos.

## REFERÊNCIAS

- BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.
- KABAT-ZINN, J.. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.
- LAMBIE, J. A.. Emotion Experience, Rational Action, and Self-Knowledge. *Emotion Review*, v. 1, p. 272, 2009.
- OLIVIER, G. G. F. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. 1995. Dissertação (Mestrado). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 1995.
- PINERO, I. R.. **Metamorfose do líder: uma jornada para o autocoaching**. Florianópolis: Pandion, 2008.
- SENGE, P. M.. **A quinta disciplina: arte e prática da organização que aprende**. 24. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2008.
- WILSON, T. D.; DUNN, E. W.. Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement. *Annual Review of Psychology*, v. 55, p. 493-518, 2004. Disponível em: <<http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.55.090902.141954>>. Acesso em: 10 jan. 2014.

## 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

<b>Segunda-feira:</b>	08:00 às 12:00h 13:00 às 20:00h
<b>Terça-feira:</b>	09:00 às 12:30h 14:00 às 16:00h
<b>Quarta-feira:</b>	08:00 às 10:30h 14:00 às 16:30h 19:30 às 21:00h
<b>Quinta-feira:</b>	14:00 às 16:30h
<b>Sexta-feira:</b>	16:00 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: JUNHO - 2017

DATA	HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
01/06	Quinta-feira 20 h	Odi Oleiniski (AME- SC)	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
02/06	Sexta-feira 20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Beatriz Rosa	Amai os vossos inimigos
03/06	Sábado 14 h	Maurício José Hoffmann	Abegair Pereira	O espiritismo: pensar, sentir e agir em conformidade
07/06	Quarta-feira 20 h	Volmar Gattringer	Sandra Lúcia Wickert Flores	A honestidade
08/06	Quinta-feira 20 h	Rogério M. Dal Grande	Paulo Neuburger	Bem aventurados os brandos e pacíficos
09/06	Sexta-feira 20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	Laços de família
10/06	Sábado 14 h	Gastão Cassel	Lizete Wood	Mais amor por favor
14/06	Quarta-feira 20 h	Homero Franco	Edel Ern	Pessoas marcadas
15/06	Quinta-feira 20 h	Marcelo Maya Sarmento Só	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Sede perfeito
16/06	Sexta-feira 20 h	James Rugeri Lôbo	Beatriz Rosa	A vida universal do espírito eterno
17/06	Sábado 14 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	A caridade: instrumento de auxílio para o crescimento humano
21/06	Quarta-feira 20 h	Adilson Maestri	Volmar Gattringer	A transição pede mudanças
22/06	Quinta-feira 20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Viver com simplicidade
23/06	Sexta-feira 20 h	Douglas Lopes Ouriques	Zenaide A. Hames Silva	O sermão da montanha
24/06	Sábado 14 h	Jaime João Regis	Maria Nazarete Gevertz	O socorro espiritual
28/06	Quarta-feira 20 h	Cynthia Caiaffa	Volmar Gattringer	O porquê da encarnação
29/06	Quinta-feira 20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Paulo Neuburger	A compaixão
30/06	Sexta-feira 20 h	Maurílio Martins	Beatriz Rosa	É preciso humanizar a humanidade

## 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 TICON					
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 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	14.20D		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 TICON					
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 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 TICON					
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 TICON					
2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados			
06.10 Z	18.20 ZE	07.10 RZ		07.20 RZ	
08.10 RZ	19.15 RZ	09.10 RZ		09.30 RZ	
09.10 RZ	20.10 RZE	10.50 RZ		11.30 RZ	
10.10 RZ	22.30 RZ	12.20 RZ		13.30 RZ	
11.10		13.10 RZ		15.30 RZ	
12.10 RZE		15.00 RZ		17.30 RZ	
14.10 RZE		17.00 RZ		19.30 RZ	
16.10 RZE		19.00 RZ		22.00 RZ	
17.00 RZE		22.00 RZ			

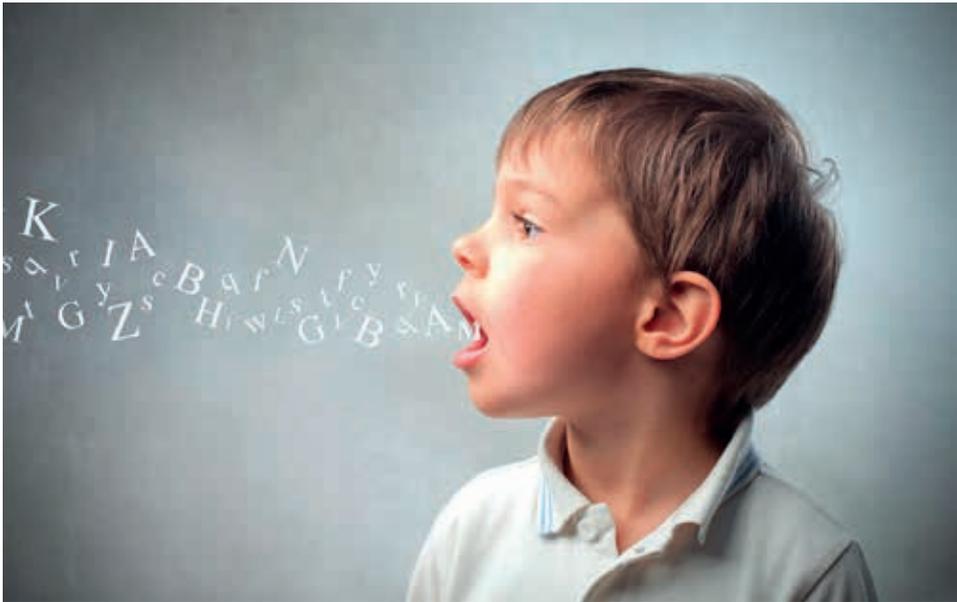
D -> Adaptado para deficientes / E -> Extensão  
L -> Via Lisboa / R -> Via Rodelo / Z -> Via Zenaide  
XX,XX partem do ponto final Zenaide

## Atendimento 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!



## PROTEGER OS FILHOS DOS SOFRIMENTOS DO MUNDO FUNCIONA?

**Luciano Passianotto**

Psicoterapeuta e Terapeuta de Casais  
CRP 06/119224

Psicólogo Clínico especializado em comportamento e relações humanas, atende jovens, adultos e casais em seu consultório no bairro do Morumbi, São Paulo.

Ao longo da minha experiência em consultório, vi que muitos pais anseiam por um diagnóstico para ansiedade ou um distúrbio de aprendizado. Diagnósticos concretos possibilitam encontrar um especialista e um tratamento, mesmo que medicamentoso, e isso é muito mais fácil de lidar do que uma avaliação que indique que a criança não tem recursos internos fortes ou habilidade de enfrentar certas situações.

Quando as crianças recebem um diagnóstico concreto, muitos pais usam esses “rótulos” para justificar suas limitações e até para balizar como agir frente às dificuldades. Se a criança tem TDAH, alguns pais se sentem responsáveis por acompanhar suas lições, horários e provas; se tem dificuldade de controlar suas emoções e sua raiva, alguns pais acreditam que precisam simplesmente aceitar; se algumas situações causam ansiedade à criança, alguns pais acreditam que devem controlar todos os fatores e eventos que possam causar essa ansiedade... Não preciso dizer que todo esse esforço vira uma verdadeira maratona.

Muitos pais acabam, literalmente, vivendo para filhos que apresentam comportamentos inadequados, com ou sem um diagnóstico. Mas por que sentem tanto medo de responsabilizar as crianças por seus comportamentos?

Ao que parece, muitos pais que continuam a tratar seus filhos como bebês, ou como crianças muito mais novas do que realmente

são, acreditam que resiliência, adaptabilidade e desenvoltura são características com que algumas crianças têm a sorte de nascer e não competências que podem e devem ser desenvolvidas.

Muitas das crianças que apresentam comportamentos inadequados estão presas a padrões problemáticos assimilados pela relação com seus pais e cuidadores. Todos os comportamentos que produzem situações desejáveis às crianças, como não precisarem executar uma tarefa, não precisar seguir horários, possibilidade de mudança de regras ou complacência com reações emocionais desmedidas, simbolizam uma tomada de controle da situação e, silenciosamente, criam dependências. Infelizmente os pais não estarão por perto o tempo todo para intervir de forma a evitar uma frustração que seja absolutamente normal, mas com a qual a criança tenha dificuldade de lidar. Muito menos na medida em que ela cresça e procure autonomia.

É claro que certas condições levam a comprometimentos da saúde mental e capacidade de aprendizagem das crianças, mas os pais devem sempre se questionar se suas preocupações com a proteção dos filhos não estão impedindo o desenvolvimento de habilidades necessárias para se viver plenamente e que, possivelmente, tenham ligação direta com os comportamentos e características com que eles se preocupam.

