

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

AGOSTO 2018 - ANO 8 - Nº 68

RESPEITAR E RECONHECER AS NECESSIDADES DAS CRIANÇAS E EXIGIR SEU ESPAÇO NA VIDA DELAS SÃO ALGUNS DOS

DESAFIOS DA PATERNIDADE



Num mundo que se aprofunda cada vez mais no egocentrismo e no abandono de valores fundamentais, a presença do pai no contexto familiar é cada vez mais questionada. Se hoje crianças são criadas, e até mesmo geradas, sem a presença paterna, seria mesmo importante ter o pai dentro de casa? O que representa a paternidade e qual o seu propósito ao ser criada por Deus? Páginas 8 e 9

DAS PENEIRAS DE SÓCRATES ÀS FAKE NEWS Como está a qualidade da informação que você consome e reproduz?

Afastar-se de canais duvidosos de informação pode ser saudável para o indivíduo e para sociedade. Analisar cada informação antes de compartilhá-la nas redes sociais ou em simples conversa cotidiana também é indispensável, assim como a atitude de alertar amigos quando estiverem espalhando algo duvidoso. As peneiras de Sócrates ajudam a fazer um saneamento da nossa comunicação e promover uma relação mais objetiva e construtiva com a vida como um todo. A nossa vida e a vida da sociedade, afirma Gastão Cassel. Página 6



Colunas

● O PLANO ESPIRITUAL DA TERRA

Adilson Maestri

Página 7

● NAS NUVENS

Homero Franco

Página 7

● EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Édis Mafra Lapolli

Página 13

● O ESTADO DE GRAÇA: Elementos doutrinários

Jaime João Regis

Página 15



Entenda a diferença entre alergias e intolerâncias alimentares

Há alguns anos, todo o mundo consumia glúten e lactose sem problemas. Crianças se tornavam adultos comendo biscoitos e tomando leite, sem qualquer restrição. Mas, de uns anos para cá, parece que a população com alergia ao glúten e com intolerância à lactose multiplicou-se exponencialmente. A médica gastroenterologista, Danielle Kiatkoski, explica como identificar uma ou outra, quais são as alergias mais comuns, os sintomas, diagnóstico e tratamento para cada um dos casos. Página 14

Agosto, mês de chuva e frio, tem uma data especial no calendário gregoriano: o Dia dos Pais. A chuva e o frio nos remetem à necessidade de abrigo e calor e nada tão acolhedor para uma criança, um ser humano em formação, que a proteção física e emocional promovida pela figura paterna.

Como cuidador primário, um pai ou uma figura paterna preenche um papel fundamental na vida de uma criança. A maneira que uma criança modela sua relação com seu cuidador tem um impacto direto sobre a forma como a criança responde a outras pessoas.

Por meio da relação que construímos com nossos pais, moldamos nossa relação com Deus.

Esse é o tema de nossa página central, que homenageia os pais nessa data tão especial.

Nosso Mentor, Irmão Savas, na página 15, vem, nesta edição, nos falar da atenção para nossos conflitos diários e nos chama atenção, pois “quando te achas dominado pelo ego, só consegues ver tuas próprias necessidades e teus desejos para que sejam realizados”.

A mensagem muito hodierna ressalta a necessidade de estarmos atentos aos conflitos de ideias e filosofias que buscam espaço na mente humana e valem-se das artimanhas do ego humano na construção de uma suposta superioridade em relação aos outros.

Humildade é o que ele recomenda nessa e em todas as horas de nossa existência.

Boa leitura!

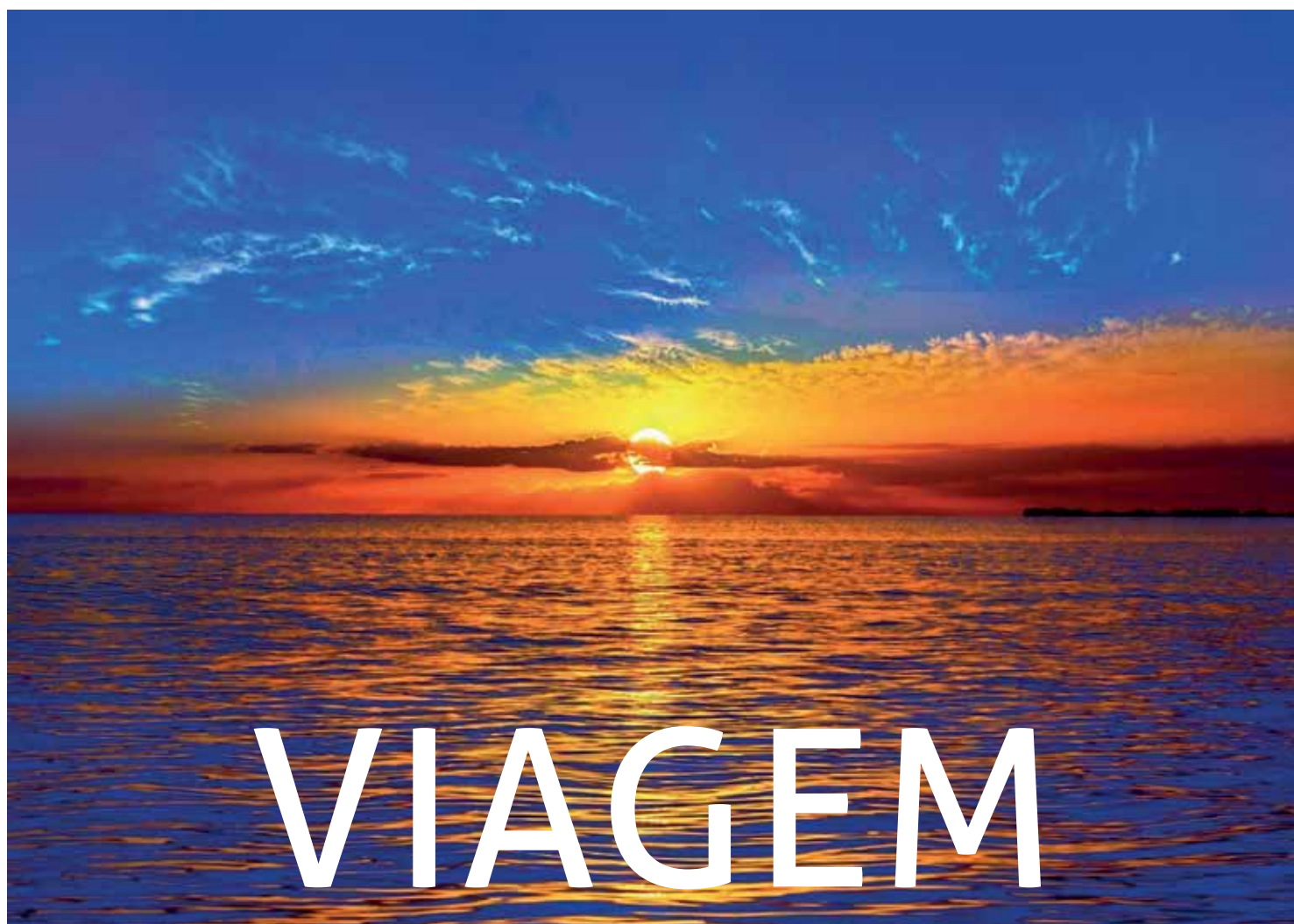


IMAGEM WEB

VIAGEM

Valmir Vilmar de Souza

Eu quero ver os campos florescerem

Na aurora do outro dia

Quando passar em minha frente

Pegarei carona com o arco-íris

Sairei a navegar

Pelas nuvens azuis do céu

Chegarei ao planeta Marte

Repousarei na estrela Dalva

Voltarei pela Via Láctea

E chegarei à terra firme

Visitarei o Brasil

Conhecerei as Ilhas Canárias

Abastecer-me-ei no Polo Norte

Voltarei por outro caminho

Conhecerei a lua e a deusa Vênus

Falarei com São Pedro

Pedirei sua benção

E descansarei

expediente

Direção Geral

José Álvaro Farias

Editor

José Álvaro Farias

Jornalista Responsável

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

Editoração

Fernandes Editora
jucliadzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares

Gráfica: 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



**Núcleo Espírita
Nosso Lar
rádio
Web**

www.nenossolar.com.br

HOMEOPATIA

Ana Lucia Schmidt Tirloni

Pediatra e homeopata - CRM: 7169 / Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

A homeopatia é uma especialidade médica reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina. Foi criada por Samuel Christian Hahnemann, um médico alemão (1755-1843). Hahnemann estava descontente com a medicina praticada em sua época: sangrias, purgantes, laxantes, que pareciam prejudicar ainda mais do que curar. Foi assim que resolveu parar de clinicar. Passou a trabalhar como tradutor de livros, uma vez que conhecia grego, latim, hebraico, árabe, caldeu, alemão, inglês, francês, italiano e espanhol.

Foi traduzindo um livro sobre a intoxicação de china officinalis, medicamento que era utilizado para pacientes com malária, que ele percebeu que os sintomas provocados pela intoxicação com a planta eram semelhantes aos sintomas da doença.

Assim, resolveu tomar uma quantidade de china e observar seu efeito. Passou a ter febres semelhantes à febre causada pela malária e elaborou sua teoria: Os elementos que têm potencial de provocar sintomas em pessoas saudáveis (patogenesia) têm o potencial de curá-los em pacientes que apresentam sintomas semelhantes, tornando-se medicamentos.

Passou, então, a fazer experimentos com várias substâncias para conhecer o potencial de cura de cada medicamento. E para não ter intoxicações, diluiu em doses infinitesimais que ainda conservavam seu poder curativo. Percebeu que, se agitado, o medicamento se tornava ainda mais eficaz, termo ao qual chamou de dinamização. Criou, assim, os quatro pilares da homeopatia:

1. Medicina dos semelhantes;
2. Experimentação no homem são;
3. Medicamento único;
4. Diluído e dinamizado.

Cada medicamento apresenta características próprias, sintomas mentais, gerais e locais cujo conjunto forma a matéria médica de cada remédio.

O médico homeopata busca encontrar o medicamento mais semelhante possível ao jeito de seu paciente adoecer, fazendo perguntas sobre seu humor, medos, desejos, gostos alimentares, traumas, sintomas peculiares, sem induzir o paciente a uma resposta tipo sim ou não. O paciente precisa descrever seus sentimentos e sensações para o qual é estimulado através da pergunta: - "O que mais?". Dessa forma, se obtém um conjunto de sintomas e sinais desse paciente e se faz uma associação dentro da matéria médica, qual medicamento tem maior semelhança em suas características, levando o doente a entrar em equilíbrio e se restabelecer.

