Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br JULHO 2018 - ANO 8 - Nº 67

UMA NOVA GERAÇÃO DE MÉDIUNS DÁ SEU RECADO ATRAVÉS DA RÁDIO NOSSO LAR

FOTO ARQUIVO DO GRUPO IDEIABERTA

A Rádio Nosso Lar é uma rádio digital, ou online como muitos conhecem, transmitida em tempo real por *streaming* pela Internet, funcionando 24 horas. A programação diária inclui música, textos, palestras e muita informação sobre as atividades do Núcleo Espírita Nosso Lar e agora, a partir de julho, teremos um novo programa no ar. O programa "Ideiaberta" foi concebido por um grupo de jovens recém-egressos da escola de médiuns de jovens, eles estão iniciando suas atividades nas frentes de trabalho do Núcleo e CAPC e querem mostrar sua visão de espiritualidade. **Páginas 8 e 9**

O MUNDO QUE A GENTE COME

Já pensou que no seu prato há uma cadeia cultural, social e econômica?

O que há por trás de um prato bonito e glamoroso? Enquanto os programas de culinária se multiplicam na televisão, cozinhar e comer bem parecem ser coisa da moda, de gente descolada e atualizada. Mas, mais do que nunca, é preciso pensar no que a gente come. Além das questões ligadas diretamente à saúde e o que uma boa alimentação proporciona, precisamos pensar que, em cada prato de comida, há uma intrincada rede social e econômica que estrutura nosso cardápio, informa Gastão Cassel. **Página 6**

Colunas

- **CENTRAR-SE**
  Adilson Maestri
  Página 7
- **PARA QUANDO FICA A SALVAÇÃO DA ALMA?**
  Homero Franco
  Página 7
- **PARTICIPAÇÃO SOCIAL**
  Édis Mafra Lapolli
  Página 13
- **A MALDADE: Elementos doutrinários**
  Jaime João Regis
  Página 15

o que a maioria desconhece

Leandro Maciel Nascimento afirma que a globalização faz com que as empresas lutem em uma competição acirrada, o que era antes um diferencial, como por exemplo, produtos de qualidade, hoje são obrigações de toda e qualquer empresa ou organização. Uma das fórmulas para diferenciar e valorizar a empresa, seu produto e/ou serviço, está em compreender e desenvolver sua marca que é o *design*, nome, símbolo gráfico, logotipo ou combinação desses elementos utilizados para identificar produtos ou serviços de um fornecedor/vendedor e diferenciá-los dos demais concorrentes. **Página 4**

Editorial

Qual o papel do jovem na sociedade? Alguns dizem que o jovem tem por obrigação estudar e se formar para ser um bom trabalhador e procurar um caminho para suas vitórias pessoais. Se observarmos bem nossa história, veremos que em todos os movimentos democráticos, de defesa de direitos ou de conquista dos mesmos a juventude esteve presente na vanguarda social. Seja com Castro Alves, na abolição da escravatura, ou com os caras-pintadas, no Fora Collor, a juventude brasileira sempre contribuiu para a melhora da vida social do país.

No campo da espiritualidade, também temos exemplos consagrados como o caso de Francisco de Assis e bem antes disso, a memorável estória de um jovem Galileu que, por sua postura e exemplo, chegou a mudar até nosso calendário, para antes e depois dele.

Precisamos estar atentos ao novo que vem pelas ideias e manifestações das novas gerações.

Nesse número, estamos dando destaque à iniciativa de nossos jovens médiuns que pediram espaço em nossa instituição para expor suas ideias e as ideias do Cristo, com novos argumentos, numa linguagem acessível a todos.

Estreia este mês o programa "Ideiaberta" em nossa rádio web e falamos disso em nossa página central.

Na página 15, nosso Mentor fala-nos de crenças. "Crer é ter opinião firme a respeito de algo, baseado em provas ou razões íntimas, ou ainda como resultado da influência ou persuasão de outra pessoa".

No dia 14 de agosto, próximo mês, recordaremos a criação do Núcleo Espírita Nosso Lar em evento que denominamos Celebração da Outorga, momento de reflexão sobre o que já fizemos e fortalecimento de propósitos para continuar servindo sempre melhor.

Boa leitura!

IMAGEM WEB

COMO É BOM

Maria da Graça Bergamini

Como é bom acordar cedinho.
E nas primeiras horas do outono que se aproxima, olhar pela antiga janela, feita de pedra perene.
Os campos lá fora, já cobertos com a primeira geada do ano, embelezam minha visão.
E viajo no tempo. Percebo o quanto é maravilhoso poder fitar teus olhos, sabendo que dentro de mim meu olhar fala das verdades da vida.
Como é bom ver teu sorriso inocente no rosto, disponível às sílabas, que encantam e alegram o mundo. E assim, como é bom te abraçar, sentir o calor amigo e amoroso do Anjo, que acolhendo sentimentos sagrados, impulsiona a cura.
Como é bom cantar para ti, pois ouves os acordes do coração, compondo belíssima canção junto à grande orquestra, encontrando emoções, afinando as partituras divinas da alma.
Como é bom plantar flores, com intenção de que suas energias e perfumes, se unam ao mais belo colorido, conspirando com a luz do SOL sagrado, de cada manhã, tornando-se beleza em criação.
É assim, como é bom te amar com simplicidade, vivendo a vida, entregando ao acolhimento sereno, as mais belas lembranças junto de ti.

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

expediente

Direção Geral
José Alvaro Farias

Editor
José Álvaro Farias

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

Editoração
Fernandes Editora
juceliadzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares
Gráfica: Rio Sul

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/

SALUTOGÊNESE: SUA IMPORTÂNCIA E SIGNIFICADO PARA A SAÚDE

"Nós estamos caminhando para entender saúde não como a ausência de doença, mas como um processo no qual indivíduos mantém seu senso de coerência (isto é, senso que vida é compreensão, administração e significância) e habilidade para atuar diante das mudanças em si mesmos e em suas relações com seus ambientes". (Aaron Antonowsky)

Margarida Maria Vieira
Pediatra e Homeopata - CRM: 4107 – SC
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A Salutogênese tem como objetivo chamar a atenção das pessoas para as fontes da Saúde e da Cura. Este termo foi trazido pelo médico Aaron Antonovsky para designar a busca das razões que levam uma pessoa a estar saudável. (Salus - palavra latina que significa Saúde e Genesis - palavra grega que significa Origem). O que difere da Patogênese, que significa a busca da origem das doenças (Pathein - sofrer e Genesis - origem), que é a base dos conceitos médicos nos últimos três séculos.

Na Salutogênese a pergunta chave é: de onde nos advém a saúde? E, a questão na Patogênese é: de onde vem a doença? Como a doença pode ser evitada? O centro da Salutogênese é o ser humano, na sua natureza de viver em saúde. A Saúde faz parte do viver e não o adoecer, o foco no tratamento das doenças é a saúde como uma finalidade de vida. De fato, a saúde é inerente à vida.

Por conta disso, a primeira Conferência sobre a Promoção da Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) foi realizada em Ottawa/Canadá em 21 de novembro de 1986. Desta Conferência resultou a Carta de Ottawa, que traz:

> A Promoção da Saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado completo de bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida.

A partir daí, Saúde passou a ser compreendida por domínios: bio-psico-físico-espiritual-social, e não apenas físico como até então era entendida. E, também, que cada um pode ser um agente promotor de Saúde. Pela Carta de Ottawa, a OMS diz que "a responsabilidade pela Saúde é de todos os segmentos sociais, todas as áreas e pessoas devem se envolver na promoção da Saúde em todos os seus aspectos, inclusive a Espiritualidade".

As pessoas, muitas vezes, estão focadas em um único ponto e acabam tendo uma visão parcial do que se passa, deixando de manifestar competências para solucionar situações de dificuldades. Por exemplo: numa dor muscular da perna esquerda, para o quadro de dor, diferentes tipos de medicações analgésicas são utilizados, faz-se uma série de exames complementares no sentido de elucidar a sua causa e esquece-se de perguntar como será que isso surgiu (como será que essa dor apareceu?). Como isso se desenvolveu até chegar aqui? Qual era o ambiente existente que permitiu que essa situação se desenvolvesse? Como é o estado e a inter-relação entre as pessoas envolvidas? Como é a vivência da Fé daquele indivíduo e do seu grupo? Tudo isso é importante (a elucidação do diagnóstico e o contexto inteiro em que a situação acontece) para que a cura aconteça ou que a promoção da saúde possa ser realizada.

É necessário readquirir as competências inerentes ao ser humano para que ele tenha resiliência (capacidade de resistir ao estresse) e se manter em saúde. É como um aprendizado, no qual se contam ferramentas como uma conversa com um amigo, um Reik, uma psicoterapia, um passe, uma oração, a meditação (na antiguidade a meditação fazia parte da rotina diária como se alimentar e dormir, no sentido de recordar Deus em si), entre tantas outras que levem ao fortalecimento do Ser. Dessa maneira, o indivíduo pode trazer em si mesmo o que precisa para suprir as suas necessidades. São meios que existem e podem ser adquiridos para ajudar na prática da resiliência.

Quando o estado resiliente está mais presente, outros dados auxiliadores aparecem, ao invés de se ficar aprisionado num ponto. Perguntas como: que ganhos esta situação problemática trouxe e/ou está trazendo? Ou ir se dando conta de que o seu sentir precisa ganhar um novo caminhar; e, de que a vida pode estar trazendo essa informação pela "dificuldade" apresentada, e então:

- vem a recordação de que o que adoece não é a pessoa e sim as relações e observa-se quais os limites que a situação impôs, e como isso pode ser modificado;
- vai se saindo da "luta" ou do "luto" e se abrindo para que o potencial presente na pessoa e ao seu redor atue no sentido da saúde e da cura;
- escolhe-se outro ambiente para estar (sem tanta poluição física ou anímica);
- promove-se modificações no atual ambiente a nível físico e anímico, de maneira que ele se torne favorável (onde haja a prática da Espiritualidade através de atitudes de: acolhimento, amorosidade, compaixão, generosidade, solidariedade, compreensão, confiança, satisfação, coragem, sinceridade, firmeza, lucidez, fé, abundância, paz).

Para que a prática da Espiritualidade aconteça, é importante considerar que quem adoece não é a pessoa e sim as relações interpessoais. Este fator é altamente significante na promoção da saúde e na cura. Como lidar com isso, ainda mais visto que os "desencadeadores" de um relacionamento inadequado podem ser o pensamento; ou seja, algo que não está fora da pessoa.

O fundamental é buscar praticar os meios que permitem reconhecer o que se passa no nosso interior, integrando e recordando este aprendizado no dia a dia. Assim, é possível identificar a real situação, vislumbrar o que precisa ser feito, movimentar-nos de maneira inteligente e útil promovendo a Saúde.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: MODISMO OU ESTILO DE VIDA?