## ALMA, UM CAMINHO PARA CONEXÃO COM DEUS

Jucemar Geraldo Jorge

Se aos seres humanos são inerentes algumas funções orgânicas involuntárias, o que dizer da extraordinária presença da alma. Se ao homem foi concedido o ato de pensar, que maravilhoso é ter a oportunidade de interiorizar-se e buscar a mais íntima comunhão consigo mesmo, uma sutil maneira de estar em si mesmo. A paz representa o máximo de satisfação que podemos experimentar durante nossa vida e quem já a experimentou pode dizer o quão sublime é essa sensação. Estamos nos referindo aqui não à paz como ausência de conflitos. Ela não se confunde com prazer momentâneo pois seu grau de elevação transcende o fato material. Estamos falando da mansidão da alma, pois como nos disse Santo Agostinho:

[...] ainda que não tenha dimensões materiais, a alma é algo real. [...] A alma, como podemos ver em todos os seres humanos, vivifica com sua presença este corpo terreno e mortal, ela o unifica, e o mantém organizado como corpo vivo, e não permite que se dissolva nos elementos de sua composição orgânica (SANTO AGOSTINHO, 2015, p. 21-135)

Ora, resta-nos aduzir às palavras de Santo Agostinho que a alma é, antes de tudo, uma força viva, com sua natureza própria e potencialmente capaz de conosco interagir sem se deixar contaminar pelas vicissitudes humanas.

Diante de um mundo tão conturbado, cheio de conflitos humanos e sociais, esquecemo-nos que somos corpo e alma, que podemos ser mais fraternos, que podemos viver mais alegremente, que podemos prolongar por mais vezes os sagrados momentos de paz espiritual. “Verdadeira riqueza é apenas a riqueza interior da alma, todo o resto traz mais problemas do que vantagens” (SCHOPENHAUER, 2015, p.44)

Por certo, é a partir de ações virtuosas que podemos alcançar um melhor convívio social. É importante pois, afastarmos-nos de problemas externos, especialmente aqueles que podemos evitar e que nos provocam um maior desconforto emocional originário de tantas doenças indesejáveis. É através da comunhão com nossa alma que podemos elevar nossos pensamentos a Deus.

Diz Allan Kardec no Livro dos Espíritos, pergunta 134:

[...] que as almas não senão os Espíritos. Antes de se unir ao corpo, a alma é um dos seres inteligentes que povoam o mundo invisível e que revestem temporariamente um envoltório carnal para se purificar e esclarecer (KARDEC, 2009, p. 72).

Entre tantas outras propriedades inerentes à alma, encontramos nessa afirmação de Kardec dois elementos que são fundamentais à existência humana, ou seja, somos seres inteligentes e aqui estamos para aprender. Assim, corpo e alma entrelaçados são excepcional fonte de energia, e nada mais agradável do que depois de um duro dia de trabalho, sentarmos-nos e dedicarmos alguns minutos de conversa franca com nossa alma, visando o restabelecimento do nosso equilíbrio físico e mental.

Segundo Patrícia Cândido (2011, p. 61):

[...] a missão do corpo causal (chakra coronário) é a conexão com a Fonte Divina, nosso relacionamento espiritual, com o sentimento de amor divino e a fé. Uma das melhores descobertas da vida é a que existe um mundo invisível aos olhos físicos, amoroso e perfeito, que nos circunda para que possamos cumprir o que foi combinado antes de nascermos, conforme nós mesmos designamos.

Não é fácil a jornada da vida. Viver com sentimento de amor divino e fé conforme propõe Patrícia Cândido, estreitar as nossas relações de amizade, intensificar o diálogo entre o corpo e a alma não é uma tarefa nada simples. Precisamos ultrapassar difíceis obstáculos e ter a convicção de que não há progresso e felicidade sem sofrimento. É a dor que nos remete ao prazer e vive versa. É então, diante da presença das complexas contradições da vida e do ser que estabelecemos os limites do nosso grau de felicidade e tranquilidade espiritual.

Independente de quaisquer circunstâncias e de todas as adversidades, temos que resgatar todas as nossas potencialidades, e a que mais pode nos ajudar a vencer todos esses obstáculos é, sem dúvida, a comunhão que podemos ter com a nossa alma, esse admirável caminho de conexão com Deus. Na verdade, você é a diferença e Deus espera que você seja diferente. Disse Jesus Cristo

Peçam, e lhes será dado! Procurem e encontrarão! Batam e abrirão a porta para vocês! Pois todo aquele que pede, recebe; quem procura acha; e a quem bate, a porta será aberta (MATEUS, VII, 7-9).

Seja você através de sua alma, o caminho para conexão com Deus.

### REFERÊNCIAS

- CÂNDIDO, P. *Ecologia da Alma*: a jornada do espírito e a experiência humana. Nova Petrópolis, RS: Luz da Serra, 2011.
- KARDEC, A.. *O Livro dos Espíritos*. Tradução de Salvador Gentile, revisão de Elias Barbosa, Araras, SP: IDE, 2009.
- AGOSTINHO, S.. *Sobre a potencialidade da alma*. Tradução: Aloysio Jansen de Faria, São Paulo, Folha de São Paulo, 2015, Coleção Folha. Grandes nomes do pensamento (v.7).
- SCHOPENHAUER, A.. *Aforismos sobre a sabedoria da vida*. Tradução: Jair Barboza. São Paulo: Folha de São Paulo, 2015. (Coleção Folha. Grandes Nomes do Pensamento; v.2).



## A PERDA DOS VÍNCULOS

Homero Franco

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

Nunca se poderia pensar que um dia o ser humano viria a ter certeza de que se perdeu dele mesmo ao conduzir-se, sempre mais profundamente, na renúncia aos seus vínculos.

Uma série de situações culturais o levou, progressivamente, a perder seus vínculos notadamente de família e quanto ao sagrado, produzindo contra si sensações e realidades de abandono, trazendo como consequência o medo, a insegurança, a não autoria, a impotência, a indignidade, a baixa autoestima ou nenhuma autoestima, aquilo, pois, que rigorosamente se pode chamar de nulidade.

Vamos dar um salto para a outra ponta do quadro ao recuperar o que se ensina como razão de ser de estarmos, debaixo do sol, pilotando um corpo: realizar experiências que nos tragam evolução, melhoramento, refinamento, lapidação.

Vamos imaginar, desde um ponto de vista divinal, com quais ferramentas o ser humano pode avançar pela seara do bem imaginado: sem nenhuma dúvida o amor e seus desdobramentos.

E o que nos é dado aprender? O que cultivamos? Que sementes semeamos com vistas às nossas colheitas? Seriam respostas complexas, mas o espaço do jornal exige síntese. Respondendo: violência, desamor, escárnio, baixaria.

Perdemos em romantismo e ganhamos em luxúria e violência. Procure ouvir as músicas que fazem o lazer cultural de grande parte das pessoas; procure ver os filmes de TV em

canal aberto; frequente os pontos de encontro das massas; esteja no meio das torcidas nos estádios; circule por aí nas altas horas dos fins-de-semana; veja com que prazer se dá gargalhadas com aquilo que se diz serem vídeo-cacetadas, hoje muito mais populares graças aos smartphones.

Estamos nos divertindo com cenas vindas do oposto da razão de ser de nossas vidas, enquanto a conexão sagrada pela via segura foi abandonada e continua sendo buscada na embriaguez, nas drogas, nas altas doses de adrenalina.

Então, é óbvio que não temos vínculos seguros familiares, perdemos-nos de nós mesmos, de nossa essência, perdemos-nos de nossas almas e prosseguimos terceirizando nossas relações com o mundo até mesmo nas portarias de nossos condomínios. Tudo é terceirizado: o parlamento, o prato de cada dia; a busca da saúde, a busca da felicidade, o clímax sexual, o caminho ao sagrado e, como disse, até a segurança da nossa porta condominial.

Até quando?

Nossa esperança, e nisso temos de apostar tudo, são aqueles que já descobriram o caminho oposto, dentre os quais penso estar encontrando os leitores desta coluna. Não desista, por favor. Há uma alma escondidinha no nosso íntimo e ela é a única e mais importante de todas as coisas de nossas vidas, a única que sobreviverá. E está programada para evoluir e não para cair no valo.



## BANHO DE MANJERICÃO

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Ouvindo Clara Nunes cantar um de seus sucessos, pus-me a pensar sobre a necessidade de proteção e a crença em expedientes fantasiosos aos quais muitos se valem para tentar viver em paz.

Temos conhecimento, que nos chegou por meio da transmissão oral, de muitas maneiras que o ser humano pode recorrer para libertar-se de prováveis energias nocivas que dificultam um viver tranquilo.

Nossos avós e pais tratavam disso com muita naturalidade, de maneira que, independente de qual prática religiosa adotamos nessa atual experiência carnal, provavelmente já usamos ou pensamos em usar uma dessas formas para “abrir nossos caminhos”.

Minha formação acadêmica e espiritual levou-me a encarar essa situação com certo ceticismo. Partindo do princípio de que, estando o ser humano imerso na luz – vivendo dentro dos princípios que regem o Universo – sua vida deve fluir de maneira natural como uma canoa rio abaixo, seguindo o fluxo natural que os princípios universais impõem a tudo o que é manifestado, e assim segue protegido por sua própria ação coerente com a emanção divina.