No seu livro, "Organon da arte de curar", em 1810, Hahnemann descreve, no parágrafo 9:

No estado de saúde, a força vital de natureza espiritual, que dinamicamente anima o corpo material, reina com poder ilimitado e mantém todas as suas partes em admirável atividade harmônica, nas suas sensações e funções, de maneira que o espírito dotado de razão, que reside em nós, pode livremente dispor deste instrumento vivo e são para atender aos mais altos fins de nossa existência.

A homeopatia é, portanto, a medicina dos semelhantes, cujo medicamento tem que ser individualizado para cada paciente. O médico homeopata busca, na consulta, o melhor medicamento, o mais semelhante ao doente em questão e o mesmo deve ser tomado independente do seu diagnóstico, isso é, o mesmo remédio que trata amigdalite, pode tratar infecção urinária, diarreia, entre outras, desde que tenha semelhança com o paciente em sua dinâmica. Diferentemente da alopatia. A alopatia é a medicina dos contrários, isso é se tivermos uma inflamação tomaremos um anti-inflamatório, se tivermos uma febre, um antitérmico, e assim por diante, sendo cada remédio específico para sua doença e não para o doente. São medicinas opostas, com diferentes paradigmas e, portanto, deveriam ser avaliadas de maneira diversa.

Os trabalhos científicos que estabelecem os usos da alopatia se utilizam do método quantitativo. Mas na homeopatia, esse método não se aplica, pois não escolhemos o remédio pela doença, mas sim, pela individualização do doente e sua maneira peculiar de adoecer. Portanto, os trabalhos para avaliação da eficácia da homeopatia devem ser qualitativos.

Outro ponto controverso na homeopatia é que suas doses são tão diluídas que, quando o fazemos acima do número de Avogadro, encontramos somente água e álcool na avaliação microscópica dessa mistura. No entanto, em comparação ao placebo, sua eficácia é significativamente maior, o que indica que há uma memória na água da substância em questão, que pode ser mineral, animal ou vegetal e conserva seu potencial curativo, apesar de ser invisível ao microscópio. O que, provavelmente, terá suas comprovações de como funciona através da física quântica, por se tratar de uma energia.

As universidades, em sua grande maioria, são 100% alopáticas, de modo que os médicos que se formam geralmente desconhecem completamente essa forma de medicina (homeopatia). Por essa razão, muitas vezes desencorajam os pacientes a usar seus medicamentos.

Caso o remédio não esteja sendo eficaz, o paciente deve procurar seu médico homeopata e relatar os novos sintomas. Dessa forma, o médico busca um novo medicamento que englobe essas novas características a fim de equilibrar seu paciente. A homeopatia é, portanto, uma especialidade médica capaz de tratar doenças agudas e crônicas, desde que não sejam casos cirúrgicos ou que não existam obstáculos à cura. Todo médico deve ter bom senso e conhecer as ferramentas que tem em mão e para que estas servem, de maneira a indicar o melhor método para que seu paciente se restabeleça o mais rapidamente possível e com o mínimo de efeitos colaterais.

Como médica pediatra e homeopata, posso afirmar que as crianças respondem muito bem à homeopatia, diminuindo a frequência com que ficam doentes ou se restabelecendo mais rapidamente, bem como tendo melhor qualidade de sono, ficando menos irritadiças e mais felizes.

OS ALIMENTOS REGIONAIS DAS FESTAS JUNINAS

Gladys Helena G Milanez

Nutricionista CRN 10 nº 221

Quando o frio vai chegando, aqui no sul, começamos a ver o pinhão nas feiras e supermercados, sentimos que elas estão por perto. Embora a maioria das Festas Juninas sejam realizadas no mês de junho, elas acabam se estendendo pelos meses frios de julho e agosto.

Trazidas pelos portugueses, tiveram sua origem na Europa da idade média. No Brasil, existem diferenças regionais nos alimentos servidos, como, por exemplo, o pinhão presente mais na Região Sul. A gastronomia típica foi ampliada pelas influências regionais das culturas indígenas e africanas.

Desta forma, a comida servida é tradicional, regional, com uma grande quantidade de alimentos *in natura*, sendo uma boa maneira de conhecer e experimentar produtos típicos como a canjica, bolo de milho, quentão, pinhão, paçoca, pipoca feita na pa-



nela ou pipoqueira. Quanto à pipoca, vale lembrar: abandone a de micro-ondas, por ter muito sódio, gorduras e conservantes.

Ao pensarmos na alimentação saudável, podemos, sempre que possível, ver a melhor forma de preparação dos produtos, para torná-los menos calóricos, mais digestivos e com melhor aproveitamento do seu valor nutricional. E também com muito aroma, sabor e saúde.

TABELA DE ALIMENTOS, VALOR NUTRICIONAL E FORMA DE PREPARO

| ALIMENTO OU PREPARAÇÃO | VALOR NUTRICIONAL | MELHOR FORMA DE PREPARO |
|------------------------|---|---|
| Amendoim | Proteínas, gorduras monoinsaturadas | Assar, cozinhar ou torrar com a sua casca natural. |
| Batata doce | Carboidratos de baixo índice glicêmico, vitaminas do complexo B | Cozida ou assada. |
| Canjica | Carboidratos, Vitamina A e do complexo B, fibras | Com leite de coco, açúcar de coco, cravo e canela. |
| Milho | Carboidratos, Vitamina A e do complexo B, fibras | Cozido ou na forma de bolo. |
| Quentão | Antioxidante e compostos fenólicos, ação anti-inflamatória e cicatrizante. Contribui com a saúde cardiovascular | De suco de uva com gengibre, canela, cravo da índia. Usar a maçã para adoçar. |
| Pinhão | Carboidrato complexo e fibras | Cozido ou assado |
| Pipoca | Carboidratos, Vitamina A e do complexo B, fibras | Estourada no azeite ou óleo de girassol na panela ou pipoqueira. |

A bebida tradicional é o Quentão. Apresentamos, aqui, uma receita tendo como base o suco de uva, com a maçã utilizada para adoçar e também dar sabor, não sendo necessário o açúcar. Esta receita é um elixir, tem ingredientes de ótimo valor nutricional e menos calorias. O suco de uva integral, a maçã, o gengibre, a canela e o cravo contém uma gama de nutrientes bioativos, antioxidantes como, por exemplo, o resveratrol, interessante na promoção da saúde cardiovascular. Também são todos alimentos *in natura*, que não apresentam conservantes. Dentro das possibilidades da sua região, procure preferencialmente por produtos onde não foram utilizados defensivos agrícolas (agrotóxicos).

Quentão de Suco de Uva

Ingredientes:

- 1 litro de suco de uva integral
- 1 litro de água filtrada ou mineral

- 2 maçãs cortada em cubos (se não for orgânica, sem casca)
- 2 paus de canela
- 1 fatia de gengibre cortada em pedacinhos
- 1 colher de sopa de cravo da índia
- 3 anis estrelado (opcional)
- Açúcar Mascavo, se precisar adoçar (a maçã adoça)

Preparo: Leve uma panela ao fogo com a água, as maçãs, a canela, o gengibre, o cravo da índia e ferva durante 10 minutos. Acrescente o suco de uva e ferva mais 3 minutos. Está pronta uma bebida saborosa tendo como base alimentos produzidos na nossa região: suco de uva integral e maçã.

Enfim, vá à Festa, sinta o sabor dos produtos apetitosos, saudáveis e cheios de identidade com a nossa cultura regional, converse, ria, conheça pessoas suas histórias e tradições e, se for possível, dance. Ou faça a festa em casa e saboreie estes alimentos que são típicos desta estação da natureza.

REFERÊNCIAS

- Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasília-DF, 2014.
DERAM, Sophie. **O peso das dietas**, São Paulo: Editora Sensus, 2014.
<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/conheca-nutrientes-alimentos-festa-junina.aspx>
http://ceo.udesc.br/arquivos/id_submenu/285/caderno_udesc_155.pdf

RETENÇÃO DE CLIENTES um desafio para as clínicas médicas

Joice Rossoni Lapolli

Ao longo dos últimos anos, a procura por serviços especializados na área de saúde vem crescendo exponencialmente. Este fato gerou o surgimento de inúmeras clínicas para atender a demanda de serviços. Assim, oferecer serviços com diferenciais para o cliente passou a ser um fator de sustentabilidade para a grande maioria das instituições de saúde. Serviços de qualidade que venham ao encontro das necessidades do cliente passam a ser uma realidade deste setor de prestação de serviços. O aumento da concorrência, clientes mais seletivos exigem transformações significativas das clínicas médicas que se deparam com a necessidade de implementar melhorias em seus processos organizacionais para oferta de produtos/serviços inovadores. Para as organizações, reter clientes nos dias atuais requer dedicação e criatividade, representa ir além de surpreender o cliente, é necessário encantar, criar valor, despertar o sentimento da necessidade nas pessoas.

Muitas empresas do setor de saúde não possuem uma visão clara sobre o seu negócio, padecendo da chamada “miopia empresarial”, termo cunhado por Theodore Levitt em seu texto clássico da década de 1960. Ao fazer uma comparação com o problema visual, o autor demonstra como muitos empresários focalizam apenas nos detalhes operacionais, voltando sua atenção para os produtos/serviços e, com isso, perdendo grandes chances de expansão. Evidencia-se que o segmento da saúde também apresenta tais sintomas (MAIA; GIL, 2002).

Neste sentido, a negligência com os clientes e a subsequente insatisfação gerada trazem prejuízos de diversas ordens, especialmente financeiros, uma vez que um cliente insatisfeito geralmente não retorna e acaba procurando um serviço concorrente. O indivíduo, ao buscar um profissional, clínica ou hospital, anseia por um serviço que vai além do fato de tratar um problema de saúde. Muitos trabalhos desenvolvidos por teóricos concordam que a qualidade no atendimento influencia diretamente na imagem e na fidelização de clientes. Whiteley (1992) afirma que toda organização centrada no cliente caminha a passos largos para a excelência.

A qualidade dos serviços prestados está constantemente sendo avaliada pelo cliente. Uma das principais causas dos problemas de qualidade no atendimento passa pela seleção e contratação de pessoas. A falta de experiências e de orientações de como deve realizar os procedimentos do setor de atendimento

se refletem no grau de insatisfação dos clientes e na redução do número de consultas realizadas pelos especialistas.

Tem-se também, outros fatores que podem culminar em perdas de clientes que são os seguintes:

- Falta de padrão no atendimento a clientes; não existem processos definidos para o setor de atendimento;
- Descontentamento dos funcionários: pode ser gerado por baixos salários, acúmulo de funções, falta de comunicação, tratamento inadequado por parte dos especialistas;
- Horário das consultas em desacordo com agenda: ocorre pelo fato do especialista estar exercendo atividades não relacionadas diretamente com a agenda programada;
- Documentação de clientes incompleta: equívoco nos registros de informações, perda de documentos.