Karina Souto de Vasconcellos
Nutricionista - CRN/10-0229

Atualmente, o vegetarianismo tem sido bastante difundido nas mídias como uma das escolhas para um estilo de vida pleno e saudável. Inúmeras são as razões para se adotar essa prática, desde o respeito em preservar a vida dos animais, motivações relacionadas com saúde, meio ambiente, estética, hábito familiar, questões espirituais, religiosas, filosóficas, econômicas, até a não aceitação do paladar dos alimentos de origem animal.

Existem diferentes tipos de dietas vegetarianas: o ovolactovegetarianismo, que inclui ovos, leite e laticínios; o lactovegetarianismo com leite e seus derivados e o vegetarianismo estrito que exclui todos os produtos de origem animal e também o mel. O vegetarianismo estrito é frequentemente confundido com o veganismo. O primeiro está relacionado ao consumo de produtos alimentícios não provenientes de animais e o tipo vegano, além de praticar a dieta vegetariana estrita, não utiliza produtos animais como lã, couro, seda e pele nem produtos testados em animais ou que contenham derivado animal na composição.

Em outubro de 2012, o IBOPE inteligência divulgou que 8% de brasileiros (15,2 milhões) se declaravam vegetarianos. A nova edição da pesquisa, divulgada em abril desse ano, constatou um salto surpreendente no número de pessoas que excluiu alimentos de origem animal de seu cardápio nesses últimos seis anos. Atualmente, 14% se declaram vegetarianos, o que corresponde a quase 30 milhões da população brasileira. A pesquisa mostra, ainda, o crescimento rápido no interesse por produtos veganos na população em geral.

A Sociedade Brasileira Vegetariana (SBV) lançou, em janeiro de 2012, **o Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos** com o objetivo de servir como base aos profissionais da nutrição no atendimento e orientação de pacientes vegetarianos. Segundo o documento, elaborado com mais de 180 referências científicas, quando bem planejada, a alimentação vegetariana promove crescimento e desenvolvimento adequados e pode ser adotada em todos os ciclos da vida, inclusive por atletas, na gestação, infância e terceira idade.

Garantem que todos os nutrientes podem ser obtidos com abundância e boa disponibilidade, com

IMAGEM WEB

exceção da vitamina B12 na versão estrita. Nesse caso, sugerem a suplementação ou inclusão de alimentos fortificados na alimentação. Porém, apontam a necessidade de atenção especial para alguns nutrientes como os minerais ferro e zinco, com recomendação do dobro da necessidade para ferro e 50% do zinco em relação ao onívoro; cálcio, ácido graxo ômega 3 (w-3) e vitamina D.

Adeptos dessa alimentação devem se ater às substâncias biológicas antinutrientes, por vezes tóxicas, que funcionam como mecanismo de defesa da planta, o ácido fítico, o ácido oxálico e as lecitinas (presente na casca de sementes, cereais e alguns vegetais). Essas substâncias não são digeridas e são total ou parcialmente inativadas através do demolho ou cozimento.

O guia esclarece sobre ações para aumentar a biodisponibilidade do ferro e do zinco da dieta. Como acrescentar alimentos ricos em vitamina C, ácidos orgânicos (encontrados naturalmente em frutas e vegetais) e betacaroteno (alimentos de coloração laranja); cuidar da saúde intestinal e usar métodos que reduzam as substâncias antinutrientes. Os lactovegetarianos devem restringir alimentos com alto teor de cálcio como queijos e leites na mesma refeição dos alimentos fontes de zinco e ferro.

De forma geral, a deficiência de proteína não é fator de preocupação. O documento aponta que o brasileiro consome mais de 200 gramas de carne por dia, a recomendação é inferior a um grama de proteína por quilo de peso (0,8 g/kg), não devendo ultrapassar uma porção de 190 kcal/dia. Essa recomendação é facilmente alcançada na alimentação vegetariana.

Para sintetizar as proteínas necessárias às funções orgânicas, o corpo utiliza os aminoácidos provenientes dos alimentos da dieta, e para que isso ocorra todos os aminoácidos devem estar presentes em quantidades suficientes. Alguns aminoácidos, denominados essenciais estão em insuficiência nas proteínas dos alimentos de origem vegetal, porém a correta combinação de alimentos vegetais é capaz de fornecer os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas. Um exemplo de proteína completa é a combinação dos feijões (também denominados leguminosas), representado por toda variedade de feijões, ervilha, lentilha, soja, tremoço, com cereais (milho, arroz, trigo, aveia...) como no clássico arroz com feijão. Dessa forma, quem deseja substituir as carnes na alimentação deve incluir os feijões na alimentação. A troca de 100 gramas de carne se faz por sete colheres de sopa de feijões cozidos.

Outro aspecto positivo da alimentação vegetariana é o impacto na saúde. Estudos apontam que a adoção dessa alimentação reduz os níveis séricos de colesterol, o risco e prevalência de doença cardiovascular, hipertensão arterial, diversos tipos de câncer e diabete tipo 2.

Visando reduzir esses impactos ambientais e também favorecer a saúde, desde 2009, a Sociedade Brasileira Vegetariana incentiva a adoção da "Segunda Sem Carne", movimento que surgiu em 2003 nos Estados Unidos e hoje já está presente em mais de 40 países, mas é no Brasil que ela tem gerado mais impacto recentemente. O objetivo é tirar as carnes e derivados do prato pelo menos um dia por semana.

Se é modismo ou estilo de vida não tem relevância, o mais importante é ter consciência das escolhas alimentares. Independentemente do consumo ou não de carnes as decisões e atitudes de cada um determinam o impacto na saúde do mundo e na sua própria. Para concluir, cito a frase atribuída a Babajiananda para reflexão: "Não é deixando de comer carnes que o ser se espiritualiza, é se espiritualizando que ele deixa de comer carnes".

REFERÊNCIAS

KARDEC, ALLAN. **O Livro dos Espíritos.** 91 ed. São Paulo: Instituto de Difusão Espírita, 1994, 432p.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB). **Guia Alimentar de dietas Vegetarianas para adultos**. São Paulo: Departamento de Medicina e Nutrição da SBV, 2012. Disponível em: <www.svb.org.br/publicacoes/livros>. Acesso em: 15 mai. 2018

MARCA - o que a maioria desconhece

Leandro Maciel Nascimento

Vivemos em uma sociedade muito diferente das décadas anteriores. Isso é comprovado em diversos estudos científicos, e é percebida intuitivamente, por consequências de diferentes fatores. Um desses fatores é a globalização que afeta a grande maioria dos nichos empresarias e organizacionais, levando empresas despreparadas a ficarem obsoletas, caminhando rumo a extinção.

A globalização faz com que as empresas lutem em uma competição acirrada e vem transformando o modo de agir de uma sociedade capitalista, e, o que era antes um diferencial, como por exemplo, produtos de qualidade, hoje são obrigações de toda e qualquer empresa ou organização. Além disso, as constantes mudanças tecnológicas e inovações forçam as empresas sem planejamento a seguir o ritmo imposto pelos concorrentes, fazendo com que essas briguem com outras de mesma situação lutando somente por preços.

Uma das fórmulas para diferenciar e a valorizar a empresa, seu produto e/ou serviço, está em compreender e desenvolver sua marca. A marca ou *brand* possui muitas interpretações, por isso é válido ressaltar que marca é "design, nome, símbolo gráfico, logotipo ou combinação desses elementos utilizados para identificar produtos ou serviços de um fornecedor/vendedor e diferenciá-los dos demais concorrentes" (ADG, 1998, p. 71). Porém, atualmente, existem visões mais abrangentes para marca, como defende Neumeier (2009, p. 32): "marca é a percepção intuitiva (ou sentimento visceral) de um cliente em relação ao produto, serviço ou a uma empresa". Seguindo esta interpretação, a marca vai além de material visual, tornando-se uma promessa, a ideia de algo, são expectativas que residem na mente de cada consumidor a respeito de um produto, de um serviço ou de uma empresa (WHEELER, 2008).

"As pessoas se apaixonam pelas marcas, confiam nelas, são fiéis a elas, compram e acreditam na sua superioridade" (WHEELER, 2008, p. 12).

IMAGEM WEB

Para um melhor entendimento, vamos confrontar conceitos de alguns elementos que compõem uma marca, tais como, a identidade e imagem. Para Fascioni (2010, p. 22), o caráter da identidade "é o conjunto de atributos bem próprios, que nenhuma outra empresa possui. É o que se poderia chamar de DNA corporativo". Assim, compreende-se que a identidade ou DNA corporativo está vinculada à individualidade, personalidade, enquanto a imagem está vinculada a representação, cópia, a figuração mental de alguma coisa. Sintetizando, a identidade refere-se ao plano real e a imagem conota uma representação disso (REGO, 1986).

Para ilustrar o conceito, a identidade corporativa é o que a empresa é de fato, não o que ela gostaria de ser, possuindo atributos positivos, mas também desagradáveis, pois nenhuma empresa é perfeita (FASCIONI, 2010). "Assim, o objetivo de todo estudo de identidade corporativa é representar a identidade do interior e exterior de uma empresa" (GOMES FILHO, 2003, p.193). E sua interface representada justamente pela identidade visual, sendo ela a responsável por representar tudo o que a empresa tem como filosofia, valores, missão e até características do tipo de serviço que é prestado.

A gestão de marca é normalmente trabalhada no design. O design é uma profissão de muitas especialidades entre elas o design gráfico que possui maior aprofundamento no desenvolvimento da identidade visual. O design é, segundo Peruzzi (1998, p.11), "o elemento fundamental para agregar valor e criar identidade visual para produtos, serviços e empresas, constituindo, em última análise, a imagem das empresas no mercado".

O designer como gestor de marca, tem como tarefa principal o desenvolvimento e definição de conceitos adequados para essa representação da marca, materializando o que a empresa é ou como pretende ser vista perante o público.

Enfim, é possível evidenciar a importância de uma marca, sua complexidade e impactos na percepção de valor agregado e diferenciação para as empresas. O elo entre a empresa, produto ou serviço na lembrança de seus consumidores é a sua marca.

REFERÊNCIAS

FASCIONI, L.. **DNA empresarial**: identidade corporativa como referência estratégica. São Paulo: Integrare, 2010.

GOMES FILHO, J.. **Ergonomia do Objeto**: sistema técnico de leitura ergonômica. São Paulo: Escrituras, 2003.

NEUMEIER, M.. **Zag**: a estratégia número 1 das marcas de sucesso. Tradutor: Michille Tse. Porto Alegre: Bookman, 2009.

PERUZZI, J. T.. **Manual sobre a importância do design no desenvolvimento de produtos**. Bento Gonçalves, Rio Grande do Sul: SENAI, 1998.

REGO, F. G. T. do. **Comunicação empresarial, comunicação institucional**: conceitos estratégias, sistema, estrutura, planejamento e técnicas. São Paulo: Summus, 1986.

WHEELER, A.. **Design de identidade da marca**. Tradutor: Joaquim da Fonseca. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2008.

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José,- SC.

Para esclarecimentos, ligue (48) 33570045 ou (48) 33570047.