Em outras palavras, eu poderia dizer que quem vive dentro do princípio do amor universal protege-se consequentemente por seus próprios atos e pensamentos.

Atos e pensamentos: aí está a chave de uma vida protegida e serena.

Observe as pessoas que verdadeiramente progredem na vida. Não falo apenas em progresso

material, mas também materialmente, pouco se vê essas pessoas falarem em desavenças em seus relacionamentos íntimos e comerciais. Confronte com quem vive como que numa gangorra, ora subindo, ora descendo, e verá que essas pessoas lidam, com frequência, com sentimentos negativos, pesados, tomam atitudes não éticas e, consequentemente, estão sempre procurando alguém para ajudar a alcançar aquilo que seus corações não conseguem, a paz e a prosperidade.

Se eu acredito no poder da magia? É claro que sim, pois acredito no poder do ser humano, que tanto constrói, quanto destrói. Acredito no poder que nos é outorgado por Deus, com o livre arbítrio para fazermos o que quisermos aqui no planeta Terra.

A esse poder de construir, ou destruir, chamamos de magia branca, ou magia negra. Se todos nós somos dotados desse poder, somos, todos, magos e estamos a todo instante abençoando ou maldizendo, construindo ou desmanchando o que nós mesmos projetamos, além de interferir na vida dos outros.

Como manter-se alinhado com forças construtivas? O Nazareno já ensinava a prestar atenção em nossos pensamentos e desejos. É por aí que todo ser humano se inicia no caminho do aprendizado dos segredos do Universo.

Mas...

Enquanto não ancoramos essa consciência, pelo sim ou pelo não, convém ter à mão um lenho de *palo santo* e um bom pote de sal grosso do Atacama.

Acesse e permita o saber chegar até você



# CRISTALOC

*“No que diz respeito à matéria, estamos todos enganados, aquilo que chamamos de matéria é a Energia em uma vibração tão reduzida que consegue ser percebida pelos sentidos. Não há matéria”.*  
(Albert Einstein)

A partir desta célebre frase de Albert Einstein que abriu o conhecimento para o estudo da Física Quântica, revolucionando conceitos da época (1905), fica claro de que quando falamos em Terapia Vibracional estamos atuando em um campo que não é percebido pelos cinco sentidos primários do ser humano, estamos falando da energia vibrando em outra frequência diferente da frequência da matéria, são vibrações eletromagnéticas diversas, presentes no universo.

Para poder atuar com qualquer Terapia Vibracional deve-se atentar para a importância da dedicação, do estudo, comprometimento e, principalmente, o autoestímulo para o exercício do aprendizado e da possibilidade da abertura consciente do uso da terceira visão. O quê, com muita disciplina e dedicação, é possível de ser alcançado.

O desenvolvimento sensorial do sexto chakra, o frontal, localizado entre as sobrancelhas está ligado diretamente à glândula Pineal, localizada no centro do cérebro humano, desenvolvimento esse para que possamos ampliar a possibilidade de sentir, perceber e de conduzir essa Energia Sutil com segurança e orientação superior, no objetivo da Cura.

A harmonização física, mental e emocional, e até o possível retrocesso de uma doença já instalada podem ser adquiridos pela reorganização da frequência eletromagnética do campo, órgão ou corpo afetado que se encontra em desequilíbrio.

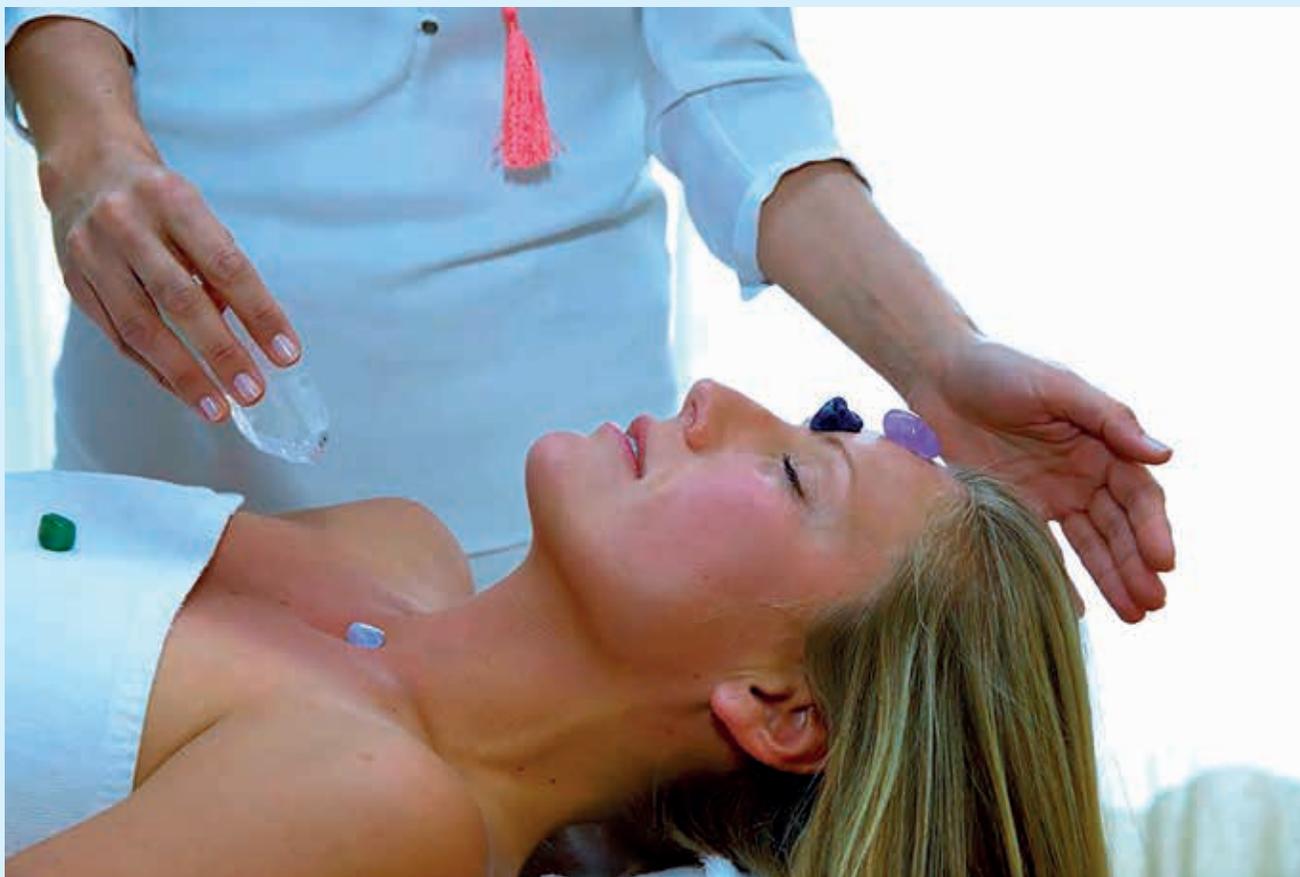
Acredita-se que a Glândula Pineal atual é a evolução adaptativa do terceiro olho externo do ser ancestral ao homem, e acredita-se também que era um só localizado ao centro da testa.

Ainda hoje, alguns répteis e invertebrados possuem esses órgãos visíveis e ativos em seus corpos. Serve para enxergar comprimentos de ondas vibratórias fora do espectro visível da Luz, ou seja, enxergar a energia emanada pelo universo que o rodeia, energia essa proveniente do Universo de todos os elementos terrestres sejam esses minerais, vegetais ou animais.

A Glândula Pineal ou Olho da Alma como é chamada, em nós, é esse olho. É por ali que se estabelece o maior elo de interação entre as vibrações diversas de alta frequência, como intuições, canalizações, orientações da Espiritualidade de Luz, percepções positivas e corretas da vida, a Pineal é a nossa interação com o mundo sutil e é a ponte entre a energia dos Cristais e o “corpo ou corpos Humano”. A Cristaloterapia atua no campo Vibracional do homem tendo como principal ponte a pineal.

Costumamos dizer que as rochas e cristais foram os primeiros habitantes de nosso planeta, que por sua vez trazem em sua composição atômico-molecular informações e registros associados aos primórdios da Criação e sua organização atômica tridimensional em cadeia é perfeita e exclusiva quando comparada a outras estruturas materiais, lhes conferindo o título de: matéria mais estável do planeta, podendo permanecer inabalada por milênios.

Desde as primeiras civilizações egípcias, temos registros da utilização de cristais e pedras preciosas como objetos de poder utilizado por Sacerdotes ou Xamãs em curas, tratamentos e ci-



rurgias nos corpos extrafísicos.

Acredita-se que a origem do conhecimento e sistematização da utilização dos Cristais como elementos de Cura tenham sido desenvolvidos pelos povos Atlantis e Lemurianos.

