

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

ABRIL 2019 - ANO 9 - Nº 74

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA



O RESPEITO

Respeitar é considerar a outra pessoa nas suas diferenças individuais, não esperando que esta seja de outra forma, que opine ou que se comporte de forma diferente. Respeitar é perceber que cada pessoa tem direito de escolher ser quem ela realmente é, na sua forma de pensar, de opinar, de sentir, de agir e, inclusive, nos seus gostos e preferências de vida. **Páginas 8 e 9**

DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL COM PLANEJAMENTO ESTRUTURADO

As características geográficas desfavoráveis da Ilha de Santa Catarina encarecem as possíveis soluções para melhoria da mobilidade urbana. Nas pontes Colombo Salles e Pedro Ivo Campos e nas principais vias da Capital e municípios de São José, Biguaçu, Palhoça os congestionamentos são constantes, o mesmo ocorre nas rodovias estaduais e federais que estão na jurisdição da região Metropolitana da Grande Florianópolis. Necessário criar um modelo sistêmico e multimodal, agregando transportes integrados voltados a facilitar o conforto e a mobilidade das pessoas, além de



calçadas, ciclovias, corredores exclusivos para ônibus, transporte marítimo integrado e a conclusão do contorno viário, afirma o geógrafo José Luiz Sardá. **Página 6**

MÉDICO DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE: Cuidando de gerações

A jornalista Uiana Sousa Zilli entrevista a Dra. Maria de Fatima Marques da Silva, Vice Presidente da AME/SC



e, desde 1998, médica voluntária no CAPC, sobre a especialidade que alia a medicina com a atenção cuidadosa às pessoas. A Medicina de Família e Comunidade (MFC) é uma especialidade médica que atende e cuida das pessoas ao longo de suas vidas. É o resgate daquele médico que nos conhece a fundo, que está próximo, é sensível aos nossos problemas e tem a visão de cuidar da nossa saúde não só quando estamos doentes, mas atuando também na prevenção, antes que as doenças apareçam. **Página 14**

Colunas

● A PACIÊNCIA

Adilson Maestri
Página 7

● A FÉ, A BOA-FÉ E A MÁ-FÉ

Homero Franco
Página 7

● LEVEZA: caminhando em busca de um estado de equilíbrio e bem-estar constante

Édis Mafra Lapolli
Página 13

● A PRÁTICA CRISTÃ NO TRABALHO: Elementos doutrinários

Jaime João Regis
Página 15

O respeito demonstra um sentimento positivo por uma pessoa ou para uma entidade e é uma atitude que favorece para que as relações interpessoais sejam adequadas e satisfatórias.

Além disso, o respeito é a atitude necessária para conviver sem conflitos, aceitando as diferenças entre as pessoas.

Respeitar é considerar a outra pessoa nas suas diferenças individuais, não esperando que esta seja de outra forma, que opine ou que se comporte de forma diferente a como essa pessoa é.

Respeitar é perceber que cada pessoa tem direito de escolher ser quem ela realmente é, na sua forma de pensar, de opinar, de sentir, de agir e, inclusive, nos seus gostos e preferências de vida.

Portanto, se cada pessoa tem o direito de ser quem ela decidir ser, ninguém mais tem o direito de opinar, nem de decidir sobre a outra pessoa.

Em nossa página central estamos falando de respeito.

Diante das adversidades que estamos encontrando diariamente, muitas das quais motivadas por intolerâncias de diversas ordens, precisamos fazer uma profunda reflexão sobre a necessidade urgente de nos respeitarmos mutuamente em nossas singularidades. Somos todos filhos do mesmo pai, mas com características próprias que nos dão identidade.

Respeitar é a maior mostra de que aceitamos a outra pessoa na sua individualidade, na sua totalidade como a pessoa que é, não como gostaríamos que ela fosse.

Nosso Mentor, em sua coluna de página 15, nos incentiva a sorrir, a deixarmos de lado as desnecessárias disputas do ego e a levarmos a vida de maneira mais leve. "Ah, se os homens soubessem que um simples sorriso bondoso, um sorriso de conforto, um sorriso de boas vindas, um sorriso de compreensão, um sorriso de amor derrota aqueles que têm o semblante duro, amargo, azedo ou triste."

Boa leitura!



Bonita

Bianca Velloso

Bonita mesmo, de verdade,
é a gente sofrida,
envelhecida pela ferida.
Aquele que a despeito de tudo
- de todo não do mundo -
com um gesto de partilha,
um abraço, um sorriso,
nos salva de toda a dor da vida!

V SEMANA DA AME-SC

NÚCLEO ESPÍRITA NOSSO LAR

Pelo quinto ano consecutivo, sempre na segunda semana de abril, as palestras do Núcleo Espírita Nosso Lar são todas realizadas por médicos da AME/SC. Trata-se da V Semana da AME/SC no NENL, de 10 a 13 de abril, trazendo a visão de médicos espíritas para problemas atuais da nossa sociedade.

No dia 10/04, a Dra. Marlene Costa fala sobre o alcoolismo: Álcool, por que não?. No dia seguinte, 11/04, a Dra. Maria de Fátima Marques Silva fala sobre a finitude: **A sabedoria de morrer**. O aborto é o tema que a Dra. Eunice Quiumento Velloso escolheu para a sua palestra: **Sim a vida**, dia 12/04 e, encerrando a semana, dia 13/04, o Dr. Olandim Fonseca traz o tema suicídio com a palestra **Viver é a melhor opção**.

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/>



Núcleo Espírita

Nosso Lar

rádio
Web

www.nenossolar.com.br

NOSSA RESPONSABILIDADE NO ADOECER E SE CURAR

Maria de Fatima Marques da Silva

Médica da Família - CRM - 4968
Associação Médico Espírita de Santa Catarina - AME/SC

Não somos só este corpo físico, constituído de células, tecidos e órgãos; temos também corpos energéticos que entram no comando e agem auxiliando o funcionamento da nossa existência no planeta.

Nosso comportamento alimentar (excesso de gordura, açúcares, álcool, refrigerantes, carboidratos), a falta de atividade física (caminhar mais, subir escadas, pedalar) nos levam a ganhar peso excessivo e, por consequência, adquirir a algumas doenças cardiovasculares e metabólicas e osteomusculares.

Todas elas, se não acompanhadas, levam a uma cronicidade com sofrimento que poderia ser evitada por medidas preventivas simples.

Mas os nossos pensamentos e energias emitidas ou recebidas pelo ambiente que nos circunda, também fazem com que nossa bioquímica celular fique alterada, nos causando algum sintoma.

Ambientes barulhentos, ou com muita “fofoca”, maldizeres brigas, sujeiras ao redor intrometem-se em nosso ser e são capazes de diminuir nossas defesas.

Um simples exemplo seria você sair com dor de cabeça numa reunião com pessoas mal humoradas e ambiente hostil e, por sua vez, se sentir revigorada após uma palestra cheia de palavras otimistas e exemplos de bem viver, ou assistir um belo filme, ou um “pôr/nascer do sol” e outras boas atividades. Tudo isto pode influenciar a produção dos nossos hormônios da tristeza ou da alegria.

Nosso corpo energético capta estas ondas que estão ao nosso redor e se espalham por canais que irão se transformar em combustível (bom ou ruim) para nossas células, tecidos ou órgãos.

Sabendo que somos matéria e energia, seremos capazes de traçar nosso caminho com hábitos e pensamentos que nos levem a uma vida saudável.

Pessoas que se mostram orgulhosas, rígidas, ciumentas, extremamente vaidosas, mentirosas, entristecidas, revoltadas têm ingredientes suficientes para envenenar as células de seus organismos e desenvolverem doenças psicossomáticas que se tornarão crônicas e não encontram fármacos suficientes para aliviar os sintomas.

Por outro lado, pessoas simples, pacientes, alegres, flexíveis, confiantes, humildes, criativas, que têm fé, que praticam o bem ao seu semelhante, que são verdadeiras, que cultivam sua criatividade e talentos, que têm a capacidade de se transformar, que procuram seu autoconhecimento, que conseguem perdoar criam em torno de si uma egrégora que facilita sobrepujar as dificuldades cotidianas e prevenir uma série de doenças psicossomáticas que podem se tornar crônicas.

O caminho da doença pode ser traçado por cada um de nós se cultivarmos hábitos não saudáveis, rigidez de sentimentos, viver em stress e competição sem fazer de prevenção de patologias físicas e mentais.

O caminho de uma vida saudável inicia com alimentação adequada, boas caminhadas; dançar em ambientes saudáveis, ou outras atividades físicas que façam nossa musculatura, articulações e circulação funcionarem para limpeza das toxinas.

Também a prática da oração, meditação ou qualquer forma de “estar” com DEUS, certamente fará com que nossa imunidade seja reforçada.

Tentando concluir: temos nossa responsabilidade pela doença e cura. O conhecimento de que somos, além deste corpo, uma “usina energética” e filhos de um PAI amoroso, que nos mostra o “caminho” todos os dias. Seria só acionar estes caminhos para andarmos pelo nosso planeta de maneira mais Saudável e Feliz.

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTO E ESCOLHAS ALIMENTARES

Kharla Medeiros

Nutricionista - CRN 10/0489

Adotar uma alimentação saudável envolve diversas questões além da escolha individual, o que pode influenciar positiva ou negativamente os hábitos e padrões de alimentação das pessoas. Assim, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) estão focadas na criação de ambientes favoráveis à saúde, nos quais os indivíduos e as comunidades possam adotar um comportamento saudável (BRASIL, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), publicado em 2014, atendendo às diretrizes nacionais da Organização Mundial da Saúde (OMS) na Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, baseia suas orientações no grau de processamento dos alimentos antes de sua aquisição, preparo e consumo. Segundo o GAPB, alimentos *in natura* e minimamente processados (frutas, legumes e verduras) devem constituir a base da alimentação, enquanto que a ingestão de alimentos ultraprocessados (produtos industrializados como refrigerantes, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, balas, guloseimas etc.) deve ser evitada (BRASIL, 2014).