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

Horários da Farmácia

ANDRE MAIA

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

Segunda -feira:	08:00 às 12:00h 13:00 às 20:00h
Terça-feira:	09:00 às 12:30h 14:00 às 16:00h
Quarta-feira:	08:00 às 10:30h 14:00 às 16:30 h 19:30 às 21:00 h
Quinta-feira:	14:00 às 16:30h
Sexta-feira:	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: JULHO 2018

DATA		HORA	PALESTRANTE	ASSISTENTE	TEMA
04/07	Quarta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Volmar Gattringer	A vida eterna do espírito universal
05/07	Quinta-feira	20 h	Odi Oleiniscki (AME- SC)	Paulo Neuburger	Medicina e espiritualidade
06/07	Sexta-feira	20 h	Maurílio Martins	Zenaide A. Hames Silva	Algemas da alma
07/07	Sábado	14 h	Homero Franco	Maria Nazarete Gevertz	Rotinas construtivas
11/07	Quarta-feira	20 h	Volmar Gattringer	Edel Ern	Somos pessoas do bem
12/07	Quinta-feira	20 h	Douglas Ouriques	Paulo Neuburger	O céu e o inferno
13/07	Sexta-feira	20 h	Rosângela Idiarte	Jair Idiarte	A volta do espírito a vida corporal
14/07	Sábado	14 h	Rogério M. Dal Grande	Lizete Wood	Bem-aventurados os aflitos
18/07	Quarta-feira	20 h	Jaqueline Minate	Sandra Lúcia W. Flores	Suplementos nutricionais
19/07	Quinta-feira	20 h	Zulmar Coelho	Tania coelho	A familia
20/07	Sexta-feira	20 h	Gastão Cassel	Beatriz Rosa	O poder das palavras: meu mundo é o que eu comunico
21/07	Sábado	14 h	Carlos Augusto M. da Silva	Maria Nazarete Gevertz	Vigiai, pensai e orai
25/07	Quarta-feira	20 h	Cynthia Caiaffa	James Rugerri Lôbo	Paz e bem
26/07	Quinta-feira	20 h	Maurício José Hoffmann	Paulo Neuburger	Mundo externo, mundo interno e os princípios cristãos
27/07	Sexta-feira	20 h	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Zenaide A. Hames Silva	O jugo leve
28/07	Sábado	14 h	Adilson Maestri	Abegair Pereira	Sim, sim; não, não

Horários de ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda.
039 Forquilhas - Florianópolis

Partidas de Forquilhas

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e feriados
05.00	14.25	05.00	16.55	05.40
05.40	15.30	06.00	18.55	06.30
05.55	16.35	06.40	20.55	08.15
06.20	17.35	07.50	23,25	09.55
07.00	18.40	08.20		11.55
08.00	19.30	09.50		14.55
08.40	20.20	11.30		17.55
09.50	21.45	12.30		19.55
11.20	23.15	13.15		21.50
12.55		15.00		

Partida do TICEN

2ª a 6ª		Sábados		Domingos e feriados
06.10	16.30	05.50	18.00	07.30
07.10	17.30	06.50	20.00	09.10
07.45	18.25	07.30	22.00	11.00
09.00	19.20	09.00	00.30	14.00
10.30	20.50	10.30		17.00
12.00	22.20	11.30		19.05
13.30	23.20	12.10		21.00
14.30	00.30	14.00		22.50
15.30		16.00		00.30

Transporte coletivo Estrela ltda.
763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

2ª a 6ª			Sábado		Domingos e feriados	
05.00	08.55	16.55	06.00	15.25	07.00	20.30
05.30	09.20	17.15BR	06.30	16.25	08.30	21.30
05.45	10.20	17.35	07.00	17.20	09.30	22.30
06.00	11.15	18.10	07.15	18.15	10.30	
06.25	12.05	19.10	07.30	19.20	11.30	
06.37	12.25	19.35	07.45	20.20	12.30	
06.50BR	12.50	20.05	08.25	20.55	13.30	
07.02	13.25	20.55	09.15	22.20	14.30	
07.15	13.24 BR	21.45	10.50		15.30	
07.30BR	14.30	22.25	11.55		16.30	
07.45	15.25	22.55	12.45		17.30	
08.05	15.40 BR		13.30		18.30	
08.30	16.20		14.25		19.30	

Saída do TICEN

2ª a 6ª			Sábado		Domingos e feriados	
06.40	14.50	19.10	06.40	19.35	07.45	20.45
07.25	15.25	19.40	07.50	20.10	08.45	21.45
07.50	16.00	20.15	08.35	21.35	09.45	22.45
08.15	16.20	21.05	10.10	22.45	10.45	24.00
08.42	16.40	21.30LA	11.05	24.00	11.45	
09.35	17.05	22.05	12.00		12.45	
10.32	17.15	22.15LA	12.45		13.45	
11.20	17.37	22.35LA	13.40		14.45	
12.02	17.50	23.05LA	14.40		15.45	
12.35	18.05	23.35	15.40		16.45	
13.05	18.20	24.00	16.35		17.45	
13.42	18.35		17.30		18.45	
14.35	18.55		17.35		19.45	

Transporte Coletivo Estrela
763 Los Ângeles

Saída de Los Ângelis

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
05.15 ZR	10.02 Z	06.00 R	06.20 ZLR
05.40 M	10.55	06.30 Z	08.10 ZR
06.00 E	11.50	07.55ZR	10.25 ZR
06.15 ZR	12.35 M	10.05ZR	12.25 ZR
06.15Exp	13.05 E	11.40 R	14.25 ZR
06.25	14.15 M	13.25ZR	16.25 ZR
06.50 Z	15.20	14.15 R	18.25 ZR
06.55 R	16.20	16.05ZR	20.25 ZR
07.05 Z	17.15 EZ	18.05ZR	
07.20 M	18.20Exp	20.05ZR	
08.00 Z	19.35 E		
09.00	20.20 ZE		
09.25 M	21.10 EZ		

Saída do TICEN

2ª a 6ª		Sábados	Domingos e feriados
06.12Z	14.10Z	07.05 RZ	07.20 RZ
06.30LM	15.15	09.10 RZ	09.30 RZ
08.15R	16.10ZE	10.45 R	11.30 RZ
08.40M	16.35M	12.25 RZ	13.30RZ
09.15 Z	17.03ZE	13.15R	15.30RZ
10.10	17.33	15.05RZ	17.30RZ
11.05	18.25ZE	17.05 RZ	19.30RZ
11.40M	18.50M	19.05RZ	22.30RZ
12.10ZE	19.17Z	22.05RZ	
13.20M	20.05RZE		

Transporte Coletivo Estrela
020 Potecas

Saída de Potecas

2ª a 6ª	
05.00	13.00
05.20	13.30
06.00	14.40
06.30	15.45
06.45	16.50
07.00	17.45
07.35	18.45
08.05	19.40
09.00	20.45
10.00	21.25
11.05	22.40
12.00	

Saída do TICEN

2ª a 6ª	
06.50	16.25
07.15	16.40
08.10	17.35
9.10	18.02
10.15	18.32
11.10	19.05
12.05	19.50
12.38	20.35
13.45	21.50
14.45	22.40
15.45	

Transporte Coletivo Estrela Ltda.
0125 Vila Formosa – Lisboa – Kobrasol

Saída de Vila Formosa

2ª a 6ª	
06.00	12.30
06.20	12.50
06.45	13.50
07.20	14.30
08.10	16.10
09.05	17.10
09.50	19.00
12.05	20.20

Saída do Kobrasol

2ª a 6ª	
06.50	15.20
07.20	16.10
08.20	17.40rzl
09.00	17.55
11.15	18.10
11.50	18.40x
13.00	19.30
13.40	22.25z
15.00x	

Atendimento Fraterno

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

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

Dê essa oportunidade a você!

O MUNDO QUE A GENTE COME

Já pensou que no seu prato há uma cadeia cultural, social e econômica?

Gastão Cassel
Jornalista, publicitário
editor do blog cozinhaadois.com.br

IMAGEM WEB

O que há por trás de um prato bonito e glamoroso? Enquanto os programas de culinária se multiplicam na televisão, cozinhar e comer bem parecem ser coisa da moda, de gente descolada e atualizada. Mas, mais do que nunca, é preciso pensar no que a gente come.

Além das questões ligadas diretamente à saúde e o que uma boa alimentação proporciona, precisamos pensar que, em cada prato de comida, há uma intrincada rede social e econômica que estrutura nosso cardápio.

Na sociedade da pressa e da "correria", na maioria das vezes, uma refeição parece passagem no posto para abastecer a máquina. Comida é mais do que combustível: é história, economia, cultura, afeto. A velocidade do dia-a-dia criou os alimentos processados, prontos ou quase prontos, congelados e, invariavelmente, cheios de aditivos químicos nocivos à saúde.

A indústria da "comida rápida" atropela os valores culturais associados à comida, corta os laços com o ato de cozinhar, com a preparação caseira e com os ingredientes naturais. Não é por acaso que tantas propagandas tentam dizer que as comidas cheias de substâncias esquisitas têm "sabor caseiro", jeito "artesanal". Mas, sejamos francos, isto é uma enorme mentira.

A comida que é feita em linha industrial é sustentada por um modelo de agricultura e pecuária também industrial. As grandes extensões de terra plantadas com uma única espécie, os animais criados em linha de produção se destinam especialmente à indústria que processa e ultra processa os alimentos. E nisto o pequeno produtor que cultiva com qualidade produtos próximos de nós e de nossa cultura vão ficando de fora da cadeia que faz o nosso prato.

Há ainda os "alimentos" (aspas propositais) que nem alimentos são. Tipo "suco" em pó que tem só 0,03% de presença da fruta. Ou invenções como a margarina, que nada mais é do que gordura hidrogenada com um monte de conservantes, acidulantes, espessantes e outras coisas químicas. Com todo respeito, isso não é comida, é coisa sintética.

Por isso, quando compramos produtos alimentícios precisamos nos perguntar a origem do que vamos comer. Vem de uma linha de produção ou de uma produção artesanal? Vem do outro lado do mundo ou de um produtor próximo? É "comida de verdade" ou uma engenharia química?

Há, em vários países do mundo, um movimento chamado Slow Food, que tem no seu nome clara menção ao conceito de Fast Food. Expressões em inglês que traduzidas são "comida lenta" e "comida rápida". Este movimento mobiliza cozinheiros profissionais, produtores rurais e consumidores em buscas de uma comida que seja "boa, justa e limpa".

Comida boa, diz respeito às suas qualidades nutritivas, seu sabor, suas raízes históricas. Tem a ver com o produto ser livre de agrotóxicos, de genes alterados e outros artifícios que comprometem a qualidade da comida.

Comida justa, diz respeito à forma como ela é produzida. Considera se o produtor é remunerado de forma justa pelo seu trabalho, se a produção não envolve trabalho infantil, escravo ou humilhante.

Comida limpa tem a ver com o meio ambiente, não apenas no uso de agrotóxicos, mas também com relação a sua maneira de transporte, sobre quanto de combustível seu deslocamento consome, entre outras variáveis ambientais.