O Poder quantitativo de emissão de energia eletromagnética dos cristais pode hoje ser comprovado por sua ampla e fundamental utilização como propulsores energéticos para o funcionamento de máquinas ou microchips, como relógios, por exemplo.

Os cristais se apresentam na natureza em diversos formatos cores graus de dureza e pureza determinados pelas condições de temperatura, pressão e dos elementos químicos presentes no momento de sua formação.

Os Cristais de quartzo, por exemplo, são formados por óxido de silício e apresentam-se em estruturas sólidas facetadas em seis lados com ângulos internos de 120 graus, não importando o

seu tamanho, todos têm esse formato primordial.

As angulações e estudos geométricos dos Cristais estão associados à Geometria Sagrada. Utilizada no desenho de símbolos e construção de templos objetos, desenhos e locais de poder.

Nas pontas de Quartzo naturais encontramos facetas equilibradas entre triângulos e polígonos de formas diversas isso lhes conferem características diferentes como elementos Transmissores, Geradores ou Canalizadores de energia e podem ser utilizados com bastante sucesso como amplificadores sensoriais nas sessões de Cura a distância.

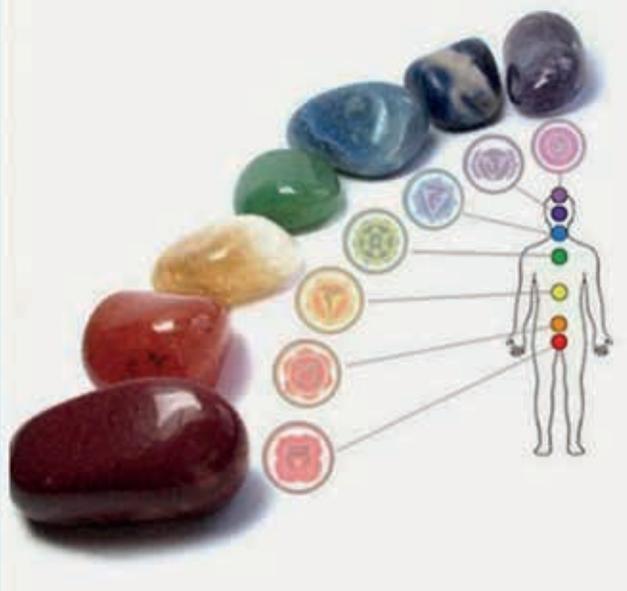
Ainda possuem um extraordinário espaço intramolecular capaz de armazenar formas pensamento fazendo com que elas se amplifiquem e se repitam positivamente na intenção programada pela forma pensamento ali aplicada, ou seja, em linhas gerais os Cristais refletem a nossa consciência.

São Grandes Amigos e companheiros que auxiliam em nos-



# OTERAPIA

## Pedras dos Chakras



desenhos específicos ao redor do campo áurico do paciente, a aplicação correta e indicada por diagnóstico irá promover o desbloqueio e harmonização do Fluxo Energético nas Nadís ou meridianos de canalização da Energia no corpo humano.

Sabemos que os maiores vórtices de captação, entrada e troca energética existentes em nosso corpo são os sete principais Chakras localizados desde a base da coluna vertebral até o topo da cabeça.

Cada chakra está associado a uma cor.

Com esse princípio conhecido de associação das cores, em uma forma básica de aplicação da Cristaloterapia, utilizamos pedras que possuam cores correspondentes as dos chakras: Jaspe Vermelho ou Granada para o chakra fundamental, uma Cornalina ou um Olho de Tigre para o Umbilical, Citrinos e Calcita Amarela para o Plexo, os quartzos verdes e rosa para o cardíaco, a Água Marinha ou a turquesa para o laríngeo, Sodalitas ou Lapis Lazuli para o Frontal e Ametistas ou Cristais Hialinos para o coronário.

A aplicação direta destas pedras nos pontos do corpo correspondente aos chakras e sua permanência entre 10 a 15 minutos irão propiciar, de forma geral, equilíbrio, desbloqueios e harmonização do fluxo energético que por ali flui.

Aplicações mais específicas devem estar sempre associadas a um diagnóstico mais detalhado e individual do paciente e deverá ser sempre assistida e orientada por um facilitador com conhecimento e experiência na utilização dos Cristais.

Os Cristais podem também ser utilizados como harmonizadores e fonte de limpeza energética em ambientes, manter Turmalinas Negras em conjunto com Selenitas Laranja dispostas nos quatro cantos da casa ou de uma sala, gera uma grade de proteção, um campo vibracional de filtragem energética daquele espaço, bloqueando a invasão de energias deletérias e a presença de uma Drusa de Ametista transmuta a energia estagnada e miasmas ali fixados.

Atualmente, os estudos e avanços na utilização prática da Cristaloterapia estão concentrados na Europa, principalmente na Inglaterra e Portugal onde podemos encontrar as melhores bibliografias, cursos de formação, pesquisas e frequência na utilização da técnica milenar que, ao mesmo tempo, parece moderna, que lida com a riqueza, a beleza mais profunda do Reino Mineral.

A Cristaloterapia é uma ciência, uma técnica, um conheci-



mento que interage com um grande grupo de ciências exatas, filosóficas, quânticas e pode estar com você em seu dia a dia atuando em seu benefício, olhe com atenção quando cristais ou rochas cruzarem seu caminho, escolha o seu Cristal de Quartzo, cuide dele, mantenha-o limpo e energizado, tenha-o com você, medite com ele, programe nele sua intenção e procure, aos poucos, ir percebendo o que ele tem a lhe dizer, absorva essa informação, transforme-a em ação.

Cristais são obras primas e sofisticadas da criação Divina foram os primeiros a chegar ao planeta, e aqui estão brilhando até hoje e, provavelmente, continuarão brilhando intactos enquanto por aqui passa centenas de encarnações.

O Criador presenteou o planeta terra com as formas cristalinas que foram adoradas e valorizadas pelo Homem enquanto matéria, sempre desfilaram pela história da humanidade como símbolos de riqueza e poder desde a coroa de um rei ao colar de diamantes da princesa....

Devemos, agora, compreender o valor e o verdadeiro presente do Criador e dedicarmos a usá-las como poderoso instrumento auxiliar na evolução, na manutenção da saúde, na comunhão com seu eu interior, na descoberta, na transformação e na Cura.

**Fabio Cabral**  
Cristaloterapeuta



## REFERÊNCIAS

Associação Portuguesa de Cristaloterapia – APC. Disponível em: <https://www.associacaoportuguesadecristaloterapia.com/>  
HALL, Judy. A **Biblia dos Cristais**. São Paulo: Editora pensamento, 2010 (v. 2)  
PARKS, Walter. **Cristaloterapia Evidencia Científica**. Tradução de Patrícia Pinto. Babelcube Books. 2015.



# IMPORTÂNCIA DO MENTOR YURA E OS GRUPOS TERAPÊUTICOS

Carlos Serpa

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Há milhares de anos, o oriente revelou que o sutil governa o grosseiro, que a harmonia toma conta de qualquer coisa que esteja desarmônica. Que o calar é sábio e que ouvir contribui significativamente para os relacionamentos.

Os grupos terapêuticos não são uma invenção ocidental, talvez recentemente tenham sido sistematizados de forma “lógica” pelos Europeus e Neoamericanos, porém foi nas sociedades coletivistas asiáticas que os grupos são mais importantes que o indivíduo, que o ego é exercitado para a mínima expressão.

Numa recente visita a uma casa num dos países da Ásia, após tirar os sapatos e ao entrar onde seria a sala de visitas, me surpreendi com um caprichado altar, lindas almofadas no piso... era uma sala de orações, com a sutil iluminação das velas, um incenso que trazia leveza ao ambiente, naquele altar de madeira simples, porém muito delicada, vários objetos que representavam os antepassados, também várias fotografias, umas bem antigas outras mais recentes.

Ao perguntar o motivo de tanta honra no local mais importante da casa, o anfitrião me disse que os antepassados são reverenciados, pois foram eles que desbravaram e há muito tempo foram abrindo os caminhos para que a geração atual tenha mais prosperidade. O culto aos que chegaram antes é uma gratidão diária, e que também fica evidente no cuidado com os pequeninos, pois este papel de cuidadores prioritariamente é dos avós, pois o tempo deles é mais sabedoria e de maior sutileza, pois sabem que a criança precisa é da sutileza do afeto, da sutileza do amor, da sutileza do carinho, da sutileza da brincadeira, da sutileza de ser ouvida, da sutileza de acalmar o choro e da sutileza de desfrutar dos momentos de intensa alegria.

E os adultos, não cuidam das crianças? Em parte, sim, pois o papel dos adultos é com muita sutileza cuidar dos mais experientes, dos que chegaram antes, sutilmente provendo o melhor, sutilmente proporcionando as melhores condições de saúde, sutilmente ouvindo as experiências e conselhos, sutilmente proporcionando cada vez mais experiências de satisfação e, desta forma, temos uma sociedade que é naturalmente diferente do ocidente.