E ainda, fatores externos que também podem influenciar a perda de clientes, como por exemplo: Óbito; Poder aquisitivo dos clientes; Mudança de endereço.

É importante ressaltar, que os fatores externos estão fora de controle do prestador de serviços que, na maioria das situações pouco pode fazer para evitar a perda do cliente.

Todos os problemas apresentados relacionados com a retenção de clientes devem ser estudados de forma minuciosa pela empresa. A partir deste estudo, um planejamento de ações deve ser realizado a fim de minimizar estes problemas. Assim, a criatividade na construção destas ações deve ser incentivada e envolver todos os setores da clínica, o que inclui o especialista e pessoal de frente. A construção de um processo de retenção de clientes que traga resultados depende das atitudes e comprometimento de todos, sem exceção. Desta forma, o retorno se materializa na satisfação dos clientes e no que eles pensam e falam da empresa.

Clínicas do setor de saúde necessitam se reinventar e implementar processos e padrões de atendimento, tanto no pessoal de frente como nos serviços prestados pelos especialistas. No sentido de atividades relacionadas com a retenção de clientes desenvolverem práticas criativas e inovadoras que despertem nos clientes um sentimento de parceria.

Mesmo com as possíveis barreiras existentes em uma organização para que a criatividade possa ocorrer é preciso que



exista mudança organizacional para que se possa ter criação de uma estrutura inovadora. Há de se ressaltar, que são as pessoas quem detêm a capacidade de acumular experiências, conhecimentos e criatividade.

Dessa forma, as clínicas médicas têm ciência da necessidade de implementar processos criativos como também ações que estimulem o potencial criativo dos colaboradores. Pessoas mais criativas tendem a gerar mais ideias que, quando aplicadas geram inovações.

As clínicas médicas sofrem por não terem uma visão muito clara da gestão do negócio, o que acaba resultando em perdas de clientes. Identificar os fatores que as levam a perderem seus clientes, organizar seus processos de relacionamento com os mesmos, compreender como o processo criativo se desenvolve e de que maneira este pode contribuir para reduzir a perda de clientes e potencializar a retenção devem fazer parte da rotina diária da organização. Assim, têm-se a convicção de que organizações que estimulam a criatividade das pessoas alcançam ganhos significativos, seja na qualidade dos serviços prestados, na satisfação de clientes ou ainda em criar colaboradores mais engajados com a organização.

REFERÊNCIAS

MAIA, A. C.; GIL, A. C. Miopia em marketing no segmento hospitalar do Brasil. *Mundo Saúde*, São Paulo, v. 26, p. 244-253, 2002. Disponível em: < <https://ibedess.org.br/imagens/biblioteca/> >. Acesso em: 10 maio, 2018.

WHITELEY, R. C. *Sature a Sua Companhia com a Voz do Cliente. A empresa totalmente voltada para o cliente*. 20. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1992.



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:



Table with 2 columns: Day (Segunda-feira, Terça-feira, Quarta-feira, Quinta-feira) and Hours (e.g., 08:00 às 12:00h).

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.

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.

Horários de Ônibus

Transporte coletivo Estrela Ltda. 039 Forquilhas - Florianópolis

Transporte Coletivo Estrela 763 Los Angeles

Partidas de Forquilhas

Table with 3 columns: 2ª a 6ª, Sábados, Domingos e feriados. Rows showing departure times from Forquilhas.

Saída de Los Angeles

Table with 3 columns: 2ª a 6ª, Sábados, Domingos e feriados. Rows showing departure times from Los Angeles.

Partida do TICEN

Table with 3 columns: 2ª a 6ª, Sábados, Domingos e feriados. Rows showing departure times from TICEN.

Saída do TICEN

Table with 3 columns: 2ª a 6ª, Sábados, Domingos e feriados. Rows showing departure times from TICEN.

Transporte coletivo Estrela Ltda. 763.1 Parque Residencial Lisboa

Partida do Lisboa

Table with 3 columns: 2ª a 6ª, Sábado, Domingos e feriados. Rows showing departure times from Lisboa.

Transporte Coletivo Estrela 020 Potecas

Saída de Potecas

Table with 2 columns: 2ª a 6ª. Rows showing departure times from Potecas.

Saída do TICEN

Table with 2 columns: 2ª a 6ª. Rows showing departure times from TICEN.

PALESTRAS

PALESTRAS: AGOSTO 2018

Large table with columns: DATA, HORA, PALESTRANTE, ASSISTENTE, TEMA. Lists various seminars for August 2018.

Saída do TICEN

Table with 3 columns: 2ª a 6ª, Sábado, Domingos e feriados. Rows showing departure times from TICEN.

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

Saída de Vila Formosa

Table with 2 columns: 2ª a 6ª. Rows showing departure times from Vila Formosa.

Saída do Kobrasol

Table with 2 columns: 2ª a 6ª. Rows showing departure times from Kobrasol.

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.

Essas pressões acabam produzindo conflitos pessoais, emocionais e espirituais que se exteriorizam como dificuldades em mantermos saúde plena, física e mental.

Dê essa oportunidade a você!

DAS PENEIRAS DE SÓCRATES ÀS FAKE NEWS

Como está a qualidade da informação que você consome e reproduz?

Gastão Cassel

Jornalista, publicitário

É atribuída ao pensador grego Sócrates, que morreu no ano 399 antes de Cristo, uma história interessante: Um rapaz teria procurado o filósofo dizendo que precisava lhe contar algo sobre uma pessoa. “O que você vai me contar já passou pelas três peneiras?”, teria perguntado o sábio.

Claro que o rapaz, meio embasbacado, devolveu a pergunta: “Que peneiras?”.

Então Sócrates explicou: “O que vais me contar passou na peneira da VERDADE? Se não tiveres certeza da veracidade do que vais falar, encerre a conversa por aqui”. E prosseguiu: “Se tens segurança sobre a informação, passe-a agora na Peneira da BONDADE”. Queria o filósofo saber se o que seria contado era bondoso e construtivo.

Por fim, o pensador questionou sobre a peneira da UTILIDADE, afirmando que se a notícia não fosse necessária para resolver algum problema ou acrescentar algo, não teria razão para ser comunicada.

A lenda nunca foi tão atual, e a necessidade de uso das peneiras nunca foi maior. Vivemos num mundo de informação que nos chega pelos mais diversos canais. Tudo é informação, desde o papo

amistoso com os amigos até os noticiários que transbordam das TVs, rádios e pela internet.

Mas podemos pensar que as peneiras de Sócrates têm sido usadas por pouca gente. Mais uma vez vale o universo do nosso redor - os amigos, familiares, colegas - e o espaço social, onde figuram os editores de notícias de todos os canais.

A VERDADE

A peneira da VERDADE parece ser a mais desprezada hoje em dia. A manipulação das informações por grandes monopólios de comunicação nos obriga a duvidar de tudo o que se recebe como verdade. Há interesses de todo tipo que dirigem as informações para entendimentos nem sempre legítimos ou comprometidos com a realidade.

Para quem acha pouco, há uma indústria de mentiras espalhadas por robôs nas redes sociais. As chamadas fake news não são um descuido, são ato deliberado e malicioso, desenvolvidos com requintes técnicos e alta tecnologia.

A peneira da VERDADE é poderoso antídoto contra as notícias falsas. Se verificarmos as fontes, nos asseguramos



da veracidade e da correção antes de espalhá-las, estaremos impedindo um mal maior.

A BONDADE

As palavras são cada vez mais usadas para destruir. É mais fácil falar sobre o que é ruim do que sobre o que está bom. Talvez a maioria das informações que circulam não passe pela peneira da BONDADE, pois não têm foco na construção, na promoção do bem feito e na intenção de contribuir.

No caso já citado das fake news, a bondade geralmente passa muito longe, pois sua intenção é, normalmente, destrutiva e difamatória. É como se a mentira e a maldade se unissem para espalhar ódio, ressentimentos e maus sentimentos.

A UTILIDADE

E quantas das informações que absorvemos todos os dias têm alguma utilidade? Para que servem? Um noticiário sobre violência dificilmente nos serve para algo, senão para nos amargurar e entristecer. É certo que algumas coisas extraordinárias precisam chegar ao nosso conhecimento como percepção do mundo, mas, na maioria dos casos, são notícias que só visam a comoção e a mobilização de lados sombrios de nossa alma.

A “utilidade” é uma fantasia oportunista das fake news, que se apresentam como algo revelador ou necessário de se saber, mas, como já vimos, têm a substância da covardia e da maldade. Aliás, a disseminação das falsidades geralmente se apoia num lado obscuro das pessoas, num desejo contido de que aquele fato fosse verdadeiro.

NA PRÁTICA

As peneiras de Sócrates servem para nós todos na condição de emissores e de receptores de informações. Os filtros que o filósofo receita podem melhorar a qualidade de nossa comunicação interpes-

soal, dos nossos relacionamentos e até do nosso prestígio individual. Se acionarmos o dispositivo das peneiras antes de cada manifestação é provável que muitas vezes acabemos optando pelo silêncio.

Como receptores, precisamos nos negar a ser receptáculo de lixo informativo. As peneiras podem fazer mudar nossos hábitos de consumo de informação, pois vai nos fazer questionar os noticiários e as fontes de informação para banir do nosso horizonte o que não tenha verdade, bondade e utilidade.

FAÇA SUA PARTE

Cada um pode fazer a sua parte. Afastar-se de canais duvidosos de informação pode ser saudável para o indivíduo e para sociedade. Analisar cada informação antes de compartilhá-la nas redes sociais ou em simples conversa cotidiana também é indispensável, assim como a atitude de alertar amigos quando estiverem espalhando algo duvidoso.

As peneiras de Sócrates ajudam a fazer um saneamento da nossa comunicação e promover uma relação mais objetiva e construtiva com a vida como um todo. A nossa vida e a vida da sociedade.

UNIFORMES DO NENL

EM UM CLIQUE

Toucas, máscaras, jalecos, camisetas, calças, sapatos e **MUITO MAIS!!**


ANDRA
O Uniforme de Floripa!

acesse:

WWW.ANDRAUNIFORMES.COM.BR



NAS NUVENS

Homero Franco

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

Nosso Lar está aceleradamente buscando se adequar à chamada Era Yura, capitaneada por um dos nossos três mentores espirituais, que sempre esteve conosco, porém o forte de suas influências aguardavam passos decisivos que precisavam ser dados como pressupostos daquilo que agora será implantado, como carinhosa e professoralmente nos estão ensinando os dirigentes de Nosso Lar.