Vejamos um exemplo. Entre um salmão do Chile e uma Tainha há muita diferença. O salmão que encontramos no mercado é nativo do norte da Europa, mas é criado em cativeiro no litoral do Chile, a base de ração e corantes, já que a carne natural não é vermelha como a encontramos no balcão. Por se exótico na região da Patagônia, os salmões que fogem dos cativeiros destroem a fauna e a flora da região. Para chegarem ao Brasil, são transportados em navios ou caminhões refrigerados, consumindo muito combustível.

Já a nossa tainha é pescada quando passa naturalmente no seu fluxo de deslocamento, majoritariamente em pesca artesanal. E da praia ao balcão da peixaria transita apenas alguns quilômetros.

Qual dos dois é mais "limpo, bom e justo"? A nossa tainha dá de dez em todos os quesitos! E isto vale para todos os pescados locais, que até podem não ser tão "chiques" quanto os que vêm de longe, mas cá para nós, é bem melhor em todos os sentidos. Para a saúde, para economia e para a nossa cultura.

A escolha de nossa comida tem a ver com a escolha do mudo que nós desejamos, com a vida que nós queremos para nós, para nossa família e para a nossa sociedade. No nosso prato há um enorme cardápio de relações econômicas, sociais e culturais.

Fazer a escolha pode significar abrir mão de algum conforto ou praticidade, mas cozinhar com ingredientes locais, identificados com nossa cultura é nosso clima é um ato de resistência, uma rebeldia contra a sociedade que nos entope de pressa, "correria" e muita química.

Pense bem? Que mundo você coloca no seu prato?

RECESSO ESCOLAR:

Férias e intervalos entre aulas são fundamentais para o desenvolvimento da criança e adolescente

Cynthia Wood Passianotto
Psicóloga, Psicopedagoga e Neuropsicóloga na Clínica Crescendo e Acontecendo - CRP 06/75518
www.crescendoeacontecendo.com
https://www.facebook.com/CrescendoEAcontecendo/

Não apenas as férias, mas os próprios finais de semana representam uma pausa indispensável aos indivíduos. A rotina ou repetição excessiva podem levar à saturação do cérebro. De outro modo, assim como acontece durante o sono, a pausa propicia maturações, desde o desenvolvimento físico e cognitivo ao processamento das informações, dos sentimentos e das emoções. A importância das quebras de rotina muda para cada faixa etária, mas é fundamental para as crianças e para os adolescentes.

Na adolescência, por exemplo, momento de "reorganização" das sinapses e de grandes alterações hormonais, há um esforço muito grande por parte do estudante, o que exige "compensação".

Quanto mais exigir do cérebro, mais ele precisará de descanso, de "limpar o HD".

Se não respeitarem as paradas, terão perdas qualitativas e quantitativas em seu desempenho, em neurociência "fala-se em janelas de oportunidade" para que o crescimento aconteça, entre estas, a própria pausa. Mesmo dentro da rotina do ano letivo é recomendado proporcionar mais paradas ao longo do dia, em intervalos menores.

Que tal aproveitar as férias para jogar com as crianças?

Quando paramos um tempo para jogar com as crianças, não estamos só brincando e nos divertindo! Estamos desenvolvendo, juntamente com elas, diversas habilidades que serão muito importantes para a vida moderna.

Habilidades Cognitivas:
- Resolver problemas;
- Planejar e tomar decisões;
- Estabelecer conclusões lógicas;
- Investigar e compreender situações-problema;
- Pensar de forma criativa;
- Desenvolver memória, classificação e seriação.

Habilidades Sociais:
- Cooperar e colaborar;
- Lidar com regras;
- Trabalhar em equipe;
- Comunicar-se com clareza e coerência;
- Resolução de conflitos;
- Atuar em um ambiente de competição sadia.

Habilidades Emocionais:
- Lidar com as emoções, com o ganhar e perder;
- Autoconfiança;
- Autoestima;
- Autoavaliação;
- Responsabilidade;
- Aprender com o erro.

Habilidades Éticas:
- Respeitar, tolerar e viver a diferença;
- Agir positivamente para o bem comum.

Além do aprendizado que as férias podem trazer, o recesso também faz bem para a saúde das crianças. Livres das pressões que a rotina escolar impõe, elas ficam menos estressadas, melhoram a qualidade do sono e apresentam aumento da imunidade. Os pequenos também ficam menos ansiosos e inseguros e conseguem finalmente direcionar o foco para uma atividade prazerosa. Com as pausas, os benefícios se perduram durante todo o período letivo, ajudando a garantir um bom desempenho no colégio.

PARA QUANDO FICA A SALVAÇÃO DA ALMA?

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

Nós somos fartos em crenças, lendas, crendices, convenções, paradigmas, capazes de moldar e permanecer por décadas ou séculos balizando os conteúdos culturais e comportamentais provocando rombos nas estruturas sociais que deveriam nos sustentar e, ao contrário, nos afundam.

Numa leitura de fim de semana, acompanhei uma exaustiva tese de um analista que aponta o dinheiro, a religião e o império como os três poderes que mandam no mundo. Com uma alternância: religiões são centenas e impérios foram sendo substituídos por repúblicas e ditaturas, sem, contudo, mudar muito, enquanto o dinheiro como instituição parece ser uma unanimidade.

Hoje você abre jornal, revista, canal de tevê ou feed de notícias da internet e terá dentre as centenas de manchetes mais da metade falando do dinheiro. Algumas das manchetes sugerem meios de ganhar; outras nos impulsionam para gastar e a maioria delas mostra a baixeza humana traficando, roubando, corrompendo, assaltando, agredindo, guerreando, com o exclusivo interesse de obter dinheiro ou algo que se transforme nele.

Ter um governo decente ou uma religião libertadora parece ter saído das prioridades das pessoas. A prioridade das prioridades é o dinheiro.

Trabalhar honestamente parece haver ficado para trás, pois o mais importante é ganhar muito, nem que, para isso, haja a perda da alma.

Será que Mamom, aquela figura evangélica citada por Jesus em Lucas XVI-13, tornou-se, assim, tão poderoso que é mais forte que Deus no imaginário das pessoas?

O autor citado, analista dos três poderes que mandam no mundo, se torna muito severo a partir de um ponto de sua análise, quando coloca as religiões e o império também sob o poder do dinheiro e assim conclui ser o dinheiro o principal, quem sabe o único poder, ainda mais que com o advento do dinheiro virtual, do cartão bancário e de crédito já é possível cruzar fronteiras sem necessidade de dinheiro em espécie.

Tudo muito bonito e moderno, mas fica a pergunta: e a salvação da alma pode ser obtida com dinheiro?

CENTRAR-SE

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

A busca do centro é necessária para que possamos exercer nossas atividades com mais produtividade. A serenidade deve estar presente nos atos que nos ligam ao mundo externo, bem como nas atitudes internas.

Buscar incessantemente o equilíbrio, o caminho do meio, longe dos excessos dos extremos é uma forma inteligente de buscar o crescimento pessoal. O equilíbrio se traduz em serenidade, em paz interior.

Para exercitar diariamente, tirar um tempo todos dias para a prática consciente do centrar-se, não é necessário dominar filosofias nem técnicas especiais, basta procurar estar presente nos afazeres domésticos, como tomar banho, se alimentar e depois transpor esta quietude para os afazeres externos.

Lenta, mas progressivamente, os resultados vão aparecendo.

A autodisciplina é fundamental para se alcançar o aperfeiçoamento no trabalho e na exaustiva função do aprimoramento. Priorizar aquilo que sentimos e que nos dá alegria deve ser nossa atividade principal no caminho da evolução pessoal, é em torno desses sentimentos que devemos organizar nossas vidas. A vida material nos foi concedida para isso, não percamos tempo com querelas.

Devemos usufruir do que a vida nos oferece de bom e vivermos em harmonia com nossos irmãos sem perder a noção de que caminhamos em uma direção.

Não nos isolemos com medo de nos perdermos, aprendamos a dançar conforme a música sem perder o ritmo e a noção da pista.

Observemos os momentos em que possamos estar fora do objetivo. Tudo a nossa volta oferece chances para aprendizado.

O caminho escolhido é composto de muitos atrativos, alguns nos puxam para cima, outros para baixo. A conveniência de escolher os que nos elevam é que eles evitam a dor, o sofrimento, os pesares, a perda de tempo, o trabalho dobrado para achar novamente o rumo.

Há momento para trabalhar e há momento para brincar, também há a possibilidade de unir os dois e fazer do trabalho diversão. É possível tornar o trabalho algo prazeroso, e é justamente aí que o trabalho se torna uma alegria e não um fardo, é aí que ele se torna mais produtivo e traz como resultado um produto mais bem-acabado, melhor elaborado, mais bonito e mais proveitoso. É aí que entra o centrar-se como fator indispensável para unir as duas pontas.

Não percamos muito tempo pensando ou falando sobre o que está errado, por duas razões: primeiro porque podemos estar equivocados em nosso julgamento; segundo porque estaremos dando força, energia, fazendo crescer aquilo que acreditamos ser maléfico, daninho a nós ou a humanidade.

Ao pensar, falar, discutir um assunto, estaremos dando importância para ele e o fazendo crescer. Esqueçamos aquilo que não nos serve, ocupemos nossos pensamentos com aquilo que desejamos ter, criar, melhorar e fazer crescer.

Comandemos o trabalho, não deixemos que ele nos comande.

Tenhamos mais tempo trabalhando em grupo para melhor compreender e direcionar as ações. Juntos, haverá maior possibilidade de troca de informações.

Atenção à sincronização dos fatos, ela traz uma mensagem importante, mostrando o caminho que estamos trilhando. Há um caminho que fazemos conscientes e outro que fazemos sem perceber quando não estamos atentos.

Os sinais vão balizando, mostrando as possibilidades de rota e crescimento.

Estando atento, é possível seguirmos um rumo certo, como ao seguir uma luz na escuridão.

FOTOS ARQUIVO DO GRUPO IDEIABERTA

UMA NOVA GERAÇÃO DE MÉDIUNS DÁ SEU RECADO ATRAVÉS DA RÁDIO NOSSO LAR

A Internet trouxe possibilidades infinitas para diversas áreas, especialmente em relação à comunicação. Nessa nova onda digital, surgiu o recurso de rádio web, que revolucionou a forma como essa transmissão era realizada.

Hoje em dia, não importa onde você esteja. Uma pessoa no Japão, no Brasil ou na África, pode ter acesso aos mesmos programas ao vivo. Basta ter uma conexão com a internet.

A Rádio Nosso Lar é uma rádio digital, ou online como muitos conhecem, transmitida em tempo real por streaming pela Internet, funcionando 24 horas.

A programação diária inclui música, textos, palestras e muita informação sobre as atividades do Núcleo Espírita Nosso Lar e agora a partir de julho teremos um novo programa no ar.

O programa "Ideiaberta" foi concebido por um grupo de jovens recém-egressos da escola de médiuns de jovens, eles estão iniciando suas atividades nas frentes de trabalho do Núcleo e CAPC e querem mostrar sua visão de espiritualidade.