Mas, isso é cultural! Isto só funciona lá no oriente, pois os recursos são muito escassos! É difícil para um ocidental incorporar estes hábitos!

Pode ser que sim, a impressão é justamente esta, de que o estresse, a correria, a sociedade ocidental, a dinâmica econômica nos leva a uma vida mais prática, mais objetiva, com



horários a cumprir, tornando-a mais “grosseira”. O que presenciei na Ásia também foi uma pujança econômica, pessoas com compromissos andando rápido, conversando no celular, andando de motocicletas para chegarem mais rápido. Mas isso é influência negativa do ocidente! O sutil governa o grosseiro, o que governa o asiático é a sutileza em conexão com a sociedade e a espiritualidade.

No NENL e CAPC, o Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS), através dos mais de doze Grupos Terapêuticos, proporcionam aos Interagentes a conexão com o SER, sem querer se iludir que precisamos desaproveitar o material de lado.

Tudo o que sabemos das experiências e tradições orientais estão presentes de forma mais sistematizadas nos Grupos Terapêuticos, pois ao nos reunirmos em grupo, nos conectamos a uma cosmovisão, ou uma visão ampliada do momento em que vivemos, com o que lidamos, com a situação “atual”, com a perspectiva futura, com o entendimento de nossa missão de vida e espiritual.

Aqui entra a influência do Mentor Yura

através dos Grupos Terapêuticos, com o Ego sendo compreendido como o que ilude e confunde, onde uma simples fala torna a pessoa fragilizada, lhe afetando a estrutura, se tornando efeito dos outros, as coisas são levadas para o lado pessoal e a represa é uma maneira “legítima” de se defender.

Por outro lado, também é aquilo que faz o indivíduo fazer tantas coisas e no final do dia ter a sensação de que não fez nada, e ainda se sentir “devendo”, e já prometendo que amanhã vai recuperar, e como não conseguirá cumprir, passa a querer controlar tudo, principalmente os outros.

A virada ocorre quando, em um Grupo Terapêutico, passamos a conhecer de verdade nossa essência, nossa verdadeira missão, o que realmente significa ter uma vida em plenitude. Isto pode se dar de duas formas, a primeira: relaxando o ego e colocando em seu local apropriado percebendo o que realmente importa. A segunda forma: experiências coletivas e contributivas com a sociedade, com a família, com os amigos, com as atividades voluntárias.

Então um facilitador de Grupos Terapêuticos é um ser perfeito, iluminado, pronto? Estamos numa jornada de aprendizado constante, lidamos diariamente com o impermanente, com os desafios de nossa história pessoal e também do coletivo. O grande desafio do facilitador é entender o todo, e a partir do todo a sua contribuição. O que significa o todo?

O PRIS unicamente existe em função do sistema de acolhimento aos Grupos de Interagentes. Se faço parte da equipe PRIS, meu foco está na possível contribuição deste grupo, que passa a ser também o grupo do PRIS. Logo, compreendendo a conexão da equipe PRIS com os Interagentes, naturalmente a generosidade, as contribuições ao grupo e a sutileza é que passam a nos comandar, um sutil comando do amado Mentor Yura.

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

## AMIZADE

Joana de Ângelis (psicografado por Divaldo Franco)

Amizade é o sentimento que imanta as almas umas às outras, gerando alegria e bem-estar.

A amizade é suave expressão do ser humano que necessita intercambiar as forças da emoção sob os estímulos do entendimento fraternal.

Inspiradora de coragem e de abnegação, a amizade enfloriza as almas, abençoando-as com resistências para as lutas.

Há, no mundo moderno, muita falta de amizade!

O egoísmo afasta as pessoas e as isola. A amizade as aproxima e irmana.

O medo agride as almas e infelicita. A amizade apazigua e alegra os indivíduos.

A desconfiança desarmoniza as vidas e a amizade equilibra as mentes, dulcificando os corações.

Na área dos amores de profundidade, a presença da amizade é fundamental. Ela nasce de uma expressão de simpatia, e firma-se com as raízes do afeto seguro, fincadas nas terras da alma.

Quando outras emoções se estiolam no vaivém dos choques, a amizade perdura, companheira devotada dos homens que se estimam.

Se a amizade fugisse da Terra, a vida espiritual dos seres se esfacelaria.

Ela é meiga e paciente, vigilante e ativa.

Discreta, apaga-se, para que brilhe aquele a quem se afeiçoa. Sustenta na fraqueza e liberta nos momentos de dor.

A amizade é fácil de ser vitalizada.

Cultivá-la, constitui um dever de todo aquele que pensa e aspira, porquanto, ninguém logra êxito, se avança com aridez na alam ou indiferente ao elevo da sua fluidez.

Quando os impulsos sexuais do amor, nos nubentes, passam, a amizade fica.

Quando a desilusão apaga o fogo dos desejos nos grandes romances, se existe amizade, não se rompem os liames da união.

A amizade de Jesus pelos discípulos e pelas multidões dá-nos, até hoje, a dimensão do que é o amor na sua essência mais pura, demonstrando que ela é o passo inicial para essa conquista superior que é meta de todas as vidas e mandamento maior da Lei Divina.



## UMA QUESTÃO DE ESCOLHA!

Valéria Melo Ribeiro  
Economista - Corecon-SC 980

Nesta coluna, abordarei a palavra escolha no sentido econômico, como sendo a resposta que damos a todo momento diante das opções de consumo, inclusive diante da opção entre comprar ou não comprar. Vou referir a uma escolha consciente, que pode ser a que menos queríamos em termos de emoção, mas que pode ser a mais acertada racionalmente.

Quando temos uma quantidade já definida de dinheiro, por exemplo, R\$180,00 (cento e oitenta reais), na carteira, disponível para ser gasta, temos que saber que o máximo que conseguiremos comprar com aquela quantia serão produtos e/ou serviços cujo total seja, no máximo R\$180,00, qualquer quantia abaixo significará que ainda temos dinheiro para comprar uma outra coisa. Qualquer compra acima dessa quantia, não poderá ser feita. Isso parece muito óbvio, mas não é, se assim o fosse, não teríamos tantas e tantas pessoas em situação de caos financeiro.

Você pode imaginar R\$180.000,00 (cento e oitenta mil reais) ou qualquer outra quantia, bem maior ou bem menor que os R\$180,00, o raciocínio é o mesmo. Claro que quanto mais dinheiro se tem, a quantia a ser gasta com as necessidades básicas e imediatas mudam completamente. Gosto de dar exemplos com valores pequenos, pois quem tem muito dinheiro tem um profissional de finanças a lhe orientar, se não tem, deveria ter, pois as chances de se errar são proporcionais aos valores que possui, isto posto, vamos aos pequenos valores, que é o que me interessa apresentar.

Começou o dia e você já se depara com a primeira escolha, qual será a refeição da manhã? E onde será? Vai comer o que já tem em casa ou vai sair para comprar? Vai comer fora de casa ou comprar e trazer para comer em casa? O mais prático é tomar o café numa padaria, alguém já teria feito todo o serviço de compras, de preparo de pães e café, alguém vai recolher a xícara e pratos e você só vai pagar. Vai pagar exatamente o quê? O serviço. Vai pagar o serviço de ser servido com os itens que você escolheu. Aquelas pessoas que empreenderam, que construíram e mantêm a padaria, que fizeram os produtos, os funcionários, os fornecedores, e toda a gama de produtores não trabalharão de graça para você, só por que fica mais confortável você fazer a sua refeição fora de sua casa, ou seja, sem que você tenha que executar as tarefas do preparo e da limpeza e manutenção. Essas pessoas todas, que formam

a chamada 'cadeia produtiva', serão remuneradas. Impostos serão cobrados, taxas e demais tarifas também o serão. Sim, todas as remunerações serão cobradas, dentre elas, o lucro do investimento, os custos de manutenção, os juros dos financiamentos, a folha salarial, e tudo o mais que for cobrado do dono da padaria.

Não se engane, ninguém vai trabalhar de graça para você. Dessa forma, faça as contas e, por consequência, a sua escolha. Já adianta que sai mais barato preparar seu café da manhã na sua casa, essa afirmação serve para um primeiro momento.

Vamos a um segundo momento. Avalie o quanto você vai ter que pagar pelos serviços, reduza o valor das compras e saiba que a diferença é a remuneração de sua mão de obra por preparar seu café em casa. Talvez você ganhe mais, em termos de dinheiro, tomando seu café numa padaria e chegando mais tranquilo no seu local de trabalho e com isso tenha uma remuneração mais alta, um gasto menor e ao chegar ao fim do mês constatar que sai mais em conta pagar os serviços de refeições a serem feitas fora de casa que você mesmo ter que preparar tudo e executar todas as tarefas laborais de confecção e limpeza da sua casa! Isso é o que se chama de fazer escolhas racionais em economia. É saber exatamente onde se está gastando, por que se está gastando e sempre que não quiser gastar, vai ter que fazer. A quantia a não ser paga é aquela que você tem que fazer, não duvide disso, será a remuneração de sua mão de obra.