Como resumir na prática a Era Yura? Fundamentalmente em dois quesitos: (1) o 'eu' sai de cena para o império do 'nós'; e (2) então nós vamos viver nas nuvens. Como assim, nas nuvens?

Esse "viver nas nuvens" é metáfora utilizada para explicar a egrégora como sendo a segunda principal encomenda de Yura. Egrégora é a palavra que nem figura no dicionário Aurélio, mas que provém do grego "egrégoroi" e designa a força espiritual gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou muitas pessoas, quando se reúnem com alguma finalidade, com algum foco.

Trocando em miúdos para ficar mais claro e compreensível: uma nuvem intencional. Uma nuvem, a gente sabe, é uma junção de bilhões de partículas de vapor d'água ocupando quase que todos os espaços disponíveis, mas, apenas, partículas de vapor d'água. Ali não tem, não deveria ter outras coisas além de vapor d'água.

É a união das mesmas coisas que irá dar qualificação e utilidade a uma egrégora. Ela poderá existir para o crime, para a diversão, para fins filantrópicos, para sacanagem, para resultados esportivos etc. e, agora, Yura quer dar à

egrégora fins curativos de grande modernidade à luz dos conhecimentos científicos e espirituais.

Iremos desenvolver mais ainda, além do que já desenvolvemos, nossa capacidade de unir pensamentos e vontades de grande pureza espiritual para influir energeticamente nas células adoecidas para transformá-las no nível anterior ao DNA, isto é, antes do fator físico, antes das enzimas, aonde iremos encontrar a fôrma inteligente das células, tecidos e órgãos, que é o projeto divino de cada partícula do ser humano.

Claro, isso já vinha sendo feito na Casa, mas agora vai ao ápice.

Para que o processo seja pleno, isto vai exigir daqueles que queiram estar nas equipes doadoras muita limpeza de mente, de corpo, de emoções, de intenções, de vontades. Iremos todos caminhar para uma elevação dos nossos padrões vibratórios, o que pode ser chamado de transcendência.

Então, também, é preciso conceituar o que se entende por transcendência: a transcendência é fazer um caminho ou percurso para o mais além do meu eu humano; é viajar pelo saber das outras realidades que nunca tinham passado pela mente do próprio sujeito em estudo, é descobrir aquilo que era o desconhecido; é largar-se do meu egocentrismo para conviver com os outros; é, num ato extremo, fazer o que fez Jesus: dar a própria vida em prol de outra(s) pessoa(s).

Não chegaremos a tanto, mas iremos doar o máximo de nós mesmos para que outras pessoas possam ter direito à vida.



O PLANO ESPIRITUAL DA TERRA

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

Historicamente, viemos trabalhando nossa espiritualidade acreditando que vivemos num mundo à parte do plano divino.

O cristianismo nos levou a acreditar que nascemos na Terra, um lugar que faz parte do universo onde habitam os homens. Fazendo parte do mesmo pacote de ilusões, fomos levados a acreditar que existem basicamente dois lugares fora da Terra, dois destinos finais onde poderemos ir quando morreremos, o céu e o inferno e que ambos ficam muito distantes daqui. O céu, no alto, entre as estrelas e os anjos e o inferno no centro da Terra, no meio do magma incandescente, acompanhados do que há de mais perverso.

Fomos, assim, levados a crer que a Terra é algo criado por Deus, mas fora do plano divino, uma espécie de satélite do paraíso.

As correntes espiritualistas têm uma noção um pouco diferenciada, acreditando que não há céu nem inferno, mas planos espirituais os quais alcançamos quando não estamos encarnados, mas continua a noção tácita de que enquanto encarnados vivemos nesse satélite cristão.

Meus pensamentos têm me levado a cogitar outra configuração para a questão dos planos existenciais: primeiro que a plano terreno não é algo fora de Deus; segundo que o plano terreno é um dos planos existenciais do ser.

Assim sendo, o plano terreno seria apenas mais um dos planos espirituais pelos quais o ser transita em sua caminhada evolutiva.

O que somos em verdade? Espíritos!

Então, enquanto nossa consciência está

presa ao plano terreno, somos espíritos fazendo uma experiência 3D, nos comunicando por nossos cinco canais sensoriais.

Em vez de nos torturarmos mantendo extrema vigilância sobre nossos atos para podermos usufruir no futuro de uma vida tranqüila num plano espiritual superior a ser atingido depois da morte, creio ser mais importante nos conscientizarmos de já estarmos vivendo num plano espiritual, que é superior a outros por onde já transitamos e usufruímos de tudo o que este plano nos oferece como ferramenta para consecução de nossos ideais de harmonia e felicidade. Viver intensamente aqui e agora, pois foi para isso que nessa faixa vibratória nos instalamos.

Podemos, assim, imaginar que em outros planos existem outras ferramentas adequadas aos trabalhos que lhe são intrínsecos.

Um bom caminho de libertação seria encontrar as ferramentas adequadas para cada ser, considerando que mesmo com a consciência limitada pela mesma faixa vibratória, temos cada um, um pequeno diferencial, que nos personaliza e nos torna únicos em toda a constelação humana.

Minhas ferramentas não necessariamente são as mesmas de meu irmão carnal, embora tenhamos nascido do mesmo pai, da mesma mãe e com as mesmas atenções e oportunidades.

O conjunto de nossa obra é que nos dá esse pequeno diferencial. Quando falo em nossa obra estou falando de todas as experiências que já fizemos nesse e em outros planos existenciais.



Maurício 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



Acesse e permita o saber chegar até você

www.editorapandion.com

PANDION editora

facebook.com/editorapandion | edis@editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 9914 2555

RESPEITAR E RECONHECER AS NECESSIDADES DAS CRIANÇAS E EXIGIR SEU ESPAÇO NA VIDA DELAS SÃO ALGUNS DOS DESAFIOS DA PATERNIDADE

IMAGEM WEB

Num mundo que se aprofunda cada vez mais no egocentrismo e no abandono de valores fundamentais, a presença do pai no contexto familiar é cada vez mais questionada.

Se hoje crianças são criadas, e até mesmo geradas, sem a presença paterna, seria mesmo importante ter o pai dentro de casa? O que representa a paternidade e qual o seu propósito ao ser criada por Deus?



FOTO UIARA ZILLI

Uma pesquisa realizada com ratos no Centro Universitário de Saúde McGill, em Montreal (Canadá), tem dado o que falar. Pesquisadores retiraram, logo após o nascimento, os pais de filhotes de ratos de uma espécie monogâmica, em que o casal cria junto a prole, deixando os filhotes somente com as mães. Eles perceberam, ao final de 30 dias, que as células dos ratinhos privados dos pais enfraqueceram na produção de ocitocina, um hormônio responsável pela calma e pela sociabilidade. Os ratos sem pais também se demonstraram menos interessados no compromisso com outros ratos.

O trabalho foi apresentado no Congresso Mundial de Psiquiatria Biológica, na França, no começo de julho, e apesar de a pesquisa ainda não apresentar dados que possam associar as reações dos roedores às humanas, as experiências cotidianas mostram que há diferenças biológicas, psíquicas, emocionais e espirituais entre a vida de crianças que crescem junto ao pai e aquelas que são privadas desse direito.

No Brasil, uma em cada quatro crianças não tem o nome do pai no registro de nascimento e, de acordo com a socióloga Ana Liése Thurler, a criança que não sabe quem é o pai tende a ser mais fragilizada emocionalmente. Ela é autora da tese de doutorado "Paternidade e Deserção: Crianças sem Reconhecimento, Maternidades Penalizadas pelo Sexismo", pela Universidade de Brasília (UnB), que analisou dados entre 2000 e 2006. A professora estima que 25% do total de 25,1 milhões de crianças nascidas nesse período não têm documentada a origem paterna.

Mais do que um sobrenome, a presença do pai expressa proteção, afeto, provisão e, entre tantas outras coisas, uma faceta do caráter de Deus. "O pai não é somente o chefe da família, o



que transmite segurança espiritual, financeira e emocional. O pai representa Deus no coração dos filhos. Quando o filho tem um relacionamento sadio, inteiro, com o pai, fica fácil falar de um Deus amoroso, zeloso, protetor, provedor. Mas falar deste Deus para um filho carente de pai torna-se, com certeza, bem mais difícil. O pai representa a identidade de Deus na vida dos filhos", disse Luzanny Vieira, da Universidade da Família.

Para ela, nenhuma mãe, por melhor que seja, consegue assumir de fato o papel do pai na família. "Pela misericórdia de Deus, a mãe que cria os filhos sozinha até consegue grandes proezas, mas ela não consegue preencher a lacuna da paternidade, porque Deus definiu com clareza esses papéis. O grande projeto do coração de Deus é a família, e qualquer personagem que falte nesse contexto familiar vai deixar o cenário incompleto", disse Luzanny.

NÃO EXISTE PAI IDEAL, EXISTE PAI PRESENTE!

O passar do tempo e o movimento feminista, iniciado na década de 1970, trouxeram algumas mudanças no papel do pai. Os brasileiros que seguem o modelo dos "pais suecos", por exemplo, provam que a criação dos filhos só pela mãe já não é mais absoluta. Mas, assim como a maternidade, a paternidade também tem suas características de adequação.

"Ainda temos resquícios de uma educação que nos ensinou que a responsável pelos filhos é a mãe", diz a terapeuta familiar Quézia Bombonato, presidente da Associação Brasileira de Psicopedagogia (ABPp). Mas, aos poucos, eles começam a deixar o papel de provedor exclusivo para serem participantes

ativos na vida das crianças. “O termômetro é a reunião de pais e mestres nas escolas. Já existe uma participação muito maior dos pais hoje em dia”.

A educadora Cris Poli, também conhecida como a “Supernanny” brasileira e autora do livro “Pais Responsáveis Educam Juntos” (Mundo Cristão), concorda com a importância da participação dos pais na vida das crianças. Ela ressalta que, assim como não existe uma mãe ideal, tampouco existe um modelo de pai. Mas algumas dicas podem ajudar.

1. Participe ativamente – e com frequência

Participar só quando chega o boletim da escola não vale: é preciso se aproximar do cotidiano da criança. “O pai deve participar como quem vai dar o limite, quem vai estimular e elogiar, quem vai acompanhar a criança”, diz Quézia Bombonato. Segundo ela, cinco minutos por dia já podem ser muito importantes para o desenvolvimento da relação de ambos. Mas não adianta pegar apenas um dia do mês e, de alguma forma, tentar “tirar o atraso”. A proximidade se constrói aos poucos e é importante para a criança sentir que pode confiar no pai e que está sendo valorizada. “É preciso, por exemplo, acompanhar o que está acontecendo na escola, e não somente perguntar quais notas ela tirou”. Transformar estes momentos em significado para a criança já é um bom começo.