O objetivo do programa é incentivar o pensamento crítico do ouvinte através de uma roda de conversa espontânea embasada em filosofia, ciência e religião aplicadas ao dia a dia.

Diz Ana Luiza Farias da Silva, integrante do grupo:

- Queremos trazer o que entendemos dos ensinamentos do evangelho e o que aprendemos até agora em nossa experiência na escola de médiuns jovens e adultos do NENL para uma linguagem mais acessível a todos, jovens como nós, e adultos também.

Notamos que muitas pessoas vêm à nossa Casa, assistem às palestras, mas ficam um pouco confusas por não estarem acostumadas com a linguagem adotada e ficam sem compreender com clareza os recados que são passados pelos palestrantes.

Queremos pegar alguns assuntos que são apresentados nas falas, tanto nas salas de tratamento quando nas palestras do auditório e destrinchar nesses programas, apresentando-os numa linguagem mais acessível a todos.

Pretendemos ajudar os frequentadores do Núcleo, tanto presencialmente quanto através da rádio a entender o objetivo e as razões das mudanças comportamentais propostas, com exemplos práticos para a vida no cotidiano.

Nosso grupo é composto por jovens em aprendizado profissional de carreiras diferentes, de áreas distintas como medicina, engenharia, direito, serviço social, química etc., que embora distintas, são complementares.

O formato do programa é uma roda de conversa onde traremos um assunto principal com um âncora, por programa ou temporada, que ficará responsável pela condução da conversa e responsável pelo programa e pela pesquisa do assunto em todas suas vertentes e possibilidades e os outros elementos do grupo ficam responsáveis por questões específicas.

Cada elemento do grupo pesquisará sobre um aspecto consultando livros, trabalhos acadêmicos, vídeos, filmes, ou seja, como aquele determinado assunto está sendo estudado e discutido pela humanidade nas várias áreas do conhecimento humano, trazendo para a conversa um ponto de vista próprio e distinto. O âncora tem que estar a par de tudo, para poder conduzir a conversa sem dar espaço para ampliar o assunto ao máximo, não deixando uma única vertente polarizar a conversa.

Os componentes do grupo têm uma boa sintonia por estarem trabalhando juntos há muitos anos aqui no NENL

O programa será semanal e entrará no ar no mês de julho.

O nome "Ideiaberta" traduz a intenção de deixarmos o assunto em aberto para que o ouvinte tire suas próprias conclusões, fazendo um juízo próprio que se alinhe com seus conceitos já estabelecidos em sua filosofia de vida.

A ideia é permitir a cada ouvinte se apropriar do assunto dentro de sua linha de crescimento individual, aceitando ou não aquilo que trazemos à luz, extraído de alguma filosofia consagrada, daquilo que nossa instituição, o Núcleo Espírita Nosso Lar, tem trabalhado com seus voluntários e pacientes e também de nossa percepção particular, juvenil, menos cartesiana, pois o novo sempre vem, como cantou Belchior.

A Direção Geral do Núcleo nos estimulou a tomar essa iniciativa, justamente para ver brotar em nossa Casa, novas referências bibliográficas, novas formas de pensar e dizer das ideias que vem balizando a humanidade em sua busca pelo progresso moral.

A internet também está sendo usada como recurso de atualização de conteúdo, embora seja um meio que necessite muito cuidado e filtro por haver muita informação falsa ou tendenciosa.

A tecnologia avança e precisamos estar atentos às inovações no campo da comunicação para facilitar a compreensão do que a

humanidade está produzindo e ou reproduzindo das fontes ancestrais, ou sutis, que nos chegam por amigos espirituais trabalhando, nesse momento de transição, para elevar a percepção humana dos caminhos mais adequados ao nosso momento evolutivo.

Apresentar o contraditório também faz parte do programa, pois dessa forma, podemos expor as correntes de pensamento existentes sobre o assunto, sempre deixando a critério do ouvinte qual linha de pensamento aceitar.

A música, uma das formas de arte que mais tocam a sensibilidade humana, está presente em nosso projeto, bem como a poesia e outras formas de expressão artística que sempre expressam o que vai na alma humana e que servem de canal de comunicação entre as esferas espirituais.

"Fale a sua verdade mansa e calmamente e ouça a verdade dos outros, sem julgar e pacientemente", frase inspirada no poema Desiderata de Max Ehrmann foi adotada pelo grupo como lema de trabalho por recomendação do Dirigente Geral, por traduzir uma forma absolutamente cristã de nos relacionarmos com nossos irmãos de todas as correntes filosóficas e tradições religiosas, com as quais pretendemos manter uma amorosa convivência.

O grupo que agora aceita esse novo desafio, ingressou na Escola de Médiuns para Jovens muito cedo, por volta dos 14 anos, vindos de famílias espíritas ou não, trazidos pelos pais, ou por vontade própria de conhecer o caminho da busca da espiritualidade.

O grupo responsável pelo programa é composto pelos jovens: Ana Luiza Farias da Silva, Andressa Salazar Moretto, Davi Gabriel Moraes, Fernanda Tavares Luiz, Gabriel Yann Falconi, Sylvia Sofia Pereira Gevertz e Vítor Steinmetz Fronza.

Vitor, participante do grupo, diz que veio para a escola de jovens trazido pelas mãos dos pais e não esperava nada. De coração aberto, diz que a experiência foi excepcional, que não mudaria nada do que experimentou que sua participação lhe abriu horizontes e lhe fez crescer como ser humano e facilitou em muito sua inserção no mundo. Começou trabalhando no Departamento de Colaboradores e Voluntários (DVC) e agora começa nova frente de trabalho no Ideiaberta.

Gabriel entrou no grupo por estar passando por dificuldades emocionais e no grupo passou por mudanças significativas e agora se coloca diante do mundo de forma mais serena e tranquila.

Ana Luiza, filha de pais e avós trabalhadores da Casa, está nos grupos de jovens desde a criação do primeiro grupo e diz que veio por vontade própria. Que seus pais sempre a deixaram à vontade para ingressar ou não na instituição. Diz que os laços de amizade com troca constante de experiências facilitou no comprometimento espontâneo com o trabalho. Estar aqui com toda a família por perto não criou nenhum obstáculo.

Acreditam que uma maior integração com os demais grupos da Casa podem ajudar a conhecer melhor a dimensão da estrutura da qual fazem parte.

A primeira temporada será sobre a empatia. Empatia consigo mesmo, com o meio ambiente, com o outro etc. Empatia à luz da psicologia é o programa de estreia.

PROGRAMAÇÃO DA RÁDIO NOSSO LAR

6h
Oração da Manhã com Ir. Alvaro

7h
Momento de Meditação com Ir. Waleria

8h
Oração da Manhã com Ir. Alvaro
Oração com Ir. Luis
Momento do Mentor com Ir. Kirla

9h
Momento de Reflexão com Ir. Kirla
Momento de Meditação com Ir. Waleria
Oração com Ir. Luis

10h
Energia dos Clássicos

11h
Momentos de Reflexão com Ir. Kirla

12h
Oração da Tarde com Ir. Alvaro
Oração com Ir. Luis

13h
Momento do Mentor com Ir. Kirla
Reflexão com Ir. Mario / Ir. Marcos

14h
Momento de Meditação com Ir. Waleria

15h
Energia dos Clássicos

16h
Momento do Mentor com Ir. Kirla
Reflexão com Ir. Mario / Ir. Marcos

17h
Momentos de Reflexão com Ir. Kirla

18h
Oração da Ave Maria com Ir. Alvaro
Oração com Ir. Luis

19h
Reflexão com Ir. Mario / Ir. Marcos
Momento do Mentor com Ir. Kirla

20h
Momento de Palestra de Domingo a Quinta-feira
Momento de Meditação com Ir. Waleria Sexta-feira e Sábado

21:30h
Atendimento a Distância

22h
Oração da Noite com Ir. Alvaro
Oração com Ir. Luis

23h
Momento de Meditação com Ir. Waleria Sexta-feira e Sábado
Momento do Mentor com Ir. Kirla

(Ideiaberta ainda não tem horário definido)

DEBATER PARA CRESCER: COMO DESENVOLVER UM DEBATE CONSTRUTIVO?

Andressa Salazar Moretto
Grupo IDEIABERTA.

Segundo o Novo Dicionário da Língua Portuguesa do prof. Aurélio, debater significa, nesta acepção, "examinar em debate; tratar de; discutir" e também "contestar, questionar".

O grupo IDEIABERTA, apresentado aos colaboradores do NENL no último retiro, realizado no dia 3 de junho deste ano, tem como um de seus objetivos trazer ideias atuais e relevantes para serem debatidas entre os seus participantes. Para que os frutos destas conversas possam ser aproveitados pela comunidade, nossos debates serão gravados e transmitidos pela Rádio Nosso Lar em um programa específico.

Mas por que escolhemos esta maneira de transmitir o nosso conteúdo pesquisado e desenvolvido? Por que sob a forma de um debate?

Acreditamos, enquanto grupo, que a melhor forma de aprender é com nossa própria experiência e escutando a experiência do outro. Quando ouvimos e prestamos atenção na opinião do outro, abrimos nossa mente para ideias que ainda não conhecemos ou que não havíamos dado tanta importância antes. Desta maneira, podemos repensar nossas atitudes e também compreender as atitudes de quem convive conosco.

É bom enfatizar que o debate que queremos promover é aquele que visa ao questionamento de ideias, e não o que propõe ideias como certas ou erradas.

Quando temos a intenção de nos ajudarmos mutuamente e o desejo de evoluirmos enquanto pessoas e seres sociais que somos, nossos debates serão sempre proveitosos e interessantes.

Esperamos você, amigo leitor, para ser nosso ouvinte na Rádio Nosso Lar com o Programa IDEIABERTA.

A "CRIANÇA" QUE VIVE EM MIM

Elizete Florência dos Santos
Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

"[...] sonhar é alma própria da criança, aliás, crianças não sonham, elas são feitas de sonhos, são os sonhos com pernas, braços, cabeça e risos".

(GEBRIM, 2008, p. 53)

Dentro de cada um de nós, vive uma criança, a criança que fomos um dia. Você consegue lembrar-se dela?

A importância do lúdico em todas as fases da vida é pouco pensada. No entanto, a essência de cada um enquanto criança pode nos auxiliar para a condução de uma vida plena.

Esta reflexão tem por objeto despertar em cada um de nós, a consciência e a necessidade de resgatar e cuidar dos vários aspectos dessa criança que um dia fomos, trazendo a alegria e o prazer de viver, no exercício e consciência dos nossos desejos, medos e conquistas.

Todo o processo de aprendizado está inserido por meio de atitudes e consciência dos estados emocionais, para que possamos encontrar a melhor forma de lidarmos com os conflitos, reconhecermos virtudes de caráter e através de práticas diárias, o adulto trazer a leveza, autenticidade da criança.