Pesquisou o preço de uma refeição pronta, servida, e compare com os valores que você vai gastar para comprar os ingredientes e preparar, essa diferença é a remuneração da sua mão de obra para aquele momento. Vale a pena para você? Só você sabe avaliar. E assim faça esse raciocínio para tudo. Todos os serviços que você precisa contratar, se não quiser pagar, terá que fazer, e essa será a sua remuneração. Não há como afirmar se a escolha é a certa, só posso afirmar que você vai pagar pela escolha que fez. Pense nisso: saiba o quanto você ganha, saiba o quanto está pagando pelos serviços, avalie sua condição física, se muitas pessoas que moram com você participam com as escolhas e principalmente, se elas também pagam pelo que escolhem e recebem.

Seja feliz com o dinheiro que você tem!



**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 reservado para você**

## LIVRO

### UM CORAÇÃO SEM MEDO

Thupten Jinpa

Editora Sextante, 2016

Lizete Wood A. Souto  
Terapia do Livro

Neste livro, Thupten Jinpa, ex-monge e intérprete oficial de Dalai Lama, e agora um pai de família, mostra que o cultivo da compaixão pode trazer resultados surpreendentes à nossa vida.

Unindo as mais recentes pesquisas científicas aos tradicionais conhecimentos da filosofia budista, o autor apresenta as técnicas contemplativas, com a meditação baseada na atenção plena, não como uma prática espiritual, mas como uma série de exercícios capazes de aumentar o bem-estar mental e emocional. O livro se divide em três capítulos:

- 1) Porque a compaixão importa
- 2) Treinando a mente e o coração
- 3) Um novo modo de ser

Baseando-se no curso “Treinamento de cultivo da compaixão”, criado por ele na Escola de Medicina de Stanford, com orientações simples para usar no dia a dia e cheio de histórias inspiradoras, Thupten Jinpa nos estimula a treinar a compaixão



para aliviar o estresse, combater a depressão, facilitar a conquista dos nossos objetivos e melhorar nossa relação com os outros, com o mundo e, principalmente, com nós mesmos.

Vale a pena ler este livro.

## FILME

### Rei Arthur: a lenda da espada

Sob a direção de Guy Ritchie, tendo no elenco Charlie Hunnam, Astrid Bergés-Frisbey, Jude Law e outros, o filme conta a história de Arthur (Charlie Hunnam), um jovem das ruas que controla os becos de Londonium (atual Londres) e desconhece sua predestinação até o momento em que entra em contato, pela primeira vez, com a Excalibur. Desafiado pela espada, ele precisa tomar difíceis decisões, enfrentar seus demônios e aprender a dominar o poder que possui para conseguir, enfim, unir seu povo e partir para a luta contra o tirano Vortigern, que destruiu sua família.



## CD



### ALMIR SATER E RENATO TEIXEIRA – AR

Paulo Roberto da Purificação  
Cantoterapia Sol Maior

Depois de muitos anos de amizade e parcerias musicais, Almir Sater e Renato Teixeira lançam o primeiro álbum juntos: AR

Gravado entre o Brasil e Nashville (EUA), o álbum traz 10 músicas inéditas compostas pela dupla. Embora sejam parceiros em sucessos do cancionero ruralista brasileiro, como a eterna ‘Tocando em Frente’ (1990), o mato-grossense Sater e o paulista Teixeira nunca haviam feito um disco em dupla.

O álbum “AR” de Almir Sater e Renato Teixeira conquistou o prêmio de “Melhor álbum de música de raízes brasileiras” na 17ª edição do Grammy Latino. É um álbum de estilo folk, que valoriza e bebe de várias fontes musicais - como o rock britânico de Eric Clapton ou mesmo o country music dos EUA - sem perder as raízes regionalistas que marcam a trajetória de Almir Sater e Renato Teixeira e os fizeram ser conhecidos em todo o país.



Espaço reservado  
para você

## O GIRASSOL

Assim como um girassol escolhe sempre estar voltado para o sol, escolha focalizar o lado melhor, mais bonito, mais luminoso e vibrante das coisas que lhe acontecem.

Nossa percepção é seletiva, nós “focalizamos” o que queremos ver e deixamos de perceber o restante.

Você já reparou como é fácil ficar de baixo astral?

Uma conta para pagar...

Não ganhar todo o dinheiro de que se precisa...

Não ter a aparência que se gostaria de ter...

Não ser valorizada no trabalho...

Não ter encontrado o sucesso, ou um grande amor...

É por isso que frequentemente não nos sentimos bem. Depositamos nossa atenção no que nos falta, no que nos magoa... E ocupamos nossa mente com pensamentos preocupantes sobre o futuro. Enfim, deixamos a nossa mente à deriva, torturada por pensamentos negativos que nos dominam.

Na verdade, a maior parte do tempo, estamos lutando com a vida, não aceitando o que ela nos traz... E quando não aceitamos aquilo que é, e nos concentramos no que deveria ser, nos frustramos, sofremos cada vez mais, ao ponto de perdemos o sentido da existência...

É justamente quando estamos frustrados e insatisfeitos, que precisamos lembrar que possuímos uma antena interna – a atenção – capaz de captar o lado bom da vida. Exatamente como, na natureza, faz o girassol.

O girassol se volta para onde o sol estiver, mesmo

que este esteja escondido atrás de uma nuvem. Ele está sempre em busca da luz, da vitalidade, da força, da beleza.

Saber captar o lado luminoso da vida significa aprendermos a valorizar tudo de bom que já recebemos e também a sermos gratos por isso...

Apreciar e agradecer o carinho, o afeto, os gestos de atenção e delicadeza oferecidos pelos amigos, filhos, pais, namorados. Appreciar o sorriso luminoso de alguém que você gosta. Appreciar um gesto de gentileza, uma palavra de estímulo do seu colega de trabalho, do seu vizinho...

Apreciar todo contato humano que lhe trouxe conforto, novo animo... Appreciar todo apoio que a vida lhe deu, de tantas formas misteriosas, quando precisou... Appreciar e agradecer porque a Vida é Amor, e sempre o protegeu, realizou seus desejos mais profundos, tomou conta de seus interesses e suas verdadeiras necessidades...

Ser aprendiz de girassol, não é fácil!

Infelizmente a maioria de nós, não foi preparada pra buscar o lado luz da vida, e vive se debatendo na obscura zona dos condicionamentos subconscientes e dos pensamentos destrutivos! Daqui pra frente, quando perceber que está desanimado, revoltado ou deprimido, que possa se lembrar de ser girassol. Seleccione o melhor do seu mundo, valorize tudo o que de bonito e bom que existe nele!

Acredite no Poder da Luz para neutralizar qualquer situação adversa e transformar sua Vida em uma verdadeira obra-prima!

Assim, começará a reter Força, Vitalidade e Alegria dentro de você.

E como o girassol, estará de bem com a grande festa colorida que é a Vida!



## UM BATE-PAPO COMIGO MESMA

Édis Mafra Lapolli  
Terapia do Livro

*“Aprender a olhar e ouvir o outro só pode acontecer quando o indivíduo cultiva o hábito de aprender a olhar e ouvir a si mesmo.”*  
(Jean Vaysse)



Fomos educados desde sempre para insistirmos, persistirmos, sem jamais pensarmos em desistirmos, não importando quais as dificuldades ou razões que nos levariam a isto. Aprendemos que

são nos momentos difíceis que podemos medir nossas forças, nossa capacidade de reação e de superação.

Nos momentos difíceis, nos sentimos no meio do caos e, muitas vezes, não conseguimos imediatamente sair dele. Mas, temos que nos lembrar que sim, é possível nos abstrairmos de tudo a nossa volta, mesmo que seja por um breve período de tempo, e olharmos para dentro de nós mesmos, buscarmos nossa criança interior, buscarmos nossa fé, olharmos por uma pequena fresta de luz e abarcarmos a esperança e novas energias que nos falam de novas fases, novos desafios e novos projetos. Temos que nos conceder este tempo, temos o direito de nos transformarmos. Seja lá qual for a transformação, pois é por meio dela que vamos conseguir achar a nova rota, mudar nossa trajetória e seguir em frente.

Muitas vezes, pensamos: mas cadê o tempo para reflexões, cadê o tempo para transformações? Sentimos em nossa caminhada que hoje o tempo é escasso. Um recurso escasso e que não deve ser desperdiçado, pois é por meio dele que nos permitimos vivenciar e refletir, as nossas relações. Assim, podemos verificar que é por meio de nossas vivências e reflexões que começamos a trabalhar nossas transformações pois são elas que permitem percebermos nossas emoções.

E o que são as nossas emoções?

A definição de emoção pode parecer ser óbvia e simples, uma vez que esse termo é utilizado no nosso dia a dia com frequência. Frases, como “nossa viagem foi emocionante”, “fiquei emocionada com tal filme”, “fulana é tão emotiva”, ilustram essa situação, ou seja, os nossos sentimentos.