2. Não confunda atenção afetiva com atenção material

Ao testemunhar um mau comportamento dos filhos, muitos pais se queixam dizendo “Mas não está faltando nada para ele”. Não está faltando nada mesmo? Carinho não pode ser trocado por presentes. “A presença é muito importante”, diz Quézia. Se envolver com os filhos não se resume a levar um chocolate no final do dia, ao voltar do trabalho.

3. Seja carinhoso

Muitos pais confundem masculinidade com falta de afeto e evitam beijar e abraçar a criança. Essa falta não pode ser excessiva: o pai pode e deve mostrar o amor que sente pelo filho. Segundo Cris Poli, é preciso haver uma interação física com a criança também durante as brincadeiras. Às vezes o pai prefere não brincar de boneca com as filhas, por exemplo, por ficar constrangido, mas é preciso se adaptar. E fazer brincadeiras com interação mais pessoal – ficar somente no computador e no videogame não é uma solução. A criança precisa de afeto.

4. Não seja autoritário, mas tenha autoridade.

Muitos homens confundem autoritarismo com masculinidade e se tornam pais que se impõe por meio do berro e da ameaça. Para o psicanalista Rubens de Aguiar Maciel, especialista em desenvolvimento humano e paternidade, os pais devem evitar a imposição de regra pela regra. “É muito prejudicial às crianças serem obrigadas a fazer isso ou aquilo porque o pai mandou, sem que haja alguma explicação maior”, diz. A autoridade fica superficial, pois aquela ordem não faz nenhum sentido para a criança.

Cris Poli, explica em seu livro que pais com perfil autoritário impedem a criança de expressar sentimentos e pensamentos com facilidade, pois ela não se sente respeitada. “Se um pai é autoritário e se impõe pela força e pelo medo, acaba inibindo a criança. Ela pode crescer mais tímida e introvertida, com dificuldade para se expressar”, diz. Limites devem ser construídos – e não impostos.

5. Não seja excessivamente permissivo

Na contramão dos pais autoritários estão os pais permissivos. Embora afetuosos, eles não se dispõem a estabelecer limites para os filhos. E terminam sendo ausentes. Segundo Cris Poli, os pais demasiadamente permissivos deixam de se posicionar e preferem deixar o filho fazer tudo o que quer. “É aquele pai que costuma dizer: ‘vê com a sua mãe’ e nunca toma as decisões”, diz a “Supernanny”.

6. Se posicione como pai

Para Cris Poli, o erro mais recorrente dos pais é não tomar uma postura em relação à educação dos filhos. “A ausência, a falta de posicionamento e de autoridade são uma carência mui-



to forte”, diz ela. Essa regra vale não só para a hora de tomar decisões, mas também para os afazeres miúdos e os cuidados do dia a dia, como o banho, a comida e as brincadeiras. Até porque as modalidades de diversão e aprendizagem da mãe costumam ser diferentes da do pai. “O lúdico é importante e deve vir dos dois”, defende Quézia.

7. Exija seu espaço

De acordo com a psicóloga Camila Guedes Henn, do Núcleo de Infância e Família (NUDIF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a mãe também deve dar espaço para a entrada do pai na vida dos filhos. “Às vezes elas não acreditam muito na capacidade do pai de cuidar da criança, e é algo que não pode acontecer”, diz. A figura masculina também é importante e deve atuar em colaboração com a mãe, trocando opiniões sem que um desautorize o outro.

8. Seja um bom cidadão

Um bom pai é também um bom marido e um bom cidadão. De acordo com o psicanalista Rubens de Aguiar Maciel, todo o ambiente ao redor da criança influencia na formação dela e a figura do pai também conta. Para os filhos crescerem da melhor maneira possível, portanto, os pais devem ser maduros emocionalmente. “O homem e a mulher precisam saber quais são os próprios valores diante de uma sociedade que muitas vezes os leva a conhecer pouco sobre si mesmos e a serem competitivos e consumistas”, resume ele. “Para ser um bom pai é preciso procurar, antes, ser um bom ser humano”, completa.

FOTO JOSÉ ANTÔNIO MORONI



Marcus Costa, 27 anos, perdeu a mãe ainda na adolescência. Quando o pai se casou novamente, ganhou um irmãozinho com 23 anos de diferença na idade. De acordo com o administrador de empresas, que também se considera um pai para o irmão, a paternidade em sua casa é compartilhada. “Sou irmão, mas isso não tira de mim a obrigação de ter atenção com o Gustavo. Acredito que o amor e o carinho são os melhores indicadores para uma boa educação. Por isso não deixamos faltar esses elementos em casa”, destaca. E, embora tenha conhecimento sobre como os padrões machistas e a cultura de violência fazem parte das iniquidades que afetam a sociedade, afirma que é muito difícil desassociar do cotidiano de “Gu” os brinquedos que remetem a luta, ou agressão. “Ele tem acesso a muitas informações, na escola, vendo desenhos na internet... A maioria dos brinquedos é do ‘universo masculino’. São super-heróis e carros. Já ao assistir TV, o deixamos mais a vontade. Não fazemos distinção do que é ‘programa de menina’. Sei que ainda temos muito a melhorar e estamos buscando sempre isso”.

José Antonio Moroni, 52 anos, é pai de quatro filhos, de 11, 13, 15 e 17 anos. Para ele, que cuida sozinho dos filhos e ainda trabalha, não há nada de louvável nisso, é algo que deveria ser encarado como comum. Ele destaca que as mulheres sempre estiveram nessa condição e não são reconhecidas por isso. “As pessoas me colocam num patamar diferente de uma mulher. Parece que não é da responsabilidade do homem assumir os cuidados com a casa e quando assume é excepcional, mas para a mulher é algo já dado. E isso precisa ser desconstruído, pois é altamente machista”. E completou: “sempre digo aos meus filhos ‘você vão amar quem quiserem: mulher, homem, trans, independente de qualquer coisa’. Temos de construir, como pais, seres humanos capazes de dialogar e viver com as diferenças”.

Moroni destacou ainda, que, para ele, paternidade responsável é também apoiar os filhos em pensar como contribuir com a sociedade. “O processo pedagógico, afetivo, relacional, é uma construção permanente. Uma função nossa, enquanto pai, enquanto mãe, enquanto pessoa que cumpre função paterna e materna. É estar muito atento em relação às questões como do machismo, racismo, homofobia, preconceito e as desigualdades. Os adultos precisam assumir essas discussões no processo de educação. Muitas vezes, esses problemas são reproduzidos pela escola, pelos meios de comunicação e até mesmo pela própria família. É atribuição nossa mesmo, enquanto pais, enfrentar isso. Temos que dizer o que existe e o que se deve enfrentar, seja na vida privada ou pública. A paternidade responsável pressupõe você sair da relação pai e filho (a), e do cuidado, e ir para relação da mediação entre seus filhos com o resto da sociedade”.



PERDÃO: um ato de amor por si mesmo

Azize Medeiros

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

A medicina ocidental vem desenvolvendo pesquisas, pelo menos nas últimas três décadas, que comprovam a profunda relação entre sentimentos, emoções, saúde e doenças. Já é amplamente conhecido o fato de que muitas dessas doenças são provocadas por um acúmulo de mágoas, raivas e ressentimentos. Pesquisas demonstram que a alegria e a tranquilidade, bem como um profundo sentimento de paz e amorosidade, mantêm o sistema imunológico em seu mais alto grau de eficácia. Já em situações de profundo estresse, causado por um acúmulo de mágoas, dores e tristezas, a imunidade decresce, tornando a pessoa uma porta aberta para muitos tipos de doença.

É preciso, portanto, que o indivíduo tenha condições de trazer à sua consciência as experiências, situações e também pessoas que possam ter provocado esse estado negativo. E isso, na maioria das vezes, inclui a si mesmo.

Ter consciência dos sentimentos e poder expressá-los representam estágios necessários para a libertação. Essa, no entanto, só será atingida a partir do perdão. E o autoperdão, o ato de perdoar a si mesmo, antecede o perdão ao outro. Pois, perdoar é um ato de amor, não de condescendência. Por isso o perdão cura.

Eu não perdo por ser superior ao outro, mas por buscar me colocar no lugar do outro e compreender a sua história. Perdoar não

é esquecer, mas aprender a transcender, a ir além daquilo que me magoou, a superar sem deixar sequelas.

Perdoar vem do latim: perdonare, **Per** + total, completo. **Donare** + entregar, doar, dar. Perdoar é uma ação espiritual. Você entrega aquilo que aconteceu a quem pode receber sem julgar: vida, espírito, Deus. Quando você entrega, já não lhe pertence mais. É uma decisão, uma escolha que o aproxima do seu propósito de alma, que o torna consciente do seu vínculo com o Divino.

Portanto, “deixar o passado para trás” não significa esquecer, mas superar e **RE**-significar aquela experiência. Ou seja, dar um novo sentido a ela.

Assim sendo, é possível ter clareza da importância de um processo de autoconhecimento que inclua, de forma permanente, um processo de perdão. Porque, assim como a bondade e a compaixão, o perdão também pode ser aprendido.

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

Interessados devem se informar na Secretaria do Núcleo em horário de expediente ou dirigir-se à Casa, nos sábados, às 8:30h, para participar da reunião que encaminha pacientes aos tratamentos em grupos.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR?

Jucemar Geraldo Jorge

Esta é uma pergunta que muitas pessoas fazem a si próprias ao constatarem que não é nada fácil realizar mudanças, especialmente aquelas que envolvem alterações de hábitos e de comportamento. Habitamos-nos às rotinas com facilidade e adotamos condicionamentos com bastante naturalidade. Diversos atos se tornam sistemáticos, muitos dos quais não tomamos consciência. Alguns se sentem confortáveis e não alteram a sua maneira de agir, outros, ao se sentirem incomodados tentam reparar o modo de se comportar. Temos as nossas mudanças involuntárias, ou seja, aquelas que independem da nossa vontade, como por exemplo, o natural processo de envelhecimento a que todos nós estamos submetidos. Mas, por que é tão difícil mudar determinadas situações, especialmente aquelas que envolvem a nossa vontade e, principalmente as que possuem conotações valorativas?

Por força das nossas condições biológicas, não é nada fácil decidir entre os momentos de extravagância alimentar ou de um jejum saudável renovador de nossas células corporais. Estamos sempre entre os opostos e o embate entre corpo e mente é inevitável para o bom equilíbrio. O filósofo grego Epicuro afirma que “devemos nos livrar completamente dos maus hábitos como se eles fossem homens maldosos que, durante longo tempo, nos tivessem prejudicado muito” (EPICURO, 2015, p. 37).