Aliás, reconhecer os vários aspectos da criança é o primeiro passo, para encontrarmos o equilíbrio e a alegria de viver. Fortalecendo o nosso lado adulto e maduro. Além disso, todos nós sabemos que dentro de cada um, habita um lado infantil, que nos permite sermos autênticos, vulneráveis, transparentes, sem nos importarmos com a opinião de terceiros.

Oportunizar o contato com essa essência é o caminho para a cura do "Ser", pois somente quando trazemos à luz da consciência "a criança ferida, amedrontada e abandonada", criamos possibilidades para que o adulto a conduza a uma nova realidade, encontrando o equilíbrio físico e emocional, resgatando a confiança e fluidez.

Não é difícil descobrir se estamos conectados com nossa criança alegre e feliz, pois basta observar se atuamos na vida com rigidez, inflexibilidade e controle, pois a criança é leveza, fluidez e autenticidade, sem utilização de máscaras de fortaleza e invulnerabilidade.

Mas uma coisa é verdade. Nunca seremos plenamente felizes se não resgatarmos a nossa criança. Não importa onde ela esteja, precisamos mergulhar dentro de nós mesmos e tomá-la em nossos braços. Precisamos cuidar dessa criança com todo o carinho e amor de que formos capazes e trazê-la de volta para a nossa vida para que, com ela, recuperemos a leveza, a pureza, a capacidade de acreditar, criar, brincar e crescer.

REFERÊNCIAS

GEBRIM, Patrícia. **Criança Interior**: Jardim dos Anjos, um caminho para despertar o seu potencial interior. São Paulo: Pensamento, 2008.

Neuri Adilio Alves. Filósofo, Professor, Pesquisador.

ILUMINAÇÃO

Maria de Fátima Costa

Inesquecíveis momentos
De pacificar e serenar
Sossegar, aliviar e um tanto ninar
Ser maleável consigo
Desacelerar no respiro
Sem pressa
E o bálsamo acomodar.

Trouxemos hoje o regenerar
Do latim produzir e recuperar
Primordial é o despertar
Objetivando a ressignificação
Tem como finalidade
O amor, a justiça e a caridade
E o avanço da evolução.

Avançar, conhecer e progredir
O respeito do ir e vir
Superar os temores
Poderão dar lugar a esperança
A sensatez e o discernimento
A origem do sofrimento
Nos diversos seguimentos.

Transformação do ser
É com permissão
Adversidades escolhemos
A busca necessitamos
É a vida em movimento
Aprendizagem e acolhimento
Errando e aprendendo
A realidade concretizar
É momento de amar.

Da inercia a responsabilidade
O primitivismo e a verdade
Te mostro a dualidade
O real acontecer
No aprimoramento do ser
O chamado a sentir
Da serenidade permitir
As afinidades conduzir.
A vida tem suas consequências
O amadurecimento conduz
A sinceridade que traduz
A religião não mais instalada em nós
Situações são desnecessárias
O amadurecimento é soberano
Condiz com ser humano
Voz ativa nesta união
Examine a missão.

O que o Deus quer de nós?
No iluminar, nosso espirito elevar
Sem imagem e representação
O SER por inteiro e verdadeiro
Maturidade espiritual
Consistente e consciente
Viver intensamente
E paz em cada um solidificar.

Prestação de Contas

Esse demonstrativo tem a finalidade de informar toda a arrecadação e custeio do Núcleo Espirita Nosso Lar e Centro de Apoio ao Paciente com Câncer.

Demonstrativo financeiro

Valores referente aos dias 01/06/2018 a 29/06/2018

Recebimentos	Valor (R$)
Doações	**R$ 103.383,81**
Arrecadação via Celesc	R$ 30.788,47
Mensalidades Voluntários	R$ 24.055,00
Doações CC	R$ 33.636,44
Doações realizadas internamente	R$ 1.167,00
Anuncio Jornal	R$ 2.500,00
Contribuição xerox	R$ 542,00
Arrecadação vendas nas secretarias	R$ 9.694,90
Aluguel do Café	R$ 1.000,00
Total Recebimentos no Período	**R$ 103.383,81**

Arrecadações em eventos - Massa amiga 2018

R$ 71.223,11

Pagamentos	Valor (R$)
Folha de Pagamento	**R$ 52.833,09**
Salários	R$ 42.627,51
Rescisão	R$ 2.605,09
Vale transporte	R$ 266,40
FGTS	R$ 3.487,02
GPS	R$ 3.847,07
Energia Elétrica	**R$ 6.377,82**
Celesc CAPC	R$ 2.167,39
Celesc NENL	R$ 4.210,43
Aguá e saneamento	**R$ 657,56**
Tratamento de esgoto	R$ 657,56
Telefone e internet	**R$ 1.492,36**
Telefone fixo e internet CAPC/NENL	R$ 747,45
Telefone e internet móvel CAPC/NENL	R$ 744,91
Alimentação	**R$ 6.353,03**
Gênero alimentícios CAPC/NENL	R$ 6.353,03
Produtos de limpeza	**R$ 5.647,00**
Material de limpeza e higiene CAPC/NENL	R$ 5.647,00
Lavanderia	**R$ 4.321,80**
Lavanderia CAPC/NENL	R$ 4.321,80
Segurança	**R$ 4.597,05**
Segurança eletrônica	R$ 409,85
Aquisição de equipamentos de segurança	R$ 4.187,20
Veículos	**R$ 2.280,87**
Combustível	R$ 1.634,45
Documentos, licenciamentos, seguros	R$ 646,42
Manutenção	**R$ 8.767,60**
Manutenção do prédio do CAPC	R$ 549,00
Manutenção do prédio do NENL	R$ 8.218,60
Laboratório	**R$ 8.820,56**
Produtos hospitalares, manutenção bioquímica de terapia	R$ 4.603,49
Matéria prima (extrato, ervas, tintura)	R$ 1.802,57
Embalagens	R$ 722,50
Gás	R$ 1.192,00
Adm Laboratório	R$ 500,00
Sistema de Controle de Pacientes	**R$ 2.405,00**
Programa de controle de pacientes	R$ 2.405,00
Expediente Administrativo	**R$ 6.088,00**
Material para secretaria	R$ 550,00
Equipamentos para uso administrativo	R$ 3.588,00
Tonner	R$ 200,00
ADM CAPC	R$ 600,00
Despesas com Eventos	R$ 1.150,00
Informática	**R$ 500,00**
Manutenção de equipamentos de informática	R$ 500,00
Sistema de Informação	**R$ 3.189,29**
Informativo Impresso	R$ 1.939,26
Domínio da web	R$ 1.250,03
Transações bancária	**R$ 397,20**
Tarifa bancária	R$ 397,20
Impostos	**R$ 696,17**
GPS (NOTAS)	R$ 54,97
DARF (NOTAS)	R$ 641,20
Total Pagamentos no Período	**R$ 115.424,40**

CD

CHICO BUARQUE

CARAVANAS

Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

Seis anos após o último disco de estúdio, Chico Buarque lança 'Caravanas', com sete canções inéditas e duas também de sua autoria, mas já gravadas anteriormente.

Neste novo trabalho, o compositor reafirma o seu talento para o lirismo e a poesia.

Caravanas é um disco cheio de canções atualíssimas na forma e no conteúdo, transportando o ouvinte para um mundo de sentimentos e sensações que não têm sido tão valorizados nos dias de hoje - um álbum para toda a família ouvir e se deliciar.

LIVRO

SERENIDADE
uma terapia para a alma

Robson Pinheiro
Casa dos Espíritos, 2013

Sandro Silva
Terapia do Livro

Uma terapia para a alma. É o que propõe o livro Serenidade, de Robson Pinheiro, através das mensagens do indiano, Alex Zarthú. São 42 reflexões, de leitura simples e objetiva, onde o evangelho é visto sob a ótica da psicologia transpessoal, aplicadas ao dia a dia. Um roteiro de autotransformação e reflexão sobre medos, angústias, ansiedades e outros conflitos enfrentados pelo ser humano em sua jornada,

> A luz interior é um estado da alma. Muitos andam permanentemente nas trevas. A ignorância é cultivada em massa, quando se evita o esclarecimento íntimo. Ante a grandeza da vida, poucos avançam para a lucidez espiritual, que produz a iluminação do ser. Aí é que se manifestam os conflitos conscienciais e psicológicos, os traumas, medos e ansiedades que emergem do passado espiritual por imposição da lei do carma. O homem encontra-se dividido entre a possibilidade de crescimento espiritual e os apelos do mundo. Aqueles que ousam desafiar o sistema e o estado de coisas reinante logram atingir iluminação interior. Mas, isso não se dá sem os conflitos que são gerados pelo avanço espiritual.

> Ninguém se engane quanto às condições em que se dará a ascese espiritual. Não há elevação sem lutas, e luz alguma se ascende sem incomodar as trevas.
>
> É preciso fazer luz na escuridão de todas as almas que ainda se mantém prisioneiras do passado sombrio. A luz verdadeira, é a iluminação da consciência e a sensibilização do coração, que produzem o equilíbrio íntimo.

O Livro: Serenidade apresenta reflexões, como esta, mostrando a profundidade e a atualidade do convite: "Homem, conhece-te a ti mesmo".

Se você é um buscador de luz, tenha este livro em sua cabeceira, para ter a serenidade necessária no seu caminhar diário.

FILME

O UNIVERSO NO OLHAR

Ian Gray, um jovem biólogo molecular, investiga a evolução do olho humano. Aleatoriamente, ele conhece a bela e supersticiosa Sofi, dona dos olhos que buscava. Logo os dois se apaixonam. Porém, antes do que imaginava, seus planos são frustrados com a morte da moça. Ele fica muito abalado e, com a ajuda de sua colega de trabalho, Karen, tenta trazer sua amada de volta por meio da ciência.

Para alguém que se ordena apenas com base em dados comprovados, é remota a possibilidade de um mundo espiritual, pura e simplesmente porque não se pode obter certeza de sua existência. Já a religião funda-se na fé, ou seja, na crença que prescinde de informações estatísticas ou algo que as valha. O doutor Ian Gray (Michael Pitt), protagonista de O Universo no Olhar, filme do cineasta Mike Cahill, não crê em algo além da ciência, mesmo após encontrar uma nova paixão aleatoriamente, em virtude de uma série de eventos que poderia ser mapeada, com certeza, mas dificilmente tabulada como nos processos científicos. Por meio dos olhos dela, consegue encontrá-la pela internet, num procedimento relativamente simples para quem está acostumado a solucionar complexas composições celulares, reações químicas e afins.

SORRISO DE MARFIM

Amanda Arruda

Naquele quarto, onde todas as noites dormia um homem, havia um quadro pendurado na parede, Gioconda, também chamada de Monalisa, de Leonardo da Vinci. Alguns passos à frente da pintura, jazia um espelho por onde a mulher retratada vigiava a alma que era ali mostrada, à medida que algum indivíduo parava defronte àquele pedaço de coisa translúcida que desnudava o eu de todas as pessoas por completo.