Um comportamento promotor de saúde, onde a alimentação saudável está inserida, depende da percepção do indivíduo de que os benefícios superam os esforços para se alcançar os objetivos. Importante ressaltar que a mudança de comportamento pode ocorrer em estágios que são: a pré-contemplação (negação do problema); contemplação (primeiros lampejos de consciência de mudança), decisão (determinação e motivação), ação, manutenção (fase difícil, exige comprometimento e disciplina) e recaída (recair pode significar abandonar todos os esforços empreendidos). Não ocorre em uma sequência e, perfeitamente, pode ser retomado em qualquer um dos estágios. Associado a isso, o processo pelo qual os indivíduos consideram e selecionam alimentos e bebidas denomina-se escolha alimentar. As decisões baseiam-se em reflexões conscientes, subconscientes, automáticas e habituais sobre como as pessoas pensam, sentem e agem em relação aos alimentos, considerando processos fisiológicos e psicossociais. Escolhas alimentares não saudáveis têm sido associadas a desfechos de saúde não benéficos. Entre esses, estão o aumento no percentual de gordura e de peso corporal, maior risco de obesidade e resistência à insulina, favorecimento das doenças cardiovasculares e diabetes *mellitus* tipo 2.

Portanto, o processo de educação alimentar e nutricional baseado na consciência alimentar, respeito à cultura, hábitos, memórias e história alimentar de cada indivíduo é imprescindível na garantia de um estado nutricional adequado. Trata-se de um processo na construção de hábitos alimentares saudáveis com a participação efetiva do profissional nutricionista inserido em uma equipe interdisciplinar com o compartilhar de conhecimentos entre todos os envolvidos trazendo resultados consistentes e efetivos.



IMAGEM WEB

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável, 2008.** Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed. Acesso em: 21 jul. 2018.
- _____. **Guia alimentar para a população brasileira, 2014.** Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed. Acesso em: 21 jul. 2018.

GESTÃO DO CONHECIMENTO NA TEORIA E NA PRÁTICA IMAGEM WEB

Joiceli Rossoni Lapolli

Segundo Serrat (2010), a Gestão do Conhecimento objetiva identificar o conhecimento certo, para a pessoa certa, no momento certo. Para que este objetivo seja alcançado, a Gestão do Conhecimento necessita monitorar este processo de identificação e distribuição do conhecimento a fim de garantir a geração de valor para o seu destinatário. Na visão de Serrat existem dois tipos de conhecimento: o tácito e o explícito. Corroborando com Serrat, Fleury (2002, p.139) afirma que:

é possível distinguir dois tipos de conhecimento: o explícito e o tácito. O conhecimento explícito, ou codificado, refere-se ao conhecimento transmissível em linguagem formal, sistemática, enquanto o conhecimento tácito possui uma qualidade pessoal, tornando-se mais difícil de ser formalizado e comunicado.

A Gestão do Conhecimento busca transferir o conhecimento do indivíduo para o grupo, do grupo para a organização e, desta para a interorganização (NONAKA; TAKEUCHI, 1997). Para estes autores, este processo se realiza através de uma espiral, onde o conhecimento aumenta à medida que avança para o domínio interorganizacional. Serrat (2010) apresenta esta espiral reconhecendo cada um dos domínios como agentes.

Para Serrat (2010), a Gestão do Conhecimento compreende cinco principais grupos de atividades: Identificação, Criação, Armazenamento, Compartilhamento e Uso.

Entendemos que a identificação, criação, compartilhamento necessitam de ambientes que estimulem as pessoas a realizar

estas atividades. Desta forma a qualidade do armazenamento criado e compartilhado pode aumentar de forma significativa, onde o seu uso contribui para os objetivos individuais e organizacionais.

Um dos pontos positivos apresentado por Serrat (2010) se refere ao ciclo de vida da Gestão do Conhecimento que, para o autor, se divide em quatro grandes etapas: conceitualização, reflexão, ação e revisão. Na literatura podem ser identificados diferentes modelos de ciclo de vida da Gestão do Conhecimento, mas todos têm sua essência na criação, armazenamento, disseminação e uso do conhecimento.

Serrat (2010) identifica fatores que podem influenciar diretamente nas iniciativas da gestão do conhecimento nas organizações. Fatores psicológicos como reciprocidade, reputação e altruísmo e fatores sociais como a cultura organizacional e redes sociais influenciam diretamente sobre o compartilhamento do conhecimento. O entendimento destes fatores é essencial para que a organização obtenha sucesso em suas práticas de Gestão do Conhecimento.

Percebe-se que os fatores se relacionam entre si, e que, ações aplicadas sobre um determinado fator podem impactar, positivamente ou negativamente sobre outros fatores. Uma estreita relação entre os diferentes fatores, como, por exemplo, a



cultura afeta o comportamento e a satisfação das pessoas e vice e versa. Buscar a orquestração e o alinhamento destes fatores é uma premissa, buscando iniciativas de gerir o conhecimento dentro da organização.

Nas organizações, as iniciativas de implementação de Gestão do Conhecimento vem buscando envolver, cada dia mais, todos os departamentos para que as criações dos processos sejam com-

partilhadas. Forçando uma conexão do conhecimento e sua aplicabilidade junto com seus gestores e colaboradores. Compreendemos que compartilhar conhecimento dentro das organizações se torna essencial, a fim de garantir o desenvolvimento, sustentabilidade e competitividade organizacional. Quanto mais conhecimento a organização adquire, compartilha e usa, maior é a sua vantagem e melhor será sua posição no mercado.

REFERÊNCIAS

- DAVILA, G. et al. O Ciclo de Gestão do Conhecimento na Prática: um estudo nos núcleos empresariais catarinenses. *Int. J. Knowl. Eng. Manage.*, v.3, n.7, 2015.
- FLEURY, M. T. L. *As pessoas na organização*. São Paulo: Gente, 2002.
- NONAKA, I.; TAKEUCHI, H. *Criação de Conhecimento na Empresa*; tradução de Ana Beatriz Rodrigues e Priscila Martins Celeste; Rio de Janeiro: Campus, 1997.
- SERRAT, O. *Notions of Knowledge Management*. In: *Asian Development Bank. Knowledge solutions: tools, methods, and approaches to drive development forward and enhance its effects*. Mandaluyong City, Philippines: Asian Development Bank, 2010. p. 113-122.

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

Atendimentos

Atendimento - Tratamento

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

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

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

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

+ Horários da Farmácia

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



ANDRE MAIA

| | |
|-----------------|---|
| Segunda -feira: | 08:00 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 |

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

ABRIL 2019

| DATA PALESTRA | HORA | PALESTRANTE | ASSISTENTE | TEMA |
|----------------------|-------|-------------------------------|------------------------|--|
| 03.04 – Quarta-feira | 20:00 | Volmar Gattringer | Zenaide A. Hames Silva | O que você espera de 2019? |
| 04.04 – Quinta-feira | 20:00 | Odi Oleiniski | Maria Nazarete Gevertz | Medicina e espiritualidade |
| 05.04 – Sexta-feira | 20:00 | Rosangela Idiarte | Jair Idiarte | O homem de bem |
| 06.04 – Sábado | 14:00 | Adilson Maestri | Sandra Flores | A transição pede mudança |
| 10.04 – Quarta-feira | 20:00 | Marlene Costa – AME/SC | Edel Ern | Álcool, por que não? |
| 11.04 – Quinta-feira | 20:00 | Mª de Fátima Marques – AME/SC | Paulo Neuburger | A sabedoria do morrer |
| 12.04 – Sexta-feira | 20:00 | Eunice Velloso – AME/SC | Beatriz Rosa | Sim à vida |
| 13.04 – Sábado | 14:00 | Olandim Fonseca-AME/SC | Abegair Pereira | Viver é a melhor opção |
| 17.04 – Quarta-feira | 20:00 | Ana Carolina Abreu - Nutrição | Nilda Figueiredo | O uso da nutrição e do Ayurveda na busca do autoconhecimento |
| 18.04 – Quinta-feira | 20:00 | Maurício Hoffmann | Maria Nazarete Gevertz | A oração do Pai Nosso |
| 19.04 – Sexta-feira | 20:00 | Marcelo M. S. Só | Zenaide A. Hames Silva | Amor incondicional |
| 20.04 – Sábado | 14:00 | Homero Franco | Paulo Neuburger | Cristo precisava ter morrido na cruz? |
| 24.04 – Quarta-feira | 20:00 | Tânia Vieira | Marcelo M. S. Só | As bem-aventuranças de Jesus |
| 25.04 – Quinta-feira | 20:00 | Carlos A. Maia da Silva | Zenaide A. Hames Silva | Desligar-se do passado e viver o presente |
| 26.04 – Sexta-feira | 20:00 | Maurílio Martins | Beatriz Rosa | Fora da caridade não há salvação |
| 27.04 – Sábado | 14:00 | Adilson Maestri | Sandra Flores | As mais belas palavras de Jesus |

OBS.: do dia 10.04 a 13.04.19 comemoramos V Semana da AME/SC – Associação Médica Espírita de Santa Catarina.

Toda segunda-feira haverá palestra com tema livre, a partir das 19:30 horas.

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 Angeles

Saída de Los Angeles

| 2ª a 6ª | | Sábados | | Domingos e feriados | |
|----------|----------|----------|-----------|---------------------|--|
| 05.15 ZR | 10.02 Z | 06.00 R | 06.20 ZLR | 08.10 ZR | |
| 05.40 M | 10.55 | 06.30 Z | 07.55ZR | 10.25 ZR | |
| 06.00 E | 11.50 | 10.05ZR | 12.25 ZR | 14.25 ZR | |
| 06.15 ZR | 12.35 M | 11.40 R | 13.25ZR | 16.25 ZR | |
| 06.15Exp | 13.05 E | 14.15 M | 14.15 R | 18.25 ZR | |
| 06.25 | 14.15 M | 16.05ZR | 20.05ZR | 20.25 ZR | |
| 06.50 Z | 15.20 | 17.15 EZ | | | |
| 06.55 R | 16.20 | 18.20Exp | | | |
| 07.05 Z | 17.15 EZ | 18.20Exp | | | |
| 07.20 M | 18.20Exp | 19.35 E | | | |
| 08.00 Z | 19.35 E | 20.20 ZE | | | |
| 09.00 | 20.20 ZE | 21.10 EZ | | | |
| 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 | 09.30 RZ | |
| 06.30LM | 15.15 | 09.10 RZ | 10.45 R | 11.30 RZ | |
| 08.15R | 16.10ZE | 12.25 RZ | 13.30RZ | 15.30RZ | |
| 08.40M | 16.35M | 13.15R | 17.30RZ | 19.30RZ | |
| 09.15 Z | 17.03ZE | 15.05RZ | 17.05RZ | 22.30RZ | |
| 10.10 | 17.33 | 17.05RZ | 19.05RZ | | |
| 11.05 | 18.25ZE | 19.05RZ | 22.05RZ | | |
| 11.40M | 18.50M | 19.17Z | | | |
| 12.10ZE | 19.17Z | | | | |
| 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 |
| 13.38 | 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 Fraternal

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

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

Dê essa oportunidade a você!



DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL COM PLANEJAMENTO ESTRUTURADO

José Luiz Sardá

No início dos anos de 1960, Florianópolis passou a sofrer com o acelerado crescimento urbano, na parte insular, os bairros Trindade e Pantanal tiveram considerável crescimento populacional com a instalação da Universidade Federal de Santa Catarina e a Eletrosul. Na década 1980, a explosão do turismo e a vinda maciça dos primeiros turistas para Florianópolis fizeram mudar o cotidiano dos balneários e comunidades circunvizinhas de Canasvieiras, Ingleses, Jurerê e bairros das regiões Norte, Leste e Sul da Ilha. As alterações do parcelamento original do solo, a ocupação desordenada e sem planejamento trouxe sérios problemas sociais e ambientais. Hoje essas regiões sofrem problemas de mobilidade urbana, saneamento básico, tráfego de drogas, poluição dos rios, bolsões de pobreza, invasões em áreas de preservação ambiental, entre outros problemas.

Nos últimos anos, a migração foi responsável por mais de 60% do incremento populacional de Florianópolis e a região da Grande Florianópolis forma uma das áreas urbanas de maior crescimento no Brasil. Os censos demográficos indicam que a população de Florianópolis, em especial o Norte da Ilha, tem crescido consideravelmente nas últimas quatro décadas. Situação preocupante, pois se considerarmos a expectativa de 1.300.000 habitantes para o ano 2030 e a baixa capacidade de suporte ambiental da Ilha, torna-se necessário e urgente repensar e redirecionar a localização do acréscimo dessa população prevista.

As características geográficas desfavoráveis da Ilha de Santa Catarina encarecem as possíveis soluções para melhoria da mobilidade urbana. Nas pontes Colombo Salles e Pedro Ivo Campos e nas principais vias da Capital e municípios de São José, Biguaçu, Palhoça os congestionamentos são constantes, o mesmo ocorre nas rodovias estaduais e federais que estão na jurisdição da região Metropolitana da Grande Florianópolis. Necessário criar um modelo sistêmico e multimodal, agregando transportes integrados voltados a facilitar o conforto e a mobilidade das pessoas, além

de calçadas, ciclovias, corredores exclusivos para ônibus, transporte marítimo integrado e a conclusão do contorno viário.

Preocupados com esta realidade, setores da sociedade civil, acadêmicos, empresários, políticos, instituições públicas e privadas com apoio do Governo do Estado e da Prefeitura de Florianópolis, reuniram-se em 2008 e produziram um documento intitulado FLORIPA 2030 – Estratégias para o Desenvolvimento Sustentável. O propósito era de definir estratégias de desenvolvimento econômico, sociocultural e urbano-territorial para a Capital e Região Metropolitana se desenvolverem de forma sustentável. Foram discutidos: descentralização territorial; inovações tecnológicas sustentáveis; desenvolvimento turístico sustentável e social; atividades náuticas; conservação do patrimônio histórico e cultural; mobilidade urbana; saneamento básico; e tratamento de resíduos sólidos, entre outros problemas.

Este estudo viabilizou cenários estratégicos com foco nas grandes demandas populacionais, sociais, econômicas e desenvolvimento sustentável, compatíveis com a melhoria da qualidade de vida e dos limites de sua capacidade. Iniciativa inédita, o FLORIPA 2030 propôs a participação pactuada com todas as forças políticas locais em assumir o papel de uma agenda que não atenda somente à atividade turística, mas todas as atividades, na prestação de serviços; qualidade turística e urbana; manejo da paisagem; inovação tecnológica; e economia do conhecimento na gestão do espaço urbano.

Há de se considerar os esforços do poder público e da iniciativa privada, mas ainda temos problemas crônicos que prejudicam o desenvolvimento da região Metropolitana da Grande Florianópolis. Importante e necessária, a agenda estratégica de desenvolvimento sustentável FLORIPA 2030, com certeza, ajudará nortear as políticas públicas e privadas, viabilizando as melhorias almejadas pela população em curto, médio e longo prazo.

EM MEIO AO CAOS DESNORTEANTE, REPOUSA A ORDEM MISTERIOSA

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

Uma semente cresce sem som, mas uma árvore cai com ruído enorme. A destruição tem ruído, mas a criação é silenciosa. Esse é o poder do silêncio, crescer silenciosamente.

(Confúcio)

São tempos difíceis, como um tornado que tudo arrasa por onde passa, choques de valores, onde estão em julgamento os conceitos mais básicos da vida e segurança social. Uma onda destruidora, audaciosa e barulhenta passa por nós, neste momento.

Como não entrar neste movimento que desequilibra a mente e também a alma? Não ser levado de roldão? Sim, porque em toda parte o conflito está estabelecido, na família, com colegas de trabalho, nos grupos de redes sociais, na televisão, enfim, por toda parte, há uma persistência audaciosa que não respeita ideias e posicionamentos.

Edward Lorenz e outros cientistas fizeram um trabalho baseado na ideia de que em meio ao caos desnorteante repousa a ordem misteriosa. Estudioso de fenômenos meteorológicos e matemático, Lorenz afirma que “uma minúscula variação de vento provocada pelo bater das asas de uma borboleta no Brasil, pode deflagrar um tornado no Texas”. Em um trabalho em Stanford University of Arizona, concluiu que a mente realmente importa, a ponto de afetar a matéria (PEARSALL, p. 164).

Em antigas civilizações, era comum cultuar a capacidade de ressoar com o Universo e com o mundo em que viviam.

Do caos e choques entre galáxias, surgimos. Cada célula do nosso corpo repete o padrão da mesma lei que rege o universo. Os minerais que compõem os sistemas orgânicos vieram de galáxias distantes, o ferro, que circula no sangue e nos dá vida, é o mesmo vindo de estrelas extintas há milhares de anos. Tudo está interligado, assim como a camada de ozônio, uma pequena faixa de gases muito fina, nos protege das irradiações destrutivas do espaço. Esse simples detalhe em meio ao caos deu condições de existência a milhares de espécies, de vida abundante presente neste pequeno grão de areia que orbita no firmamento.

Ao romper fina casca ao nascer, o pássaro conquista um novo mundo, as asas da borboleta, o sutil bater das asas a mantém suspensa entre dois mundos, singular de um outro ponto de vista, e um outro, o da lagarta e o chão, seu mundo rastejante.

O coração do homem pulsa no ritmo do universo, a alma liga-se com sua essência mais pura, a asa da borboleta é sua intenção no bem, seu desejo, seu propósito mais íntimo que o mantém energética e espiritualmente acima do turbilhão.

A intensão ou desejo no bem são as asas que nos sustentam e mantêm. Pulsa no coração do homem a busca por sua essência, sua unidade com as potencialidades da criação, do amor e do desejo do bem. A alma vibra na ânsia de sintonia.

Desejar o bem é ver o mundo de uma nova forma, com o coração e não com o cérebro. É a intensão no bem a ressonância com os processos de energia sutil, do qual todos viemos, que nos dá a segurança, a paz e a ordem da qual necessitamos.

Contudo, o caos está contido na ordem universal, o bem se expande silenciosamente de forma relevante, a existência do caos faz parte do processo de crescimento, sua existência é permitida por proporcionar mudanças em todos os níveis humanos, ou seja, as árvores com raízes fortes não são levadas pela tempestade, fortaleça suas raízes na intensão ou desejo no bem. quando encontrar a mim mesmo, encontrarei o amor pelo outro e a aceitação da vida como ela é e a oportunidade de aprendizado que minha alma necessita e, então, me integrarei à grande sinfonia universal.

REFERÊNCIA

PEARSALL, Paul. *Realizando seus Desejos*. São Paulo, SP, Ed. Cultrix, 2000.



A FÉ, A BOA-FÉ E A MÁ-FÉ

Homero Franco

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

É de se pensar. A fé legítima, pura, não deveria contaminar-se por coisas que não fosse a adesão de forma incondicional a uma hipótese que a pessoa passa a considerar como sendo uma verdade, mesmo que não haja uma prova ou um critério objetivo de verificação pela absoluta confiança que se deposita nesta ideia ou forma de transmissão.

Seria a fé um sentir espiritual? E, assim sendo, uma descoberta para a qual ainda não exista como documentá-la? Algo assim envolvendo ver, inalar, provar, ouvir, tangenciar e não só, tal como um odor, uma luz, uma brisa, um sabor, uma cor, uma fonte de som, uma onda, sempre acima das capacidades físicas conhecidas de registro e aferição? E sempre no nível da primeira pessoa?

É impossível duvidar e ter fé ao mesmo tempo.

Ter fé é diferente de acreditar, confiar, apostar, pois estes três verbos remetem a ação para o exterior do sujeito e a fé é sempre associada à experiência íntima e não carece de argumento racional ou justificativa.

Assim, ao se tratar de fé legítima abdica-se de qualquer qualificativo. É impróprio falar-se de fé cristã ou fé islâmica, pois nesses dois casos outra vez o mote da fé está fora do sujeito. A fé não tem sobrenome.

A identificação da pessoa com o que seja a fé cristã ou islâmica não pode ser chamada de fé e sim de compromisso ou fidelidade e, nesse caso, fidelidade não está para fé e sim para obediência, respeito.