Muitas pessoas adotam uma vigilância diária dos hábitos, para observar até que ponto são ou não prejudiciais à saúde, outras, nada preocupadas, seguem a sua rotina diária. Convém observar que nem sempre os maus hábitos poderão nos levar à falência total. Não é porque fumamos ou bebemos álcool em demasia que iremos morrer mais cedo ou mais tarde, mas de uma coisa podemos estar certos, a de que os hábitos de vida saudáveis propiciarão momentos mais agradáveis e uma melhor qualidade de vida.

Não falando somente de hábitos alimentares ou quaisquer outros hábitos que nos forcem a uma conduta sistemática, nossa difícil tarefa de responder à pergunta “por que é tão difícil mudar?” vai um pouco mais além e se confronta com algo mais instigante, mais complexo e, por isso, mais difícil de ser alterado em relação ao nosso comportamento e a nossa evolução espiritual.

Se formos resgatar os principais fundamentos da doutrina espírita, podemos afirmar que o processo de reencarnação se sustenta pela possibilidade de nos tornarmos um espírito puro. Essa é a sua essência principal. Voltaremos a este planeta com o propósito de evoluir sempre que for necessário, até que um dia possamos ser consagrados pela iluminação eterna. Percorrer esse ca-

minho não é nada fácil, mas um ardoroso embate entre o nosso corpo que clama por prazeres, entre o nosso ego que aguça a nossa individualidade de sempre ser o melhor, e a nossa espiritualidade que pode navegar entre a fé, a paixão e o conhecimento.

Mudar exige sacrifício e muito esforço próprio, embora a maior parte das pessoas não esteja disposta a se submeter a essas alterações, sejam elas de que nível forem. Há uma fase da vida que estamos sob os cuidados maternos, uma outra em que nos agarramos ao ímpetuoso período da adolescência. Um mundo de informações e desafios até que, de repente, defrontamos com a maturidade. Quando nos damos conta, chegamos à velhice, aguçando nossa consciência e percebendo as mudanças que tivemos ou não durante nossas vidas, como já dissemos, algumas involuntárias e outras motivadas por sábias decisões, pelo desejo de aprimorar nossa qualidade de vida.

É difícil mudar não só pela dinâmica que cada um impõe a si próprio, pelas suas condições biológicas, pela sua bagagem espiritual e pelas instigantes manifestações instintivas que tendem a nos puxar para o lado dos prazeres. Pois, como nos revela o filósofo Platão:

[...] grande paz e libertação de todos esses sentimentos é a que sobrevém na velhice. Quando as paixões cessam de nos repuxar e nos largam, acontece exatamente o que Sófocles disse: somos libertos de uma hoste de déspotas furiosos. Mas, quer quanto a esses sentimentos, quer quanto aos relativos aos parentes, há uma só única causa: não a velhice, ó Sócrates, mas o caráter das pessoas. Se elas forem sensatas e bem dispostas, também a velhice é moderadamente penosa; caso contrário, ó Sócrates, quer a velhice, quer a juventude, serão pesadas a quem assim não for (PLATÃO, 1990, p. 5).

Diante de todas essas considerações e levando em conta a sugestão de Sófocles, é fundamental ampararmos as proposições que visam não apenas as perspectivas de mudança no plano material, mas sobretudo, as que nos aproximam do nosso ser interior, de nossa alma, fortalecendo o nosso caráter. Nossas experiências são as que mais podem nos ensinar. Apesar das dificuldades que encontramos para realizar mudanças, elas acontecerão quer queiramos ou não. O que mais edifica o nosso ser é a deliberação que fazemos através do processo consciente e a decisão que elegemos para o bem-estar de nossas vidas.

Não é fácil mudar nessa direção, mas de uma coisa estamos profundamente certos, esse é o caminho para mais felicidade e para a verdadeira paz.

REFERÊNCIAS

- EPICURO. **Setenças Vaticanas e Máximas principais**. Tradução: João Quartim de Moraes. São Paulo: Folha de São Paulo, 2015.
PLATÃO. **A República**. Tradução e notas de Maria Helena Rocha. 6. ed. Lisboa: Fundação Calouster Gulbekian, 1990.

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

Demonstrativo Financeiro

Valores referentes aos dias 02/07/2018 a 31/07/2018

| Recebimentos | Valor |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Doações | R\$ 111.370,56 |
| Arrecadação via Celesc | R\$ 28.819,71 |
| Mensalidades Voluntários | R\$ 18.023,00 |
| Doações CC | R\$ 46.883,85 |
| Doações realizadas internamente | R\$ 3.100,00 |
| Anuncio Jornal | R\$ 2.500,00 |
| Contribuição xerox | R\$ 468,00 |
| Arrecadação vendas nas secretarias | R\$ 10.206,00 |
| Aluguel do Café | R\$ 1.000,00 |
| Arrecadação Café Escola de Médiuns | R\$ 370,00 |
| Total Recebimentos no Período | R\$ 111.370,56 |

Festa Julina - R\$ 16.116,24

| Pagamentos | Valor |
|---|---------------------|
| Folha de Pagamento | R\$ 57.031,10 |
| Salários | R\$ 45.212,04 |
| Vale transporte | R\$ 714,80 |
| FGTS | R\$ 6.394,82 |
| DARF | R\$ 474,83 |
| GPS | R\$ 4.123,24 |
| IR | R\$ 111,37 |
| Energia Elétrica | R\$ 5.247,40 |
| Celesc CAPC | R\$ 2.749,42 |
| Celesc NENL | R\$ 2.497,98 |
| Água e saneamento | R\$ 4.206,54 |
| Casan CAPC | R\$ 1.974,15 |
| Casan NENL | R\$ 1.574,83 |
| Tratamento de esgoto | R\$ 657,56 |
| Telefone e internet | R\$ 3.412,15 |
| Telefone fixo e internet CAPC/NENL | R\$ 907,30 |
| Telefone e internet móvel CAPC/NENL | R\$ 2.504,85 |
| Alimentação | R\$ 9.209,64 |
| Gênero alimentícios CAPC/NENL | R\$ 9.209,64 |
| Produtos de limpeza | R\$ 577,51 |
| Material de limpeza e higiene CAPC/NENL | R\$ 577,51 |
| Lavanderia | R\$ 6.019,60 |
| Lavanderia CAPC/NENL | R\$ 6.019,60 |

| | |
|---|-----------------------|
| Segurança | R\$ 539,85 |
| Segurança eletrônica | R\$ 409,85 |
| Manutenção de equipamento de segurança | R\$ 130,00 |
| Veículos | R\$ 3.078,32 |
| Combustível | R\$ 1.677,79 |
| Documentos, licenciamentos, seguros | R\$ 1.400,53 |
| Manutenção | R\$ 17.922,93 |
| Manutenção do prédio do CAPC | R\$ 3.332,90 |
| Manutenção do prédio do NENL | R\$ 8.670,03 |
| Aquisição de equipamentos de som | R\$ 5.920,00 |
| Laboratório | R\$ 10.217,25 |
| Produtos hospitalares, manutenção bioquímica de terapia | R\$ 7.059,23 |
| Matéria prima (extrato, ervas, tintura) | R\$ 755,00 |
| Embalagens | R\$ 474,00 |
| Farmácia (medicamentos CAPC) | R\$ 87,02 |
| Oxigênio | R\$ 150,00 |
| 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\$ 9.641,57 |
| Material para secretaria | R\$ 1.141,40 |
| Itens de revenda na secretaria | R\$ 6.350,17 |
| Gráfica | R\$ 580,00 |
| Tonner | R\$ 370,00 |
| ADM CAPC | R\$ 1.200,00 |
| Informática | R\$ 4.529,70 |
| Manutenção de equipamentos de informática | R\$ 620,00 |
| Aquisição de equipamento de Informática | R\$ 3.909,70 |
| Sistema de Informação | R\$ 2.108,62 |
| Informativo Impresso | R\$ 1.900,00 |
| Provedor de Internet | R\$ 208,62 |
| Transações bancárias | R\$ 362,70 |
| Tarifa bancária | R\$ 362,70 |
| Impostos | R\$ 258,98 |
| ISS | R\$ 23,03 |
| GPS (NOTAS) | R\$ 54,97 |
| DARF (NOTAS) | R\$ 180,98 |
| Total Pagamentos no Período | R\$ 136.768,86 |

CD

VALENCIANAS

(Alceu Valença e Orquestra Ouro Preto)

Paulo Roberto da Purificação

Cantoterapia Sol Maior

Uma das maiores lendas vivas da música brasileira, Alceu Valença, lançou em 2014, o CD Valencianas.

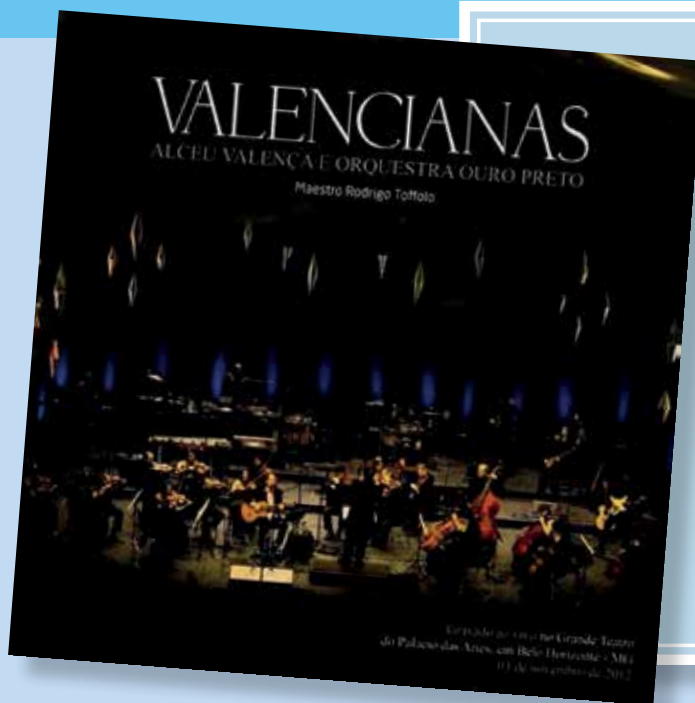
Gravado ao vivo, no Palácio das Artes em Belo Horizonte, o registro traz alguns de seus maiores sucessos, com arranjos orquestrais. Nele, Alceu está acompanhado de seu violão, sua voz inconfundível e da Orquestra Ouro Preto, regida pelo maestro Rodrigo Toffolo.