O homem que ali repousava suas madrugadas de cansaço e dor tinha todos os seus atos mais sutis vigiados pelos olhos de Gioconda, desde o despertar até o próximo adormecer. Há muito tempo, aquilo era pesadelo. Contemplar-se ao espelho era a coisa mais assustadora que lhe podia ocorrer, porque a Gioconda o espiava por detrás das costas com um sorriso enigmático a trazer um misto de escárnio, zelo, tranquilidade e perturbação. Os sentimentos daquele homem variavam entre a paz e o incômodo, a coragem e o pavor, a segurança e o desespero. Eram oscilações das quais não dava conta de sentir. E naquele coração residia horror.

Não conseguia a preciosa paz que tanto lhe fazia falta. Não podia escrever um poema e lê-lo em alta voz, porque a Gioconda podia ouvir e gargalhar sarcástica das suas palavras que o faziam duvidar de si mesmo. Ele se perturbava porque ela desvendava tudo dele, mas ele não desvendava nada dela. Tornou-se zeloso de si e de suas atitudes mais simples, cada vez mais encarcerado dentro de si mesmo, pelo patético medo de sua alma desnudada por aquele rosto tão bobo e ao mesmo tempo tão sagaz que gargalhava o tal sorriso de marfim daquela música que um tal poeta escrevera um dia.

Tudo para ele era perseguição. Se ele exibia um riso, ela o fazia perguntar-se sobre o porquê. Se ele chorava, ela parecia escarnecer de seu pranto. Se ele falava, ela fingia prestar atenção não dando a menor relevância para o que dizia. Ela o fazia repensar três, quatro, cinco ou mil vezes cada ato seu, porque qualquer passo em falso, qualquer vírgula fora do lugar que lhe cabia, resultaria no desastre completo, na deturpação da semântica de sua vida.

Aquilo tudo nem era a pobre Gioconda. Era ele e sua cabeça totalmente paranoica. Ele tinha medo da arte. Todos o têm. Medo de arte, de sorrisos, de olhos e de vida. Medo de ser livre por estar acostumado a estar preso achando-se liberto, enquanto em realidade aquela pretensa liberdade era uma prisão, da qual a obra deseja nos livrar, mas nós rejeitamos por escolher nos manter escravos de nós mesmos. Medo patético. Medo monstruoso. Fazia muito tempo que não se via refletido no espelho porque tinha medo de ver da arte a sua recusa. Porque a Gioconda – perfeita como era – não podia permitir-se aprovar um pobre mortal repleto de ares grotescos e de uma alma nua num espelho. Tudo o que vinha de si, em sua cabeça, a Gioconda reprovava. Sim, certas coisas ela realmente repudiava, como propriamente dela ouvi dizer tais palavras. Mas quem seria tão imbecil de encontrar num apaixonado sorriso de marfim, o ar do sarcasmo e do deboche?

Infelizmente, a Gioconda não podia dizê-lo, por estar na maldição de ser para sempre presa e calada, cuja expressividade estava no olhar antropofágico a devorar a primeira alma que visse diante do nariz. Mas uma Gioconda encarcerada entre molduras é menor demérito do que um homem vivo preso dentro do próprio eu. Era preciso que fazê-lo enxergar. Até que um dia o enxergou e, em frente ao espelho, fitou o sorriso de Gioconda e reparou em quão bela, real e humana era ela. Viu em seus traços sutis e cheios de perfeição, algo tão puro e encantador no qual ele nunca reparara antes. Deu as costas ao espelho, fitou a bela mulher a fundo nos olhos e beijou-a no precioso sorriso de marfim, aventurando-se no brilho do verniz que ali eternizava uma beldade.

E dali em diante o que faria o homem? Não mais temeria a arte. E fitando as paredes brancas do quarto, pensou que talvez pudesse se libertar tatuando num canto a cara lispectoriana de olhos tão desafiadores quanto os de Gioconda. A arte é arte pela paz e pelo conflito. Grande mãe e amante do ser humano.

PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

Participação social é um conceito que simboliza a influência dos indivíduos na organização de uma sociedade. Esse conceito é estudado na sociologia como um princípio de integração dos indivíduos nos diversos núcleos organizacionais da sociedade que discutem assuntos que são pertinentes ao ambiente social.

Mas, antes disso, devemos verificar como anda nossa participação na vida, no universo. Será que percebemos o que acontece em nossa volta? Percebemos a noite chegar? O dia raiar? O sol? A lua? A chuva? As estrelas? As nuvens?

Nosso universo é lindo e nos oferece maravilhas, nos oferece alegrias, nos oferece a oportunidade de belos trabalhos, de vivências esplêndidas, de amores compartilhados. Como não ver tudo isto? Como não viver tudo isto? Como não participar?

Vamos acordar... abrir os olhos e ficar atentos ao que existe e ao que ocorre em nossa volta. Vamos participar em tudo e com tudo e vamos fazer da participação nosso estilo de vida. E, com certeza, nossa existência se transformará em êxtase, em alegria.

O momento chegou, a hora é agora. Vamos participar em conjunto com outros seres, contribuindo para a criação de alguma coisa bela. Com a convicção de que estamos criando algo que pode nos nutrir e contribuir para nutrir a todos que estão próximos.

Quando conseguimos chegar nesse ponto e ultrapassar todas as nossas barreiras vamos estar prontos e preparados para a participação social.

Neste contexto, podemos perceber que a participação social também pode ser compreendida como todo o envolvimento de um indivíduo em ações da vida sócio-comunitária.

Uma pessoa pode participar socialmente de eventos e reuniões escolares, em clubes esportivos, associações de moradores, entre outros e estes envolvimentos podem ocorrer de forma ativa ou passiva.

Então, muitas são as ações que podemos participar e que ajudam a melhorar o funcionamento da vida em sociedade. Entre elas, encontramos o trabalho voluntário.

O trabalho voluntário é aquele que não possui um ganho financeiro pelos serviços prestados, sendo feito de livre e espontânea vontade com a finalidade de ajudar uma instituição, organização ou obra filantrópica. Neste trabalho, o voluntário dedica seu talento e tempo para ajudar outras pessoas.

Trata-se de uma ação que não necessita de um determinado grau de escolaridade e não importa a idade. Todos são sempre bem vindos. O que realmente importa é ter boa vontade, dedicação, amor para compartilhar e, claro, ter responsabilidade para assumir as ações propostas. O trabalho voluntário consiste no bem-estar dos outros e a satisfação pessoal vem junto, mas não podemos pensar somente nela.

Vamos refletir?

DEPRESSÃO NÃO É FRESCURA É DOENÇA E PRECISA DE TRATAMENTO

Por Uiara Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

FOTO KOLDEWAY A. C.

Depressão não é tristeza. É uma doença que precisa de tratamento. Cerca de 18% das pessoas vão apresentar depressão em algum período da vida. Quando o quadro se instala, se não for tratado convenientemente, costuma levar vários meses para desaparecer. Depressão é também uma doença recorrente. Quem já teve um episódio na vida, apresenta cerca de 50% de possibilidades de manifestar outro; quem teve dois, 70% e, no caso de três quadros bem caracterizados, esse número pode chegar a 90%. As informações são da psiquiatra Dra. Júlia Trindade que falou ao Informativo Nosso Lar sobre o transtorno da depressão e esclareceu algumas diferenças entre a tristeza normal e a tristeza patológica. Confira!

1. Tristeza, angústia, estresse são capazes de alterar negativamente o humor de qualquer um. Porém, há um limiar entre o que é passageiro e a patologia. O que é Depressão? Portanto, definitivamente, tristeza não é sinônimo de depressão?

O termo "depressão" está associado a três significados. Em primeiro lugar, pode se referir a um sintoma ou uma queixa, equivalendo a "tristeza" ou "humor triste". A tristeza pode estar presente em diversas doenças, mas acima de tudo, é um sentimento humano normal. Assim, em função de uma perda, decepção ou evento desagradável uma pessoa pode ficar triste, mas, na maioria das vezes, isso não significa uma doença mental. "Depressão" pode significar também uma síndrome psiquiátrica, que caracteriza um conjunto de sinais e sintomas que evoluem em conjunto. A síndrome depressiva pode ser primária, quando não se sabe a causa específica, ou secundária, associada a fatores bem definidos, como medicações ou condições médicas. Ainda podemos definir depressão como um transtorno psiquiátrico: transtornos depressivos, sendo o protótipo, o Transtorno Depressivo Maior.

2. Quais são as causas da depressão? Pode ter início na infância? Há uma faixa etária mais vulnerável à doença?

Atualmente, considera-se que a depressão tem causa multifatorial, resultando da combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais associados a eventos estressores. A depressão pode ter início em qualquer fase da vida, sendo três vezes mais frequente em indivíduos dos 18 a 59 anos do que em indivíduos com mais de 60 anos.

3. Muitas pessoas portadoras de depressão não reconhecem os sintomas da doença. Que dicas dar aos familiares para ajudá-los a identificar o comportamento de um deprimido?

Quando pensamos em depressão, naturalmente pensamos em alguém triste, mas esse não é o único sintoma. A depressão pode iniciar como uma perda de energia, desânimo e descrença, além de isolamento social, alteração no apetite (mais ou menos fome) e no sono (dificuldade para dormir ou choro em excesso). A dica para a família é sempre prestar atenção na mudança de comportamento.

4. Exatamente por estar deprimida, a maioria leva bastante tempo para procurar ajuda, não é?

É comum que um paciente deprimido aceite estar doente e muitas vezes não se tem energia para buscar ajuda.

5. Quais são os sintomas mais característicos de um quadro depressivo?

Os sintomas depressivos característicos são: humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias identificado pela própria pessoa ou observação de outras pessoas, diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do tempo, quase todos os dias. Sintomas associados: perda ou ganho significativo de peso ou redução ou aumento do apetite; insônia ou sonolência excessiva, agitação ou lentidão, fadiga ou perda de energia, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva, capacidade diminuída de concentração ou indecisão, pensamentos de morte ou ideação suicida. Esses sintomas precisam estar presentes por um período mínimo.

6. Existe uma contradição que se estabelece nesses quadros. A família vê a pessoa nesse estado e quer que reaja, mas ela não consegue e os familiares se voltam contra o deprimido. Isso é regra?

Não é uma regra, muitos pacientes são levados a atendimentos pela própria família que notou algo errado, mas é importante que a família saiba que ninguém escolhe ficar deprimido.

7. Por que as mulheres têm mais depressão do que os homens?

Um dos fatores inicias que poderia explicar é que mulheres procuram mais os serviços de atendimento e os homens são condicionados, desde criança, a negarem sintomas como tristeza, o clássico "homem não chora". Além disso, as oscilações hormonais durante o idade adulta (período pré-menstrual, pós parto, climatério) predispõe a episódios depressivos. Além de fatores externos como violência, duplas jornadas, padrões de beleza, educação sexista.

9. Na passagem da menopausa, muitas mulheres se queixam de que de repente caem numa tristeza incontrolável e apresentam forte instabilidade emocional. Por que isso acontece?

Como citado acima, as alterações hormonais durante a vida são uma fator importante na gênese da depressão na mulher em diversas fases da vida, além disso, fatores como eventos negativos na vida (perda do companheiro, saída dos filhos de casa, aposentadoria), episódio depressivo prévio, violência doméstica estão relacionados.