Pessoas excessivamente racionais criticam os atos de fé apontando-os como irracionais por falta de lógica e evidência.

Localiza-se justamente nisso a grandeza real da fé. Por não pertencer ao mundo das formas e dos registros físicos, sempre que através dela se

chega a alguma conclusão, ainda que inexplicável, revela-se para aquilo que conhecemos a existência de novos níveis de realidade.

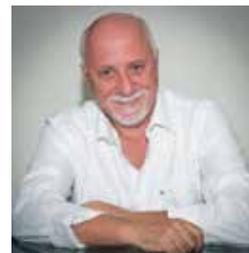
Então já podemos falar de boa-fé. Geralmente confundida com ingenuidade ou ignorância, a boa-fé chega aos tribunais e absolve réus em diferentes circunstâncias. É quando o magistrado entende a não existência de má-fé. Então, por um princípio de justiça – e a justiça boa é sempre do bem – o bem deve derrotar o mal, a boa-fé tem de ser superior à má-fé.

Então, o que seria a má-fé? É o artifício, o engodo, a arapuca, a cilada, a traição.

Pode-se notar que fé, boa-fé e má-fé são coisas muito distintas. O correto seria tratar da fé como realmente ela é e tratar da boa-fé como ingenuidade, falta de ‘desconfiômetro’, defesa aberta. E nisso aprofundar um tantinho mais para inserir a desinformação e chegar a outro tipo de cilada ou traição que é quando uma pessoa descobre que percorreu uma vida inteira vítima de um engodo, tenha vindo ele sob equívoco da fé, má-fé ou da má informação, ou do falso amor, ou de uma falsa relação de negócios ou mesmo de arapucas outras que desarmam sobre nós e mais do que machucar-nos podem levar-nos a terríveis situações de dor, sofrimento, falência e morte.

Nesse ponto, a fé entra em ação. O mundo físico é contraditório. Nele pelem forças antagonicas na maior das vezes sob o manto da boa-fé, da má-fé, da ignorância, da desinformação, da má informação, da mentira dourada ou da verdade escurecida.

E a fé, quando encontra caminhos abertos, é a infalível ferramenta para colocar tudo nos seus lugares. Tudo aonde o Autor da Vida sinaliza como caminho de reparação, reconstrução, cura, recomeço.



A PACIÊNCIA

Adilson Maestri

Escola de Médiums

<http://adilsonmaestri.blogspot.com>

A paciência é a mãe de todas as virtudes.

Trabalhar em prol da paciência em nós é um caminho que nos assegura uma vida mais saudável e satisfatória, pois essa virtude nos coloca numa posição muito confortável diante dos outros.

Na paciência, ganhamos tempo, clareza, serenidade e, por consequência, saúde mental e física.

Aprender a não ter pressa em elaborar julgamentos e, dessa maneira, reagir com mais prudência, possibilita-nos sair dos embates diários com menos desgaste energético. Além disso, com a possibilidade de manter os laços de amizade e confiança inalterados.

Quando agimos considerando o maior número possível de alternativas, estamos sinalizando ao universo que estamos com boa vontade na resolução de um problema.

A pressa em resolver, com base em julgamentos superficiais, nos leva quase sempre a agir por impulso e não com sabedoria.

Respirar profundamente, contar até dez e outras máximas que a humanidade já catalogou como fórmulas para usarmos nessas situações são bem vindas nessas horas.

A sabedoria popular nada mais é que a estatística registrada dos casos de tentativas e acertos da humanidade. Por que não aproveitar essas idéias que já são consagradas pelo uso?

Mas podemos, ainda, acrescentar a esse elenco, a nossas próprias certezas que estamos registrando nessa experiência carnal.

Às vezes não percebemos os nossos métodos – as nossas certezas – porque agimos com base na intuição e ainda não temos muito claro o que significa esse sentimento.

A intuição é a voz do espírito se manifestando no nosso consciente e o espírito tem muito tempo que faz e refaz suas experiências no nível existencial em que nos encontramos, sempre registrando os acertos. A essa incorporação de acertos chamamos sabedoria.

Logo, além daquilo que está no consciente coletivo, podemos ainda contar com o que está no nosso inconsciente.

Agir com cautela significa dar tempo para que nosso consciente processe as informações disponíveis em várias faixas vibratórias.

Quanto mais apostamos nessa experiência, mais o banco de dados de que dispomos se torna mais acessível.

Com um amplo espectro de possibilidades, temos mais possibilidades de agir acertadamente e tudo começa com um pouco mais de paciência conosco mesmos.





O RESPEITO

Respeitando a si mesmo

Uma boa dose de respeito próprio pode ajudar-nos a alcançar nossos objetivos, a manter relacionamentos saudáveis e conseguir com que todos ao nosso redor enxerguem-nos como pessoas de bem.

Quanto mais nos conhecermos, mais apreciaremos nossa singularidade. Para respeitar a nós mesmos, precisamos saber que, enquanto personagens, não somos perfeitos.

É importante ouvir a opinião dos outros a nosso respeito. A crítica construtiva pode ajudar-nos a alcançar nossas metas. Algumas vezes, é difícil diferenciar a crítica construtiva passada de maneira dura da maléfica, da dita de maneira suave.

Não leve nada para o lado pessoal, como nos ensina Don Miguel Ruiz em seu livro “Os quatro compromissos”.

Você precisa se sentir confortável consigo e aprender a ser feliz com tudo aquilo que você ama em si mesmo, e aceitar as partes menos belas, especialmente as imutáveis.

Pare de inventar desculpas para seus erros e de dizer que você só se amaria se fosse diferente. Comece a amar a pessoa que você realmente é.

Se você costuma imaginar o pior em todas as si-

tuações, será impossível se sentir bem consigo ou respeitar a si próprio.

Ainda que pareça difícil, sua sensação de valor próprio e de felicidade precisa vir de dentro de seu próprio ser, e não das pessoas que o cercam.

Óbvio que alguns elogios ou presentes podem fazê-lo se sentir melhor, porém sua felicidade e satisfação precisam vir de dentro.

Não permita que as pessoas digam quem você é: impeça-as de lhe fazerem se sentir pequeno; não deixe que elas duvidem de suas crenças e não faça isso com os outros.

Se quiser respeitar a si mesmo, então você precisa acreditar nas decisões que tomou. Aprenda a permitir que os outros discordem de você e até lhe odeiem.

Se você permitir que as pessoas mudem as suas próprias concepções ou ideias, então os outros acharão que suas convicções não são muito fortes nem originais. Assim que você acreditar em si mesmo, será difícil permitir que pessoas negativas lhe perturbem.

Se quiser respeitar a si mesmo, você precisará começar a respeitar as pessoas que o cercam, então seja honesto com o próximo, não roube, prejudique ou insulte os outros, escute o que os eles têm a dizer e evite interrompê-los.

Uma pessoa com respeito próprio não permite que os

outros a tratem mal e não se associa a alguém desrespeitoso. Quando alguém não lhe respeitar, você precisa aprender a se afastar de tal pessoa, como nos ensina Walter Riso em seu livro “Amar ou Depender”.

Não é fácil deixar de lado uma pessoa que o desrespeitou, principalmente se ela for muito importante para você. Aprenda a reconhecer um relacionamento manipulativo ou controlador. Pode ser difícil enxergar quando pessoas próximas estão sendo desrespeitosas, especialmente se elas agirem de maneira sutil e ardilosa. Fica pior quando a pessoa é uma amiga de longa data ou seu grande amor.

Pare de ser carente. Muitas vezes, em namoros ou em amizades, permitimos que as pessoas se aproveitem de nós por nos sentirmos carentes. Aprenda a lidar com o fato de que você não precisa depender de alguém para ser feliz.

Pare de ser bajulador. É cristão ficar atento às necessidades dos outros, mas não se esqueça de lidar com seus próprios problemas.

Respeite seu corpo. Não o insulte por sua aparência natural. Faça um esforço para entrar em forma e permanecer saudável, mas não se deprima por aquilo que é incontrolável, como suas proporções. Foque nas coisas que você pode mudar e melhorar, e faça-o por querer se sentir bem, e não por achar que seu corpo não é belo o bastante.

Se quiser respeitar a si mesmo, então você precisa-

rá aprender a perdoar as pessoas que cometeram erros com você. Isso não significa que deva ser o melhor amigo delas, mas sim, que deve entender e aceitar o que aconteceu e aprender a seguir adiante. Se você estiver desperdiçando todo o seu tempo com mágoas e ressentimentos, será impossível viver plenamente no presente.

Se você, realmente, quer respeitar a si mesmo, terá de admitir seus erros. Se você fez besteira, permita que as pessoas saibam de sua sensação de responsabilidade. Se você aprender a admitir seus erros, as pessoas lhe respeitarão muito mais e confiarão em seu caráter. Isso é especialmente verdadeiro para relacionamentos. É quase impossível ter respeito próprio se você estiver namorando alguém que lhe machuca.

Pare de se diminuir. Uma coisa é rir de si mesmo, o que demonstra que você não leva suas falhas tão a sério e não está obcecado em parecer perfeito. Se você se diminuir, encorajará os outros a fazer o mesmo com você.

Respeitar a si mesmo não significa julgar-se perfeito e que não há nada que precise ser melhorado. Você não pode se transformar de imediato. É preciso muita dedicação e persistência. Ainda assim, dar os primeiros passos para se tornar alguém que você respeite lhe fará se sentir mais confiante.