O concerto explora as particu-

laridades sonoras e conceituais que tornaram a obra do cantor um marco na história da música popular brasileira.

Assim, guitarra, violão, baixo elétrico, bateria e percussão dialogam com instrumentos típicos da sonoridade nordestina como sanfona, zabumba, tampa de panela, rabeca e marimbau que, por sua vez, se unem a uma orquestra de cordas.

Tá demais.



1. Abertura Valenciana
2. Sino de Ouro
3. Ladeiras
4. Cavalo de Pau
5. Coração Bobo
6. Talismã
7. Estação
8. Porto da Saudade
9. Acende A Luz
10. Junho
11. Sete Desejos
12. La Belle De Jour / Girassol
13. Tropicana
14. Anunciação

LIVRO

O ATIVISTA QUÂNTICO: princípios da física quântica para mudar o mundo e a nós mesmos

GOSWAMI, Amit.

São Paulo: Goya, 2015.

Edel Ern

Terapia do Livro

Neste livro, o Dr. Goswami discorre sobre concepções da física quântica e de como pode mudar e vem mudando a concepção de mundo do paradigma da primazia da matéria para o da primazia da consciência. Da concepção materialista para a concepção quântica.

A concepção materialista, que tem dominado a ciência por mais de cinco décadas, afirmando a precedência da matéria sobre o espírito ou a mente, com o predomínio das características materialistas, vem dando lugar a uma nova visão apontando a espiritualidade reconhecida pela ciência. Discute, inclusive, as evidências científicas da espiritualidade.

O novo paradigma é abrangente, trata de uma ciência da espiritualidade que inclui a materialidade. É uma nova forma de pensar, diz Goswami, de intervir e transformar nossa realidade social e pessoal. E, nessa linha e numa linguagem descomplicada vai

mostrando as novas possibilidades dos caminhos para a transformação pessoal.

O autor convida ao ativismo quântico, propondo engajamento a uma forma de vida com um novo pensar, algo como dar um salto (salto quântico) na jornada da nossa evolução. Fala da necessidade de compreender o significado da criatividade, do funcionamento do processo criativo e do papel que a criatividade representa no autodesenvolvimento e evolução levando a praticar a criatividade com percepção consciente e não cegamente.

A época atual ainda é da dominação da ciência materialista, das forças de separação, de sequenciamento, de enquadramento e de uma mentalidade determinista. Tudo é determinado numa sequência lógica, constituído de matéria e energias físicas.

Alguns conceitos tratados pelo autor dizem respeito a, por exemplo, criatividade, evolução da consciência, *insight*, intuição, energia sutil, inteligência emocional, saltos quânticos descontínuos, significados, entre outros.

Apresenta propostas de projetos para mudanças na linha do paradigma quântico a serem praticados pelo ativista quântico. Sair do condicionamento e da certeza mecânica e adotar a incerteza de uma vida criativa numa jornada de grande desafio. A meta visa à transformação, a evolução do ser humano e afinal, do planeta Terra.

O livro está organizado em três partes, com vários capítulos em cada uma, num total de 20 e 279 páginas escritas de forma clara e acessível.



FILME

TUDO E TODAS AS COISAS

Maddie (Amandla Stenberg) está prestes a fazer 18 anos, mas ela nunca saiu de casa. Desde a infância, a jovem foi diagnosticada com Síndrome da Imunodeficiência Combinada, de modo que seu corpo não seria capaz de combater os vírus e bactérias presentes no mundo exterior.

Ela é cuidada com carinho pela mãe, uma médica que constrói uma casa especialmente para as necessidades da filha.

Um dia, uma nova família se muda para a casa ao lado, incluindo Olly (Nick Robinson), que se sente imediatamente atraído pela garota através da janela. Maddie também se apaixona pelo rapaz, mas como eles poderiam viver um romance sem se tocar?



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

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

Juntos vamos mais longe...



Snella | CAPC | DistVerde Distribuição Saúde

REGENERAÇÃO

Maria de Fátima Costa

| | |
|--|---|
| Convocados e convidados, Ativos e acomodados Ao processo de transição De toda população Encarnados ou não Esperamos a reforma e renovação. | Do amor, fraternidade e solidariedade. Em ação as forças da natureza Atuando veemente Em cada ser fortemente, Oportunidade de aprender Elevar e desenvolver A mansidão e a humildade As virtudes do coração A prova e a expiação Adentrar na madura regeneração. |
| Humanidade vivenciando claramente Os vícios desenfreados Conflitos infinitos Temores demasiados Realidade jamais presenciada Verdades simuladas Falsidade, ilusões Tristezas e perturbações Guerras camufladas Escândalos e enganos. | O movimento é universal O desejar é atual O bem-estar é desenvolvimento moral, O clamor na coletividade Amorosidade e afetividade Atentamos para o essencial Na vontade ativa da mudança No desejo de aspirar estados melhores Nos processos recuperados Decididos e comprometidos Pelo amor maior E com o que há de melhor. |
| Focamos na reflexão, Esclarecimentos que permeiam As dores físicas e sofrimentos da alma Onde está o amor que Jesus nos ensinou? Consequência e perversidade Desesperança e maldade Banalização, violência e superficialidade. | Regeneração, dissolução das sombras Das crises infinitas Abrangência do EU superior Sentimentos de amor Percepção e amadurecimento Identificando e melhorando, Da flexibilidade e habilidade Entrega e boa vontade. Realidade plena Mente tranquila e serena Plenitude na atitude Maturidade e generosidade |
| Chamamos por hora Comportamento e discernimento Os operários a perseverar Intimamente cultivar O processo de se autotransformar Nos tornamos melhores Se renovamos, abrandamos Como nas bem-aventuranças O Cristo nos chama a pacificarmos. | A alma provida Do Eu verdadeiro Por inteiro Capacidade plena Sentimentos confiáveis Posturas notáveis Sentindo a liberdade Vida num estado de beleza Sossegada e com leveza Felicidade que comporta saúde Consciente da missão Do amor, da verdade E de servir nosso irmão, Essa é a sonhada, esperada Regeneração. |
| Regenerar na individualidade Todo ser, toda personalidade No aprendizado há possibilidade O convite é para todos, a vida regenerar Nos flagelos indiretos Na inteligência humana No alcance da ciência No imenso progresso a realizar Na intenção do todo prosperar. | |
| Há necessidade de mudanças, Das Crenças e desesperanças Instituições inadequadas Processos transitórios Comportamentos seculares, Impedem a prática da caridade | |



EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro



Empreendedorismo Social é conceituado por diversos autores, nas mais diversas áreas de atuação. Bornstein e Davis (2010, p. 12-13) conceituam empreendedorismo social como:

o processo pelo qual cidadãos constroem ou transformam instituições para promover soluções para problemas sociais como pobreza, doença, analfabetismo, destruição ambiental, abuso dos direitos humanos e corrupção, com o objetivo de tornar a vida melhor para muitos.

No entanto, já em 2001, Dees, a partir dos conceitos tradicionais de empreendedorismo, idealizou um conceito ressaltando o papel dos empreendedores sociais:

Os empreendedores sociais desempenham o papel de agentes da mudança no setor social ao: Adotar uma missão para criar e manter valor social (e não apenas valor privado); Reconhecer e procurar obstinadamente novas oportunidades para servir essa missão; Empenhar-se num processo contínuo de inovação, adaptação e aprendizagem; Agir com ousadia sem estar limitado pelos recursos disponíveis no momento; e Prestar contas com transparência às clientes que servem e em relação aos resultados obtidos (DEES, 2001, p. 4).

Para Skoll (2013), os empreendedores sociais são pessoas sonhadoras que possuem talento, habilidade e visão para solucionar problemas com o objetivo de mudar o mundo para melhor. Ainda, para este autor, os empreendedores sociais possuem uma abordagem que é evolucionária e ao mesmo tempo revolucionária, de tal forma que o sucesso pode e deve ser medido pelos lucros financeiros e também pela melhoria

da qualidade de vida das pessoas.

Pela cultura existente no tema empreendedorismo, percebe-se que, historicamente, têm-se dificuldade de estabelecer uma conexão entre empreendedorismo e social. Para Marins (2018) estes dois termos em nossa cultura costumam figurar separados e, então, se é empreendedor não é social e se é social não é empreendedor. O autor fala de promover a união das duas categorias e que essa união cria uma linguagem de aproximação que rompe conceitos endurecidos por muito tempo, revigorando-os de forma a explicar uma nova realidade complexa. É nesse contexto, que se pode afirmar ser o empreendedorismo social um grande movimento democrático, transversal e inovador.

Analisando como se processa esse movimento, pode-se, com base em Drayton (2006), perceber o quanto os empreendedores sociais são os agentes responsáveis por mudanças e como são focados na identificação e resolução de problemas sociais. Esse autor deixa claro que todos são agentes de mudança e que no dia a dia fomentam o trabalho em equipe e, principalmente, a empatia.

Bruna, Carrasco, Fernandez (2018) trazem em sua pesquisa que, para dizermos que uma pessoa é empreendedora social, ela deve realmente ter realizado alguma mudança social positiva.

Assim, para tomar êxito em suas empreitadas, o empreendedor social necessita e sempre reúne pessoas que formam uma equipe, que possuam empatia e que trabalhem motivadas para alcançar os objetivos necessários.

Os desafios que aparecem para os empreendedores sociais são sempre complexos e, por isso mesmo, para obter êxito, devem buscar a interdisciplinaridade em sua equipe. A diversidade é sempre boa e uma fonte imensa de conhecimentos que podem se traduzir em sabedoria. A equipe sempre sai ganhando com a diversidade, pois tem em suas mãos a oportunidade para reinventar o que for necessário e, assim, aprender cada vez mais e melhor.

REFERÊNCIAS

- BORNSTEIN, D.; DAVIS, S.. **Social entrepreneurship**: what everyone needs to know. New York: Oxford University Press, 2010.
- BRUNA, W. S.; CARRASCO, G.; FERNANDEZ, C.. A pessoa do empreendedor e o intraempreendedor social. In: ANASTACIO, M. R.; CRUZ FILHO, P. R. A.; MARINS, J.. **Empreendedorismo Social e Inovação Social no contexto brasileiro**. Curitiba: PUCPRESS, 2018.
- DEES, J. G.. **The meaning of social entrepreneurship**, Center for de Advancement of Entrepreneur Ship, 2001. Disponível em: <https://centers.fuqua.duke.edu/case/wpcontent/uploads/sites/7/2015/03/Article_Deas_MeaningofSocialEntrepreneurship_2001.pdf>. Acesso em: 04 out. 2017.
- DRAYTON, B.. **Everyone a changemaker**. Boston: Innovations, 2006.
- MARINS, J.. O empreendedorismo social como movimento transformador massivo. In: ANASTACIO, M. R.; CRUZ FILHO, P. R. A.; MARINS, J.. **Empreendedorismo Social e Inovação Social no contexto brasileiro**. Curitiba: PUCPRESS, 2018.
- SKOLL, J.. Preface. In: **Social entrepreneurship**: new models of sustainable social change. Oxford: Oxford University Press, 2013.