10. No caso dos homens, em que faixa etária eles estão mais predispostos a sentir depressão?

Assim como nas mulheres, a depressão é mais frequente em homens entre 18 e 59 anos.

11. E na velhice, também ocorrem casos de depressão?

A depressão, como já citada, ocorre em todas as faixas etárias, inclusive nos idosos.

12. Na verdade, a depressão reflete uma alteração bioquímica do cérebro?

A depressão é uma doença, com importante alteração neuroquímica em diversos circuitos cerebrais envolvidos com neurotransmissores, especialmente, serotonina, dopamina e noradrenalina.

14. Quais os principais efeitos colaterais desses medicamentos utilizados no tratamento da depressão?

Os efeitos colaterais variam de acordo com a medicação e com a classe utilizada. No tratamento da depressão existe um complicador importante. Em geral, leva algum tempo para que o doente sinta os benefícios da medicação, mas os efeitos colaterais desagradáveis são piores no começo.

O início da resposta ao antidepressivo varia muito com cada paciente, em geral, após 7 a 14 dias do uso da medicação pode-se ter uma melhora dos sintomas, os efeitos colaterais são passageiros e geralmente melhoram após 5 a 7 dias.

15. Depressão é uma doença crônica. Em muitos casos há períodos em que a pessoa passa bem e depois volta a ficar deprimida. Isso implica tratamentos muito longos?

A depressão pode ser uma doença crônica, mas após um primeiro episódio depressivo TRATADO ADEQUADAMENTE com medicação e psicoterapia em tempo adequado a chance de um segundo episódio é de cerca de 50%, após o terceiro episódio depressivo a chance de um novo episódio é de mais de 90% por isso opta-se, normalmente, pela manutenção do tratamento a longo prazo.

A MALDADE
Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Vivemos neste mundo pela generosidade de Deus, em meio a toda sorte de manifestação de sentimentos, nos diversos ambientes que frequentamos e espaços que compartilhamos. Uma caminhada pelas ruas da cidade, prestando atenção nas coisas, é suficiente para, num curto espaço de tempo, termos uma amostra significativa de como vibram as pessoas. A análise dos comportamentos existentes nos nossos locais de trabalho, durante um dia, também nos dá um material muito rico, muito amplo, dos diferentes níveis ou estágios em que se encontram as pessoas.

Dos grupamentos mais restritos, incluindo a nossa família, para uma visão mais ampla, a amostragem se torna muito mais abrangente e deparamo-nos com uma variante infinita de comportamentos, de modos de agir ou de não agir, de ações, de reações, de expressões de conteúdo, de manifestações de sentimentos:

- vemos um gari no seu trabalho cantando e assoviando;
- vemos um contínuo com sua pasta, cheio de tarefas e talvez de problemas, brincando com as pessoas no elevador;
- vemos o deficiente visual vendendo loteria e utilizando a sua forma de anúncio para mexer com as pessoas, alegre e cordialmente;
- vemos o engraxate fazendo ritmo com o pano e a escova;
- vemos o pai com os filhos, orientando-os para colocarem o papel do picolé na lata do lixo;
- vemos inúmeras manifestações nas pessoas comuns, que denotam bons estados vibracionais, que demonstram estarem de bem com a vida, em paz consigo.

Sim, em paz consigo, porque a paz se estabelece de nós para o mundo e não do mundo para conosco. Nós a produzimos e a conservamos pela nossa conduta. Mas encontramos e verificamos, também, os irritados:

- aquele que se aborrece com um simples encontrão casual e não intencional, no caminhar na calçada, enquanto outro, na mesma situação, contornaria com um sorriso!;
- aquele que parece que vai explodir porque a fila no ponto do ônibus está grande e não anda, enquanto outro esperaria pacientemente;
- aquele que esbraveja, quando o açúcar não sai, no uso de um daqueles açucareiros de saída estreita, quando outro contornaria tranquilamente;
- aquele que cria um drama quando fecha o carro com a chave dentro, quando outro trataria logo de abrir com um cordão, ou se lembraria de chamar o chaveiro;
- aquele que fica transfigurado quando não consegue telefonar porque a linha está ocupada, enquanto outro esperaria pacientemente.

Isso nas reações da pessoa para com as situações isoladas, sem o envolvimento de outras pessoas. É ela contra as coisas. Quando envolve a participação de outras pessoas no episódio, aí as atitudes e reações vão de um extremo ao outro. Podemos constatar demonstrações de elevada postura daqueles que vibram positivamente, que estão em paz, de bem com o mundo, mas assistimos também revelações de absoluto descontrole emocional, de precária administração de sentimentos. Os primeiros revelam maturidade, elevação. O autocontrole através da paciência, da tolerância exercitada é manifestação do comando inteligente, do ser pensante, do espírito melhorado. Os segundos demonstram ainda um longo caminho a ser percorrido para romperem o ciclo vicioso: baixa vibração – influenciação – baixa vibração, implantarem posturas adequadas em seus comportamentos e iniciarem um processo de melhoria de vibração, saindo da forma ruim em que vivem, sem serem ruins.

Mas existe o terceiro grupo: os que agem com maldade! Quando nós falamos ou nos referimos à maldade, a pessoas más, o nosso pensamento se transpõe de pronto à grande maldade noticiada: aos genocidas criminosos de guerra, ao pistoleiro profissional, aos protagonistas das atrocidades que povoam as páginas dos noticiários.

No entanto, não precisamos desses fatos para exemplificar, para reconhecer os que agem com maldade. Nesta análise da amostragem referida, encontramos aqueles que agem não momentaneamente motivados pelo seu descontrole ou por consequência do seu pouco cuidado no administrar emoções. Encontramos os que agem conscientemente, a ação partindo não da emoção, mas do ato refletido. Como a paciência é a tolerância refletida, a maldade é o ato de prejudicar refletido, é a ação odiosa refletida, é a vingança refletida: "Ah! Isso não fica assim, ela (ou ele) me paga"!

São atos refletidos, executados conscientemente:

a) a maledicência, a fofoca no corredor;
b) a mentira, a calúnia para prejudicar a outros, em benefício próprio;
c) a fraude nos alimentos;
d) os negócios enganosos;
e) a conduta ativa na ação prejudicial premeditada;
f) a manifestação de regozijo quando o outro é acometido de um mal, de um infortúnio;
g) a satisfação pela desgraça alheia.

Como na natureza há uma regra, uma lei estabelecida, qualquer infringência à lei ou desrespeito à regra gera suas consequências. É a lei de ação e reação. É de se perguntar: porque tantas doenças, tantos desequilíbrios, tantas desordens funcionais? Estamos assim, porque somos assim, causa e consequência de nós mesmos. E eu, onde me incluo nesta reflexão, nos exemplos desta conversa? A que grupo pertenço? E minha saúde como está? Como estou me sentindo? Estou bem ou me sinto desequilibrado, doente. Por que estou aqui? O que devo fazer?

"Bem-aventurados os puros de coração, porque eles verão a Deus"; "Bem-aventurados os mansos, porque eles possuirão a Terra"; "Bem-aventurados os pacíficos, porque serão chamados filhos de Deus". Nos disse o Cristo, conclamando-nos à afabilidade e à doçura. E mais: "Ajuda-te que os céus te ajudarão". Ter saúde é estar em paz. Em paz consigo, em paz com a vida, em paz com Deus. Faça a tua parte, seja paz e terás saúde, estarás com Deus!

HISTÓRIAS DO TEMPO DISTANTE

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Lembro-me dos tempos idos e da terra distante onde tanto sofri e onde finalmente encontrei a paz interior.

O dia estava lindo… O sol de meio dia era abrasador quando me embrenhei no canavial procurando fugir de seus brilhantes raios. Meu frugal almoço não foi suficiente para acalmar minha fome. Conformado, resolvi aproveitar o curto horário de descanso. Foi, então que, ao prestar atenção no efeito que o sol fazia nas folhas do canavial, pude perceber que as partículas das mesmas vibravam suavemente, participando da beleza e do festejo da natureza.

Milhões de partículas vibravam e eu senti o poder Divino ali presente. Senti vontade de orar. Ajoelhei no solo quente e as lágrimas rolaram pelo rosto ao sentir a presença de Jesus, ainda que não pudesse vê-lo.

Não sei quanto tempo estive naquele estado de consciência, mas, quando fiquei de pé, encontrava-me renovado… Sem mágoas causadas pela saudade dos meus entes queridos e da terra natal, sem revoltas e sem lamentos. Despertava em mim um novo homem.

Passei a perceber que até então era **movido pela fé**, mas, **não havia ainda compreendido o que era crer**. Eu havia aprendido a ter fé. **Fui ensinado a ter fé… Fé cega, e obediente**, **mas, cheia de dúvidas**, pois, não tinha o **verdadeiro conhecimento** entre mente e matéria, conforme deixei escrito acima, quando disse que as folhas do canavial tinham milhões de partículas que vibravam e que pude sentir o poder Divino ali presente. Foi quando tive **a convicção da consciência**… Tive **compreensão**. Minha **crença**, pois, foi verdadeira e justificada.

Para **crer,** temos que conhecer e ter a convicção de nossa consciência. Sabemos que a consciência é um sentimento ou um conhecimento que nos permite vivenciar, experimentar, ou compreender aspectos ou a totalidade de nosso mundo interior. Crer, portanto, é ter opinião firme a respeito de algo, baseada em provas ou razões íntimas, ou ainda como resultado da influência ou persuasão de outra pessoa.

A crença é mais forte que a fé, por ser fruto do "**ouvir dizer**" e da "**lógica**", fazendo com que fiquemos convencidos que aquilo que ouvimos ou lemos é verdade fazendo com que creiamos de maneira completa, sem dúvidas, dispensando qualquer contradição.

Jesus prometeu e Mateus escreveu no Capítulo 21, versículo 22:

"E, tudo o que pedirdes em oração, **crendo**, **o recebereis**".

Creia, portanto, meu bom irmão, para que obtenhas a graça que trazem as verdadeiras alegrias que jorram do Reino de Deus.

Informativo Nosso Lar

Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

www.nenossolar.com.br

Festa Junina

Aproveitando o clima frio do mês de julho, a comunidade Nosso Lar se une para confraternização em uma divertida Festa Julina, a ser realizada no dia 21/07/2018, no CTG Os Praianos, das 16:00 h às 22:00 h.

Endereço: Rua Vidal Vicente de Andrade, 72 - Forquilhas - São José

Haverá comida típica, brincadeiras e baile com música ao vivo, para que todos possam dançar e se divertir.

Os ingressos já estão à venda nas secretarias do Núcleo e do CAPC.

Crianças de colo não pagam e, para os demais, o valor é R$ 10,00. Crianças pagantes terão direito a uma consumação de R$ 5,00, que será entregue na entrada da Festa.

Para esse congraçamento, contamos com a presença dos voluntários, servidores, familiares e todos os amigos que quiserem se juntar a nós!