Respeitando as diferenças

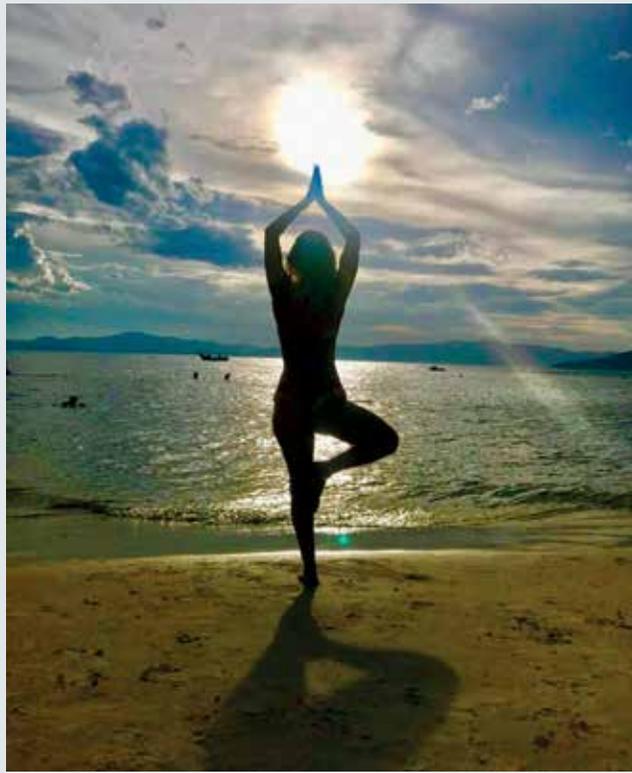
A vida social no mundo contemporâneo anda bastante agitada. Somos a primeira geração individualista e coletiva ao mesmo tempo. Temos opiniões próprias e dividimos com todo mundo. Estamos conectados com diferentes pessoas e sozinhos no quarto, simultaneamente.

Não pré-julgue, pois isto é muito sério.

As tecnologias nos levaram a outro patamar, mas não revolveram os problemas sociais que desde a época das cavernas nos assombram. Aceitar o diferente. Por que isto é tão difícil?

O noticiário diário tem dado muito espaço a conteúdos de intolerância racial, religiosa, xenofobia e homofobia por grupos fazerem apologia e incitação a crimes contra a vida.

Os crimes de ódios migraram para a web. O facebook tem sido um dos meios com maior visibilidade



para o fato, mas as agressões não deixaram de acontecer no mundo real.

Se isso nunca afetou a sua vida diretamente, você deve estar se perguntando: o que isso tem a ver comigo?

Basicamente, tudo. Afinal, o problema do outro é seu também e vice e versa. É isso que nos faz ser parte de uma sociedade.

O não familiar, o estranho, tem o poder de ampliar nossa visão, transformar nossas ações e moldar a nossa interação com as pessoas.

Lembre-se: o mundo individual só existe diante do contraste com o mundo do outro. Somos diferentes de todas as demais gerações.

Somos ousados, criativos, globais. Somos a geração que pode fazer a diferença e aceitá-la.

O mundo não vai se transformar sozinho, a transformação precisa começar por você!

É hora de desconstruir velhos preconceitos, ampliar os horizontes e entrar em contato com o estranho.

RESPEITO MÚTUO

Emmanuel/Chico Xavier

Compadece-te dos que não pensam com as tuas ideias e não lhes encareces a vida em tua própria vida, afastando-os da senda a que foram convocados.

Chamem-se pais ou filhos, cônjuges ou irmãos, amigos ou parentes, companheiros e adversários, diante de ti, cada um daqueles que te compartilham a existência é uma criatura de Deus, evoluindo em degrau diferente daquele em que te vês.

Ensina-lhes o amor ao trabalho, a fidelidade ao dever, o devotamento à compreensão e o cultivo da misericórdia, que isso é dever nosso, de uns para com os outros, entretanto, não lhes cerres a porta de saída para os empreendimentos de que se afirmam necessitados.

Habitua-mo-nos, na Terra, a interpretar por ingratos aqueles entes queridos que aspiram a adquirir uma felicidade diferente da nossa, entretanto, na maioria das vezes, aquilo que nos parece ingratidão é mudança do rumo em que lhes cabe marchar para a frente.

Querieras talvez titulá-los com os melhores certificados de competência, nesse ou naquele setor de cultura, no entanto, nem todos vieram ao berço com a estrutura psicológica indispensável aos estudos superiores e devem escolher atividades quase obscuras, não obstante respeitáveis, a fim de levarem adiante a própria elevação ao progresso.

Para outros, estimarias indicar o casamento que se te figura ideal, no campo das afinidades que te falam de perto, no entanto, lembra-te de que as responsabilidades da vida a dois pertencem a eles e não a nós, e saibamos respeitar-lhes as decisões.

Para alguns, terás sonhado facilidades econômicas e domínio social, contudo, terão eles rogado à Divina Sabedoria estágios de sofrimento e penúria,

nos quais desejem exercitar paciência e humildade.

Para muitos, terás idealizado a casa farta de luxuosa apresentação e não consegues vê-los felizes senão em telheiros e habitações modestas, em cujos recintos anseiam obter as aquisições de simplicidade de que se reconhecem carecedores.

Decerto, transmitirás aos corações que amas tudo aquilo que possuis de melhor, no entanto, acata-lhes as escolhas se te propões a vê-los felizes.

Respeita os pensamentos e afinidades de cada um e aprende a esperar.

Todos estamos catalogados nas faixas de evolução em que já estejamos integrados.

Se entes queridos te deixam presença e companhia, não lhes conturbes a vida nem te entregues a reclamações.

Cada um de nós é atraído para as forças com as quais entramos em sintonia.

E se te parece haver sofrido esse ou aquele desgaste afetivo, não te perturbes e continua trabalhando na seara do bem.

Pelo idioma do serviço que produzas, chamarás a ti, sem palavras, novos companheiros que te possam auxiliar e compreender.

Não prendas criatura alguma aos teus pontos de vista e nem songues a ninguém o direito da liberdade de eleger os seus próprios caminhos.

Se as tuas afinidades pessoais ainda não chegaram para complementar-te a tranquilidade e a segurança é que estão positivamente a caminho.

E assim acontecerá sempre, porque fomos chamados a amar-nos reciprocamente e não para sermos escravos uns dos outros, porque, em princípio, compomos uma família só e todos nós somos de Deus.



PRIS, o que é isso?

Equipe do PRIS

Caminhando ao lado de todos os tratamentos humanitários realizados pelo CAPC e NENL, atuam, desde 2006, grupos terapêuticos coordenados pelo Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS).

Trata-se de uma coordenação que centraliza informações, organiza a distribuição dos espaços e calendários, procura apoiar os facilitadores que dedicam suas horas de trabalho voluntário em favor dos pacientes e administra os registros de pessoas, a divulgação e a estimulação para as várias atividades desse setor.

Por que reconciliação integral?

A grande maioria do nosso público anda buscando fora de si as soluções para seus problemas. Focam naquilo que está do lado de fora.

Vale para o que ouvem, acreditam, engolem, se medicam e até mesmo o componente de fé é projetado à espera de resolução externa, o milagre proporcionado por uma entidade sobrenatural.

Enquanto isso, a dimensão íntima, posta de lado, é submetida à tortura da alienação que é construída. Reconciliar a pessoa com ela mesma amplamente, principalmente do ponto-de-vista espiritual, é o principal objetivo da maioria das terapias.

É uma escola de cura?

Sim, dependendo de vários aspectos. O PRIS tem como missão incentivar, estruturar, apoiar, organizar, disciplinar e recomendar às pessoas atendimentos suplementares ou complementares aos tratamentos nas duas Casas Nosso Lar, o que faz através do trabalho voluntário e gratuito de facilitadores inscritos e validados pela Instituição. E também mantém dois espaços de capacitação atuando para melhorar a qualidade terapêutica dos facilitadores.

Vale também para os voluntários trabalhadores da Casa?

Também vale. O PRIS tem consciência de que pode e precisa oferecer apoio emocional, intelectual e espiritual aos voluntários de Nosso Lar que, como se sabe, em sua maioria, já foram e até continuam pacientes da Casa. Daremos prioridade àqueles que estejam padecendo ou concluindo o tratamento de alguma patologia física.

Passa a ser uma exigência deste tempo atual o voluntário cuidar de si para que não venha a fazer doação daquilo que ele não tem ou que não está 100% para servir ao outro.

A saudável e necessária antiga providência de “afiar o machado”, acaba de ser ampliada para a nova providência: “limpar da fonte”, em que “aquilo que doamos” é como se fosse a “água” que as pessoas bebem.

Então, o voluntário de Nosso Lar está sendo convocado a não só limpar a fonte, mas purificar, energizar e, se possível, santificar a “água” (energia curadora) que ele oferece para que, além de não comprometer a integridade daquele que a “bebe”, aja integralmente na vida do receptor como linimento curador.

Como participar? O PRIS estruturou um sistema administrativo para cuidar disso. A Central Pris é responsável por acolher os interessados, oferecer-lhes as terapias em curso, controlar sua frequência às sessões e registrar isso na plataforma informatizada da Casa.

Duas outras instâncias: uma cuida da divulgação do PRIS para os diversos públicos e outra lida com o acolhimento aos facilitadores atuais e futuros.

O PRIS é um Programa da Casa, sob a orientação direta do Dirigente Geral.

Tem a coordenar-lhe a gestão um Coordenador.

Como o paciente se inscreve?

Ele é estimulado no CAPC e no NENL a participação de grupos de tratamento suplementar/complementar e ingressa participando de uma reunião que acontece em duas ocasiões na semana: às quartas-feiras às 14:30h na sala 202, e aos sábados, às 8:30h, no espaço Caminho Sagrado, também na sala 202.

Terapias em andamento neste momento:

Curarte – a cura pela arte – às quintas-feiras;
Desenvolvimento Integral do Ser (DSI) – às segundas-feiras;

Energia Corporal – às quartas-feiras;

Meditaluz – meditação – às quintas-feiras;

Terapia do Perdão – às terças-feiras;

Roda da Cura – xamânica – às terças e quintas-feiras.

Ainda em 2019, teremos mais três grupos.

MUNDO VIRTUAL

Jucemar Geraldo Jorge

Seria insensatez não reconhecer os avanços tecnológicos ocorridos nas últimas décadas em nosso mundo contemporâneo. Os dados apresentados, a seguir, nos dão uma rápida ideia do quanto prosperou o mundo virtual. De acordo com a Anatel, o país tem mais de 240 milhões de aparelhos celulares e cerca de 209 milhões de habitantes. Se falarmos de todo o mundo, os números são ainda mais assustadores: existem mais de sete bilhões de aparelhos celulares funcionando - quase o mesmo número de habitantes do planeta. Esses dados são atualizados a cada instante e, certamente, os números que apresentamos já contemplam cifras mais elevadas.