Expressamos nossas emoções por meio das nossas percepções validadas pelos nossos sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato) aspectos do nosso comportamento que, de forma intuitiva, nos remetem as expressões emocionais.

Falar de emoções não é tarefa fácil, pois elas são uma parte importante e legítima nossa e de nossos relacionamentos e são a energia que ficam por trás dos nossos comportamentos. Mas, elas também estão na essência da raiva, da frustração etc. Quer gostemos ou não, os sentimentos estão sempre presentes e se não conseguirmos controlá-los, eles nos controlarão.

Saber lidar com as emoções não é uma tarefa fácil, existem diferentes fatores que contribuem para termos uma instabilidade emocional. Administrar com equilíbrio as emoções depende do que vivenciamos e da forma como lidamos com essas vivências.

MEDO, RAIVA, TRISTEZA e ALEGRIA são emoções bases que norteiam nossas vidas, controlando nossas ações e reações.

Conhecer nossos limites, pontos fortes e fracos e usá-los em nosso favor, nos levam para a conquista de qualquer objetivo, para a conquista de nossa transformação.

Já dizia Platão que todo aprendizado tem uma base emocional, e talvez ele tenha razão. O modo como interagimos com nossas emoções e as regulamos tem repercussões em quase todos os aspectos de nossa vida.

Então, o importante é desenvolvermos nossa Inteligência Emocional e podemos dizer que ela é como a “sabedoria da rua”, em oposição a “sabedoria dos livros”, e é responsável por grande parte da capacidade de uma pessoa de navegar com eficiência pela vida. É a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.

Que a vida nos proporcione estes conhecimentos e que possamos cada vez mais CAMINHARMOS COM ALEGRIA E FÉ EM NOSSOS CORAÇÕES.

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 Jabor, 407 - Capoeiras - Florianópolis - SC (ao lado da Escola Arte e Vida)

(Autor desconhecido) Disponível em: <http://www2.nenossolar.com.br/o-girassol/>

# ABUSO E VIOLÊNCIA CONTRA CRIANÇA: o grito silencioso e o trauma na alma

Uiara Sousa Zilli  
Jornalista - MTb/SC 02178JP

Todos os dias, acompanhamos, nos noticiários, as tristes histórias de crianças que passam por situações de abuso e violência sexual dentro de suas próprias casas, no seio do lar, o lugar sagrado que deveria transmitir segurança, aconchego e amor.

Quem sofreu abuso na infância carrega consigo traumas que, na vida adulta, podem acarretar em consequências desastrosas e impactantes. Inúmeros estudos demonstram que o estresse prolongado na infância tem consequências ao longo da vida para a saúde, e pode perturbar o desenvolvimento inicial do cérebro e funcionamento dos sistemas nervoso e imunológico.

Autoconhecimento é a chave da mudança. Infelizmente, o que se percebe é que muitas pessoas não se beneficiam do resultado do processo de autoconhecimento por não conseguirem identificar o que passaram na infância como abuso. E assim, não relacionam suas dificuldades atuais com os primeiros anos. Acredito que a reflexão sobre os efeitos prejudiciais e de longo prazo que os abusos sofridos nos infligem é um dos melhores caminhos para a conscientização e posterior interesse em um processo de autoconhecimento. Quando identificamos, exploramos, validamos, e, assim, elaboramos aquilo que nos aconteceu, acolhendo a criança que fomos, os sintomas físicos e/ou emocionais, deixam de existir. Como isso acontece? Nosso corpo nos transmite mensagens do inconsciente, assim como nossos sonhos. Como toda dor e trauma ficam reprimidos em nosso inconsciente, ao tornar conscientes nossas lembranças, teremos muito mais condições de lidarmos com o que reconhecemos.

É muito comum ouvirmos: “meu pai me batia muito, mas era porque eu merecia”, ou ainda: “agradeço as surras que levei, não me traumatizaram”. Pessoas que pensam assim estão muito equivocadas, pois todo abuso acarreta em trauma e suas consequências, e isso não tem nada a ver com querer ou não, são processos automáticos. A criança, em geral, sente que é culpada de tudo que acontece ao seu redor, só conhece o que vivencia e, muitas vezes, essas justificativas são resultados de uma rígida educação em que a regra era a obediência.

Quando a criança sofre algum abuso, é importante que receba apoio e permissão para falar abertamente sobre sua dor, e que suas emoções sejam validadas sem críticas, como isso raramente ocorre, infelizmente, os efeitos do trauma psíquico persistem além da infância.

O adulto que nega a realidade da sua infância está negando a si mesmo sua verdade, esquecendo que só a verdade poderá libertá-lo de dores que podem estar reprimidas no inconsciente, e podem se fazer presentes por

diversos sintomas. O reconhecimento do abuso é o primeiro passo para a prevenção.

Abaixo, listam-se alguns comportamentos mais frequentemente observados em crianças que foram ou são abusadas sexualmente:

- Crianças extremamente submissas;
- Crianças extremamente agressivas e antissociais;
- Crianças pseudomaduras;
- Crianças que, frequentemente, chegam muito cedo à escola e dela saem tarde (num esforço inútil de escapar da situação do lar);
- Crianças com fraco ou nenhum relacionamento com seus pares e com imensa dificuldade de estabelecer vínculos de amizade e com falta de participação nas atividades escolares e sociais;
- Crianças com dificuldade de concentração na escola ou queda no desempenho escolar
- Crianças com total falta de confiança nas pessoas ou com medo de adultos do sexo oposto ao seu;
- Crianças com comportamento aparentemente sedutor com pessoas adultas do sexo oposto ao seu;
- Crianças que fogem de casa
- Crianças com sérias alterações do sono (como em geral os abusos são feitos na cama, se estabelece o medo de dormir e sofrer o ataque);
- Crianças com depressão clínica, com ideias suicidas, com comportamentos de automutilação ou imensos sentimentos de culpa em relação a tudo.



## DENUNCIE

Caso identifique um ou mais dos indicadores listados acima, o melhor a se fazer é, antes mesmo de conversar com a criança, procurar ajuda de um especialista que possa trazer a orientação correta para cada caso.

Muitas vezes, por se sentir culpada, envergonhada ou acuada, a criança acaba não revelando verbalmente que está ou que viveu uma situação de abuso. Mas há situações, também, em que ela tenta contar para alguém e acaba não sendo ouvida. Por isso, o principal conselho dos especialistas

é sempre confiar na palavra dela.

No Brasil, o “Disque 100” (ou o endereço eletrônico: [disquedenuncia@sedh.gov.br](mailto:disquedenuncia@sedh.gov.br)) criado pela Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, é um serviço de recebimento, encaminhamento e monitoramento de denúncias de violência contra crianças e adolescentes. O Disque 100 funciona diariamente de 8h às 22h, inclusive aos finais de semana e feriados. As denúncias são anônimas e podem ser feitas de todo o Brasil por meio de ligação direta e gratuita.



## TEMPO DE APRENDIZADO Elementos Doutrinários

Jaime João Regis  
Equipe Filosófica

Verdadeiramente, a vida é uma escola. Cada dia é uma aula. Dos fatos mais simples às ocorrências mais complicadas e severas, vão nos sendo oferecidos elementos de aprendizado. Como nas escolas institucionais acontece, o bom aluno anota em seu caderno e depois passa as anotações a limpo, ou seja, transfere para o arquivo de registros que deverão estar memorizados para acesso e utilização, nas ocasiões que em que sejam oportunos.

Mas aprender não é só ter assistido à aula e anotado no caderno. É ter a lembrança do registro e o discernimento para a aplicação do seu conteúdo no momento certo. Nas escolas curriculares, são muitos os alunos que anotam e não sabem a matéria. Na vida são muitos também, incontáveis, os que estavam na aula prática, manusearam os instrumentos, participaram do evento, comentaram os resultados, escreveram tudo e não sabem nada.

Porque não correlacionam os resultados da ocorrência passada com a solução para o problema presente. Depois de corrigida a prova ou obtida a resposta, vem a exclamação: “mas isso eu sabia... como é que não me lembrei? Meu Deus, como eu sou burro!” Pois é, preste atenção e conserve a mente limpa para acessar e acionar o banco de dados. É o sentido da recomendação de Jesus “Orai e Vigiai”. Ou, no vernáculo moderno: “se liga”.

Quinhentos anos antes de Cristo, o sábio chinês Confúcio já afirmava: “Há três métodos para ganhar sabedoria: primeiro, por reflexão, que é o mais nobre; segundo, por imitação, que é o mais difícil; e terceiro, por experiência, que é o mais amargo”.

Refletir é analisar o contexto, é buscar entender a sequência dos acontecimentos, observando-os sob a égide da lei de causa e efeito, que é imutável e irrevogável. É imaginar o que possa acontecer segundo a opção que se venha a fazer. É verificar todos os ângulos da questão, com clareza e racionalidade. É nobre, porque é a visão alinhada às esferas mais elevadas do pensamento, acima das mazelas terrenas, atingindo a compreensão pela conexão com os valores e as forças sustentadoras do Universo.