Espaço
reservado
para você



ENTENDA A DIFERENÇA ENTRE ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Por Uiana Sousa Zilli

Jornalista - MTb/SC 02178JP

Há alguns anos, todo o mundo consumia glúten e lactose sem problemas. Crianças se tornavam adultos comendo biscoitos e tomando leite, sem qualquer restrição. Mas, de uns anos para cá, parece que a população com alergia ao glúten e com intolerância à lactose multiplicou-se exponencialmente. Não se sabe se como causa ou consequência disso, a indústria alimentícia encheu as prateleiras dos mercados com produtos sem glúten e sem lactose, que ganharam sessões e gôndolas especiais nos pontos de venda. Mas os especialistas alertam para as diferenças entre alergia e intolerância alimentar. A médica gastroenterologista, Danielle Kiatkoski, explica como identificar uma ou outra, quais são as alergias mais comuns, os sintomas, diagnóstico e tratamento para cada um dos casos.

Qual a diferença entre alergia e intolerância alimentar?

A alergia alimentar é uma resposta imunológica que ocorre após contato ou ingestão das proteínas de determinados alimentos, como leite de vaca, ovos, frutos do mar, trigo, amendoim e soja. Já a intolerância é a carência de uma enzima que processa certos nutrientes. O exemplo mais comum é a intolerância à lactose, onde o indivíduo não produz lactase - enzima que catalisa a hidrólise da lactose em glicose e galactose, que faz parte da secreção intestinal e é essencial para a digestão do leite - ou a produz em menor

quantidade.

O popular termo intolerância ao glúten é usado de forma equivocada. A doença celíaca é, na verdade, uma patologia autoimune desencadeada pela ingestão de glúten (trigo, centeio, cevada e aveia) em indivíduos geneticamente predispostos, ou seja, com tendência ao desenvolvimento da doença.

Os dois casos possuem os mesmos sintomas?

Não. Nas alergias, a manifestação pode acontecer de várias formas e em graus variados de intensidade, como urticária, asma, rinite, cólica e até mesmo algo mais sério, como um choque anafilático. A doença celíaca, por exemplo, pode manifestar-se em qualquer idade, predominantemente em mulheres, de três diferentes formas: típica - diarreia, distensão abdominal, perda de peso, atrofia de musculatura glútea, inapetência, irritabilidade e anemia; atípica - baixa estatura, anemia refratária a tratamento, osteoporose, desgaste de esmalte dos dentes, dores articulares, retardo da puberdade, irregularidade menstrual, fraqueza - e assintomática - ausência de sintomas, porém com alterações laboratoriais e na biopsia

Nas intolerâncias, os sintomas podem ser variados, desde cólica, distensão abdominal, flatulência até diarreia severa. É importante lembrar que os intolerantes à lactose, por exemplo, podem ingerir pequena quantidade sem que apresentem sintomas severos, porém para os alérgicos, uma pequena quantidade pode trazer consequências graves.

De que forma se dá o diagnóstico, tanto para alergia quanto para intolerância?



O diagnóstico de alergia alimentar é realizado por meio de histórico detalhado e complementado com testes alérgicos. A intolerância à lactose, por exemplo, é mais comumente diagnosticada com teste de sobrecarga oral. Já a investigação da doença celíaca é feita por dosagem de anticorpos específicos e biopsia de mucosa duodenal - parte inicial do intestino delgado -, por meio de endoscopia digestiva alta. Para o diagnóstico da doença celíaca é fundamental não suspender o glúten antes da realização dos exames.

Existem tratamentos? Como eles funcionam?

Depende do caso. Na intolerância à lactose, é possível usar a lactase

antes da ingestão de alimentos com lactose em sua composição, porém a quantidade de lactose tolerada é bem variável. Alguns indivíduos não conseguem digerir lactose mesmo ingerindo a lactase.

No caso da doença celíaca, é fundamental a restrição total de glúten. Não existe cura para a doença e as enzimas digestivas não protegem contra o dano intestinal. A dieta sem glúten para o celíaco não é moda, não é uma opção. "Só um pouquinho de glúten" pode trazer transtornos enormes". É importante lembrar que existe uma grande diferença entre alimentos sem glúten produzidos para a "dieta da moda" e alimentos sem glúten seguros para celíacos. O alimento sem glúten

pode ter sido processado no mesmo ambiente ou na mesma máquina que o sem glúten e, dessa forma, está contaminado e não é apto para celíacos. O ideal é que em casa de celíaco não entre alimentos com glúten para evitar a contaminação cruzada. Vale lembrar que a poeira do trigo pode ficar em suspensão por até 24 horas, contaminando tudo ao seu redor. A contaminação cruzada acontece, por exemplo, quando se usa o mesmo utensílio para preparar alimentos com e sem glúten ou a mesma esponja de lavar louças.

Também é importantíssimo lembrar que celíacos com animais de estimação como cães e gatos precisam estar atentos à composição da ração, pois os animais além de nos lambem carregam o glúten em seu pelo e o espalham pelo ambiente. Medicamentos, cosméticos e produtos de higiene com glúten em sua composição também não podem ser usados por pessoas que possuem doença celíaca.

Como as pessoas com alergias e intolerâncias devem se alimentar fora de casa?

É importante evitar a ingestão dos alimentos com as proteínas as quais possui intolerância. Ou, se consumi-los, fazer sempre o uso da enzima, conforme prescrição médica. Existem restaurantes seguros para celíacos, livres de contaminação cruzada. As restrições alimentares trazem consigo muitas dúvidas, por vezes angústias e dificuldades em relação à mudança de atitude e comportamento. O apoio familiar, sentimento de pertencimento e aceitação são fundamentais para a manutenção de uma dieta livre de glúten ou lactose.



Espaço reservado para você

O ESTADO DE GRAÇA

Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Conceitos de Graça:

- Favor dispensado ou recebido;
- Mercê, benefício, dádiva;
- Benevolência, estima, boa vontade;
- Ato de clemência;
- Beleza, elegância, atrativo de forma;
- Ato espiritualoso, engraçado;
- Privança, intimidade;
- Favor ou mercê concedido por Deus.

Estar em Estado de Graça é sentir-se envolto por um clima de leveza espiritual, de um bem-estar de alma, sentir-se tomado da beatitude presente no Universo, sintonizado com a harmonia da fonte que o criou e que o sustenta.

A GRAÇA NÃO VEM DE GRAÇA

Ela tem quem satisfaça
E somente o bem abraça
Como alcançar a graça
Passando a vida na praça
Promovendo a ameaça
Impondo a mordança
Convivendo com a trapaça
Exagerando na taça
Sendo amigo da cachaça
De coisa que faz fumaça
Ao ofensor inda à caça
Fazendo só por pirraça
Quando alguém se embaraça
No egoísmo se enlaça
De ódio se despedaça
Condena o que o outro faça
Mesmo sendo vidraça
Integrante da arruaça
Faz da vida uma desgraça

Livrar-se da couraça
Da ilusão que embaraça
Da energia que rechaça
Tudo em si se estilhaça
Enquanto dispor da carcaça
A direção se refaça
De Deus é a nossa raça
Seu amor o mal desfaça
E tenhamos Sua Graça

POR QUE BRIGAR?

Irmão Savas
(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Por vezes, vejo-te exaltado, pronto para iniciar um confronto verbal com alguém que, no momento, não está em concordância com teus pontos de vista. Então, te pergunto: por que brigar? A briga é um combustível nocivo que pode trazer desconforto, azedume ao teu estômago comprometendo tua digestão. E o pior é a distancia que a Espiritualidade de Luz impõe quando teu espírito se acha envolvido pela nuvem negra da raiva. A Espiritualidade de Luz, quando encontra tua alma dominada pela raiva ou rancor, tenta chamar-te a razão, mas, na maioria das vezes, não consegue seu intento. Então, Ela afasta-se temporariamente para que o tempo te chame à razão e voltes a raciocinar com lucidez.

Nem percebes, por certo, que no momento estás totalmente controlado pelo ego e que lutas com todas as armas que possuis para que fique reconhecida tua razão. Quando te achas dominado pelo ego, só consegues ver tuas próprias necessidades e teus desejos para que sejam realizados. Quando teu ego encontra-se inflado, tens certeza de que estás sempre certo e quem pensar diferente está totalmente errado. Teu ego está doente. Quem é realmente humilde, segundo o evangelho, não se odeia, mas também se ama...

Quem é humilde esquece-se de si mesmo. Isso é ser livre. Tu também podes conquistar essa liberdade. É só treinar.

Tudo na vida necessita de treino. As coisas mais simples e as mais complexas, ambas necessitam do treino de quem vai fazer uso das mesmas.

Comece, portanto, em todas as situações de tua vida a treinar a humildade. Quando falo de humildade falo, inclusive, em dignidade. Uma complementa a outra. A humildade é um sentimento adquirido com lentidão, fruto do trabalho interior ou quando o indivíduo tem o conhecimento que existe um ser superior ao mesmo.

A humildade é um sentimento que retrata a modéstia do indivíduo fazendo com que ele possa reconhecer suas limitações, pois está despido do orgulho que é próprio do ego exacerbado. A Bíblia é rica em citações sobre a humildade, sendo a mais conhecida e repetida aquela que diz “que quem se humilha será exaltado, e quem se exalta será humilhado”.

Por último, meu Irmão, sugiro que mergulhes em teu íntimo e examines tua alma com tranquilidade e desprendimento para que possas obter um retrato de ti mesmo. Estuda-te!

Feito isso, me responde:

És um viajante humilde que segue a Luz ou és um soberbo caminhante que anda as cegas no caminho da vida?



Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br



Festa Junina

FOTOS KOLDEWAY A. C.

A comunidade Nosso Lar se uniu para confraternização em uma divertida Festa Junina, realizada no dia 21/07/2018, no CTG Os Praianos, com muita música, deliciosos alimentos regionais e um baile que arrebanhou a todos!

A alegria foi contagiante e as roupas típicas foram um show a parte.



**COM
O CARTÃO
DE CRÉDITO
KOERICH
VOCÊ TEM
TUDO!**

PASSOU, SACOU! É DINHEIRO NA HORA.