Operar através de um robô, conceber um processo cirúrgico ou atender a um paciente dentro de sua própria casa, através de um computador, já não são ideias absurdas. A realização de voos comerciais para a Lua e a colonização de Marte estão entre os principais objetivos de uma nova fase da exploração espacial. Em 2016, um paciente chinês que sofria de câncer de pulmão foi a primeira pessoa do mundo a receber um tratamento inovador. Trata-se de uma injeção no sangue, pela qual os genes causadores da propagação cancerígena foram inibidos. Como se pode observar, não existem palavras para espelhar tamanho progresso e não ficar encantado e agradecido pelos encantos e benefícios advindos de tantas tecnologias, em diferentes áreas da atuação humana.

Por outro lado, quais os progressos obtidos no campo das relações humanas? Não temos mais ameaças de guerras, os conflitos étnicos acabaram, as crianças não morrem mais por inanição, os ditadores não existem mais, somos de fato iguais perante as leis, temos boa qualidade de ensino nas escolas e atendimento humanizado na saúde? Quais os esforços utilizados para alavancar e aperfeiçoar as relações inter-pessoais e sociais?

Eis aqui uma série de indagações que precisamos repensar. Não estamos nem um pouco preocupados com os riscos do mundo virtual, expomos nossas vidas, dados pessoais e privacidade, e o que é pior, afogamo-nos numa avalanche de informações, sem fazer uma leitura adequada e precisa daquilo que recebemos diariamente. A assimilação pura, sem qualquer filtro, leva-nos a assimilar comportamentos desprovidos de maior valor ético.

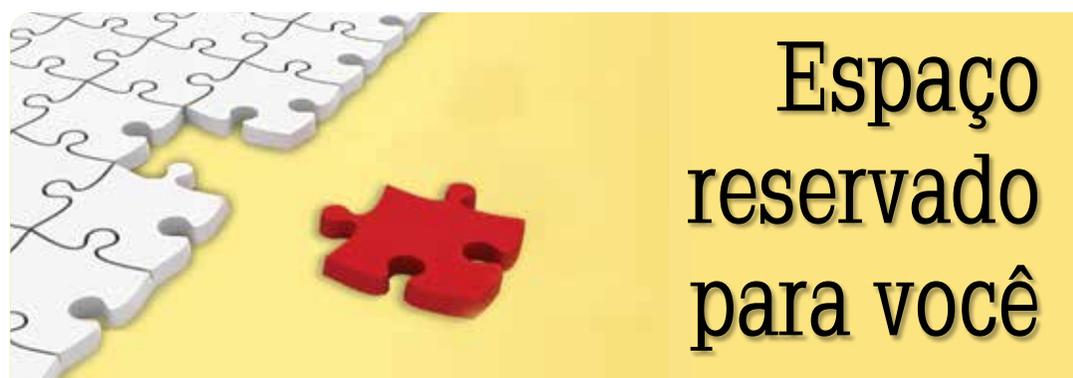
Portanto, fica um pouco difícil, e até confuso, aceitarmos com naturalidade algumas afirmações a respeito de certos temas mais complexos, embora reconhecendo as diferenças e as contradições existentes no mundo dos homens. Não é o ato humano em si que justifica todas essas diferenças, mas o que é sustentado pela ânsia de riqueza e conquista de poder.

“Amai-vos uns aos outros”, é o que nos sugere o sagrado mandamento divino. Não há maior gratidão do que a oportunidade que Deus nos oferece de sermos mais felizes, de reconhecermos que não há uma virtude mais imperiosa do que aquela que fortalece a união dos homens através do amor.

Diante de todas as indiferenças que vivenciamos no mundo atual, precisamos amenizar nossas emoções e conter todo ímpeto capaz de transcender a nossa racionalidade. Precisamos aguçar nossa consciência e desenvolver nossa amorosidade, conquistando mais harmonia, mais serenidade, mais compreensão, e um final de vida que nos mostre que não passamos a vida em vão e que nossa velhice poderá ser ainda mais feliz.

Num mundo de conquistas espetaculares, impossível definir com palavras os avanços computadorizados. Comunicamo-nos em tempo real e vivemos no mundo entrelaçados pela máquina virtual, absorvemos, aprendemos e julgamos. Até aí tudo bem, apesar das dificuldades acima expostas, especialmente, na hora em que ficamos cegos diante das informações e precipitamos pensamentos encarcerados pelas emoções. Mas, enfim, é o progresso.

O que nos entristece, entretanto, não é a evolução natural pela qual o mundo se envereda, e sim pelo fato de não termos evoluído nas mesmas proporções em termos de relações humanas e sociais, pondo fim à fome, à violência, aos conflitos étnicos e religiosos, enfim, a todo tipo de ação que fere a dignidade humana.



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 01/03/2019 a 31/03/2019

| INGRESSO DE RECURSOS (RECEBIMENTOS) NO PERÍODO | | 136.216,46 |
|--|--|------------|
| INGRESSOS DE RECEITA NO MÊS | | |
| Arrecadação via Celesc | | 31.623,03 |
| Mensalidades de voluntários | | 45.962,00 |
| Doações na Conta Corrente | | 37.007,81 |
| Doações realizadas internamente | | 6.284,02 |
| Anúncio Jornal | | 3.000,00 |
| Contribuição cópias xerox | | 852,60 |
| Venda de materiais na secretaria | | 10.487,00 |
| Aluguel do espaço para cafeteria | | 1.000,00 |
| RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO FINANCEIRA | | |
| TOTAL DAS RECEITAS NO MÊS | | 136.216,46 |
| TOTAL DAS DESPESAS NO MÊS | | 139.071,70 |
| Valor utilizado da Reserva Financeira | | 2.855,24 |

| DESEMBOLSO (PAGAMENTOS) NO PERÍODO | | 139.071,70 |
|--|--|------------|
| DESPESAS COM RECURSOS HUMANOS | | |
| Folha de pagamento | | 48.092,74 |
| Vale transporte | | 559,85 |
| FGTS - Fundo Garantia Tempo de Serv | | 3.597,00 |
| DARF | | 810,66 |
| GPS (Guia da Previdência Social) | | 15.953,62 |
| ENERGIA ELÉTRICA | | |
| | | 5.915,97 |
| ÁGUA E SANEAMENTO | | |
| | | 1.106,32 |
| Casan | | 345,46 |
| Tratamento de esgoto | | 760,86 |
| TELEFONE E INTERNET | | |
| | | 3.512,40 |
| Telefone fixo | | 969,12 |
| Telefone móvel | | 1.843,38 |
| Internet | | 699,90 |
| DESPESAS COM ALIMENTAÇÃO CAPC/NENL | | |
| | | 3.315,02 |
| MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENE CAPC/NENL | | |
| | | 4.388,80 |
| LAVANDERIA CAPC/NENL | | |
| | | 1.552,00 |
| SEGURANÇA ELETRÔNICA | | |
| | | 1.477,03 |
| Segurança eletrônica | | 463,48 |
| Aquisição de equipamentos de segurança | | 300,00 |
| Manutenção de equipamento de segurança | | 713,55 |
| DESPESAS COM VEÍCULOS | | |
| | | 2.033,34 |
| Combustível | | 1.342,66 |
| Documentos, licenciamentos, seguros | | 582,68 |
| Manutenção, reparos e acessórios de veículos | | 108,00 |
| MANUTENÇÃO DO PRÉDIO E INSTALAÇÕES | | |
| | | 25.788,46 |
| LABORATORIO | | |
| | | 7.325,34 |
| Produtos hospit, manutenção bioquím e terapias | | 2.236,80 |
| Matéria prima (extrato, ervas e tintura) | | 1.668,36 |
| Farmácia e Produtos bioquímicos (CAPC/NENL) | | 2.920,18 |
| Administração do Laboratório | | 500,00 |
| SISTEMA DE CONTROLE DE PACIENTES | | |
| | | 2.515,00 |
| MATERIAL DE EXPEDIENTE ADMINISTRATIVO | | |
| | | 8.904,87 |
| Aquisição de material para a secretaria | | 791,00 |
| Equipamentos para uso administrativo | | 860,00 |
| Serviços administrativos (cartório, motoboy...etc) | | 311,50 |
| Aquisição materiais para revenda na secretaria | | 4.552,37 |
| Gráfica | | 1.400,00 |
| Tonner | | 390,00 |
| ADM CAPC | | 600,00 |
| DESPESAS DE INFORMÁTICA | | |
| | | 9,50 |
| Manutenção de equipamentos | | 9,50 |
| SISTEMAS DE INFORMAÇÃO | | |
| | | 1.900,00 |
| Informativo Impresso | | 1.900,00 |
| TARIFAS BANCÁRIAS | | |
| | | 313,78 |

NOTAS EXPLICATIVAS

Esse relatório tem a finalidade de demonstrar a ORIGEM e DESTINAÇÃO dos recursos arrecadados no período

Tendo em vista que o valor arrecadado no período foi insuficiente, houve necessidade de utilizar recursos de nossa reserva financeira no valor de R\$ 2.855,24

Para publicar seu livro, o primeiro passo é entrar em contato com a Editora Pandion

PANDION editora

[/editorapandion](https://www.editorapandion.com) | www.editorapandion.com | 48 3204 4088 | 48 99982 5258

Espaço reservado para você

CD

MARTINHO DA VILA BANDEIRA DA FÉ

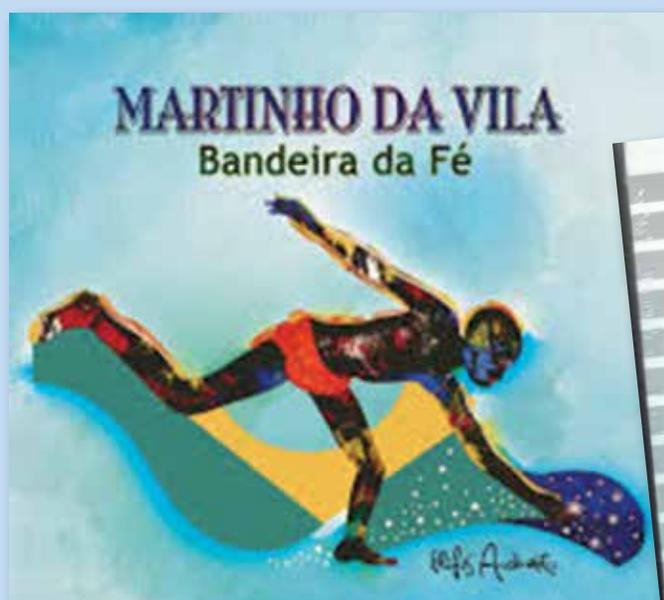
Paulo Roberto da Purificação
Cantoterapia Sol Maior

Aos 80 anos, Martinho da Vila vive fase de grande produtividade no mercado fonográfico.