Imitar é seguir um modelo de referência. É ter como exemplo alguém que expresse um padrão que se procura atingir, repetindo sua conduta, atitudes, ações, comportamentos e pensamentos. Mas para isso é necessário elevar o seu nível de caráter e construir um lastro de virtudes qual a do modelo seguido, para sustentar-se, manter a continuidade e chegar concretamente à

condição da fonte de inspiração. Mas Confúcio sabia que não é fácil. Existe a conduta geral nas questões previsíveis e existem as particularidades, nas sutis imprevisibilidades, onde o ser é testado em sua capacidade de suporte, ou seja, as passagens e veredas onde o caminhante deve caminhar com as próprias pernas. Não se desviar da linha do centro, e se acontecer o tropeço, ter forças e tenacidade para reerguer-se e continuar a marcha, superando a negatividade interna e as pressões do meio, explícitas ou silenciosas. É a escada onde o aprendizado se faz com passos em pesados degraus.

Mas a grande massa só consegue aprender e adquirir alguma sabedoria, muito lentamente, à custa de seguidos equívocos e suas consequências. Vivenciando o método da tentativa e erro, frequentemente com mais erros do que acertos. E repetindo o erro, incontáveis vezes, mesmo sabendo, por já ter sofrido na carne a dor resultante até se cansar e sem outra saída, buscar outro caminho. É o aprendizado por exaustão, pelo amargor da experiência repetida, como uma bebida que se tornou intragável. Mas por que ter que ir até o extremo da dor? Por que manter os olhos e os ouvidos fechados por tanto tempo? Como entender a permanência na ignorância diante de tanta luz?

Jesus tratou essa questão antes de pronunciar a Parábola do Semeador. Questionado pelos seus discípulos porque ele falava ao povo por parábolas, disse-lhes, numa linguagem profundamente construída com elementos de seu raciocínio elevado:

Por isso lhes falo por parábolas, porque eles, vendo, não vêem; e, ouvindo não ouvem nem compreendem. E neles se cumpre a profecia de Isaías que diz: ouvindo, ouvireis, mas não compreendereis, e, vendo, vereis, mas não percebereis. Porque o coração deste povo está endurecido, e ouviram de mau grado com seus ouvidos, e fecharam seus olhos; para que não vejam com os olhos, e ouçam com os ouvidos, e compreendam com o coração, e se convertam, e Eu os cure. Mas bem-aventurados os vossos olhos, porque vêem, e os vossos ouvidos, porque ouvem. Porque em verdade vos digo, que muitos profetas e justos desejaram ver o que vós vedes, e não o viram; e ouvir o que vós ouvis, e não o ouviram (MATEUS, XIII, 13-7).

A terra vive um tempo de grande aprendizado. Compreendamos com o coração, se os nossos ouvidos e os nossos olhos estão fechados às lições amargas da experiência, até que consigamos imitar o Grande Mestre, e nos capacitamos em sabedoria, aprendendo com Ele a refletir.

## A RESIDÊNCIA DE DEUS

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Falar de Deus? Ora, me dirás, tantas religiões falam em Deus, tantos livros falam Dele, e eu próprio já sei tanto desse Deus que está nas alturas! Que mais poderia saber sobre Ele? Dirás talvez, que fazes uma pálida ideia da aparência de Deus, fazendo-me pensar que o imaginas velhinho, de barbas brancas, expressão grave, sisuda, como estivesse a te repreender. Assim te falo, porque esse era o Deus que segundo minha imaginação da época, me olhava lá de cima. Tão distante Ele estava de mim! Pudera! Com o medo que tinha Dele, não Lhe dava oportunidade para que descesse das alturas onde eu o tinha colocado. Sim, meu livre arbítrio assim escolheu: – Deus lá e eu aqui.

Ainda estando tão distante, houve uma época em minha vida que senti a necessidade de querê-Lo perto, pois, queria matar a saudade grande que existia em mim. Eu tinha saudade de Deus e, por isso, passei a buscá-Lo, tornando-me, no bom sentido, seu tenaz perseguidor. Tornei-me um estudante de Deus. Do cristianismo passei a ler sobre budismo e o esoterismo. Fui estudar história e teologia. A meditação que me impus não me trouxe conforto, pois minha mente tagarelava e Deus continuava lá e eu aqui.

Por que essa distância entre nós, se queria tanto estar ligado a Deus? Compreendi finalmente que precisava “desaprender” tudo que havia aprendido sobre meu Pai para amá-Lo com o coração e não com as palavras. Era preciso perder o medo de Deus, pois o medo não me deixava chegar até Ele. Era preciso acender a fé dentro de mim, apagando aquela “fé fabricada” que me era imposta desde pequeno. A fé genuína, fruto do amor, nasce espontaneamente quando conseguimos nos livrar do sentimento que estamos sendo cobrados por Deus. Deus não cobra, não te castiga, não te quer sofrendor porque Ele é Pai. As religiões, por causa da disputa pelo poder, inventaram uma forma para manter Deus em cárcere privado ainda que cheio de vitrais coloridos e pisos lustrosos. Mantendo-o assim, longe do coração dos homens, esses poderiam ser manipulados e chantageados em troca de um lugar no paraíso quando os olhos fossem cerrados para sempre. Essa é a indústria da fé. Essa é a fé cega.

Com esteio nessa precária e rotulada fé, ainda em nossos dias, muitos passam a comercializar com Deus chegando a buscar uma pureza doutrinária como se tal atitude fosse possível torná-los melhores aos olhos do Criador. Estudos da Bíblia, discursos abrasadores, debates e opiniões divergentes, tudo qualificando a Fé e o amor a Deus. E Ele continuando lá e nós seus filhos, aqui. E o caminho para a Casa Paterna cada vez mais distante e impossível de percorrer. Andei por todos esses caminhos, meu Irmão. Rodeado de caminhantes iguais a mim, permanecia longe de Deus. Finalmente, sem encontro marcado, encontrei Deus e percebi que Ele era amor, só amor. Foi então que perdi o medo de Deus, pois medo e amor não podem caminhar de mãos dadas.

E como se descobre o amor “por e de” Deus dentro de nós? Amando, meu Irmão, primeiramente a ti mesmo. Quando te perdoares por teus erros desejando nunca mais repeti-los, passarás a gostar de ti. Amando a ti, deixarás de ter rivais, passando a amar teus irmãos da mesma forma como te amas. E meus desafetos, meus inimigos, como poderei amá-los se me causam tanto mal? me perguntarás. E eu te responderei que enquanto não puderes trazê-los para dentro de teu coração, enquanto não puderes abraçá-los com os braços de tua alma, simplesmente adote o ensinamento de nosso Mestre Jesus que em outras palavras te diria para não fazeres ao teu próximo nada daquilo que não gostarias que te fizessem.

Quando estiveres pronto para amar, descobrirás um Deus terno e não aquele Deus vingativo conforme foste ensinado, chegando, inclusive, a temê-lo. Sobre a doçura, a ternura de Deus só conseguimos expressar quando sentimos que Ele está dentro de nós. É aí que Ele reside. Essa é a Casa de Deus. Não podemos aprisioná-lo entre paredes, mantê-lo em cárcere privado como muitas religiões o fazem, pois, Deus quer estar no vento, na chuva, nas flores e em teu coração. Quando Ele está em teu interior podes levá-lo a passear contigo. Em teu caminho, todos sentirão a presença Dele, pois, tua atitude é mansa, humilde, sorridente e feliz. Quando Deus vem repousar em nosso interior, nossos olhos, as janelas da alma, brilham de amor. Pois, o Amor está dentro de nós. E quando isso acontece, vemos os “problemáticos” de outra forma. Deixamos de perder a paciência com eles e procuramos desvendar seus olhos para que consigam vislumbrar a mesma luz que nos norteia a viver melhor, a sorrir com vontade e até gargalhar, pois Deus também é felicidade.

Quando estamos repletos do amor de Deus passamos a ser mansos, serenos e caridosos sem a necessidade de testemunhas, pois, é gratificante amar. O amor se basta.

É em nome desse amor, meu querido irmão, que peço a meu Pai que te abençoe para que tenhas a paz que mereces e que te sintas amado como jamais imaginaste ser. Mantendo Deus como inquilino de teu coração, nada mais precisas para ser feliz.

# Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar  
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



[www.nenossolar.com.br](http://www.nenossolar.com.br)

## IV MASSA AMIGA

Com muita alegria, no dia 8 de junho, no Centro de Eventos Petry, aconteceu a **IV Massa Amiga**. Um evento para angariar recursos para o Núcleo Espírita Nosso Lar e o Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

Nossa gratidão aos Chef's de cozinha da grande Florianópolis que abrilhantaram o evento com as suas presenças, preparando e servindo massas e molhos soborossíssimos aos 1500 convidados.

Que Deus abençoe a cada um dos que fizeram a festa acontecer e a todos que compareceram!



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.