Em seu 48º álbum, ele nos brinda com o lançamento de **BANDEIRA DA FÉ**, onde decidiu batizar este disco com o nome de um samba que compôs com o parceiro Zé Katimba e que foi lançado em 1983.

“Bandeira da Fé” traz uma formação instrumental enxuta, apenas cinco músicos. Este trabalho é bom para quem gosta de música e poesia.

O incansável Martinho da Vila nos brinda



com juventude e leveza nas levadas e interpretações de suas canções, mescladas à sabedoria adquirida em oito décadas muito bem vividas.

LIVRO

O TURISTA INTERIOR

Allan Percy

Editora Sextante, 2016, Rio de Janeiro, RJ

Vera Lúcia Behr
Terapia do Livro

O Turista Interior é um livro que nos convida a uma viagem interna em busca do “eu interior”. Quem sou, de onde venho e para onde vou, são perguntas que acompanham nossa existência e que, muitas vezes, respondemos com outras perguntas.

Quando Sócrates, na Grécia antiga, escreveu nas paredes do templo em Delfos, “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás todo o universo”, o desafio foi lançado nesta difícil tarefa de nos ver, conhecer e ter autonomia diante de si mesmo e não mero marionete nas mãos do próprio ego ou ainda ir de roldão em meio a emoções e sentimentos que acabam definindo destinos. Queremos conquistar a autenticidade e sermos autossuficientes, com as rédeas da própria vida. Não queremos ser joguetes de forças internas, o autoconhecimento é uma necessidade imprescindível.

O Turista Interior convida a fazer as malas para embarcar nesta viagem de desafio, levando na bagagem a aceitação dos peculiares defeitos para poder mudá-los, coragem para ver o lado feio e sombrio, paciência para, muitas vezes, após uma queda, erguer-se com determinação, persistência no caminho e ainda muita atitude, sem pressa pois você vai encontrar a si mesmo.

Neste longo caminho você vai encontrar paisagens fantásticas de sua própria alma, capacidades e potencialidades desconhecidas. Encontrará mares infinitos de sentimentos salutareos e verá energias renovadoras movidas por si mesmo ao alcançar patamares não imaginados de autoconquista.

Desta forma, o autor expõe um leque de possibilidades terapêuticas e métodos que obtiveram êxito de forma prática.



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

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



RETIRO EM BUSCA DO SILÊNCIO INTERIOR

31 DE MARÇO DE 2019

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA

FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO: RENATA FONTANA DE FARIA



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



FOTO KOLDEWAY A. C.



LEVEZA caminhando em busca de um estado de equilíbrio e bem- estar constante

Édis Mafra Lapolli
Terapia do Livro

*O melhor nutriente do corpo é a
leveza da alma.*
(Paola Rhoden)

Leveza, palavra que vem do latim e significa “*Levianus levis*”, uma expressão que pode ser conceituada como algo que se move com facilidade ou que tem tranquilidade em realizar tal ato.

Como exemplo, podemos dizer que o pastor de ovelhas tem a leveza de pastorear o rebanho, pois ele faz seu trabalho com muito carinho e tranquilidade. O verdadeiro pastor de ovelhas é aquele que trabalha com prazer e sem receio do que vai ganhar em troca.

Outro exemplo é a leveza de um pássaro que, em seu voo, é muito admirado pelas pessoas e sua leveza é estudada por vários cientistas, a maioria dos pássaros desenvolve voos com lentidão e elegância.

E então? Como caminhar na vida buscando um estado de equilíbrio e bem-estar constante? E a resposta fica clara: sendo leve!

Nosso caminhar deve ser, então, buscando sempre cultivar a leveza em cada uma das áreas de nossa vida. Vamos aprender a nos olhar no aqui e agora, aprender a fazer menos tudo aquilo que nos desgasta e voltar nossos olhos para o que nos faz bem. Ao começarmos a alimentar nossa existência com esse olhar, começamos, também, a percebermos que a vida pode ser muito melhor, pode ser magicamente linda e aí podemos passar a “viver e não ter a vergonha de ser feliz”.

A melhor forma de caminhar é sendo leve nos nossos pensamentos! Procurando sempre ser positivos, cultivando bons pensamentos em relação às pessoas e as situações de dificuldades. Todos nós temos problemas, mas a reclamação não ajuda em nada, somente nos estressa e acaba com as nossas energias. Somos aquilo que pensamos!

O melhor a fazermos é trabalhar

nossas mágoas, nossos medos, nossas angústias, nossos relacionamentos. Sempre tendo como objetivo: curar nossas emoções negativas para que possamos manter nosso coração leve e nossa vida harmoniosa. Lembrando sempre: Somos o que sentimos!

Precisamos cuidar muito para não nos confundirmos com falsas demandas, geralmente geradas por cobranças externas. Muitas vezes, nos enganamos ao colocarmos nossos esforços e pensamentos naquilo que acreditamos que o mundo espera de nós, e não nas nossas reais necessidades e vontades. Vamos nos livrar o mais rápido possível das pressões desnecessárias que nos impomos. Vamos olhar para dentro de nós mesmos e vamos descobrir qual o nosso momento de vida. E assim, vamos alimentar a nossa alma com cuidados que trazem leveza e bem-estar. Meditação, leituras edificantes, terapias vibracionais, técnicas de relaxamento, tudo isso nos ajuda a dissolver e transmutar as energias que vamos carregando em virtude da rotina atarefada e estressante que vivemos.

Mauricio Noivas
Decoracoes e Floricultura

Casamentos
15 Anos
Formaturas
Outros Eventos

(48) 9968.7808 / 9111-2684
3357.5031

Rua Arthur Mariano, 1309
Forquilhaes - São José - SC

MÉDICO DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE: Cuidando de gerações

Sabe aquele “médico de antigamente”, que te acompanhava por toda a vida? Existe a versão moderna dele: é Médico da Família e Comunidade, cujo retorno representa uma tendência mundial na abordagem da Saúde. A Medicina de Família e Comunidade (MFC) é uma especialidade médica que atende e cuida das pessoas ao longo de suas vidas. É o resgate daquele médico que nos conhece a fundo, que está próximo, é sensível aos nossos problemas e tem a visão de cuidar da nossa saúde não só quando estamos doentes, mas atuando também na prevenção, antes que as doenças apareçam.

A Dra. Maria de Fatima Marques da Silva, que atua desde 1998 como voluntária no Centro de Apoio ao Paciente com Câncer (CAPC) e Vice Presidente da AME/SC, fala um pouco sobre esta especialidade, que alia a atenção às doenças com a atenção cuidadosa às pessoas.

Por Uiana Sousa Zilli
Jornalista - MTb/SC 02178JP

1- Como Médica da família, a senhora atende a vários pacientes no dia, desde crianças até idosos; como acompanhar as pessoas por toda a vida, dentro do seu contexto e das suas complexidades? Como lidar com este “leque” tão grande de pacientes, culturas e meios?

Sim, minha agenda não tem idade, minha formação me dá condições de fazer atenção básica dos agravos em toda faixa etária. Atendo toda a família, fazendo consultas que vão desde o pré-natal, acompanhamento das crianças na fase de crescimento e desenvolvimento, nas consultas pediátricas também. Cuidamos ainda dos idosos, adultos, da família como um todo. Cerca de 10% da demanda é encaminhada aos colegas especialistas. O médico especializado em saúde da família se ocupa do diagnóstico, para orientar o paciente sobre medidas de prevenção e, se necessário, de

tratamento. A finalidade dessa especialidade é conhecer e acompanhar as pessoas por toda a vida, dentro do seu contexto e das suas complexidades.

2- Conhecer a casa, a família, os vizinhos e entender os problemas locais e como eles afetam a saúde dos que lá vivem faz parte do trabalho do médico da família?

Sim, na rede básica de saúde do município de Florianópolis onde atuei 30 anos, atendemos por território e, para isso, contamos com os agentes comunitários para fazer o cadastramento das pessoas, ou seja, parte do papel do médico da família é saber onde o paciente mora. Conhecer a casa, a família, os vizinhos e entender os problemas locais e como eles afetam a saúde dos que lá vivem faz parte da equipe da família. Contamos com uma equipe multidisciplinar para acompanhar essas famílias, fazemos também visitas domiciliares, quando necessário, e fazemos o atendimento lá mesmo.



IMAGEM WEB



FOTO: ARQUIVO DA ENTREVISTADA

Você acaba criando um vínculo muito grande médico/paciente e conhece toda a família, o que é muito importante.

3- Como é hoje lidar com o paciente do Dr. Google? Aquele que busca no Google respostas médicas para sintomas, busca remédios etc.

Nosso papel enquanto profissional da área da saúde é educar o paciente e mostrar o quanto somos diferentes em genética, emoções, formação etc.. É fazer com que entendam que para cada indivíduo, segundo suas características, temos uma conduta a ser seguida. Se a busca na internet for realizada de forma aleatória, como é na maioria dos casos, o paciente poderá ficar ainda mais perdido no entendimento do seu caso específico. Devemos lembrar que uma mesma doença poderá ter diversos cursos e que cada paciente sempre é único.

4- A cultura brasileira ainda é muito voltada para o atendimento do médico especialista, tanto da rede pública quanto da privada, como conquistar a confiança dos pacientes neste sentido?

Toda mídia faz este caminho, mas com uma consulta examinando o paciente, olhando nos

olhos e conversando sobre suas queixas e planejando as condutas a serem seguidas, segundo o que foi encontrado de alterações, e sempre pedindo retorno para avaliação, faz com que o profissional e paciente tenham vínculo.

5- Quando o médico faz uma abordagem diferente, dando a oportunidade da pessoa falar sobre sua intimidade, e aí inclui as crenças, essa pessoa se sente mais acolhida?

Sim, é justamente este o papel do médico da família, o de buscar uma abordagem completa e diferenciada. O médico de família tem que dar atenção integral, e recebeu treinamento na sua formação para que faça um atendimento humanizado ao paciente, e isto inclui as suas crenças.

Mas sempre temos que nos aproximar com profundo respeito e delicadeza de cada pessoa. Então, na prática, temos que buscar



IMAGEM WEB

entender a conveniência, a oportunidade e o quanto essa abordagem pode, de fato, contribuir na construção do bem-estar, da plena Saúde, DAQUELA PESSOA. Não somos todos iguais, a nossa abordagem, como Médicos de Família, como profissionais de saúde também não pode ser. Cada pessoa é única, únicos também seus desejos, suas características individuais, suas necessidades.

7 - Como o médico deve falar de espiritualidade e fé com o paciente?

Na abordagem ao problema que o paciente traz, é importante deixar claro, que as emoções/sentimentos/crenças trazem ao corpo físico dor ou prazer. E, portanto, estar em equilíbrio faz parte de uma vida saudável. Mas ressalto que é importante, sobretudo colher o momento adequado em que a relação construída é de confiança e abertura para isso para não comprometa o processo terapêutico e, ao invés de estreitar os laços com o paciente, crie muros ainda mais difíceis de se transpor.

8 - A senhora pode nos contar de alguma experiência vivida com algum paciente onde a espiritualidade foi significativa no tratamento para esse paciente?

Como médica de família, faço atendimento domiciliar aos pacientes que acompanho. Certa dia, fui chamada para ver uma “vovó” de 87 anos, religiosa, que acompanhava há algum tempo, ela havia sofrido um AVC e estava comatosa, não fiz muita alteração na conduta médica, mas pedi que filhos, netos ficassem próximos e orassem as orações que a senhora os ensinara. Esta vovó desencarnou de maneira serena, na presença da família em dois dias.

A PRÁTICA CRISTÃ NO TRABALHO

Elementos Doutrinários

Jaime João Regis
Equipe Filosófica

Qual é a razão da existência do trabalho, palavra que, ainda hoje, para muita gente, soa como obrigação, punição, sentença, sofrimento? A passagem bíblica contida em Gênesis 3,19 “E ganharás o pão com o suor do teu rosto, até que voltes ao chão, de que és feito”, é interpretada por algumas culturas religiosas como uma sanção, como um castigo estabelecido por Deus a Adão e Eva pela desobediência praticada, com caráter hereditário, aplicável a toda a humanidade futura.

Para a Doutrina Espírita, o trabalho é tido como uma lei natural. Elemento integrante de um sistema ordenado pela própria harmonia universal, promotor do equilíbrio e da evolução. As manifestações sobre o trabalho contidas no Livro Terceiro do Livro dos Espíritos, em seu Capítulo III, nas respostas às questões 644 a 681 são claras e profundas quanto a esse entendimento.

O trabalho sempre se fez presente na história do homem. Desde os tempos primitivos em que visava, primordialmente, o atendimento das suas necessidades básicas, quando, em bandos nômades, vagava na busca de locais que dispusesse dos meios para atendê-las. Com o processo da sedentarização, que marca o início da civilização, após a última grande glaciação do globo terrestre, que o forçou a estabelecer-se em agrupamentos fixos para o cultivo de cereais e criação de animais, o trabalho passou a fazer parte das suas regras organizacionais, com a distribuição de tarefas e a responsabilização de seus executores.

O trabalho é um campo experimental para a evolução do Espírito. A ampliação dos objetivos, como a exemplificada na Pirâmide Adaptada de Maslow, propicia ao homem voltar-se para a busca de um sentido maior em sua existência, indo de encontro aos valores mais elevados. A descoberta desses valores e a sua busca é que identifica os Espíritos e os classifica em estágios diferentes quanto aos seus graus evolutivos.

O investimento no trabalho como exercício de aprimoramento espiritual implica em observar o princípio crístico no vivenciá-lo, que recomenda:

- Ser grato, sempre, a Deus pela oportunidade de poder trabalhar;
- Encarar o trabalho como uma bênção, como uma

dádiva concedida;

- Empenhar-se em executá-lo com esmero e dedicação;
- Considerá-lo como uma extensão de si próprio e, portanto, buscar a perfeição no que é feito;
- Conscientizar-se de que a outros será destinado o resultado do que está sendo realizado e, assim, fazê-lo da forma como gostaria que fosse feito a si próprio;
- Tratar a todos com respeito e igualdade, quer estejam em posição hierárquica superior ou inferior à sua, na organização;
- Aceitar as incumbências que lhe são destinadas com boa vontade e dispor-se a auxiliar no melhoramento da forma de executá-las;
- Ser cooperativo, auxiliando com o seu conhecimento o colega que não domina a técnica ou não conhece suficientemente o método operacional;
- Ser humilde e solicitar orientação quando não conhecer determinado procedimento ou estiver em dificuldade para a realização de uma tarefa;
- Ser otimista e estimulador da capacidade dos colegas e colaboradores;
- Não compartilhar de conversas em que o assunto seja a crítica, a maledicência, o julgamento de quem quer que seja;
- Distinguir nos colegas e afins as suas qualidades e reconhecer as suas potencialidades;
- Não julgar ninguém por algum deslize ou equívoco cometido;
- Procurar entender o funcionamento de todo o sistema, para compreender as dificuldades que envolvem a execução das ações daqueles que o antecedem e que o sucedem na realização da sua etapa;
- Ver a todos como irmãos, ser indulgente, não manter contendas ou pendências, resolver as desavenças e ter a compreensão de que as experiências em comum na terra são oportunidades para o resgate e saneamento de questões não resolvidas no pretérito.

Abençoado seja o trabalho, e todos os que o promovem e o dignificam!

O PODER DO SORRISO

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Quem, senão Deus seria capaz de criar flores das mais variadas aparências e cores? Quem senão Deus teria o dom de tecer um manto com cores magníficas para cobrir os ombros da montanha na hora em que o sol se despede do dia e se lança na grandeza do infinito?

Quem como Deus? Ninguém como Deus!

Perca alguns minutos de teu tempo para que possas abastecer teu coração com as belezas criadas por Deus. Fotografe com teus olhos a beleza existente no sorriso inocente de uma criança para que lembres o Criador de maravilhas quando tiveres dúvida da existência Dele.

Nada mais bonito do que o sorriso de uma criança que ainda desconhece o poder contido no ato de sorrir. Ela encanta sem saber que é encantadora. Como aprendeu a sorrir se ninguém lhe ensinou?

O sorriso, aquele produzido pela alma, é mais um dos atributos com que Deus nos presenteou na hora da criação. O intuito de Deus ao assim agir, por certo, foi fazer do sorriso um cartão de apresentação para as boas horas vividas e um cartão de reparação para as horas difíceis. Tudo é possível quando se crê...

O sorriso criado por Deus é gentil, inocente, solidário, tranquilo, brando, enamorado, enfim, ele é encantador...

Ah, se os homens soubessem que um simples sorriso bondoso, um sorriso de conforto, um sorriso de boas vindas, um sorriso de compreensão, um sorriso de amor derrota aqueles que têm o semblante duro, amargo, azedo ou triste. Não é impossível sorrir se treinar... O treino é o segredo do sucesso.

Comece a treinar em seu ambiente familiar... Mais tarde, leva teu sorriso para o ambiente de trabalho. Treine o dia todo para chegar em casa e mostrar que és um outro homem, ou uma nova mulher.

O sorriso é o caminho e a medicação que necessitas para entrar para no time de Deus.

Por isso, sorria e leve ao mundo esse recado de amor que Deus desenhou em seu semblante desde a hora que foste concebido. E que Ele te abençoe cada vez mais, uma vez que passarás a fazer parte do time das pessoas felizes cujo pagamento resume-se apenas em sorrisos, sorrisos esses que serão amorosamente arquivados na contabilidade de Deus e conferidos em cada hora que precisares dele.

Faça tudo para ser feliz!



Espaço reservado para você

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar
Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br



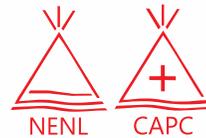
Um por todos e todos na luta contra o câncer

30 de maio, às 20h - Arena Petry
4000, SC-281 - Sertão do Maruim, São José/SC
massaamiga.com.br



Convite individual - R\$60,00

Realização:



ESSE É
TOP
EMPRÉSTIMO PESSOAL
KOERICH

Passou, Sacou!
É dinheiro na hora,
sem precisar falar
com ninguém.

No Koerich, o empréstimo pessoal tem a menor taxa de juros do mercado e é sem burocracia. Com o Cartão de Crédito Koerich, o dinheiro é liberado na hora e ainda parcela em até 24 vezes.

Condições exclusivas para obter a última parcela grátis são plenas de 24 a 36 vezes, vinculadas a "Operação Pessoal (top trade)". Não devem ocorrer o pagamento em atraso nem o cancelamento em atraso de qualquer parcela do plano contratado. O prazo de validade do crédito é consultado aos Órgãos de Proteção ao Consumidor. No momento da contratação. Prazo de empréstimo em (CAX) 10,40% a.m. e 253,44% a.a. e prazo de empréstimo de (R\$) 10,40% a.m. e 253,70% a.a. Obrigatória a apresentação da Carteira de Identidade e CPF do titular e comprovante de renda e residência em nome do titular. A primeira parcela terá vencimento no dia 05/06/2019 e as demais parcelas serão pagas em 24 parcelas mensais. O Custo Efetivo Total (CET) do financiamento varia de acordo com o valor e o número de parcelas. Taxa de juros contratada e demais condições previstas na operação. Condições válidas até 31/03/2019, podendo ser alteradas sem prévio aviso. O Koerich é uma marca registrada da Koerich S/A. CNPJ: 08.000.848-6488. Consulte o CET antes da contratação.